



**UNION**  
**SPORTIVE**  
**MAROLLES**



BASKET-BALL

CORNHOLE



COURSE/MARCHE

CYCLOTOURISME et VTT



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



TAEKWONDO

PETANQUE



TENNIS



VO CO TRUYEN



***Saison 2022 - 2023***



# SECTION BASKET-BALL

Affiliée FFBB IDF0091028



Depuis 50 ans le Basket est pratiqué à Marolles  
Aujourd'hui vous pouvez nous rejoindre pour jouer



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](mailto:marollesbasket@mail.fr)

☎ Brigitte DI STEFANO 06 70 91 52 90

💻 [www.marolles-basket.vefblog.net](http://www.marolles-basket.vefblog.net)



# SECTION CORNHOLE

Affiliée FFCH



**Une activité accessible à tous pour cette rentrée 2022 !**

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 situé 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 8,23 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	14-17 ans / Étudiant 40€ Adulte 60€

**Tarifs spécial marollais et membres USM**  
**Remise de 20% sur deux membres**

### Contact

✉ [usm.cornhole@yahoo.com](mailto:usm.cornhole@yahoo.com)

☎ 06 59 51 94 59

🌐 [www.usm-cornhole.fr](http://www.usm-cornhole.fr)



# SECTION COURSE-MARCHE

Affiliée FFA 091105



## COURSE et/ou MARCHÉ

Section d'adultes.

Nous pratiquons les deux activités course et marche nordique.

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 pour les coureuses/coureurs

**Jedi** : 19h Pour les coureuses/coureurs

**Jedi** : 19h15 marcheuses/marcheurs

**Samedi et Dimanche** : 9h00 ou 9h30 pour tous  
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](mailto:usmathletisme@gmail.com)

☎ 06.51.49.85.44 Président

🌐 [www.usmathletimesmarolles.fr](http://www.usmathletimesmarolles.fr)

Une 1<sup>ère</sup> licence prise en septembre couvre l'année suivante

(Possibilité de 3 sorties découverte avant prise de licence)

### Activité : [Cyclotourisme route](#)

- 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) et des séjours
- Participation aux randonnées interclubs
- Nous organisons également des « sorties balade », courtes à allure modérée.

### Activité : [VTT](#)

- 2 sorties hebdomadaires en groupe : Dimanche (à 9h place de la mairie) et en semaine (à 19h00 en fonction des groupes).
- Participation aux randonnées de la région et aux séjours

### Activité : [Atelier solidaire de réparation, location et vente de vélos](#)

- Ouvert tous les samedis de 14h00 à 17h00
- Plus d'info sur le groupe Facebook via ce QR code



#### Contacts

 Henriette Derubé 06 80 67 69 80  [henriette.derube@free.fr](mailto:henriette.derube@free.fr) Route

 Jérôme Vovard 06 23 07 84 20  [vovardj@gmail.com](mailto:vovardj@gmail.com) VTT

 [usmcycloroutevtt.blogspot.com](http://usmcycloroutevtt.blogspot.com)



# 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 entraînement 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.

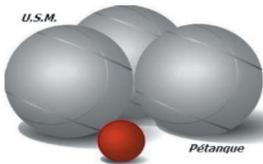
Discipline	Catégorie	Horaires
Judo Éveil	Enfants de 4 et 5 ans	Mercredi 18h-19h
École de Judo	Mini-Poussin - Enfants de 6 et 7 ans	Lundi et Jeudi 17h30 – 18h30
École de Judo	Poussin - Enfants de 8 et 9 ans	Lundi et Jeudi 18h30 – 19h30
Judo loisirs & compétition	Benjamin/Minime - Enfants de 10 et 13 ans	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](mailto:marollesjudo@gmail.com)

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

🌐 [www.marollesjudo.wixsite.com/jujitsu](http://www.marollesjudo.wixsite.com/jujitsu)



# SECTION PETANQUE

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.



Une nouvelle équipe vous accueille cette année

## Contact

✉ [usm.petanque@hotmail.fr](mailto:usm.petanque@hotmail.fr)

☎ Club House 01 64 93 02 38

🌐 [www.facebook.com/Usm.petanque/](https://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 »

*Outre la préparation physique et musculaire, le Taekwondo allie rigueur, paix intérieure, maîtrise de soi et respect des autres.*

*Il permet de recentrer son énergie, d'aider à la concentration et la mémorisation et favorise la confiance en soi.*

*Particulièrement recommandé pour les enfants souffrant de troubles du déficit de l'attention (TDAH), le Taekwondo permet de canaliser l'impulsivité et l'hyperactivité. Pour les tout-petits, il complètera le travail de motricité, de coordination et de sociabilité.*



↪ **Baby Taekwondo** (4-6 ans) : mercredi 17h00 à 18h00 = **100 €**

↪ **Enfants** (7 -11 ans) : lundi et mercredi 19h30 à 20h30 = **175 €**

↪ **Ados / adultes** (+12 ans) : lundi et mercredi 20h30 à 22h. = **220 €**

**Bon à savoir :** le club offre ou prend en charge des stages de perfectionnement (**nouveau** : 1 samedi par mois), 2 passages de grade, les éventuels frais de compétitions, des stages de self-défense... Le club propose aussi un service de location de matériel de protection.

- 2 cours d'essai possibles
- Possibilité de régler en 4 fois (chèques, Chèques-vacances, Coupons-sport, C.B.)
- Tarif dégressif à partir de 2 personnes de la même famille (nous consulter)



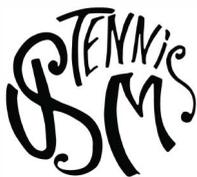
Un grand merci à notre partenaire, la société **COMPLICE DE VIE**

### Contact

✉ [marollestaekwondo@gmail.com](mailto:marollestaekwondo@gmail.com)

☎ Nicolas (président) : 06 17 45 14 91

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



# SECTION TENNIS

Affiliée FFT 57910005



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 également une activité Fitennis.

Il s'agit d'un programme d'entraînement complet ludique alliant 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/Ven à partir de **17h** et

Mer à partir de **10h**

## HORAIRES COURS ADULTES

la semaine le soir à partir de **19h**

## HORAIRES COURS FITENNIS

**Vendredi 19h**

### Contact

✉ [us.marolles@fft.fr](mailto: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](http://www.club.fft.fr/us.marolles)

📘 [www.facebook.com/USMtennis/](https://www.facebook.com/USMtennis/)

📷 [www.instagram.com/usm\\_tennis/](https://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 6 septembre 2022

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

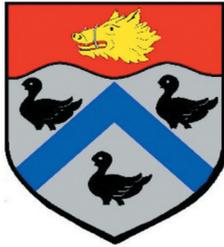
✉ [usm.vocotruyen@gmail.com](mailto:usm.vocotruyen@gmail.com)

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

🌐 [www.usmvocotruyen.com](http://www.usmvocotruyen.com)

📱 [www.facebook.com/usm.vocotruyen](https://www.facebook.com/usm.vocotruyen)

# Nos Partenaires



# 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](mailto:usm91630@laposte.net)



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

**Au COSEC**

**Dimanche 4 Septembre 2022**

De 09h00 à 12h00

Et de 14h00 à 17h00

*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**