



UNION

SPORTIVE

MAROLLES



BASKET-BALL

COURSE/MARCHE



CYCLOTOURISME et VTT

JU JIT SO (JUDO, JU-JITSU, TAISO)



PETANQUE

TAEKWONDO



TENNIS

VO CO TRUYEN



CORNHOLE Nouveau

Saison 2021 - 2022

UNION SPORTIVE DE MAROLLES EN HUREPOIX

Association omnisport fondée en 1929 est l'une des plus anciennes de l'Essonne.

Fidèle à ses valeurs humanistes, elle regroupe aujourd'hui 9 sections proposant près de 14 disciplines, dans lesquelles sont accueillis près de 800 adhérents de 4 à 80 ans.

SIEGE SOCIAL

Mairie de MAROLLES en HUREPOIX

1, avenue Charles De GAULLE

91630 MAROLLES EN HUREPOIX

Tel : 01.69.14.14.40

@mail : usm91630@laposte.net



COMITÉ DE DIRECTION

Président :	Mr BROSSERON Éric
Vice-président :	Mr DJORDJIAN Nicolas
Vice-président :	Mr AUBRY Daniel
Secrétaire :	Mme MOREL Sylviane
Secrétaire adjointe :	Mme LÉONARD Sophie
Trésorière :	Mme AUBRY Josiane
Trésorière adjointe :	Mme ROBIC Évelyne



SECTION BASKET-BALL



AFFILIÉE FFBB IDF0091028

Depuis bientôt 50 ans le Basket est enseigné à Marolles
Aujourd'hui vous pouvez nous rejoindre pour pratiquer



en Compétition ou en Loisir
à partir de 4 ou 5 ans

Les entraînements ont lieu au COSEC de
Marolles

Les équipes et les horaires seront définies
après la Journée des Associations en
fonction des inscriptions.

Les informations au fur et à mesure sur
<http://marolles-basket.vefblog.net/>



Contact

✉ marollesbasket@mail.fr

☎ Brigitte DI STEFANO 06 70 91 52 90

🌐 www.marolles-basket.vefblog.net



SECTION COURSE MARCHÉ AFFILIÉE FFA 091105



COURSE et/ou MARCHÉ

Section d'adultes active toute l'année.

Nous pratiquons les deux activités course et marche.

Chacun choisit l'une ou l'autre ou les deux, suivant son envie ou sa condition physique du moment. En complément, nous programmons des séances de cardio, et de renforcement musculaire.



Quatre rendez-vous hebdomadaires :

Selon vos disponibilités

Mardi : 19h

Jeudi : 19h

Samedi : 9h00 ou 9h30 selon la saison

Dimanche : 9h00 ou 9h30 selon la saison



Les événements :

- Participation à des courses/marches
- La Marollaise, organisée par notre section depuis 2008
- Une ou deux sorties en province en cours de saison



Informations :

- Essais possibles avant l'inscription
- Possibilité de régler en 3 fois.
- Réduction de 10% à partir de la 2ème personne de la même famille

Contact

✉ usmathletisme@gmail.com

☎ [06.51.49.85.44](tel:06.51.49.85.44) Président

🌐 www.usmathletimesmarolles.fr



SECTION CYCLO ROUTE ET VTT AFFILIÉE FFCT 04448



Info : Une 1^{ère} licence prise en septembre couvre l'année suivante

(Possibilité de 3 sorties découverte avant prise de licence)

Activité : Cyclotourisme route (VAE bienvenus)

- 2 sorties hebdomadaires en groupe Jeudi (à 9h place de la mairie) et Dimanche (départ de 7h30 à 9h suivant saison et planning)
- Sorties sur journée entière (avec pique-nique)
- 2 fois par an séjours (En Mai 3 à 5 jours et 1 week-end en septembre)
- Participation à des randonnées organisées par d'autres clubs dans le département ou dans d'autres régions.

Vous n'osez peut-être pas vous lancer sur de longues distances, nous organisons également des « sorties ballade », courtes à allure modérée.

Activité : VTT (dès septembre 2021)

- **Nouveau** 2 sorties hebdomadaires en groupe : Dimanche (à 9h place de la mairie) et en semaine (à 19h00 en fonction des groupes).
- participation aux compétitions de la région

→ Vous n'avez pas de VTT : Possibilité d'en louer un au mois

Venez nous rencontrer à la journée des associations.



Contacts

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☎ Henriette Derubé 06 80 67 69 80 | ✉ henriette.derube@orange.fr Route |
| ☎ Jérôme Vovard 06 23 07 84 20 | ✉ vovardi@gmail.com VTT |
| ☎ Jacques Roudy 07 88 48 08 59 | ✉ jacques.roudy@orange.fr |



SECTION JU-JIT-SO

AFFILIÉE FFJDA CL915720



JUDO – Sport Olympique

À l'origine une méthode d'éducation, le Judo diffuse ses valeurs auprès de ses pratiquants. Judo sur le tatami, Judoka dans la vie !

Accessible à tout public féminin et masculin, dès 4 ans. Il n'y a pas d'âge pour débiter !
Chez les enfants, il apporte la capacité d'écoute, la gestion des émotions.
Il se pratique en loisirs ou en compétition.

JU-JIT-SU – Sport traditionnel Japonais

Techniques de combat développées par les samourais durant l'ère féodale au Japon pour se défendre lorsqu'ils étaient désarmés.

C'est l'Art Martial le plus complet. Alliant les techniques du Judo et les techniques de coups de pied et de coup de poing. C'est un bon tremplin pour le MMA !

Il apporte une bonne condition physique, tonicité, bien-être et self-control.

Accessible à tout public féminin et masculin, à partir de 13 ans. Le Ju-Jitsu se pratique sur un tatami et en judogi.

SELF-DEFENSE

Apprendre à gérer la peur lors d'une agression.

Basée sur les arts martiaux comme le Judo, le Ju-Jitsu. La Self Défense permet d'améliorer la confiance en soi et sa condition physique, par un entrainement adapté à tout public féminin et masculin à partir de 13 ans. Elle se pratique au Dojo sur un tatami, en tenue de sport ou en judogi (kimono).

TAÏSO

Sport de remise en forme accessible à tout public féminin et masculin, à partir de 13 ans et sans limite d'âge.

Il permet de travailler le cardio, l'équilibre, une meilleure coordination des membres et les abdos ainsi que les autres groupes musculaires pour retrouver : Forme et Tonicité.

Il se pratique au Dojo sur un tatami en tenue de sport, seul ou à plusieurs.

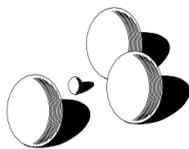
Discipline	Catégorie		Horaires
Judo Éveil	Enfants de 4 et 5 ans		Mercredi 18h-19h
École de Judo	Mini-Poussin - Enfants de 6 et 7 ans		Lundi et Jeudi 17h30 – 18h30
École de Judo	Poussin - Enfants de 8 et 9 ans		Lundi et Jeudi 18h30 – 19h30
Judo loisirs & compétition	Benjamin/Minime - Enfants de 10 et 13 ans		Lundi et Jeudi 19h30 – 20h30
	Ados (13+) et Adultes		Lundi 20h30 – 22h30
Ju-Jitsu	Ados (13+) et Adultes		Mercredi 20h30-22h et Samedi 11h – 12h30
Self-Défense	Ados (13+) et Adultes		Jeudi 20h30 – 22h
Taïso	Ados (13+) et Adultes		Mercredi 19h30-20h30 et Samedi 10h – 11h

Contact

✉ marollesjudo@gmail.com

☎ Dojo 01 64 56 80 43 (Aux heures de Permanences)

🌐 www.marollesjudo.wixsite.com/jujitso



SECTION PÉTANQUE

AFFILIÉE FFPJP 831115



DATE DE REPRISE Toute l'année

Lieux d'entraînement Avenue Lieutenant Agoutin

Horaires Tous les jours à partir de 15h00

Permanence Club house

Age minimum Tout âge

Sports de plein air, la pétanque et le jeu provençal exigent une grande technicité et un solide sens tactique, cela va sans dire, mais font également appel à une bonne condition physique dans l'exercice de la compétition. Enfin, vous pourrez participer aux diverses manifestations boulistiques et conviviales (en famille) que le Club organise au profit de ses adhérents tout au long de l'année.



Contact

✉ usm.petanque@hotmail.fr

☎ Club House 01 64 93 02 38

🌐 www.facebook.com/Usm.petanque/



SECTION TAE-KWON-DO

AFFILIÉE FFST 10-91-2550



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DU SPORT
TRAVAILLISTE



TAEKWONDO : « La Voie des pieds et des poings »

Art martial traditionnel coréen et discipline olympique.
Sport individuel et art de vivre Zen, praticable dès 4 ans.

A chacun son Taekwondo : loisir, technique, combat, casse, frappe, compétition, self-défense, mais aussi du cardio et du renforcement musculaire.



Baby Taekwondo (4 à 6 ans)
Mercredi 16h30 à 17h30 (*dojo*)

Enfants (7 à 11 ans)
Lundi et mercredi 19h30 à 20h30 (*salle de danse*)

Ados & adultes (12 ans et plus)
Lundi et mercredi 20h30 à 22h00 (*salle de danse*)

Gradés & niveaux avancés : samedi 13h30 à 15h00 (*dojo*)

Et tout au long de la saison : stages techniques et stages combats, passages de ceinture, compétitions, entraînements pendant certaines périodes de vacances, animations...

- 2 cours d'essai possibles
- Possibilité de régler en 3 fois
- Réduction de 20% à partir de 2 personnes de la même famille (*hors adhésion et licence*)

Merci à nos partenaires

La société **COMPLICE DE VIE** et la Fédération Française de Sport Travailliste

Contact

✉ marollestaekwondo@gmail.com

☎ Harold (professeur) : 06 27 63 27 54

☎ Nicolas (président) : 06 17 45 14 91

🌐 <https://www.facebook.com/Usmtaekwondo/>



SECTION TENNIS

AFFILIÉE FFT 579110005



L'USM Tennis est un club convivial et dynamique qui vous accueille aussi bien pour la pratique libre (sans limite d'âge) que pour des cours dès l'âge de cinq ans.

Depuis plusieurs années, l'équilibre de notre club s'articule autour de **trois piliers** que sont, **le loisir, l'enseignement et la compétition.**

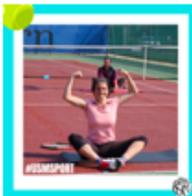


Une organisation dédiée à la satisfaction de toutes les catégories d'adhérents vous garantira une pratique du tennis adaptée à vos attentes.

De nombreuses animations, sorties, et stages rythmeront l'année au sein de notre club.

L'USM Tennis vous propose également une activité de Fitennis.

Il s'agit d'un programme d'entraînement complet et ludique alliant mouvements de tennis et de fitness.



ACTIVITES & TARIFS

Pratique libre :

Jeunes : à partir de 35€/an

Adultes à partir de 95€/an

Pratique libre + cours de tennis :

Jeunes : de 158€ à 314€/an (suivant l'âge)

Adultes : à partir de 356€/an

Retrouvez le détail des prix sur notre site Internet

ENCADREMENT & INFRASTRUCTURES

2 professeurs de tennis diplômés d'état.

3 courts extérieurs éclairés et 1 court couvert nouvellement réaménagé.

HORAIRES D'OUVERTURE DES TERRAINS

Court couvert **8h à 23h**

Courts extérieurs **8h à 22h**

HORAIRES COURS JEUNES

Lun/Mar/Jeu à partir de **17h** et Mer à partir de **10h**

HORAIRES COURS ADULTES

la semaine le soir à partir de **19h** et le **samedi matin**

HORAIRES COURS FITENNIS

Samedi de 11h à 12h

Contact

✉ us.marolles@fft.fr

☎ Club House 01 60 83 82 58 (pendant la permanence café tennis le samedi de 11h à 12h)

🌐 www.club.fft.fr/us.marolles

📘 www.facebook.com/USMtennis/

📷 www.instagram.com/usm_tennis/



SECTION VO-CO-TRUYEN AFFILIÉE FAMTV 1900000098



Les arts martiaux vietnamiens sont enseignés à Marolles depuis 1992.

L'Art Martial Vietnamien pratiqué, le **Võ Cổ Truyền** (qui signifie art martial traditionnel et ancien) est un terme générique qui désigne au Vietnam tous les styles anciens.

Notre club suit les enseignements de l'école **MINH LONG**.



Tout au long de l'année et selon les niveaux, nous travaillons les enchaînements à mains nues, le maniement d'armes, le combat (pied/poing) et la self défense, agrémentés de renforcement cardio et musculaire adapté à chacun.

Date de reprise : mardi 7 septembre 2021

Lieu d'entraînement : DOJO/COSEC
Avenue du Lieutenant Agoutin
91630 MAROLLES EN HUREPOIX

Inscription : Journée des associations
Deux cours : Enfants : 8ans et +
Ados/Adultes : 13ans et +

Horaires des cours : Mardi & Vendredi
Enfants: de 19h à 20h
Ados/Adultes: de 20h à 22h

Deux cours d'essai gratuits sans certificat médical sont possibles tout au long du mois de septembre

Permanence : Les jours de cours de 19h et 21h



Contact

✉ usm.vocotruyen@gmail.com

☎ Éric DUFAY 01 64 56 80 43 (heures de cours)

🌐 www.usmvocotruyen.com

📘 www.facebook.com/usm.vocotruyen



SECTION CORNHOLE AFFILIÉE FFCH



! NOUVELLE ACTIVITÉ A LA RENTREE 2021 !

Le cornhole est un jeu qui se joue avec des sacs de 450g rempli de maïs ou de résine, l'objectif est de lancer le sac sur la planche et si possible dans le trou.



Règles du jeu :

- Une planche légèrement inclinée de 120 cm x 60 cm
- Munie d'un trou d'une circonférence de 15 cm située dans la partie supérieure de la planche
- On joue à 1 contre 1, ou 2 contre 2 en lançant une série de 4 sacs chacun son tour
- La distance officielle pour jouer (distance planche-> joueur) est de 8,20 m

Le cornhole est une activité qui **s'adresse à tous, quel que soit son âge, sa condition physique, en famille, entre amis.**

Un rendez-vous hebdomadaire	Tous les samedis
	De 11h à 13 h
Lieux d'entraînement	Gymnase COSEC (ou extérieur)
Age minimum	14 ans
Tarifs	Adolescent 40€
	Etudiant 40€
	Adulte 60€

L'ouverture des inscriptions se fera lors de la journée des associations le 5 septembre ou par téléphone.

Contact

✉ usm.cornhole@yahoo.com

☎ 06 59 51 94 59

Rendez-vous à la **Journée des Associations**
Avenue Lieutenant AGOUTIN

Au COSEC

Dimanche 5 Septembre 2021

De 09h00 à 12h00

Et de 14h00 à 17h30



Coupons-Sport ANCV



Chèques-Vacances ANCV



Acceptés par certaines de nos sections

Crée par nos soins. Prière de ne pas jeter sur la voie publique