



# ACTIVITÉS

# G SPORTIVES ET

# U CULTURELLES

# I 2014-2015

# D E



Crée et imprimé par la Maison des Associations de Saint- Claude  
1, avenue de Belfort 39200 SAINT-CLAUDE  
e-mail : [maison-des-associations2@wanadoo.fr](mailto:maison-des-associations2@wanadoo.fr)  
Site internet : [maison-associations.fr](http://maison-associations.fr)

Ce petit guide des activités a été élaboré afin de répondre plus précisément aux besoins d'informations que souhaite trouver le public. Les indications qui nous ont été données sont valables pour la saison 2014-2015.

Des changements peuvent intervenir durant la saison, c'est pourquoi nous vous précisons à chaque fois le nom de la personne responsable ou du président à contacter.

Afin de faciliter l'accès à certaines pratiques, certaines associations peuvent proposer des réductions grâce à des dispositifs du Ministère de la Jeunesse et des Sports notamment avec le coupon-sport et de la Caisse d'Allocation Familiale avec les chèques loisirs.

Ces pictogrammes vous annonceront qui peut les proposer :

✉ C.L. Chèque loisirs

🎟 C.S Coupon-Sport

## ARTS PLASTIQUES DU HAUT-JURA

Enfants à partir de 10 ans

*(Accompagnés et sous la responsabilité d'un parent)*

Mercredi: 14 h – 19 h

Samedi: 14 h – 19 h

23 rue Carnot Saint-Claude

Contact: Josiane LANCON ☎ 03.84.42.47.62

## COURS D'ITALIEN

Association Franco Italienne ESPERIA

A partir du 16 Septembre 2014

⇒ Ateliers de Langue Italienne et conversation tous âges  
débutants, intermédiaires:

Mardi : 16 h 30 – 17 h 30 (Confirmés)

17 h 30 – 18 h 30 (Intermédiaires)

18 h 30 – 19 h 30 (Débutants)

Salle Witchy 43 Rue du Collège - SAINT-CLAUDE

Mme CANDELA ☎ 03.84.45.29.55 HR / 06.45.74.27.62

Inscriptions sur place

## PALETTE ET CRAYONS POUR TOUS (Dessin)

Pour adultes :

Mercredi : 18 h 30 – 20 h 30

Salle de l'Ecureuil

Contact : Christine BADOT : ☎ 03.84.45.56.98

## ATELIERS DES PATTOFILS

Art Textile - PATCHWORK

Rencontres : les Mardis pairs : Salle de Chevry

Les Mardis impairs : Salle de Tancua

Contact : Françoise REYMONDET : ☎ 03.84.45.17.63

## MICRODATA (Informatique)

Lundi : 18 h 30 – 20 h

23 rue Carnot 39200 SAINT-CLAUDE

Contact :

Laurent MAISONHAUTE : ☎ 03.84.45.09.06

## ECHECS

## CAVALIER BAYARD

A partir de 7 ans

Jeunes : **Vendredi** : 20 h – 21 h (période scolaire)Adultes : **Vendredi** à 21 hFoyer ROSSET – 15 rue Rosset – Saint-Claude  
(Au dessus de la Bibliothèque)Contact : sur place aux heures de permanence  
[www.lecavalierbayard-saintclaud.fr](http://www.lecavalierbayard-saintclaud.fr)

## TAROT

TAROT- CLUB (A partir du 3 Octobre 2014)Tous les **Vendredis** : 20 h 30

Salle Bavoux-Lançon – Rue Rosset

Contact: Mr Jean-Pierre ENTREMONT

☎ 03.84.45.54.10 / 06.70.17.09.16

## BRIDGE

Ecole du Bridge en soirée en accord avec le professeur

**Jeudi**: 19 h 30 (Tournois du Club)

Foyer-club Rosset – 15 Rue Rosset

Contact : Mme CRAEN : ☎ 06.83.14.39.21 / [cathy.craen@orange.fr](mailto:cathy.craen@orange.fr)

ACCUEIL ENFANTS

LUDOTHEQUES :

Mercredi de 10 h à 12 h et de 16 h à 18 h

Jeuđi de 16 h à 18 h

Vendredi de 13 h à 15 h

Accueil des enfants au Truchet :

☎ 03.84.45.01.78

Accueil des enfants aux Avignonnets :

☎ 03.84.41.01.48

PALAIS DES SPORTS :

Rue Reybert

39200 SAINT-CLAUDE

☎ 03.84.45.17.45

STADE DE SERGER

1 Stade de Serger

39200 SAINT-CLAUDE

☎ 03.84.45.07.32

MEDIATHEQUE COMMUNAUTAIRE  
HAUT JURA SAINT-CLAUDE

1 bis rue Gambetta

39200 SAINT-CLAUDE

☎ 03.84.45.05.69

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE

5 bvd de la République

39200 SAINT-CLAUDE

☎ 03.84.45.10.01

CENTRES SOCIAUX  
MUNICIPAUX

DE SAINT-CLAUDE

Arc-En-Ciel Chabot :

☎ 03.84.38.10.56

Soleil Levant aux Avignonnets :

☎ 03.84.45.22.97

CENTRES DE LOISIRS  
MUNICIPAUX

DE SAINT-CLAUDE

☎ 03.84.45.39.03

## AÏKIDO

Pour adultes et enfants de plus de 16 ans

Reprise le Jeudi 4 Septembre

Lundi : 19 h – 21 h

11 rue Lacuzon – Saint-Claude

Jeudi : 20 h – 22 h

Samedi : 10 h – 12 h

Dojo Palais des Sports – Saint-Claude

Contact : Mr BACHELLIER ☎ 03.84.41.18.32

Mail : aikido-club-sa-nc-laudien.com

## ATHLÉTISME

A partir de 10 ans

Reprise Mardi 2 Septembre pour les 12 ans et plus ,

Mercredi 10 Septembre pour les 10-11 ans

- 12 ans et plus : Lundi : 16 h – 18 h

Mardi : 17 h 30 – 19 h 30

Jeudi : 18 h – 20 h

- 10/11 ans : Mercredi : 14 h – 15 h 30 (*enfants nés 2004-05*)

- SECTION LOISIRS ADULTES : Lundi : 18 h – 19 h 30

Stade de Serger (Gymnase Val de Bienne L'hiver)

Contact: L. NICOLLIN: ☎ 03.84.45.02.35

J.F. MINY: ☎ 03.84.42.28.54

## BADMINTON

Jeunes (8 -17 ans) :

Mercredi : 18 h – 20 h (Entraînements)

Samedi : 9 h 30 – 12 h (Entraînements et jeux libres)

Gymnase Val de Bienne

Adultes :

Mercredi : 18 h – 22 h (Compétitions, entraînements, jeux libres)

Samedi : 9 h 30 – 12 h (Jeux libres et entraînements)

Gymnase Val de Bienne

Contact: Mr FERREUX ☎ 06.72.70.36.46

## BASKET-BALL

HAUT-JURA BASKET SAINT-CLAUDE :

Dès 5 ans

Inscriptions : - Mercredi 3 et Jeudi 4 Septembre de 17 h à 19 h

- Et vendredi 5 Septembre de 17 h à 19 h

Contact: ☎ 07.87.87.37.00 ou 06 84 80 64 04

✉ C.L. Chèque loisirs / 🏠 C.S. Coupon-Sport

## BOULES LYONNAISES

Amicale Boule des Moulins

A partir de 10 ans

Renseignements pour les entraînements en fonction des niveaux de jeux au siège du club au 23 rue de la Glacière à Saint-Claude

Contact: ☎ 03.84.45.42.85 (après 16 heures)

## BUJUTSU

SAKKI DOJO (Ninjutsu)

Lundi : 7-15 ans : 17 h 30 – 19 h

Adultes (A partir de 15 ans) : 18 h – 20 h

Salle polyvalente du Palais des Sports

Mercredi: Adultes (A partir de 15 ans) : 18 h – 20 h

Salle de Judo – Palais des Sports

Contact: Antonio PERESTRELO: ☎ 06.30.99.04.42

## DANSE – MODERNE JAZZ

### DANSE ENFANTS

### NEW DANCE

Inscriptions le 13 Septembre Salle de l'Ecureuil (11 h – 12 h)

Cours à partir du 20 Septembre

A partir de 6 ans

Vendredi : De 17 h à 19 h (14 ans et plus)

Samedi : De 10 h à 12 h (9 – 13 ans)

Samedi : De 13 h 30 – 15 h (6 – 9 ans)

15 h à 17 h (14 ans et plus)

Palais des Sports

Mme VUILLERMOZ Rachel ☎ 06.76.20.17.44 / 09.84.43.70.38

### DANSE ENFANTS

### SPORT TONIC

Danses en ligne, chorégraphies modernes, rock

Portes Ouvertes le 10 Septembre 2014

De 7 à 17 ans :

Mercredi : 16 h 30 à 19 h 30

1<sup>er</sup> Etage – Palais des Sports

Contact : Mme LACHAUD : ☎ 06.31.35.71.63 ou Mr CAVALLI 06.78.13.87.63



## DANSE ADULTES

### SPORT TONIC

Deux séances découvertes Jeudi 11 et 18 Septembre 2014 à 19 h 30  
Salle des Fêtes de Saint-Claude ou Gymnase du Pré Saint Sauveur

#### COURS DE DANSE :

Jeudi : à 19 h 30

Grand Gymnase du Pré Saint Sauveur (Ancien Gymnase)  
ou Salle des Fêtes de Saint-Claude

Contact : Mr CAVALLI 06.78.13.87.63

☎ C.S Coupon-Sport

## DANSE COUNTRY ADULTES

A partir du Lundi 15 Septembre

Dès 16 ans

- 18 h à 19 h (pour ceux qui n'ont jamais fait de danse country)
- 19 h 15 à 20 h 15 (2ème année de danse et plus)
- 20 h 30 à 21 h 30 (3ème année et plus de pratique)

Salle de L'Ecureuil

Cours dispensés par animatrice diplômée

Renseignements : 06 44 07 93 57

## ESCALADE

Préinscriptions obligatoires les 12 et 19 Septembre

8 Bvd de la République de 18 h à 20 h

Début des cours le 22 Septembre

A partir de 5 ans

- Enfants :

5-7 ans : Lundi 16 h 30 h à 17 h 45

7-12 ans : Lundi 17 h 45 h à 19 h

- Adultes :

Mercredi : 20 h – 22 h

Vendredi: 18 h – 20 h

Mur d'escalade Palais des Sports

Contact: Gaël FERRAZZI – Au local : 8 Bvd de la République

☎ 03.84.45.58.62 (le Vendredi de 18 h 30 à 20 h 30)

## ESCRIME

A partir de 6 ans

- Jeunes de 6 à 14 ans: Vendredi : 18 h – 19 h

- Adultes et jeunes de plus de 14 ans :

Vendredi : 19 h – 20 h 30

Palais des Sports – Saint-Claude

Contact : Mr LEFEL ☎ 03.84.45.13.41

GYMNASTIQUE

GYM ENFANT

LES ETERLOUS :

Inscriptions Pour les adhérents :

Lundi 1er de 17 h à 19 h 30 et Mardi 2 Septembre de 18 h à 20 h

Pour les nouveaux :

Mercredi 3 et Jeudi 4 Septembre de 17 h à 19 h 30

COURS à partir du Lundi 8 Septembre

\* BABY-GYM

\* Enfants nés en 2010/2011 (mixte) :

Mercredi : 13 h 30 – 14 h 20

ou 14 h 30 – 15 h 20

\* Grands babies Enfants nés en 2009/2008

Mercredi : 15 h – 16 h

Ou 15 h 30 – 16 h 30

Salle de Judo et salle spécialisée du Palais des Sports

\* EVEIL GYMNIQUE

\* Eveil gymnique enfants nés en 2006/2007

Lundi: 16 h 30 – 17 h 30

Salle de Judo et salle spécialisée du Palais des Sports

\* POUSSINES

\* Poussines détection (nés en 2008-07)

Mercredi: 16 h – 17 h 15

Vendredi : 16 h 30 – 17h 45

\* Poussines (nés en 2008-07)

Jeudi : 16 h 30 – 17 h 30

Salle de Judo et salle spécialisée du Palais des Sports

\* TRAMPOLINE

\* LOISIRS :

Baby Tramp (2007): **Samedi**: 14 h 30 – 15 h 30

Poussins Tramp (2006) : **Samedi** : 13 h 30 – 14 h 30

Gymnase des Avignonnets

Découverte (05-04-03) : **Mardi ou Vendredi** : 16 h 15- 17 h 45

Détente Collège (03-02-01) : **Vendredi** : 16 h 15- 17 h 45

Détente Lycée (99-98-97 et avant) : **Vendredi** : 19 h 15- 20 h 30

Grande salle Basket du Palais des Sports

\* COMPETITION :

Compétition FIR 1 (05-04-03) : **Mardi** : 17 h 45- 19 h 15

Compétition FIR 2 (02-01-00) : **Mardi** : 19 h 15- 20 h 30

Compétition Juniors (99-98-97 et avant) : **Vendredi** : 18 h 30- 20 h 30

Grande salle Basket du Palais des Sports

\* GYM AUX AGRES

\* Enfants nés 2003/02 :

**Lundi** : 18 h 45 – 20 h

\* Enfants filles nées 2005/04 (Filles) :

**Jeudi** : 17 h – 18 h 15

Salle de Judo et salle spécialisée du Palais des Sports

\* SECTEUR COMPETITION:

**Lundi** : 16 h 30 – 18h 45 et **Vendredi** : 17 h 30 – 19 h 30

**Samedi** 10 – 12 h :

- Poussines 2007/06 :

**Mardi** : 17 h – 18 h 45

- Poussines 2008/09 :

**Mercredi** : 16 h – 17 h 15

- Poussines 2007/06 :

**Mercredi** : 17 h 15 – 19 h 30

- Acrosport :

**Jeudi** : 17 h 30 – 19 h 30

- Poussines détection :

**Vendredi** : 16 h 30 – 17 h 45

\* GYM ACRO :

**Jeudi** : 17 h 30 – 19 h 30

Salle de Judo et salle spécialisée du Palais des Sports

GYM ADULTES:

LES ETERLOUS

A partir du Lundi 8 Septembre

\* CUISSE-ADBOS-FESSIERS :

Lundi : 17 h 45 – 18 h 45 (Salle 1<sup>er</sup> étage)  
Jeudi : 12 h 15 – 13 h 15 (salle polyvalente)

\* STEP:

Lundi: 19 h – 19 h 55 (Salle 1<sup>er</sup> étage)

\* COURS ZUMBA + RENF. MUSCULAIRE :

Mardi : 19 h – 20 h (Salle 1<sup>er</sup> étage)

\* ZUMBA :

Jeudi : 18 h 30 – 19 h 30 (Salle 1<sup>er</sup> étage)

Contact : Karine PANIER ☎ 06.71.22.82.78

GYM ADULTES :

SPORT TONIC

Reprise Lundi 8 Septembre 2014

Lundi : 20 h 30 – 21 h 30 (Sport encadré)  
Lundi : 20 h 30 – 22 h (Sport libre – Ping pong)  
Jeudi : 20 h 30 – 22 h (Ping Pong – Musculation)

Palais des Sports – Saint-Claude

Contact Mr CAVALLI 06.78.13.87.63

☎ C.S Coupon-Sport

## GYM ADULTES :

### TOUJOURS EN FORME

#### Début des Cours Lundi 8 Septembre

- Lundi :** 9 h 30 – 11 h : Qi Gong (Monique)  
9 h 30 – 10 h 30 Fitness Danse (Nathalie à partir de janvier)  
15 h – 16 h Seniors gym avec supports (Delphine)  
14 h – 15 h Gym adultes (Delphine)  
20 h – 21 h Adultes (Marie Thérèse)
- Mardi :** 9 h – 10 h : Adultes (Marie Thérèse)  
10 h – 11 h Seniors (Marie Thérèse)  
14 h 30 – 15 h 30 Seniors (Marie Thérèse)  
15 h 30 – 16 h 30 Seniors (Marie Thérèse)  
19 h – 20 h Adultes (Marie Thérèse)
- Mercredi :** 12 h 15 – 13 h 15 : Adultes (Marie Thérèse)
- Jeudi :** 9 h – 10 h : Adultes (Delphine)  
18 h 30 – 19 h 30 Fitness Danse (Nathalie à partir de janvier)
- Vendredi :** 9 h – 10 h : Adultes (Marie Thérèse)  
14 h 30 – 15 h 30 Seniors (Marie Thérèse)  
15 h 30 – 16 h 30 Seniors (Marie Thérèse)

Salle Polyvalente – Palais des Sports

Marie Thérèse COLLIEX ☎ 03.84.45.20.97

## GYM d'ENTRETIEN ADULTES

### PROLE GYM

Mercredi : 19 h 30 – 20 h 30

Palais des Sports – Saint-Claude

Contact : Françoise NARDONI-HUTH : ☎ 03.84.42.24.22

CLUB CŒUR ET SANTE DE St-CLAUDE - Ht-JURA

Activités physiques pour les cardiaques (phase III)

Vendredi : 10 h – 11 h

Palais des Sports- salle polyvalente

Lundi : 18 h 30 – 19 h 30

Salle Bavoux-Lançon – 24 rue Rosset

Contact : Siège social : au 1 place Louis XI, 1<sup>er</sup> étage – St-Claude

☎ 03.84.42.83.03

FOOTBALL

RACING CLUB FOOT SAINT-CLAUDE

Dès 6 ans :

- 6-12 ans (*Enfants nés entre 2002-2008*) : Le mercredi : 17 h – 19 h

- Adultes Seniors et U18 : les Mardis et Vendredis de 19 h à 22 h  
Champs de Bienne

Contact:

Mme Genre Chantal: ☎ 06 03 43 14 06 (*laisser message en cas d'absence*)

ou ☎ Mr Sahin Ali: 06 07 68 50 87

HANDBALL

Dès 6 ans

JOURNEES PORTES OUVERTES

SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2014

De 10 h – 12 h (- 8 ans et – 10 ans)

13 h – 15 h (- 12 ans et – 14 ans)

15 h – 17 h (Seniors féminines)

PALAIS DES SPORTS

Contact: F. CHARREYRE: ☎ 03.84.45.14.34

Mail : 1239005@handball-france.eu

🏆 C.S Coupon-Sport

Inscriptions : Mardi 2 Septembre de 16 h 30 à 19 h 30  
Vendredi 5 Septembre de 17 h à 20 h

Reprise des Cours MARDI 9 SEPTEMBRE 2014

Mardi : (Sandrine)

Baby-Judo (2009) : 16 h 30 – 17 h 15

groupe 2 (2006 (débutant) et 2007) : 17 h 15 – 18 h 15

groupe 3 (2004 (débutant)/2005/2006 (jaune) : 18 h 15 – 19 h 15

groupe 4 ( 2001/2002/2003 et 2004(JO) ) : 19 h 15 – 20 h 30

groupe 5 (2000 et ado/adulte) : 20 h 30 – 21 h 45

Vendredi : (Julien)

groupe 1 (2008): 17 h – 18 h

groupe 2 (2006 (débutant) et 2007) : 18 h – 18 h 45

groupe 3 (2004 (débutant)/2005/2006 (jaune) : 18 h 45 – 19 h 45

groupe 4 (2001/2002/2003 et 2004(JO) ): 19 h 45 – 20 h 45

groupe 5 (2000 et ado/adulte): 20 h 45 – 22 h

Salle de Judo du Palais des Sports

Contact : ☎ Sandrine Piet : 06.81.67.88.36/ ☎ Maria ROULIN : 06.85.65.28.42

☎ Julien DURAND: 06.78.57.06.77

<http://club.sportsregions.fr/judoclubsainclaud/> 📧 C.S Coupon-Sport



## KARATÉ SHOTOKAN

Dès 6 ans – 10 ans :

Mardi : 17 h 30 – 19 h

Salle Polyvalente – Palais des Sports

10 – 12 ans :

Lundi : 18 h – 19h 30

Salle de Judo – Palais des Sports

Adultes (débutant): **Lundi** : 19 h 30 – 22 h

Salle de Judo – Palais des Sports

Contact : Sur place aux heures d'entraînements

☎ 03.84.45.12.03 (Mr Rivero après 20 h) ou ☎ 03.84.45.28.00 (Mr Gabet)

🏠 C.S Coupon-Sport et ☒ C.L. Chèque loisirs

## TAI CHI SHAOLIN

Mercredi : 20 h – 22 h (tous niveaux)

Salle 1<sup>er</sup> étage – Palais des Sports

Contact : Laurence MIGUELEZ ☎ 03 84 45 19 24 / 06 76 94 10 94

Mail : taichiclubstclau@free.fr

## TENNIS

## Tennis Sanclaudien

\* Dès 5 ans

Salle de Rochefort St-Claude

Cours répartis sur l'année scolaire, à raison d'une heure par semaine avec un éducateur. Prêt de matériel possible pour débiter.

Inscriptions les mercredis 3 et 10 septembre de 13 h 30 à 19 h

Horaires des cours définis lors des inscriptions

\* Cours d'Initiation au Tennis pour Adultes (CITA)

Formule Découverte du Tennis : Cette formule s'adresse aux personnes qui n'ont jamais pratiqué le tennis

12 h de cours réparties sur 6 ou 8 séances

Groupes de 6 à 8 joueurs et joueuses (Tarif : 40 € licence comprise)

Contact: Mr HENRY: ☎ 06.82.13.90.41

## TIR A L'ARC

A partir de 8 ans

Lundi: 18 h - 20 h

Gymnase Lycée du Pré Saint Sauveur

Contact : Pierre FONTAINE : ☎ 03.84.42.27.90

## RUGBY

Garçons et Filles

ÉCOLE DE RUGBY

Contact pour l'école de rugby

Steven Secretant: ☎ 06.74.16.40.32

CADETS ET JUNIORS:

Champs de Bienne (De Septembre à Octobre)

Stade de Serger (Novembre)

Contact: Eric PROST: ☎ 06.81.53.93.91

## Ski

Ski Club Sanclaudien

A partir de 6 ans (en décembre)

Débutants, entraînements le **dimanche** de 10 h à 12 h

Pour les compétiteurs, entraînements **mercredi** et **samedi**  
de 14 h à 16 h (dès le mois de décembre)

Contact: Claude JAILLET: ☎ 03.84.45.53.96

HAUT JURA SKI

Ski nordique loisirs et/ ou compétition

*Agilité, coordination, endurance en automne à pied, en ski-roue ou roller,  
ski de fond tout l'hiver + stages de ski alpin  
Séances de tir, biathlon, sorties et activités ludiques*

\* A partir de 7 ans

Samedi de 14 h à 16 h

Mercredi de 14 h 30 à 16 h 30 (*Pour les plus grands*)

\* Pour les adultes

Mardi soir en classique et le samedi matin en skate (*Seulement l'hiver*)

Contact: Entraîneur : ☎ 07.86.55.02.33 / [hautjuraski@gmail.com](mailto:hautjuraski@gmail.com)

## VOLLEY-BALL

A partir de 16 ans

Mardi : 20 h 30 – 22 h 30

Palais des Sports – Saint-Claude

Contact: Stéphanie EGRAZ: ☎ 06.81.34.13.00

