

LE GUIDE DE L'ASCPA OMNISPORTS



2023-2024

www.ascpa.asso.fr



© 2023 - Association Sportive et Culturelle de Pessac-Alouette Omnisports

Rédaction, conception et réalisation : ASCPA Omnisports

Directeur de la Publication : Yves Periat, président de l'ASCPA Omnisports

Design Graphique : Frédéric LUCAS

Impression : Imprimerie Laplante

Crédits Photos : DR, Freepik, Adobe Stock, ASCPA Omnisports

Déclarée à la préfecture de la Gironde sous le N°W332001974 en date du 05/05/1966. Publiée au JO le 14/05/1996

Agréée Jeunesse et Sports sous le N° 33572 en date du 12/09/1974

Siret 781 963 806 00018 - Code APE 9312Z

Affiliée à la FF Omnisports sous le N°33079

Affiliée à l'UFOLEP sous le N°033318420 - Labélisée UFOLEP

Adhérent à COSMOS sous le N°81915

Labélisé « Sentez-vous-sport » par le CNOSF

SOMMAIRE

4

LES MOTS...

... du Maire de Pessac,
Franck Raynal

... du Président de l'ASCPA
Omnisports, Yves Périat

6

L'ASCPA OMNISPORTS

L'équipe

Les temps forts de l'année
L'école des sports
Les tickets sports
Bouge ton corps
Sport Santé Famille

Les lieux d'activités

14

LES ASSOCIATIONS CULTURELLES

ASCPA Couture, patchwork
et vannerie

ASCPA Les Griffons

ASCPA Maquettes historiques

ASCPA Minéralogie

ASCPA Paléontologie et nature,
Histoire de l'art et des religions

ASCPA Philatélie

ASCPA Yoga

21

LES ASSOCIATIONS SPORTIVES

ASCPA Aéromodélisme

ASCPA Aïkido

ASCPA Badminton

ASCPA Boxe

ASCPA Cyclotourisme

ASCPA Danse

ASCPA Futsal

ASCPA Gymnastique GR

ASCPA Gymnastique volontaire

ASCPA Haltérophilie, Musculation,
Force athlétique

ASCPA Judo, Jujitsu

ASCPA Karaté

ASCPA Kendo

ASCPA Motos escortes FFC

ASCPA Natation

ASCPA Natation synchronisée

ASCPA Randonnée pédestre

ASCPA Rugby

ASCPA Ski et Randonnées
montagne

ASCPA Tennis

ASCPA Volley-Ball

31

FINANCER VOTRE PRATIQUE



LEs MOTs...

... DU MAIRE DE PESSAC

Madame, Monsieur,

Nous avons la chance d'avoir dans notre belle ville un riche tissu associatif. L'Association Sportive et Culturelle de Pessac Alouette en fait pleinement partie et participe à l'animation du territoire pessacais.

Nous tenions à témoigner notre reconnaissance aux bénévoles, qui, chaque année, s'investissent au sein de

Ville de
PESSAC

cette association incontournable. Grâce à leur engagement, ils contribuent à transmettre des valeurs fortes telles que l'esprit d'équipe, la solidarité, le dépassement de soi. Leur disponibilité et leur énergie permettent de faire progresser chaque licencié.

Vous pouvez compter sur l'engagement et l'implication de l'équipe municipale et des services compétents pour accompagner l'ASCPA dans ses nombreux projets.

Nous vous souhaitons une nouvelle saison riche en événements et en compétitions, qui mettront à l'honneur j'en suis sûr de nouvelles victoires.

**Votre maire,
Franck RAYNAL**



... DU PRÉSIDENT DE L'ASCPA OMNISPORTS



Chers Pessacais, Chères Pessacaises,

En 2024, l'ASCPA Omnisports et ses Associations seront fièrement engagées aux côtés du Mouvement Olympique Français pour les Jeux Olympiques et paralympiques de Paris.

Selon leurs statuts, l'Omnisports et ses Associations membres se préparent à renouveler leurs instances dirigeantes cette même année. Ces changements apporteront un vent de fraîcheur et de nouveaux projets qui insuffleront un nouvel élan au mouvement associatif dans votre quartier et votre ville, tout en préservant les valeurs qui nous sont chères.

Depuis de nombreuses années, l'Omnisports organise des activités pour tous les publics, qu'ils soient jeunes, adultes ou seniors. Que ce soit à travers des programmes tels que «Bouge ton corps» pour les adultes, l'École Multisports et le Ticket Sport pour les plus jeunes, ou encore notre Journée Sport Santé en Famille en début de saison, nous avons à cœur de répondre aux besoins de chacun. En vous inscrivant à nos activités et en participant à nos événements, que ce soit seul,

en famille, avec vos amis ou vos voisins, vous contribuerez à renforcer le tissu social de votre quartier. Vous pourrez ainsi satisfaire vos envies et besoins pour maintenir une vie sociale active et préserver votre santé.

Vous avez également la possibilité de rejoindre nos Associations Sportives et Culturelles. Toutes les coordonnées sont disponibles dans ce guide, et vous pourrez ainsi participer à des activités encadrées par des éducateurs qualifiés et diplômés.

Les membres de l'ASCPA Omnisports, la Secrétaire Coordinatrice et moi-même sommes à votre entière disposition pour vous informer, vous renseigner et vous aider à trouver toutes les activités qui correspondent à vos attentes au sein de l'Omnisports, dans une ambiance sereine et conviviale.

Nous vous souhaitons une excellente rentrée 2024 et une saison sportive et culturelle des plus enrichissantes.

Yves PERIAT,
Président de l'ASCPA Omnisports



L'ASCPA OMNISPORTS

L'ASCPA OMNISPORTS encourage l'expression sportive et culturelle au sein des quartiers de la ville de Pessac à travers ses activités et celles de ses associations membres.

L'ASCPA OMNISPORTS c'est :

- un **Omnisports ouvert**, vecteur d'intégration, de cohésion sociale et d'écocitoyenneté.
- un **Omnisports convivial**, favorisant les rencontres et les échanges.
- un **Omnisports engagé**, dans l'éducation, la santé, le vivre ensemble, la diversité...
- un **Omnisports fédérateur**, mettant en commun les énergies et les moyens de ses membres.
- un **Omnisports pour tous**, avec des pratiques de santé, loisir ou de compétition.



28

ASSOCIATIONS

dont **21** associations sportives
et **7** associations culturelles

+2700

ADHERENTS dans les différentes
associations de l'ASCPA

NOS DIRIGEANTS

Président : Yves PERIAT (Judo)

Vice-Président délégué aux relations extérieures : Jacky ROUSSEAU (Randonnée)

Vice-Président délégué aux associations sportives : Claude CLARAC (Aïkido)

Vice-Présidente déléguée aux associations culturelles : Catherine ANDRE-FREZOULS (Couture)

Secrétaire Générale : Brigitte BOISNARD (Badminton)

Secrétaire Générale Adjointe déléguée à la vie associative : Fabienne MARTIN (Danse)

Trésorière : Christine TRINET (Natation)

Trésorière adjointe : Hélène BARTHES (Randonnée)

Membres du Comité Directeur :

Jean-Philippe AUGER (Les Griffons), Christian COINET (Haltérophilie, Force), Aude CUART (Gymnastique GR), Marie FOURNIER (Couture), Jean-Marie GIDE (Tennis), Patrick GUIONIE (Cyclotourisme), Stéphane LARNAUDIE (Les Griffons), Laura LETOURNEUR (Gymnastique GR), Fanny MALCART (Judo) et Bertrand RIZENTHALER (Tennis).

LES TEMPS FORTS DE LA SAISON 2023-2024

SEPTEMBRE 2023

Samedi 02

Sport Santé en Famille (P.11)
Plaine des sports du Haut Livrac

Samedi 09

Fête des associations

Place de la Vème République, Aristide Briand, Esplanade Charles de Gaulle

Lundi 11

Début de l'école des sports du lundi (P.8)
Stade André Nègre

Lundi 11

Bouge ton corps (session 1) (P.10)
Siège de l'ASCPA, Haut-Livrac

Mercredi 13

Début de l'école des sports du mercredi (P.8)
Plaine des sports du Haut Livrac

OCTOBRE 2023

samedi 21

Octobre Rose - Marche rose (P.19)
Pessac Centre

du lundi 23 au vendredi 27
et du lundi 30 au vendredi 03

Animations gratuites pour les 6-16 ans
Plaine des sports du Haut Livrac

DÉCEMBRE 2023

Vendredi 08

Assemblée Générale Financière
Siège de l'ASCPA, Haut-Livrac

JANVIER 2024

Lundi 8

Bouge ton corps (session 2) (P.10)
Siège de l'ASCPA, Haut-Livrac

FÉVRIER 2024

du lundi 19 au vendredi 23
et du lundi 26 au vendredi 01

Animations gratuites pour les 6-16 ans (P.9)
Plaine des sports du Haut Livrac



MARS 2024

du samedi 16 au samedi 23

Mars Bleu - semaine de sensibilisation (P.19)

AVRIL 2024

du mardi 02 au samedi 20
semaines olympiques

Lundi 08

Bouge ton corps (session 3) (P.10)
Siège de l'ASCPA, Haut-Livrac

du lundi 15 au vendredi 19
et du lundi 22 au vendredi 26

Animations gratuites pour les 6-16 ans (P.9)
Plaine des sport du Haut Livrac

MAI 2024

Vendredi 24

Assemblée Générale

JUIN 2024

Mercredi 12

Fête de l'école des Sports du mercredi
Plaine des sports du Haut Livrac

Lundi 17

Fête de l'école des Sports du lundi
Stade André Nègre

Mercredi 19

Fête des écoles multisports de Gironde
Cestas

Dimanche 23

Journée Olympique





Tu n'as pas encore choisi ton sport ?

Viens t'amuser et découvrir plein de sports
avant de choisir le tien !



avec

L'ÉCOLE MULTISPORTS DE L'ASCPA



DE 4 À 5 ANS

Où ?

Complexe sportif du Haut-Livrac
Avenue St Exupéry à Pessac

Quand ?

Les Mercredis matin
de 10h à 11h pour les 4 ans
et de 11h à 12h pour les 5 ans

DE 6 À 10 ANS

Où ?

Stade André Nègre (Cap de Bos)
Avenue des Provinces à Pessac

Quand ?

Les lundis de 17h à 19h

Où ?

Sur le site du Haut-Livrac
Avenue St Exupéry à Pessac

Quand ?

Les Mercredis de 10h à 12h

Du
11 septembre 2023
au
19 juin 2024

PASS'
JEUNE
6/25 ANS

PASS' SPORT

Tarifs en fonctions des revenus

INSCRIPTIONS

DOSSIER À TÉLÉCHARGER
SUR LE SITE DE L'ASCPA

www.ascpa.asso.fr

Renseignements :

07 86 76 50 16 - ascpa33@wanadoo.fr

Ville de
PESSAC
ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

**AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**





Ville de
PESSAC



TICKET Sport

Animations Libres et gratuites pour les Jeunes de 6 à 16 ans

Et si t'étais actif pendant les vacances?

Où ?

Avec l'ASCPA, sur le complexe sportif du Haut Livrac
avenue Saint Exupéry à Pessac.

Quand ?

Durant les vacances scolaires (sauf Noël et jours fériés).
Tous les jours de la semaine de 14h à 17h.

Quoi ?

Deux séances d'1h30 sont proposées.
Activités de découverte sportive,
jeux de raquettes et d'opposition,
gymnastique, rollers, futsal et autres,...

Comment ?

Encadrés par des animateurs
diplômés des clubs de l'ASCPA
et de leurs partenaires.

Combient ?

0€ - Inscription sur site
le jour même.

Renseignements :

07 86 76 50 16
ascpa33@wanadoo.fr

www.ascpa.asso.fr





Le sport n'est pas réservé qu'aux sportifs

C'est pourquoi l'ASCPA te dit

BOUGE TON CORPS

3 PÉRIODES DE 12 SÉANCES

Où ?

au siège de l'ASCPA Omnisports
27, av. du Pdt JF Kenedy à Pessac

Quand ?

Période 1 : du 11/09/23 au 18/12/23

Période 2 : du 08/01/24 au 25/03/24

Période 3 : du 08/04/24 au 24/06/24

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pour qui ?

Adultes de tout niveau

Quoi ?

De 14h à 16h,
une opportunité de reprendre goût à
une activité physique adaptée à vos
besoins et à vos envies.

Chaque séance dure 2h00
avec

**1h de renforcement
ou de remise en forme**
selon votre niveau
et

**1h autour d'une activité
ludique et sportive.**

35€
par période
de 12 séances

**PASS
SENIOR**

À PARTIR DE
60 ANS

INSCRIPTIONS

SUR PLACE LUNDI OU MERCREDI
PLACES LIMITÉES

www.ascpa.asso.fr

Renseignements :

07 86 76 50 16 - ascpa33@wanadoo.fr



Labellisé par
**SENTEZ-VOUS
SPORT**
C'est bien plus que du sport!
#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT



SPORT SANTÉ EN FAMILLE

Samedi 02/09/2023
de 14h à 18h30



14H - 17H30*

- Pôle Sport avec les associations
- Pôle Cuisine & Nutrition
- Pôle Santé

17H30 - 18H30

- Remise des prix & apéritif

*Piscine 15H - 17H30



- Plaine des sports du Haut-Livrac
- Piscine caneton



Accès libre et gratuit pour tous !

N'oubliez pas :

- Tous en jaune et noir
- Chaussures et tenue de sport
- Lunettes de piscine et maillot

Plus d'informations sur
www.ascpa.asso.fr

UN RENDEZ-VOUS



Ville de
PESSAC



OÙ PEUT-ON RETROUVER L'ASCPA SUR PESSAC ?



SIÈGE ASCPA OMNISPORTS
27, avenue du Pdt JF Kennedy

HAUT-LIVRAC
Hall des Sports - 31, Avenue St Exupery



PISCINE CANETON
29, Avenue St Exupery

ROGER VINCENT
Hall des Sports
2, rue Fon de Madran



COSEC SAIGE
Rue des Résédats

F. MITTERRAND
Hall des Sports
129, avenue de Canejan

SALLE BELLEGRAVE
Avenue du Colonel Robert Jacqui

DOJO CHÂTAIGNERAIE
Dojo Maison de quartier, rue F. Antoune

STADE ANDRÉ NÈGRE
17, avenue des Provinces



TOCTOUCAU
Salle Maison de quartier,
3 avenue G Pelletier

GYMNASE COLLEGE ALOUETTE
20, avenue Pierre de Coubertin



À PARTIR DE QUEL ÂGE PEUT-ON PRATIQUER ?

| | |
|----------------------------|---|
| à partir de 15 mois | Gymnastique GR (p. 24) |
| à partir de 4 ans | Danse (p.23), Eveil multisports (p.8), Judo (p.25), Natation (p.27), Rugby (p.29) |
| à partir de 5 ans | Aïkido (p.21), Badminton (p.21), Karaté (p.26), Tennis (p.30) |
| à partir de 6 ans | Ecole multisports (p.8), Natation synchronisée (p.28) |
| à partir de 8 ans | Boxe (p.22), Kendo (p.28) |
| à partir de 11 ans | Aéromodélisme (p.20) |
| à partir de 12 ans | Maquettes Historiques (p.15), Yoga (p.18) |
| à partir de 13 ans | Musculation Force Athlétique (p.25), |
| à partir de 14 ans | Wargames (p.15) |
| à partir de 15 ans | Cyclotourisme (p.22), Volley-Ball (p.30) |
| à partir de 16 ans | Jeux de Rôles (p.15), Randonnée pédestre (p.28) |
| à partir de 18 ans | Bouge ton corps (p.10), Futsal (p.23), GN (P.15), Gymnastique Volontaire (p.24), Motos Escortes (p.27) |
| Tout Public | Couture (p.14), Cyclotourisme (p.22), Histoire de l'art et des religions (p.17), Minéralogie (p.16), Paléontologie (p.17), Philatélie (p.17), Vannerie (p.14) |



NOUS ASSOCIATIONS CULTURELLES



Tarifs



Lieux
de pratique



AGE Age



Jours et horaires
de pratique



Inscriptions

ASCPA COUTURE

L'association propose dans la bonne humeur des **activités créatives autour de la couture**, du **tricot**, du **patchwork**, de la **broderie** ou encore de la **vannerie**. L'occasion d'apprendre ou d'améliorer son savoir-faire.

www.ascpa.asso.fr/associations-culturelles

 @ascpacouture

Catherine ANDRE-FREZOULS (Pdte)

06 23 77 01 50

ascpacoutureetpatchwork@gmail.com



40€ à 55€



Siège ASCPA



Je. (S1 & 3) 14h-17h
Je. (S2 & 4) 14h-20h



Tout public



Sur place, toute l'année,
dès septembre

ASCPA LES GRIFFONS

L'ASCPA les Griffons promeut la pratique des jeux de l'imaginaire : **Jeux de rôles (JDR), Wargames (WG), Grandeur-Nature (GN).**

Ces jeux stimulent l'imagination et la créativité, encouragent la lecture, accroissent le contact humain, la socialisation et l'esprit d'équipe.

www.lesgriffons.org

Forum : lesgriffons.forum2jeux.com

Jean-Philippe AUGER (Pdt)
06 71 96 34 92

JDR : jdr@lesgriffons.org
GN : gn@lesgriffons.org
WG : wargame@lesgriffons.org



20€



Siège ASCPA



JDR : 16+
GN : 14+
WG : 18+



JDR : Sa. 14h-20h
GN : se renseigner
WG : Di. (S1,3 & 5) 9h-18h



Sur place, toute l'année, dès septembre

ASCPA MAQUETTES HISTORIQUES

L'ASCPA Maquettes Historiques propose d'échanger dans la convivialité autour de la **réalisation de maquettes historiques** : techniques, documentations, bonnes adresses, achats groupés, etc.

Elle propose également des **formations auprès du jeune public** et des ateliers de perfectionnement.

www.expobordeaux.e-monsite.com

[f groups/827960220605603](https://www.facebook.com/groups/827960220605603)

Bruno VERSCHAEVE (Pdt)
06 50 47 65 42

bruno.verschaeve@wanadoo.fr

Jean-Marie BARDOU (Sec.)
06 83 53 34 19

jeanmarie.bardou@wanadoo.fr



+16 ans : 10€
Atelier Ado : 20€



Siège ASCPA



12+



Réunion : Sa. (S3) 14h-18h
Atelier ado : Me. 14h-18h
Atelier perf^{nt} : Me. 16h-20h



Sur place, toute l'année,
dès septembre



15



ASCPA MINÉRALOGIE

L'ASCPA Minéralogie fait découvrir et encourage l'**étude des roches et minéraux** : identifications, caractérisations, variétés, classifications, gisements et répartitions, modes de formation, impact sur la flore ou la faune, etc.
Elle organise également des **sorties sur le terrain**, l'occasion de les identifier et de les prélever.

www.ascpa.asso.fr/associations-culturelles



Marie-Andrée MEYER (Pdte)

07 70 02 40 91

meyerbedu@free.fr



18€
couple 28€



Siège ASCPA



Tout public
(mineurs accompagnés)



Réunion :
Sa. (S1 & 3) 15h-17h



Sur place, toute l'année, dès septembre

LES TEMPS FORTS DES ASSOCIATIONS CULTURELLES

30 SEPTEMBRE - 1er OCTOBRE 2023

ASCPA MAQUETTES HISTORIQUES
5ème Expomaquettes Pessac
Salle Bellegrave, Pessac

25 NOVEMBRE 2023

ASCPA PHILATELIE
20ème Salon philatélique multi collections
Salle Bellegrave, Pessac

DÉCEMBRE 2023*

ASCPA COUTURE
Repas de Noël

02 et 03 MARS 2024

ASCPA LES GRIFFONS
20^{ème} Salon Aquitain des jeux de
Simulation
Salle Bellegrave, Pessac

JUIN 2024*

ASCPA COUTURE
Sortie de fin d'année

TOUTE L'ANNÉE*

ASCPA LES GRIFFONS
GN et Tournois de WG

ASCPA MINÉRALOGIE
Sorties sur le terrain

ASCPA PALÉONTOLOGIE ET NATURE
Sorties et voyages découvertes

*Dates à définir

ASCPA PALÉONTOLOGIE ET NATURE, HISTOIRE DE L'ART ET DES RELIGIONS

L'Association propose de découvrir notre passé à travers la **paléontologie**, l'**archéologie** et l'**histoire**. Soucieuse de chronologie, elle délivre des **cours en histoire de l'art et des religions** sur des thématiques variées.

www.ascpa.asso.fr/associations-culturelles

Martine MESSUD-DIXON (Pdte)
ascpa.paleo@orange.fr



10€

HA&R : 135€



Siège ASCPA



Tout public



Paléontologie : **Je. (S2) 18h-20h**

Histoire de l'Art : **Ma. 13h45-15h15**

& Me. 13h45-15h15

Histoire des Religions : **Me. 15h30-17h**

 Par mail, à l'adresse ascpa.paleo@orange.fr
Sur place, toute l'année, dès septembre

ASCPA PHILATÉLIE

L'ASCPA Philatélie propose de **découvrir l'art de collectionner les timbres postes** et les documents relatifs à l'affranchissement du courrier. La philatélie permet d'enrichir ses connaissances dans tous les domaines et de voyager. Différents services et ressources sont mis à disposition autour de ce loisir : **aides et conseils, prêt d'ouvrages philatéliques,...**

www.ascpa.asso.fr/associations-culturelles

Alain SAUGET (Pdt)

06 29 27 01 65

alcaphorn3345@orange.fr

Alain CARTAU (Vice-Pdt)

06 63 72 58 15

alain.cartau@bbox.fr



18€



Siège ASCPA



Tout public



Sa. (S2) 14h30

Je. (S3) 9h30-12h

 Sur place, toute l'année,
dès septembre



L'ASCPA Yoga propose de faire découvrir les bienfaits de la **pratique du Yoga** : combattre le stress ou, l'anxiété, réduire les douleurs musculaire et articulaire, être détendu, etc.

www.ascpa.asso.fr/associations-culturelles

Didier LAMBERT (Pdt)
ascpa.yoga@orange.fr



1 séance : **130€**
2 séances : **160€**



1 : **Siège ASCPA**
2 : **Stade André Nègre**



1 : **Lu. 18h30-19h30**
Ma. 10h-11h & 18h30-19h30
Me. 18h30-19h30
Ve. 18h30-20h
2 : **Je. 12h30-13h30**



Tout public



Directement sur le lieu de pratique

18

LES TEMPS FORTS DES ASSOCIATIONS SPORTIVES

DÉCEMBRE 2023*

ASCPA GYMNASTIQUE GR
Gala de Noël

ASCPA BOXE
Gala de Boxe Pro/Am

2024

ANNÉE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE

FÉVRIER 2024*

ASCPA KENDO
Open de France

MAI 2024*

ASCPA BOXE
Gala de Boxe Pro/Am

MAI 2024*

ASCPA RUGBY
Tournoi des écoles de rugby Nicole
d'Oliveira

JUIN 2024*

ASCPA DANSE
Gala de fin d'année

ASCPA FUTSAL
Tournoi clubs

ASCPA TENNIS
Tournoi d'été

ASCPA GYMNASTIQUE GR
Gala du club

ASCPA KENDO
Coupe de Pessac

JUILLET 2024*

ASCPA BADMINTON
Tournoi international VICTOR Future Series
Salle Bellegrave

*Dates à définir

L'ASCPA S'ENGAGE

Chaque année L'ASCPA Omnisports et ses associations membres s'engagent au côté de la ville de Pessac pour sensibiliser les personnes au dépistage du cancer du sein (Octobre rose) et du cancer colorectal (Mars bleu).

07 - 14 Octobre 2023

OCTOBRE ROSE

**Semaine de sensibilisation
au dépistage du cancer du sein**

21 Octobre 2023

MARCHE ROSE

Place de la V^{ème} République



16 - 23 mars 2024

MARS BLEU

**Semaine de sensibilisation
au dépistage du cancer colorectal**

Tu es Licencié ou adhérent d'un club de L'ASCPA ?

Porte le bracelet **rose** ou **bleu** remis par ton club.

Prends toi en photo avec et poste la sur les réseaux sociaux

en mentionnant ton club et le hashtag **#ASCPA_octobreRose** et **#ASCPA_MarsBleu**

Plus d'info sur : www.ascpa.asso.fr ou à ascpa33@wanadoo.fr

NOS ASSOCIATIONS SPORTIVES



Tarifs



Lieux
de pratique



AGE Age



Jours et horaires
de pratique



Inscriptions



20

ASCPA AÉROMODÉLISME

L'ASCPA Aéromodélisme propose des formations et un encadrement pour la **construction d'aéronefs**, ainsi que pour l'**initiation aux vols** « indoor » en écolage (double commande) et sur simulateur de vol.

pessacaeromodélisme.com



Michel TEULADE (Pdt)
06 13 22 30 35
m-teulade@wanadoo.fr

Francis MERLO (Sec.)
07 66 00 93 47
f.merlo3@gmail.com



50€
+ licence FFAM



Siège ASCPA



Je. 09h-12h
Sa. 14h-17h



11+



Sur place, toute l'année,
dès septembre

ASCPA AÏKIDO

L'ASCPA Aïkido promeut la **pratique d'un art martial** dynamique permettant de se défendre efficacement en toute situation sans utiliser la violence. Accessible à tous et sans compétition, chacun progresse à son rythme au travers de l'apprentissage de diverses techniques réalisées à mains nues ou avec des armes.

www.aikidopessac.free.fr

  @ascpa.aikido

Claude CLARAC (Pdt)

05 56 34 03 04

ascpa-aikido33@orange.fr

Valérie CLARAC

06 42 49 31 22



Se
renseigner



Complexe sportif
du Haut-Livrac



6+



Aïkido : **Me. 19h-20h30** (10+)

Sa. 10h30-11h30 (6-9)

Sa. 10h30-12h30 (10+)

Bokken et Katana : **Sa. 9h-10h30** (10+)



Sur place, toute l'année, pendant les heures de cours

ASCPA BADMINTON

L'ASCPA Badminton propose une **pratique du badminton** pour tout niveau, en loisir et en compétition.

L'école de badminton permet l'encadrement et la formation des jeunes à partir de 6 ans.

pessac-badminton.com

 @ASCPABAD  @ascpabadminton

Thanh-Chau MAROT NGUYEN (Pdte)

06 98 83 77 33

pessacbad@gmail.com

Thomas LAJOIE

(Entraîneur)

06 52 71 29 08



de **80 €**
à **160€**



Complexe sportif du
Haut-Livrac
Collège Alouette
Stade André Nègre
COSEC Saige
Roger Vincent



6+



Du **lundi au samedi**

Consulter les créneaux
sur le site internet du club.



Sur place, toute l'année,
dès septembre



21





ASCPA BOXE

L'ASCPA Boxe permet à toutes et tous d'apprendre et de pratiquer la **boxe**, que ce soit sous la forme loisir, éducative, amateur ou pro.

www.boxepessac.fr

 @ASCPA Boxe Officiel

Henry OLIVER (Pdt)

06 75 58 87 44

henry.oliver@numericable.fr



Se renseigner



Complexe sportif
du Haut-Livrac



Entraînement :

Lu. Me. & Ve. 18h-20h00

Perfectionnement et Compétition :

Ma. & Je. 18h-20h



8+



Sur Place,
aux heures d'entraînement



22

ASCPA CYCLOTOURISME

L'ASCPA Cyclotourisme permet à ses membres de rouler en groupe, d'échanger avec les autres, de partager le plaisir des **randonnées à vélo** et de profiter de l'expérience de « cyclos » chevronnés.

pessac.cyclo.ffct.org



Patrick GUIONIE (Pdt)

06 70 29 00 70

guioniep@gmail.com

Pierreline THALOMEAS (Sec.)

06 13 77 44 60

pessac-cyclo@ffvelo.fr



à partir
de 65€



Siège ASCPA
(Départ)



Réunions : Lu. (S1) 20h30

Sorties :

Me. & Sa. 14h00-18h00

Juillet/août : 08h00-13h00



18+



Toute l'année

ASCPA DANSE

L'ASCPA Danse propose à ses membres de pratiquer la danse et de développer leur expression corporelle autour de quatre activités majeures : le **hip-hop**, le **modern jazz**, la **danse classique** et le **cabaret**.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives

 @ASCPA Danse

Fabienne MARTIN (Pdte)
f2mp.leclub@wanadoo.fr



de 170€
à 235€



Complexe sportif
du Haut-Livrac



4+



Hip-Hop : **Ma. 17h15-21h**
Modern Jazz : **Ma. 21h-22h15,**
Me. 09h30-22h & Ve. 17h-20h
Classique : **Me. 10h30-14h45**
Cabaret : **Ve. 20h-21h**



Dès septembre

ASCPA FUTSAL

L'ASCPA Futsal propose de **découvrir** et de **pratiquer le futsal** : un sport collectif indoor apparenté au football où s'oppose deux équipes de cinq joueurs.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives

Clément LACOSTE (Pdt)
06 08 10 27 88
ascpa.futsal@yahoo.fr

Pierre TAUZIER (Trés.)
06 86 51 13 88



70 €



Complexe sportif
du Haut-Livrac



18+



Je. 19h30-22h00



Sur place, dès septembre



23

ASCPA GYMNASTIQUE GR

L'ASCPA Gymnastique GR propose des **cours de gymnastique** dès 15 mois. En loisir ou en compétition, pour les enfants et les adultes, pour les filles et les garçons.

www.ascpagymnastique.com

Facebook: [@ascpa.gymnastiquegr](https://www.facebook.com/ascpa.gymnastiquegr) Instagram: [@ascpa gymnastique – GR](https://www.instagram.com/ascpa_gymnastique)

Laura LETOURNEUR (Pdte)
ascpagym.bureau@gmail.com

ascpa.gym@gmail.com
Baby Gym et adultes :
ascpagym.bureau@gmail.com
Gym Rythmique : ascpa.gr@gmail.com



- 1 : **Complexe sportif du Haut-Livrac**
- 2 : **Stade André Nègre**



- 1 - Baby-gym : **Sa. 09h-12h**
GAF, teamgym, garçons : **Tous les soirs dès 17h, Me. 09h30, Sa. 9h-18h**
GR : **Tous les soirs dès 17h, Me. 16h30, Sa. matin**
2 - Adultes : **Ma. 18h30-20h30 & Je. 18h35-21h35**



à partir de **185€**



15 mois+



Par internet
après e-mail adressé au club



24

ASCPA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

L'ASCPA Gymnastique Volontaire propose de **pratiquer une activité physique** qui permet d'entretenir son corps avec des exercices de **souplesse**, de **renforcement musculaire** tout en travaillant la **coordination**, l'**équilibre**, dans une ambiance très conviviale, avec une éducatrice sportive attentive.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives



Lydie JAMBON (Pdte)

06 62 83 49 88

gymvolontaire.ascpapessac@gmail.com



de **105€**
à **175€**



Complexe sportif du Haut-Livrac
Stade André Nègre



Ma. 09h-10h (gym dynamique)
Ma. 10h-11h (gym d'entretien)
Ve. 09h-10h (cours commun)
Ve. 10h-11h (cours commun)



Tout public



Toute l'année aux heures de cours

ASCPA HALTÉROPHILIE, MUSCULATION, FORCE ATHLÉTIQUE

L'association propose de pratiquer une activité physique autour de l'**haltérophilie**, la **musculation** ou de la **force athlétique**, en loisir ou compétition.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives

Facebook icon @Ascpa-Haltérophilie Musculation Force Athlétique

Christiane COINET (Pdte)

06 13 36 52 54

ccoindet@numericable.fr



Se
renseigner



Complexe sportif
du Haut-Livrac



13+



Lu. 09h-12h & 15h30-21h30
Ma. 17h30-21h
Me. 09h-12h & 15h30-21h30
Je. 17h30-21h30
Sa. 10h-12h30 & 13h-16h



Dès septembre,
aux heures d'entraînement



25

ASCPA JUDO, JUJITSU

L'ASCPA Judo, Jujitsu propose d'apprendre ou de se perfectionner dans la pratique du **judo**, du **jujitsu**, quel que soit l'âge, en loisir ou en compétition.

www.ascpajudo.fr

Facebook icon @ASCPAJudo

Fanny MALCART (Pdte)

Gilles LANSALOT (VP)

06 76 54 30 65

ascpa.ascpajudo@free.fr

Michèle PREVOST (Sec.)

06 43 26 88 52



Se
renseigner



- 1 : Complexe sportif
du Haut-Livrac
- 2 : Dojo Chataigneraie
- 3 : MQ Toctoucau



- 1 : Ma. & Ve. 18h-20h,
Me. 16h-19h & Sa. 16h-18h30
- 2 : Lu. & Je. 17h-20h,
Sa. 9h-12h
- 3 : Me. & Ve. 17h-20h



4+



Dès la 2^{ème} semaine septembre



ASCPA KARATÉ DO

L'ASCPA Karaté do propose des cours où l'on développe sa **forme physique**, sa **souplesse**, sa **coordination** et des **techniques de combat** à vocation principalement défensive à tous les publics.

www.ascpa-karate.fr

 @ascpakaratedo

Serge APPERT (Pdt)

ascpakarate@gmail.com



Se renseigner



Complexe sportif
du Haut-Livrac



Baby karaté (4-6 ans) : **Je. 17h30-18h15**

7-13 ans : **Je. 18h15-19h15**

Ados/adultes : **Lu. & Je. 19h15-20h45**



4+



Dès septembre,
aux heures d'entraînement



26

ASCPA KENDO

L'ASCPA Kendo propose d'apprendre et de se perfectionner à la **pratique du Kendo**, quel que soit l'âge et le niveau, que ce soit en loisir ou en compétition.

www.kendo.pessac.free.fr

 @kendopeassac



剣道

ASCPA KENDO PESSAC

Guillaume MONLEZUN (Pdt)

06 46 46 90 28

guillaumemonlezun@gmail.com

kendo.pessac.free.fr



de **128€**
à **140€**



Stade André
Nègre



Ma. 19h-21h (Tout public)

Ve. 18h-19h30 (-15 ans)

Ve. 19h30-21h30 (+15 ans)



7+



Toute l'année aux heures
de cours

ASCPA MOTOS ESCORTES FFC

L'ASCPA Motos Escortes propose à ses membres de pratiquer la **moto dans le cadre l'encadrement sécurité motorisé des compétitions** se déroulant sur la voie publique.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives

Pierre BOURCILLIER (Pdt)
06 61 40 21 14
bourcillierpierre@gmail.com

Alain BRUN (Secr.)
05 56 82 66 34



Se renseigner



Selon



18+



Selon



Contacteur le club

ASCPA NATATION

L'ASCPA Natation propose d'apprendre, de se perfectionner et de pratiquer la **natation**, quel que soit l'âge et le niveau, que ce soit en loisir ou en compétition.

www.pessac-natation.clubeo.com

 [@ascpapessacnatation](https://www.facebook.com/ascpapessacnatation)

Stéphane GREMILLON (Pdt)
06 17 13 17 77
secretariat.ascpaenatation@gmail.com

François Xavier Poirier
06 37 04 71 41
educateurs.ascpaenatation@gmail.com



À partir de
210€



Piscine Caneton



Consulter le site du club



6+



Par internet via le site du club



27





ASCPA NATATION SYNCHRONISÉE

L'ASCPA Natation Synchronisée a pour objectif la promotion de la **natation artistique** et la participation à la compétition.

www.pessac-natsynchro.fr

[f](#) [@](#) [@PessacNatSynchro](#)

Laurent PONCIN (Pdt)

06 48 38 55 79

pessacnatsynchro33@gmail.com



de 350€
à 380€



Piscine Caneton
Stade Nautique
UCPA Mérignac



Tous les jours de la semaine sauf
Jeudi et Dimanche.



6+



par e-mail

à pessacnatsynchro33@gmail.com



28

ASCPA RANDONNÉE PÉDESTRE

L'ASCPA Randonnée Pédestre propose chaque semaine cinq **randonnées** (3 niveaux différents) et une séance de **marche nordique**. Différents **séjours** sont également proposés chaque année.

<https://ascparando.com>



Thierry SONIER (Pdt)

05 56 69 18 49

admin@ascparando.com

Jacky ROUSSEAU (VP)

06 88 78 35 34



48€



Gironde
et autres
(Séjours)



Randonnée pédestre :

Je. AM (8Km/2h)

Ma. & Me. AM (12Km/3h)

Me. & Sa. (20Km/5h+pique-nique)

Marche nordique : **Di. matin**



16+



Entre mi-juin et fin octobre.

Bulletin d'adhésion en ligne

ASCPA RUGBY

L'ASCPA Rugby offre la possibilité de découvrir ou de se perfectionner à la **pratique du rugby** que ce soit en loisir ou en compétition.

De l'**école de rugby**, aux **seniors**, sans oublier le **rugby à 5 sans contact**, des éducateurs et entraîneurs diplômés seront là pour vous accompagner, vous faire progresser dans un esprit de convivialité cher à l'ASCPA Rugby.

<https://pessac-alouette-rugby.ffr.fr>

[f @ascparugby](https://www.facebook.com/ascparugby)

Philippe SALANOVA (Co Pdt)
06 76 65 18 75
philippe.salanova@orange.fr

Francis CASTERA (Co Pdt)
06 83 96 88 78
f.castera@hotmail.fr



de 70€
à 170€



Stade André
Nègre



5+



Ecole de rugby (mixte) : **Sa. 10h-11h30** (M6/M8)
Me. 16h30-18h & Sa. 10h-11h30 (M10/M12)

Rassemblement Pessacais :
Me. & Ve. 18h-19h30 (M14M/M14F)
Lu. & Me. 19h-20h30 (M16)
Lu. & je. 19h-20h30 (M119)
Me. & Ve. 19h30-21h (Senior)

Rugby à 5 : **Ma. 20h30-22h**



A partir du 1er juillet,
par e-mail ou au club-house.



29

ASCPA SKI ET RANDONNÉES MONTAGNE

L'association propose à ses membres des sorties tout au long de l'année, l'occasion de pratiquer le **ski de fond**, les **raquettes** ou la **randonnée en montagne**.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives

André BAUDRIT (Pdt)
05 56 49 69 46
andre.baudrit@sfr.fr

Francis ROGUEDA (Sorties)
05 56 36 49 42
francis.rogueda@sfr.fr



Se
renseigner



Montagnes françaises
Pyrénées espagnoles



Se renseigner



Tout Public



Tout au long de l'année.



ASCPA TENNIS

L'ASCPA Tennis propose d'**apprendre**, de **se perfectionner** ou de **pratiquer le tennis** quel que soit l'âge et le niveau, que ce soit en loisir ou en compétition.

www.pessac-tennis.com

  @TennisPessac

Frédéric LUCAS (Pdt)
06 62 02 10 39
flucas51@gmail.com

Raphaël DUTHEIL (DE)
06 83 64 47 93
pessacalouette.tennis@gmail.com



de 150€
à 450€



Stade André
Nègre



Ecole de Tennis : **Me. 14h-19h**
Sa. 09h-12h30

Cours collectifs
Adultes : **en semaine à partir de 18h**
Senior : **en semaine avant 17h**



En septembre au club



30

ASCPA VOLLEY-BALL

L'ASCPA Volley-Ball propose d'apprendre et de se perfectionner à la pratique du **Volley-ball** (4x4 et 6x6), dès 15 ans, que ce soit en loisir ou compétition.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives

CHASSEUIL Céline (Pdte)
06 28 46 68 47
volley.ascpa@outlook.fr



100€



Stade André
Nègre



Débutants : **Sa. 10h-12h**
Loisir : **Lu. 19h-21h**
Compétition : **Me. 19h-21h**



Début septembre



FINANCER SA PRATIQUE SPORTIVE



Le Pass'Sport est une aide à la pratique sportive de 50 euros par enfant pour financer tout ou partie de son inscription dans une structure sportive. Le Pass'Sport est une mesure pouvoir d'achat destinée à offrir aux enfants et aux jeunes les plus éloignés de la pratique sportive, en raison d'un handicap ou pour des raisons financières, un accès facilité à une pratique sportive pérenne dans le temps en bénéficiant d'un cadre structurant et éducatif comme le club sportif peut en proposer.

www.pass.sports.gouv.fr

Qui est concerné ?

- Les personnes nées entre le 16/09/2005 et le 31/12/2017 bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire (ARS).
- Les personnes nées entre le 01/06/2003 et le 31/12/2017 bénéficiant de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).
- Les personnes nées entre le 16/09/1992 et le 31/12/2007 bénéficiant de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) (16 à 30 ans)
- Les étudiants, âgés de moins de 28 ans, bénéficient au plus tard le 15/10/2023, d'une bourse d'état de l'enseignement supérieur sous conditions de ressources, d'une aide annuelle du CROUS ou d'une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales pour l'année universitaire 2023-2024.

Comment cela fonctionne ?

Le Pass'Sport est une déduction de 50 euros pour l'inscription dans un club sportif. Ce coupon de déduction est personnel et utilisable qu'une seule fois auprès d'un club choisi. Le Pass'Sport est une aide cumulable avec les autres aides mises en place notamment par les collectivités.

Où l'utiliser ?

Le Pass'Sport pourra être utilisé auprès de structures éligibles suivantes :

- Les associations et structures affiliées aux fédérations sportives agréées par le ministère des Sports et des JOP ;
- Les associations agréées JEP ou Sport ;
- Les structures du loisir sportif marchand.





ASCPA Omnisports

27, Avenue du Président John Fitzgerald Kennedy,
33600 Pessac, France

ascpa33@wanadoo.fr

05 56 36 05 62 - 07 86 76 50 16

 @ascpaomnisports

www.ascpa.asso.fr

NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Ville de

PESSAC



Gironde
LE DEPARTEMENT



AGENCE NATIONALE DU SPORT

PASS SPORT



ACADÉMIE DE BORDEAUX
Liberté
Égalité
Fraternité



NOS PARTENAIRES MOUVEMENT SPORTIF



wfolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



COSMOS

Tous les sports. Un seul univers.



CDOS GIRONDE

NOS PARTENAIRES DU TERRITOIRE



Crédit Mutuel du Sud-Ouest



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Aquitaine



Terre d'ADELES
Association pour le Développement
d'Échanges Locaux
et Intercommunales



inpes
www.inpes.sante.fr

Recyclerie SPORTIVE