

Guide des ASSOCIATIONS



édition 2024/2025

MONTUSSAN



Mairie de Montussan, 1 place Pierre de Brach, 33450 Montussan
05 56 72 41 00 / www.montussan.fr



RUBRIQUES DES ASSOCIATIONS

Bien-être et développement personnel

P. 6 à 9

Culture & Loisirs

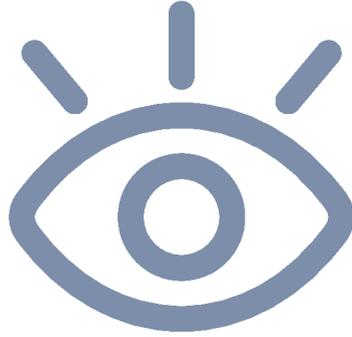
P. 12 à 18

Sports

P. 22 à 30

Vie Locale

P. 34 à 42



UN NOUVEAU REGARD SUR LA VIE ASSOCIATIVE



Il y a les sportives, les caritatives, les patriotiques ;
il y a les culturelles, celles qui œuvrent en matière de solidarité...

Les associations, nombreuses dans notre commune,
sont des maillons essentiels.

La richesse du tissu associatif montussanais est une singularité
que la municipalité entend défendre.

Ce guide est une illustration de la vitalité associative de notre ville.

Vous y trouverez les coordonnées de celles et ceux qui s'activent,
tous les jours, au service des autres.

Merci à tous les bénévoles.

Frédéric DUPIC Maire de Montussan

Corinne JEAN THEODORE Adjointe aux Associations, Jeunesse & Sports

Bien-être et développement personnel



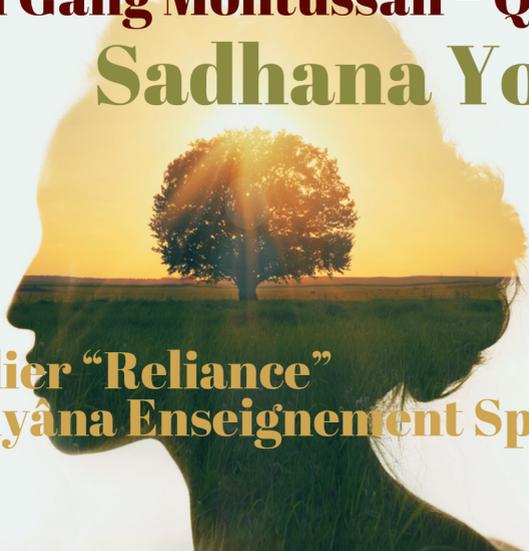
Énergie et Bien-Être : p 6

Jin Gang Montussan – Qi Gong : p 7

Sadhana Yoga : p 8

Atelier “Reliance”

Udhyâna Enseignement Spirituel : p 9





6 Bien-être et développement personnel

Énergie et Bien-Être

L'association propose un espace "**Respiration**" et un espace "**Méditation**" une fois par mois pour chaque activité.

L'association propose également des dimanches en matinée pour aller plus loin dans la pratique et expérimenter yoga, techniques évoluées de respiration, marches méditatives, méditations d'Osho, bains de gongs et autres ateliers.

L'association est affiliée à la FTKY - Fédération Tantra Kundalini Yoga.

S'accorder un temps pour RESPIRER, pour MÉDITER, c'est être acteur de son bien être, de son mieux être, de ses choix, de sa vie.

La respiration et la méditation sont des outils facilement et rapidement accessibles, quels que soient l'âge, le moment, l'endroit.

Ces deux pratiques favorisent un meilleur équilibre en agissant sur le stress et l'anxiété.

Respirer

Bien respirer favorise un meilleur fonctionnement de l'organisme outre d'optimiser l'apport d'oxygène dans les cellules. Bien respirer a de réels bénéfices sur l'équilibre physique et psychique.

Méditer

C'est lâcher les tensions, détendre le corps, mettre le mental au repos pour cultiver un état de conscience plus élevé et accéder à une paix intérieure.

Respiration et Méditations - Le mardi 19h30/20h30 - Salle Carpe Diem, Bibliothèque

Matinées de ressourcement - Le dimanche matin 9h/12h30 - Dojo, Espace Carsoule

Matériel nécessaire - Tenue confortable, de couleur claire, tapis de sol et coussin

Conditions

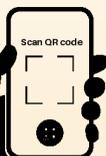
L'adhésion à l'association est de 15 € pour la saison, incluant l'adhésion à la FTKY, 7 € pour les personnes déjà adhérentes à la Fédération.

La participation aux activités le mardi est de 10 €, aux matinées de 30 €.

Présidente : Chantal HASSOUN, professeure diplômée de la FTKY

 : 06 75 61 29 98

 : www.energieetbienetre.fr



Jin Gang Montussan – Qi Gong

Le Qi Gong (1 des 5 piliers de la médecine traditionnelle chinoise) est une discipline qui vise à harmoniser le corps et l'esprit, à libérer les tensions et à fortifier les défenses corporelles.

Le Qi Gong, en enchaînant lentement des mouvements, permet de faire circuler l'énergie afin de nourrir les cinq organes principaux du corps : cœur, poumons, foie, rate, reins.

Les postures dynamiques assouplissent les articulations et tendons, tout en musclant le corps en douceur.

Les postures statiques favorisent le calme et le relâchement.

Jour et horaire de cours proposé : jeudi 12h15 à 13h05

Lieu de pratique : dojo (salle Carsoule)

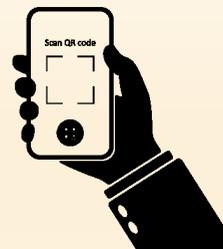
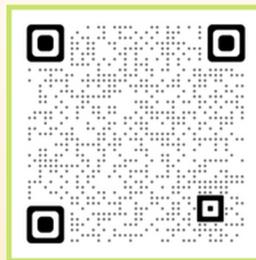
Professeur : Catherine PELTIER

Président : Jean-Michel PELTIER

 : 06 30 21 59 81

 : jingangmontussan@gmail.com - peltier.jean-michel@wanadoo.fr

 : www.assojingang.blogspot.com



8 Bien-être et développement personnel

Sadhana Yoga

Pratiquer du kundalini Yoga pour harmoniser le corps et le mental. Cette discipline vous propose énormément de postures soit dynamiques soit statiques. Ces différentes postures vous permettent d'étirer différents muscles de les renforcer et de vous assouplir. Les bienfaits ressentis dans le corps vont se répercuter dans le mental Bien dans son corps bien dans sa tête.

Le cours se déroule de la façon suivante :

- une série de postures,
- une relaxation profonde en musique et pour terminer,
- une méditation dynamique.

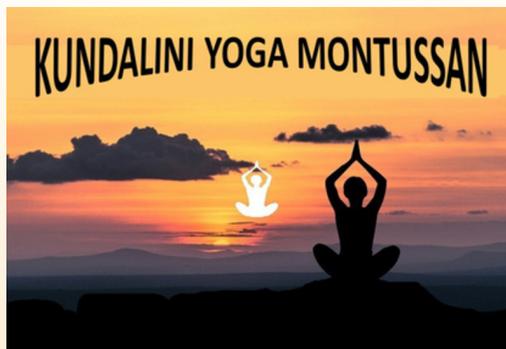
Le cours est le **mercredi de 19h30 à 20h45** au Dojo route de la Rafette à Montussan
Les cours non pris peuvent être récupérés dans une autre salle proche de Montussan.
Les cours débutent en septembre et se terminent fin juin.

Professeur : Jean-François YAYER diplômé de l'école du Tantra.

 : 06.16.09.32.31

 : sadhana.yoga@aol.com

 : kundalinisadhana.fr



L'Eveil Pourpre

**Philosophie de Sagesse et de Paix
Ethique et Liberté
Maîtrise et Créativité**

**Taoïsme - Zen - Jaïnisme - Samkhya
Eveil de Conscience**

Pratiques traditionnelles "corps - esprit", voie d'harmonie et d'accomplissement "Oeil" de la connaissance.

L'harmonie spirituelle situe le coeur et l'esprit dans "La Voie" - "Le Tao" - celle de la nature.

Retour à l'authenticité primordiale : l'être ainsi libéré peut vivre la communion extatique et mystique avec les forces et vibrations cosmiques.

Dans la joie, la respect et l'amour du Monde.

Déroulement :

Salutation cosmologique

Rituel de l'Oracle

Souffle Vital Primordial

Combinaisons posturales du ternaire : "Terre" - "Ciel" - "Humain"

Equilibre corporel Yin-Yang et purification

Chants sacrés et bols tibétains

Parole de lumière et méditation chamanique

Lundi soir : 18h30 / 20h30

à la salle Carsoule de Montussan

Portez une tenue souple et confortable -

tapis - coussin - plaid -

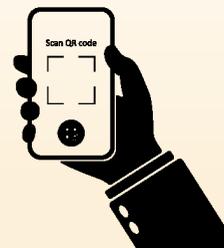
boisson diététique - huiles essentielles.

Professeur : Diane DE VERLIAC

Présidente : Diane DE VERLIAC

 : 06 29 42 41 72

 : dianabianca@sfr.fr





Atelier 2000 et + : p 12

Club informatique Montussanais: p 13

Théâtre Kiproko & Co: p 14

Lous Camins : p 15



leisure leisure

C U L T U R E



Montuss' & Cook : p 16



Montussax's school : p 17

Tarot club : p 18

Atelier 2000 et +

L'Atelier 2000 et + a été créé en février 1989. Composé de peintres amateurs qui expriment leur talent à travers la peinture à l'huile, le pastel et l'aquarelle dans une ambiance conviviale avec le plaisir de peindre en toute liberté.

De vrais artistes, où chacun s'exprime conseillé par le groupe, sous la houlette de Rose.

Pratique : Maison des Associations - Bibliothèque

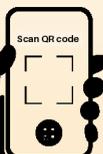
Horaires : Lundi de 14h à 18h30 , jeudi de 14h à 18h30 et vendredi de 17h30 à 21h

Présidente : Rose DOUTREMEPUICH

 :07 86 10 47 80

 :rose.doutremepuich33@gmail.com

 :ateliermontussan.canalblog.com



Club informatique montussanais

Apprentissage et perfectionnement de l'informatique

Permettre au plus grand nombre de bénéficier d'une formation informatique de qualité répondant aux besoins actuels de notre société :

- Internet,
- traitement de texte,
- tableur,
- photo numérique,

Pratique : Maison des Associations - Bibliothèque

Horaires : samedi de 9h à 12h

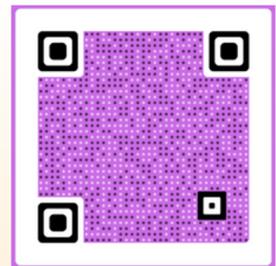
Professeur : Eric DEDIEU, ingénieur informatique

Cotisation annuelle : 25 €/Montussanais, 35 €/autre commune (abattement de 50% à partir du 3ème membre d'une même famille)

Règlement : chèques ou espèces

Président : Pierre COLLET

✉ : pierre.collet33@gmail.com



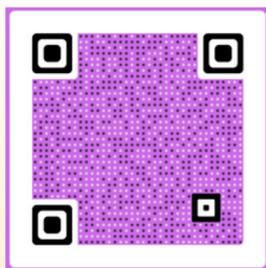
Théâtre Kiproko & Co

L'association est un groupement d'artistes amateurs et bénévoles, qui a pour objet l'initiation, la sensibilisation, l'enseignement et le perfectionnement aux disciplines du théâtre afin de promouvoir des actions et des activités théâtrales dans un champ d'intervention culturelle dans une perspective récréative et bénévole.

Président : Marcel RIBEAUT

 : 06 80 62 07 01

 : kiproko.co@gmail.com



Lous Camins

Notre association de marche n'a qu'un seul principe. La découverte d'un lieu, d'un patrimoine. Nous ne sommes pas des marcheurs fous.

Si vous souhaitez nous rejoindre pour aligner des kilomètres, vous serez vite déçus (parcours maxi de +/- 12km).

Mais si vous voulez prendre le temps de regarder, d'observer, d'écouter, d'apprendre et d'échanger tout en marchant, Lous Camins (les chemins en gascon) vous accueillera avec grand plaisir.

Depuis sa création (juin 2004), les balades nous ont permis de découvrir la Gironde et ses alentours dans la **convivialité, la bonne humeur et la simplicité**.

Lous Camins marche toute l'année.

Adhésion : 15€ pour l'année.

Voir programme et horaires pour les mois de l'année

- soit sur le blog
- soit à l'entrée de la Bibliothèque
- soit par le contact.

Président : Patrick MATTERN



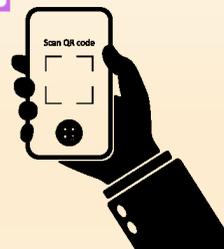
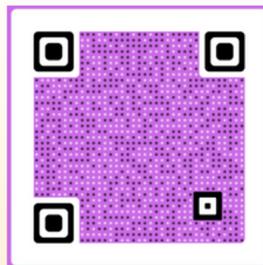
:06 85 28 35 36



:odile.bamale@gmail.com



:louscaminsmontussan.blogspot.com



Montuss' & Cook

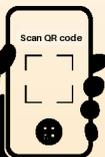
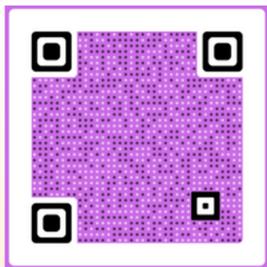
Organisation de manifestations autour de la gastronomie

L'association a pour but d'organiser des manifestations ayant un lien avec la gastronomie, les découvertes alimentaires et les pratiques culinaires.

Elle souhaite aussi créer un lien social et gastronomique tout en transmettant son savoir-faire culinaire par l'intermédiaire de cours et d'ateliers allié plaisir et habitudes alimentaires saines.

Président : Yohann PIGEARD

✉ : montussandcook@gmail.com



Montussax'school

« Réunis depuis déjà quelques années autour de la musique et du saxophone en particulier, nous avons à cœur de vous faire partager le plaisir de la pratique collective.

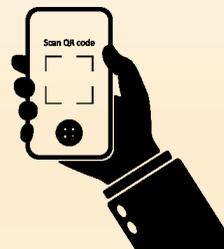
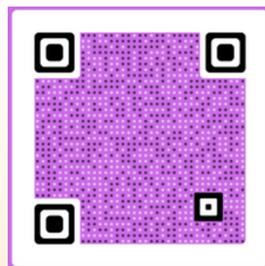
Notre répertoire est composé de morceaux de jazz mais aussi de variétés arrangés pour ensemble sax, des airs célèbres, d'autres qui le sont moins, des pièces plus contemporaines, des musiques de films...

L'ensemble peut se produire en intérieur ou en extérieur si la météo le permet.

Lors des présentations vous pourrez voir et entendre des saxophones soprano, alto, ténor, et Baryton. »

Président : Henri BIGARELLA

✉ : henri-bigarella@orange.fr



Tarot club

Distraction et convivialité autour des jeux de cartes, principalement le tarot.

L'objectif principal est de lutter contre l'isolement des seniors et de favoriser les rencontres entre générations.

Animations : Concours saison 2024-2025 salle Carsoule

Pratique : Salle D'Angéline

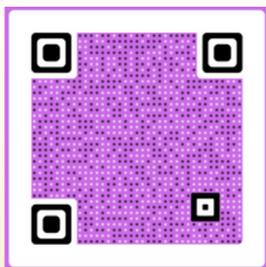
Horaires : lundi et vendredi de 14h à 18h (sauf juillet et août)

Cotisation : 20€ par an

Président : Bernard DELFAU



: 05.56.72.84.73





agenda 2024/25

Samedi 7 septembre 24

Festival Food Trucks "Montuss & Cook"

Samedi 14 septembre

Montu 100 Trail solidaire

"Chouquette Fée un Rêve"

Sam 21 et dim 22 septembre

Journées du Patrimoine

Samedi 28 septembre

Théâtre "Kiproko"

Samedi 5 octobre

Course des 6 communes

Dimanche 6 octobre

Concours de Tarot

Dimanche 13 octobre

Puces des Couturières

Jeu 17 octobre

La Grande Lessive

Du 18 au 30 octobre

Semaine du jeu à la bibliothèque

Vendredi 19 octobre

Spectacle Lire Elire

Sam 19 et dim 20 octobre

Marche Octobre Rose

Samedi 9 novembre

Loto de l' Athletic FC 89

Lundi 11 novembre

Cérémonie UNC

Samedi 16 novembre

Vide ta chambre l' APEM

Dimanche 1 décembre

Noël de Chouquette

Jeu 5 décembre

Cérémonie UNC

Samedi 7 décembre

Concours de Tarot

Vendredi 13 décembre

Concert de Noël Eglise

Samedi 14 décembre

Spectacle de la bibliothèque

Vendredi 20 décembre

Veillée de Noël par l' APEM

Dimanche 19 janvier

Fête de la Saint Vincent

Samedi 25 janvier

Cyclo Club

Samedi 8 février

Nouvel an Chinois avec Jin Gang

Dimanche 16 février

AG de Lous Camins

Samedi 22 février

Carnaval

Samedi 8 mars

Loto Chouquette Fée un Rêve

Dimanche 16 mars

Loto de l' APEM

Samedi 22 mars

Concours de Tarot

Samedi 5 avril

Soirée annuelle du Tennis Club

Samedi 12 avril

Soirée annuelle du Judo Club

Sam 20 et dim 21 avril

Exposition de l' Atelier 2000 et +

Samedi 26 avril

Chasse aux œufs

Dimanche 27 avril

Vide grenier par RAIDER'S 33

Du 2 au 12 mai

Cérémonie et Exposition UNC, 39/45

Dimanche 18 mai

Fête du Printemps par l' APEM

Samedi 24 mai

Journée Ecocitoyenne

Samedi 7 juin

Gala de Chouquette

Dimanche 8 juin

Marche Raider's 33

Lundi 9 juin

Vide grenier de Lous Camins

Samedi 14 juin

Fête de la musique

Dimanche 22 juin

Gala de Danse & Compagnie

Vendredi 4 juillet

Auberge espagnole par l' APEM

Dimanche 13 juillet

Feu d'artifice

Sports



Athletic 89 FC : p 22

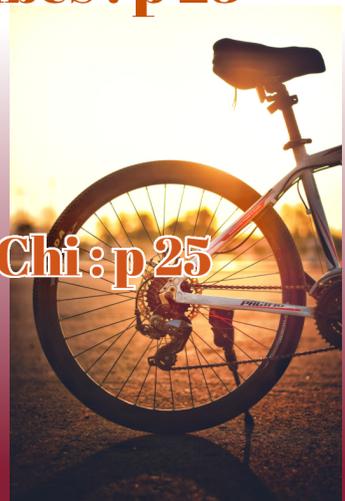


Cyclo Club de Saint Loubès : p 23

Danse & Cie : p 24

Jim Gang Montussan – Tai Chi : p 25

Judo Club : p 26



Raider's 33 : p 27

Sport ou Forme : p 28

Tennis Club : p 29

VTT Free Rider Club : p 30



Athletic 89 FC

L'histoire continue.

3 ans après la réussite de la fusion du FC de la Laurence et de la Jeunesse d'Yvrac, l'ATHLETIC 89 FC bat son plein.

Depuis le début de l'aventure nous comptons des montées en divisions supérieures, des finales gagnées et des tournois remportés. Ce franc succès nous le devons à nos nombreux licenciés plus motivés les uns que les autres des U6 aux loisirs, sans oublier nos bénévoles qui sont tout autant impliqués dans cette belle réussite !

Alors si l'aventure vous tente, n'hésitez pas à nous rejoindre !

Le football est un sport collectif qui inculque le respect, l'esprit d'équipe, le faire play et surtout le plaisir.

Responsable école de football : Titouan Gaborit : 0649083545

Président : Samir EL MOUHIB



: 06 18748318



: athletic89fc@gmail.com



Cyclo Club de Saint Loubès

Le Cyclo Club de St-Loubès existe depuis 40 ans et est affilié à la fédération multisports UFOLEP.

Notre association a pour objet la pratique du sport cycliste, qui tient avant tout compte du développement et du bien-être de chaque individu, pouvant aller de la saine détente dans le cadre des loisirs jusqu'à la compétition si elle est formatrice, amicale et désintéressée. On y pratique le cyclotourisme, la course sur route (le cyclospor), le cyclocross et le cyclisme sur piste. Chacun peut en fonction de ses envies, ses capacités, pratiquer ces diverses disciplines cyclistes. Une école de cyclisme, encadrée par un entraîneur diplômé d'état, est ouverte pour les jeunes de 12 à 16 ans. Le club regroupe à l'heure actuelle 168 membres dont 14 féminines et 30 jeunes de moins de 18 ans.

Le club propose à ses adhérent(es) des entraînements cyclotouristes durant toute l'année, les après-midis des lundi, mercredi et samedi et pour les cyclosporifs et les jeunes des entraînements spécifiques les samedis après-midi.

Plusieurs sorties cyclotouristes du club sont organisées dont une dans les Pyrénées et chaque année un projet « longue distance » est proposé aux licenciés intéressés. Le club participe aux divers brevets cyclotouristes organisés par les clubs Girondins et aux nombreuses courses cyclistes inscrites aux calendriers départementaux UFOLEP de la Gironde ainsi qu'à diverses épreuves cyclosporives, comme l'Ariégeoise, l'Ardéchoise, la Pyrénéenne, la Périgordine, Bordeaux/Sète, etc....

Le club organise également des épreuves sportives :

Le cyclocross du parc Palmer à Cenon, une course cycliste sur route, « Le grand prix cycliste des Sirops MENEAU » et une randonnée cyclotouriste « La Loubésienne ».

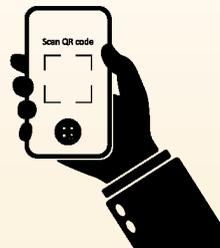
Plusieurs moments conviviaux permettent également à toutes et tous de se retrouver.

Président : Marc BARRERE

 : 05 56 72 42 33 / 06 18 27 12 92

 : cycloclub.st.loubes@orange.fr

 : www.saint-loubes-cycloclub.fr



Danse & Cie

Le club de danse de Montussan a pour vocation de promouvoir toutes les disciplines de la danse et les activités gymniques d'entretien et d'expression.

L'école de danse a pour vocation de :

- Promouvoir les disciplines de la danse avec une audience aussi large que possible et par tout moyen ou support possible (cours, stages, représentations privées ou publiques...)
- Participation à des spectacles, d'éventuelles manifestations et événementiels dans la commune et hors commune
- Développement des disciplines artistiques, sportives et épanouissement corporel
- Développement des disciplines destinées aux adultes et seniors

Les cours ont lieu à la salle de danse (salle Carsoule) du lundi au samedi avec un choix de discipline :

- Eveil (à partir de 4 ans)
- Classique (enfants, ados, adultes)
- Modern' Jazz (enfants, ados, adultes)
- Danses Urbaines (à partir de 8 ans, ados, adultes)
- Cabaret (adultes)
- Barre au sol (ados, adultes et seniors)
- Pilates (ados, adultes, seniors)
- Gym douce (adultes, seniors)
- Chorégraphies mariages / Spectacles événementiels

Professeurs :

- Julien PRUD'HOMME (de l'Opéra National de Bordeaux, diplômé d'état)
- Stéphanie PAULIAC

Présidente : Emmanuelle SOUBABERE



: 06 62 08 85 67



: centrededanse@free.fr



: www.centrededanse.fr



Jin Gang Montussan – Tai Chi

Le Tai Chi Chuan est un art martial chinois dont l'origine légendaire remonterait à l'ermite taoïste Zhang San Feng, au XIII^{ème} siècle.

Le Tai Chi Chuan est un art traditionnel chinois en un enchaînement de mouvements lents (la forme) en accord avec une respiration profonde. Sa pratique améliore la mémoire, la coordination, la tonicité musculaire des jambes et des muscles profonds du haut du corps. Réalisé lentement, l'enchaînement des mouvements procure un apaisement réel au pratiquant.

Jour et horaire de cours proposé : lundi 18h à 20h00

Lieu de pratique : dojo (salle Carsoule)

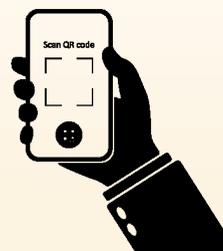
Professeur : Guillaume LARGE

Président : Jean-Michel PELTIER

 : 06 30 21 59 81

 : jingangmontussan@gmail.com - peltier.jean-michel@wanadoo.fr

 : www.assojingang.blogspot.com



Judo Club

Notre but principal est de promouvoir **le Judo, le Taïso et le Jujitsu - Self Défense** au sein de la commune, par le biais de cours collectifs ouverts à tous, donnés par un professeur diplômé d'Etat et ceinture noire 4e dan de Judo - JuJitsu.

Le Judo est un art martial japonais qui se pratique à mains nues, sans porter de coup, le but du combat étant de faire tomber ou d'immobiliser l'adversaire. Cette méthode est basée sur deux principes fondamentaux : la bonne utilisation de l'énergie et l'entraide et la prospérité mutuelles. Cette méthode est basée sur trois principes fondamentaux : la bonne utilisation de l'énergie du partenaire, l'entraide et la prospérité mutuelle. Les valeurs morales du Judo (politesse, amitié, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi) sont au fondement de notre sport : il s'adresse à tous, petits et grands !

Ouvert à tous dès 4 ans. Tous niveaux.

Le Taïso, traduit littéralement par « préparation du corps », est à l'origine une méthode d'entraînement destinée aux judokas. Aujourd'hui, elle se démocratise et s'adresse à toutes personnes désirant garder ou entretenir une activité physique. Chacun y trouve son compte, peu importe son niveau, grâce à une méthode basée sur un temps de pratique plutôt que sur un nombre de répétitions.

Ouvert à tous dès 12 ans. Tous niveaux.

NOUVEAU ! Le Ju-Jitsu est un art martial japonais regroupant l'ensemble des techniques de défense ancestrales. Dans le cadre de ce cours, cette discipline s'associe à la Self-Défense, mêlant les techniques anciennes avec des méthodes plus modernes et concrètes de défense de rue, afin de se préparer à d'éventuelles agressions et d'adopter l'attitude adéquate en cas de conflit.

Alternance de séances de Jujitsu (en kimono) et de Self-Défense (en tenue de sport).

Ouvert à tous dès 14 ans. Tous niveaux.

Présidente : Lise-Pauline HENRY



: 06 87 34 61 08



: Dojo de la Salle Carsoule



: judoclubmontussan@gmail.com



: judoclubmontussan.wordpress.com

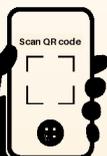


JUDO CLUB



MONTUSSAN

JUDO - TAISO - JUJITSU



Raider's 33

Nos 6 animateurs(trices), formé(e)s à l'accompagnement et l'encadrement, dans le cadre de stages réalisés par l'UFOLEP, sont aidé(e)s dans chacune de nos séances par des adhérent(es) du club maîtrisant tant la technique que l'observation des consignes de sécurité nécessaire à une pratique de notre activité en extérieur, sur les chemins et routes.

Deux sorties hebdomadaires, mercredi après-midi et samedi matin, sont proposées en 3 groupes de niveau.

Chaque séance d'une durée de 2 heures, se décompose en plusieurs phases : échauffement, marche, renforcement musculaire, marche, étirement.

Les circuits les plus utilisés, ceux de Montussan ou des communes avoisinantes de Cameyrac, Yvrac, Artigues, Floirac, Lormont, sont très appréciés par les pratiquants. Nous privilégions une activité physique équilibrée, exercée convivialement, où chacun va à son rythme au fil de ses participations. Nous organisons également des sorties sur une journée et participons à des randonnées préparées par d'autres clubs.

Avant l'adhésion au club et la prise de la licence obligatoire à toute activité sportive, n'hésitez pas à nous contacter pour une découverte sur la sortie de votre choix. Un accompagnement spécifique vous sera réservé.

L'Association RAIDER'S 33, vous invite également à venir découvrir sa section « pétanque loisirs » qui propose deux Rendez-Vous incontournables le mardi et le samedi à partir de 14h30 au Square San Vicente de la Sonsierra.

Un concours annuel permet à chacun de jouer avec tous les adhérents avec remise de lots et coupes.

Ensemble construisons le RAIDER'S de demain.

Coordinateur Marche Nordique : Eric PINARD

☎ 06 11 62 46 56

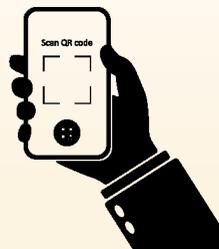
Coordinateur Section Pétanque : Francis RULLIER

☎ 06 82 00 38 60

Président : Bernard FRANCKE

☎ 06 72 37 29 91

✉ celinerik@wanadoo.fr / francke.bernard@orange.fr



Sport ou Forme

L'association Sport ou Forme, est une association omnisport affiliée à la FFForce qui comporte plusieurs sections.

Une section "fitness" avec différents cours collectifs pour tous les âges (step, CAF, body fitness, Swiss Ball, Pilates, Zumba, Bike...)

Une section "fonctional training" en loisirs ou compétitions (le fonctional training est l'appellation française du "Crossfit". Elle fait parti des disciplines de la FF Force. Elle peut se pratiquer en loisirs ou en compétition)

Une section "Musculature/Culturisme/Haltérophilie " en loisirs ou compétitions.

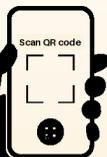
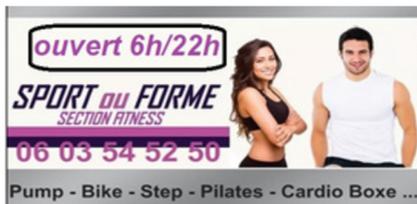
Son lieu d'activité se situe au 2 ZA de Pagens 33450 MONTUSSAN

Président : David BEDENES

Responsable : Corinne SAINT MARC

 :06 03 54 52 50

 :corinnesaintmarc@yahoo.fr



Tennis Club

Association sportive à but non lucratif (loi 1901), le TCM est ouvert à tous ceux qui veulent s'adonner à la pratique du tennis dans un esprit de convivialité.

Le TCM c'est une équipe active de 10 bénévoles, une qualité de l'enseignement (rapport qualité-quantité prix) 1 professeur (B.E.E.S. 1er degré option Tennis), 32 semaines/an, le club est équipé de 4 courts dont 2 couverts.

Des valeurs au quotidien : assiduité, progression, respect de l'autre et des règles, épanouissement des enfants et des jeunes.

Des équipes enfants, jeunes, dames et hommes engagées dans des championnats officiels et des qualifications régulières aux phases finales mais aussi du tennis loisir.

Pour les enfants scolarisés à Montussan, nous proposons de les récupérer au périscolaire.

Jours et horaires des différents cours proposés :

Mardi : 16h45 à 20h15

Mercredi : 17h15 à 20h45

Jedi : 16h à 20h30

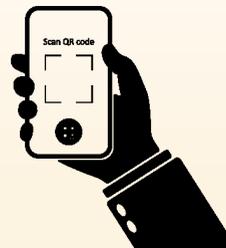
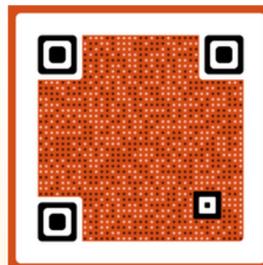
Vendredi : 17h à 20h15

Président : Gilles DJOUDI

 **Club House** : 05 56 72 49 66

 : gillesdjoudi@orange.fr

 : www.club.fft.fr/montussantc



VTT Free Rider Club

Pratique du VTT : Affilié à l'UFOLEP, nous vous proposons des randonnées nature en Gironde (chemin, bois, vignes...) ainsi que des raids de plusieurs jours (Dordogne, Pyrénées, Alpes, Espagne, Maroc...)

Trois sections

Ecole de VTT :

Entraînement les mercredis et samedis à 14h30 au Stade Lamothe, à Saint-Sulpice-et-Cameyrac.

Hommes :

Entraînement les lundis et jeudis à 18h30 au Stade Lamothe.

Femmes :

Entraînement les lundis, jeudis à 18h30 et dimanches au Stade Lamothe.

Ecole de VTT

Responsable section jeunes : Dominique CHATENAY

☎ 06 87 88 75 78

Jean-Louis GUERIN

☎ 06 84 26 88 28

Section féminine :

Florence ESTEVES

☎ 06 81 51 05 81

Section masculine :

Eric PICART

☎ 06 07 55 09 55

Jean-Michel TAMBOISE

☎ 06 72 70 36 26

Tarifs licences : 35€ pour les jeunes et 60€ pour les adultes.

Certificat médical, VTT, tenue et casque obligatoire.

Parcours VTT : Circuit de la Laurence ATTENTION circuit fermé en période de chasse.

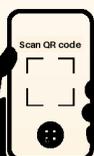
Président : Jean-Michel TAMBOISE



: Jean-François GAUBERT 06 67 02 17 47



: vtt-frcsaintsulpice.fr



lieux pratiques + structures intercommunales



Mairie de Montussan

1 place Pierre de Brach 33450 MONTUSSAN 05.56.72.41.00 accueil@montussan.fr www.montussan.fr

Lundi : 13h30 - 17h00

Mardi et mercredi : 08h30 - 12h00 / 13h30 - 17h00

Jeudi : 08h30 - 12h00 / 13h30 - 18h00

Vendredi : 08h30 - 12h00 / 14h30 - 17h00

1er samedi du mois : 09h30 - 12h00

Bibliothèque 05.56.72.88.42 Route de la Cure bibliotheque@montussan.fr

Mardi et jeudi : 14h30 - 18h30

Mercredi : 09h30 - 12h30 / 14h00 - 18h30

Samedi : 09h30 - 12h30

Salle polyvalente Carsoule

7 Rte de la Raffette, 33450 Montussan

05.56.72.41.00

Salle Angeline

Route d'Angeline, 33450 MONTUSSAN

05.56.72.41.00

Centre aquatique intercommunal Serge Roux

13, chemin de Nice

33450 SAINT LOUBES

www.centreaquatiquesergeroux.com

05.33.09.59.10

Vie locale



A.P.E.M : p 34



Carpe Diem : p 35

Chouquette Fée un Rêve : p 36

Danser sous la pluie : p 37

Le petit Plus : p 38



Galipette : p 39



PRJ : p 40

Trait d'union p : 41

UNC p : 42



A.P.E.M

Association des Parents d'Elèves de Montussan

L' Association des Parents d'Élèves de Montussan (APEM) est constituée de parents bénévoles qui souhaitent participer à la vie de l'école. Nous avons la volonté de cultiver ensemble une école ouverte et participative en :

- Échangeant avec les enseignants (participation aux conseils d'école, relai de questions collectives, ...)
- Soutenant les projets éducatifs sur la commune (récolte de fonds pour les coopératives scolaires, participation à la préparation d'actions, mobilisation sur les événements, ...)
- Proposant des idées pour la qualité de vie à l'école (ex : organisation d'une kermesse éco-responsable)

Notre leitmotiv est le bien-être de nos enfants !

Vous voulez participer, échanger ou tout simplement être informés de nos actions : rejoignez-nous !

MODALITES D'INSCRIPTION

Il suffit d'envoyer vos coordonnées à l'adresse mail de l' APEM : nom, prénom et adresse mail.

- L'adhésion est gratuite
- Tous les membres d'une famille peuvent adhérer à l'association
- Seuls les parents d'élèves scolarisés peuvent avoir une fonction au sein du bureau

Présidente : Laure BAZZANI

Adresse de contact : Ecole Pierre Barbaron 33450 MONTUSSAN

✉ : apem33450@gmail.com

🌐 : APEM



Carpe Diem

Association de seniors

Carpe Diem est née en 1979. Cette association est ouverte à toute personne quelque soit son âge. Elle permet de créer, animer et développer les rencontres et les liens d'amitié entre ses membres. C'est un lieu d'échange et de partager où chacun s'écoute et se soutien. Les rendez-vous se tiennent à la salle Carpe Diem chaque jeudi après-midi (bibliothèque) autour de moments récréatifs et conviviaux.

Chaque regroupement hebdomadaire est l'occasion d'animations, lotos et autres animations.

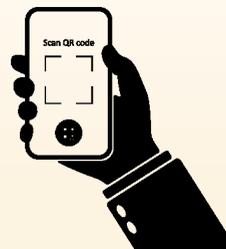
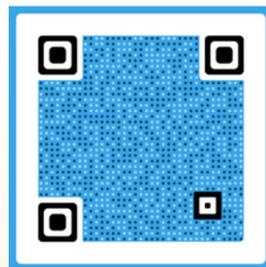
Présidente : Monique LAGARDE



: 07 67 50 90 79



: mlag33@free.fr



Chouquette Fée un Rêve

UNIS contre CDKL5 - Soutien aux enfants malades

L'association Chouquette Fée un Rêve a été créée en juin 2016 pour notre petite Lia, née le 04/10/2012, atteinte d'une maladie génétique orpheline, la mutation du gène CDKL5. **Cette association a tout d'abord pour objectif de communiquer sur cette maladie rare, moins de 100 cas en France, découverte récemment en 2004.**

Nous souhaitons aussi partager autour de la différence et des enfants en situation de handicap, parce que la maladie ne doit plus faire peur et ne plus être un frein au bonheur. Enfin, Chouquette fée un rêve a aussi et surtout été créée pour les rêves de Lia : marcher, parler, jouer et pourquoi pas danser... Ces rêves-là ne seront possibles qu'avec une prise en charge importante et onéreuse. En France, seuls les thérapies dites «classiques» sont remboursées (kinésithérapies, orthophonie), pourtant de nombreuses thérapies et méthodes, souvent étrangères, plus officieuses, permettent à Lia de progresser vers ses rêves (équithérapie, psychomotricité, ostéopathie, méthode ABA, méthode Médek, méthode Essentis).

Pour toutes ces raisons, nous organisons régulièrement des manifestations : le Montu100 trail solidaire, le marché de Noël, un loto et le gala de l'association.

Vous avez aussi la possibilité de faire un don à l'association et grâce à notre partenariat avec Sud-Ouest Solidarité, vous pourrez bénéficier d'une réduction fiscale de 66% de votre don. Vous pouvez suivre Lia, ses progrès, son quotidien, nos difficultés, les méthodes et les thérapies sur la page facebook.

Parce que la maladie et le handicap peuvent rassembler...

Présidente : Vanessa TOUZINAUD



: 45C route du Courneau 33450 MONTUSSAN



: 06 03 31 78 92



: chouquettefeeunreve@outlook.fr



Danser sous la pluie

"Danser sous la pluie" est une association d'intérêt général dévouée à accompagner, aider et soutenir les familles extraordinaires, en particulier celles ayant des enfants en situation de handicap. Leur objectif est de permettre à ces familles de découvrir leur potentiel, de vivre des moments de répit et de lâcher-prise, de libérer leur parole et de regagner confiance en leur rôle de parent ainsi qu'en les capacités de leur enfant.

Pour ce faire, l'association propose une variété d'activités et de programmes. Les "family box" contiennent des activités conçues pour recréer du lien familial et promouvoir le bien-être, avec des thèmes tels que le soutien à l'annonce du diagnostic, l'avancement malgré les difficultés, la reconstruction des liens et l'affirmation de la force intérieure.

En plus des "family box", des journées et demi-journées d'activités sont organisées, principalement pour les familles de la région bordelaise. Ces journées comprennent des moments de lâcher-prise, de libération de la parole, d'exploration des possibilités et de création de souvenirs adaptés à toute la famille, y compris les enfants extraordinaires.

De plus, l'association propose des semaines de répit où sept familles extraordinaires de toute la France sont accueillies dans une ville près de Bordeaux. Pendant cette semaine, les familles ont l'occasion d'explorer de nouvelles thérapies pour leurs enfants et de participer à des activités ludiques et enrichissantes, tout en bénéficiant de moments de détente et de partage. Enfin, "Danser sous la pluie" encourage l'inclusion en invitant toutes les familles et personnes désireuses de partager et d'échanger à rejoindre leurs initiatives. Grâce au soutien des adhérents, des sympathisants et des bénévoles, l'association crée un environnement où chacun peut donner et recevoir du soutien et de l'enrichissement mutuel.

Présidente : Vanessa TOUZINAUD



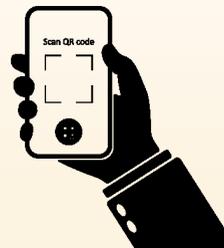
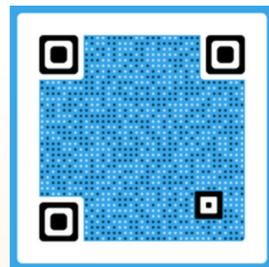
: 45C route du Courneau 33450 MONTUSSAN



: 06 03 31 78 92



: dansersouslapluie33@outlook.fr



Le petit Plus

Cette association qui se nomme Solidarité Complémentaire santé Beychac et Cailleau Montussan (S.C.S.B.C.M.) est ouverte à tous les habitant(e)s et employé(e)s de Montussan qui y adhéreront. Elle a pour but de mener, dans l'intérêt de ses membres de la commune de Montussan et de leurs ayants-droits, des actions permettant, par une démarche collective, d'obtenir une couverture complémentaire santé à des conditions tarifaires préférentielles avec une protection choisie, efficace et de qualité.

Elle donne également des conseils et aide à faire des démarches auprès des organismes de santé.

Pour être membre de l'association, il faut :

- habiter la commune de Montussan (fournir un justificatif de domicile)
- être employé sur la commune (fournir un justificatif)
- adhérer à l'association moyennant une cotisation annuelle de 5 euros pour le ou la chef de famille.

Venez nous rencontrer si :

- vous n'avez pas de couverture santé
- vous allez prochainement faire valoir vos droits à la retraite
- votre prestataire actuel ne vous donne pas satisfaction
- vous êtes mal remboursé
- ou tout simplement, si vous souhaitez faire le point, comparer, connaître ce qui est proposé ailleurs...

Nous sommes à votre disposition pour en parler librement lors de l'une de nos permanences :

Tous les mercredis, sauf pendant les vacances scolaires

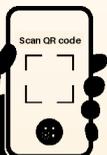
de 17h à 18h30 salle Carpe Diem

Président : Patrick FAUCOINEAU

 :06 01 36 61 49

 : monbeycs@orange.fr

Montussan Beychac Cailleau



Galipette



Le service à disposition des 3 communes propose aujourd'hui :

- **le multi accueil "Galipette"**

- **RPE : Relais Petite Enfance**

- **le LAEP Galibulle** : lieu d'Accueil Enfant Parent

- **le REAAP (les Rendez-vous Famille)** : Réseau d'Ecoute , d'Appui et d'Accompagnement à la Parentalité.

Relais Petite Enfance :

Le Relais Petite Enfance est un lieu de ressource qui a pour vocation d'accueillir, d'informer et d'orienter. Il renseigne les parents sur les différents modes d'accueil de la petite enfance des 3 communes et les accompagne dans leurs recherches d'assistantes maternelles.

Le PE aide également les parents dans leur fonction d'employeur et les informe sur leurs droits au regard de la convention collective.

Ce service est gratuit.

Le RPE assure une permanence un samedi matin chaque mois à Montussan sur rendez-vous dans les locaux de la Maison des associations et bibliothèque.

Réseaux d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents (REAAP)

- Les rendez-vous en familles, depuis 2005 Galipette fait partie du REAAP et adhère à la charte nationale mise à jour depuis 2006.

Cette charte est élaborée en partenariat avec les administrations, les institutions et les grands réseaux associatifs œuvrant dans le domaine de la parentalité.

Son action auprès des familles, financée depuis 2006, permet de proposer :

- des temps de rencontre informels
- des soirées à thème
- différents ateliers parents/enfants (0/4 ans)

Les ateliers parents/enfants sont gratuits, ils ont lieu les mercredis de 10h30 à 11h30 ou de 16h30 à 17h30 et un samedi matin par mois de 10h30 à 11h30.

Informations : Melissa BALESSOU, secrétaire du Pôle Enfance 05.56.72.51.86 / Camille COURTIAU, amatrice du RPE 06.76.05.69.47.

Lieu d'accueil parents enfants (LAEP) : deux accueillantes reçoivent tous les lundis de 9h30 à 12h dans les locaux du RPE.

Service anonyme, gratuit et sans inscription ouvert aux enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte. Lieu de rencontre où les adultes (parents, grands-parents, etc.) peuvent jouer avec leur enfant, écouter, échanger, s'informer, se poser, observer en toute liberté, où les enfants côtoient d'autres enfants et font l'apprentissage de la socialisation.

Association Galipette : 11 Bourg de Beychac 33450 Beychac et Cailleau

Responsable : Magali IRLLES / 05.56.72.51.86 / poleenfancegalipette@gmail.com

Camille COURTIAU / 05.56.31.79.70 ou 06.76.05.69.47 / ramgalipette@gmail.com

Site internet : www.poleenfancegalipette.fr

Les membres du bureau :

Président(e) : Dania BURLIGA **Vice-Président(e)** : AUDRY Corinne

Trésorier(e) : Sylvie FONTENEAU **Trésorier(e) adjoint(e)** : Anikone SANTHACHIT

Secrétaire : CASTANIÉ Gaëlle **Secrétaire adjoint(e)** : Amandine ROULIN

PRJ

POINT RENCONTRE JEUNES Le Point Rencontre Jeunes (PRJ) de Montussan accueille des jeunes filles et garçons, de 11 à 17 ans de la commune. Le P.R.J. est régi et agréé Jeunesse et Sports et répond donc à tous les critères de normes d'encadrement et à la réglementation en vigueur. **Principaux objectifs du Point Rencontre Jeunes :**

- **Permettre à chacun des jeunes de se sentir en confiance et d'évoluer dans un espace sécurisant, adapté, accueillant et qui leurs ressemble.**

- **Favoriser une découverte du monde qui les entoure en alliant tolérance, solidarité, diversité, culture, cohésion :** un lieu qui accueille tout le monde, sorties et ateliers diversifiés, séjours en France et à l'étranger.

- **Permettre à chacun d'être acteur de son temps libre :** mise à disposition d'un local, prêt de matériel de sport, de création... mise en place d'outils afin que chacun donne son avis, ses envies (boîte à idées, mur d'expression, temps informels de discussion).

Diverses activités et projets sont proposés aux jeunes pendant l'année :

stade / spectacles / concert / exposition / cinéma / bowling / laser quest/ Bordeaux centre ville / plage - Séjours ski et été

- Soirées PRJ.

Période d'ouverture :

Le P.R.J. est ouvert de 14h à 18h tous les mercredis en période scolaire et également pendant les vacances de novembre, février, avril, juillet (3 semaines) et août (2 semaines).

Point Rencontre Jeunes (P.R.J.)

Responsable : Sabrina MERRAH

 :06 25 35 49 71

 : prj@montussan.fr



Trait d'union

Réflexion sur les sujets de société

Depuis 1995, Trait d'Union s'intéresse à différents aspects et à l'évolution de notre village. Elle mène une réflexion sur les sujets de société (environnement, N89, urbanisation...) de façon apolitique et laïque, en vue d'inspirer des actions à moyen et long termes au niveau de la commune de Montussan. Elle souhaite développer et organiser la solidarité entre les habitants. Elle réalise des actions concrètes sur le terrain :

- Création et entretien du chemin de randonnée pédestre «Lo Camin».
- Installation de panneaux explicatifs sur le patrimoine et sur la flore.
- Lancement des «Repas des Voisins».
- Lancement du projet ciné-thé avec le cinéma associatif de Pompignac.
- Fabrication et installation de nichoirs (LPO).
- Lutte contre l'abandon des déchets sur la voie publique.
- Intervention auprès de la mairie pour la part incitative de la TEOM
- Suggestions pour le projet de l'aménagement du parc de Gourrège..
- Intervention auprès de la CdC les "Rives de la Laurence" pour la circulation routière et l'assainissement (station d'épuration).
- Participation aux enquêtes publiques.
- Action pour l'extinction des lampadaires publics la nuit.

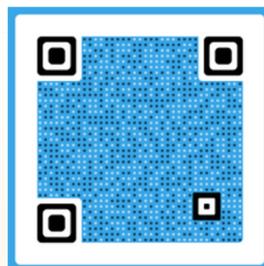
Cotisation annuelle : 18 €

Présidente : Marianne GUENON

✉ : raffette33@wanadoo.fr

☎ : 05 56 72 47 54

🌐 : montussan-traitunion.pagesperso-orange.fr



UNC

Anciens combattants

L'association UNC permet de pérenniser le devoir de mémoire lors des commémorations nationales.

Par ailleurs elle s'associe à l'organisation ou présente des espaces pédagogiques liés à notre histoire récente.

Elle est ouverte à toutes et tous sans distinction de genre, d'âge et sans obligation de services militaires ou de défense.

Cotisation annuelle : 32 €

Président : Alain CAPLAIN

 :06 50 34 20 31

 :alcap33@hotmail.com



Bien-être & Développement personnel



Énergie et Bien-Être	06.75.61.29.98	chantal.hassoun@laposte.net
Jin Gang Montussan - Qi Gong	06.30.21.59.81	jingangmontussan@gmail.com
Sadhana Yoga	06.16.09.32.31	sadhana.yoga@aol.com
Ateliers Reliance	06.29.42.41.72	dianabianca@sfr.fr

Culture & Loisirs

Atelier 2000 et +	07.86.10.47.80	rose.doutremepuich33@gmail.com
Club informatique Montussanais	06.68.77.17.21	pierre.collet33@gmail.com
Lous Camins	06.85.28.35.36	odile.bamale@gmail.com
Montuss' & Cook	06.63.43.37.87	montussandcook@gmail.com
Montussax' School	06.82.75.64.40	henri.bigarella@orange.fr
Tarot club	05.56.72.84.73	tarotclubmontussan@free.fr
Théâtre Kiproko & Co	06.80.62.07.01	kiproko.co@gmail.com

Sports

Athletic 89 Football Club	06.20.69.11.23	athletic89fc@gmail.com
Cyclo Club de Saint Loubès	05.56.72.42.33	cycloclub.st.loubes@orange.fr
Sport ou Forme (gym fitness)	06.03.54.52.50	corinnesaintmarc@yahoo.fr
Danse & Cie	06.62.08.85.67	centrededanse@free.fr
Jin Gang Montussan - Tai Chi	06.30.21.59.81	jingangmontussan@gmail.com
Judo Club	06.87.34.61.08	judoclubmontussan@gmail.com
Raider's 33	06.72.37.29.91	francke.bernard@orange.fr
VTT Free Rider Club	06.72.70.36.26	vtt-frcsaintsulpice.fr
Tennis Club	06.12.72.96.04	gillesdjoudi@orange.fr

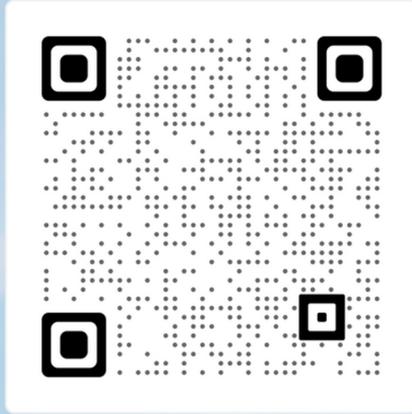
Vie locale

A.P.E.M (Association des Parents d'Elèves de Montussan)		apem33450@gmail.com
Carpe Diem	07.67.50.90.79	mlag33@free.fr
Chouquette Fée un Rêve	06.03.31.78.92	chouquettefeeunreve@outlook.fr
Danser sous la pluie	06 03 31 78 92	dansersouslapluie33@outlook.fr
Galipette	05.56.72.51.86	ramgalipette@gmail.com
Le petit Plus	06.52.18.74.15	monbeycs@orange.fr
Trait d'union	05.56.72.47.54	raffette33@wanadoo.fr
UNC - Ancien combattant	06.50.34.20.31	alcap33@hotmail.com
P.R.J	06.78.76.90.28	prj@montussan.fr



MONTUSSAN

en savoir +



Mairie de Montussan, 1 place Pierre de Brach, 33450 Montussan
05 56 72 41 00 / www.montussan.fr