



UNION **SPORTIVE & CULTURELLE**
SAISON 2026-2027



UNION **SPORTIVE & CULTURELLE**
SAISON 2026-2027

1901 - 2026



U.S.M.L.

UNION SPORTIVE ET CULTURELLE
de MAISONS-LAFFITTE et LE MESNIL-LE-ROI



USML

Maisons-Laffitte / Le Mesnil-le-Roi



125
ANS



RESTAURANT
TRAITEUR



Cuisine Gastronomique et Gourmande



Ouvert
du mardi au samedi le midi
le vendredi et samedi soir



3, rue du Maréchal Foch - 78600 Maisons-Laffitte

09 83 75 13 67 - 06 62 57 94 86

yuta-traiteur.com

TIME BREAK

Club House TSML

Ouvert à tous du
mercredi au dimanche



RESTAURANT
SOIRÉE
ANIMATIONS



6 Av. Desaix - Maisons Laffitte

01 85 39 00 54

La Petite
Crêperie

Crêperie Traditionnelle
Produits frais - Fait maison

25 Av. du Général de Gaulle - 78600 Maisons-Laffitte

09 52 19 69 61

www.lapetitecreperie-maisonslaffitte.fr



3

Union Sportive et Culturelle de Maisons-Laffitte / Le Mesnil-le-Roi

Sommaire



Réalisation : Maryne Ridouard



■ Éditorial – Le mot de la Présidente.....	5
■ Comité Directeur.....	7
■ Présentation.....	8
■ Installations sportives et culturelles.....	9
■ Plan de Maisons-Laffitte et du Mesnil-le-Roi.....	10-11

■ Atelier de Réfection de Sièges.....	12	■ Kendo.....	25
■ Boxe Thaï / Kick-Boxing / K1.....	20	■ Natation.....	34
■ Country Dance - Line Dance.....	32	■ Ninjutsu.....	26
■ Cyclotourisme.....	27	■ Pétanque.....	38
■ Danse / ModernJazz / Contemporain / GRS et Classique.....	16-17	■ Photo-Club.....	14
■ Danse de Salon et Sportive.....	18	■ Randonnées Pédestres et Marche Nordique.....	15
■ Dessin/Peinture.....	13	■ Relaxation Active / Sophro-Relaxation Shiatsu de détente.....	41
■ Escrime.....	21	■ Sport-Santé.....	33
■ Gymnastique Enfantine et Sportive.....	28	■ Subaquatique - Plongée sous-marine.....	36
■ Gyms.....	29 à 31	■ Taïso.....	23
■ Handball.....	37	■ Tennis de Table Adultes / Seniors / Enfants.....	39
■ Hatha-Yoga.....	19	■ Tir.....	40
■ Judo / Jujitsu & Self-Défense.....	22	■ Triathlon.....	35
■ Karaté.....	24		



Didier Guillot

Assureur de personnes

Agence AXA

Prévoyance et patrimoine

Banque - Prévoyance - Epargne
Complémentaire santé seniors et indépendants
Epargne retraite - Assurance emprunteur
Bilan social et patrimonial gratuit
Transmission et optimisation fiscale

Tel : 06 75 57 86 87

Site : www.agence-didier-guillot.fr

Mail : agencea2p.didier.guillot@axa.fr

94 rue Jean Mermoz - 78600 Maisons Laffitte

VOTRE PUBLICITÉ ICI

Artisans,
Commerçants,
Entrepreneurs,

BOOSTEZ
votre visibilité
locale !

CONTACTEZ-NOUS



04 42 97 50 30
emf-editions.fr



Une agence à votre service
et à votre écoute
du mardi au samedi.

CIC Maisons-Laffitte

Des solutions en banque,
assurance
et téléphonie mobile.

32 avenue Longueil
78600 Maisons-Laffitte

Tél. : 01 30 61 67 04

E-mail : 10695@cic.fr



Construisons dans un monde qui bouge.

cic.fr



Expertise-Comptable et conseil

-
Commissariat aux comptes

-
Audit

-
Conseil en gestion

-
Social & RH

-
Juridique et fiscal

Pour en savoir plus, rendez-
vous sur notre site !



15, rue Croix Castel 3e Etage

78600 MAISONS-LAFFITTE

Tél : 01 39 12 49 09

carlos.pereira@acomexpertise.com

GUILLUT

MÉCANIQUE - CARROSSERIE



Vente véhicules neufs et d'occasions

3, rue Pauline Kreuscher - 78600 Maisons-Laffitte

☎ 01 39 62 16 97

guillut.peugeot@orange.fr - (à côté de la piscine et du collège Jean Cocteau)

5



Édito

Le mot de la Présidente

« AUCUN DE NOUS EN AGISSANT SEUL,
NE PEUT ATTEINDRE LE SUCCÈS »

NELSON MANDELA

L'USML fête ses 125 ans : Une Histoire vivante

Il y a 125 ans, une poignée de femmes et d'hommes ont osé croire qu'en unissant leurs forces, ils feraient naître plus qu'une organisation : un mouvement. De cette intuition fondatrice est née notre Association, patiemment façonnée par des générations de bénévoles, d'adhérents, de partenaires et de professionnels. Aujourd'hui, nous ne célébrons pas seulement une date : « Nous célébrons une fidélité ».

Notre héritage n'est pas un musée. Il est vivant.

Merci à ceux et celles qui ont créé des projets devenus des références et qui nous ont accompagnés dans des combats menés avec constance et dignité. Il se mesure aux engagements discrets comme aux avancées emblématiques.

À toutes les étapes de notre histoire, des personnalités ont donné sans compter : elles ont écouté, débattu, construit, transmis. Beaucoup ne sont plus là ; leur exigence, leur humanité et leur sens du bien commun demeurent nos repères.

Ces 125 années nous obligent. Elles rappellent que nos valeurs – passion, solidarité, indépendance, énergie, ouverture, croissance – ne prennent sens que dans l'action.

Rien de tout cela ne peut se faire sans vous. Equipes, Professeurs, Adhérents, Bénévoles : cette réussite est la Nôtre et la Vôtre.

Merci pour votre confiance. Que ces 125 ans ne soient pas une parenthèse mais un tremplin.

Continuons, ensemble : faisons de notre Histoire un moteur, pas un souvenir.

Je remercie le Comité Directeur qui m'accompagne tout au long des saisons et tous les bureaux des sections, le secrétariat de l'USML Générale pour son travail de liaison entre nous tous, la Mairie pour sa collaboration et sa mise à disposition des infrastructures ainsi que nos fidèles annonceurs qui nous ont à nouveau soutenu cette année et nous ont permis l'édition de cette plaquette

L'USML est heureuse de vous accueillir ou de vous retrouver pour cette nouvelle saison 2026-2027.

Très belle rentrée à toutes et tous.

Martine Assuérus
Présidente

« Aimer, c'est Agir »
Victor Hugo

 **RAFAELECPRO**
Electricien qualifié



- TRAVAUX RÉNOVATION
- DÉPANNAGE
- MISE EN CONFORMITÉ ÉLECTRIQUE

Contactez-nous :
rafaelecpro@gmail.com
06 32 27 55 23

RESEAU ELECTRICIEN
RECOIT LE MEDAILLE D'OR
2011 - 2012 - 2013 - 2014

GROUPE LAFLUTE ET ASSOCIES



Expertise-Comptable et conseils
Comptabilité et fiscalité
Entreprise et particulier
Paies, gestion sociale et RH
Juridique
Gestion de patrimoine
Commissariat aux Comptes et Audit
Digital innovation

01 34 93 19 20
cla@laflute-ass.fr
https://www.laflute-ass.fr



5 Avenue Eglé - 78600 MAISONS LAFFITTE

Cabinet d'Assurance
Olivier LEQUEUX

10 rue du Maréchal Gallieni
78600 Maisons-Laffitte
01 39 62 28 63

lequeux-olivier@abeille-assurances.com

Tous types d'assurances et de placements

Particuliers / Professionnels /
Commerçants / Entreprises

UN ASSUREUR PLUS PROCHE, ÇA AIDE À
ALLER PLUS LOIN

afer 
CORRESPONDANT

abeille
ASSURANCES 

*Ce document est réalisé
par l'éditeur des collectivités*

 **GROUPE
ÉDITIONS
MUNICIPALES
DE FRANCE**

Immeuble Le Giulia - 825 rue André Ampère
CS 10511 - 13593 AIX-EN-PROVENCE Cedex3
Tél. : 04 42 97 50 30 - info@emf-editions.fr

emf-editions.fr  DÉPÔT LÉGAL À PARUTION
Fabriqué et imprimé en France

7 COMITÉ DIRECTEUR

L'Assemblée Générale réunit tous les ans, avant le 31 mars, les membres actifs âgés de plus de 16 ans au 1^{er} janvier de l'année du vote et à jour de leur cotisation USML ainsi que les représentants légaux des jeunes de moins de 16 ans. Elle approuve le rapport moral, le rapport financier et élit les membres du Comité Directeur, renouvelable tous les 3 ans.

Pour être éligible au Comité Directeur, il faut être membre actif de l'association depuis au moins 12 mois. Tout mineur peut être éligible avec une autorisation parentale préalable avant 16 ans, et avec une information des représentants légaux pour les mineurs de plus de 16 ans.

Pour faire acte de candidature une lettre recommandée avec accusé de réception doit être adressée à la Présidente au plus tard le 15 février.

Les statuts de l'USML sont à la disposition de tous les membres actifs au secrétariat administratif et sur le site de l'USML www.usml.fr

COMITÉ DIRECTEUR :

Présidente

- Martine ASSUÉRUS
01 39 62 32 13
info@usml.fr

Vice-président

- Vincent BRIONE
06 30 92 69 84
vincent.brione@usml.fr

Secrétaire général

- Olivier FARINE
06 20 48 20 22
olivier.farine@usml.fr

Trésorier général

- Serge VÉTU
06 15 30 68 87
serge.vetu@usml.fr

Membres

- Frédéric DELMAS
01 39 12 43 09
frederic.delmas@usml.fr

- Annie DESSORT
06 07 44 76 14
annieusml2@gmail.com
- Magali FOUQUE
06 19 97 34 73
foumag@gmail.com
- Elisabeth MESSAGER
01 39 12 20 72
elisa.messenger@wanadoo.fr

COMITÉ D'HONNEUR :

Présidents honoraires

- Yves POULAIN +
Gilbert ROQUES +
Vincent BRUNET

Vice-président honoraire

- Claude Le CORRE

Membres honoraires

- Pierrette BONNIN +
Yvette BRAUN
Sylvie ROUSSEAU

SIÈGE SOCIAL :

Mairie de Maisons-Laffitte

Courrier et permanence

6, rue Guynemer
78600 Maisons-Laffitte
(voir plan pages 10-11)

Horaires d'ouverture

Lundi à vendredi :
9h30-12h30 et 14h00-18h00
samedi 9h30- 12h00
(hors vacances scolaires)

Contact

01 39 62 32 13
info@usml.fr
www.usml.fr

Secrétariat

Florence AUBERT
Carole DESCAMPS

À L'USML UN LARGE ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS POUR TOUS !

Pour cette nouvelle saison, l'USML vous permet à nouveau de bénéficier d'une offre variée de disciplines. Quels que soient votre âge ou votre passion, que vous souhaitiez pratiquer en loisirs ou en compétitions, vous pourrez vous épanouir à travers une ou plusieurs disciplines sportives ou culturelles.

Les professeurs et animateurs qualifiés qui encadrent les activités sauront, avec professionnalisme et convivialité, vous faire partager leur passion.

Enfin n'oubliez pas que vous aussi, en tant qu'adhérent, pouvez avoir un rôle actif au sein de votre/notre association. C'est l'engagement des bénévoles qui constitue la force de l'USML !

Les programmes détaillés et les tarifs sont à votre disposition sur notre site www.usml.fr. Notre plaquette est disponible à l'Office de Tourisme, à la Mairie de Maisons-Laffitte, sur les sites sportifs et sur www.usml.fr.

FORMALITÉS

- Pour les mineurs, le certificat médical n'est plus obligatoire sauf pour certaines activités. Après avoir complété un questionnaire santé QS Sport qu'ils conservent, les parents complètent une attestation qui devra être remise à l'USML.
- Pour les majeurs, un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport concerné est obligatoire lors de l'adhésion, puis renouvelable tous les 3 ans, pour toutes les activités sportives non affiliées à une Fédération Sportive. Pour les années N+1 et N+2, l'adhérent devra confirmer dans une attestation, avoir renseigné le questionnaire santé QS Sport (Cerfa 15699*01). Celui-ci est à conserver par l'adhérent.
- Pour toutes activités sportives affiliées à une Fédération, le certificat médical doit être fourni pour les majeurs et reste valable 3 ans.

TARIFS PAR ADHÉRENT

Cotisation annuelle USML Générale :

- 34 € pour les moins de 20 ans
- 47 € pour les plus de 20 ans.
- 8 € droit d'entrée à l'USML Générale lors de la 1^{ère} inscription.

La cotisation annuelle de l'USML Générale est payable une fois et s'ajoute à la ou les cotisation(s) de section(s) selon le nombre d'activités choisies.

Redevances annuelles à la ville :

- 10 € pour les adhérents extérieurs à Maisons-Laffitte et au Mesnil-le-Roi.
- Participation aux charges énergétiques demandée par la Mairie en fonction de l'occupation des salles et de votre section.

AIDE AUX FAMILLES

Le Centre Communal d'action sociale - CCAS - de votre mairie peut apporter une aide financière aux familles. Une bourse est fixée selon les ressources des familles et suivant un barème révisé chaque année.

Renseignements :

CCAS - 13 rue du Fossé - Maisons-Laffitte et Mairie du Mesnil-le-Roi
Des aides sont aussi accordées par des Comités d'Entreprise.
Les chèques ANCV Vacances, les Coupons Sports sont acceptés en règlement des activités.
L'USML est affiliée aux dispositifs "PASS Yvelines +, PASS Sport et LABAZ". Voir pages en fin de plaquette.

INSTALLATIONS SPORTIVES ET CULTURELLES

Les numéros se réfèrent au plan de ville pages suivantes

CENTRE SPORTIF & CULTUREL CSC GILBERT ROQUES (1)

99 rue de la Muette
01 34 93 13 29

CENTRE AQUATIQUE (1)

107 rue de la Muette

SALLE DU PARC (2)

6 avenue Desaix

CENTRE MONTESQUIEU (3)

9 avenue Desaix
01 34 93 11 51

GYMNASE COLBERT (4a) SALLE MANSART (4b)

Avenue Beaumarchais
01 39 62 46 96

SALLE SOLFERINO (5)

Rue Solférino • 01 34 93 11 23

SALLE RENE-SIM LACAZE (6)

24 rue du Mesnil

PALAIS OMNISPORTS PIERRE DUPRES - POPD (7)

18-20 rue de la Digue
01 34 93 11 55

STADE DE L'ÎLE (8)

Île de la Commune • 27 rue de la Digue • 01 34 93 05 88
Gardiens • 06 89 95 77 61

CENTRE ANDRE MALRAUX & SALLE OMNISPORTS & DOJO LE MESNIL-LE-ROI (9)

10-12 rue des Grands Champs

SALLES JEAN MERMOZ (10)

32 rue Jean Mermoz

BUREAU DE L'USML (11)

6 rue Guynemer

SALLE N. PONTOIS (12)

7 rue de Paris

GYMNASE JULES VERNE (13)

Sartrouville - 6 quai Seine

MAIRIE DE MAISONS-LAFFITTE

Service Sports et Jeunesse :
13 rue du Fossé
01 34 93 12 56

SERVICE CULTUREL

39 avenue de Longueil
01 34 93 12 81

OFFICE DE TOURISME

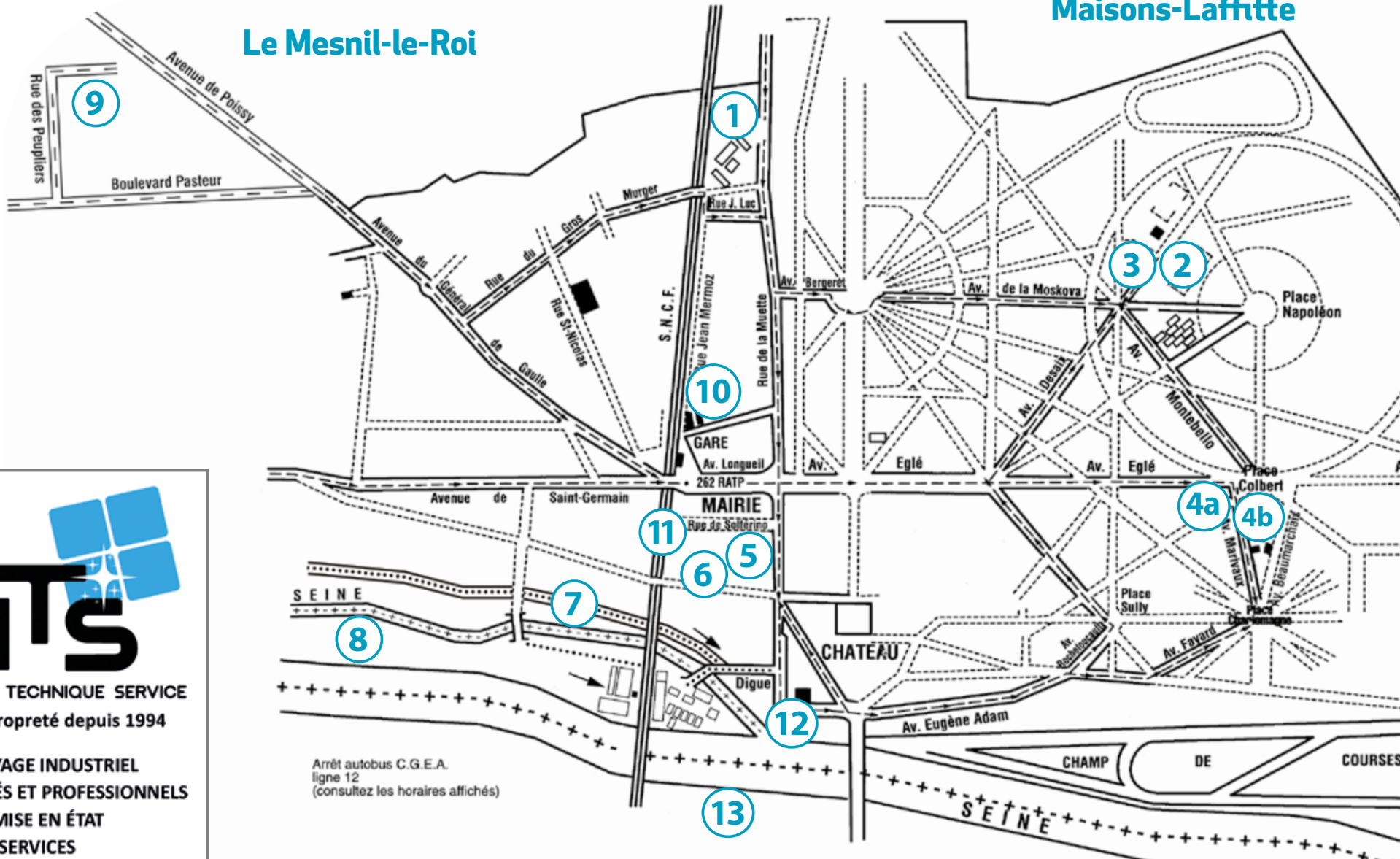
41 avenue de Longueil
01 39 62 63 64

MAIRIE DU MESNIL-LE-ROI

1 rue du Général Leclerc
01 34 93 26 00



Le Mesnil-le-Roi



Maisons-Laffitte



NETTOYAGE TECHNIQUE SERVICE
L'art de la propreté depuis 1994

NETTOYAGE INDUSTRIEL
COPROPRIÉTÉS ET PROFESSIONNELS
REMISE EN ÉTAT
SERVICES

17, rue de Lorraine - 78600 Maisons-Laffitte
01.39.14.47.05 - contact@ntservice.fr
www.ntservice.fr

Arrêt autobus C.G.E.A.
ligne 12
(consultez les horaires affichés)

Activités Culturelles

ATELIER DE RÉFECTION DE SIÈGES



Une chaise démodée ?
Ne la jetez pas... rénovez-la dans notre atelier !

Que vous soyez débutant ou confirmé, vous apprendrez ou perfectionnerez la connaissance des gestes et des techniques traditionnelles de la Tapisserie d'Ameublement.

Dans l'atelier tous les niveaux sont confondus, il y règne une ambiance conviviale et une atmosphère d'entraide. Les cours à petit effectif permettent à chacun de progresser à son rythme.

Quelques étapes et vous arrivez à ce résultat surprenant !

À partir du mardi 22 septembre 2026,
Caroline vous assistera lors de deux sessions :
les mardis : 9h30-12h30 ou 13h30-16h30

Centre Culturel et Sportif (CSC) Salle
Bambou
99, rue de la Muette.

Le programme détaillé et tarifs sont disponibles sur le site internet www.usml.fr/activites/atelier-refection-de-sieges

CONTACT

caroline.barbereau@yahoo.com
06 61 55 08 64

DESSIN PEINTURE Atelier de dessin / Peinture et Activités Artistiques



La beauté sauvera le monde disait Dostoïevski, alors créons du beau !

Pour tous les jeunes artistes en devenir, ou ceux qui sont simplement curieux, venez libérer votre créativité grâce aux cours de dessin-peinture de l'USML. Ensemble, nous explorerons de multiples supports tels que l'aquarelle, la gouache, le crayon ou le pastel, avec un peu d'histoire de l'art pour nous inspirer.

Enfants à partir de 7 ans et adolescents

INSCRIPTIONS

mercredi 9 septembre 2026 :
15h00-18h00

Aux ateliers du CSC, salle Bleuet au rez-de
chaussée, 99 rue de la Muette, Maisons-Laffitte.

DÉBUT DES COURS

mardi 15 septembre 2026

CONTACT

Présidente : Sylvie ROUSSEAU
06 60 50 84 23

PHOTO-CLUB

ACTIVITÉS

- Réunions hebdo : Conseils, échanges d'expériences, analyse d'images projetées et de tirages papier
- Sorties prises de vues
- Studio
- Labos : argentique et numérique
- Ateliers thématiques : animalier, paysage, logiciels photo...
- Expositions : Biennale Photos, Cinéma l'Atalante...
- Concours internes et fédéraux (FPF)

HORAIRES ET LIEU

- **Jeudi et mardi** : 20h30
- 9 bis rue Madeleine Boulenc de Crèvecœur Maisons-Laffitte



CONTACT

Président : Laurent MOQUIN
06 08 70 97 17
<http://photomaisonslaffitte.fr>
pcml.photoclub@gmail.com



RANDONNÉES PÉDESTRES ET CULTURELLES, MARCHÉ NORDIQUE



Découverte de l'Ile-de-France et de Paris, sentiers, paysages, sites.
 Un programme de Randonnées Pédestres, de sorties culturelles et de Marches Nordiques vous est proposé toute l'année.

DIMANCHES ET JEUDIS

Randonnée d'environ 15 à 20 km pour la journée. Selon la saison, pique-nique, cafétaria ou petit restaurant.
 En fonction du parcours, possibilité d'une option courte, arrêt après environ 10 km.
 Déplacements en transport en commun ou covoiturage, en fonction du programme.

DIMANCHES CULTURELS

Certains dimanches, découverte d'un quartier de Paris, d'un musée ou d'un château de l'Ile de France.

MARDIS ET VENDREDIS

Marche Nordique : un fitness extérieur de 2 heures autour de Maisons-Laffitte. La technique est simple, mais il faut l'acquérir. Contacter l'animateur pour une petite initiation avant la première séance.

Des bâtons spécifiques sont prêtés pour les 2 séances d'essai de marche nordique.

- **Mardi matin** de 9h30 à 11h30 **2 niveaux :**
 - **Vendredi** de 18h30 à 20h30 **9 km ou 7,5 km**
- 1 fois par mois **Dimanche matin** selon la disponibilité des animateurs.
 Consulter le programme des randonnées pour le point de rendez-vous (généralement aux **Caves du Nord** dans le **parc de Maisons-Laffitte**)

AUTRES ACTIVITÉS

Voyages et weekends touristiques.

Programme mensuel disponible à l'Office du Tourisme et sur www.usml.fr

- **2 randonnées ou marches d'essai avant inscription.**
- **Certificat médical obligatoire à l'inscription, mentionnant randonnées pédestres, marche nordique ou les deux.**



CONTACT

Responsable :
 Gisèle LOUBOUTIN
usml_rando@outlook.fr
 Animateur Marche Nordique
 Jean FAUCONNIER
fauconnier.jean@gmail.com
www.usml.fr/randonnees-pedestres



DANSE MODERN'JAZZ - CONTEMPORAIN - GRS et CLASSIQUE

« La danse, c'est la poésie avec des bras et des jambes, comme la matière gracieuse et terrible, animée, embellie par le mouvement. »

Charles Baudelaire

« Alors on danse ! »

Stromae

MODERN'JAZZ - Tous niveaux, à partir de 4 ans.

La Danse Modern'Jazz est aujourd'hui un métissage emprunté à différents styles : Jazz, Moderne et Contemporain. Le travail comprend de la technique, de l'improvisation, de l'écoute musicale avec un rapport au sol plus présent. Il se caractérise par une certaine coordination et isolation des mouvements. Chaque professeur apporte une gestuelle et une approche différente de la danse en fonction de sa formation, de son parcours en tant que danseur ou chorégraphe.

Pour les pré-ados et ados, notre cours « Préparation Concours » permet aux élèves de progresser et de participer à des rencontres chorégraphiques en présentant des solos, duos, en groupe sur scène lors de différents concours organisés en Ile de France.



CONTEMPORAIN

La Danse Contemporaine s'articule autour d'un travail de sol, d'une gestuelle fluide et rythmée. Le mouvement dansé est pris en spirale, pour amener le danseur à des chutes au sol maîtrisées. Danse physique, technique et émotionnelle qui mêle la puissance de la Danse Moderne, le "contact" et la fluidité du Contemporain.

La technique de chaque discipline a le même but : « pratiquer et aimer la Danse ».

GRS - (Gymnastique Rythmique Sportive)
Dès 6 ans.

Venez faire tourner les rubans, rouler les cerceaux et voler les ballons dans les cours de GRS. Cette discipline permet aux enfants de maîtriser la technique des gestes, la coordination de leurs mouvements et de leur corps avec concentration et déplacements dans l'espace en musique.



DANSE CLASSIQUE - À partir de 4 ans.

L'enseignement de la Danse Classique apporte aux élèves la souplesse, la grâce, l'harmonie, la tenue du corps. L'apprentissage passe par les notions de base, de discipline conduisant à la gestuelle, la liberté d'expression corporelle dans l'espace et à la confiance en soi.

Les cours sont dispensés par Christine Landault professeur et danseuse à l'Opéra de Paris.

Tous les professeurs de l'USML Danse sont diplômés d'Etat.

FONCTIONNEMENT

Modern'Jazz – Contemporain- GRS :

Cours du lundi au vendredi répartis sur plusieurs sites de Maisons-Laffitte et Le Mesnil-le-Roi. Voir programmes sur le site internet de l'USML : usml.fr/activites/danse-modernjazz-grs-classique/

Classique : Uniquement le mercredi :
Salle Noëlla Pontois

Les programmes et les tarifs des cours sont disponibles sur le site de l'USML usml.fr/activites/danse-modernjazz-grs-classique/

Pour toutes demandes, vous pouvez contacter la Section Danse par mail.

Certificat médical : Pour les Mineurs il n'est plus obligatoire. Il est remplacé par un questionnaire de santé (sauf dans certains cas où il sera nécessaire de consulter un médecin pour obtenir un certificat médical). Il est obligatoire pour le cours « Préparation aux Concours ».

Pour les Majeurs : A la 1^{ère} adhésion, le certificat médical est obligatoire et renouvelable tous les 3 ans. L'année N+1 et N+2 : une attestation est à signer suite au questionnaire santé remis lors de l'inscription.

Les références des tenues sont communiquées à la rentrée par les professeurs.

INSCRIPTIONS

Pour toutes nouvelles inscriptions, merci de bien vouloir nous contacter via le site internet de l'USML, ou par mail : danse.usml@live.fr.

Reprise des cours pour toutes les activités de Modern'Jazz, Contemporaine, GRS et Classique :

À partir du lundi 7 septembre 2026



CONTACT

Présidente : Martine ASSUÉRUS

Secrétaires :

Dorothée De ANDRADE

Maryne RIDOUARD

danse.usml@live.fr

DANSE DE SALON ET SPORTIVE

SOIRÉES DANSANTES

Une fois par trimestre, l'USML Danse de Salon propose, en outre, des soirées dansantes au cours desquelles vous pourrez mettre en pratique vos cours et vous divertir.

HORAIRES

1^{ère} année : mercredi à partir de 20h00

2^{ème} année : mardi à partir de 20h00

3^{ème} année : mercredi à partir de 21h00

4^{ème} année : mardi à partir de 21h00

Enfants (6/7 ans à 10/11ans) : mardi 17h30

Enfants (10/11/ans et +) : mardi 18h30

Compétiteurs : vendredi 20h00

Formation USML : mercredi 20h00

Un Tournoi International est organisé tous les ans au mois de mars.

Les programmes, tarifs et lieux des cours sont disponibles sur le site internet de l'USML.
www.usml.fr/activites/danse-de-salon-et-sportive

Un cours d'essai vous est offert.

CONTACT

Président : Jacques ISAMBERT

06 81 81 77 92

usmldanse@gmail.com

<http://maisons-laffittedanse.fr>



VALSE - TANGO - PASO - ROCK...

Savoir danser le Rock, le Cha-Cha-Cha, le Tango, la Valse Viennoise ou Anglaise, le Paso, la Rumba, la Samba...

Un loisir valorisant à la portée de tous.

Que vous soyez étudiant, actif ou retraité, débutant ou confirmé, nous saurons vous faire découvrir vos talents cachés, sans effort démesuré, comme à des centaines d'adhérents, qui un jour ont décidé de franchir le pas, et ce, dans une ambiance sympathique.



HATHA-YOGA

« Toute la vie est un yoga »

Sri Aurobindo



Le yoga est un outil millénaire au service de la recherche de soi-même.

En sanskrit « yoga » signifie « joindre, unir », être en harmonie avec soi-même et les autres.

Au cours d'une séance de Hatha-Yoga vous pratiquerez :

- Les asanas (postures) qui tonifient, assouplissent les muscles et permettent un meilleur fonctionnement des articulations et des organes.

- Le pranayama (respiration) qui améliore la circulation des énergies.

Après la pratique du Hatha Yoga, le mental est tranquille et paisible.

L'USML HATHA YOGA EN QUELQUES MOTS

- La durée des cours est d'1h à 1h30, les lundis, mardis, mercredis, jeudis, vendredis et samedis.

Programme détaillé sur <https://yoga-maisons-laffitte.fr>

- Stages d'approfondissement

YOGA SENIORS / SÉANCE DOUCE

Lundi : 9h30-10h45

Jeudi : 10h30-11h45

LIEUX DES COURS

Salle Mansart dans le Parc

Salle Mermoz B en centre-ville

CONTACT

Présidente : Patricia RAULT

Secrétaire : Cécile MERCIER

Trésorière : Carine LAVERGNE

hathayoga.secretariat@gmail.com



Activités Sportives

Arts Martiaux

BOXE THAÏ, KICK-BOXING ET K1

Sports de combat complets, basés sur des techniques de poings semblables à la Boxe Anglaise et des techniques de jambes diversifiées.

- Cours mixtes
- Initiation
- Préparation physique
- Préparation aux compétitions (championnats ou galas).

HORAIRES

Lundi : 18h00-22h00
Mardi : 18h15-19h30
Mercredi : 18h00-22h00
Jeudi : 18h15-19h30
Vendredi : 18h00-22h00

LIEU

Salle annexe du Gymnase Colbert
Avenue Beaumarchais

INSCRIPTIONS

Sur place aux jours d'entraînement et sur le site

CONTACT

Responsable : José DAMOTA RIBEIRO
06 76 86 86 11
<http://boxethai-teamdamota.fr>



ESCRIME

Ouvert à tous à partir de 6 ans, l'Escrime est un sport d'opposition ancestral français qui fait bouger son corps et carburer son cerveau !

Dépassement de soi, rigueur, stratégie et vitesse, voilà des notions fondamentales que nous vous enseignerons, peu importe votre niveau et votre projet sportif (loisirs ou compétitions).

Accompagnement et Perfectionnement sont les mots clés de la Section.

COMMENT DÉCOUVRIR L'ESCRIME À MAISONS-LAFFITTE ?

L'USML Escrime offre deux séances d'essai à toutes celles et ceux qui désirent découvrir notre sport olympique.

Pour essayer, vous n'aurez besoin que d'une tenue de sport, de baskets propres et d'une bouteille d'eau. La section prête le reste du matériel.

HORAIRES ET LIEU

Centre Culturel et Sportif (CSC Gilbert Roques)

Ados, Adultes, Assauts Libres et Leçons Individuelles :

Lundi : 19h00-22h00

Enfants et adolescents tous niveaux (répartition des cours établie par les maîtres d'armes à la rentrée) :

Mercredi 15h00-20h30

Vendredi 17h30-20h00

Adolescents compétiteurs :

Vendredi 20h00-21h30

Adultes tous niveaux :

Mercredi : 20h30-22h15

3 cours de Loisirs et Débutants :
Vendredi : 17h30-21h30



INSCRIPTIONS POUR LA SAISON 2026-2027

Permanences et inscriptions pour la rentrée 2026, sur place au CSC Gilbert Roques, avant ou après les cours jusqu'aux vacances de la Toussaint.

REPRISE DES COURS

Mercredi 9 septembre 2026

CONTACT

Président : Laurent GINET
usml-escrime@outlook.fr

Trésorier : Frédéric THILL
fthill@free.fr

www.usml-escrime.fr

 **USML Escrime**



22

JUDO, JUJITSU & SELF-DEFENSE

Un des rares sports pouvant être pratiqué dès 4 ans, le Judo favorise le développement psychomoteur.

Avec le Judo, l'enfant apprend à bien positionner son corps, à améliorer son équilibre, à chuter en toute sécurité, à canaliser son énergie et à s'ouvrir aux autres.

Chacun y trouve son compte, selon ses aspirations et son tempérament, en orientant sa pratique vers le loisir, la technique ou la compétition.

Les adultes peuvent le débiter à tout âge. Activité physique et technique, le Judo permet d'améliorer sa forme, sa santé et son équilibre.

LES COURS

- **Judo de 4 à 5 ans** : lundi, mercredi, vendredi et samedi
- **Judo de 6 ans à 13 ans** : tous les jours du lundi au samedi.
- **Judo Adultes et Adolescents** : mercredi et samedi soir. Activités : initiation, perfectionnement, préparation aux compétitions et rencontres amicales de Judo, passages de grades.

JUJITSU & SELF-DEFENSE

Pratiqué en toute sécurité, le Jujitsu Self-Défense propose des techniques de combat et de défense très efficaces dans des situations d'agression. Il aide à faire face tant physiquement que mentalement aux situations de stress et d'agressions de la vie quotidienne.

- **Jujitsu/Self-Défense Adultes et Jeunes à partir de 14 ans** : Lundi et Jeudi soir
- **Jujitsu/Self-Défense Enfants entre 8 et 13 ans** : Mercredi 13h30

PROFESSEURS DIPLOMES D'ETAT

- **BENKERROUM Ali**, 2^{ème} DAN
- **CARLOTTI Bruno**, 2^{ème} DAN
- **RENARD Bruno**, 4^{ème} DAN

Reprise des cours à partir du lundi 7 septembre 2026 au DOJO - POPD. Les horaires sont disponibles sur le site internet : usml.fr/activites/judo-jujitsu.

INSCRIPTIONS

- **Au Forum des Associations**
- **Consulter le site internet de l'USML Judo pour les autres dates d'inscriptions**

Un certificat médical est obligatoire pour les majeurs et reste valable 3 ans. Pour les mineurs, le certificat médical est remplacé par une attestation des parents, après avoir rempli un questionnaire de santé.



CONTACT

Président : Xavier SAINT MICHEL
07 44 71 54 25

info@maisons-laffitte-judo.com
www.maisons-laffitte-judo.com

facebook @usmljudo78
Instagram @usml_judo

23

LE TAÏSO

Un sport d'origine japonaise pour tous

OBJECTIF

Initialement conçu pour la préparation physique des judokas, le Taïso constitue une activité physique à part entière d'entretien et de renforcement musculaire en douceur.

POUR QUI ? COMMENT ?

Cette discipline intéresse un public large, **féminin, masculin** sans limite d'âge, **Ados, Adultes, Seniors** sportif ou non, **Débutants ou Judokas** recherchant un sport axé sur l'entretien physique.

Les cours se déroulent dans une ambiance conviviale et détendue. Les exercices se pratiquent souvent à deux, parfois en musique, avec ou sans petit matériel : ballons, élastiques, bracelets lestés, bâtons, médecine-balls, swiss-ball, haltères, cerceaux...

COURS

- **Jeudi** : 20h00-21h00, Salle Jonquille 2 - CSC
- **Samedi** : 10h00-11h00, Salle A - POPD

QU'EST-CE QUE LE TAÏSO ?

Une approche douce des Arts Martiaux ciblée sur le renforcement musculaire, la souplesse et la relaxation, adaptée à un large public, car ne comportant ni coup, ni chute, ni action violente.

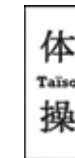


En japonais « **Taïso** » signifie « **préparation du corps** ». Construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo, le Taïso est une méthode originale d'entretien physique en douceur et de (re)mise en forme. Il se caractérise par la souplesse et la douceur de ses exercices. Il se pratique vêtu d'un bas de judogi ou en tenue sportive.

DES BIENFAITS MULTIPLES

Les exercices sont adaptés à l'âge et aux aptitudes de chacun.

- **Renforcement musculaire**
- **Assouplissement**
- **Amélioration de l'équilibre**
- **Diminution du stress**
- **Entretien cardio-vasculaire et respiratoire**
- **Maîtrise de la coordination**
- **Amélioration de l'endurance**
- **Relaxation**



ENSEIGNANT

Bruno Carlotti

Professeur de Judo-Taïso CN 2^{ème} DAN
Diplômé d'État BPJEPS

CONTACT

Président : Xavier SAINT MICHEL
07 44 71 54 25

info@maisons-laffitte-judo.com
www.maisons-laffitte-judo.com

facebook @usmljudo78
Instagram @usml_judo



KARATÉ

Cet Art Martial utilise les armes du corps : pieds, poings, coudes, genoux, depuis que ses fondateurs, privés d'armes, ont dû pour se défendre, utiliser d'autres ressources.

Initiation – Entraînement – Préparation aux compétitions.

Examens de passage de la ceinture blanche 6^{ème} Kyu à la ceinture marron 1^{er} Kyu.

Encadrement assuré par un professeur ex-champion international, ceinture noire 5^{ème} DAN, Noël Falduto, assisté de ceintures noires.

HORAIRES ET LIEU

POPD - Dojo

Mardi : 20h00-22h00

Mercredi : 18h00-19h00 : jeunes de 8 à 13 ans

Vendredi : 20h30- 22h30

INSCRIPTIONS

Sur place aux jours et heures d'entraînement

DATES DE REPRISE

Pour les enfants : le mercredi 9 septembre 2026

Pour les adultes : le mardi 8 septembre 2026

CONTACT

Noël FALDUTO

06 14 56 08 69



KENDO

Version moderne de l'escrime au sabre pratiquée autrefois au Japon par les Samouraïs, le Kendo n'est pas seulement un Art Martial mais également un sport de compétition, aujourd'hui largement pratiqué dans le monde.

Ensemble de techniques et de tactiques du combat au sabre, le Kendo permet à ses pratiquants de développer leur force de caractère et leur détermination.

INITIATION

Préparation aux compétitions par des moniteurs 3^{ème} et 5^{ème} DAN et des professeurs 7^{ème} DAN.



HORAIRES, INSCRIPTIONS ET LIEU

Mercredi : Salle B - POPD

- 18h00-19h00 - cours enfants

- 19h00 - 21h15 - cours adultes

Samedi : Salle B - POPD

- 10h00 -12h30 - cours adultes

Inscriptions aux jours et horaires d'entraînement.

Matériel fourni.

Cours gratuit le premier mois.

DATES DE REPRISE :

Pour les adultes : le samedi 29 août 2026

Pour les enfants : le mercredi 9 septembre 2026

CONTACT

Présidente :

Elisabeth DUFOREZ

01 39 62 66 50

06 82 20 90 64

elisabeth.duforez@bbox.fr

<http://www.usmlkendo.com>

NINJUTSU

L'Art des Ninjas

Notre Art Martial est basé sur l'efficacité dans le mouvement et l'utilisation totale de son corps par le déplacement ainsi que la maîtrise de la distance. L'arme, quand elle est présente n'est que le prolongement logique du bras ou du corps.

Des Ninjas et des Samouraïs sont à l'origine de ces écoles qui comprennent une multitude de techniques de combats à mains nues (frappes, projections, torsions, étranglements, contrôles au sol, etc...) et d'innombrables armes (couteaux, sabres, bâtons, chaînes, etc...).

A travers le Ninjutsu, les pratiquants apprennent la maîtrise de soi, la connaissance et le respect des autres, les principes d'une vie harmonieuse et d'une bonne santé.

HORAIRES ET LIEU

Mardi : 20h00-22h00

Dimanche : 10h00-12h00

Palais Omnisport Pierre Duprès - Salle A

Date de reprise : mardi 8 septembre 2026

Les cours sont dispensés par Christophe AYEN, DAI-SHIHAN* de Ninjutsu Bujinkan de Hombu Dôjo au Japon.

* DAI-SHIHAN : Grand-Maître, la plus haute distinction en Ninjutsu Bujinkan.



CONTACT

Christophe AYEN

06 29 18 45 98

gunjindojo@gmail.com



CYCLOTOURISME

L'USML Cyclotourisme vous propose chaque semaine des parcours sur route et des cyclo-balades sur chemins et pistes cyclables.



RANDONNÉES SUR ROUTE

Le dimanche matin (*départ 8h en été, 9h en hiver*), les cyclotouristes partent à partir du parking du Centre Aquatique pour une randonnée dans les environs de Maisons-Laffitte.

Trois distances de parcours sont proposées : en fonction de la saison et des capacités de chacun. Chacun intègre un groupe en fonction de ses besoins et capacités. Une fois par mois un « parcours Gravel » est proposé. En semaine, rendez-vous le mardi et jeudi au même endroit et aux mêmes horaires.

Dès les beaux jours, des **sorties à la journée** de 130 à 170 km sont organisées en semaine.

CYCLO BALADES

Le samedi après-midi, des randonnées sont organisées en « Vélo Tout Chemin » de 30 à 60 km alternant passages sur chemins, pistes cyclables et routes.

RALLYES DU CLUB

Des manifestations sont ouvertes à tous les clubs de la région.

- La Cyclo Mansonienne en Juin (*5 parcours de 55 à 140 km*)
- De Selle en Selle en septembre (*boucle Maisons-Laffitte / Chantilly*) un parcours de 160 km.

VOYAGES ET SÉJOURS

La section organise chaque année des voyages itinérants et des séjours Cyclo-Touristiques sur plusieurs jours. Elle participe également à de grands événements cyclistes nationaux (*Semaine Fédérale, Ardéchoise, 6 jours de Vars...*).

Enfin, la section met l'accent sur l'**accueil des féminines** avec des activités dédiées.



CONTACT

Président : Alain RAISON

06 09 69 88 86

mlcyclo78@gmail.com

usml-cyclo.com

facebook usml.cyclo

Activités Sportives

Gymnastiques



GYMNASTIQUE ENFANTINE ET SPORTIVE

GYM LOISIR

Pour les enfants de 5 à 11 ans (2021-2015) pour découvrir la gymnastique à travers divers agrès (poutre, barres asymétriques, sol, trampoline, saut de cheval).

Programme adapté pour développer les capacités gymniques de base en s'amusant.

Apprentissage - Plaisir - Défi - Esprit de coopération

LUNDI ET VENDREDI (17h00 – 20h00)

Horaires du cours à préciser en fonction de l'âge de l'enfant.



INSCRIPTIONS

Pour toutes nouvelles inscriptions, merci de bien vouloir nous contacter par mail (préinscriptions en mai/ juin – inscriptions définitives en juillet/ août en fonction des places disponibles).

DATE DE REPRISE

Lundi 7 septembre 2026

LIEU

CSC Gilbert Roques

CONTACT

gymenfantine.ml@gmail.com

GYMS

Une soixantaine de cours vous sont proposés, de la gym douce à la plus dynamique, répartis sur 7 sites à Maisons-Laffitte, au Mesnil-le-Roi et à Sartrouville.

Les professeurs vous feront partager leur enthousiasme, leur passion pour leur spécialité. Tous diplômés d'État, ils vous transmettront, avec leur propre méthode et dans la bonne humeur, l'envie de bouger et de vous dépasser. USML Gyms vous propose un grand choix de cours :

GYMS

- Abdos Fessiers, Be fit, Body Barre, Body Libre, Body Sculpt, Cardio, Cross fit, Fitness, Renforcement musculaire, Step
- Pilates, Stretching
- Gym détente, Gym douce, Gym seniors
- Qi Gong



DANSE

- Zumba adultes et ados
- Country Dance

SPORT SANTE

- Discipline proposée aux personnes atteintes d'une Affection de Longue Durée (ALD) ou en rééducation

Possibilité de s'inscrire à 1 cours fixe, 2 cours fixes ou à un forfait illimité avec accès à tous les cours du planning de la page suivante.

Nous vous remercions de venir avec votre propre tapis de gym ainsi qu'avec des chaussures uniquement utilisées pour votre cours en intérieur. Celles portées pour l'extérieur ne doivent pas être utilisées en salle.



INSCRIPTIONS

Les documents d'inscription et les tarifs sont disponibles sur notre site usml.fr - onglet GYMS. Les inscriptions s'effectuent :

- Lors des séances d'inscription organisées par la section,
- Par courrier postal,
- En déposant votre dossier dans la boîte aux lettres de l'USML.

Les inscriptions pour la Country Dance s'effectuent aussi lors du cours sur place.

DATES DE REPRISE

Les cours à Maisons-Laffitte et au Mesnil le Roi reprendront le mardi 1er septembre 2026.

Les cours de Country Dance à Sartrouville reprendront le vendredi 11 septembre 2026.

QUESTIONS FREQUENTES

Puis-je faire un cours d'essai ?

Vous pouvez bénéficier de deux cours d'essai sur deux cours différents en vous adressant au professeur au début du cours.

Dans les formules un cours ou deux cours, les cours sont-ils déterminés à l'avance ?

Oui, en vous inscrivant, vous choisissez un cours ou deux cours fixes dans le planning.

Où trouver les tarifs ?

La fiche d'inscription et les tarifs sont disponibles sur notre site usml.fr - onglet GYMS

Y a-t-il cours pendant les vacances scolaires ?

Non, les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires.

CONTACT

contactusml.gyms@gmail.com

Présidente : Bénédicte Bette

Secrétaire : Viviane Agostinis

Trésorière : Annie Dessort

06 07 44 76 14

annieusml2@gmail.com

USML GYMS

usml_gyms

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES			LIEUX	PROFESSEURS
		Intensité forte	Intensité moyenne		Sauf mention particulière, tous les cours ont lieu à <u>Maisons-Laffitte</u>	
		Bien-être/détente	Sport-Santé			
LUNDI	09h00-10h00			STRETCHING POSTURAL	POPD SALLE B	CÉCILE
	09h30-10h30			GYM DÉTENTE	MESNIL LE ROI - DOJO	STEPHANE
	10h00-11h00			PILATES	POPD SALLE B	CÉCILE
	11h00-12h00			FITNESS	POPD SALLE B	
	18h30-19h30			QI GONG	POPD SALLE A	BRUNO
	18h30-19h30			CARDIO	SALLE SOLFERINO	PATRICK
	19h30-20h30			PILATES	POPD SALLE A	BRUNO
	20h30-21h30			RENFORCEMENT MUSCULAIRE	POPD SALLE B	
	20h00-21h00			FITNESS	CSC SALLE LILAS 1	PATRICK
MARDI	09h00-10h00			RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SALLE DU PARC	DAVID
	09h00-10h00			FITNESS	POPD SALLE B	PATRICK
	10h00-11h00			GYMNASTIQUE	POPD SALLE A	IRENE
	10h00-11h00			FITNESS	POPD SALLE B	PATRICK
	10h00-11h00			PILATES	SALLE DU PARC	DAVID
	11h00-12h00			GYMNASTIQUE	POPD SALLE A	IRENE
	11h00-12h00			GYM DOUCE	POPD SALLE B	PATRICK
	17h30-18h30			PILATES	CSC JONQUILLE 1	BRUNO
	17h30-18h30			BODY BARRE	CSC JONQUILLE 2	PATRICK
	18h30-19h30			RENFORCEMENT MUSCULAIRE	CSC JONQUILLE 1	BRUNO
	18h30-20h00			FITNESS	CSC JONQUILLE 2	PATRICK
	21h00-22h00			BODY SCULPT	CSC JONQUILLE 1	INNA
MERCREDI	9h00-10h00			SPORT SANTÉ	POPD SALLE B	BRUNO
	18h00-19h00			PILATES	POPD SALLE A	BRUNO
	21h15-22h15			RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING	POPD SALLE B	INNA
JEUDI	9h00-10h00			SPORT SANTÉ	POPD SALLE B	BRUNO
	10h00-11h00			FITNESS	POPD SALLE B	ALAIN
	11h00-12h00			GYM DOUCE / STRETCHING	POPD SALLE B	
	12h15-13h15			FITNESS CARDIO	POPD SALLE B	
	18h00-19h00			CROSS FIT	CSC SALLE LILAS 2	
	18h30-19h30			BODY BARRE	SALLE MANSARD (COLBERT)	PATRICK
	19h00-20h00			CARDIO-ABDOS / STRETCHING	CSC SALLE JONQUILLE 2	BRUNO
	19h00-20h00			STEP	CSC SALLE LILAS 2	ALAIN
	19h30-20h30			ABDOS-FESSIERS / STRETCHING	SALLE MANSARD (COLBERT)	PATRICK
	20h00-21h00			ZUMBA	CSC SALLE LILAS 2	ALAIN
	09h00-10h00			BE FIT	MESNIL LE ROI - DOJO	INNA
	10h00-11h00			GYM SENIORS	POPD SALLE A	IRENE
	10h00-11h00			FITNESS	SALLE DU PARC	CÉCILE
VENDREDI	11h00-12h00			STRETCHING	SALLE DU PARC	
	11h00-12h00			GYM DETENTE	POPD SALLE A	IRENE
	14h00-15h30			PILATES	POPD SALLE B	BRUNO
	18h30-19h30			COUNTRY DANCE - Déb./Déb + (1 à 3 ans de pratique)	SARTROUVILLE - JULES VERNE	JEAN-CHRISTOPHE
	19h30-20h30			COUNTRY DANCE - Novice/Novice + (3 à 5 ans de pratique)		
	09h00-10h00			SPORT SANTÉ	POPD SALLE B	BRUNO
	09h00-10h00			PILATES	CSC SALLE JONQUILLE 1	INNA
SAMEDI	09h00-10h00			STRETCHING	CSC SALLE JONQUILLE 2	PATRICK
	10h00-11h00			FITNESS	CSC SALLE JONQUILLE 1	INNA
	10h00-11h00			FITNESS	CSC SALLE JONQUILLE 2	PATRICK
	11h00-12h00			STRETCHING	CSC SALLE JONQUILLE 1	INNA
	11h00-12h00			ZUMBA	CSC SALLE JONQUILLE 2	PATRICK
	11h15-12h15			PILATES	POPD SALLE A	BRUNO
	10h00-11h00			FITNESS	POPD SALLE B	PATRICK
DIMANCHE	11h00-12h00			STRETCHING	POPD SALLE B	



COUNTRY DANCE - LINE DANCE

Vous êtes seul(e) ou en couple, venez partager le plaisir de danser en groupe dans la bonne humeur sur divers styles musicaux (country, celtique, rock...).

Les cours sont à la portée de tous, pas de limite d'âge.

Jean Christophe encadre différents cours organisés par niveaux de danse, allant du danseur débutant au danseur confirmé.

Cette activité très enrichissante sollicite l'équilibre, un travail corporel de danse, de repère dans l'espace, d'écoute musicale et de mémoire, tout cela dans une très bonne ambiance. Nous vous proposons 2 fois par an des bals afin de mettre en pratique vos cours.

Cette activité fait partie de notre offre globale Gym, se référer au planning des cours de l'USML Gyms.

HORAIRES

Vendredi :
18h30-19h30 : Débutants et débutants +
19h30-20h30 : Novice et Novice +

LIEU

Gymnase Jules Verne à Sartrouville

INSCRIPTIONS

Sur place, au jour et horaires du cours

DATE DE REPRISE

À partir du vendredi 11 septembre 2026

CONTACT

contactusml.gyms@gmail.com

Présidente : Bénédicte Bette

Secrétaire : Viviane Agostinis

Trésorière : Annie Dessort

06 07 44 76 14

annieusml2@gmail.com

 **USML GYMS**

 **usml_gyms**



SPORT-SANTÉ

SPORT-SANTÉ

Le Sport-Santé est une réadaptation douce à l'effort pour les personnes éloignées d'une pratique sportive, suite à une pathologie. Grâce à un suivi personnalisé, chacun pourra progresser à son rythme.

BIENFAITS DU SPORT-SANTÉ

- Diminue le risque de chute
- Améliore la santé physique et mentale par différentes activités ludiques
- Améliore la qualité de vie (meilleur sommeil, maintien de l'autonomie)
- Diminue la prise de poids, le risque de maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, maladies coronariennes.

Les personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD) peuvent participer à cette activité après un entretien spécifique. Cette activité fait partie de notre offre globale Gyms, se référer au planning des cours de l'USML Gyms.

HORAIRES ET LIEUX

Mercredi : 9h00-10h00 - POPD, salle B

Jeudi : 9h00-10h00 - POPD, salle B

Samedi : 9h00-10h00 - POPD, salle B

Cours animés par Bruno Carlotti, professeur diplômé d'État.

DATE DE REPRISE

Mercredi 9 septembre 2026

INSCRIPTIONS

Sur place, aux jours et horaires des cours

CONTACT

Bruno CARLOTTI

06 46 57 87 49

b-carlotti@club-internet.fr

 **USML section Gyms**



Activités Sportives

Sports Aquatiques

NATATION

L'école de natation accompagne **les enfants dès 6 ans** dans l'apprentissage et le perfectionnement des différents nages. Les cours ont lieu en groupes de niveaux adaptés le **mercredi après-midi**.

Un test de niveau obligatoire est organisé le 9 septembre pour l'organisation des groupes enfants.

Pour les **adultes**, la section propose des séances de natation pour l'entretien physique ou une pratique plus intensive les **mardi et jeudi à 20h00**.

Lieu : Centre Aquatique de Maisons-Laffitte.

Inscriptions : le 5 septembre 2026 au forum des associations.

Certificat médical obligatoire (valable 3 ans) pour les **majeurs**.

Questionnaire de santé pour les **mineurs**.

CONTACT

Présidente : Amélie PLAT

usml-triathlon@outlook.com

<https://usml.fr/activites/natation/>



TRIATHLON



Discipline complète combinant natation, cyclisme et course à pied.

La section accueille les sportifs souhaitant se dépasser, que ce soit pour une pratique de loisir ou pour préparer des **compétitions officielles** (Triathlon, Duathlon, Swimrun).

LIEUX :

Centre Aquatique (natation) : mardi et jeudi,

Stade (athlétisme) : mercredi

Le nombre de places étant très limité il est conseillé de prendre contact par mail avant le forum des associations.

CONTACT

Présidente : Amélie PLAT

usml-triathlon@outlook.com

<https://usml.fr/activites/natation/>



SUBAQUATIQUE-PLONGÉE SOUS-MARINE

Un club gonflé à bloc !!

L'USML Subaquatique sera heureuse de vous accueillir dès l'âge de 14 ans.

Débutants, Préparations Niv I, II et III, en équivalence PADI soyez les bienvenu(e)s.

La section est encadrée par des moniteurs brevetés, ultra expérimentés et surtout motivés. Motivés de partager ce qui n'est pas un sport de compétition mais un sport de contemplation et de réalisation de soi-même.

Tous sont bénévoles.

Cette année, la formation se déroulera comme suit : Chaque groupe et notamment les débutants suivent la routine suivante :

- **Cours de Théorie** pour apprendre les rudiments de la plongée, l'utilisation du matériel et l'interaction entre l'homme, l'eau et la pression, et l'environnement (faune et flore).
- **Cours de PMT** (Palme Masque Tuba) pour se préparer musculairement à la plongée en milieu naturel : le grand bleu.
- **Cours de Bloc** (bouteille) pour se familiariser avec le matériel : Le bloc de 12/15 litres, le gilet et le détendeur. Cette formation va de pair avec l'étude et la réaction aux signes de communication sous l'eau.

Les entraînements auront lieu le Vendredi soir de 20h00 à 22h00.

Une séance « libre » d'entraînement (PMT) a aussi lieu le Lundi de 20h00 à 21h45.

Programme détaillé et informations sur notre site : <http://usmlplongee.free.fr>

La section organise des séances d'entraînements à la Fosse (-20 mètres) de Conflans-Ste-Honorine afin de s'entraîner en conditions réelles de pressions différentes (de 1 à 3 Bars).

Les passages de niveaux se composent d'un examen de théorie au printemps et d'un stage de 4 jours en milieu naturel.

En plus de ce stage qui constitue la continuité de la formation, le club organise également dans le courant de l'année des séjours plongée d'exploration pure afin de pouvoir profiter pleinement de notre passion !!

Des sessions de nage en eau libre peuvent également être organisées aux Étangs de Cergy, après inscription spécifique.

L'USML Subaquatique vous attend, à bras ouverts.

Les inscriptions auront lieu les vendredis 11 et 18 septembre 2026 à partir de 20h00 au Centre Aquatique de Maisons-Laffitte.

CONTACT

Secrétaire Général : Olivier ELOY
oliviereloy911@gmail.com
 06 28 23 08 79

Activités Sportives

HANDBALL

DATE DE REPRISE : à partir du lundi 31 Août 2026

L'USML Handball c'est :

• **Des équipes pour tous les âges, tous les sexes** – De 3 ans à 77 ans, chacun trouve sa place sur le terrain au sein de nos équipes féminines, masculines ou mixtes ou au sein de notre active fitness Hand'fit.

• **Des Entraîneurs passionnés** – Passionnés par leur sport et animés par l'envie de partager, faire progresser et vous faire grandir au sein de la famille USML Handball.

• **Une ambiance familiale et sportive** – Venez partager des moments forts avec des coéquipiers soudés.

• **Du loisir et de la compétition** – Défendez nos couleurs lors des championnats (Excellence régionale pour notre équipe Senior 1, niveau départemental pour les autres) ou venez simplement pratiquer en loisirs.

• Des événements tournés vers les autres : Octobre Rose, 24 heures de Hand en faveur du Téléthon.

Que vous souhaitiez découvrir le handball, perfectionner votre jeu ou simplement partager

de bons moments, l'USML Handball est fait pour vous !

L'USML Handball propose :

- **Babyhand** : entre 4 et 6 ans (accompagné d'un parent)
- **École de Hand** : entre 6 et 9 ans
- **Compétition Jeunes** : à partir de 9 ans
- **Compétition Adultes Seniors** : Femmes et Hommes
- **Loisirs** : de 18 à 77 ans !
- **Hand'fit** : de 18 à !

Les entraînements ont lieu au POPD – Salle Omnisports.



CONTACT

Président : Frédéric RENARD
<https://www.maisons-laffitte-hb.com/5878026@ffhandball.net>





PÉTANQUE

Dérivée du "Jeu Provençal", la Pétanque fut créée en 1907. Ce sport est pratiqué par des millions de personnes à travers le monde.

La Section USML Pétanque vous invite à participer à ce sport, en compétitions ou en loisirs, dans une ambiance conviviale.

LIEU ET HORAIRES

Île de la Commune (entre le Camping et la ligne SNCF)
Accès par la passerelle face au POPD

**Horaires été (du 01/09/26 au 30/09/26
et du 01/04/27 au 31/08/27) :** 14h30 – 20h00

Horaires hiver (du 01/10/26 au 31/03/27) :
14h00 – 18h00

CONTACT

Président : Guy BRUAS

06 88 10 59 34

president.usmlpetanque@gmail.com



TENNIS DE TABLE

**En compétition ou en loisir, le Tennis de Table est un sport dynamique, accessible à tous.
Un sport que petits et grands peuvent venir pratiquer tous les jours.**

Les entraînements encadrés, avec nos entraîneurs qualifiés, ont lieu :

- **Baby Ping** : découverte ludique du Tennis de Table le samedi à 10h.
- **De 6 ans à 10 ans** : Tous les jours du lundi au vendredi, à partir de 17h15 ainsi que le samedi à 10h. À noter que les enfants de l'école A. Ledreux et de Sainte-Marie peuvent être pris en charge dès 16h30 à la sortie de l'école.
- **De 11 ans à 17 ans** : mercredi à 17h15, vendredi à 18h30 et le samedi à 11h15.
- **Adultes** : à partir de 21h, le lundi et mardi pour les compétiteurs et le jeudi pour les loisirs.
- **Seniors** : à partir de 60 ans. Pratique libre (sans entraîneur) les lundis, jeudis de 17h00 à 19h00, le samedi matin à partir de 9h00.
- **Ping santé et bien-être** : réservé aux seniors ayant une pathologie médicale sur ordonnance (Parkinson, Alzheimer...) ou étant dans une démarche de pratique sportive pour son bien-être : samedi à 9h
- **Les entraînements libres** (ouverts à tous) : le vendredi à partir de 20h30 (hors compétition), le samedi de 12h à 20h (hors compétition) et le dimanche matin de 9h à 13h.
- **Les stages** : des stages seront proposés pendant les vacances scolaires ainsi que certains weekends.

INSCRIPTIONS : Via le site internet t2tml.fr ou sur place aux jours et horaires des entraînements.

LIEU ET HORAIRES

CSC (Centre Culturel et Sportif) - 99, rue de la Muette



CONTACT

Président : Chady YOUNAN

Secrétaire : Jennifer MENAGÉ

tennis2table.ml@gmail.com

06 16 16 15 13 (Fanny GANTOIS)

Entraîneur : Jérôme FENECHÉ

tennis2table.ml@gmail.com

06 69 40 43 90

www.t2tml.fr

TIR



LIEU DE L'ACTIVITÉ

Île de la Commune
Accès par la passerelle face au POPD

SAISON ANNUELLE

1^{er} septembre > 31 août

ACTIVITÉS

Découverte des disciplines
Initiation aux règles de sécurité et aux principes fondamentaux du tir
Préparation aux compétitions
Formations techniques et fédérales
Formation des responsables de club

MATÉRIEL À DISPOSITION

- Carabine, pistolet, cibles et plombs pour l'École d'initiation au tir
- Carabine ou pistolet pour les entraînements dirigés
- Carabine ou pistolet au 25 m

INFRASTRUCTURES

AIR COMPRIMÉ

7 postes de tir à 10 m couverts
2 postes de tir à 10 m à l'air libre

ARBALETE

2 postes de tir à 18 m à l'air libre
Grandes distances sur le terrain de tir à l'arc

ARMES À FEU

21 postes à 25 m à l'air libre

PRINCIPAL PROGRAMME ANNUEL

- **Septembre > Décembre :**
Accueil des nouveaux
- **Janvier > Juin :**
Renforcement des fondamentaux

PRISE DE CONTACT AU FOYER DU CLUB

Les samedis 10h00-12h00 / 14h00-17h00 et
dimanches 10h00-12h00
Intégration par parrainage

CONTACT

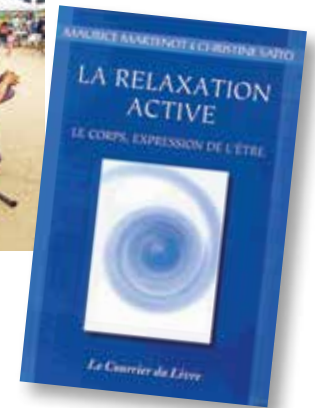
Président : Vincent BRIONE
Secrétariat : usmltirinfo@gmail.com



RELAXATION ACTIVE



RELACHER LES TENSIONS GÉRER SON STRESS, SES ÉMOTIONS
AMÉLIORER SON SOMMEIL VIVRE L'INSTANT PRÉSENT



Et si nous nous accordions un moment de détente ?

La section propose trois méthodes :

- La **RELAXATION ACTIVE** utilise des mouvements simples utilisables au quotidien. Elle nous amène à vivre dans la pleine conscience de soi. Elle aide à se libérer de la fatigue et des tensions inutiles.

Mardi : de 18h30 à 19h30

Jeudi : de 10h30 à 11h30

- La **SOPHRO-RELAXATION** est une technique évolutive et expressive qui permet une détente physique, psychique et mentale.

Vendredi : de 19h00 à 20h00.

CONTACT

Présidente : Charline BERTIN
06 77 56 41 05

Sylvie PERROTTA (Sophro-relaxation)
06 47 60 74 67
s-perrotta@orange.fr

www.usml.fr/activites/relaxation-active/

- Le **SHIATSU de DÉTENTE** est une discipline énergétique qui harmonise la circulation de l'énergie par une action sur les méridiens. Il apporte une détente profonde et le ressenti d'un bien-être immédiat.

Jeudi : de 9h00 à 10h00

Vendredi : de 16h00 à 18h30

Samedi : de 9h00 à 11h30

Forfait unique quel que soit le nombre de disciplines pratiquées.

Toutes les activités ont lieu dans la Salle du Parc au TSML 6 avenue Desaix





MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité

70€
**D'ÉCONOMIE DÈS
L'INSCRIPTION
À UN CLUB
DE SPORT !**

RENDEZ-VOUS SUR [PASS.SPORTS.GOUV.FR](https://pass.sports.gouv.fr)



LE PASS SPORT C'EST QUOI ?

Le pass Sport est une aide financière de 70€ pour s'inscrire dans un club (ou une salle de sport) et pour encourager à la pratique sportive.

QUI EST CONCERNÉ ?

Cette aide est destinée aux bénéficiaires suivants :



Les jeunes de **14 à 17 ans révolus** bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire (ARS) ;



Les jeunes de **6 à 19 ans révolus** bénéficiant de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) ;



Les jeunes de **16 à 30 ans** bénéficiant de l'allocation aux adultes handicapés (AAH).



Les étudiants âgés de **moins de 28 ans** qui justifient être bénéficiaires d'une bourse sur critères sociaux de l'enseignement supérieur pour l'année universitaire 2026-2027.

**PROFITE DU PASS SPORT POUR T'INSCRIRE DANS LE CLUB
DE TON CHOIX ET RENDEZ-VOUS SUR [PASS.SPORTS.GOUV.FR](https://pass.sports.gouv.fr)**

OÙ L'UTILISER ?

Le **pass Sport** peut être utilisé dans un des **84 000 clubs et salles de sport partenaires**. Rendez-vous sur pass.sports.gouv.fr dans la rubrique «trouver un club partenaire» pour avoir accès à la carte des clubs !

COMMENT T'INSCRIRE ?

Si tu es **bénéficiaire du pass Sport**, tu as reçu un email ou un sms contenant un code individuel à usage unique. Ce code est à présenter au moment de ton inscription dans le club de ton choix. Si tu n'as pas reçu le code, fais en la demande sur pass.sports.gouv.fr !



express

Le Mesnil le Roi

Fraîcheur
& Tradition



RAYON POISSONNERIE



Route de Poissy, sortie Maisons-Laffitte - 01 34 93 00 39

Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 20h et le dimanche de 9h à 12h45

LABAZ

L'APPLI DES 15-25 ANS POUR FAIRE LE PLEIN DE BONS PLANS



C'EST QUOI LABAZ ?

LABAZ est la toute nouvelle application mobile de la Région Île-de-France destinée aux jeunes Franciliens de 15 à 25 ans. Entièrement gratuite, elle propose des aides, des bons plans, des jeux concours... Par exemple, besoin d'un nouveau vélo ? LABAZ t'offre une aide de 100€.

NOUVEAU

100€ D'AIDE SPORT & CULTURE

← C'EST LE MOMENT D'EN PROFITER !

La Région propose à tous les jeunes de 15 à 17 ans une aide de 100€ pour renforcer leur accès à la pratique sportive, artistique et culturelle, en augmentant leur pouvoir d'achat et celui de leur famille. L'aide est créditée dans le portefeuille virtuel, ou « wallet », de chaque jeune remplissant les critères d'éligibilité (voir ci-dessous). Elle est strictement personnelle. Son montant n'est pas cumulable d'une année sur l'autre : il est crédité en septembre et peut être utilisé jusqu'au 31 août de l'année suivante.

Les partenaires du dispositif sont actuellement invités à s'inscrire sur l'application. Si ton club ou ton association ne s'est pas encore inscrit, n'hésite pas à leur parler de LABAZ pour pouvoir en bénéficier. Voici le lien à leur communiquer : <https://labaz.iledefrance.fr/partners/onboarding>

← COMMENT UTILISER L'AIDE DE 100€ ?

1. Télécharge l'application LABAZ disponible sur les stores et inscris-toi.
Les 2 Conditions : avoir entre 15 et 17 ans (révolus le 1er septembre de chaque année) et résider en Île-de-France.
2. Choisis dans la liste des partenaires du réseau LABAZ la structure où tu souhaites utiliser l'aide de la Région
3. Saisis le montant que tu souhaites déboursier (dans la limite de 100€)
4. Présente le QR code généré (ou le code associé) qui apparaît dans ton portefeuille électronique (ou « wallet ») au moment du paiement directement auprès de la structure où tu veux t'inscrire. Si la structure ne peut pas lire le QR code, tu peux aussi lui transmettre le numéro en dessous du code-barres.



Profitez  d'activités
sport et culture avec
— Pass Yvelines +.

→ Participation de 70€*
du Département pour tous
les **collégiens yvelinois**
afin d'encourager la pratique
d'**activités culturelles**
et **sportives** sur la **campagne**
2026-2027.

*100€ pour les collégiens boursiers
et les jeunes de l'Aide Sociale à l'Enfance.



Yvelines
Le Département



→ Rendez-vous sur **passyvelinesplus.fr**
et choisissez vos activités favorites
auprès de nos **2 000 partenaires** !

C'est une **aide financière** du Département
pour pratiquer une ou plusieurs activités
au choix parmi 2 000 organismes culturels
et sportifs affiliés et partenaires du dispositif :
tennis, musique, football, cours de théâtre,
basket, cinéma, gym, danse...

- **70€** pour tous les collégiens scolarisés
ou domiciliés dans les Yvelines, **dès l'entrée** en 6^e
et **renouvelable chaque année** jusqu'à la 3^e
- **100€** pour les collégiens boursiers et les jeunes
suivis par l'Aide Sociale à l'Enfance.



Rendez-vous sur **passyvelinesplus.fr**
pour s'inscrire gratuitement.



CRÊPERIE de la
BONNE HUMEUR

SALLE CLIMATISÉE - TERRASSE D'ÉTÉ
FORMULE DÉJEÛNER



Ouvert du mercredi au dimanche (le dimanche de 12h à 22h)

Tél. 01 39 62 84 08

www.creperie-la-bonne-humeur.fr

14 Place du Marché

78600 MAISONS-LAFFITTE



POISSONNERIE MICHELET

De père en fils depuis 1933

06 10 70 01 96



Sur vos marchés



MAISONS-LAFFITTE : Mercredi - Samedi

ANDRÉSY : Mercredi - Samedi

MAISONS-LAFFITTE VILLE : Vendredi - Dimanche

NANTERRE : Jeudi - Dimanche

SANNOIS : Mardi - Jeudi - Dimanche

Fraîcheurs et Tradition



express

Le Mesnil le Roi

Route de Poissy, sortie Maisons-Laffitte - 01 34 93 00 39



Boucherie



Fruits et Légumes



Poissonnerie



Charcuterie et Fromagerie

Des professionnels à votre service

Du lundi au samedi de 8h30 à 20h et le dimanche de 9h à 12h45