

Guide de L'ASCM

2022 / 2023

Association Sport et
Culture Municipaux
de Saint-Just



Guide de L'ASCM

2022 – 2023

Sommaire

SPORT

p. 4 à 9

DANSE

p. 10

CULTURE

p. 11 à 15

Les dates à retenir :

Fete des associations : dimanche 4 septembre de 9h30 à 13h. Place de la Libération

Assemblée generale de L'ASCM (ouverte à tous les adhérents) : vendredi 16 septembre à 19h. Salle René Valette.

Ordre du jour : bilan des activités, bilan financier et renouvellement du bureau. L'assemblée se clôturera par un moment de convivialité autour d'un apéritif dînatoire.

Ce guide vous présente l'ensemble des activités que propose l'ASCM - l'Association Sport et Culture Municipaux de Saint-Just.

Réparties en différentes sections, les activités sont placées sous la responsabilité de bénévoles qui se font un plaisir de vous accueillir.

Les séances sont animées par des intervenants qualifiés pour vous proposer une offre de qualité.

**Un large choix d'activités sportives et culturelles vous est proposé.
À vous de choisir !**

En pratique

Les inscriptions

Les inscriptions aux différentes activités de l'ASCM se font auprès des responsables de section. Elles ont lieu lors des séances, lors de permanences et/ou lors de la fête des associations. Ces informations sont précisées pour chacune des sections.

La carte adhérent

La carte d'adhérent ASCM pour la saison 2022 / 2023 est de 7 €.

L'ASCM est couverte par une assurance qui ne comporte pas de garantie liée au risque d'accident corporel individuel. Les sections, dont l'activité impose l'adhésion à une fédération, doivent s'assurer des garanties liées à la licence correspondante. Toutefois, il est demandé à l'adhérent d'avoir une assurance responsabilité civile.

La carte famille

À partir de 3 membres d'une même famille (parents/enfants) il existe une carte famille au prix de 20 €. Après la troisième adhésion, les suivantes seront gratuites.

La carte famille sera délivrée uniquement au bureau de l'ASCM le mardi de 17h à 19h au 29 rue du Dr. Pons.

Football

Catégories jeunes

U6 : nés en 2017 - U7 : nés en 2016 - U8 : nés en 2015 - U9 : nés en 2014

reprise le mercredi 7 septembre à 14h.

U10 nés en 2013 - U11 nés en 2012 - U12 nés en 2011 - U13 nés en 2010 : reprise le mercredi 24 août.

Cotisation : 130 € + 7 € carte ASCM

Contacts : **Vanessa CALLOUET** au 06 47 86 43 32

Julien VALLIERE au 06 47 86 38 51

Yves QUESADA au 06 88 09 24 47

Catégorie féminines seniors

Cotisation : 143 € + 7 € carte ASCM

Contacts : **Camille SANSONE** au 06 72 37 08 24

Mona DHALLUIN au 06 01 07 72 79

Catégorie vétérans

Reprise : vendredi 9 septembre à 19h

Cotisation : 150 € (repas d'après match compris)

Contacts : **Jean-Yves SANSONE** au 07 89 89 03 01

Rezoug TAIBI au 06 26 37 71 85

La section football tient à remercier tous ses partenaires pour leur soutien :

La ville de Saint-Just
Allez et Cie
Boulangerie Solignac
Bouscaren Auto Ecole
SARL Bernard GAY
Abbisol Galichet
Restaurant Le Mystic
Brasserie de l'Esplanade

SMN Nicollin
Cofruid'oc
Carrosserie Crespy
Groupe Suez
Groupama Sud
Traiteur Fruit d'Oc
GD Façades Ghannou
Presto Pizza

Gedimat Lunel
Calvet immobilier
Bec Frères
SAD Arnold
Chenil du canal Ribes
Garage Roux

Judo

Les cours sont dispensés par des éducateurs diplômés et se déroulent au dojo de la salle René Valette.

Horaires :**Lundi**

17h15 - 18h10 : enfants nés en 2013 et 2014 (poussins)
18h20 - 19h15 : enfants nés en 2011 et 2012 (benjamins)
19h30 - 21h00 : nés en 2010 et avant (minimes et +)

Mercredi

10h - 10h55 : enfants nés en 2015 et 2016 (pré poussins)
11h05 - 12h : enfants nés en 2013 et 2014 (poussins)
-
13h45 - 14h40 : enfants nés en 2011 et 2012 (benjamins)
14h50 - 15h45 : enfants nés en 2017 et 2018 (babys)

Vendredi

17h15 - 18h10 : enfants nés en 2017 et 2018 (babys)
18h20 - 19h15 : enfants nés en 2015 et 2016 (pré poussins)
19h30 - 21h : nés en 2010 et avant (minimes et +)

Cotisations :

Enfants nés en 2017 et 2018 (1 séance par semaine) : 150 € + 7 € carte ASCM

Enfants nés en 2016 et avant, adultes 1 séance : 170 € + 7 € carte ASCM

2 séances : 200 € + 7 € carte ASCM

2 inscriptions : réduction de 10%

3 inscriptions : réduction de 20%

Ceinture noire : 80 € + 7 € carte ASCM

Contact : Sébastien LEFEVRE au 06 87 57 76 73

Responsable : Gilles PEREIRA au 06 13 07 31 88



Marche Loisir

Venez découvrir Saint-Just et ses alentours de manière ludique et conviviale. 2h de marche loisir le mercredi et le samedi matin dans la bonne humeur.

Contact : Gilles PEREIRA au 06 13 07 31 88

Musculation

Vous souhaitez vous remettre en forme ? La section musculation vous accueille à partir du 16 août.

Cotisation : 120 € + 7 € carte ASCM

Contact : Maxime PUERTAS au 06 52 12 79 28

Randonnée

La section randonnées vous propose 2 sorties par mois et, nouveauté 2022 : les sorties auront lieu le jeudi (au lieu du dimanche) à partir de septembre.

Ce sont des randonnées sportives (de 15 à 20 km, avec un dénivelé entre 300 et 800 m) dans les haut-cantons Héraultais et les Cévennes gardoises.

Départ, en principe, à 8h30 devant la salle René Valette, en covoiturage.

La liste des randonnées de septembre à décembre sera affichée à la grande porte de la salle René Valette début septembre.

Cotisation : 20 € + 7 € carte ASCM

Contacts : Jean RICARD au 06 99 27 11 54

Karl PEUTHERT au 06 29 18 67 83

Retraite sportive

Vous désirez bouger sans danger, vous entretenir, vous muscler, des exercices variés et adaptés à vos capacités sont au programme : gym douce, renforcement musculaire, équilibre, souplesse.

Stages de découverte : 12 et 16 septembre

Cotisation : 78 € + 7 € carte ASCM

Inscriptions : dimanche 4 septembre pendant la fête des associations

Horaires : le lundi et le vendredi de 10h à 11h

Reprise : lundi 12 septembre à 10h

Contacts : Emma DE SADELEER au 06 22 70 60 58

Responsable : Vilma MAZZOLINI au 06 11 41 60 15

Saint-Just aventure

La section vélo Saint-Just Aventure rassemble des vététistes et des passionnés de la route.

Pas de compétitions, mais de nombreuses participations aux diverses randonnées cyclospor- tives et VTT organisées dans la région.

Elle propose des sorties le dimanche matin en VTT et route (2 groupes), et en semaine pour les adhérents disponibles.

Nous nous réunissons une fois par mois pour organiser les futurs événements et discuter vélo en prenant le verre de l'amitié.

Si vous ne voulez plus rouler seul, contactez-nous pour effectuer un essai et rejoindre un club ou sport rime avec convivialité.

Cotisation : 25€ + 7€ carte ASCM

Contact : Michel CHAREYRON au 06 45 61 11 15

Saint-Just do it

La section Saint-Just Do It est une grande famille qui œuvre depuis plusieurs années, à regrou- per des coureurs et des marcheurs nordiques, sans distinctions d'âge ni de niveaux pour dé- couvrir ensemble notre région en partageant les expériences qu'offre ces pratiques sportives.

Plusieurs groupes de différents niveaux se font naturellement et chacun peut y trouver ce qui lui convient dans un esprit de partage et de convivialité (se maintenir en forme, se fixer des objec- tifs personnels, se faire plaisir en groupe).

Tout au long de l'année, diverses actions sont menées en participants à des événements soli- daires comme Octobre Rose et le Téléthon, en organisant notre traditionnel « Barathon » au début de l'été et « le Défi Romain » lors de la fête votive en août.

Notre section Course à Pied vous propose un entraînement tous les mercredis soirs au stade de Lunel en période scolaire et le dimanche matin. N'hésitez pas à chausser vos baskets et à vous joindre à nous !

Notre section Marche Nordique vous propose de faire travailler 80% de vos muscles, après un accouchement, après le boulot ou à la retraite. Venez nous rejoindre et marcher dans une am- biance conviviale le soir en semaine ou le dimanche matin.

Contacts : Georges BERTELOOT au 06 12 09 29 86 (course à pied)

Marc DANIEL au 06 21 07 01 08 (marche nordique)

Saint-Just sport ever

Avec son appellation « triathlon bike & run », vous avez la possibilité de courir, pédaler ou nager en eaux libres. De ce fait, la possibilité de participer à des courses pédestres, des duatlons et/ou des triatlons.

Les entraînements sont effectués en fonction des emplois du temps de chacun avec des sorties régulières, et une séance de fractionnés fixe (non obligatoire).

Ouverte à tous les niveaux. Cotisation : 30€ + 7€ de carte ASCM

Reprise : mercredi 7 septembre

Inscriptions : Myriam ISNARD secretariat.stjustsportever@gmail.com

ou dimanche 4 septembre sur la place de la Libération (9h-13h) muni d'un certificat médical + attestation Responsabilité Civile + règlement."

Contact : **Éric SANSONE** au 06 74 10 27 11

Tennis

Tarifs adhésion 2022 / 2023 : 1 adulte : 72 €/an, 1 enfant : 45 €/an, 1 adulte et 1 enfant : 106 €/an, 1 adulte et deux enfants : 126 €/an, 1 couple : 131 €/an, 1 couple et 1 enfant : 176 €/an (+ carte ASCM de 7 € non comprise). Licence obligatoire non comprise.

Cours collectifs jeunes et animations sur 25 semaines (+ 7 € carte ASCM) :

Découverte « baby tennis » : enfants de 3/6 ans, 1h par semaine : 167 €/an

Initiation et perfectionnement : enfants à partir de 7 ans, 1h30 par semaine : 199 €/an.

Entraînement : 3h30 par semaine (2x 1h45) : 310 €/an.

Les cours collectifs jeunes et adultes sont dispensés par Renaud PLANCHON, diplômé d'Etat, aidé par Norbert RUBIO, diplômé assistant moniteur de tennis. Patrice PAULET diplômé BPLMP.

Cours collectifs adultes avec différentes formules proposées : préparation physique tennis : en mini groupe ou en individuel avec Régis MARCEAU, diplômé d'Etat.

Permanences inscriptions : les 27 et 31 août et les 3, 7 et 14 septembre de 10h à 12h et de 17h à 19h.

Inscriptions avec facilité de paiement (en plusieurs fois). Certificat médical obligatoire.

Dimanche 4 septembre : Journées des sports avec jeux pour petits et grands en partenariat avec Décathlon.

Changement de clefs le 1er septembre

Contacts : **Norbert RUBIO** au 06 33 48 75 45

Régis MARCEAU au 06 99 27 11 28 (DE préparation physique)

Vitasym

Activité de la forme, vous propose 4h de cours par semaine dynamiques et accessibles à tous. Deux professeurs animeront les cours : Gillou Barbusse et Karine Prou. Venez nous rejoindre pour maintenir votre forme et prendre conscience de votre corps.

Horaires : Lundi 18h30 - 9h30 : renforcement musculaire
19h45 - 20h45 : gym/cardio
Mercredi 19h45 - 20h45 : Zumba – strong nation - pilates
Jeudi 18h30 – 19h30 : renforcement musculaire

Reprise : le lundi 5 septembre

Cotisation : 143 € + 7 € carte ASCM. Chèque remis à l'inscription, possibilité de 1, 2 ou 3 chèques

Contacts : Sylvie Poncet-Montagne : 06 51 58 98 01
Marie Pierre Fortier : 06 81 05 42 25
Emmanuelle Sultana : 06 08 54 53 97



Danse

La section Danse propose des cours d'éveil aux enfants (à partir de 4 ans), des cours de danse classique et de jazz aux enfants à partir de 6 ans, aux ados et aux adultes. L'activité permet au plus petites de se latéraliser, de se repérer dans l'espace et d'apprendre à dissocier certaines parties du corps. Pour les plus grandes l'activité permet une jolie tenue corporelle, une jolie démarche avec une bonne dose de renforcement musculaire.

Le but étant de prendre plaisir, de se faire plaisir et de partager un moment agréable sans se mettre la pression. On garde le stress et la montée d'adrénaline pour le spectacle de qui sera présenté en juin prochain. Le gala de danse est un moment très important pour les élèves car c'est l'aboutissement de toute une année de travail et les enfants sont fiers de montrer ce qu'ils ont appris.

Inscriptions : vendredi 9 septembre 2022 dans la salle des cours de danse à côté de la salle Bernadette Lafon.

Reprise : mardi 13 septembre

Cotisation : cours d'éveil : 128 €

Cours élémentaire, moyenne, ado: 155 €

Cours supérieur : 185 €

Cours adulte : 128 €

+ carte d'adhésion annuelle: 7€ par adhérent.+ certificat médical pour les adultes uniquement et attestation d'assurance responsabilité civile.

Les cotisations peuvent être payées en trois fois et seront encaissées en octobre, novembre et décembre 2022.

Contact : Iseut Bertolini au 06 09 57 69 51

La section sera présente à la fête des associations prévue le dimanche 4 septembre sur la place du village et nous serons à votre disposition pour échanger avec vous si besoin.
A la rentrée !

Em'Art Danse

Les cours sont dispensés par Emma De Sadeleer, professeure titulaire du Diplôme d'Etat de Danse Jazz, désireuse de transmettre la Danse aux adultes et aux enfants dès l'âge de 4 ans ! Les cours proposent l'apprentissage de la technique Jazz pour les enfants, ados et adultes tous niveaux. Préparation aux concours dès 8 ans, sous audition.

Em'Art Danse propose un cours BABY adapté aux plus petits. Motricité et éveil corporel pour les enfants de petite section de maternelle, nés en 2019. Parcours, parachute, musique... les accompagnent à la découverte de leur corps.

Le cours d'éveil à la danse accueillera cette année les enfants nés à partir 2018 (MS et GS).

Inscriptions : mardi 30 août de 17h à 19h30 à la salle René Valette
dimanche 4 septembre lors de la fête des associations
Dossier à télécharger sur le site www.emart.fr et à remplir

Reprise : mardi 6 septembre 2022

Horaires et tarifs : à consulter sur www.emart.fr

Contact : Emma au 06 22 70 60 58 ou contact@emart.fr

Responsable : Vilma MAZZOLINI au 06 11 41 60 15

Art et Culture

La section fonctionne en étroite collaboration avec la commission culturelle municipale pour organiser les différentes manifestations culturelles et artistiques dans le village : expositions d'Art, fête de la musique, festival d'été).

Cotisation : 7 € carte ASCM

Contacts : Yves QUESADA : 06 88 09 24 47
Annie PREBET : 06 26 91 93 60

Musique

Éveil musical

François-Xavier DEBRAY, dit Fanfan, a étudié la musique au conservatoire, en faculté et en école de jazz. Musicien pluri-instrumentaliste (basses, contrebasses, guitares, trompette, euphonium, clavier, accordéon, percussions, ...),

compositeur et interprète, il intervient auprès des enfants dans le cadre des spectacles et d'ateliers musicaux.

Cotisations : éveil musical (3 - 6 ans) : 1h par semaine : 165 € + 7 € carte ASCM

Cours parent/enfant (guitare ou piano) cours particuliers : 1/2h par semaine : 460 € + 7 € carte ASCM

Guitare/basse/piano cours particuliers : 1/2h par semaine : 360 € + 7 € carte ASCM

Modalité de paiement : 3 chèques à l'inscription à l'ordre de l'ASCM.

Contact : Fanfan au 06 47 96 39 79



Artisanat

La section a repris ses activités de peinture sur porcelaine dans une ambiance très conviviale.

Horaires : le lundi et le mercredi de 14h à 17h, salle au dessus de la Poste.

Contacts : *Paulette MANSARD au 06 13 49 23 59*
Liliane CHANTEMESSE au 06 95 13 27 59

Chœur Méli Mélo

Ce sera avec un programme issu d'un répertoire varié et divers, abordant tous les styles de musique, jazz, classique, musique du monde, musique sacrée et aussi variétés que les choristes de Méli Mélo vont aborder cette nouvelle année. A la direction de notre groupe, la jeune cheffe de chœur, Lou SEDANO, qui depuis l'an dernier apporte renouveau et bonne humeur à notre ensemble.

Reprise des répétition : mardi 6 septembre de 20h à 22h (nouvel horaire) à la salle Bernadette Lafont

Cotisation : 110 €+7 € carte ASCM

Possibilité de venir essayer et participer gratuitement à une ou deux répétitions.

Contacts : *Jean-Luc QUISSARGUES au 06 50 04 63 65*
Evelyne GEYNET au 06 81 66 63 56
Patricia VENULETH au 06 76 33 77 05

Visitez le blog de Méli Mélo : <http://melimelopaysdelunel.over-blog.com>

Club Ados

Le Club Ados se situe à l'espace jeunesse au complexe sportif Manuel Amoros. C'est un lieu ouvert aux Saint-Justois de 11 à 17 ans les mercredis, vendredis et/ou samedis de 13h30 à 17h30 ainsi que pendant les vacances scolaires et d'été du lundi au vendredi. Les jeunes peuvent venir profiter pleinement de leur temps libre et d'un espace de détente. Encadrés par un éducateur, ils peuvent bénéficier de nombreuses activités au sein de la structure, mais également de multiples sorties et séjours.

Les programmes d'activités sont proposés à partir de souhaits et d'idées des jeunes.

Dans un cadre accueillant et sécurisant, les jeunes se construiront une vie sociale tout en apprenant à se responsabiliser et à s'épanouir en groupe.

Cotisation : 10 € + 7 € carte ASCM

Contact : *Pascal SIMORTE au 06 62 96 56 57*



La Farigoule

L'association La Farigoule, a pour objet de maintenir et de transmettre notre patrimoine culturel et nos traditions provençales par le port du costume du pays d'Arles, et à travers différentes danses provençales.

Le groupe se compose d'enfants, d'adolescentes et d'adultes.

Toujours très engagé, nous participons à différentes manifestations au sein de notre village comme Octobre Rose, le Téléthon, la fête locale ainsi qu'à l'extérieur du village, avec de plus en plus de prestations : danses pour la capelado d'une course taurine des 3M organisée par la Métropole à Lansargues, défilé et danses pour la transhumance à Mauguio, la cérémonie des Mireito en Arles (avec 3 nouvelles Mireito cette année), la cérémonie des Vierginenco aux Saintes-Marie de la Mer (3 Mireito prennent le ruban), la fête de la Maio à Fourques, danses lors de capelado dans les arènes de Lunel et pour la journée du terroir de la fête de Lunel. Alors n'hésitez pas, venez nous rejoindre.

Horaires : les vendredis tous les 15 jours

3 cours : 17h45 à 18h15 (petites) – 18h30 à 19h30 (moyennes) et 19h30 à 20h30 (grandes) - salle du lavoir

Cotisations : 30 € par personne + 7 € carte ASCM ou Famille 50 € + 7€ carte ASCM par personne

Les inscriptions : vendredi 2 septembre de 18h30 à 19h30 à la salle du lavoir à Saint-Just et le dimanche 4 septembre lors de la fête des associations.

Contacts : Maguelone au 06 89 51 25 39
Corinne au 06 67 25 31 60

Les Cigales du Dardaillon

Le costume d'Arles est avec le costume provençal comtadin l'un des deux grands variants du costume provençal. Son port a été relancé par Frédéric Mistral à la fin du XIXe siècle comme l'un des signes de l'identité culturelle de la Provence.

Les Cigales du Dardaillon ont pour but de vous faire partager leur passion du costume d'Arles de toutes les époques.

Vous n'avez jamais osé porter le costume et ce serait l'un de vos souhaits, venez nous rejoindre nous vous guideront.

Nous accueillons les enfants, les adolescents et les adultes.

Cotisations : à définir lors des inscriptions

Contact : Véronique OLIVIER au 06 42 42 60 33

Loisirs et Jardinage

Les jardins familiaux sont des parcelles gérées par l'association qui sont mis à la disposition des Saint-Justois afin qu'ils en jouissent pour leurs loisirs et les cultivent pour les besoins de leur famille, à l'exclusion de tout usage commercial. Ils constituent un lieu de vie sociale.

On y pense peu, mais les jardins familiaux sont de véritables conservatoires des traditions rurales et maraîchères d'ici et d'ailleurs.

A Saint-Just, nous comptons 34 parcelles de 55m² environ. Les parcelles disponibles sont attribuées par la municipalité

Cotisation : 50 € pour l'activité + 50 € de caution + 7 € carte ASCM

Contact : Véronique OLIVIER au 06 42 42 60 33

Madame couture

Atelier couture pour partager ses connaissances et son savoir faire et participer à des projets en commun (ex : Octobre Rose, Téléthon...).

Reprise : le samedi 10 septembre pour l'Assemblée Générale de 10h30 à 12h30 à la salle du foot (au stade Manuel Amoros).

Cotisations :

Avec machine à coudre : 40 € le trimestre / 110 € l'année + 7 € pour la carte ASCM

Sans machine à coudre : 50 € le trimestre / 150 € l'année + 7 € pour la carte ASCM

Carte de 10 séances : 70 € + 7 € pour la carte ASCM

Contact : Stéphanie GARAND au 06 31 93 22 92

Théâtre

Le théâtre présente uniquement de la comédie et la troupe compte neuf comédiens.

Reprise : lundi 5 Septembre par l'assemblée générale à 20h30

Horaires : deux répétitions par semaine, le lundi et le jeudi de 20h30 à 22h.

Cotisation : 30 € + 7 € carte ASCM

Contact : Gérard KAPPLER au 06 80 99 59 78



Nouveauté 2022 : YOGA

Proposition de cours de yoga à la salle du Lavoir.

Horaires : le samedi matin : 1er cours de 9h à 10h30
2e cours : de 10h30 à 12h

Contact : Olivia au 06 59 90 45 51 / olivia.etresoi@gmail.com



L'ASCM

L'Association Sports et Culture
Municipaux de SAINT-JUST c'est

11 Sections sportives

13 Sections culturelles

Et plus de 900 adhérents et près 950 pratiquants

Président : M. Yves QUESADA

Trésorière : Mme Corinne COMBES

Secrétaire : Mme Annie PREBET

**Les permanences ont lieu
tous les mardis de 17h à 19h**

Salle de l'ASCM

29, rue du Docteur Pons – 34400 SAINT-JUST

Tél : 04 67 83 93 84 / email : ascmstjust@orange.fr