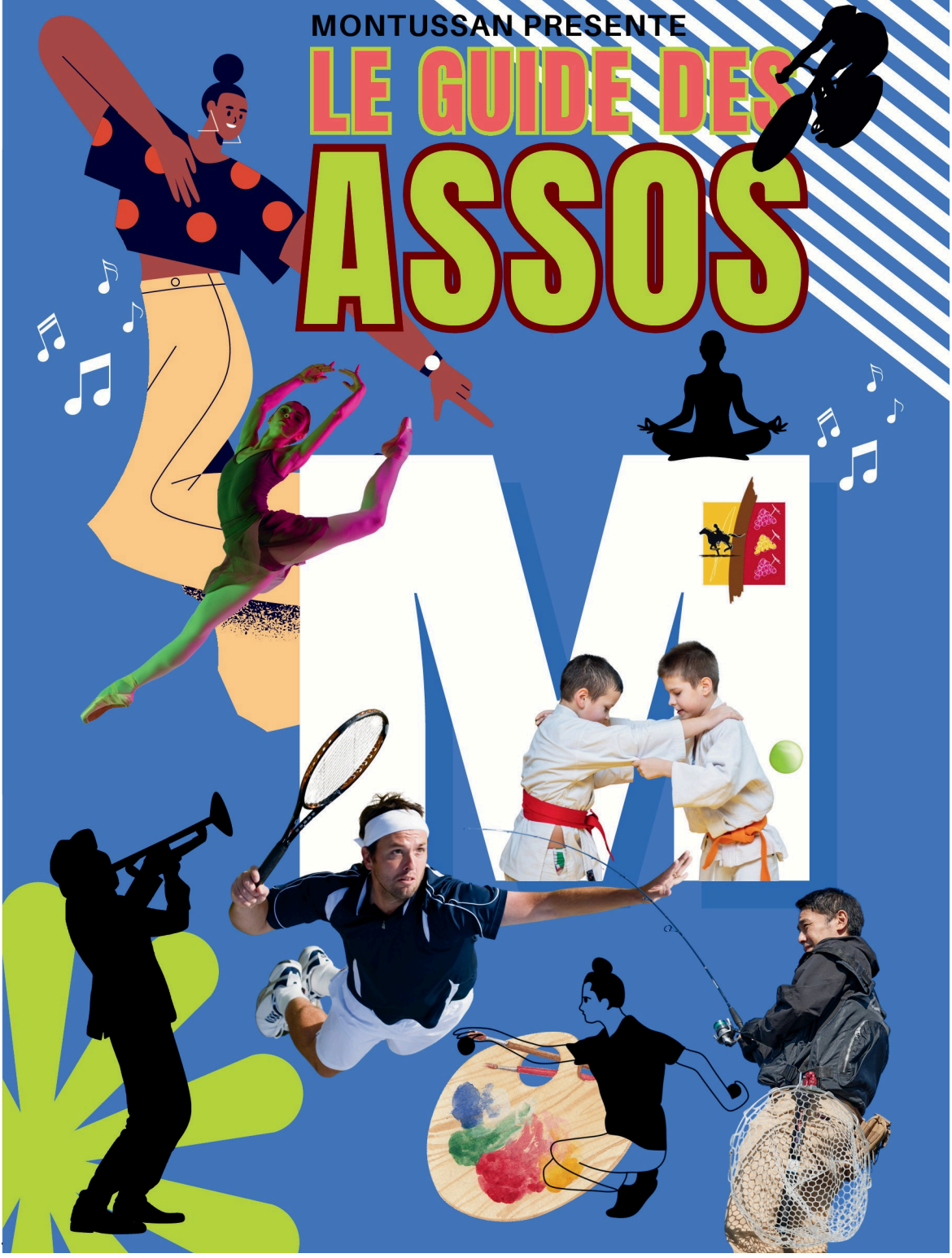
MONTUSSAN PRESENTE

LE GUIDE DES ASSOS



RUBRIQUES DES ASSOCIATIONS

BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL P. 6 à 9

CULTURE & LOISIRS P. 12 à 18

SPORTS P. 24 à 33

VIE LOCALE P. 36 à 44

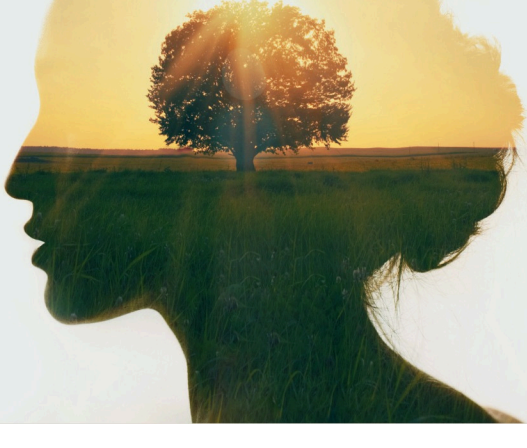
UN NOUVEAU REGARD SUR LA VIE ASSOCIATIVE

Sportives, culturelles, solidaires, citoyennes ou intergénérationnelles,
les associations montussanaises sont au cœur de la vie locale.
Elles rassemblent, accompagnent, transmettent, fédèrent.
À Montussan, la diversité et la richesse du tissu associatif sont une véritable force.
Elles témoignent de l'engagement de nombreux habitants au service des autres,
dans un esprit de partage, de convivialité et de solidarité.
Ce guide en est le reflet.
Vous y trouverez les contacts et les informations pratiques
de celles et ceux qui font vivre notre commune au quotidien.
À toutes et à tous, et tout particulièrement aux bénévoles,
nous adressons nos remerciements les plus sincères.

Frédéric DUPIC Maire de Montussan
Corinne JEAN THEODORE 1ère Adjointe, Associations, Jeunesse & Sports

Energie et Bien-Etre : p 6

L'Eveil Pourpre : p 7



Jin Gang Montussan Qi Gong : p 8

Sadhana Yoga : p 9

Énergie et Bien-Être

Accordez-vous un moment pour RESPIRER et MÉDITER.
Être acteur de son bien-être, de son épanouissement, de ses choix et de sa vie commence par ces simples gestes.
La respiration et la méditation sont des pratiques accessibles à tous, quel que soit l'âge.
Elles contribuent à instaurer un équilibre précieux en réduisant le stress et l'anxiété.

Notre association propose deux espaces dédiés : un espace "Respiration" et un espace "Méditation", chacun se déroulant une fois par mois.
Nous proposons également trois matinées par an, le dimanche, pour aller plus loin dans la pratique et expérimenter le yoga, le tantra danse, des techniques évoluées de respiration, les méditations d'Osho.
L'association est affiliée à la **FTKY - Fédération Tantra Kundalini Yoga.**

Respirer
Une respiration consciente favorise non seulement un meilleur fonctionnement de l'organisme mais optimise l'apport d'oxygène à nos cellules. Les bienfaits d'une respiration maîtrisée se traduisent par un équilibre physique et psychique renforcé.

Méditer
Méditer, c'est libérer les tensions, détendre le corps et apaiser l'esprit pour cultiver un état de conscience plus élevé et accéder à une paix intérieure.

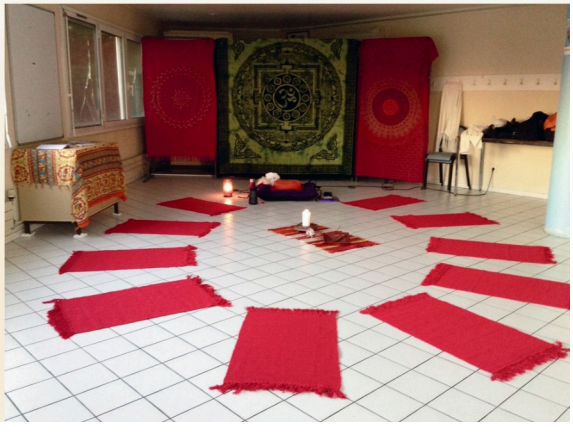
Pratiques proposées :
- **Respiration et Méditation** - Le mardi 19h30/20h30 - Salle Carpe Diem, Bibliothèque
- **Matinée de ressourcement** - Le dimanche 9h/12h30 - Dojo, Espace Carsoule

Matériel nécessaire :
- **T**enue confortable, de couleur claire, tapis de sol et coussin

Conditions d'inscription :
- 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



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 primmordiale : l'être ainsi libéré peut vivre la communion extatique et mystique avec les forces et vibrations cosmiques.
Dans la joie, le respect et l'amour du Monde.

Déroulement :

- Salutation cosmologique
- Rituel de l'OracleSouffle 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

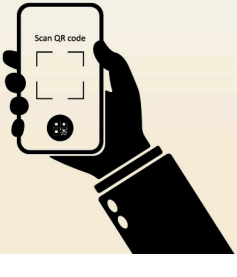
Lundi soir : 18h30 /20h30 à la salle Carsoule de Montussan
Portez une tenue souple et confortable

- **tapis - coussin - plaid**
- **boisson diététique - huiles essentielles.**

Professeur : Diane DE VERLIAC
Présidente : Diane DE VERLIAC

☎ **:** 06 29 42 41 72

✉ **:** dianabianca@sfr.fr



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 enchainant 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

Jin Gang
法国金刚协会

Scan QR code

Sadhana Yoga

Le Kundalini Yoga est un de yoga puissant et holistique, souvent appelé le "yoga "yoga de la conscience".

Bienfaits :

Les pratiquants du Kundalini Yoga rapportent de nombreux bienfaits, tant physiques que mentaux et émotionnels :

- Renforcement musculaire et amélioration de la souplesse.
- Diminution du stress, de l'anxiété et des émotions négatives.
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Développement de la conscience de soi, de la concentration et de l'intuition.
- Stimulation des systèmes nerveux, glandulaire, digestif et immunitaire.
- Sensation de bien-être général, de joie de vivre et de vitalité.

Accessibilité :

Le Kundalini Yoga est accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau de souplesse. L'accent n'est pas mis sur la performance physique, mais sur l'expérience intérieure et l'éveil de l'énergie.

En résumé, le Kundalini Yoga est une discipline puissante et transformatrice qui utilise une combinaison de postures, de souffle, de sons et de méditation pour éveiller l'énergie vitale et favoriser une profonde connexion avec soi-même.

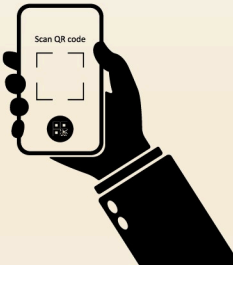
Le cours est le **mercredi de 19h30 à 20h45** au Dojo route de la Rafette à Montussan
Les cours non pris peuvent être récupérés dans une autre salle proche de Montussan.
Les cours débutent en septembre et se terminent fin juin.

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

: 06.16.09.32.31

: sadhana.yoga@aol.com

: kundalinisadhana.fr



Culture & Loisirs

Atelier 2000 et + : p 12

Théâtre Kiproko & Co : p 13

L'Hameçon Montussanais : p 14

loisirs loisirs

CULTURE

Montuss' & Cook : p 15

Montussax'school : p 16

O Caracao de Portugal : 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.

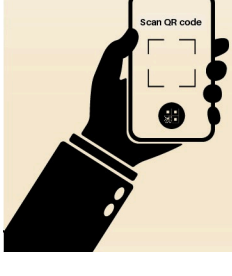
Pratique : Maison des Associations - Bibliothèque
Horaires : Lundi de 14h à 18h30 , jeudi de 14h à 18h30 et vendredi de 17h30 à 21h

Présidente : Rose DOUTREMEPUICH

: 07 86 10 47 80

: rose.doutremepuich33@gmail.com

: ateliermontussan.canalblog.com



Théâtre Kiproko & Co

KIPROKO & COMPAGNIE, est une association ayant pour objet le théâtre amateur.
Tous les lundis soir, de 20 h 30 à 22 h 30, les comédiens de la troupe se retrouvent à la salle Carsoule pour répéter une pièce qu'ils donnent en représentation dans les villages et villes de Gironde.
Nous nous amusons beaucoup mais travaillons sérieusement pour offrir un spectacle de qualité aux spectateurs qui viennent nous voir.
Nous nous régalons des mots que nous dégustons comme des bonbons. Nous adorons quitter un instant notre peau et endosser celle des personnages de nos différentes pièces pour vivre des situations parfois rocambolesques. Pour le moment, la troupe compte 8 comédiens et un technicien son et lumières.
Si vous êtes tenté(e) pour nous rejoindre, n'hésitez pas à nous contacter à kiproko.co@gmail.com.
La cotisation est de 30 € par mois (sur 10 mois) et l'adhésion de 20 € (à l'inscription).

Président : Marcel RIBEAUT

☎ : 06 80 62 07 01

✉ : kiproko.co@gmail.com

Scan QR code

L'Hameçon Montussanais

Association de pêche loisirs ayant pour but de rassembler les passionnés de pêche autour de l'étang du parc de Gourrège.

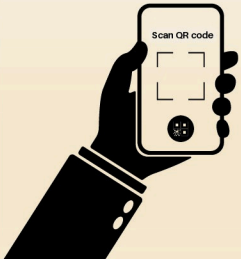
Passionnés de pêche et amoureux de la nature, notre association a pour mission de promouvoir la pêche responsable et de rassembler les amateurs autour du magnifique étang du parc de Gourrège.

Nous organiserons régulièrement des lâchers de truites afin de garantir une expérience de pêche enrichissante pour tous. Que vous soyez débutant ou pêcheur expérimenté, nos événements sont conçus pour vous permettre de vous amuser et de partager votre passion.

Rejoignez-nous pour des événements conviviaux et des moments de partage et bien d'autres surprises au fil des saisons. Restez connectés pour ne rien manquer de nos prochaines activités !

Président : Fabien BOUCHAN

Fabien BOUCHAN : 06 10 45 72 95
Yannick FONTAINE : 06 28 34 49 39

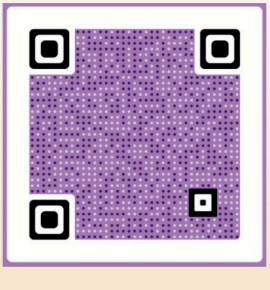


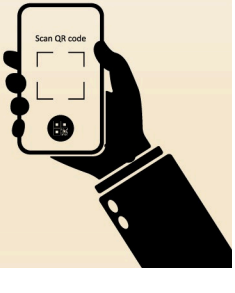
Montuss' & Cook

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.

Présidente : Pascale CHAZELLE

: montussandcook@gmail.com





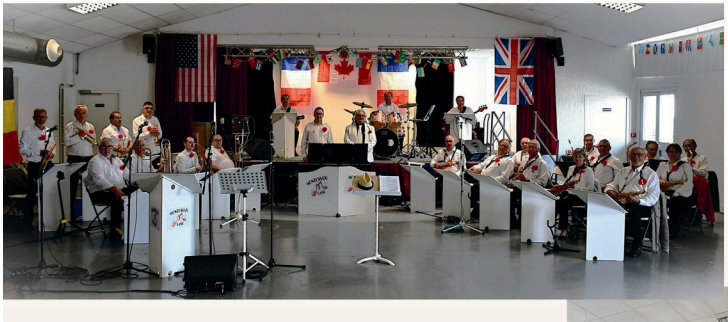
Montussax'school

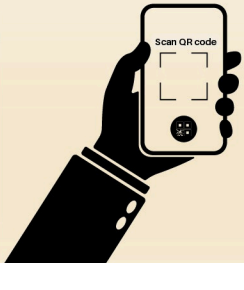
Réunis depuis déjà quelques années autour de la musique et du saxophone en particulier, nous avons à cœur de vous faire partager le plaisir de la pratique collective.
Notre répertoire est composé de morceaux de jazz mais aussi de variétés arrangés pour ensemble sax, des airs célèbres, d'autres qui le sont moins, des pièces plus contemporaines, des musiques de films...
Lors des présentations vous pourrez voir et entendre des saxophones soprano, alto, ténor, et Baryton.
Depuis le mois de septembre, Montussax'school s'est enrichi d'un Big Band avec l'arrivée d'une section rythmique, de trompettes et de trombones. Si l'aventure des grands standards de jazz vous tente alors n'hésitez pas et venez nous rejoindre le jeudi soir à la salle Carsoule.
L'ensemble peut se produire en intérieur ou en extérieur si la météo le permet.

Président : Henri BIGARELLA

: henri-bigarella@orange.fr

: 06 82 75 64 40





O Caracao de Portugal

Développer la culture, les traditions et la mémoire du Portugal, telle est la mission de notre association.
Tout au long de l'année, nous organisons des événements festifs et conviviaux : gastronomie, musique, danses traditionnelles, fêtes populaires...
Notre objectif est de faire connaître la culture portugaise aux Montussanais et de favoriser les échanges multiculturels. Nous créons des moments de partage intergénérationnel, ouverts à toutes et tous — des plus jeunes aux plus anciens.
Nous souhaitons également développer, en lien avec la mairie, un projet de jumelage avec une ville portugaise, afin que cette dynamique d'échange puisse franchir les frontières de Montussan.
Retrouvez-nous sur Facebook : O Coração de Portugal en Montussan
Ouvert à tous – Rejoignez-nous et faites la fête avec nous !

Président : Antonio DE BARROS PEREIRA

☎ : 06 89 49 37 31

✉ : ocoracaodeportugalenmontussan@gmail.com

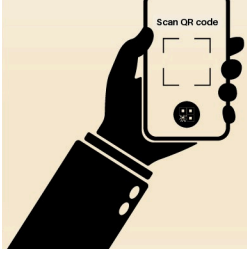
Tarot club

Les adhérents du Tarot Club Montussan se réunissent tous les lundi et vendredi après-midi, salle Angeline, de 13h30 à 18h, sauf les jours fériés et juillet et août.
Nous jouons au tarot à 4 ou à 3, dans une ambiance conviviale.
Un concours interne est organisé à la salle D'Angeline, lors de la dernière session du mois.
Si des jeunes actifs veulent organiser des soirées, ou des week-ends de jeu de tarot, nous pouvons les aider.
D'autre part, nous organisons à la salle Carsoule, 3 concours Open par an, le 4 octobre, le 6 décembre 2025 et le 18 avril 2026, les samedis après-midi de 13h30 à 19h.

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



Lieux pratiques + structures intercommunales

Mairie de Montussan
1 place Pierre de Brach 33450 MONTUSSAN
05.56.72.41.00
accueil@montussan.fr
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
Route de la Cure
05.56.72.88.42
bibliotheque@montussan.fr
ombel.fr
Mardi et jeudi : 14h30 - 18h30
Mercredi : 09h30 - 12h30 / 14h00 - 18h30
Samedi : 09h30 - 12h30

Salle polyvalente Carsoule
7 Rte de la Raffette
05.56.72.41.00

Salle Angeline
Route d'Angeline
05.56.72.41.00

Multisports collège de Montussan
Route d'Angeline
05.56.72.41.00

Centre aquatique intercommunal Serge Roux
13, chemin de Nice, 33450 SAINT LOUBES
05.33.09.59.10
centreaquatiquesergeroux.com

associations.gouv.fr
créer, gérer et développer son association

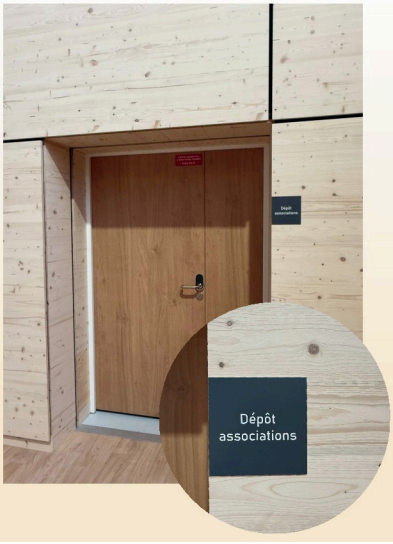
MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Certif'Asso :
un nouveau nom, une nouvelle dynamique pour la formation des bénévoles !

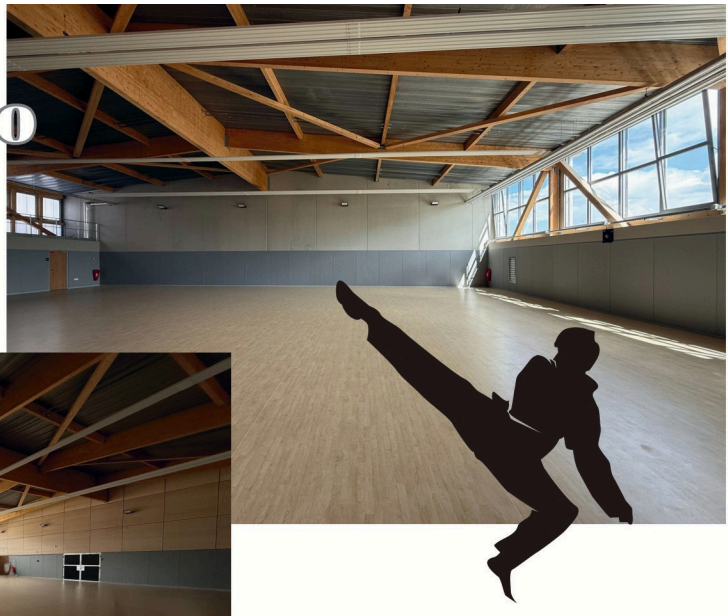
De NOUVELLES structures...

complexe multisports

"Des équipements modernes mis à disposition des associations sportives de Montussan pour leurs entraînements, compétitions et événements."



dojo



multisports

piste d'athletisme

...pour ACCOMPAGNER
la VIE ASSOCIATIVE
LOCALE

Sports

Athletic 89 FC : p 24

Cyclo Club de Saint Loubès : p 25

Danse & Cie : p 26

Jin Gang Montussan – Tai Chi : p 27

Judo Club : p 28

Lous Camins : p 29

Raider's 33 : p 30

Sport ou Forme : p 31

Tennis Club : p 32

VTT Free Rider Club : p 33

Athletic 89 FC

L'histoire continue.
4 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.

Président : Samir EL MOUHIB

☎ : 0618748318

✉ : athletic89fc@gmail.com

Scan QR code

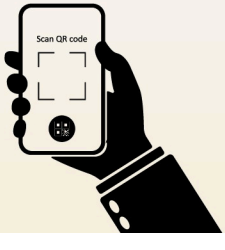
Cyclo Club de Saint Loubès

Le Cyclo Club de St-Loubès existe depuis 45 ans et est affilié à la fédération multisports UFOLEP.
Notre association a pour objet la pratique du sport cycliste, qui tienne 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 cyclosport), 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 pour les jeunes de 12 à 16 ans encadrés par un entraineur diplômé d'état, est ouverte tous les mercredis après-midi.
Le club regroupe à l'heure actuelle 189 membres, dont 12 féminines et 40 jeunes de moins de 18 ans.
Le club propose à ses adhérent(es) des entrainements cyclotouristes durant toute l'année, les après-midis des lundi, mercredi et samedi et pour les cyclosportifs et les jeunes des entrainements spécifiques les samedis après-midi.
Plusieurs sorties cyclotouristes du club sont organisées dont une dans les Pyrénées. Chaque année des projets cyclotouristes sont organisés pour les licenciés.
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 cyclosportives, 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.

Les coordonnées du cyclo club de St-Loubès
Président Marc BARRERE

☎ : 06 18 27 12 92
✉ : cycloclub.st.loubes@orange.fr
https://www.facebook.com/people/Cyclo-Club-de-St-Loub%C3%A8s/100063808672693/

https://www.saint-loubes-cycloclub.fr/



Danse & Cie

Le club de danse de Montussan à 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 séniors

Les cours ont lieu 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, séniors)
- Gym douce (adultes, séniors)
- Gym Tonic (ados, adultes, séniors)
- 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

Danse & Cie
MONTUSSAN

Scan QR code

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 XIIIème siècle.
Le Tai Chi Chuan est un art traditionnel chinois du mouvement, à la fois art martial et art de santé. Le Tai Chi Chuan consiste 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'enchainement des mouvements procure un apaisement réel au pratiquant.

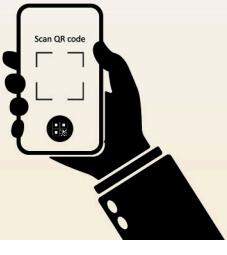
Jour et horaire de cours proposé : lundi 18h à 20h00
Lieu de pratique : dojo (salle Carsoule)
Professeur : Guillaume LARGE

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 Taiso 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 Taiso, traduit littéralement par « préparation du corps », est à l'origine une méthode d'entrainement 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

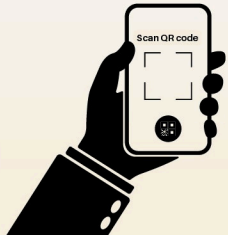
: 06 87 34 61 08

: Dojo de la Salle Carsoule

: judoclubmontussan@gmail.com

: judoclubmontussan.fr

JUDO CLUB MONTUSSAN JUDO - TAISO - JUJITSU



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 : 20€ pour l'année.
Voir programme et horaires pour les mois de l'année

- soit sur le blog
- soit par le contact.

Président(e) : Patrick MATTERN

: 06 85 28 35 36
: odile.bamale@gmail.com
: http://louscaminsmontussan.blogspot.com

LOUS CAMINS

Scan QR code

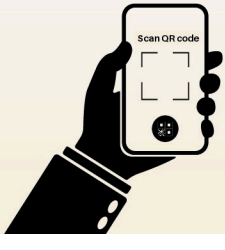
Raider's 33

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.
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
Présidente : Danielle BONNEFOY ☎ 06 76 89 55 51

celinerik@wanadoo.fr / daniellebonnefoy4@gmail.com



Sport ou Forme

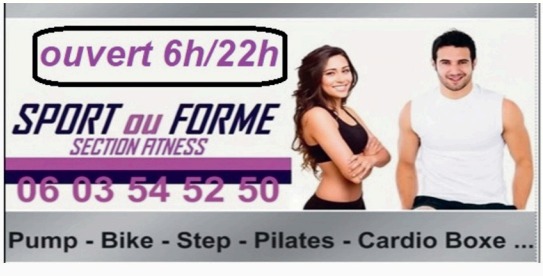
L'association Sport ou Forme, est une association omnisport affiliée à la FFForce qui comporte plusieurs sections.
Une section "fitness" avec différents cours collectifs pour tous les âges (step, CAF, body fitness, Swiss Ball, Pilates, Zumba, Bike...)
Une section "fonctional training" en loisirs ou compétitions (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 "Musculation/Culturisme/Haltérophilie " en loisirs ou compétitions.

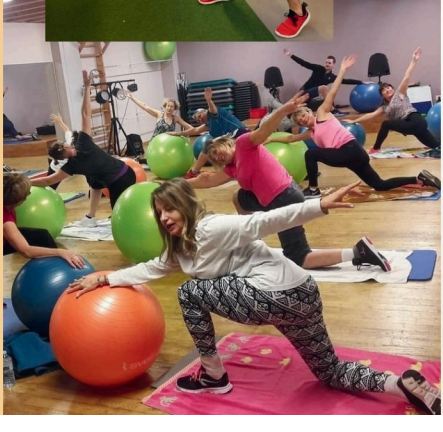
Son lieu d'activité se situe au 2 ZA de Pagens 33450 MONTUSSAN

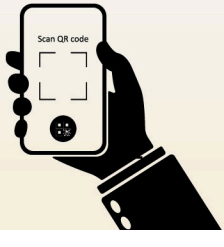
Président : David BEDENES
Responsable : Corinne SAINT MARC

☎ : 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.

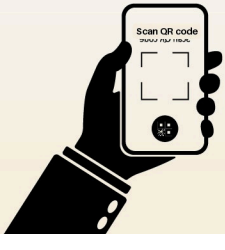
Jours et horaires des différents cours proposés :
Lundi : 16h45 à 20h45
Mardi : 16h45 à 20h15
Mercredi : 15h00 à 20h45
Jeudi : 16h45 à 20h30
Vendredi : 16h45 à 20h15

Président : Gilles DJOUDI

Club House : 05 56 72 49 66

: gillesdjoudi@orange.fr

: www.club.fft.fr/montussantc



VTT Free Rider Club

Le FRC vous propose une pratique du VTT en loisir ou en compétition.

Une section adultes :

- Entraînements les mardis et jeudis à 18h30 ; départ du Stade Lamothe de Saint Sulpice et Cameyrac.
- Randonnées le dimanche, notamment celles organisées par les clubs affiliés à la fédération Ufolep.
- Raids de plusieurs jours (Pyrénées, Dordogne, Espagne,...).

Une section jeunes (école VTT) :

- Entraînement le samedi, de 14h30 à 17h00 ; départ du Stade Lamothe de Saint Sulpice et Cameyrac. 3 groupes : débutants, confirmés et compétitions.
- Des sorties à la journée, dans le département, sont organisées à la demande.

Les entraînements se déroulent sur le parcours « La Laurence » ; circuit créé par le club en 2010, validé par le Conseil Départemental et actuellement géré par l'UFOLEP.

Tarif licences : sections adultes et jeunes 80 €.

Matériel nécessaire : un VTT en bon état de marche, un casque et des gants.

Contacts : Secrétaire : Jean-François GAUBERT ☎ 06.67.02.17.47
Président : Jean-Michel TAMBOISE ☎ 06.72.70.36.26
vtt-frcsaintsulpice.fr

VTT-FRC
St Sulpice et Cameyrac

Scan QR code

Vie locale

A.P.E.M : p 36

Carpe Diem : p 37

Chouquette Fée un Rêve : p 38

Danser sous la pluie : p 39

Galipette : p 40

Le petit Plus : p 41

PRJ : p 42

Trait d'union p : 43

UNC p : 44

A.P.E.M

L' **A**ssociation des **P**arents d'**E**lèves de **M**ontussan (**APEM**) créée en 2019, est constituée de parents bénévoles qui souhaitent participer à la vie des écoles maternelle et élémentaire.

Nous avons la volonté de cultiver ensemble une école ouverte et participative en :

- Échangeant avec les enseignants (participation aux conseils d'école, relais 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 évènements, ...)
- Proposant des idées pour la qualité de vie à l'école.

Notre leitmotiv est le "bien vivre" à l'école de nos enfants ! Vous voulez participer, échanger ou tout simplement être informés de nos actions : **Rejoignez -nous !!!**

La participation de chacun est fonction de ses possibilités et de ses envies.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Il suffit d'envoyer vos coordonnées par mail : nom, prénom et adresse mail.

- L'adhésion est gratuite
- Seuls les parents d'élèves scolarisés peuvent adhérer et avoir une fonction au sein du bureau

Présidente : Laure BAZZANI
Adresse de contact : 1, place Pierre de Brach, 33450 MONTUSSAN

: apem33450@gmail.com

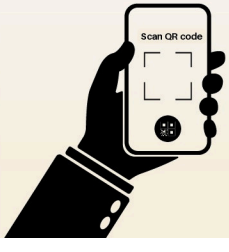
: APEM

MONTUSSAN.APEM

A.P.E.M
Association des Parents d'Élèves de Montussan

N'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux et à rejoindre la communauté APEM sur WhatsApp !

Sur Facebook : Montussan 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 mardi et jeudi après-midi de 13h à 18h à la salle Angeline autour de moments récréatifs et conviviaux.

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

Présidente : Monique LAGARDE

☎ **:** 07 67 50 90 79

✉ **:** mlag33@free.fr

Scan QR code

Chouquette Fée un Rêve

UNIS contre CDKL5 - Soutien aux enfants malades

L'association Chouquette fée un rêve, créée en 2016, a pour mission de récolter des fonds pour financer les thérapies de Lia, une petite montussanaise née en 2012, atteinte d'une maladie génétique rare.

Grâce à ces thérapies en France et à l'étranger, Lia progresse chaque jour. En six ans, elle a appris à s'asseoir et à marcher en étant tenue.

Nous organisons quatre événements chaque année : un loto, un marché de Noël, un gala et le Montu100 Trail Solidaire.
Les fonds récoltés servent également à financer son matériel coûteux, comme un fauteuil roulant.
Ces manifestations sensibilisent le public au handicap, montrant qu'on peut rire et être heureux malgré les défis.

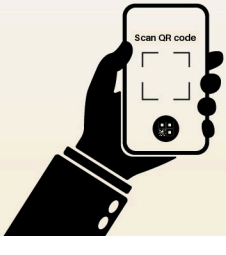
Ensemble, nous partageons une belle cause solidaire.

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 reconnue d'intérêt général, fondée en 2021, qui accompagne les familles avec enfants en situation de handicap. Notre mission est de soutenir ces "familles extraordinaires" tout au long de leur parcours de vie, en leur offrant des moments de répit, de bien-être et de partage.

Nous proposons des Family Box, contenant des activités pour recréer du lien autour de l'enfant, un calendrier de l'Avent adapté, où chacun peut participer ainsi que des journées thématiques (lâcher-prise, libérer la parole, explorer le potentiel de l'enfant) et des semaines d'accueil où huit familles peuvent se ressourcer ensemble.

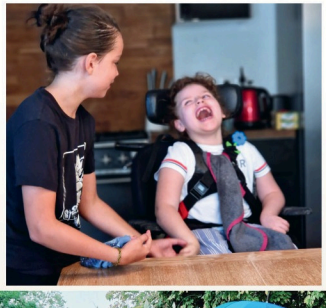
Grâce à des ateliers créatifs, des thérapies innovantes et des moments d'échange, nous visons à redonner confiance aux parents et à célébrer le potentiel de chaque enfant. Notre association prône l'inclusion et repose sur l'engagement de bénévoles, de partenaires et de subventions pour mener à bien ses actions. Nous militons pour le répit actif des aidants ! Ensemble, dansons sous la pluie !

Présidente : Vanessa TOUZINAUD

: 45C route du Courneau 33450 MONTUSSAN

: 06 03 31 78 92

: dansersouslapluie33@outlook.fr



Galipette

L'association Galipette comprend différentes structures et propose divers lieux de rencontres et de partages autour de la parentalité.
Galipette met en avant l'ouverture à la culture pour les familles en étant partenaire avec d'autres structures et intervenants tels que les médiathèques, ludothèque, musiciens, artistes ...

Il est important pour Galipette que parents/enfants/professionnels (assistantes maternelles, animatrice Relais petite enfance, Educatrice, Auxiliaire de puériculture, ...) puissent avoir des temps d'échange sur des évènements conviviaux.

L'association permet ainsi à chaque famille de pouvoir s'investir à sa manière en donnant leurs idées, en participant à la vie des structures, en prenant des décisions en lien avec les équipes sur le bon fonctionnement ...

Galipette
Association

Association Galipette : 11 Bourg de Beychac 33450 Beychac et Cailleau

Responsable : GOIZEL Amandine (directrice) / DUCRUIT Claire (Présidente)

: 05.56.72.51.86

: poleenfancegalipette@gmail.com

: https://poleenfancegalipette.my.canva.site/site#page-d-accueil

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 adhèreront. Elle a pour but de mener, dans l'intérêt de ses membres 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...

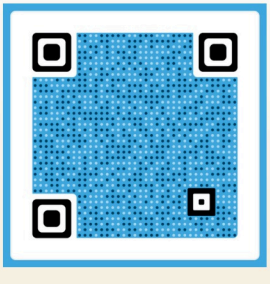
Nous sommes à votre disposition pour en parler librement lors de l'une de nos permanences :
Tous les mercredis, sauf pendant les vacances scolaires
de 17h à 18h30 salle Carpe Diem

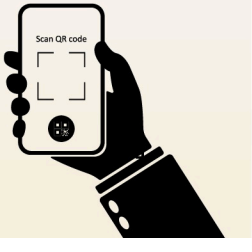
Président : Patrick FAUCOUNEAU

☎ **:** 06 01 36 61 49

✉ **:** monbeycs@orange.fr

Montussan Beychac Cailleau
LE PETIT PLUS
Solidarité Complémentaire Santé





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 tous les mercredis en période scolaire et également pendant les vacances de novembre, février, avril, juillet (4 semaines) et août (1 semaine).

Point Rencontre Jeunes (P.R.J.)
Responsable : Nicolas SARRAUTE

☎ **:** 06 25 35 49 71

✉ **:** prj@montussan.fr

Scan QR code

Trait d'union

Réflexion sur les sujets de société

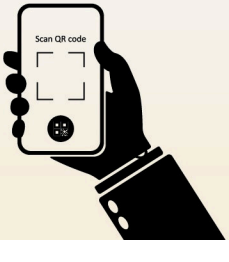
Depuis 1995, Trait d'Union s'intéresse à différents aspects et à l'évolution de notre village.Elle mène une réflexion sur les sujets de société (environnement, N89, urbanisation...) de façon apolitique et laïque, en vue d'inspirer des actions à moyen et long termes au niveau de la commune de Montussan.Elle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

Cotisation annuelle : 18 €
Présidente : Marianne GUENON

: raffette33@wanadoo.fr

: 05 56 72 47 54

: montussan-traitunion.pagesperso-orange.fr



UNC

Anciens combattants

L'**UNC** (**U**nion **N**ationale des **C**ombattants) permet de pérenniser le devoir de mémoire lors des commémorations nationales.
Elle s'associe à l'organisation de visites mémorielles 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 €
Mineurs : avec accord parental (Gratuit)

Président : Alain CAPLAIN

☎ **:** 06 50 34 20 31

✉ **:** alcap33@hotmail.com

Secrétaire : Christian BAUMIER

☎ : 06 18 68 85 36

✉ : unc.montussan@gmail.com

Bien-être & Développement personnel

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

Culture & Loisirs

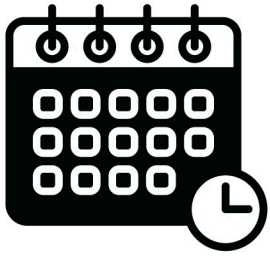
Atelier 2000 et +	07.86.10.47.80	rose.doutremepuich33@gmail.com
Théâtre Kiproko & Co	06.80.62.07.01	kiproko.co@gmail.com
L'Hamçon Montussanais	06.10.45.72.95	lhameconmontussanais33@gmail.com
Montuss' & Cook		montussandcook@gmail.com
Montussax'School	06.82.75.64.40	henri.bigarella@orange.fr
O Coracao de Portugal	06.89.49.37.31	ocoracaodeportugalenmontussan@gmail.com
Tarot club	05.56.72.84.73	tarotclubmontussan@free.fr

Sports

Athletic 89 Football Club	06.18.74.83.18	athletic89fc@gmail.com
Cyclo Club de Saint Loubès	06.18.27.12.92	cycloclub.st.loubes@orange.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
Lous Camins	06.85.28.35.36	odile.bamale@gmail.com
Raider's	06.76.89.55.51	daniellebonnefoy4@gmail.com
Sport ou Forme (gym fitness)	06.03.54.52.50	corinnesaintmarc@yahoo.fr
Tennis Club	05.56.72.49.66	gillesdjoudi@orange.fr
VTT Free Rider Club	06.72.70.36.26	jean.michel.tamboise@gmail.com

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	poleenfancegalipette@gmail.com
Le petit Plus	06.01.36.61.49	monbeycs@orange.fr
P.R.J	06.78.76.90.28	prj@montussan.fr
Trait d'union	05.56.72.47.54	raffette33@wanadoo.fr
UNC - Ancien combattant	06.50.34.20.31	alcap33@hotmail.com



SEPTEMBRE

Samedi 6 septembre
Festival Food Trucks “Montuss & Cook”
Samedi 13 septembre
Forum des associations & Guinguette Gourrège
Samedi 20 septembre
Guinguette Gourrège
Dimanche 21 septembre
Montu 100 Trail solidaire "Chouquette Fée un Rêve"
Sam 20 et dim 21 septembre
Journées du Patrimoine

OCTOBRE

Jeudi 2 octobre
CCAS Thé Dansant
Samedi 4 octobre
Journée Ecocitoyenne
Samedi 4 octobre
Concours de Tarot
Dimanche 12 octobre
CCAS : vide atelier et créatif
Jeudi 16 octobre
La Grande Lessive
Samedi 18 octobre
Marche Octobre Rose
Vendredi 31 octobre
L’APEM fête Halloween

NOVEMBRE

Samedi 8 novembre
Loto de l’Athletic FC 89
Mardi 11 novembre
Cérémonie UNC
Samedi 15 novembre
Soirée annuelle de “Danser sous la pluie”
Samedi 22 novembre
Soirée théâtre par “Kiproko & Co”
Vendredi 28 novembre
Remise des médailles du travail
Samedi 29 novembre
Soirée annuelle de “Carpe Diem”

DECEMBRE

Jeudi 4 décembre
CCAS Thé Dansant
Vendredi 5 décembre
Cérémonie UNC
Samedi 6 décembre
Concours de Tarot
Dimanche 7 décembre
Marché de Noël par “Chouquette Fée un Rêve”
Vendredi 12 décembre
Concert de Noël Eglise
Samedi 13 décembre
Veillée de Noël par l’APEM
Du samedi 20 au mardi 23 décembre
Animations de Noël par la municipalité

agenda 2025/26

JANVIER

Vendredi 9 janvier
Voeux du maire
Dimanche 18 janvier
AG de Lous Camins
Samedi 24 janvier
Soirée annuelle du Cyclo Club
Samedi 31 janvier
Soirée nouvelle année d'O Coraçao de Portugal

FEVRIER

Dimanche 8 février
Repas des aînés
Samedi 21 février
Loto Chouquette Fée un Rêve
Samedi 28 février
Carnaval

MARS

Dimanche 1 mars
Loto de l'APEM
Jeudi 5 mars
CCAS Thé Dansant
Samedi 28 mars
Soirée annuelle du Judo Club

AVRIL

Samedi 4 avril
Vide grenier par Raider's 33
Samedi 11 et dimanche 12 avril
Expostion et vide grenier de l'Atelier 2000 et +
Samedi 18 avril
Chasse aux œufs
Samedi 18 avril
Concours de Tarot
Samedi 25 avril
Soirée annuelle du Judo Club

MAI

Samedi 2 mai
Soirée thématique d'O Coraçao de Portugal
Jeudi 7 mai
CCAS Thé Dansant
Vendredi 8 mai
Cérémonie et Exposition UNC, 39/45
Lundi 25 mai
Vide grenier par Lous Camins
Dimanche 31 mai
Vide ta chambre par l'APEM

JUIN

Samedi 6 juin
Gala de Chouquette Fée un Rêve
Samedi 6 juin
Marche de Raider's 33
Samedi 13 juin
Fête de la musique
Vendredi 19 juin
Fête école maternelle par l'APEM
Vendredi 26 juin
Fête école élémentaire par l'APEM

JUILLET

Samedi 4 juillet
Soirée thématique d'O Coraçao de Portugal
Lundi 13 juillet
Feu d'Artifice

MONTUSSAN

en savoir +

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