

GUIDE DES SPORTS

ÉDITION 2020



SOMMAIRE

SURESNES ET LE SPORT

p4

LES ÉQUIPEMENTS

p12

TOUS LES CLUBS

p20

INFORMATIONS PRATIQUES

p36

INDEX

p39

EDITO

Chères Suresnoises, chers Suresnois,

Le sport, au-delà d'être une activité physique, est un formidable vecteur de cohésion sociale et est indispensable à la santé de tous. Que vos envies s'orientent vers du sport loisir, du sport de compétition ou encore du sport bien-être, vous trouverez facilement l'association qui vous conviendra au sein du tissu associatif suresnois particulièrement diversifié.

Cette diversité fait indéniablement notre richesse et contribue au rayonnement de notre ville en venant compléter l'action quotidienne que nous menons au service des Suresnois.

Les associations participant du lien social : elles constituent ces corps intermédiaires qui créent du lien, rapprochent les populations et diffusent des valeurs de respect de soi-même et des autres mais aussi des règles, de dépassement de soi, de goût de l'effort, de partage et de vivre-ensemble, notamment, indispensables à notre société.

Nous souhaitons développer une pratique sportive simple, humaine et pour tous ; un sport créateur de liens, de passions, d'émotions. Pour vous, pour vos familles, pour tous, nous souhaitons encourager la pratique du sport pour le plus grand nombre. Le « sport pour tous » commence par une éducation sportive dès le plus jeune âge, et ce, tout au long de la vie. Par les activités variées qu'elles proposent, les projets multiples qu'elles portent et leur participation aux festivités de la commune, nos associations dynamisent aussi la vie de notre territoire et viennent rythmer notre année.

Nous en profitons pour féliciter et remercier chaleureusement tous les bénévoles, très nombreux à Suresnes, qui œuvrent quotidiennement au bon fonctionnement de leur association. Ils n'hésitent pas à y consacrer leur temps libre, en plus de leurs contraintes professionnelles ou personnelles, en étant animés par un engagement à toute épreuve et une passion infaillible. Leur implication au service du collectif est salutaire pour renouer le lien dans notre société, et nous ne pouvons qu'être admiratifs et reconnaissants à leur égard.

Cette année, notre soutien total aux associations se traduit par un acte fort et concret : malgré les contraintes budgétaires qui pèsent si lourdement sur les communes en cette période si particulière, nous maintenons intégralement le montant des subventions au monde associatif, ainsi que les créneaux qui leur sont mis à disposition dans nos équipements publics. Ce guide vient vous présenter l'étendue de ce monde associatif suresnois ainsi que les nombreuses structures publiques qui l'accueillent et qui le font vivre.

Merci à celles et ceux qui font vivre le Sport à Suresnes.
À toutes et tous nous souhaitons une très belle saison sportive 2020-2021.

Guillaume BOUDY
Maire de Suresnes

Alexandre BURTIN
Adjoint au Maire,
délégué aux Sports

SURESNES

ET LE

LE SERVICE DES SPORTS

Au service du sport et des clubs

Le service des Sports, qui relève de la délégation de l'élu aux Sports Alexandre BURTIN, est un service municipal qui gère les équipements sportifs et coordonne les événements sportifs de la ville.

Il est surtout **le partenaire privilégié de toutes les associations sportives et des clubs** afin de les soutenir dans la mise en place de leurs activités, l'organisation de leurs manifestations sportives (événements, matchs, compétitions, tournois ou fêtes).

Il est également **l'incontournable partenaire du service affaires scolaires**, puisqu'il est le garant de

la mise à disposition des équipements sportifs aux élèves des écoles élémentaires et établissements secondaires de la ville.

En étroite relation avec le service Jeunesse-Animation, il est également force de proposition pour faciliter l'accès au sport des jeunes Suresnois notamment avec la mise en place de la carte jeuneS (voir page 36)

Il est enfin **un partenaire majeur dans l'organisation de manifestations d'envergure (voir page 8)**, avec notamment la responsabilité de l'organisation logistique avant, pendant et après l'événement, la recherche de partenariats et de sponsors, la gestion des équipes d'intervention mais

aussi l'accueil et le confort des sportifs présents.

Fort de plus de 40 agents (agents d'accueil et d'entretien, responsables d'équipements, responsables pédagogiques, éducateurs sportifs, maîtres-nageurs, agents administratifs, etc.) le service des sports est également **responsable de la sécurité et de l'hygiène des équipements** qu'il doit entretenir et vérifier selon un cahier des charges très précis et un calendrier rigoureux afin de garantir une pratique en toute sécurité pour tous. Les équipements sportifs sont en effet soumis à une réglementation draconienne en tant qu'établissements recevant du public.



SPORT



Suresnes Sports IMEPS : le partenaire incontournable des clubs

Fondée en 1984, Suresnes Sports IMEPS, présidée par Thierry BRUNEAU, est un acteur majeur de la vie sportive suresnoise. Cette association sportive à but non lucratif soutient et accompagne les associations sportives de la ville mais propose également des activités sportives aux Suresnois.

Outre l'école des sports (voir page 11)

qui permet aux jeunes suresnois de 3 à 12 ans de découvrir des activités sportives le samedi matin et durant les stages des petites vacances scolaires, Suresnes Sports

- IMEPS propose gratuitement aux Suresnois, tous les dimanches matin, 2h de remise en forme en plein air, autour du Mont Valérien, encadrées par un coach diplômé du Sport Santé. L'association soutient le Sport Santé en étroite collaboration avec l'hôpital Foch et participe au forum Sport Santé des Hauts-de-Seine.

De plus, Suresnes Sports - IMEPS a créé récemment une section boxe thaï. Suresnes Sports - IMEPS en partenariat avec la Ville et le service des sports organise la Foulée Suresnoise mais aussi d'autres événements fédérateurs pour les clubs : tournoi de pétanque « Robert Saillard », challenge de karting des Associations, soirée annuelle regroupant tous les clubs de la ville et contribue ainsi à développer l'esprit sportif suresnois.

Dans sa mission de soutien et d'aide aux clubs sportifs de la ville, Suresnes Sports - IMEPS participe également financièrement chaque année à la formation des bénévoles des clubs qui en font la demande (arbitrage ou encadrement) et récompense les sportifs émérites (médailles de la ville) et les bénévoles impliqués dans la vie de leur club (diplômes de la fédération des médaillés et médailles de la jeunesse, des sports et de l'engagement associatif), contribuant ainsi à développer un esprit d'équipe, d'entraide et de solidarité entre les clubs de la Ville.



SURESNES

ET LE

LE SPORT À L'ÉCOLE

4 ETAPS* au service des écoliers



À Suresnes, les écoliers ont la chance de bénéficier des services et des compétences de quatre ETAPS (Éducateurs territoriaux d'activités physiques et sportives), qui leur font découvrir différentes disciplines, en binôme avec les professeurs des écoles. Les ETAPS, qui dépendent de l'Éducation nationale pour tout ce qui tient au programme et à sa mise en œuvre, sont des agents municipaux, engagés par la Ville avec une mission bien précise : enseigner des activités physiques et sportives aux enfants du CP au CM2. Sur deux périodes de six semaines en moyenne dans chaque classe de CE2 et CMI et 1 période de six semaines pour les CP, CE1 et CM2, après avoir élaboré en amont un programme conjointement avec les enseignants pour définir les objectifs, les

ETAPS prennent en charge chaque année plus de 185 classes, soit près de 4600 élèves.

Au programme des activités :

agrès, art du cirque, sports collectifs, jeux d'opposition, avec quelques événements phares dans l'année qui fédèrent les classes et permettent des rencontres inter-établissements : le cross, le parcours d'orientation, le tournoi de balle ovale, le tri athlé, le festidanse.

Apprendre à nager à l'école

Tous les enfants des écoles de Suresnes bénéficient d'un apprentissage de la natation à la piscine des Raguidelles. L'équipe pédagogique composée d'un chef de bassin et de 6 maîtres-nageurs BEESAN (Brevet d'État d'Éducateur des Activités de Natation) accueille les enfants de la grande section de maternelle au CE1, puis en CM2. Répartis par groupe de niveau, les élèves commencent par appréhender le milieu aquatique, vaincre leur peur pour certains puis progressivement ils découvrent les fondamentaux de la natation : flottaison, respiration et propulsion. La pédagogie « suresnoise » mêle des situations ludiques avec des aménagements de bassins (utilisation de

frites / cages aquatiques / création de parcours) et des séances plus techniques. L'objectif est que chaque enfant puisse très rapidement être capable de regagner le bord du bassin par ses propres moyens après être tombé dans l'eau. Tous les élèves, durant leur cursus à la piscine, doivent pouvoir obtenir « le test de capacité » attestant leur niveau de natation. Ce document est en effet le Sésame qui leur permettra de pouvoir partir en colonie de vacances ou de pratiquer des activités nautiques.

La spécificité du projet pédagogique de Suresnes mis en place avec l'Éducation Nationale consiste à proposer des « classes piscines » pour les enfants de grande section de maternelle avec des séances quotidiennes pendant deux semaines. Cette pratique permet d'amener tous les enfants dans le grand bain (avec ou sans matériel) à l'issue de ces 8 séances et de pouvoir ainsi, dès le CP, commencer les apprentissages techniques.

Pour une année scolaire, ce sont ainsi 570 enfants de grande section et 1750 enfants qui sont accueillis à la piscine.

SPORT

DISCINE DES RAGUIDELLES ET ACADEMIE DES ACTIVITES

AQUATIQUES

La piscine des Raguidelles dispose d'un bassin de 25 mètres, d'un bassin ludique, d'une pataugeoire et d'un solarium. La piscine est réservée en priorité aux scolaires dans la journée et aux clubs le soir, mais est ouverte au public à des horaires variables en fonction des périodes (période scolaire, petites vacances et été). La piscine propose des tarifs à l'unité mais aussi des cartes de 10 unités et des abonnements trimestriels. Un tarif réduit est possible sous certaines conditions. Renseignements au 01 41 18 38 39 ou sur le site.

Au-delà des plages d'ouverture à destination du public la piscine propose de nombreuses activités :

Natation enfant apprentissage (de 6 à 10 ans)

Si votre enfant ne sait pas nager, ne met pas la tête sous l'eau, la première étape pour conquérir l'espace aquatique se fera au sein des cours « Bonnets jaunes ».

S'il est autonome avec une frite, qu'il saute dans l'eau au grand bassin et sait se déplacer avec du matériel, il intégrera le groupe « Bonnets bleus ».

Votre enfant se déplace sans matériel au grand bassin mais ne maîtrise pas les nages conventionnelles, le cours « Bonnets verts » lui est destiné.

Enfin s'il sait se déplacer sur le dos et sur le ventre pendant 25 mètres, le cours « Bonnets rouges » lui correspond.

Natation ado (10/14 ans et 15/17 ans)

Vous voulez nager pour votre santé, être à l'aise dans l'eau, faire des plongeon, des longueurs de papillon ainsi que des culbutes aux virages, mais vous n'êtes pas compétiteur dans l'âme. Venez nager à l'Académie des activités aquatiques.

Natation Adulte :

« **Apprentissage** » : Vous avez très envie de nager mais vous ne savez pas comment. En participant à cette activité vous saurez

maîtriser deux nages : le dos crawlé ainsi qu'une nage ventrale de votre choix (généralement le crawl ou la brasse, le papillon attendra l'année suivante).

« **Perfectionnement** » : Vous maîtrisez deux nages et souhaitez-vous perfectionner et apprendre la techniques des 4 nages et du plongeon, optez pour les cours de perfectionnement.

« **Confirmé** » : Vous maîtrisez trois ou quatre nages ou vous êtes un nageur confirmé qui fait facilement des longueurs, les cours pour adultes confirmés sont pour vous. Des entraînements cardio de vitesse et d'endurance ainsi que des techniques pour améliorer les performances seront proposés par nos éducateurs.

Aquagym

L'aquagym est un sport complet, faisant travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules).

Les bienfaits sont à la fois d'ordre esthétique et du domaine de la santé.

Contrairement à la majorité des sports, les risques de blessure liés à la pratique de l'aquagym sont minimes : la pression de l'eau évite les chocs, minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires. Ce sport est sans danger pour les articulations, car il n'y a pas d'impact avec le sol. L'aquagym permet de remodeler la silhouette en agissant sur les différentes zones du corps.

Fitness post-natal

Il est préconisé pour les jeunes mamans, environ trois mois après l'accouchement. Le travail porte sur les abdo-fessiers avec les palmes dans le grand bassin. Les longueurs avec les palmes couplées avec les exercices de respiration vous permettront de drainer et de remuscler le corps.

Pratique :

Renseignements et inscriptions au service municipal des sports, 28 rue Merlin de Thionville. Tél. : 01 41 18 15 27 / 01 41 18 37 56 aaa@ville-suresnes.fr

SURESNES

ET LE

GRANDES MANIFESTATIONS SPORTIVES

Chaque année, près de 80 manifestations (compétitions fédérales, concours annuels, tournois exceptionnels, galas et challenges sportifs, fêtes des clubs) sont organisées par les clubs sportifs avec le soutien logistique de la ville et du service des sports. Si on ajoute à ces manifestations les matchs et rencontres sportives tous les week-ends (environ une trentaine par week-end), ce sont ainsi entre 700 et 800 manifestations sportives qui ont lieu chaque année à Suresnes.

Focus

■ Foulée Suresnoise

La première édition de la Foulée Suresnoise a eu lieu en 1974. Organisée par Suresnes Sports IMEPS depuis 1998 avec le soutien du département des Hauts-de-Seine et de la ville de Suresnes, elle connaît un succès croissant et a su développer une renommée au-delà des frontières alto-séquanaises et même françaises. **En plus de 40 ans, elle est passée de 120 coureurs en 1974 à plus de 800 coureurs aujourd'hui, dont 600 sur le 10 km** sur un nouveau parcours plus difficile mais dans le cadre magnifique et vert du Mont-Valérien attirant des coureurs de tous niveaux. Deux autres parcours sur des distances de 1km et 5 km sont ouverts aux plus jeunes. **Cet événement solidaire en faveur du don d'organes en partenariat avec l'hôpital Foch** pour le plus grand plaisir d'un public nombreux et fidèle, conquis par l'esprit « village » de cette course qui a lieu sur les hauteurs de Suresnes et qui séduit des pointures internationales de la discipline notamment les champions kenyans toujours fidèles au rendez-vous suresnois.



SPORT

■ Course de l'espoir

Depuis 2013, cette course ouverte à tous se tient le dernier dimanche de juin (sauf en 2019 à cause d'un épisode caniculaire) et permet de **collecter des fonds pour la recherche de nouveaux médicaments pour lutter contre le cancer des enfants, adolescents et jeunes adultes**. Environ 900 personnes participent chaque année à cette manifestation autour du stade Jean Moulin et de la forteresse du Mont Valérien. Au programme : 3 parcours de 9 km, 1 km et une marche ou course de 4 km en allure libre. L'intégralité des fonds collectés via les droits d'inscription sont reversés aux départements de recherche en oncologie pédiatrique des instituts Curie et Gustave Roussy. La Course de l'espoir a été imaginée il y a 6 ans par Sylvie et Philippe Trayssac, en hommage à leur fils Maxime, en partenariat avec les villes de Suresnes, Nanterre, Rueil-Malmaison et le POLD. L'Etoile de Martin a repris l'organisation en 2018.



■ Téléthon



Le nouveau dispositif mis en place à l'occasion du Téléthon 2017 attire désormais chaque année de nombreux Suresnois (plus de 500 à chaque édition) en famille ou entre amis, au gymnase du Belvédère et à la piscine des Raguidelles. Il suffit d'acheter un passeport à 5 euros pour découvrir 5 sports parmi les nombreux ateliers proposés par les différents clubs participants, en partenariat avec le service des Sports de la Ville, Suresnes Sports - IMEPS, le Lions Club et le Conseil Communal de la Jeunesse. L'Association Suresnoise d'Equitation propose également des baptêmes de poney et de cheval au profit du Téléthon. Les initiatives sont également multiples au sein des différentes associations suresnoises.

SURESNES

ET LE

ALLEZ LES FILLES !



Le sport au féminin à Suresnes

Avec une hausse croissante du nombre de femmes licenciées les clubs sportifs de Suresnes ont l'un des plus forts taux de féminisation à l'échelon national.

La Ville, dans le cadre de son adhésion à **la charte pour l'égalité entre les femmes et les hommes dans la vie locale**, a multiplié les initiatives pour encourager la pratique du sport au féminin, en incitant notamment les clubs à développer les créneaux féminins, voire à créer des équipes de filles, y compris dans des bastions historiquement considérés comme masculins comme le football ou le rugby.

Pour encourager la pratique du sport au féminin, la Ville a mis en place plusieurs outils :

- **Signature de contrats d'objectifs** incluant comme axe prioritaire la pratique du sport au féminin pour les clubs subventionnés par la Ville.
- **Incitation au développement d'initiatives des clubs pour promouvoir la pratique féminine** (licence gratuite la première année pour les dames dans certains clubs, nouveaux créneaux réservés aux filles, multiplication du nombre de femmes dans les instances dirigeantes des clubs, inscription à des tournois 100% féminins, etc.).
- **Organisation de rencontres spécifiques pour la détection de filles et de futures joueuses.**



SPORT

• **Mise en place d'événements autour de la mixité dans le sport en partenariat avec les écoles élémentaires de la ville** (partenariat entre le service des Sports et le service Scolaire à travers les ETAPS) : découverte du rugby pour les filles et les garçons lors de tournois scolaires, mais aussi de la danse pour les garçons et les filles lors de l'animation Festidanse.

Si certaines disciplines comme la gymnastique, l'équitation ou la natation restent des viviers de filles (respectivement 93%, 79% et 67 % de filles), tandis que le foot (92%), le rugby (93%) ou encore le tennis de table (87%) et le cyclisme (91%) séduisent davantage les garçons, d'autres sports comme l'escalade, la boxe française ou le karaté, approchent la parité (43 à 49% de filles). Mention spéciale au club d'athlétisme des White Harriers, qui est la seule association à afficher une parité parfaite : 50% de filles / 50% de garçons !

ÉCOLE DES SPORTS : **OBJECTIF DÉCOUVERTE**

Créée en 1984, l'école des sports gérée par Suresnes Sports - IMEPS propose aux enfants de 3 à 12 ans une découverte ludique du sport. Chaque samedi, **l'École des sports accueille les 4-12 ans** aux gymnases du Belvédère et des Cottages, où ils sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés d'Etat. De 9h à 13h (créneaux d'une heure à chaque fois), les 4-6 ans réalisent des parcours de

motricité, s'initient aux jeux de coopération et d'opposition, aux jeux traditionnels et aux jeux de raquettes...

Les 7 à 12 ans, de 9h à 12h (créneaux d'une heure trente) découvrent les sports collectifs, les jeux d'opposition et de raquettes, l'athlétisme et la gymnastique. Chaque année, ce sont ainsi près de 200 enfants qui s'initient à travers cette formule à plusieurs activités sportives, avec l'objectif final de choisir ensuite l'une des disciplines à approfondir via l'inscription à un club de la ville.

Éveil Multisports parents/enfants.

Depuis la rentrée 2019-2020, l'école des sports accueille les enfants à partir de 3 ans pour une activité multisports parents/enfants le samedi matin au gymnase des Cottages.

Durant les vacances scolaires (Toussaint, hiver, printemps),

les stages multisports qui affichent toujours des effectifs complets, avec des enfants fidèles depuis des années, voire des fratries complètes, proposent en outre des sorties piscine, poney.

Les 4/12 ans ont ainsi tout le loisir de découvrir les multiples disciplines sportives qui s'offrent à eux dans la ville.

Boxe thaï

Suresnes Sports-IMEPS vient de créer une section de boxe thaïlandaise. Les entrainements ont lieu au gymnase des cottages les lundis, mercredis, vendredis et samedis selon l'âge

École des sports / Boxe Thaï

Suresnes Sports-IMEPS

Tél. : 0142 04 76 96

www.kananas.com/suresnessports-imeps

TENNIS

Le stade Jean Moulin dispose de 2 courts de tennis couverts et de 5 courts extérieurs.

Les courts de tennis municipaux sont utilisés par le Tennis Club du Mont-Valérien.

Les courts peuvent être également réservés par un public extérieur.

Renseignements au service municipal des sports au 01 47 72 61 44



LES

EQUIP



CENTRE SPORTIF DES RAGUÏDELLES

*27 rue des Tourneroches
0141183839*

1 gymnase multisports, 1 grand dojo, 1 petit dojo



1 plateau d'évolution, 1 piscine : 1 bassin de 25m (5 lignes d'eau),
1 bassin de 12,5 m x 7 m, et 1 pataugeoire



EMENTS



CENTRE SPORTIF DU BELVÉDÈRE

65 bis rue Gambetta
0141181793



1 mur d'escalade,
1 plateau d'évolution



1 salle associative,
1 gymnase

12
13

GYMNASE BERTY ALBRECHT

90 rue Carnot
0141181911



1 gymnase

LES

EQUIP



GYMNASSE DES COTTAGES

*1 rue des Parigots
0145 06 73 16*

1 gymnase, 1 salle d'arts martiaux



STADE PAUL FINCH

*42 rue Paul-Louis Courier
Rueil-Malmaison / 0147 5120 59*



1 terrain de football stabilisé

EMENTS



STADE JEAN MOULIN

*131 boulevard Washington
0142 04 08 04*

3 terrains de rugby, 1 aire de saut en longueur



14
15

1 stand de tir (10, 20 et 50 mètres)



1 skate park



LES

EQUIP



TENNIS JEAN MOULIN

*131 boulevard Washington
0147 72 6144*

7 courts de tennis (2 couverts, 5 plein-air)



Les courts de tennis ont été refaits intégralement durant l'été 2016

TENNIS DES HOUTRAÏTS

*83 rue des Houtraits
Rueil-Malmaison / 0147 5163 52*



7 courts de tennis (2 couverts, 5 plein-air)

EMENTS



STADE MAURICE HUBERT

*21 avenue Alexandre Maistrasse
Rueil-Malmaison / 0147519904*

3 terrains de football, 1 piste d'athlétisme, 1 jardin d'arc, 1 terrain de pétanque



16
17

1 gymnase, 1 salle de gymnastique



PONEY CLUB - CENTRE ÉQUESTRE

*Chemin des Poneys
0140999393*

1 grand manège de 84 par 20 mètres



LES

EQUIP

- **Centre Sportif des Raguidelles**
 27 rue Tourneroches
 92150 Suresnes
 01 41 18 38 39

- **Centre Sportif du Belvédère**
 65 bis rue Gambetta
 92150 Suresnes
 01 41 18 17 93

- **Gymnase Berty Albrecht**
 86 rue Carnot
 92150 Suresnes
 01 41 18 19 11

- **Gymnase des Cottages**
 1 rue des Parigots
 92150 Suresnes
 01 45 06 73 16

- **Stade Paul Finch**
 42 rue Paul-Louis Courier
 92500 Rueil-Malmaison
 01 47 51 20 59



EMENTS



Stade Jean Moulin
 131 boulevard
 Washington
 92150 Suresnes
 01 42 04 08 04

Tennis Jean Moulin
 131 boulevard
 Washington
 92150 Suresnes
 01 47 72 61 44

Tennis des Houtraits
 83 rue des Houtraits
 92500 Rueil-Malmaison
 01 47 51 63 52

Stade Maurice Hubert
 21 avenue Alexandre
 Maistrasse
 92500 Rueil-Malmaison
 01 47 51 99 04

Centre équestre
 Chemin des Poneys
 92150 Suresnes
 01 40 99 93 93

T O U S

LES

ACTIVITÉS AÉRIENNES

Suresn'Air



Adultes et adolescents

L'association Suresn'air développe la pratique d'activités aériennes diverses. Elle dispense principalement une formation théorique

aéronautique de haut niveau préparant aux BIA (Brevet d'Initiation Aéronautique) et brevet théorique ULM (ou avion). Elle permet ainsi d'accéder à une formation pratique (ULM 3 axes, principalement à ce jour) puis à la délivrance du brevet complet de pilote.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 33 68 14 92 / 06 60 14 70 43

Courriel : francois.peter@icloud.com /

chef-pilote-instructeur-suresnair@laposte.net

Lieu de pratique : cours théoriques au Centre Sportif des Raguidelles

ATHLÉTISME

Suresnes Passion Athlé Marathon



À partir de 16 ans

Suresnes Passion Athlé Marathon accueille tous les amateurs de course à pied, sur route, sur piste ou en trail. Débutants ou expérimentés, pour réaliser votre première

course ou pour améliorer vos performances, vous êtes les bienvenus dans une atmosphère conviviale. Le club propose 4 entraînements par semaine et organise tous les mois une sortie à l'occasion d'une course.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : Téléphone : 06 21 07 17 94

Site web : suresnes-marathon.com

Courriel : suresnesmarathon@gmail.com

Facebook : Suresnes Passion Athlé Marathon

Lieu de pratique : Stade Maurice Hubert

White Harriers



À partir de 4 ans

Les White Harriers Suresnes est le club historique d'athlétisme de la ville. Il rassemble chaque année environ 350 adhérents dès l'âge de 4 ans.

Toutes les disciplines de l'athlétisme peuvent y être pratiquées : le sprint, les haies, le demi-fond, les sauts, les lancers, la marche nordique, le sport santé loisir et le running.

Pour le loisir ou la compétition, les entraîneurs vous accompagneront et adapteront leurs séances à travers des exercices ludiques selon vos capacités ou celles de vos enfants

Des séances d'essai sont proposées pour les enfants de 4 à 15 ans au mois de juin.

Renseignements et inscriptions :

Téléphone : 06 07 41 46 58

Site web : whiteharriers.athle.org

Courriel : whiteharriers@hotmail.fr

Lieu de pratique : Stade Maurice Hubert

BADMINTON

Badminton Club Suresnois



À partir de 6 ans

Le badminton s'ajuste à toutes qualités physiques et techniques et procure rapidement un

sentiment de réussite et de plaisir. Il requiert des qualités de souplesse, acuité visuelle et coordination gestuelle tout en procurant une forte dépense énergétique.

Renseignements et inscriptions :

Site web : www.bcs92.fr

Contact : secretaire@bcs92.fr

Courriel :

secretaire@badmintonclubsuresnois.com

Facebook : BCS-le compte officiel

Lieu de pratique : Gymnases Berty Albrecht et des Raguidelles

CLUBS

BASKET

Suresnes Basket Club



À partir de 6 ans

Le Suresnes Basket Club accueille les enfants et adultes désirant faire de la compétition.

Le club est doté de plusieurs catégories

Masculines et Féminines de l'école de basket (6 ans) aux Anciens à partir de 36 ans.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 41 44 14 84

Courriel : contact@suresnes-basket.com

Facebook : Suresnes Basket Club

Lieu de pratique : Centre Sportif du Belvédère

CAPOEIRA

Nossa Casa



À partir de 6 ans

Pratique de la capoeira, art martial afro-brésilien qui puise ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de

l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique et souvent acrobatique.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 15 78 80 58

Site web : nossacasa.free.fr

Courriel : nossacasa.asso@gmail.com

Lieu de pratique : Centres Sportifs des aguidelles et du Belvédère, et gymnase Jean-Baptiste Aubry (stade Maurice Hubert)

BOXE FRANÇAISE

Club Suresnois de Boxe Française savate



À partir de 5 ans

Le Club de Boxe Française de Suresnes est le plus ancien club d'Île-de-France. L'Association accueille les enfants à partir de 5 ans.

Les cours sont mixtes

avec beaucoup d'adolescents et adolescentes, ce qui fait que l'ambiance est très familiale. Des compétiteurs et compétitrices titrés exercent au sein du club.

Prêt de gants pour les premiers cours.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 10 77 70 76

Site web : bodyboxing.com

Courriel : jccharmillon@hotmail.com

Lieu de pratique : Gymnase des Cottages

COLOMBOPHILIE

Hirondelle Club de Suresnes



Adultes

Pratique de la colombophilie, art d'élever des pigeons voyageurs pour les engager dans des courses ou concours.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 47 32 47 84

site web : courriel : hirondelle.suresnes@free.fr

lieu de pratique : Stade Paul Finch

CYCLISME

Bleus de France



À partir de 13 ans

Pratique du cyclo-cross en compétition. Les disciplines enseignées sont la route, la piste, le cyclo-cross et le VTT.

Le club participe à divers championnats

(Régional, National et Européen).

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 45 06 18 64

site web : bleusdefrancesuresnes.blogspot.fr

courriel : md.yd@orange.fr

CYCLOTOURISME

Cyclo Club Suresnes



Adultes

Club de cyclotourisme proposant chaque dimanche matin des sorties avec des distances variables en fonction de la saison

et de la capacité de chacun.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 27 29 71 83

site web : club.quomodo.com

courriel : duros.didier@free.fr

lieu de pratique : Ile-de-France

Team Le Grevès



Adultes

Cette association a pour objet la pratique du cyclisme amateur sous ses différentes formes (cyclo sport, cyclotourisme et VTT).

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 45 06 22 93

site web : teamlegreves.blogspot.fr

courriel : t.legreves@gmail.com

lieu de pratique : Île-de-France

Amicale Cycliste du Mont Valérien



Adultes

Bienvenue au club de cyclotourisme de l'ACMV à Suresnes créé en 1979 et qui organise des sorties pour ses membres le dimanche matin.

L'ACMV organise de

plus chaque année des randonnées ouvertes aux autres clubs : le toboggan Suresnois au printemps et la randonnée des Vendanges début octobre. Depuis 2018 le club dispose d'une section handispport où sont accueillis des non-voyants (utilisation de tandems).

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 08 58 13 93 / 06 30 00 18 94

site web : acmvsuresnes.ffct.org

facebook : [ACMV Suresnes](https://www.facebook.com/ACMV.Suresnes)

lieu de pratique : Ile-de-France et France

DANSE

Temps dense



A partir de 4 ans

L'association Temps Dense, créée en 1996, enseigne la danse classique et moderne aux enfants à partir de 4 ans et aux adultes.

En 2019, un cours de

théâtre pour les enfants de 8 à 13 ans a été ouvert. Son crédo : « faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux ».

Renseignements et inscriptions :

téléphone : 01 47 28 83 07

site web : www.tempsdense.jimdo.com

courriel : [facebook](https://www.facebook.com)

lieu de pratique : salle polyvalente du Belvédère.

CLUBS

Baila con sonrisa



À partir de 4 ans

Née d'une passion commune pour les danses et les musiques d'Amérique Latine et des Caraïbes, l'association Baila Con Sonrisa a pour objectif de transmettre et de faire

partager son amour de la danse et plus largement des Cultures Latino-Américaines. Ainsi pour vous réconcilier avec une activité physique et sculpter votre corps une activité de cardio-training est proposée, dans une ambiance sur-dynamisée et sur des musiques rythmées et ensoleillées, rejoignez la ZUMBA fitness party ! Si vous souhaitez apprendre à danser la salsa Cubaine (casino), la Bachata originaire de République Dominicaine, la Kizomba (D'Angola) ou encore le Reggaeton, l'association propose des cours encadrés par des professeurs diplômés, une pédagogie adaptée selon le niveau de chacun dans une ambiance chaleureuse et studieuse à la fois !

Renseignements et inscriptions :

téléphone : 06 60 84 53 36

site web : baila-con-sonrisa.org/

courriel : yuladance@hotmail.com

facebook :

www.facebook.com/bailaconsonrisas

lieu de pratique : Maison de quartier des Sorbiers

ÉQUITATION



Association Suresnoise d'Équitation

À partir de 4 ans

Poneys et chevaux vous attendent tout près de chez vous pour vous initier, vous perfectionner,

passer vos examens, faire de la compétition mais aussi de la voltige.

Le club propose également de l'équithérapie. Des séances d'équitation pour tous les niveaux et accessibles à tous sont dispensées avec un large choix d'horaires. Des stages sont organisés le dimanche après-midi et pendant les vacances scolaires, au club ou à la ferme d'Otefond en Sologne.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 40 99 93 93 / 06 72 38 23 88

site web : [asequitation.com / equivil.fr](http://asequitation.com/)

courriel : ase.centreequestre@gmail.com

facebook : ASE Suresnes

lieu de pratique : Centre équestre Pony Club de Suresnes, Chemin des Poneys (Mont-Valérien)

22
23



T O U S

LES

ESCALADE

Suresnes Escalade



À partir de 7 ans

Suresnes Escalade accueille les grimpeurs débutants et confirmés de 7 à 77 ans ! Les séances sont encadrées par des moniteurs diplômés d'Etat, à

raison d'une séance par semaine. En cours d'année et sous réserve d'autonomie et de places disponibles, les adultes peuvent grimper sur plusieurs crâneaux. L'objectif du club est de faire découvrir l'escalade et de faire progresser tous les grimpeurs, que ce soit sur le mur du Belvédère, mais également lors de sorties en falaise sur les rochers de Fontainebleau ou dans d'autres salles d'Ile-de-France. Que vous soyez débutant ou confirmé, à la recherche d'une grimpe loisir ou de performance, Suresnes Escalade vous accueille dans une ambiance conviviale ! Les inscriptions se font en ligne à partir de fin juin pour la rentrée suivante.

Renseignements et inscriptions :

site web : suresnes-escalade.fr

responsable relations extérieures :

contact@suresnes-escalade.fr

responsable inscriptions :

inscription@suresnes-escalade.fr

facebook : [Suresnes Escalade](https://www.facebook.com/SuresnesEscalade)

lieu de pratique : Centre Sportif du Belvédère

ESCRIME

Cercle d'Escrime Suresnois



À partir de 5 ans

Pratique de l'escrime en loisir et compétition, fleuret pour les plus jeunes, épée pour les adolescents et les adultes. Le club prête le matériel et la tenue la première

année, hormis le gant, le pantalon et les chaussures de sport.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 10 62 14 55

courriel : ces@ces.asso.fr

facebook : [Cercle d'Escrime Suresnois](https://www.facebook.com/CercleEscrimeSuresnois)

lieu de pratique : Centre Sportif du belvédère

FOOTBALL

Jeunesse Sportive de Suresnes

À partir de 5 ans



Avec ses 1000 licenciés, le club va fêter ses 85 ans en 2021.

Présent en District des Hauts de Seine, en Ligue Ile de France, dans les championnats de toutes catégories d'âges filles et

garçons, des U6 aux Vétérans.

Club formateur par excellence, comme en atteste la réussite de N'Golo KANTE qui a été formé pendant 8 ans, avant de rejoindre l'équipe de France pour la Coupe d'Europe 2016 et de devenir Champion du Monde 2018. La JS Suresnes est devenue une référence avec son école de football labellisée FFF, filles et garçons.

Pendant les vacances scolaires des stages sont organisés pour les U10-U11et U12-U13.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 47 51 97 34

jssuresnes.fr

Courriel : secretariat@jssuresnes.fr

Facebook : [JS Suresnes](https://www.facebook.com/JS.Suresnes)

Lieu de pratique : Stades Maurice Hubert et Paul Finch

CLUBS

GYMNASTIQUE / FITNESS

Association de Gymnastique d'Entretien



À partir de 15 ans

Besoin d'une remise en forme ? Rejoignez l'AGE pour des séances de gymnastique d'entretien : abdos, fessiers, postures et cardio-training,

dans la bonne humeur et la convivialité.

Renseignements et inscriptions :

Membres du bureau à contacter :

Joël VALERO : 06 63 12 70 76

Joëlle BOUTROUELLE : 06 03 95 70 69

Catherine BRAUD : 06 87 54 03 26

site web : www.age-suresnes.com

courriel : contactage@gmail.com

lieu de pratique : Gymnase des Cottages

SUR'N FIT



À partir de 16ans

Propose la pratique de la gymnastique suédoise, un sport complet : cardio, musculation et stretching, le tout, en 1h dans une ambiance décontractée.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 64 45 99 33

site web : associationsurnfitsuresnes.wordpress.com

Mail : association.surnfit.suresnes@gmail.com

lieu de pratique : Gymnase des Cottages

Gymnastique Volontaire Suresnoise

Enfants 3/5 ans et adultes



Affiliée à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, la GVS a pour but de promouvoir la pratique de l'éducation physique

pour tous afin de lutter contre la sédentarité (gym douce, gym active, gym tonique, Pilates, Pilates de Gasquet, stretching, yoga, zumba, marche nordique).

Renseignements et inscriptions :

Site : www.gvsuresnes.com

Courriel : gvsuresnes92@gmail.com

Tél. : 01 45 06 31 88

Lieu de pratique : Centres sportifs des Raguidelles et du Belvédère

Touristes de Suresnes



À partir de 18 mois

Le Club des « Touristes » propose tout un panel d'activités autour de la gymnastique : Babygym : motricité et éveil corporel (18

mois à 6 ans). Gymnastique Artistique Féminine : loisir et compétition (à partir de 7 ans). Gymnastique Artistique Masculine : loisir et compétition (à partir de 7 ans). Gymnastique Urbaine : art du Franchissement (à partir de 11 ans). Forme et Loisirs : Zumba, Zumba Kids, Fitness et Pilate (à partir de 8 ans). Les cours sont assurés par des entraîneurs diplômés.

Renseignements et inscriptions :

téléphone : 07 81 60 62 89

site web : gym-suresnes.fr

courriel : gymnastique.suresnes@yahoo.fr

facebook : Les Touristes de Suresnes

lieu de pratique : Gymnase JB Aubry

T

LES

LE STUDIO PARIS



Activités d'éveil corporel

Le studio Paris permet à chaque enfant de prendre confiance et conscience de son corps, de ses possibilités physiques en toute sécurité par des

jeux, des chansons mimées, des parcours adaptés à chaque étape de son développement moteur. Bébégym propose des séances accompagnées avec parents, nounous et grands-parents jusqu'à 2 ans et sans accompagnateur pour les plus grands afin de les initier au groupe. De la danse classique pour les petits est également proposée : mini danse pour les enfants de 2-3 ans, baby danse à partir de 3 ans, puis cours de danse jusqu'à 10 ans.

Renseignements et inscriptions :

téléphone : 06 60 76 46 57

site web : bebegym.blogspot.com

courriel : bebegym@hotmail.fr

facebook : BébéGym

lieu de pratique : Gymnases des Cottages et des Raguidelles

HANDBALL

Handball Club de Suresnes



À partir de 5 ans

Le HBCS propose à l'ensemble de ses licenciés la pratique d'un sport collectif qui véhicule les notions de respect, de combativité et de ténacité. Le club présente des

équipes en championnat des UII aux Séniors.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 13 06 16 31

site web : hbc-suresnes.fr

courriel : presidentehbcs@gmail.com

facebook : Handball Club Suresnes

lieu de pratique : Centre Sportif des Raguidelles

HANDISPORT

Aide au Développement des Enfants et des Adultes



À partir de 5 ans

ADEA propose des activités sportives et de bien-être pour une prise en charge globale des personnes. Les activités s'adressent aux séniors, ainsi qu'aux personnes en

situation de handicap et à leurs aidants. Tai chi chuan, natation, yoga, massage bien-être et shiatsu sont dispensés pour les enfants et les adultes.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 07 67 28 16 43

site web : adeaasso.fr

courriel : contact@adeaasso.fr

ou sharrault@adeaasso.fr

lieux de pratique : Centre sportif des Raguidelles



CLUBS

JUDO/KARATÉ/KRAVMAGA

Judo Club de Suresnes



À partir de 4 ans

Club de compétition avant tout, le Judo Club de Suresnes propose des activités axées sur la maîtrise de soi, le respect de l'adversaire et la connaissance de son

propre corps. Même s'il s'agit d'un art martial à l'origine, le judo transmet dans sa pratique une culture et des traditions. Sport éducatif, il véhicule un code moral ancestral : la Politesse, le Courage, la Sincérité, l'Honneur, la Modestie, Le Respect, le Contrôle de Soi et l'Amitié.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 21 04 95 85

site web : judoclubdesuresnes.com

courriel : judoclubdesuresnes@gmail.com

facebook : JC Suresnes

lieu de pratique : Centre Sportif des Raguidelles, Gymnase des Cottages

Suresnes Arts Martiaux



À partir de 4 ans

Suresnes Arts Martiaux ouvre ses portes aux enfants à partir de 4 ans jusqu'aux adultes désirant s'initier et progresser dans la pratique du Judo. Le cadre convivial et sportif proposé

par les professeurs permet une écoute attentive du projet sportif de chacun. Le débutant sera accompagné vers la ceinture noire et le confirmé pourra s'orienter vers une démarche loisir ou compétitive, afin que chacun puisse s'épanouir au mieux dans sa pratique. Le Judo deviendra un « ART de VIVRE » qui accompagnera vos pas au quotidien.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 09 27 33 43

site web : suresnes-arts-martiaux.fr

courriel : club@suresnes-arts-martiaux.fr

lieu de pratique : CS des Raguidelles

Karaté Bu Jutsu Suresnois



À partir de 4 ans

Le Karaté est un art martial complet qui associe les atémis, projections et clefs. Il est bénéfique pour la construction motrice et mentale pour les enfants et adoles-

cents. C'est une thérapie contre le stress et le mal-être. Le Krav maga est enseigné avec un programme adapté. Sa progression est simple et efficace. Les objectifs des arts de combats sont de préserver l'intégrité physique et d'acquies la maîtrise de soi pour ne pas avoir à causer de dommages irréremédiables.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 09 65 34 40

site web : kbjs.fr

courriel : plana.francis@numericable.fr ou

francis.plana@yahoo.com

facebook : Karaté Bu Jutsu Suresnois

lieu de pratique : Centre Sportif des Raguidelles

Karaté Club Suresnois



À partir de 4 ans

Pratique du karaté à partir de 6 ans, judo à partir de 4 ans et Krav maga à partir de 16 ans.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 45 06 44 44

site web :

karateclubsuresnes.com.sportsregions.fr

courriel : karateclubsuresnes@gmail.com

facebook : Karaté Club Suresnois

lieu de pratique : 53 rue Merlin de Thionville

T O U S

LES

Krav Maga Training Club



Adultes

Le Krav Maga est la synthèse du combat et de la self-défense. Simplicité et efficacité sont ses principales caractéristiques.

Cette discipline a été adoptée par de nombreuses forces armées à travers le monde.

Elle fait appel aux instincts, à la logique, à la biomécanique et vise à développer les qualités physiques et mentales des pratiquants.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 82 10 49 61

site web : rmtc.fr

courriel : contact.kmc92@gmail.com

facebook : Yan Vei

lieu de pratique : Centre Sportif du Belvédère

MULTI ACTIVITÉS

Club Sportif et Artistique de la forteresse du Mont Valérien



Pour adultes

Pratique du badminton, de la musculation et du krav maga.

Les entraînements, réservés aux adultes, ont lieu en semaine et en journée.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 07 81 34 58 69

site web : courriel : csa.fmv92@laposte.net

lieu de pratique : Forteresse du Mont-Valérien

NATATION

Suresnes Sports Nautiques



À partir de 6 ans

Suresnes Sports Nautiques est un club sportif de natation qui comprend et pratique :

- Deux disciplines sportives « natation course et natation artistique » en compétition au niveau Régional et National,
- Un programme « E.N.F » (Ecole de Natation Française) pour les jeunes à partir de 6 ans, ayant déjà quelques notions de la natation, élaboré par la Fédération Française de Natation, leur permettant d'acquérir les bases essentielles et d'accéder plus tard à la compétition.
- Des groupes de « perfectionnement de la natation course sans objectif de compétition »,
- Une activité aquagym (gymnastique aquatique), réservée aux adultes.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 45 06 59 25 (du lundi au vendredi sauf mercredi de 18h à 20h, le mercredi de 16h30 à 18h30)

site web : suresnes-sports-nautiques.fr

courriel : suresnes.snautiques@wanadoo.fr

facebook : Ssn Natation

lieu de pratique : Piscine des Raguidelles (bureau au RDC du CS des Raguidelles, porte bleue au pied de l'escalier menant à la piscine)

CLUBS

NIHON TAI JITSU

Nihon Tai Jitsu Club de Suresnes



À partir de 13 ans

Le Nihon Tai Jitsu Club de Suresnes vous propose trois disciplines :
Nihon Tai Jitsu (13 ans et +) : art martial japonais datant du 9ème siècle, le Nihon Tai

Jitsu qui signifie en japonais « Technique de corps » est en fait une méthode de défense personnelle. Il ne s'agit pas de l'addition du judo, de l'aïkido et du karaté mais d'une discipline basée sur les mouvements des arts martiaux traditionnels (frappes, luxations, stangulations, projections, bases techniques et kata). Ces mouvements ont subi des transformations pour les adapter à la défense.

SARC (Système d'actions rapides de contrôle) (18 ans et +) : technique de self-défense français. Le SARC n'est pas qu'un ensemble de techniques mais un système complet qui se définit plus comme un principe de fonctionnement (Pré-conflit, conflit, post-conflit) plutôt qu'un style unique.

Kyusko (18 ans et +) est un système de défense redoutable. Ne requérant aucunement la force physique ou de souplesse particulière, il est un outil parfaitement complémentaire à votre discipline et efficace en matière de self-défense.

Après avoir acquis un minimum de connaissances et de pratique, tout un chacun sera capable d'utiliser le kyusho afin d'augmenter l'efficacité de ses ripostes.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 25 95 60 10

site web : ntj-club-suresnes.fr

courriel : secretairentjcs@gmail.com

facebook : Nihon tai jitsu-sarc de Suresnes

lieu de pratique : CS des Raguidelles et gymnase des Cottages

PÉTANQUE

Club des Pétanqueurs de Suresnes



Pour adultes

Pratique de la pétanque en loisir et en compétition. Le club participe à différentes compétitions (Coupe de France, Coupe des Hauts-de-Seine).

Des concours en interne sont également organisés tout au long de l'année.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 45 06 61 36

site web : lespetanqueursdesuresnes.fr

courriel : cpsuresnes@dbmail.com

lieu de pratique : avenue de l'abbé St Pierre et Stade Maurice Hubert

Pétanque club de la Cité jardins



Pour adultes

Pratique de la boule lyonnaise et de la pétanque. Ce sport exige de la part de l'exécutant un contrôle gestuel approfondi. La boule est plus grosse et plus lourde que la

traditionnelle boule de pétanque. Le terrain est également plus long, ce qui nécessite de bonnes qualités physiques.

Renseignements et inscriptions :

téléphone : 07 60 44 48 33

Lieu de pratique : Square Léon Bourgeois

PLONGÉE SOUS-MARINE

Suresnes Actinia Club



Adultes

Pratique de la plongée-sous-marine (formation N1, N2, N3, préparation physique du N4, préparation à l'initiateur). Différentes activités sont également proposées :

nage avec palmes, cours de biologie marine, formation à la photo-sous-marine. Des sorties en milieu naturel sont organisées tout au long de l'année.

Renseignements et inscriptions :

site web : suresnesactiniaclub.fr

courriel : actiniaclubgmail.com

facebook : [ActiniaClub Suresnes](https://www.facebook.com/ActiniaClub Suresnes)

lieu de pratique : *Piscine des Raguidelles*

RELAXATION ACTIVE



Dans le mouvement comme dans l'immobilité, dans le rire comme dans le silence, la relaxation active apprend à se détendre en profondeur et à ressentir son corps. Les cours sont ouverts à tous quel

que soit son état de santé. Nouveau, l'association propose aussi des cours de qi gong. Les mouvements sont doux, lents, énergétiques, ils favorisent la santé et le bien-être. Développer et favoriser la pratique de la relaxation active (méthode Martenot). Libérer, épanouir et respecter la vie, développer la qualité d'être. Détendre son corps en profondeur, mieux respirer.

Renseignements et inscriptions :

téléphone : 01 46 97 11 21 - 06 75 81 83 23

contact : Mme Marie BORDET

Site Internet : relaxationactive.wixsite.com/suresnes

courriel : fmbordet@hotmail.com

Lieu de pratique : 29 rue Albert Caron

RUGBY

Rugby Club Suresnois



À partir de 5 ans

Ce club, fondé en 1973 repose sur 3 piliers :

- Une École de rugby et des catégories jeunes connues et reconnues avec plus de 550 licenciés,
- La création de son Centre d'Entraînement Labellisé où le «double projet» (rugby/études), est au coeur du projet,
- Une volonté pour l'équipe fanion, engagée dans le nouveau championnat Nationale, d'évoluer à moyen terme, en division professionnelle (Pro D2),
- Un esprit rugby «village, festif et convivial»,

En 2015, naissance d'une équipe féminine Sénior (les Rugbytrinis) et développement en 2020 d'une équipe cadette.

Renseignements et inscriptions :

Tél: 01 42 04 28 32

Site Web : rcsuresnes.fr

Courriel : contact@rcsuresnes.fr

Lieu de Pratique : *Stade Jean Moulin*

CLUBS

SPORT SANTÉ



Sport santé loisirs 92

«Bouger», au même titre que «bien manger», est un facteur important pour protéger sa santé et sa qualité de vie.» Le dispositif a pour objectif de

favoriser la pratique d'une activité physique régulière et adaptée à l'état de santé des personnes. Il permet de proposer une prise en charge individuelle et collective sous forme de séances d'activités physiques adaptées aux maladies chroniques. Le dispositif doit permettre de modifier de façon durable les comportements défavorables à la santé en diminuant la sédentarité d'une part et en augmentant l'activité physique régulière d'autre part pour valoriser l'adoption d'un mode de vie actif pour la personne. Cela permet également de réduire les inégalités sociales et territoriales de santé.

Renseignements et inscriptions :
téléphone : 01 46 25 73 76
site web : www.ssi92.com
courriel : t.hamlet@hopital-foch.org

TAEKWONDO

Taekwondo Dojang Suresnois



À partir de 7 ans

Le taekwondo qui peut se traduire par « la voie du coup de pied et du coup de poing » est non seulement un art martial d'origine coréenne, mais aussi une

manière d'entraîner son esprit et d'atteindre la maîtrise de soi par des mouvements de combat. Les taekwondoïstes utilisent des techniques de coups de pieds spectaculaires, notamment retournés et sautés, dont la fréquence d'usage est caractéristique de la discipline. Le Club de Suresnes propose des cours techniques et du combat pour enfants, ados et adultes (débutants, confirmés, compétiteurs).

Renseignements et inscriptions :
Tél. : 01 39 14 20 81 (après 19h)
courriel : tkd.suresnois@gmail.com
lieu de pratique : Gymnase des Cottages



TAICHI CHUAN QIGONG - AIKIDO

Association pour la rencontre par le taï-chi-chuan et l'aïkido et affinitaires



À partir de 16 ans

Le qigong et le taichichuan sont deux arts gestuels très anciens d'origine chinoise. Le qigong (« exercices sur l'énergie ») est un art chinois inspiré de la médecine chinoise,

basé sur des séries de mouvements simples, lents et légers, améliorant la santé, la détente, la souplesse en harmonisant le corps, la respiration et l'esprit (il peut se pratiquer debout ou assis). Le taichi chuan (signifie « boxe de l'unité primordiale ») est d'origine martiale, mais il est pratiqué surtout comme une forme de « relaxation dynamique » jouant sur les principes chinois du Yin et du yang. Les mouvements sont « dansés », réalisés avec légèreté, lenteur, fluidité et rondeur dans la coordination progressive avec le souffle (la respiration naturelle). Cours dispensés par un professeur diplômé (fédération des arts énergétiques et martiaux chinois).

Renseignements et inscriptions :

téléphone : 06 81 77 25 78

site web : www.taijitaio.org

courriel : m.dussauchoy@gmail.com

lieu de pratique : salle des Belsebats

TENNIS

Tennis Club de Suresnes



À partir de 6 ans

Le Tennis Club de Suresnes a été créé en 1924. Cette association est de ce fait l'une des plus anciennes des Hauts-de-Seine. Elle compte à ce jour plus de 600 licenciés et se situe aux tous premiers

rangs des clubs suresnois avec de nombreux joueurs classés et plusieurs équipes engagées dans les divers championnats des Hauts-de-Seine.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 47 51 63 52

club.fft.fr/tc.suresnes

Courriel : tennis.suresnes@wanadoo.fr

Facebook : Tc Suresnes

Lieu de pratique : Tennis des Houtraits

Tennis Club du Mont Valerien



À partir de 3 ans

Le TCMV, ouvert aux enfants à partir de 3 ans et aux adultes, vous accueille sur les 7 courts des tennis municipaux du stade Jean Moulin, dont 6 ont été rénovés en 2016. Les cours sont dispensés par des

enseignants diplômés. Le TCMV propose une section baby tennis pour les 3 à 5 ans et une école de tennis de 5 à 18 ans. Les adultes qui le souhaitent peuvent également suivre des cours collectifs en soirée et pendant les vacances scolaires. Des stages pour les enfants et adolescents de l'école de tennis sont organisés pendant les vacances scolaires. Tout au long de l'année, des divertissements ponctuent la vie du club : goûter de Noël, évaluation des jeunes de l'école de tennis, etc

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 47 72 11 79

site web : club.fft.fr/tcmont-valerien

courriel : tcmv.suresnes@orange.fr

lieu de pratique : Tennis Jean Moulin

CLUBS

TENNIS DE TABLE

Association Suresnoise de Tennis de Table



À partir de 6 ans

Placé au cœur de Suresnes dans le gymnase Berty Albrecht, l'ASTT offre des conditions d'entraînement idéales pour tous : enfants, jeunes et adultes. Depuis 3

ans, la section « Féminine » s'est également bien développée ! Entre effort, plaisir et loisir, les séances sont assurées par un entraîneur diplômé et adaptées selon l'âge et le niveau de chacun. Les enfants comme les adultes peuvent jouer du lundi jusqu'au dimanche. Pour que le ping-pong se transforme en tennis de table, rejoignez ce club à l'atmosphère conviviale et accueillante.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 10 48 14 05

site web : asttsuresnes.jimdo.com

courriel : astt.ping@free.fr

lieu de pratique : Gymnase Berty Albrecht

TIR À L'ARC

Les archers suresnois



À partir de 12 ans

Le club dispose d'un terrain permanent, le « jardin d'arc Espace Chaumont » avec des cibles (distances : 18, 30, 50, 60 et 70m) pour la saison extérieure. Pour la saison en

salle, les archers utilisent le gymnase Aubry sur un mur de tir homologué FFTA. Le matériel est prêté pendant un an pour les jeunes débutants et 5 mois pour les adultes. Les cours sont encadrés par des éducateurs diplômés.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 07.68.46.82.95

site web : lesarchersuresnois.fr

courriel : presidente@lesarcherssuresnois.fr

facebook : Les Archers Suresnois

lieu de pratique : Stade Maurice Hubert (gymnase Jean-Baptiste Aubry et jardin d'arc) (gymnase Aubry et jardin d'arc)

TIR SPORTIF

Société de Tir l'Espérance de Suresnes

À partir de 8 ans



L'espérance de Suresnes est un club sportif qui propose à ses adhérents l'exercice du tir, dans le cadre des disciplines autorisées par la Fédération Française du Tir

dont elle a obtenu l'agrément en 1967. Ses infrastructures permettent la pratique de plusieurs disciplines sur 10, 25 et 50 m. La spécificité de ce sport implique une préoccupation permanente des règles de sécurité strictes mais nécessaires. Le souhait de l'Espérance de Suresnes est de mettre en œuvre les moyens permettant aux compétiteurs de briller aux concours locaux et nationaux, mais offre également aux tireurs de loisirs de pratiquer et de progresser en toute sécurité.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 01 47 72 08 58

site web : tirsuresnes.fr

courriel : esperance.suresnes@sfr.fr

lieu de pratique : Stand de tir

25 rue du cheval mousse à Nanterre (stade Jean Moulin)

VIET VO DAO

Vo Co Truyen Suresnes



À partir de 5 ans

Le VO CO TRUYEN SURESNES re-présente l'origine traditionnelle des Arts Martiaux Vietnamiens, communément nommé Viet Vo Dao. Cette discipline regroupe

deux enseignements complémentaires. La partie technique qui se compose d'enchaînements (Quyen) qui se réfère aux animaux ou qui peut être exécutée avec des armes (bâton, éventail), complétée par des modules de ciseaux acrobatiques (spécialité de la discipline). L'autre partie, le combat associe pieds/poings avec percussions (coudes et genoux compris), amenées au sol par projections ou arrachés, travail au sol avec percussions et soumissions. Le club Vo Co Truyen Suresnes cultive depuis 40 ans un esprit familial ; il propose des cours enfants/adultes (débutants, gradés et compétiteurs) et dispense un enseignement moderne ouvert sur d'autres disciplines. Cette posture lui permet de recenser de multiples Champions de France en AMV, en Inter-disciplines et combat complet au sein de la FFK, ainsi que des combattants MMA en catégorie amateur et professionnel.

Renseignements et inscriptions :

Tél. : 06 60 52 00 82

site web : vo-co-truyen.fr

courriel : vcturesnes@gmail.com

Facebook : [Vo Co Truyen Suresnes](#)

lieu de pratique : Centre Sportif des Raguidelles et gymnase des Cottages

VOLLEY-BALL

Suresnes Volley-Ball Club



À partir de 10 ans

Le Suresnes Volley-Ball Club réunit des joueurs de tous horizons et de tous niveaux dans une

ambiance chaleureuse et conviviale. Que vous soyez débutants plein de ressources ou habitués des matchs de haut niveau, vous êtes les bienvenus ! Différentes formules sont proposées en fonction du profil. Pour découvrir et se perfectionner pour le plaisir :

- Des sections par tranche d'âge pour les enfants de 8 ans à 15 ans.
- Des entraînements loisirs pour les adultes débutants et confirmés.

Pour pratiquer en compétition : des entraînements dédiés pour les jeunes à partir de 15 ans et pour les adultes.

Renseignements et inscriptions :

suresnesvolley.com

Courriel : contact@suresnesvolley.com

Facebook : [Suresnes Volley Ball Club - SVBC](#)

Lieu de pratique : Gymnases des Cottages et JB Aubry

SURESNES SPORTS-ÎMEPS

L'école des sports

À partir de 4 ans

Chaque samedi, l'École des sports accueille les 4-12 ans aux gymnases du Belvédère et des Cottages, où ils sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés d'Etat. De 9h à 13h (créneaux d'une heure à chaque fois), les 4-6 ans réalisent des parcours de motricité, s'initient aux jeux de coopération et d'opposition, aux jeux traditionnels et aux jeux de raquettes... Les 7-12 ans, de 9h à 12h (créneaux d'une heure trente) découvrent les sports collectifs, les jeux d'opposition et de raquettes, l'athlétisme et la gymnastique. L'école des sports regroupe près de 200 enfants, qui peuvent s'initier à différents sports avant de choisir une discipline et de devenir licencié d'un club sportif. L'École des sports anime également une section roller ouverte aux 5-14 ans tous les samedis après-midis, sur le plateau d'évolution des Cottages pour des activités adaptées au niveau de pratique de chacun. Durant les vacances scolaires (Toussaint, hiver, printemps), des stages multisports sont proposés dont des sorties piscine, poney.

PARC COURONS

Activité «Sport Santé Nature Senior» qui a pour but d'offrir gratuitement aux suresnois 2h de gym le dimanche matin de 10h à 12h encadrées par un coach.

Renseignements et inscriptions :

Téléphone : 01 42 04 76 96

Site web : suresnes-sports-imeps.fr

Courriel : lsebastien@suresnes-sports-imeps.fr

Lieu de pratique : CS du Belvédère et gymnase des Cottages, promenade Jacques Blondel

MAISON DE QUARTIER

DES SORBIERS

La maison de quartier est fermée de septembre à décembre 2019.

Les activités sont délocalisées pour cette période. Contactez les Sorbiers au 06 85 14 54 27 pour plus d'information.

• **Gym Pilates (par Suresnes Animation) adultes**

29 ter rue A. Caron, 92150 Suresnes

• **Zumba (par Baila Con Sonrisa) adultes**

• **Zumba "Kid" (par Baila Con Sonrisa)**

• **Salsa cubaine (par Baila Con Sonrisa) adultes**

• **Bachata (par Baila Con Sonrisa) adultes**

Salle de danse 6 chemin de la Motte, 92150 Suresnes

Contact Baila con Sonrisa :

Yulaidis au 06 60 84 53 36 ou

baila.con.sonrisa@gmail.com

• **Flamenco (par l'association Culturelle Espagnole de Suresnes ACES) enfants et adultes**

Salle de danse 6 chemin de la Motte, 92150 Suresnes

Contact ACES : valerieortiz64@hotmail.fr

À partir de janvier 2020, réintégration des activités à la Maison de quartier des Sorbiers

Maison de quartier des Sorbiers

5 allée des Platanes / 01 45 06 64 51

sorbiers@suresnes.ifac.asso.fr

Facebook : Maison de quartier des Sorbiers

MAISON DE QUARTIER GAMBETTA

• **Gym Pilates (par Suresnes animation) adultes**

• **Danse Orientale (par Suresnes animation) adultes**

• **Modern'Jazz (par Suresnes animation) de 4 ans à 17 ans**

• **Danse traditionnelle guinéenne (par Difepri)**

• **Danse Afro Brésilienne (par Difepri)**

• **Capoeira (par Nossa Casa) ados de 13 à 17 ans**

• **Club « Bien-être » (par Suresnes Animation) Adultes**

Maison de quartier Gambetta

27 rue Gambetta

01 42 04 20 96

gambetta.sa@ifac.asso.fr

suresnesanimation.net

MAISON DE QUARTIER DES CHÊNES

• **Gym pilates (par Suresnes animation) adultes**

• **Bachata (par Salsabeca) adultes**

• **Salsa (par Salsabeca) adultes**

Maison de quartier des Chênes

5 rue L. R. Nougier / 01 42 04 75 56

chenes.sa@ifac.asso.fr

suresnesanimation.net

LE SPORT POUR LE PUBLIC JEUNE

Quelle activité pour quelle tranche d'âge ?

Certains clubs proposent des activités **dès 18 mois** (baby gym), **à 4 ans** (danse, gymnastique, équitation, judo, karaté, arts martiaux, école des sports, natation, athlétisme), **5 ans** (Savate boxe française, escrime, football, handball, rollers, vo co truyen, tennis), **6 ans** (natation, capoeira, natation, tennis de table, badminton, basket), **7 ans** (escalade, rugby taekwondo). **À partir de 8 ans**, il peut se tourner vers le volleyball ou le tir, à 10 ans, il peut s'orienter vers la boxe thaïlandaise, il lui faudra attendre **12 ans** pour le tir à l'arc, et **13 ans** pour les boules lyonnaises, le Nihon Tai Jitsu ou le cyclisme ou encore **16 ans** pour l'aïkido.

Se renseigner auprès des clubs.

Carte Jeunes



La Ville a mis en place la carte jeuneS qui permet des réductions pour les jeunes détenteurs de cette carte qui est gratuite (se renseigner auprès de l'espace jeunes, 6 allée des Maraîchers) pour tous les 15/25 ans. Certains clubs sportifs ont joué le jeu et proposent des avantages sous forme de réductions, cours gratuits ou dégressifs

Se renseigner auprès des clubs.

L'espace jeunes

6 allée des Maraîchers

01 41 18 15 25

espace-jeunes@suresnes.ifac.asso.fr

Pass + Hauts de Seine

Certains clubs de la ville acceptent de payer leur frais d'inscription, via le Pass + Hauts de Seine. Ce dernier concerne tous les élèves, de la 6^e à la 3^e, domiciliés dans les Hauts-de-Seine et scolarisés dans des établissements publics et privés sous contrat, mais également les élèves scolarisés hors du département dans des établissements publics et privés sous contrat, mais habitant dans les Hauts-de-Seine. D'un montant de 70 euros, il suffit de le demander auprès du Conseil départemental

Inscription en ligne

Sport et handicap

Certains clubs proposent des cours spécifiques aux personnes souffrant d'un handicap ou accueillent ces dernières dans leurs cours traditionnels. ADEA (Aide au développement des enfants et des adultes) propose une prise en charge éducative et sportive de l'enfant et de l'adulte handicapé (Agir et vivre autisme).

Se renseigner auprès des clubs.

Le site internet Handiguide des sports (www.handiguide.sports.gouv.fr)

Il s'agit d'un annuaire interactif des structures qui déclarent accueillir ou être en capacité d'accueillir des personnes en situation de handicap. Il permet de porter à la connaissance des personnes handicapées l'offre de pratique qui leur est dédiée en fonction de leur lieu de résidence. Le site Handiguide permet également de proposer des actualités liées à la thématique du « sport et handicaps » (journée de sensibilisation, formation, colloque).

ATIQUES

SALLES PRIVÉES

Coach me

100 bd Maréchal de Lattre
de Tassigny suresnes
Telephone : 06 88 80 11 15 / 06 26 79 80 53
Site : lemeilleurdenous2014.com
Courriel : Lmdn2104@gmail.com

Activités proposées : Aéro dance / Step,
Body Sculpt, Danse Fit Kids (Hip Hop,
Électro ...), Djembel, Pilates, Piloxing® Barre ,
Piloxing®, Postural, Salsa, Bachata, Stretching,
Yoga, Zumba® Fitness

La Galerie Sports Club

36/40 bd Henri Sellier suresnes
Téléphone : 06 95 45 00 14
Site : lagaleriesportsclub.com
Courriel : contact@lagaleriesportsclub.com
facebook.com/lagaleriesportsclub
Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 22h,
samedi et dimanche de 10h à 20h

Activités proposées : Pilates, Cycling, Abdos
fessiers, Super training, Fit boxe, Yoga,
Fight'in music, Step, Cardio gym, Gym douce,
Body barre, Miapolo, Ski training

Suresnes Fitness

53 rue merlin de Thionville suresnes
Téléphone : 01 45 06 44 44
Site : suresnes-fitness.com
Courriel : contact@kcfitnessclubsuresnes.com
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 21h,
le samedi de 9h à 15h et le dimanche
de 9h à 12h

Activités proposées : Body Sculpt, CAF,
Pilates, Body barre, Cross training, Zumba,
Swiss ball, Stretching

Vital'in

5 rue Perronet
Tél : 01 45 06 69 68
vitalin.fr

Ouvert tous les jours sur rendez-vous

Activités proposées : E-gym, Vacufit, Power
Plate, Cryothérapie, Zumba, Piloxing, Jumping,
Danse orientale, Djembel, Soins bodysculptor

West Club Fitness

4 rue Diderot
Tél : 06 73 74 62 18 / 01 43 39 76 39
Courriel : west-club.fr / contact@westclub.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 7h à 22h,
le samedi de 7h à 21h et le dimanche
et jours fériés de 8h à 18h. Nouveau
complexe dédié au fitness et au bien être
avec machines à usage individuel et
cours collectifs

Activités proposées : escalade,
renforcement musculaire, cours de danse
orientale, hawaïenne et indienne, self
défense, cross training, zumba, body attack,
step, cardio training, abdos fessiers,
Bollywood Tonic, Percussion fitness,
salsa, yoga, Spa, Hammam et solarium.
Machines de cardio et de force adaptées
aux personnes handicapées.

TERRAINS DE PROXIMITÉS



MONT VALÉRIEN

(ACCÈS LIBRE)

Place de l'abbé Stock



LÉON BOURGEOIS

(ACCÈS AVEC HORAIRES)

square Léon Bourgeois

Terrain de foot /
terrain de basket
de 8h30 à 18h, 19h ou 21h30
selon la saison.



SKATE PARK

(ACCÈS LIBRE)

Stade Jean Moulin



JULES FERRY

(ACCÈS LIBRE)

dalle Jules Ferry



TRÈS BOURGEOIS

(ACCÈS LIBRE)

résidence des Très Bourgeois (angle Liberté / allée des Violettes)



BAS ROGERS

(ACCÈS LIBRE)

rue des Bas Rogers



PARC DU CHÂTEAU

(ACCÈS AVEC HORAIRES)

Parc du Château
De 8h30 à 18h, 19h ou 21h30
selon la saison.

INDEX DES CLUBS

■ Activités aériennes p.20

- Suresn'Air

■ Athlétisme p.20

- Suresnes Passion Athlé Marathon
- White Harriers

■ Badminton p.20

- Badminton Club Suresnois

■ Basket p.21

- Suresnes Basket Club

■ Boxe Française p.21

- Club Suresnois de Boxe Française savate

■ Capoeira p.21

- Nossa Casa

■ Colombophilie p.21

- Hirondelle Club de Suresnes

■ Cyclisme p.22

- Bleus de France

■ Cyclotourisme p.22

- Cyclo Club Suresnois
- Team Le Grevès
- Amicale Cycliste du Mont Valérien

■ Danse p.22/23

- Temps Danse
- Baila con Sonorisa

■ Équitation p.23

- Association Suresnoise d'Équitation

■ Escalade p.24

- Suresnes Escalade

■ Escrime p.24

- Cercle d'Escrime Suresnois

■ Football p.24

- Jeunesse Sportive de Suresnes

■ Gymnastique / Fitness p.25

- Association de Gymnastique d'Entretien
- Sur'n Fit
- Gymnastique Volontaire Suresnoise
- Touristes de Suresnes

■ Studio Paris p.26

- Activités d'éveil corporel

■ Handball p.26

- Handball Club de Suresnes

■ Handisport p. 26

- Aide au Développement des Enfants et des Adultes

■ Judo/Karate/ Krav Maga p.27/28

- Judo Club de Suresnes
- Suresnes Arts Martiaux
- Karaté Bu Jutsu Suresnois
- Karaté Club Suresnois
- Krav Maga Training Club

Multi Activités p.28

- Club Sportif et Artistique de la forteresse du Mont Valérien

Natation p.28

- Suresnes Sports Nautiques

Nihon Tai Jitsu p.29

- Nihon Tai Jitsu Club de Suresnes

■ Pétanque p.29

- Club des Pétanqueurs de Suresnes
- Pétanque club de la Cité jardins

■ Plongée sous-marine p.30

- Suresnes Actinia Club

■ Relaxation active p.30

■ Rugby p.30

- Rugby Club Suresnois

■ Sport santé p.31

- Sport santé loisirs

■ Taekwondo p.31

- Taekwondo Dojang Suresnois

■ Taichi chuan qigong - Aikido p.32

- Association pour la rencontre par le Tai-chi-chuan et l'aikido et affinitaire

■ Tennis p.32

- Tennis Club de Suresnes
- Tennis Club du Mont Valérien

■ Tennis de table p.33

- Association Suresnoise de Tennis de Table

■ Tir à l'arc p.33

- Les archers Suresnois

■ Tir Sportif p.33

- Société de Tir l'Espérance de Suresnes

■ Viet Vo Dao p.34

- Vo Co Truyen Suresnes

■ Volley-Ball p.34

- Suresnes Volley-Ball Club

■ Suresnes Sports IMEPS p.34

- Multisports
- Activité Roller
- Atelier skate-park

■ Maisons de quartiers p35

- Des Sorbiers
- Gambetta
- Des Chênes

RENSEIGNEMENTS :

Service des sports

28 rue Merlin de Thionville

01 41 18 15 28

suresnes.fr