

ANNUAIRE DES

ASSOCIATIONS

**COMMUNE NOUVELLE DE
SAINT-JAMES**

contact@mairie-stjames.com

SOMMAIRE

LES ANCIENS COMBATTANTS	P. 3
LES ASSOCIATIONS DE SERVICE	P. 3
CULTURE ET PATRIMOINE	P. 4
COMITÉ DES FÊTES ET CLUBS	P. 4
LOISIRS, ACTIVITÉS ARTISTIQUES	P. 5
PÉDAGOGIE, EDUCATION ET EXTRA SCOLAIRE	P. 6
SOCIAL, SOLIDARITÉ ET HUMANITAIRE	P. 7
SPORTS ET ACTIVITÉS DE PLEIN-AIR	P. 8

MAIRIE DE SAINT-JAMES
21, RUE DE LA LIBÉRATION 50240 SAINT-JAMES
TEL : 02 33 89 62 00 - MAIL : CONTACT@MAIRIE-STJAMES.COM

LES ANCIENS COMBATTANTS LES ASSOCIATIONS DE SERVICE

CARNET

ACPG-CATM DE CARNET
Présidente : Andrée NICOLLE
Tel : 02.33.48.20.43

LA CROIX AVRANCHIN

AMICALE DES ANCIENS COMBATTANTS DE
LA CROIX, VERGONCEY, VILLIERS LE PRÉ
Président : Serge AMELINE
Tel : 02.33.48.34.76

ST-JAMES

ACPG-CATM-TOE-VELUVES SAINT-JAMES
Président : Philippe BERGEON
Tel : 06 73 62 41 41
ASSOCIATION DES MÉDAILLÉS MILITAIRES
Président : Philippe BERGEON
Tel : 06 73 62 41 41

AMICALE DES SAPEURS POMPIERS
Rôle social auprès des pupilles, activités de
loisirs, sorties, voyages, repas, etc ...
LEDANOIS Denis, Centre de Secours
50240 SAINT JAMES - 06.25.66.26.42
Mail : denis.ledanois@mairie-stjames.com

SAPEURS POMPIERS SECTION JEUNES
Contact : Anaïs DUPARD
Centre de Secours 2 rue de Beaufour
50240 Saint-James -
Mail : jsp.stjames@sdis50.fr

CRÉAVENIR

Objectifs : accompagner les associations,
les aider pour la réalisation de projets tour-
nés vers l'emploi, le sport, la culture, la jeu-
nesse, le lien social, leur apporter une aide
financière. Président : Loïc Bailleul - Crédit
Mutuel - 50240 Saint-James
Tel : 08.20.80.05.75 Site : www.creavenir.org

SERVICE DE REMPLACEMENT DE VACHERS DE LA CROIX AVRANCHIN (A.R.L.A.C.A)

Président : Erick DERUYAND
50240 La Croix Avranchin
Tel : 06.83.23.74.06 - 07.89.85.96.03
Mail : srlaca.lacroix@gmail.com

UNION COMMERCIALE

Objectifs : aide au maintien du petit
commerce, organisation de quinzaines,
marché de Noël, rendez-vous des artistes, ..
Présidente : Jennifer DELOURMEL
50240 Saint-James - Tel : 06.87.76.13.25
Mail : delourmelj@gmail.com

CULTURE ET PATRIMOINE

COMITÉ DE JUMELAGE

Favoriser et développer les échanges entre les trois villes jumelles : Beaminster (GB), Erkelenz (D) et Saint-James. Président : Yannick DUVAL

Tel : 06.08.83.35.85

Mail : yannick.duval@saintjames.fr

Section Agriculteurs

Responsable : Guy LEMENAGER

Tel : 02.33.48.36.86

LA GRANDE RÉCRÉ

Participer à la dynamique culturelle du territoire, en interprétant des pièces du registre théâtral. Le bénéfice est reversé en partie à des associations caritatives. Présidente : Christine LE PETIT

Tel : 06.08.46.62.76

Mail : le-petit.christine@orange.fr

LES AMIS DE L'ORGUE

Restauration, sauvegarde de l'orgue ; développement culturel, mise en valeur, accompagnement de la liturgie paroissiale.

Présidente : Anne DELFRAISSY - Tel : 02.33.48.23.46

LES AMIS DU MOULIN DE ROCHE GARRET

Découverte et visite du moulin à eau, sur rendez-vous pour les groupes, visites lors de la Journée des Moulins ou des Journées du Patrimoine. Président : Dominique COQUET

Tel : 02.33.60.81.80

LES TACOTS DU BEUVRON

But : rassembler les propriétaires de véhicules anciens. Bourse d'échanges et vente aux enchères le lundi de Pâques à Saint James ; sorties annuelles, Journées du Patrimoine.

Président : Jacky DESCLOS

Tel : 02.33.48.23.79 - 07.71.02.85.41

Courriel : jacky.desclos@aliceadsl.fr

Blog : <http://tacotsdubeuvron.over-blog.fr>

LES TROIS CLOCHERS

Organisation du pain bénit lors de la fête communale de la Croix Avranchin, nettoyage des églises, etc ...

Présidente : Christine DEROYAND

Tel : 06.77.96.63.67

PIERRES ET PATRIMOINE

Recherches concernant le petit patrimoine local. Président : Xavier BERTHELOT

Tel : 06.76.17.89.89 - berthelot.xavier@sfr.fr

SAINT-JAMES FESTIVAL PHOTO

Organisation d'évènements culturels et artistiques, notamment un festival photos annuel. Président : Christian LAYE

Tel : 06.72.08.76.03 - Mail : chlaye@orange.fr

ARGOUGES

CLUB DE L'ENTRAIDE ET DE L'AMITIÉ

Jeux, repas, concours de belote, sorties ...

Président : Pierre TEXIER

Tel : 02.33.70.76.42 - 06.84.40.76.18

Mail - pierretexier@orange.fr

COMITÉ DES FÊTES ET CLUBS

COMITÉ DES FÊTES

Animation de la commune, organisation de manifestations : fête communale, kermesse, repas, concours de pêche, etc ...

Président : Wesley JACQUIN

Tel : 07.60.06.32.42

ARGOUGES BOUGE

Dynamiser Argouges en mobilisant les habitants autour de la revalorisation du patrimoine local et de la diffusion de la culture en milieu rural.

Présidente : Catherine MINGAT

Tel : 06.63.74.91.46

Mail : catherine.mingat@hotmail.fr

CARNET

CLUB DES TOUJOURS JEUNES

Présidente : Chantale BOSCHER

Tel : 02.33.60.88.18

COMITÉ DES FÊTES

Présidente : Sylvie NICOLLE

Tel : 06.50.15.69.43

Mail : cdfcarnet@laposte.net

LA CROIX AVRANCHIN

CLUB DES ANCIENS DE LA CROIX

Présidente : Michelle PATARD

Tel : 02.33.48.21.36 - 06.60.25.46.24

COMITÉ DES FÊTES

Président : William LEFRANC

Tel : 06.21.28.29.89 - will.lefranc@gmail.com

MONTANEL

CLUB DE L'AMITIÉ

Présidente : Lucienne DAVY

Tel : 02.33.60.33.73

COMITÉ DES FÊTES

Président : Ludovic LARUE - 06.77.87.16.87

Mail : bodin.jessica@orange.fr

SAINT-JAMES

AMICALE CONQUÉRANTE

Association regroupant les agents de la Commune Nouvelle de Saint-James.

Présidente : Béatrice DAVOINE

Tel : 06.74.46.71.54

AMICALE DE ST BENOIT

Président : Joël CARNET

Tel : 06.71.24.24.18 - carnet.joel@wanadoo.fr

CLUB DE L'AMITIÉ

Président : Néji KÉCHICHE

Tel : 06.21.86.63.72 - liliane.02@live.fr

VERGONCEY

ASSOCIATION ST CLAIR

Présidente : Sylvie GOHARD

Tel : 06.89.24.07.15

VILLIERS LE PRE

CLUB DE L'ESPÉRANCE

PRÉSIDENT : GÉRARD GAUTIER

LA VILLIERSPRENNE

Président : Philippe LEHUREY

Tel : 06.31.52.88.58

assolavilliersprenne50240@gmail.com

LOISIRS & ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ARTS CREATIFS

PIQUE-FLEURS ET ARTS PASSION

Aquarelle, acrylique, sculpture, pastels secs, encadrement, couture, restauration fauteuils, cuisine, art floral, cartonnage. Participation à différentes manifestations.

Activités à la Pépinière d'Entreprises.

Présidente : Aude VANHEE

Tel : 06.75.57.37.45

Blog : www.piquefleurs.artspassion.over-blog.fr

Mail : piquefleurs.artspassion@gmail.com

Vice-pte : Marileine DARDENNE

Tel : 06.84.38.23.82

Secrétaire : Pierrette DUPONT

Tel : 02.33.68.13.87

BILLARD

DIAPASON 8 POOL

Billard loisir et championnat national organisé tous les ans en janvier.

Président : Jacky SALIOT - Tel : 02.33.48.31.38

Mail : jacky.saliot@gmail.com

INFORMATIQUE

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE - FAB LAB

Atelier de fabrication numérique (FABLAB). Aide à l'utilisation de différents logiciels, ateliers informatiques pour tous.

Inscriptions toute l'année.

Communauté d'Agglomération Mont Saint-Michel Normandie

50240 Saint-James - Tel : 02.33.60.24.25

MUSIQUE

ECOLE DES ARTS

Enseignement musical et danse.

Tel : 02.33.60.39.98

Mail : ecoledesarts@msm-normandie.fr

PÉDAGOGIE, ÉDUCATION ET EXTRA-SCOLAIRE

ASSOCIATION SPORTIVE DES ECOLES PRIVÉES

Organiser et développer, en prolongement de l'EPS dispensée pendant les heures de scolarité, l'initiation et la pratique sportive pour les élèves.

Ecole et Collège Immaculée Conception

Tel : 02.33.48.33.85

Mail : administration@immaculee-conception.fr

ASSOCIATION SPORTIVE DU CLOS TARDIF

Découverte, initiation, approfondissement de différentes activités sportives. Permettre au plus grand nombre de s'exprimer à son plus haut niveau de pratique (district, départemental, académique, national), tout en développant des valeurs éducatives favorables à la réussite.

Collège le Clos Tardif : 02.33.48.32.29

Mail : ce.0501242d@ac-caen.fr

ASSOCIATION ASSMAT ET PITCHOUNS

Association créée par des assistantes maternelles, lieu d'échange, de rencontres et de partages d'activités pour les enfants. Ateliers, sorties, motricité, musique, etc ...

Présidente : Valérie VERRON - 06.73.06.18.00

APE DES ECOLES PUBLIQUES

But : contribuer au financement des activités scolaires et extrascolaires des écoles maternelle et publique de St-James. Organiser la fête de l'école. Ecocitoyenneté : collecte de bouchons, de cartouches d'encre usagées, participation au Téléthon ... Groupe Scolaire Michel Thoury

Président : Alexis POMMEREUL

Tel : 06.98.35.83.44

APE DU RPI LA CROIX VERGONCEY

Présidente : Marie DUTERTRE

Mail : sammarie77@live.fr

APEL DE L'IMMACULÉE CONCEPTION

Participation à l'élaboration du projet éducatif de la Pastorale, soutien financier des projets pédagogiques, récolte des fonds en créant des animations diverses. Présidente :

Anne RAIMBAUD - Tel : 06.69.62.67.58

Mail : apelimmac50240@gmail.com

APE DU COLLEGE LE CLOS TARDIF

Présidente : Lucie BEAUVALET

Mail : lucie.beauvalet50@gmail.com

LA FERME ANIM'OSE

Ferme d'animation pensée comme un lieu calme et sécurisé, où chacun peut rencontrer les animaux dans de bonnes conditions. Elle ferme accueille une cinquantaine d'animaux. Les visiteurs peuvent observer, approcher, toucher ou simplement profiter de la nature environnante et des espaces de détente extérieurs. Différents ateliers sont proposés, à la fois pour les particuliers et les groupes : visite guidée, médiation animale, funny farmer, atelier thématique, etc.

Contact : Justine DEBRIX 06 87 08 38 38

3 rte de la Touche Pommier à Saint-James
fermeanimose@gmail.com

Site internet / Réseaux sociaux Web : lafermeanimose.fr Facebook : La Ferme Anim'Ose Instagram : @lafermeanimose

LA PARENT'AISE ALTER-NATIVE

Accompagner et soutenir les familles dans toutes les sphères de la parentalité, créer du lien au sein et entre les familles, informer et sensibiliser le public, parents et professionnels, sur les problématiques de parentalité. Ateliers parents/enfants, ateliers parents, conférences.

Co-présidentes : Marion Abguillerm, Lucie Bellée, Marion Danguin

Tel : 06 88 32 64 28, 06 50 98 97 88

et 06 19 61 26 86

Mail : laparentaise.alternative@gmail.com

Site internet : www.laparentaisealternative.fr

SOCIAL, SOLIDARITÉ ET HUMANITAIRE

ASSOCIATION DE PARENTS D'ADULTES HANDICAPÉS DU CAS

Accueil, entraide, information, soutien et conseil aux parents d'adultes handicapés ; participation aux activités ; gestion des fonds à l'animation ; distraction et bien-être des résidents. Centre d'Accueil et de Soins Saint-James - Tel 02.33.89.89.33 - Site web : www.hopital-stjames.fr
Contact : Mme Banas-Thierry 06.64.85.02.70

ENSEMBLE POUR PIERRE-YVES

Le but de l'association est de récolter des fonds afin de lutter contre les maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI).

Président : Quentin SAUVAGET

Tel : 02.33.48.20.97 / 06.75.08.99.29

Courriel : quentsauvaget@hotmail.fr

Blog : <http://ensemblepourpierre-yves.over-blog.com/>

AFA : l'Association François Aupetit, est une association créée en 1982, dont

l'objectif est de vaincre la maladie de Crohn et la recto-colite hémorragique, deux maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI).

www.afa.asso.fr

FNATH ASSOCIATION DES ACCIDENTES DE LA VIE

Défendre les revendications tendant à l'amélioration générale du sort des personnes accidentées du travail et des handicapés. Sorties, repas, tombolas, défilés, etc ... Président : Maurice BOYER - Tel : 06.72.89.52.65 - www.fnath.org - Courriel : fnath.14@wanadoo.fr

LA CROIX ROUGE FRANÇAISE, UNITÉ LOCALE MONT SAINT MICHEL SUD-MANCHE

Urgence et Secourisme (postes de secours, relais SAMU...). Action Sociale (Espace Bébé Parents d'Avranches et son dispositif itinérant Croix-Rouge sur Routes, Banque de Puériculture de Granville accueillent et aident les futurs parents et familles en situation de précarité. Formations aux gestes qui sauvent (PSC1) et formation des bénévoles.

Président : Michel Turgot - Tél : 06 70 11 89 27

Mail : ul.sudmanche@croix-rouge.fr

LES DONNEURS DE SANG

Organisation des collectes de sang sur le territoire de Saint-James. Responsable : Corine LIERVILLE - 02.33.48.10.16
Mail : liervillecorine@gmail.com

RAMÈNE TA FRAISE !

Espace collaboratif mis à disposition pour cultiver ses propres légumes et fruits, tout en échangeant des savoirs et en tissant des liens sociaux. Président : Gilbert LEGLINEL - Tel : 06.43.55.94.82
Mail : gilbert.leglinel@neuf.fr

ASSOCIATION MANCHE LEUCÉMIE

www.mancheleucemie.fr/l-association/

Facebook : mancheleucémie

Mail : leucemie50@free.fr

L'association vise à améliorer la vie des malades hospitalisés dans les services hématologie des hôpitaux de Caen et de Rennes, par l'achat de matériel et de fournitures diverses. Soutien financier, matériel et moral aux familles du département qui le demandent, par le biais des assistantes sociales. Soutien financier pour la recherche médicale, en priorité au niveau régional. Elle sensibilise le grand public aux besoins journaliers en dons de sang, plaquettes et moelle osseuse. Siège social : Mairie de Granville – Cours Jonville 50400 Granville Adresse de gestion : 249 rue du Petit Kairon – 50380 Saint Pair sur Mer

SECOURS CATHOLIQUE

Responsable secteur Saint-James : Thérèse DAVOINE - Tel : 02.33.48.20.30

SOINS PALLIATIFS DU SUD-MANCHE

L'Association recrute, forme et soutient des bénévoles, cherche à sensibiliser le public et le monde médical à l'importance de l'accompagnement des personnes en fin de vie et de leur famille, tant au domicile qu'en institution. Président : Jean-Philippe HERVIEU, Hôpital de Saint-James Tel : 02.33.89.89.00 ou 06.03.48.70.48

SPORT & ACTIVITES DE PLEIN AIR

ATHLETISME

USEPIENS LA CROIX

Pratique du sport extra scolaire. Ecole La Croix Vergoncey - Tel : 02.33.58.82.36

GDM (GYM DÉTENTE MUSCULATION)

(Voir page 9)

BADMINTON

ASSOCIATION OMNISPORTS CANTONALE

Pratique du badminton loisirs. Responsable : Yann DESVIGNE
Tel : 06.70.63.55.57

BASKET-BALL

ASSOCIATION OMNISPORTS CANTONALE (AOC)

L'AOC est un club familial où plaisir et compétition s'entremêlent pour que chacun trouve sa place sur et en dehors du terrain, et s'amuse avec les copains, de 3 à 103 ans (ou plus). Président : Bertrand PANASSIE - 06.45.40.86.24
Secrétaire : Emilie BAILLEUL - 06.37.16.86.95
Mail : secretariat@aoc-saint-james-basket.fr
Site : www.aoc-saint-james-basket.fr
Suivez-nous sur Facebook, Instagram & BeSport

CHASSE

ASSOCIATION ARC CHASSE 50

Président : Sébastien GUINEBAULT
Tel : 06.83.34.66.74

SOCIÉTÉ DE CHASSE DE CARNET

Président : Albert DUBOIS
Tel : 02.33.48.35.44
06.76.09.18.00

SOCIÉTÉ DE CHASSE DE LA CROIX

VERGONCEY VILLIERS

Président : Jean-Paul BELLIS
Tel : 02.33.48.34.72 - 06.89.30.10.28

SOCIÉTÉ INTERCOMMUNALE DE CHASSE DE ST JAMES ARGOUGES MONTANEL

Président : Marcel PAUTREL
Tel : 06.82.02.75.04
Mail : marcel.pautrel@orange.fr

DANSE

OK COUNTRY MUSIC

Pratique danse en ligne et en couple. Le but est d'encourager les échanges entre personnes passionnées de musique et de danse country. Soirées, animations et démonstrations pour fêtes publiques et privées. Cours à la Pépinière d'Entreprises.

Président : Denis BELLOIR - Tel : 06.77.57.36.62

Courriel : belloir93@hotmail.fr

Site web : www.ok-country-music.com

ECOLE DES ARTS SINFONIA

Zumba, Moder' Jazz et Bollywood.

Renseignements au 02.33.60.88.33

Mail : ecoledesarts.stjames@msm-normandie.fr

SAINT-JAMES DANSE COMPAGNIE

Cours de street danse (mélange de modern jazz et de hip hop) le mercredi de 15h30 à 16h15 et de 16h30 à 17h30 ; le jeudi de 19h à 20h pour les ados et de 20h à 21h. Salle des associations de Camet.

Contact : khloe MOSES

Mail : saintjamesdansecompagnie@gmail.com

EQUITATION

EQUITATION FERME ACCUEIL (EFA)

Organisation de manifestations liées au cheval, concours hippiques, etc ... au centre équestre de la Dierge.

Président : Thomas AMELINE

Tel 06.79.17.48.06

Mail : thomasameline@hotmail.fr

Page Facebook : équitation ferme accueil

FOOTBALL

US PATRIOTE TERREGATTE BEUVRON

Découverte, apprentissage, initiation et sensibilisation à la pratique du football.

Président : Claude PICHON - 06.69.10.02.45

Courriel : claude.pichon3@gmx.com

Ou : patriote2015@orange.fr

Facebook : Patriote Saint Jamaise

GROUPEMENT D'EMPLOYEURS (GESSEC)

Mise à disposition d'éducateurs diplômés à des associations ou établissements scolaires dans le cadre des centres de loisirs et de l'Espace Jeunes.

Président : Laurent BARON

Tel : 06.89.93.94.10

GYM

ARC EN CIEL GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Gymnastique pour tout public, le mercredi soir à l'Espace CroiXeen de la Croix Avranchin. Présidente : Marie-Claire HATTE - Tel : 06.77.08.87.61

Courriel : marie-claire.hatte@orange.fr

GDM SAINT-JAMES (GYM DÉTENTE MUSCULATION - SECTION ATHLÉTISME)

Salle de musculation et remise en forme au 4 Ter, rue de la Libération. Salle de 300 m²

équipée de nombreux matériels (vélos elliptiques, tapis de course, vélos, rameurs, presse à jambe, bancs de musculation ...).

Salle sous vidéosurveillance et ouverte 7 jours / 7, accès illimité par le biais d'une ouverture avec badge magnétique.

Renseignements pour la salle :

06.18.50.16.62

Course à pied loisirs et FFA (club labellisé)

Entraînements loisir et spécifiques les mardis et jeudis à 18h30 au stade.

Participation à plusieurs courses locales.

Section athlétisme jeunes

Entraînements en salle ou au stade le mercredi après midi, le vendredi soir et le samedi matin en fonction des catégories. Découverte des fondamentaux de l'athlétisme sous forme de jeux de 7 à 10 ans, et perfectionnement pour les 11 à 18 ans.

Participation aux championnats départementaux et régionaux. Renseignements pour l'athlétisme : 06 43 47 04 34

Président : Arnaud VELE

Par mail : gdm.stjames@gmail.com

TONIC SAINT-JAMES

Pilates, différents niveaux. Cours de fitness et cardio : renforcement musculaire, gym d'entretien, mouv'danse, gym tonic.

Activités le lundi soir, mardi matin et jeudi soir, à la pépinière d'entreprise, 2 rue d'avanches. Possibilité de s'inscrire aux cours de fitness en milieu d'année.

Présidente : Sophie GARNIER

Tel : 06.98.46.01.68

Courriel : tonicstjames50@gmail.com

Site : <http://tonicstjames>

JUDO

JUDO CLUB SAINT-JAMES

Pas besoin de décrire cet art martial unique (8 médailles au JO) ! Découverte et pratique du judo pour tous (baby judo (dès 4 ans), enfants et adultes).

Judo loisirs et compétition, formation arbitrage, ceinture noire.

Les cours sont dispensés par un professeur diplômé d'État.

Les prix annuels incluent la cotisation au club et la licence FFJDA : baby judo, enfants et adultes.

N'hésitez pas à nous contacter !

Président : Mickaël HERVE

Tel : 06.82.12.65.51

Mail : judoclubstjames@orange.fr

Site web : <https://judoclub-saint-james.ffjudo.com/>

PALET

PALET CLUB SAINT-JAMES

Promotion de la pratique et du développement du palet ; compétition et loisirs. Participation aux fêtes et manifestations locales.

Entraînements les vendredis de 14h30 à 22h, au centre culturel Saint-Benoit.

Président : Alain GUILLARD

Tel : 06.66.42.78.61

PECHE

SOCIÉTÉ DE PÊCHE

AAPPMA LA TRUITE DU BEUVRON

Organisation de concours de pêche à l'étang de Margotin, commune déléguée de Carnet.

Président : Michel LEGRAND

Tel : 02.99.95.16.45 OU 06.70.81.37.52

PETANQUE

PÉTANQUE LOISIR SAINT-JAMAISE

Pascal BODIN - Tel : 06.45.22.78.32

Mail : pascalbodin04@gmail.com

Stéphane LAURENCE - Tel : 06.05.02.88.71

RANDONNEE

SAINT-JAMES RANDONNEE

Randonnées pédestres bi-mensuelles et hebdomadaires en juillet et août.

Président : Daniel RIVIERE

50730 St-James - Tel : 06.29.57.45.98

Mail : driviere50240@gmail.com

NORDIK SAINT-JAMES

Marche nordique, le lundi après-midi à 13h30. Président : J-Paul CUDELOUP

Tel : 07.81.94.61.99

TAISO

JUDO CLUB SAINT-JAMES

NOUVEAU ! SPORT SANTÉ,

Découvre le taïso, cette discipline qui convient à tous les profils (à partir de 16 ans) de sportif ou d'amateur en quête d'un sport permettant un maintien de la forme ou de son évolution.

Le Taïso, "préparation du corps" en japonais, est pratiqué dans le dojo, vêtu d'un judogi ou parfois simplement en tenue sportive.

À l'origine, le Taïso représentait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo et de jujitsu, dans le cadre de leur entraînement.

De nos jours, la discipline cible un public sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique. C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme comme le step ou la gymnastique volontaire, puisque certains cours de Taiso représentent une approche douce des arts martiaux tels que le judo ou le jujitsu, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté).

Les exercices du Taiso sont donc variés, et la plupart se font en binômes : entretien cardio-respiratoire, amélioration de l'endurance, renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre, amélioration des capacités psychomotrices, amélioration de la coordination générale des membres, assouplissement, relaxation.

L'objectif de chaque séance est de permettre l'entretien et l'amélioration du potentiel physique de chaque pratiquant, en utilisant des exercices progressifs adaptés à l'âge et aux aptitudes de chacun. En France, le Taiso est affilié à la Fédération Française de Judo, jujitsu et disciplines associées.

N'hésitez pas à nous contacter !

Président : Mickaël HERVE

Tel : 06.82.12.65.51

Mail : judoclubstjames@orange.fr

Site web : <https://judoclub-saint-james.ffjudo.com/>

TENNIS

TENNIS DU TERREGATTE BEUVRON SAINT-JAMES

Tennis, mini-tennis, championnats, jeunes, seniors dames & hommes. Les activités ont lieu dans la salle de tennis de St James.

Président : Grégory ROUAULT

Tel : 06.23.55.90.12

Mail : gregrlb@yahoo.fr

TENNIS DE TABLE

TENNIS DE TABLE SAINT-JAMES

Entraînements, compétitions FFTT, loisirs : jeunes, adultes, vétérans. Licences à partir de 25 € (loisirs) et de 45 à 88 € (compétitions).

Président : Fabrice DUGUEPEROUX

Tel : 06.03.50.80.96

Mail : dugueperouxfabrice@gmail.com

Facebook : tennis de table Saint James

VELO

CYCLO TOURISTES ST JAMES

Section vélo basée sur les sorties loisirs (hors compétition). Licence, assurance comprise : 52 €.

Président : Jean-Yves GERARD

Tel : 06.38.29.68.20

VÉLO CLUB ST JAMAIS

Ecole de cyclisme, vélo compétition.

Horaires : école de cyclisme le samedi (matin ou après-midi).

Président : Serge GAUTIER

Tel : 06.31.83.44.26

Mail : vcstjames@laposte.net

Page Facebook : Vélo Club Saint James

YOGA

ASSOCIATION PAS.SAGES

Yoga et d'autres activités autour du yoga (relaxation sonore, chant etc...), il y a plusieurs type de yoga, parce que chaque yoga est différent, apporte différentes choses, de manière différente et chacun peut trouver le yoga qui lui correspond, tout comme dans la danse par exemple.

Contact : Aurélie TCHA

Tel : 06.29.61.07.25

FORUM DES ASSOCIATIONS DE SAINT-JAMES

LE FORUM DES ASSOCIATIONS
DE SAINT-JAMES

A LIEU CHAQUE ANNÉE LE
1^{ER} SAMEDI DE SEPTEMBRE DE 14H À 18H
À LA SALLE ESPACE LE CONQUÉRANT.



Crédit  Mutuel