

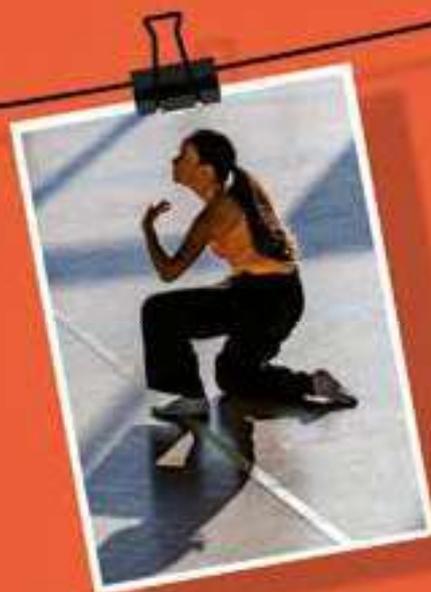
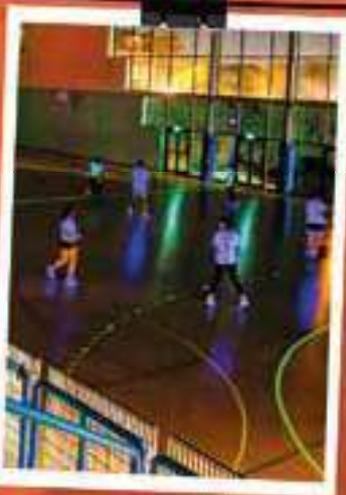
# UNION SPORTIVE & CULTURELLE

SAISON  
2025  
2026

MAISONS-LAFFITTE / LE MESNIL-LE-ROI



125 ANS



LA BONNE HUMEUR

# 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

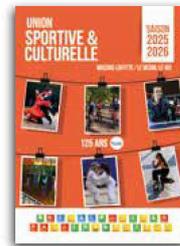
14 Place du Marché

78600 MAISONS-LAFFITTE



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

# Sommaire



- 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 / Modern Jazz / Contemporaine / 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	

Artisan **Daniel FALLONE**

**COUVERTURE  
PEINTURE  
ZINGUERIE  
RAVALEMENT  
NETTOYAGE  
DÉMOUSSAGE  
FAÇADE ET TOITURE**

**06 13 66 77 17  
01 85 53 76 92**  
7 chemin de la Gravillière  
78600 Le Mesnil-le-Roi

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

**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.didierguillot@axa.fr  
94 rue Jean Mermoz - 78600 Maisons Laffitte

*Notre enthousiasme, notre dynamisme, notre professionnalisme à votre service depuis 30 ans sur le secteur. Pour donner vie à vos projets.*

**Prestige IMMOBILIER**

**Sylvie NABAÏS**  
Responsable Agence

**01 39 12 02 22  
06 12 97 51 32**

15, avenue de la République • LE MESNIL LE ROI  
prestige.immobilier@wanadoo.fr  
www.agenceprestigeimmobilier.com



**CRÉHANGE**  
INTERNATIONAL REAL ESTATE

- + de 10 ans d'expertise à **Maisons Laffitte** et **Le Mesnil le Roi**
- + de 97% de satisfaction clients
- + ouverture dans 70 pays avec le réseau

*Leading*  
REAL ESTATE COMPANIES  
OF THE WORLD

### **Beata Crehange**

Votre conseillère en propriétés de prestige et appartements de standing

**06 18 02 34 96**

VÔTRE PARTENAIRE DE CONFIANCE DANS L'OUEST PARISIEN ET À L'INTERNATIONAL



41 rue de PARIS - 78100 Saint-Germain-en-Laye

01 84 86 08 20

beata@crehangeinternational.com

crehangeinternational.com

5



## Édito

### Le mot de la Présidente

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

NELSON MANDELA

#### L'USML c'est :

« **Quatre lettres pour un large choix d'Activités Sportives et Culturelles** »,

- « U » comme Union Sportive et Culturelle
- « S » comme Santé, Sport, Solidarité, Succès, Sociabilité
- « M » comme Mouvement, Motivation, Manifestations
- « L » comme Longévité et Ludique

Sa force, c'est l'Engagement, un Comité Directeur et ses 300 bénévoles qui encadrent toutes les activités, accompagnée de ses 35 professeurs qui apportent leur savoir-faire et leur passion.

Elle joue un rôle important dans la vie de notre ville.

L'USML est un véritable vecteur d'activités, un lieu de rendez-vous proposant une belle et riche palette de disciplines pour petits et grands, pour vous donner le goût de pratiquer un loisir vers le bien-être et la découverte ou la pratique compétitive ou ludique.

L'USML intervient tout au long de l'année scolaire au sein de quelques écoles de Maisons-Laffitte pour dispenser certaines disciplines et donner le goût aux enfants pour une pratique sportive et culturelle.

Le Sport et le Culturel au sein de l'USML vous permettent de vous divertir, de vous épanouir, de vous dépasser, de vous remettre en cause, de grandir et de partager de façon intergénérationnelle.

L'activité de nos sections emmènent leurs adhérents vers de haut niveau en participant aux compétitions, concours, tournois.

D'années en années, nos résultats sont de plus en plus performants grâce au dévouement, à la motivation, à l'enthousiasme, à la passion, au temps passé et au soutien des adhérents, des professeurs et des bénévoles. Nous les félicitons.

Vous êtes la force vive qui alimente notre énergie et permet notre croissance.

- C'est ensemble, en travaillant main dans la main, que nous avons relevé des défis.
- C'est ensemble que nous avons célébré nos succès, en partageant nos idées et en unissant nos efforts,
- C'est ensemble que nous accomplissons de grandes choses, et
- C'est ensemble que nous continuerons à partager, à relever, à réaliser tous les défis à venir.

Grâce à vous et à votre implication, nous avons pu participer au Téléthon 2024 en organisant 24h non-stop d'activités sportives en collaboration avec la Mairie. Cette manifestation a permis au Téléthon de recevoir un important don financier. Ce projet sera reconduit cette saison.

Cette saison sera marquée par la « Longévité » de l'USML qui fêtera ses 125 ans !!!

Portée par sa stabilité, guidée par l'évolution et soudée par la fidélité, l'USML avance comme une seule Equipe.

La rentrée est une bonne occasion de se lancer dans de nouvelles aventures et de vivre dans une dynamique positive. L'activité sportive et culturelle est le meilleur placebo pour l'être humain : alors, pourquoi s'en priver ?

Je remercie nos fidèles annonceurs qui nous ont à nouveau soutenu cette année et nous ont permis l'édition de cette plaquette, tous les professeurs pour leur investissement qui permet à nos adhérents de donner le meilleur d'eux-mêmes, tous les bénévoles de l'USML : 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 le Comité Directeur, les sections, les adhérents et la réalisation de toutes les tâches administratives ainsi que la Mairie pour sa collaboration et sa mise à disposition des infrastructures.

**L'USML est heureuse de vous accueillir ou de vous retrouver pour cette nouvelle saison 2025-2026.**

**Très belle rentrée à toutes et tous.**

Martine Assuérus  
Présidente

# **express** Fraîcheurs & Tradition Le Mesnil le Roi



## **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

## @com MAISONS LAFFITTE

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 Orléans Castel 3e Etage  
78000 MAISONS-LAFFITTE  
Tél : 01 39 12 49 09  
Email : parisa.perrin@comaudit.com



### ACCOMPAGNEMENT ET RÉALISATION DE VOS AUDITS ÉNERGÉTIQUES PARTICULIER/COPROPRIÉTÉ/TERTIAIRE

Maisons-Laffitte

#### OBTENEZ VOS AIDES CEE ET MA PRIME RENOV'

- Étude approfondie de la performance énergétique de votre bien
- Proposition d'un plan de travaux sur mesure
- Accompagnement pour l'obtention de vos aides Maitrimélior et certificats d'économies d'énergie



**CONTACTEZ-NOUS**

 mail-renov@greenprime.fr

 09 80 80 24 20

 www.greenprime.fr



## 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<sup>er</sup> 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](http://www.usml.fr)

### COMITÉ DIRECTEUR :

#### Présidente

- Martine ASSUÉRUS  
01 39 62 32 13  
[info@usml.fr](mailto:info@usml.fr)

#### Vice-président

- Vincent BRIONE  
06 30 92 69 84  
[vincent.brione@usml.fr](mailto:vincent.brione@usml.fr)

#### Secrétaire général

- Olivier FARINE  
06 20 48 20 22  
[olivier.farine@usml.fr](mailto:olivier.farine@usml.fr)

#### Trésorier général

- Serge VÉTU  
06 15 30 68 87  
[serge.vetu@usml.fr](mailto:serge.vetu@usml.fr)

#### Membres

- Nacera BRIEUSSEL - MEZIANI  
06 51 26 67 22  
[nac6719@gmail.com](mailto:nac6719@gmail.com)
- Frédéric DELMAS  
01 39 12 43 09  
[frederic.delmas@usml.fr](mailto:frederic.delmas@usml.fr)

- Annie DESSERT  
06 07 44 76 14  
[annieusml2@gmail.com](mailto:annieusml2@gmail.com)
- Patrick FILMOTTE  
06 19 64 17 66  
[patrick.filmotte@usml.fr](mailto:patrick.filmotte@usml.fr)
- Magali FOUQUE  
06 19 97 34 73  
[foumag@gmail.com](mailto:foumag@gmail.com)
- Elisabeth MESSAGER  
01 39 12 20 72  
[elisa.messenger@wanadoo.fr](mailto: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](mailto:info@usml.fr)  
[www.usml.fr](http://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 de 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](http://www.usml.fr) ou au Secrétariat de l'USML Générale.

Notre plaquette est disponible à l'Office de Tourisme, à la Mairie de Maisons-Laffitte, sur les sites sportifs et sur [www.usml.fr](http://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 :

- 33 € pour les moins de 20 ans
- 45 € pour les plus de 20 ans.
- 8 € droit d'entrée à l'USML Générale lors de la 1<sup>ère</sup> 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 affiliées aux dispositifs "PASS Plus, 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 Solferino • 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  
Gardien - 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 DE DANSE (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

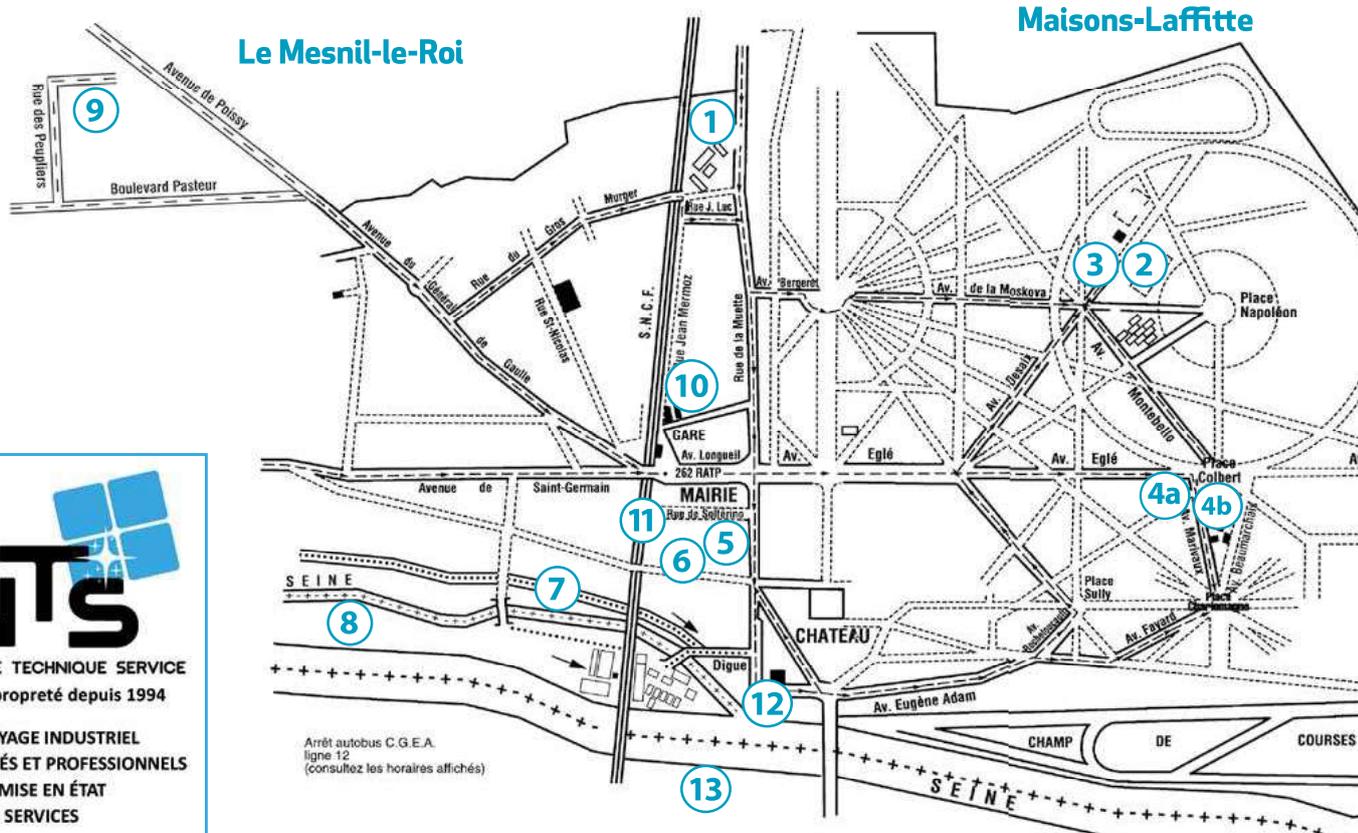
### OFFICE DE TOURISME

41 avenue de Longueil  
01 39 62 63 64

### MAIRIE DU MESNIL-LE-ROI

1 rue du Général Leclerc  
01 34 93 26 00





**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

## Activités Culturelles

### ATELIER DE RÉFECTION DE SIÈGES



Avant



Après

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 16 septembre 2025,  
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  
au secrétariat de l'USML et à l'Office de Tourisme.

#### CONTACT

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

### DESSIN PEINTURE Atelier de dessin / Peinture et Activités Artistiques



- Dessin
- Pastel et Aquarelle
- Initiation toutes techniques

Enfants à partir de 7 ans et adolescents

#### INSCRIPTIONS

Mercredi 10 septembre 2025 :  
15h00-18h00

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

#### DÉBUT DES COURS

Mardi 16 septembre 2025

#### CONTACT

Présidente : Sylvie ROUSSEAU  
06 60 50 84 23

## PHOTO-CLUB

### ACTIVITÉS

- Réunions hebdomadaires : 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 Crèvecoeur Maisons-Laffitte



### CONTACT

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



## RANDONNÉES PÉDESTRES ET CULTURELLES, MARCHÉ NORDIQUE



Découverte de l'Île-de-France et de Paris, sentiers, paysages, sites.

Un programme de Randonnées Pédestres, de sorties culturelles et de Marche Nordique vous est proposé toute l'année.

### DIMANCHES ET JEUDIS

**Randonnée** d'environ 15 à 20 km pour la journée. Selon la saison, pique-nique cafétéria ou petit restaurant. Possibilité d'une option courte, arrêt après environ 10 km. Déplacements en transport en commun ou covoiturage, précisés dans le programme.

### DIMANCHES CULTURELS

Découverte d'un quartier de Paris, d'un Musée ou d'un château de l'Île 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'acquiescer. 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. **9km 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 week-ends touristiques.

**Programme mensuel disponible à l'Office du Tourisme et sur [www.usml.fr](http://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](mailto:usml_rando@outlook.fr)

Animateur Marche Nordique :  
 Jean FAUCONNIER  
[fauconnier.jean@gmail.com](mailto:fauconnier.jean@gmail.com)  
[www.usml.fr/randonnees-pedestres](http://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, dès 4 ans, et également des cours Adultes.

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.

Notre cours « Préparation Concours » pour les pré-ados et ados permet aux élèves de progresser, d'avancer 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 tournoyer 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/](http://usml.fr/activites/danse-modernjazz-grs-classique/)

**Classique : Uniquement le mercredi :** Palais Omnisports Pierre Duprès (POPD) Les programmes et les tarifs des cours sont disponibles sur le site de l'USML [usml.fr/activites/danse-modernjazz-grs-classique/](http://usml.fr/activites/danse-modernjazz-grs-classique/)

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

**Pour les Mineurs : Le certificat médical 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 : Le certificat médical est obligatoire à l'adhésion 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 par le site de l'USML, soit par mail : [danse.usml@live.fr](mailto:danse.usml@live.fr).

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

À partir du lundi 8 septembre 2025



### CONTACT

Présidente : Martine ASSUÉRUS  
Secrétaires : Maryne RIDOUARD  
Dorothee De ANDRADE  
[danse.usml@live.fr](mailto:danse.usml@live.fr)  
06 77 45 28 95



48

## 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<sup>re</sup> année :** mardi à partir de 20h00  
**2<sup>ème</sup> année :** mercredi à partir de 20h00  
**3<sup>ème</sup> année :** mercredi à partir de 21h00  
**4<sup>ème</sup> année :** mardi à partir de 21h00  
**Cours enfants :** lundi de 17h30 à 19h30  
**Compétiteurs enfants :** mardi 17h30  
**Compétiteurs avancés :** 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 de l'USML ou à l'Office de Tourisme.

Un cours d'essai vous est offert.

### CONTACT

Président : Jacques ISAMBERT  
**06 81 81 77 92**  
[usmldanse@gmail.com](mailto:usmldanse@gmail.com)  
<http://maisons-laffittedanse.fr>

### VALE - 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.



49

## 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



Président : Richard INGHAM

Secrétaire : Cécile MERCIER

[hathayoga.secretariat@gmail.com](mailto:hathayoga.secretariat@gmail.com)

Trésorière : Carine Lavergne

## 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, Adolescents - Tous niveaux :

Répartition des 4 cours établie par

les Maîtres d'Armes à la rentrée :

Mercredi : 15h00-20h30

### Adultes tous niveaux :

Mercredi : 20h30-22h15

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



### INSCRIPTIONS POUR LA SAISON 2025-2026

Permanences et inscriptions pour la rentrée 2025, sur place au CSC Gilbert Roques, avant ou après les cours jusqu'aux vacances de la Toussaint.

### REPRISE DES COURS

Lundi 8 septembre 2025

### CONTACT

Présidente : Olivia GORON  
[olivia.usml-escrime@outlook.fr](mailto:olivia.usml-escrime@outlook.fr)

Trésorier : Frédéric THILL  
[fthill@free.fr](mailto:fthill@free.fr)

[www.usml-escrime.fr](http://www.usml-escrime.fr)



## 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

- **BENKERROU Aïj**, 2<sup>ème</sup> DAN
- **CARLOTTI Bruno**, 2<sup>ème</sup> DAN
- **RENARD Bruno**, 4<sup>ème</sup> DAN

**Reprise des cours à partir du lundi 8 septembre 2025 au DOJO - POPD.** Les horaires sont disponibles sur le site web, au secrétariat de l'USML ou à l'Office de Tourisme.

### INSCRIPTIONS

- **Samedi 6 septembre 2025 au Forum des Associations de 10h00 à 17h00**

**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  
[info@maisons-laffitte-judo.com](mailto:info@maisons-laffitte-judo.com)  
[www.maisons-laffitte-judo.com](http://www.maisons-laffitte-judo.com)  
 facebook @usmljudo78  
 Instagram @usml\_judo

## 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** : 20h30-21h30, Dojo - POPD
- **Samedi** : 13h00-14h00, 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**

体  
Taïso  
操

### ENSEIGNANT

**Bruno Carlotti**  
Professeur de Judo-Taïso CN 2<sup>ème</sup> DAN  
Diplômé d'État BPJEPS

### CONTACT

Président : Xavier SAINT MICHEL

[info@maisons-laffitte-judo.com](mailto:info@maisons-laffitte-judo.com)  
[www.maisons-laffitte-judo.com](http://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<sup>ème</sup> Kyu à la ceinture marron 1<sup>er</sup> Kyu.

Encadrement assuré par un professeur ex-champion international, ceinture noire 4<sup>ème</sup> 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- 22h00

### INSCRIPTIONS

Sur place aux jours et heures d'entraînement

### DATES DE REPRISE

Pour les enfants : le mercredi 10 septembre 2025

Pour les adultes : le mardi 9 septembre 2025

### CONTACT

Noël FALDUTO

06 14 56 08 69



## KENDO

Version moderne de l'escrime au sabre pratiquée autrefois au Japon par les Samourais, 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<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN et des professeurs 7<sup>ème</sup> DAN.



### HORAIRES, INSCRIPTIONS ET LIEU

#### Mercredi : Salle B - POPD

- 18h00-19h00 - cours enfants

- 19h00 - 20h00 - cours adultes

#### Samedi : Dojo - 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 30 août 2025

Pour les enfants : le mercredi 10 septembre 2025

### CONTACT

Présidente :

Elisabeth DUFORÉZ

01 39 62 66 50

06 82 20 90 64

[elisabeth.duforez@bbox.fr](mailto: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 Samourais 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 - POPD salle A

**Date de reprise :** mardi 9 septembre 2025

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

\* DAI-SHIHAN : Grand-Maitre, 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 140km)

De Selle en Selle (boucle Maisons-Laffitte / Chantilly) en septembre, 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, Ardècheois, 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

#### GYMNASTIQUE ENFANTINE

##### Pour les nouvelles jusqu'à 10 ans

Découverte, familiarisation avec les appareils gymniques traditionnels.

#### GYMNASTIQUE SPORTIVE

##### Pour les anciennes ou nouvelles confirmées

- Gymnastique aux agrès (barres asymétriques, poutre, sol, saut)
- Travail aux agrès, acrobaties, barres parallèles et asymétriques

Lundi : 17h00-20h00

Vendredi : 17h00-20h00

#### LIEU

CSC Gilbert Roques

#### INSCRIPTIONS

Pour toutes nouvelles inscriptions, merci de bien vouloir nous contacter par mail.

#### DATE DE REPRISE

Lundi 8 septembre 2025

#### CONTACT

[gymenfantine.ml@gmail.com](mailto:gymenfantine.ml@gmail.com)

[usml.fr/activites/gym-enfantine/](http://usml.fr/activites/gym-enfantine/)



### 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 Satrouville.

Les professeurs vous feront partager leur enthousiasme, leur passion pour leur spécialité. Tous diplômés d'Etat, 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

- Fitness, Body Barre, Renforcement musculaire, Step, Body sculpt, Cardio Abdos Fessier, Cardio-Fit, Cross training
- Pilate, Stretching
- Gym Seniors, Gym Douce, Gym Détente
- Qi Gong Véritable gymnastique de l'énergie, le Qi Gong est une discipline ancestrale chinoise dont la pratique régulière permet de conserver un équilibre physique, mental et spirituel. Le cours permet d'acquérir les techniques de base de la pratique du Qi Gong, par la mise en œuvre d'exercices posturaux et respiratoires, d'enchaînements traditionnels spécifiques, complétés par des pratiques d'automassage. Il s'adresse à tout type de public.

#### DANSE

- Zumba Adultes et Ados.
- Dance Country.

#### SPORT-SANTÉ

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

Merci de venir avec votre tapis de gym. Vous pouvez bénéficier de deux cours d'essai en vous adressant au professeur en début de cours.

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

#### INSCRIPTIONS

Les documents d'inscription et tarifs sont disponibles sur notre site [www.usml.fr](http://www.usml.fr) ou [www.usml.fr/activites/gyms](http://www.usml.fr/activites/gyms) et au secrétariat de l'USML.

Les inscriptions s'effectuent lors des cours, lors des séances d'inscription organisées par la Section ou par courrier postal à l'adresse de l'USML.

#### DATE DE REPRISE

Les cours à Maisons-Laffitte et au Mesnil-le-Roi reprendront le lundi 1<sup>er</sup> septembre 2025.

#### CONTACT

Secrétaire : Viviane AGOSTINIS  
[vivianeusmlgyms@gmail.com](mailto:vivianeusmlgyms@gmail.com)

Trésorière : Annie DESSERT

06 07 44 76 14

[annieusml2@gmail.com](mailto:annieusml2@gmail.com)

 [USML section Gyms](#)



JOURS	HORAIRES	ACTIVITES		LIEUX	PROFESSEURS
		Intensité forte Intensité moyenne Bien-être/détente Sports-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	BRUNO
	18H30-19H30		QI GONG	POPD SALLE B	PATRICK
	19H00-20H00		CARDIO	CSC OMNISPORT	BRUNO
	19H30-20H30		PILATES	POPD SALLE B	BRUNO
	20H30-21H30		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	POPD SALLE B	PATRICK
	20H00-21H00		FITNESS	CSC SALLE ULAS 1	PATRICK
	09H00-10H00		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SALLE DU PARC	DAVID
MARDI	09H00-10H00		FITNESS	POPD SALLE B	PATRICK
	10H00-11H00		GYM SENIORS	POPD SALLE A	IRENE
	10H00-11H00		FITNESS	POPD SALLE B	PATRICK
	10H00-11H00		PILATES	SALLE DU PARC	DAVID
	11H00-12H00		GYM DÉTENTE	POPD SALLE A	IRENE
	11H00-12H00		GYM DOUCE	POPD SALLE B	PATRICK
	17H30-18H30		PILATES	CSC ULAS 1	BRUNO
	17H30-18H30		BODY LIBRE	CSC ULAS 2	PATRICK
	18H30-19H30		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	CSC ULAS 1	BRUNO
	18H30-20H00		FITNESS / STRETCHING	CSC ULAS 2	PATRICK
MERCREDI	21H00-22H00		BODY SCULPT	CSC ULAS 1	INNA
	9H00-10H00		SPORT SANTÉ	POPD SALLE B	BRUNO
	18H00-19H00		CARDIO/RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SALLE DU PARC	AII
	19H00-20H00		PILATES / STRETCHING	CSC SALLE ULAS 2	BRUNO

JEUDI	21H00-22H00		RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING	POPD SALLE B	INNA
	9H00-10H00		SPORT SANTÉ	POPD SALLE B	BRUNO
	10H00-11H00		FITNESS	POPD SALLE B	ALAIN
	11H00-12H00		GYM DOUCE / STRETCHING	POPD SALLE B	ALAIN
	12H15-13H15		FITNESS CARDIO	POPD SALLE B	PATRICK
	18H00-19H00		CROSS FIT	CSC SALLE ULAS 1	BRUNO
	18H30-19H30		BODY BARRE	POPD SALLE B	ALAIN
	19H00-20H00		CARDIO-ABDOS / STRETCHING	CSC SALLE JONQUILLE 2	ALAIN
	19H30-20H30		STEP	CSC SALLE ULAS 1	PATRICK
	20H00-21H00		ABDOS-FESSIERS / STRETCHING	POPD SALLE B	ALAIN
VENDREDI	09H00-10H00		ZUMBA	CSC SALLE ULAS 1	ALAIN
	10H00-11H00		BE FIT	MESNIL LE ROI - CENTRE MALRAUX	INNA
	10H00-11H00		GYM SENIORS	POPD SALLE B	IRENE
	10H00-11H00		FITNESS	SALLE DU PARC	CÉCILE
	11H00-12H00		STRETCHING	POPD SALLE B	IRENE
	11H00-12H00		GYM DÉTENTE	POPD SALLE B	BRUNO
	14H00-15H30		PILATES	POPD SALLE B	ISABEL
	18H30-19H30		COUNTRY DANCE	SARKTROUVILLE - JULES VERNE	BRUNO
	19H30-20H30		SPORT SANTÉ	POPD SALLE B	BRUNO
	09H00-10H00		PILATES	CSC SALLE ULAS 1	INNA
SAMEDI	09H00-10H00		STRETCHING	CSC SALLE ULAS 2	PATRICK
	10H00-11H00		FITNESS	CSC SALLE ULAS 1	INNA
	10H00-11H00		FITNESS	CSC SALLE ULAS 2	PATRICK
	11H00-12H00		STRETCHING	CSC SALLE ULAS 1	INNA
	11H00-12H00		ZUMBA	CSC SALLE ULAS 2	PATRICK
	14H00-15H00		PILATES	POPD SALLE B	PATRICK
	15H00-16H00		CARDIO ABDOS FESSIERS	POPD SALLE B	BRUNO
	10H00-11H00		FITNESS	POPD SALLE B	PATRICK
	11H00-12H00		STRETCHING	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 : Cours débutants et novices  
19h30-20h30 : Cours intermédiaires

### LIEU

Gymnase Jules Verne à Sartrouville

### INSCRIPTIONS

Sur place, au jour et horaires du cours

### DATE DE REPRISE

À partir du 13 septembre 2025

### CONTACT

Secrétaire : Viviane AGOSTINIS  
[vivianeusmlgyms@gmail.com](mailto:vivianeusmlgyms@gmail.com)

Trésorière : Annie DESSERT  
**06 07 44 76 14**  
[annieusml2@gmail.com](mailto:annieusml2@gmail.com)

 **USML section 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 Carloti, professeur diplômé d'État.

### DATE DE REPRISE

Le mercredi 3 septembre 2025

### INSCRIPTIONS

Sur place, aux jours et horaires des cours

### CONTACT

Bruno CARLOTTI  
**06 46 57 87 49**  
[b-carlotti@club-internet.fr](mailto:b-carlotti@club-internet.fr)

 **USML section Gyms**

## Activités Sportives

### Sports Aquatiques



### NATATION

L'USML Natation a pour vocation d'amener le plus grand nombre à la maîtrise des 4 nages (papillon, dos, brasse, crawl).

Les entraînements sont encadrés par des maîtres-nageurs diplômés, aguerris aux dernières techniques d'apprentissage.

Vous trouverez certainement votre place au sein d'un de nos groupes de niveau :

- **École de Natation** : apprentissage et maîtrise des 4 nages pour enfants à partir de 6 ans sachant déjà nager..
- **Adultes** : Entraînement dirigé (remise en forme, perfectionnement). Ce groupe s'adresse à des Débutants sachant déjà nager, nageurs confirmés et anciens compétiteurs. Reprise d'activités, Préparation au Triathlon, Préparation au Bac...
- **Triathlon** : Dédié aux sportifs souhaitant relever le défi du triple effort, notre section propose deux entraînements de natation par semaine et un entraînement de course à pied.

#### REPRISE DES COURS

- **Cours adultes à partir du mardi 9 septembre 2025**
- **Test de niveau le mercredi 10 septembre 2025 de 15h00 à 18h00**
- **Cours enfants à partir du mardi 16 septembre 2025**

#### HORAIRES

##### Adultes :

- Mardi et Jeudi matin : 7h00-8h30
- Mardi et Jeudi soir : 20h00-21h30

##### Enfants :

- Mardi soir (2 lignes) : 19h00-20h00
- Mercredi après-midi (2 lignes) : 15h-20h

#### CONTACT

Présidente : Amélie PLAT  
 Trésorier : Nicolas MARGELIDON  
 Secrétaire : Guillaume PEIRONE  
[usml.natation.treso@outlook.com](mailto:usml.natation.treso@outlook.com)  
<https://usml-natation-triathlon.assoconnect.com>



### TRIATHLON

Le triathlon est un regroupement de trois sports différents avec des enchaînements en compétition.

L'USML Triathlon propose une découverte de cette discipline ainsi que des entraînements pour progresser dans les 3 sports : Course à pied, Vélo, Natation.

Véritable discipline pour les amoureux du dépassement de soi, le Triathlon permet de varier les entraînements et de rechercher de nouvelles sensations dans des sports distincts.

Les membres de l'USML Triathlon participent régulièrement à des épreuves, non seulement des triathlons mais également des épreuves ne concernant qu'un ou deux des sports concernés : duathlons, aquathlon, marathon...

#### Nos entraînements :

##### NATATION

L'inscription au Triathlon permet d'être intégré dans les groupes de l'USML Natation. Le programme d'entraînement et de progression est pris en charge par un entraîneur de la section USML Natation.

##### COURSE À PIED

Un partenariat avec l'UAML (Union Athlétique de Maisons-Laffitte) permet à nos triathlètes de bénéficier du coaching d'un entraîneur d'athlétisme ainsi que des installations du stade de Maisons-Laffitte.

##### CYCLISME

Les sorties vélo sont principalement organisées entre les membres, et cette activité est encore en développement pour permettre d'offrir un encadrement plus complet.



Les entraînements s'étalent sur l'ensemble de la semaine à l'exception du lundi.

**Natation** : mardi et jeudi

**Course à pied** : mercredi

**Sorties vélo** : généralement le week-end

#### REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

Le mercredi 10 septembre 2025

#### CONTACT

Présidente : Amélie PLAT  
 Trésorier : Nicolas MARGELIDON  
 Secrétaire : Guillaume PEIRONE  
<https://usml-natation-triathlon.assoconnect.com>



## 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 bienvenus(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.

**Inscriptions les 12 et 19 septembre 2025 de 20h00 à 21h30 au Centre Aquatique – Maisons-Laffitte**

#### CONTACT

Secrétaire Général : Olivier ELOY  
[oliviereloy911@gmail.com](mailto:oliviereloy911@gmail.com)  
 06 28 23 08 79

## Activités Sportives

### HANDBALL

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.
- **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.

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 3 et 5 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 !

Les entraînements ont lieu au POPD - Salle Omnisports.



#### CONTACT

Président : Frédéric RENARD  
<https://www.maisons-laffitte-hb.com/>  
[5878026@ffhandball.net](mailto:5878026@ffhandball.net)  
 facebook **Maisons-Laffitte Handball**



## 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

Horaire été (du 01/09/25 au 30/09/25  
et du 01/04/26 au 31/08/26) : 14h30 – 20h00

Horaire hiver (du 01/10/25 au 31/03/26) :  
14h00 – 18h00

### CONTACT

Président : Fabien WILLIAME  
06 42 03 50 73  
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 9h30.
- **De 6 ans à 10 ans** : Tous les jours du lundi au vendredi, à partir de 17h15 ainsi que le samedi à 10h30. À noter que les enfants de l'école A. Ledreux et de Sainte-Marie peuvent être pris en charge dès 16h30.
- **De 11 ans à 17 ans** : mercredi à 17h15, vendredi à 18h30 et le samedi à 10h30.
- **Adultes** : à partir de 21h00, le lundi pour les compétiteurs, le mardi pour le groupe élite 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.
- **Handisport** : samedi à 11h45
- **Les entraînements libres** (ouverts à tous) : le vendredi à partir de 20h30 (hors compétition), le samedi de 12h00 à 20h00 (hors compétition) et le dimanche matin de 9h00 à 13h00.
- **Les stages** : des stages seront proposés pendant les vacances scolaires ainsi que certains week-ends.

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

### LIEU

CSC Gilbert Roques - 99, rue de la Muette



### CONTACT

Président : Julien TRAPP  
Secrétaire : Jennifer MENAGÉ  
tennis2table.ml@gmail.com  
06 09 60 66 58  
Entraîneur : Jérôme FENECHÉ  
06 69 40 43 90  
www.t2tml.fr



40

## TIR



### LIEU DE L'ACTIVITÉ

Île de la Commune  
Accès par la passerelle face au POPD

### SAISON ANNUELLE

1<sup>er</sup> 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 de Tir
- Carabine ou pistolet pour les entraînements dirigés
- Carabine ou pistolet au 25 m

### INFRASTRUCTURES

#### AIR COMPRIMÉ

8 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

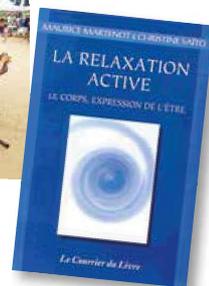
### CONTACT

Président : Vincent BRIONE  
Secrétariat : [usmltirinfo@gmail.com](mailto:usmltirinfo@gmail.com)



41

## 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 18h45 à 19h45, salle du Parc  
Jeudi : de 10h30 à 11h30, salle du Parc

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

Vendredi : de 19h00 à 20h00 Salle du Parc.

• 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, salle du Parc  
Vendredi : de 16h00 à 19h00, salle du Parc  
Samedi : de 9h00 à 11h30, salle du Parc

Forfait unique quel que soit le nombre de disciplines pratiquées.

### CONTACT

Présidente : Charlaïne BERTIN  
06 77 56 41 05  
Sylvie Perrotta (Sophro-relaxation)  
06 47 60 74 67  
[s-perrotta@orange.fr](mailto:s-perrotta@orange.fr)  
[www.usml.fr/activites/relaxation-active/](http://www.usml.fr/activites/relaxation-active/)





### LE PASS SPORT C'EST QUOI ?

Le pass Sport est une aide financière de 50€ 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 2025-2026.

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](https://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](https://pass.sports.gouv.fr) !

Pierre - Charles Mouterde

RESTAURATION  
CÉRAMIQUE, IVOIRE, MARBRE, ETC...



06 79 09 84 09  
pcmouterde@gmail.com



# 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

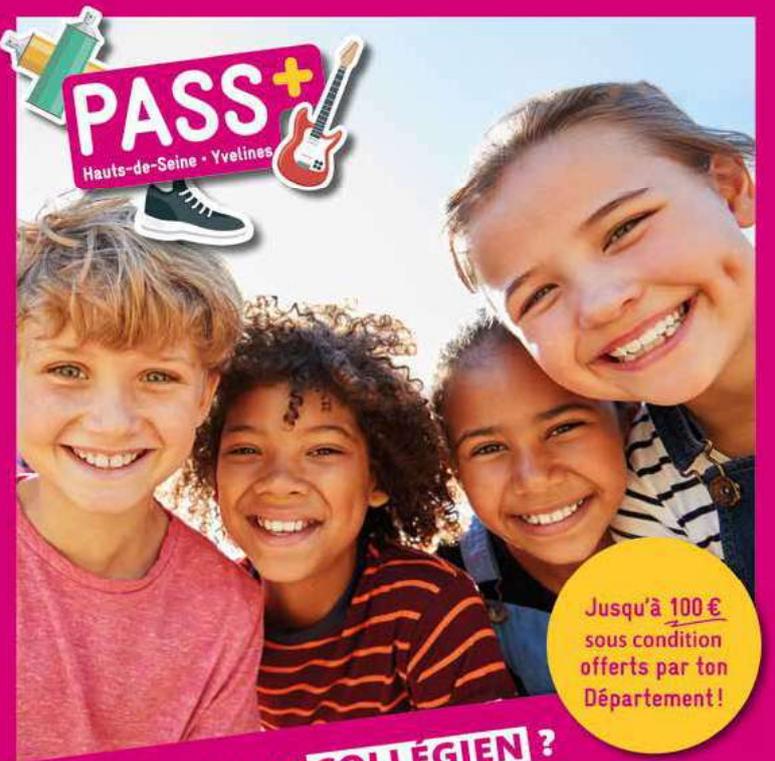
#### ← C'EST LE MOMENT D'EN PROFITER !

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.



Jusqu'à 100 €  
sous condition  
offerts par ton  
Département!

**TU ES COLLÉGIEN ?  
PLUTÔT CULTURE OU SPORT ?**

Rendez-vous sur [passplus.fr](http://passplus.fr)  
pour choisir tes activités.



Ce document est réalisé  
par l'éditeur des collectivités

**GRUPE 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

DEPOT LÉGAL À PARUTION  
Fabriqué et imprimé en France

**Cabinet d'Assurance**  
Olivier LEQUEUX & Vincent ALBIZZI

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

lequeux-albizzi@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

**POISSONNERIE MICHELET**

De père en fils depuis 1933

06 10 70 01 96

Sur vos marchés

MAISONS-LAFFITTE : Mercredi - Samedi  
RUEIL-BUZENVAL : Mardi - Vendredi  
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