

VIVEZ  
*une*  
RENTÉE  
*sportive*



*Ouvert à tous*

Saison 2020 - 2021



# CLUB SPORTIF DE LA BOUILLADISSE

## COMPOSITION DU BUREAU

Président	Florent AUTIN	06 33 11 62 11
Vice Présidents	Jean-Pierre GRONCHI Alain ROURE	06 60 26 24 27 06 11 19 12 29
Trésorier	Michel BONFILS	06 37 58 20 35
Secrétaire	Cédric TISSEYRE	06 49 85 63 21

Secrétaire : Muriel BRU  
Chemin de la Ceinture – Stade Robert Conti  
☎ 04 42 72 56 10  
email : csbsportif@gmail.com



CSB Club Sportif la Bouilladisse

Horaires du secrétariat	MATIN	APRÈS-MIDI
MARDI		14h - 18h
MERCREDI	9h - 12h	14h - 18h
JEUDI		14h - 18h

Tous les adhérents, y compris les membres des bureaux de chaque section, doivent s'acquitter de l'adhésion au CSB, dont le prix a été fixé à 15€ par le Conseil d'Administration.

Certificat médical obligatoire + 1 photo d'identité pour les nouveaux adhérents, ainsi que pour l'obtention de licence et la participation à des compétitions.

Conformément à la législation, le CSB est assuré en responsabilité civile.

Nous vous informons de votre intérêt à souscrire en sus, une garantie individuelle Accidents Corporels.

## ***Le mot du Président***

Les équipes dirigeantes des huit sections du Club Sportif de La Bouilladisse (CSB) auront le plaisir de vous accueillir dès septembre pour débiter la saison 2020/21.

Depuis plusieurs mois, nous traversons une crise sanitaire qui touche l'ensemble de la population, nous faisant expérimenter l'inquiétude, la maladie parfois mais aussi la privation de liberté et de sport.



Pendant cette période difficile, certains d'entre nous auront imaginé des scénarii sportifs de substitution pour se maintenir en forme et garder la santé. Mais au-delà de l'activité sportive en elle-même, c'est la dimension sociale qui nous aura profondément manquée, en particulier le partage, les échanges et la convivialité autour du sport plaisir. Nous espérons que le plus dur de la crise sanitaire est derrière nous et qu'enfin se dessine un horizon propice au retour des valeurs humaines qui nous animent.

Le CSB est aussi un club humaniste qui s'engage depuis quelques années avec générosité dans le sport au profit du handicap et le téléthon. Nous remercions la mairie de la Bouilladisse et le conseil départemental pour le soutien apporté à nos actions, mêmes nouvelles comme la randonnée de ramassage des déchets qui se veut être un rendez-vous éco citoyen de proximité.

En parcourant les pages de ce livret, vous découvrirez les différentes activités proposées par le club ainsi que l'ensemble de nos partenaires. N'hésitez pas à consulter notre page facebook pour connaître les actualités du club et, si l'envie vous en prend, venez nous rejoindre.

Rentrée du secrétariat : mardi 25 août 2020.

Le Club est partenaire des chèques collégiens de Provence, des chèques Culture Sport et des Coupons ANCV Sport.

Sportivement,

Florent AUTIN  
Président du CSB



# SPORTS LOISIRS

Randonnée – Marche nordique - Gymnastique

## COMPOSITION DU BUREAU

Responsable section	Claude GUILLEN	06 87 57 50 81
Trésorière	Renée FERRY	06 29 49 16 58
Secrétaire	Annie MIQUEL	06 21 04 05 94

## RANDONNEES

Lundi après midi (parfois journée), Mardi et Dimanche journée.

## MARCHE NORDIQUE

Tous les jeudis matin Erick RONDA 06 26 19 38 24

### Prochaines sorties

**Lundi 7 - Mardi 8 - Jeudi 10 - Dimanche 13 SEPTEMBRE 2020**

## GYMNASTIQUE

Nicole FERRIE 06 71 22 32 75  
Christine PARISI 07 50 32 01 60

Lundi 18h30 à 20h00 } Renforcement musculaire, Stretching, Relaxation  
Vendredi 19h00 à 20h30 } Zumba, Step, Gym ball

à la salle polyvalente de La Bouilladisse

### Début des cours

**VENDREDI 4 SEPTEMBRE 2020**

## JEU DE CARTES

André CUENCA

## INSCRIPTIONS

Le lundi 31 août de 14h à 16h au foyer du club  
et au secrétariat du CSB tout au long de l'année

Les nouveaux adhérents devront obligatoirement fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée et/ou gymnastique de moins de 3 mois + 1 photo d'identité.  
Les certificats médicaux datant de +3ans des anciens adhérents, devront être renouvelés.

# MUAY THAI

et culture thaïlandaise



## COMPOSITION DU BUREAU

Responsable section	Alain ROURE	06 11 19 12 29
Trésorière	Françoise ROURE	06 20 51 37 92
Secrétaire	Clairette FERNANDEZ	04 42 62 96 09

## PROFESSEURS

Rodolphe LOPEZ	06 20 77 27 57
Georgia TORRES	06 68 44 86 97
Alain ROURE - Diplômé FFMDTA, juge arbitre	06 11 19 12 29

## ENTRAINEMENTS à la salle polyvalente

<u>Lundi</u>	19h30 à 21h00	Adultes et pré ados à partir de 13 ans
<u>Vendredi</u>	19h00 à 21h00	Adultes et pré ados à partir de 13 ans

## INSCRIPTIONS

Aux heures de cours

## Début des cours

### LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020 à 19h

Fournir obligatoirement un certificat médical d'aptitude à la pratique de la boxe thaïlandaise, y compris compétition, de moins de 3 mois et 2 photos d'identité.

Gratuité des cours pour les employés municipaux de La Bouilladisse



# TENNIS

tennis.bouilladisse@orange.fr  
www.club.fft.fr/cs.bouilladisse

## COMPOSITION DU BUREAU

Responsable section	Olivier DUMAS	06 45 54 33 84
Trésorière	Karine SILVESTRI	06 34 18 90 78
Secrétaire	Ella MSIKA	
Secrétaire adjointe	Virginie PIGAGLIO	
Responsable communication	Lucas LUBRANO	06 09 14 34 99

## PROFESSEURS diplômés d'état BEES

Charlotte LIAGRE (responsable sportif)	06 85 51 59 66
Laurent CHIABRANDO	06 20 41 71 01

## FONCTIONNEMENT DE L'ECOLE DE TENNIS

Adhésion simple : L'adhésion simple inclut la licence FFT et permet un accès aux courts pour une pratique non encadrée.

Ecole de tennis : L'école de tennis est ouverte aux enfants (à partir de 5 ans) et aux adultes. Les groupes sont constitués en fonction de l'âge, du niveau et des disponibilités des élèves.

Les cours sont assurés du lundi au samedi.

La durée hebdomadaire de chaque cours est de 1h30 (1h pour les 5-6 ans) avec la possibilité d'opter pour 2 cours par semaine dans l'objectif d'une pratique en compétition.

## INSCRIPTIONS CLUB et ECOLE DE TENNIS

Inscriptions possibles par email et sur le site du club, sur <https://tenup.fft.fr/> (pour les licenciés) ou pendant les permanences de rentrée :

- Mercredi 2 septembre de 10h à 12h et de 14h à 17h
- Samedi 7 septembre de 10h à 12h
- Mercredi 9 Septembre de 14h à 17h
- Vendredi 11 septembre de 18h à 20h

Tarifs et fiches d'inscriptions disponibles sur le site web du club

**Début des cours**

**LUNDI 14 SEPTEMBRE 2020**

Fournir obligatoirement un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis de moins de 6 mois

# JUDO



## COMPOSITION DU BUREAU

Responsable section	Margaret GIRODENGO	06 26 33 91 91
Trésorière	Cindy GIRODENGO	06 26 33 91 91
Secrétaire	Lionel TAMBON	06 51 74 48 36

## PROFESSEURS

Alain GIRODENGO	Professeur diplômé d'état Ceinture noire 3e Dan Arbitre national
Constance RUPRECHT	Professeur diplômée d'état Ceinture noire 3e Dan

## ENTRAINEMENTS à la salle polyvalente

<u>Mardi</u>	de 17h30 à 18h30 de 18h45 à 20h30	Enfants (à partir de 4 ans) Adultes
<u>Jeudi</u>	de 17h30 à 18h30 de 18h45 à 20h30	Enfants (à partir de 4 ans) Adultes

## INSCRIPTIONS aux heures de cours

**Début des cours**  
**MARDI 8 SEPTEMBRE 2020**

Fournir obligatoirement un certificat médical d'aptitude à la pratique du judo  
de moins de 3 mois



# TRANS

Site : [www.csbtransendanse.com](http://www.csbtransendanse.com)

Mail : [trans.en.danse@hotmail.fr](mailto:trans.en.danse@hotmail.fr)

## **COMPOSITION DU BUREAU**

Responsable section	Anne GUARINO	06 20 85 82 97
Trésorier	Frédéric GUARINO	06 13 05 59 76
Secrétaire fitness	Joëlle FRAS	06 10 76 95 94
Secrétaire danse	Audrey DE CHIARA	06 19 11 28 24

## **FITNESS/STRETCHING - ZUMBA - PILATES (\*)**

Lundi	09h30 - 10h30	Fitness
	10h30 - 11h30	Stretching
Mercredi	19h00 - 20h00	Zumba
Jeudi	09h00 - 09h45	Fitness
	09h45 - 10h30	Stretching
	18h00 - 19h00	Zumba enfants
	19h00 - 20h00	Fitness / Step
	20h00 - 20h45	Fitness / renforcement musculaire
Vendredi	09h30 - 10h30	Pilates
	10h30 - 11h30	Stretching

## **SOPHROLOGIE**

Mardi	13h30 - 14h30	Adultes
-------	---------------	---------

(\*) horaires donnés sous réserve



# EN DANSE



Facebook : Trans'endanse

## DANSE JAZZ - CONTEMPORAIN - STREET DANCE (\*)

Lundi	18h30 - 20h00	Jazz Pré Ados (11/12 ans)
	20h30 - 21h30	Jazz Jeunes Adultes (+15 ans)
Mardi	17h15 - 18h30	Jazz Enfants 2 (8/10 ans)
	18h30 - 20h00	Jazz Ados (12-15 ans)
	20h00 - 21h00	Contemporain création (10 ans et plus)
Mercredi	10h00 - 11h00	Jazz Eveil (3/4 ans)
	11h00 - 12h00	Jazz Initiation (5/6 ans)
	13h30 - 14h30	Jazz Enfants 1 (7/8 ans)
	14h30 - 16h00	Concours Pré Ados (8/10 ans)
	16h00 - 17h30	Concours Ados 1 (11/13 ans)
	17h30 - 19h00	Concours (+13 ans, solo, duos, créations)
	20h00 - 21h00	Jazz Adultes
Vendredi	17h00 - 18h00	Street Dance Enfants (7/9 ans)
	18h00 - 19h00	Street Dance Pré Ados (10/12 ans)
	19h00 - 20h00	Street Dance Ados (+12 ans)

**INSCRIPTIONS** à la salle les Lavandes

**Mardi 1er septembre 2020 de 17h à 19h**

**Mercredi 2 septembre 2020 de 16h à 19h**

1ère semaine gratuite.

**Début des cours**

**LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020**

Certificat médical obligatoire + 1 photo d'identité pour les nouveaux adhérents.  
Copie recto/verso de la carte d'identité pour les participants aux concours.

de modification selon les inscriptions



# CYCLISME

## COMPOSITION DU BUREAU

Responsable section	Fabrice GARDETTO	06 58 42 23 31
Trésorier	Bernard MARÉCHAL	06 20 34 83 22
Secrétaire	Thierry POULET	06 10 37 06 31

## PRÉSENTATION

Forte d'une centaine d'adhérents de tous niveaux, hommes et femmes de 18 ans ou plus, la section cyclisme du CSB compte parmi les clubs les plus dynamiques de la région sur route mais aussi en VTT.

Convivialité et bonne humeur sont les maîtres mots des sorties organisées les mercredi, samedi et dimanche au départ du parking du boulo-drome de La Bouilladisse (Possibilités de départs les mardi et jeudi également).

Du pratiquant occasionnel au sportif confirmé, chacun y trouve un groupe adapté à ses affinités et à sa condition du moment. Les parcours sont nombreux, variés et accessibles à tous.

Un bon nombre d'adhérents se testent dans des cyclo-sportives ou des Raid VTT et d'autres préfèrent plutôt participer à des randonnées.

La section cyclisme du CSB c'est aussi des stages autour du vélo, des sorties extras, et beaucoup d'animations conviviales comme par exemple la soirée Galette des Rois, les pique-niques, buffets et repas du club.

Notre action dépasse également la simple pratique de notre sport lorsque le club s'engage dans le soutien aux associations caritatives (Téléthon, Sport Au Profit Du Handicap).

Rejoignez-nous pour un « galop » d'essai et venez apprécier l'ambiance de l'intérieur. A tout moment, vous y êtes les bienvenus.

Et pour tout savoir sur les activités de la saison, n'hésitez pas à nous contacter **par mail** à ou sur notre **site internet** :

[www.labouilladissecyclisme.com](http://www.labouilladissecyclisme.com)

## ADHÉSION

Possible tout au long de l'année par email : [bureau@labouilladissecyclisme.com](mailto:bureau@labouilladissecyclisme.com)

# BADMINTON



## COMPOSITION DU BUREAU

Responsable section	Jacques GUEZILLE Brevet animateur FSGT	06 34 24 29 56
Trésorier	Tan HUYNH QUOC Diplôme initiateur badminton FBA	06 61 12 23 76
Secrétaire	Michel BAILLE	06 63 25 18 33

## ENTRAINEMENTS à la salle polyvalente

Mercredi de 18h00 à 19h00 Enfants (à partir de 10 ans)  
de 19h00 à 20h30 Adultes

Samedi de 18h45 à 20h00 Adultes

**INSCRIPTIONS** au bureau du CSB, ☎ 04 42 72 56 10.

**Début des cours**  
**MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2020 à 18h**

Les nouveaux adhérents devront obligatoirement fournir une photo d'identité et un certificat médical d'aptitude à la pratique du badminton de moins de 3 mois.



# MMA MIXED MARTIAL ART

<https://mma.csb.ovh>

## COMPOSITION DU BUREAU

Responsable section	Cédric TISSEYRE	06 49 85 63 21
Trésorière et Secrétaire	Christelle GOMEZ	07 66 24 13 26

## PROFESSEURS

Cédric TISSEYRE	Professeur diplômé d'état Ceinture noire 5e Dan	06 49 85 63 21
Sid YAHIAOUI	Instructeur fédéral Ceinture noire 3e Dan	06 34 63 25 29

## ENTRAINEMENTS à la salle polyvalente

<u>Mardi</u>	de 18h à 19h	Enfant (à partir de 7 ans)
	de 19h à 21h	Combat mixte ado et adulte tous niveaux*

<u>Jeudi</u>	de 18h à 19h	Enfant (à partir de 7 ans)
	de 19h à 21h	Combat mixte ado et adulte tous niveaux*

\* Ouverte à tous, cette pratique comprend percussion, projection, immobilisation, soumission... Les échanges sont sous forme d'assauts pluridimensionnels dans lesquels chacun peut y trouver sa forme de liberté. Le pratiquant exploite toutes les formes de combat et en crée de nouvelles en toute sécurité.

**INSCRIPTIONS** aux heures de cours ou sur <https://mma.csb.ovh>

**Début des cours**  
**MARDI 1er SEPTEMBRE 2020**

Fournir obligatoirement un certificat médical d'aptitude à la pratique du karaté juste pour les enfants et combat mixte pour les adultes.



# LES PARTENAIRES



## NOS AUTRES



# PREMIUM DU CSB



## PARTENAIRES



Menuiseries & Fermetures  
Neuf / Rénovation • ALU / PVC / BOIS

06 24 86 75 85

[emmanuel-chaoul@orange.fr](mailto:emmanuel-chaoul@orange.fr)



# Les sections du



## **SPORTS LOISIRS**

(Randonnées, Marche nordique, Gymnastique, Zumba)

## **TRANS EN DANSE**

(Dances, Fitness, Zumba, Stretching, Pilates)

## **MUAY THAI**

(Boxe et culture thaïlandaise)

## **BADMINTON**

## **CYCLISME**

## **TENNIS**

## **JUDO**

## **MIXED MARTIAL ART**