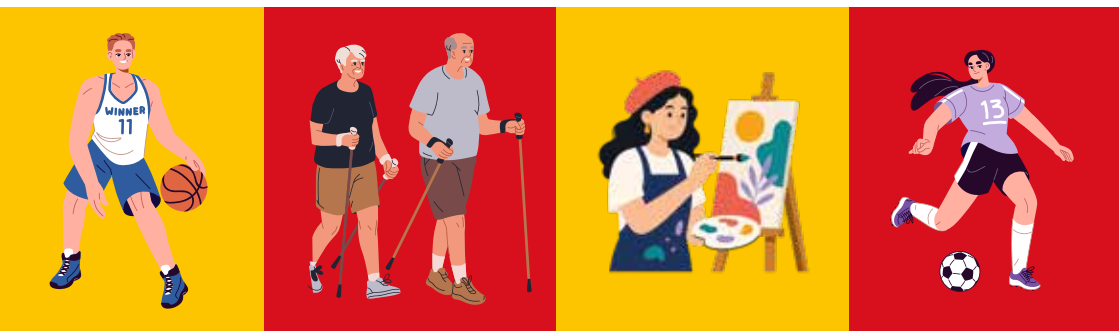




VIVRE À Montussan



Le guide des associations

Sports - Bien-être - Loisirs - Arts & Culture - Vie locale



MONTUSSAN

Le guide des associations

sommaire

4

Bien-être et développement personnel

8

Culture et Loisirs

16

Activités sportives

30

Vie locale



Guide des associations de la ville de Montussan

Direction de la publication : Frédéric Dupic

Élu référent magazine municipal : Geoffrey Quellien

Adjoint aux associations : Sébastien Cantéro

Conception/rédaction/photo : agence Sapiens, C. Kerforn

Imprimerie : imprimerie Sodal / Tirage et diffusion à 500 ex.

Édition : septembre 2026

Mairie Tél. 05.56.72.41.00 / www.montussan.fr



éditorial

par Frédéric Dupic
maire de Montussan
et Sébastien Cantéro
adjoint aux associations

« Un nouveau regard sur le monde associatif »

Sportives, culturelles, solidaires, citoyennes ou intergénérationnelles, les associations montussanaïses 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.

Bien-être et développement personnel

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, Médiathèque.
- Matinée de ressourcement- Le dimanche 9h/12h30 - Dojo, Espace Carsoule.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Tenue 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.

Contacts : 06.75.61.29.98
www.energieetbienetre.fr

Bien-être et développement personnel

L'ÉVEIL POURPRE

**Philosophie de Sagesse et de Paix
Éthique et Liberté
Maîtrise et Créativité
Taoïsme - Zen - Jaïnisme - Samkhya
Eveil de Conscience**

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

L'harmonie spirituelle situe le cœur 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, le 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 et Présidente : Diane DE VERLIAC



**Contacts : 06.29.42.41.72
dianablanca@sfr.fr**

Bien-être et développement personnel

JIN GANG MONTUSSAN - QI GONG

Le Qi Gong (l'un 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 de 12h15 à 13h05.

Lieu de pratique : dojo (salle Carsoule).



Professeur : Catherine PELTIER

Président : Jean-Michel PELTIER

Contacts :

06.30.21.59.81

jingangmontussan@gmail.com

peltier.jean-michel@wanadoo.fr

www.assojingang.blogspot.com



Bien-être et développement personnel

SADHANA YOGA



Le Kundalini Yoga est une forme de yoga puissante et holistique, souvent appelé le "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, salle Carsoule 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.

Contacts :

06.16.09.32.31

sadhana.yoga@aol.com

www.kundalinisadhana.fr





Culture et Loisirs

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 - Médiathèque.

Horaires : Lundi de 14h00 à 18h30, jeudi de 14h00 à 18h30 et vendredi de 17h30 à 21h00.

Présidente : Rose DOUTREMEPUICH

Contacts : 07.86.10.47.80
rose.doutremepuich33@gmail.com
ateliermontussan.canalblog.com





Culture et Loisirs

THÉÂTRE KIPROKO & CO



KIPROKO & CO, est une association ayant pour objet le théâtre amateur.

Tous les lundis soir, de 20h30 à 22h30, 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 régaloons 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.

La cotisation est de 30 € par mois (sur 10 mois) et l'adhésion de 20 € (à l'inscription).

Président : Marcel RIBEAUT

Contact :
kiproko.co@gmail.com





Culture et Loisirs

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 organisons 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



Contacts :

Fabien BOUCHAN : 06.10.45.72.95

Yannick FONTAINE : 06.28.34.49.39



Culture et Loisirs

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 alliant plaisir et habitudes alimentaires saines.

Présidente : Pascale CHAZELLE

Contact :

montussandcook@gmail.com





Culture et Loisirs

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 arrangées 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.

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

Contacts :

henri.bigarella33@gmail.com

06.82.75.64.40





Culture et Loisirs

O CORAÇÃO 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

Contacts : 06.89.49.37.31
ocoracaodeportugalenmontussan@gmail.com





Culture et Loisirs

TAROT CLUB



Les adhérents du Tarot Club Montussan se réunissent tous les lundi et vendredi après-midi, salle Angeline, de 13h30 à 18h00, 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 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, les samedis après-midi de 13h30 à 19h00.

Pratique : Salle Angéline.

Horaires : lundi et vendredi de 14h00 à 18h00 (sauf juillet et août).

Cotisation : 20 € par an.

Président: Bernard DELFAU





Culture et Loisirs

INFOS PRATIQUES STRUCTURES INTERCOMMUNALES

MAIRIE DE MONTUSSAN

1 place Pierre de Brach 33450 MONTUSSAN

accueil@montussan.fr

05.56.12.41.00

www.montussan.fr

Lundi : 13h30 - 17h00

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

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

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

1^{er} samedi du mois : 09h30 - 12h00

MÉDIATHÈQUE

Route de la Cure

bibliotheque@montussan.fr

05.56.72.88.42

www.ombel.fr

Mardi et jeudi : 14h30 - 18h30

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

Samedi : 09h30 - 12h30

SALLE POLYVALENTE CARSOULE

7 Rte de la Raffette - 05.56.12.41.00

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-Loubès

05.33.09.59.10

www.centreaquatiquesergeroux.com



Activités sportives

ATHLETIC 89 FC



L'histoire continue.

Cinq 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 fair-play et surtout le plaisir.

Président : Samir EL MOUHIB

Contacts : 06.18.74.83.18
athletic89fc@gmail.com





Activités sportives

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 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 cycloport), 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 entraîneur 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 entraînements cyclotouristes durant toute l'année, les après-midis des lundi, mercredi et samedi et pour les cycloportifs et les jeunes des entraînements 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 cycloportives, 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



**Contacts : cycloclub.st.loubes@orange.fr
www.saint-loubes-cycloclub.fr
facebook : Cyclo club de Saint-Loubès**



Activités sportives

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 séniors

Les cours ont lieu du lundi au samedi avec un choix de disciplines :

- 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 Tonie (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

Contacts : 06.62.08.85.67
centrededanse@free.fr
www.centrededanse.fr





Activités sportives

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 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'enchaînement des mouvements procure un

apaisement réel au pratiquant.

Jours et horaires de cours proposés : lundi 18h00 à 20h00.

Lieu de pratique : dojo (salle Carsoule).

Président : Jean-Michel PELTIER

Professeur : Guillaume LARGE

Contacts : 06.30.21.59.81

jingangmontussan@gmail.com

peltier.jean-michel@wanadoo.fr

www.assojingang.blogspot.com





Activités sportives

JUDO CLUB

JUDO CLUB



MONTUSSAN
JUDO - TAISO - JUJITSU

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'État 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 trois principes fondamentaux: la bonne utilisation de l'énergie du partenaire, l'entraide et la prospérité mutuelles. 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'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.

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 Ju-jitsu (en kimono) et de Self-Défense (en tenue de sport).

Ouvert à tous dès 14 ans. Tous niveaux.

Présidente: Lise-Pauline HENRY

Contacts : 06.87.34.61.08
judoclubmontussan@gmail.com
www.judoclubmontussan.fr





Activités sportives

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 : Patrick MATTERN

Contacts : 06.85.28.35.36

odile.bamale@gmail.com

<http://louscaminsmontussan.blogspot.com>





Activités sportives

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, étirement.

Les circuits les plus utilisés, ceux de Montussan ou des communes avoisinantes de Cameyrac, Yrac, 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

Contacts :

celinerik@wanadoo.fr

daniellebonnefoy4@gmail.com



Activités sportives

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 partie 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

Contacts : 06.03.54.52.50
corinnesaintmarc@yahoo.fr





Activités sportives

TENNIS CLUB DE MONTUSSAN



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

Présidents :

- Sophie GAUTHIER
- Thierry BAGAT



Contacts : 05.56.72.49.66
montussantennis@gmail.com
www.club.fft.fr/montussantc



Activités sportives

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
- www.vtt-frcsaintsulpice.fr



Activités sportives

CRAZY DUCKS



Crazy Ducks Football est une association de Foot à 5 et de futsal, qui œuvre depuis 2014 au développement de ces disciplines en Gironde et au-delà.

Avec plus de 180 licenciés, le club accueille aussi bien les jeunes joueurs que les adultes, du loisir à la compétition.

Les Crazy Ducks comptent notamment quatre équipes seniors de Foot à 5, dont deux engagées en Championnat de France, une équipe senior de futsal ainsi qu'une section féminine. Son École de Foot 5, créée en

2017, permet également aux enfants de 5 à 15 ans de découvrir et de progresser dans la discipline auprès d'entraîneurs diplômés.

Au-delà de la performance sportive, Crazy Ducks Football défend une identité fondée sur le respect, le travail, le partage et l'esprit d'équipe, avec l'ambition de permettre à chacun de progresser et de s'épanouir sur comme en dehors du terrain.

Contacts : crazyducksfootball@gmail.com

Site internet : <https://www.crazyducksfootball.fr/>

Instagram : <https://www.instagram.com/crazyducksfootball/>

Facebook : <https://www.facebook.com/crazyducksfootball>





Activités sportives

AS TRESSSES BASKET



Fondée en 1948, l'AS Tresses Basket est l'un des clubs sportifs historiques du territoire. Reconnu pour la qualité de sa formation et son esprit convivial, **il accueille les basketteuses et basketteurs de tous âges, de l'école de mini-basket aux équipes seniors.** Le club place la progression de chacun, le respect, le plaisir de jouer et la convivialité au cœur de son projet.

Portée par une équipe de bénévoles et d'éducateurs investis, l'AS Tresses Basket participe activement à la vie locale en proposant des entraînements, des compétitions, des stages et de nombreuses animations tout au long de l'année.

Son équipe première évolue au niveau national, tandis que ses équipes de jeunes illustrent la volonté du club de former les talents de demain.

Contacts :

Nicolas Clanet au 06.08.47.75.90

astressesbasket@gmail.com

Site internet : www.astressesbasket.fr

Facebook, Instagram, Tik-Tok :

AS Tresses basket





Activités sportives

JEUNESSE YVRAC BADMINTON



Nouveauté 2026 ! Le Badminton arrive à Montussan.

Ludique, accessible, mixte et spectaculaire, le Badminton est le sport de raquette le plus rapide et chacun y trouve du plaisir à son niveau de pratique avec une gamme d'intensité très étendue.

Créée en 2010, l'association Jeunesse Yvracaise de Badminton n'a cessé de se développer et de se structurer. Ces dernières années, une place d'honneur est donnée à la pratique sportive des enfants (à partir de 7 ans) avec la mise en place d'une école de badminton labellisée "École Française de Badminton 2 étoiles".

Le club offre à tous les licenciés des conditions de pratique favorables et permet de se retrouver lors de moments de convivialité ainsi que de développer l'accès des jeunes et des adultes aux compétitions individuelles et par équipes pour ceux qui le souhaitent.

Le JYB est également bien repéré tant sur l'organisation de compétitions régionales que pour la participation de ses équipes notamment mixtes aux championnats départementaux et régionaux.

Venez taper le volant avec nous !

Président : Patrice EMARS

Contacts : 06.63.81.16.46
Mail : jybad33370@gmail.com
Site : www.jybadminton.fr





Activités sportives

SAINT-LOUBÈS HANDBALL



Le Saint-Loubès Handball (SLHB) est un club girondin créé en 1972. Aujourd'hui familial et formateur, il rassemble plus de 406 licenciés, filles et garçons, représentant toutes les catégories, du Baby Hand (dès 3 ans) jusqu'aux Seniors, ainsi qu'une section Handfauteuil active au niveau national. Le club conjugue compétition, avec des équipes évoluant au niveau national, et sport pour tous, avec une exigence de formation pour les joueurs, entraîneurs et bénévoles. Il accueille régulièrement des événements départementaux et régionaux (tournois, plateaux jeunes...).

Adresse : Impasse Max Linder,
33450 Saint-Loubès

Le club renforce son ancrage intercommunal en proposant, à partir de septembre, des créneaux d'entraînement pour ses équipes jeunes au gymnase du collège de Montussan.

Contacts :

E-mail : 6033124@na.ffhandball.net

Téléphone : 07.81.07.17.70

Site internet :

saint-loubes-handball.net

Réseaux sociaux

Facebook : facebook.com/SLHandBall

Instagram : [@saintloubes.handball](https://instagram.com/@saintloubes.handball)

LinkedIn : [slhb33](https://linkedin.com/company/slhb33)





Vie locale

APEM



L'Association des Parents d'Élèves de Montussan (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: Émilie LEGEARD

Adresse de contact: 1, place Pierre de Brach, 33450 MONTUSSAN

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

**Contacts : apem33450@gmail.com
Facebook : Montussan APEM**



Vie locale

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 partage où chacun s'écoute et se soutient.

Les rendez-vous se tiennent chaque mardi et jeudi après-midi de 14h00 à 18h00 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

Contacts : 07.67.50.90.79
mlag33@free.fr



Vie locale

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

Contacts : 06.03.31.78.92

45C route du Courneau 33450 MONTUSSAN

chouquettefeeunreve@outlook.fr





Vie locale

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

Contacts : 06.03.31.78.92
45C route du Courneau 33450 MONTUSSAN
dansersouslapluie33@outlook.fr





Vie locale

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, ludothèques, musiciens, artistes ...

Il est important pour Galipette que parents/enfants/professionnels (assistantes maternelles, animatrice Relais Petite Enfance, éducatrice, auxiliaire de puériculture, ...) puissent avoir des temps d'échange sur des événements 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...

Association Galipette: 11 Bourg de Beychac 33450 Beychac et Cailleur
Responsable : Amandine GOIZEL (directrice) / Claire DUCRUIT (Présidente)

Contacts : 05.56.72.51.86
poleenfancegalipette@gmail.com
<https://poleenfancegalipette.my.canva.site/site>





Vie locale

MONTUSS'CAPE

Montussan Collège Association Parents d'élèves

L'Association « Montuss'CAPE » des représentants des parents d'élèves, vous propose de vous accompagner dans la scolarité de votre enfant en étant un interlocuteur privilégié et un partenaire du collège.

SES MISSIONS

- Représenter les parents : les représentants élus siègent dans différentes instances de l'établissement (conseil d'administration, conseils de classe, commissions...) et portent la voix des familles.
- Favoriser le dialogue : l'association facilite la communication entre les parents et l'équipe éducative, dans un esprit de coopération et de confiance.
- Participer à la vie du collège : elle peut soutenir ou organiser des actions conviviales, des ventes ou événements solidaires, des initiatives au bénéfice des élèves.

UN PARTENARIAT ESSENTIEL

L'association des parents d'élèves contribue à renforcer le lien collège-famille et participe activement à la construction d'un environnement scolaire bienveillant et dynamique.

Commande groupée de fournitures scolaires :

Dans le cadre de la préparation de rentrée, l'association des parents d'élèves "MONTUSS'CAPE" se mobilise pour vous faciliter la rentrée scolaire 2026 et met en place une commande groupée de fournitures scolaires.

Pour vous éviter les rayons vides et les files d'attente interminables, l'association propose des packs de fournitures « clés en main ».

Cette initiative vous permet de gagner du temps, de réaliser des économies grâce à des tarifs négociés, et d'assurer à votre enfant des fournitures conformes aux attentes des enseignants.

Simple et pratique, ce dispositif vise à vous faciliter la rentrée tout en garantissant l'essentiel pour la réussite de votre enfant.

Nous vous encourageons vivement à en profiter.

Présidente : Linda HADJADJI



Contact : montuss.cape@gmail.com



Vie locale

LE PETIT PLUS

Montussan Beychac Cailleau



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 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 17h00 à 18h30 salle Carpe Diem.

Président: Patrick FAUCOUNEAU

Contacts : 06.01.36.61.49
monbeycs@orange.fr





Vie locale

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

Contacts :

05.56.72.47.54

raffette33@wanadoo.fr

montussan-traitunion.pagesperso-orange.fr





Vie locale

UNC - ANCIENS COMBATTANTS



L'UNC (Union Nationale des Combattants) 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 : Dominique LAFARGUE

Secrétaire: Christian BAUMIER

Contacts : 06.80.38.42.99
dominiquelafargue33@orange.fr
unc.montussan@gmail.com



RENTRÉE 2026 : VOS ASSOCIATIONS

Culture & Loisirs		
Atelier 2000 et +	07.86.10.47.80	rose.doutremepuich33@gmail.com
Lous Camins	06.85.28.35.36	odile.bamale@gmail.com
Montuss' & Cook	06.76.52.15.65	montussandcook@gmail.com
Tarot Club	05.56.72.84.73	tarotclubmontussan@free.fr
Théâtre Kiproko & Co	06.80.62.07.01	kiproko.co@gmail.com
Montussax'School	06.82.75.64.40	henri.bigarella33@gmail.com

Sports		
Athletic 89 Football Club	06.31.39.42.72	athletic89fc@gmail.com
Crazy Ducks		crazyducksfootball@gmail.com
Cyclo Club de Saint Loubès	06.18.27.12.92	cycloclub.st.loubes@orange.fr
Sport & Forme (gym fitness)	06.03.54.52.50	corinnesaintmarc@yahoo.fr
Danse & Compagnie	06.62.08.85.67	centrededanse@free.fr
Jeunesse Yvrac Badminton	06.63.81.16.46	jybad33370@gmail.com
Jin Gang Montussan - Tai Chi Chuan	06.30.21.59.81	jingangmontussan@gmail.com
Judo Club	06.87.34.61.08	judoclubmontussan@gmail.com
L'Hameçon Montussanais	06.10.45.72.95	lhamecomontussanais33@gmail.com
Raider's 33	06.76.89.55.51	danielebonnefoy4@gmail.com
Saint-Loubès Handball	07.81.07.17.70	6033124@na.ffhandball.net
AS Tresses Basket	06.08.47.75.90	astressesbasket@gmail.com
VTT Free Rider Club	06.72.70.36.26	jean.michel.tamboise@gmail.com
Tennis Club Montussan	05.56.72.49.66	montussantennis@gmail.com

Vie locale		
APEM (Association des Parents d'Elèves de Montussan)	06.98.51.50.69	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	dansersouslapluie@outlook.fr
Galipette	05.56.72.51.86	poleenfancegalipette@gmail.com
Montuss'CAPE		montuss.cape@gmail.com
Le Petit Plus	06.01.36.61.49	monbeycs@orange.fr
O Coração de Portugal	06.89.49.37.31	ooracaodeportugalenmontussan@gmail.com
Trait d'union (Cercle de réflexion sur la vie à Montussan)	05.56.72.47.54	raffette33@wanadoo.fr
UNC MONTUSSAN - Section des Anciens combattants	06.80.38.42.99	dominiquelafargue33@orange.fr

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



MONTUSSAN