



Golf de Joyenval

## Sport...

### COUPE DE GOLF

Lundi 19 octobre, golf de Joyenval, à partir de 9h30.

Envie de découvrir le magnifique et très privé golf de Joyenval ?

La ville, en partenariat avec l'Amicale des Golfeurs de Chambourcy vous offre la possibilité de participer **gratuitement** à une rencontre amicale de golf. Départ en shotgun à 11h (se présenter au golf à partir de 9h30).

Pour participer ? C'est très simple ! Il suffit de vous inscrire **avant le 10 octobre** au 01 39 22 31 31.

Attention, cette rencontre est uniquement réservée aux personnes vivant ou travaillant à Chambourcy titulaire d'une licence FFG



### BADMINTON DÈS 5 ANS

Petit badiste deviendra grand !



Minibad, maxi fun ! La section badminton à Chambourcy **renforce sa politique jeunes** et accueille les enfants à partir de 5 ans. Tous les samedis matins, un professeur diplômé enseignera la pratique autour d'un objectif essentiel : développer la **motricité**, la **maniabilité** par le **plaisir de jouer** et se sensibiliser aux valeurs de respect, partage et solidarité. Les **220 licenciés** à Chambourcy, fous du volants, qu'ils soient compétiteurs ou loisirs vous le confirmeront : si vous tombez dans la marmite petit, difficile de s'en échapper !

Renseignements :  
[badminton@asm-chambourcy.fr](mailto:badminton@asm-chambourcy.fr)



## ÉCOLE DE SPORT : BABY SPORT ET MULTISPORTS

*L'importance de l'activité physique pour l'enfant dès le plus jeune âge n'est plus à démontrer, c'est pourquoi, L'École de Sport propose le Baby Sport (3-5 ans) et le Multisports (6-11 ans)*

Ces deux activités sportives adaptées aux enfants, facilitent notamment l'**apprentissage psychomoteur**.

Elles favorisent le développement musculaire et l'acquisition de l'équilibre, de la coordination des gestes et de la précision. Elles aident l'enfant à prendre conscience de son corps et de la perception de celui-ci dans l'espace. C'est

l'occasion parfaite d'acquiescence, confiance, autonomie, esprit de décision et d'entraide. **Idéales pour les enfants agités**, elles leur permettent de défouler le trop-plein d'énergie et d'apprendre la maîtrise de soi.

Le développement corporel et la découverte des différents sports se font de façon **ludique et sans compétition**.



**Renseignements :**  
[multisports@asm-chambourcy.fr](mailto:multisports@asm-chambourcy.fr)

## JUDO - TAÏSO

*La section judo/Taïso de l'association sportive municipale de Chambourcy se réjouit de vous retrouver en septembre pour une rentrée sportive dont nous avons tous besoin !*



Comme chaque année la section vous donne rendez-vous deux fois par semaine (mercredi et vendredi) pour pratiquer ensemble judo ou judo taïso (une gymnastique sportive de préparation au judo).

**Le judo** se pratique à tout âge, et permet de cumuler renforcement musculaire et techniques de combat. Ce très ancien **art martial** apporte tous les bienfaits d'un sport complet tant sur

le plan physique et sportif, mais aussi sur le plan intellectuel, car il demande concentration et maîtrise de soi.

**Le Taïso** est une pratique sportive basée sur du renforcement musculaire et cardio, à travers des exercices et ateliers. Il n'y a **pas de combats ni de contacts directs** entre les participants. Le Taïso se pratique en tenue de sport classique et ne nécessite rien d'autre que **bonne humeur et motivation !**

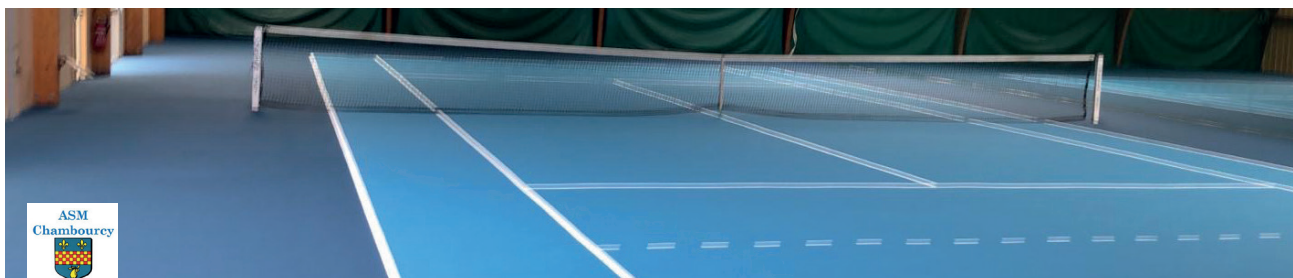
**Envie d'essayer ?** N'hésitez pas à joindre la section, elle peut même vous prêter un kimono, vous n'avez donc plus d'excuse ! Si vous avez des questions, la section se tient à votre disposition et sera présente au forum des associations (cf p14).



**Renseignements :**  
[judo@asm-chambourcy.fr](mailto:judo@asm-chambourcy.fr)

## LE TENNIS FAIT SA RENTRÉE

La section tennis de l'Association Sportive Municipale de Chambourcy (ASMC), lance bientôt ses inscriptions !



Malgré la pandémie, la saison 2019-2020 a apporté de nombreuses améliorations dont vous pourrez bénéficier dès la rentrée : évolution des installations avec un nouveau **Club House**, courts extérieurs avec nouvel éclairage, installation d'**horloge**, **réfection des grillages**, « **resurfage en bleu** » des courts intérieurs et réfection des lignes des courts extérieurs... de quoi redémarrer dans de bonnes conditions !

La section tennis reste mobilisée pour assurer une rentrée, qui espérons-le, se présentera sous de meilleurs auspices.

La section Tennis

**Info inscription 2020-2021 :**

<https://ballejaune.com/club/tchambourcy>  
[tennis@asm-chambourcy.fr](mailto:tennis@asm-chambourcy.fr)

## LE SPORT C'EST LA SANTÉ !

Venez reprendre le sport en douceur avec la section sport santé pour le bien être de l'association sportive municipale de Chambourcy (ASMC)



**Vous avez arrêté le sport ?** Vous subissez les conséquences physiques d'une maladie ? Vous êtes en surpoids ? Vous ne bougez pas assez ? Vous le savez, il faudrait reprendre une activité physique, mais pas envie de vous confronter à des pros, des acharnés de la transpiration ? Ça tombe bien, à l'ASMC on fait du Sport Santé pour le bien être de chacun.

Le programme Sport Santé pour le bien être est conçu pour **vous aider à reprendre une activité physique régulière à votre rythme**. Marche nordique, yoga et renforcement musculaire permettent un travail complet du corps. L'intensité **adaptée à vos capacités** vous permet de progresser sans traumatiser votre corps

Vous serez **suivi tout au long de l'année** par un référent Sport Santé, qui, accompagné des éducateurs sportifs vous aidera dans votre progression.

4 heures c'est beaucoup trop pensez-vous ? L'essayer c'est l'adopter ! Et en plus vous en redemanderez !

**Information :**

Nathalie Persehaye - Référent Sport Santé

06 07 48 36 33

[sportsante@asm-chambourcy.fr](mailto:sportsante@asm-chambourcy.fr)



## DU NOUVEAU POUR LE BASKET

La section basket de l'association sportive municipale de Chambourcy (ASMC) vous propose de nouveaux créneaux pour la rentrée et facilite le renouvellement de la licence.



La section basket est ravie de vous retrouver pour une **nouvelle saison** après ces longs mois d'absence. Toutes les équipes sont prêtes à en découdre avec les **championnats** qui reprennent de plus belle ! La fédération a décidé de considérer l'année 2019-2020 comme une **année blanche**, les équipes adultes saisiront donc cette chance pour réaliser de meilleurs résultats au cours de cette saison 2020-2021. Quelques nouveautés sont au goût du jour pour cette rentrée :

### 1/ La dématérialisation des licences

Pour les licenciés du club : chaque adhérent a reçu un mail de la fédération pour le renouvellement de sa licence ce qui lui permet de valider seul sa demande de licence ou celle de son enfant. Pour les nouveaux adhérents de la section, vous devez contacter l'ASMC par mail

à [asmcbasket@gmail.fr](mailto:asmcbasket@gmail.fr) en indiquant votre nom, prénom, date de naissance et une adresse mail valide de la personne qui veut pratiquer le basket la section vous adressera le lien de connexion.

### 2/ Les créneaux d'entraînements

En plus de ses créneaux habituels, la section basket propose aux catégories U9 à U17 un entraînement supplémentaire le vendredi soir qui servira à se perfectionner individuellement. Tous les adhérents licenciés seront les bienvenus. La section vous attend avec impatience pour cette nouvelle rentrée sportive.

Renseignements :  
[basket@asm-chambourcy.fr](mailto:basket@asm-chambourcy.fr)



## STAGES SPORTIFS POUR LES VACANCES

L'Association Sportive Municipale de Chambourcy (ASMC) vous propose toutes les vacances scolaires des stages sportifs pour les enfants.

Pour les vacances de la **Toussaint**, des stages seront organisés en :

- **Foot** : U9 à U13 info, dates et tarifs : [foot@asm-chambourcy.fr](mailto:foot@asm-chambourcy.fr)
- **Tennis** dès 6 ans  
info : Alexandre Aloïzos 06 03 56 89 67
- **Multisports** : pour les 6-13 ans,  
info : Samuel Epié : 01 39 79 18 31 -  
[animateursportif@asm-chambourcy.fr](mailto:animateursportif@asm-chambourcy.fr)

Renseignements : [www.asm-chambourcy.fr](http://www.asm-chambourcy.fr)

