



Motivez votre esprit...  
le corps suivra !

Saison  
2019 - 2020


# 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 62 21

Secrétaire  
Muriel BRU

Chemin de Ceinture – Stade Robert Conti

 04 42 72 56 10

Salle Omnisports 04 42 72 55 97 – email : [csbsportif@gmail.com](mailto:csbsportif@gmail.com)

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 participation aux 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.

Présence du C.S.B.  
au forum des associations qui aura lieu  
**le samedi 7 septembre de 9h à 13h**  
sur le plateau sportif.

## ***Le mot du Président***

La nouvelle équipe dirigeante du Club Sportif de La Bouilladisse (CSB) est heureuse de vous présenter dans ce livret l'ensemble de l'offre sportive pour la saison 2019/2020.



Le Club est parmi les plus importants du département et l'image qu'il renvoie est toujours synonyme de diversité et de convivialité. Sa bonne marche est rendue possible d'une part, grâce au soutien permanent de la mairie, de son service sport ainsi que de son service technique et d'autre part, par l'enthousiasme et les actions menées par les responsables des sections. Sur ce dernier point l'équipe du Bureau se joint à moi pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux responsables des sections cyclisme et tennis.

Avec plus de 700 adhérents, le CSB réunit des personnes de tout âge qui ont ce point commun d'avoir mis du sport dans leur vie, que ce soit en vue de compétitions ou par simple divertissement.

Sports pédestres (randonnées, marche nordique, gymnastique et danse), cyclopédiques (cyclisme sur routes, vtt), à raquettes (tennis, badminton) ou bien de combat (boxe thaïlandaise, judo, mma), venez découvrir nos activités et rencontrer nos sympathiques adhérents.

En espérant vous compter bientôt parmi nous, je vous souhaite à toutes et tous un excellent été 2019.

Rentrée du secrétariat : mardi 27 août 2019

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

Sportez vous bien !

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
Responsable balades Lundi	Jean-Claude ZEVACO	06 44 88 05 92
Responsables gymnastique	Nicole FERRIÉ	04 42 72 56 10
	Christine PARISI	

## RANDONNEES

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

## MARCHE NORDIQUE

Tous les jeudis matin Eric RONDA 06 26 19 38 24

### Prochaines sorties

**Lundi 9 - Mardi 10 - Jeudi 12 - Dimanche 15 SEPTEMBRE 2019**

**GYMNASTIQUE** à la salle polyvalente

<u>Lundi</u>	18h30 à 20h00	{ Renforcement musculaire, Stretching, Relaxation
<u>Vendredi</u>	19h00 à 20h30	

### Début des cours

**LUNDI 16 SEPTEMBRE 2019**

## INSCRIPTIONS

Les Jeudi 29/8 et Mardi 3/9 de 14h à 17h  
au foyer du club et au secrétariat du CSB tout au long de l'année

Les adhérents devront obligatoirement fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée et/ou gymnastique de moins de 3 mois.

Photo obligatoire pour les nouveaux adhérents.



# 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

### VENDREDI 6 SEPTEMBRE 2019 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	Jean-Christophe HALARY	06 70 01 20 46

## PROFESSEURS diplômés d'état BEES

Charlotte LIAGRE (responsable sportif)	06 85 51 59 66
Laurent CHIABRANDO	06 20 41 71 01
Thierry MARTINEZ	06 88 82 00 03

## FONCTIONNEMENT DE L'ECOLE DE TENNIS

Des cours enfants et adultes sont assurés du Lundi au Samedi suivant l'âge, le niveau et la disponibilité des personnes.

Possibilité de prendre 2 cours d'essai avant inscription définitive, ainsi que d'évoluer en compétition avec 2 entraînements par semaine.

## INSCRIPTIONS CLUB et ECOLE DE TENNIS

Inscriptions possibles par email et sur le site du club ou pendant les permanences :

Mercredi 4 septembre	de 10h à 12h et de 13h à 17h
Vendredi 6 septembre	de 17h à 20h
Samedi 7 septembre	de 10h à 12h et de 13h à 16h
Mercredi 11 Septembre	de 13h à 17h
Vendredi 13 septembre	de 17h à 20h

## Début des cours

**LUNDI 16 SEPTEMBRE 2019**

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

# JUDO



## COMPOSITION DU BUREAU

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

## PROFESSEURS

Alain GIRODENG	Professeur diplômé d'état Ceinture noire 3e Dan Arbitre national – Instructeur régional
ELMANI Adil	Professeur diplômé d'état Ceinture noire 2e Dan

## ENTRAINEMENTS à la salle polyvalente

<u>Mardi</u>	de 17h30 à 19h00	Enfants (à partir de 5 ans)
	de 19h00 à 20h30	Adultes
<u>Jeudi</u>	de 17h30 à 19h00	Enfants
	de 19h00 à 20h30	Adultes

## INSCRIPTIONS aux heures de cours

**Début des cours**  
**MARDI 10 SEPTEMBRE 2019**

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 - ZUMBA - PILATES (\*)

Lundi	10h00 - 11h00	Fitness
	11h00 - 12h00	Stretching
Mercredi	19h00 - 20h00	Zumba
Jeudi	09h00 - 09h45	Fitness Fitball
	09h45 - 10h30	Stretching
	18h00 - 19h00	Zumba enfants
	19h00 - 20h00	Fitness / Step
	20h00 - 20h45	Cardio Box / Cross Training
Vendredi	09h30 - 10h30	Pilates
	10h30 - 11h30	Stretching



## SOPHROLOGIE

Mardi	13h00 - 14h00	Adultes
-------	---------------	---------

(\*) horaires donnés sous réserve



# EN DANSE

Facebook : Trans'en'danse



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

Lundi	17h15 - 18h45	Pré Ados Jazz (10/12 ans)
	19h00 - 20h30	Ados 2 Jazz (13/15 ans)
	20h30 - 21h30	Contemporain (+10 ans)
Mardi	17h15 - 18H30	Enfants 2 Jazz (8/10 ans)
	18h30 - 20h00	Ados 1 Jazz (12-14 ans)
	20h00 - 21h30	Jeunes Adultes Jazz (+15 ans)
Mercredi	10h00 - 11h00	Eveil Jazz (3/4 ans)
	11h00 - 12h00	Initiation Jazz (5/6 ans)
	13h30 - 14h30	Enfants 1 Jazz (7/8 ans)
	14h30 - 16h00	Concours Pré Ados (10/12 ans)
	16h00 - 17h30	Concours Ados 1 (12/14 ans)
	17h30 - 19h00	Concours Ados 2 (14/15 ans)
	20h00 - 21h00	Adultes Jazz
Vendredi	 17h30 - 18h30	Enfants Street Dance
	18h30 - 20h00	Ados / Jeunes Adultes Street Dance

**INSCRIPTIONS** à la salle les Lavandes (04 42 18 24 89)

Mercredi 4 et Jeudi 5 Septembre 2019 de 17h à 19h

1ère semaine gratuite.

**Début des cours**  
**LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019**

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	Arnaud BOUTEILLER	06 64 99 45 57
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.

Convivialité et bonne humeur sont les maîtres mots des sorties organisées tous les dimanches et mercredis matins au départ du parking du boulodrome de La Bouilladisse.

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 teste dans les cyclosporives régionales ou nationales tout au long de l'année. D'autres préfèrent participer à des randonnées cyclotouristiques.

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 à l'intérieur de nos pelotons sur quelques sorties. A tout moment, vous y êtes les bienvenus.

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

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

**ADHÉSION** possible tout au long de l'année.

# 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

<u>Mercredi</u>	de 18h00 à 19h00	Enfants (à partir de 10 ans)
	de 19h00 à 20h30	Adultes
<u>Samedi</u>	de 18h45 à 20h00	Adultes

## INSCRIPTIONS au bureau du CSB

**Début des cours**  
**MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2019**

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.



# COMBAT MIXTE

## KARATÉ Enfants

## MMA Adultes / Jeunes

<http://csb.ovh/combattmixte>

### COMPOSITION DU BUREAU

Responsable section	Cédric TISSEYRE	06 49 85 63 21
Trésorière et Secrétaire	Christelle GOMEZ	06 16 46 37 74

### 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 de 19h à 21h	Karaté enfant (à partir de 7 ans) Combat mixte ado et adulte tous niveaux*
--------------	------------------------------	--

<u>Jeudi</u>	de 18h à 19h de 19h à 21h	Karaté enfant (à partir de 7 ans) 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 <http://csb.ovh/combattmixte>

**Début des cours**  
**MARDI 3 SEPTEMBRE 2019**

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



# NOS PARTENAIRES



MAIRIE  
DE LA  
BOUILLADISSE  
Tél. 04 42 62 97 08



Le CSB accepte le Chèque Culture Sport



DÉPARTEMENT  
**BOUCHES  
DU RHÔNE**



**DFT** 

INFORMATIQUE  
(Vente - Réparation - Formation)

IMPRIMERIE TOUS SUPPORTS

**LA DESTROUSSE - Tél 06.46.759.459**

# 2020 au C.S.B

SEPTEMBRE 2019

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBRE 2019

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE 2019

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DÉCEMBRE 2019

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JANVIER 2020

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FÉVRIER 2020

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MARS 2020

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AVRIL 2020

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAI 2020

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUIN 2020

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JUILLET 2020

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AOÛT 2020

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

# Les sections du



## **SPORTS LOISIRS**

(Randonnées, Marche nordique, Gymnastique, Zumba)

## **TRANS EN DANSE**

(Danse Jazz, Fitness, Zumba, Cardio-Box)

**MUAY THAI (boxe thaïlandaise)**

**BADMINTON**

**CYCLISME**

**TENNIS**

**JUDO**

**COMBAT MIXTE**