



ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE SERVICE MUNICIPAL DES SPORTS

Renseignements et inscriptions au Service Municipal des Sports

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS :

Se munir :

- 2 photos d'identité
- Un questionnaire santé sera à remplir lors de l'inscription.

Mais aussi à l'Espace Max-Pol Fouchet

Rue Jean-Jacques Rousseau

● Danse Classique (à partir de 6 ans) - Modern'jazz (à partir de 6 ans) - Eveil Corporel (à partir de 4 ans)

● Hip-Hop

Rens. Service Municipal de la Culture, Espace Culturel et Public La Gare, rue de la Gare
(Tél. 03 91 83 14 85)

Annuaire des Sports Septembre 2023 susceptible d'évolution en cours d'année.

Voir mise à jour sur le site internet de la ville www.mairie-mericourt.fr

Ville de **Méricourt**



Saison **2023-2024**



La saison qui arrive ravira les amoureux du sport : après la coupe du monde féminine de football cet été, suivront la coupe du monde de rugby dès septembre et les Jeux Olympiques et Paralympiques quelques mois plus tard. Bien entendu, nous espérons que nos athlètes seront au rendez-vous, mais plus encore, nous avons hâte de vibrer ensemble devant des performances inoubliables. C'est cet esprit du sport qui nous anime, à Méricourt : un spectacle intense qui fédère les sportifs comme le public autour d'émotions et de valeurs d'inclusion et de partage.

A cette aune, nous sommes fiers d'avoir invité la saison passée deux équipes handisport professionnelles, Lille et Douai, pour un match de basket-fauteuil de haute volée, et nous comptons bien poursuivre dans cette voie. Autre grand succès de l'an passé : la course du Terril'ble Bossu a rassemblé, pour sa seconde édition, plus de 500 coureurs et coureuses – record qui, espérons-le, sera dépassé cet automne.

Un tel événement sportif, comme tous ceux organisés par les nombreuses associations de notre ville, ne saurait se tenir sans l'aide des bénévoles investis au quotidien. Ils forment, épaulés par les agents de notre ville, le tissu social collectif et solidaire qui rend possible l'effort et le dépassement de soi. Qu'ils en soient ici chaleureusement remerciés.

*Sportivement cult.
Y'a à Tous !*

Jérôme FLEURANT
Adjoint au Maire délégué au Sport et à l'Emploi

Tennis de Table

L'Association Sportive de Tennis de Table de MERICOURT existe depuis 1980. On peut y pratiquer le tennis de table, en loisir ou en compétition à son propre rythme et à son propre niveau. Fort d'une Soixantaine de licenciés, le club participe chaque saison aux différentes compétitions organisées par l'UFOLEP. L'esprit du sport pratiqué dans une ambiance conviviale est privilégié. Jeunes et moins jeunes aiment à se retrouver aux heures d'entraînement, à la salle Raoul Briquet au stade municipal Parc Léandre Létouart pour se détendre et se perfectionner.

● Où et quand s'entraîner ?

Lundi de 15H à 15H30 (showdown), Mardi de 16H30 à 22H, Mercredi de 16H30 à 17H45, Jeudi de 15H à 15H30 (showdown) et de 17H30 à 22H, Vendredi de 16H30 à 22H, Samedi de 14H à 20H pour la compétition - Parc Léandre LETOQUART - Salle de tennis de table - Inscriptions aux heures d'entraînements ou au 03 21 78 54 99

● Renseignements :

Sébastien JOLY au 06 84 10 26 04 - Email: asttmericourt@orange.fr - Site internet: asttmericourt.fr

Le Service Municipal des Sports

ESPACE SPORTIF JULES LADOUMEGUE - Avenue Jeannette Prin - Tél. 03 21 74 32 77

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES (Reprise le 4 Septembre)

PLANNING ADULTES - SAISON 2023/2024				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9H/12H Renforcement musculaire Salle Cerdan	10H/11H30 Fitness douceur Salle Ostermeyer	9H30/10H30 ATF Salle Canu	10H/11H30 Biking Salle Ostermeyer	9H15/11H30 Marche nordique débutant
		10H30/11H30 Stretching Salle Canu		
	12H/14H Renforcement musculaire Salle Ostermeyer		12H30/14H Pilates Salle Ostermeyer	12H30/14H Renforcement musculaire Salle Cerdan
	14H/18H30 Coaching personnalisé (sur rendez-vous)	14H/16H Renforcement musculaire (en autonomie) Salle Cerdan	14H30/16H Gym douce Senior Salle Ostermeyer	16H/21H Coaching personnalisé (sur rendez-vous)
14H30/15H30 Yoga Salle Ostermeyer	14H30/16H Rando Renforcement En extérieur			
	16H/17H Circuit Renforcement musculaire Salle Cerdan	16H/17H Circuit Renforcement musculaire Salle Cerdan	14H30/16H30 Marche nordique engagé	16H/17H Renforcement musculaire suivi sportif personnalisé Salle Cerdan
16H30/18H30 Renforcement musculaire Salle Cerdan	17H/18H30 Renforcement musculaire Salle Cerdan		17H/18H30 Renforcement musculaire Salle Cerdan	17H/18H30 Renforcement musculaire Salle Cerdan
18H30/19H30 Zumba Salle Ostermeyer	18H30/19H30 Body Barres Salle Ostermeyer		18H30/19H30 CAF Salle Ostermeyer	18H30/19H30 Renforcement Fitness/Danse Fitness Salle Ostermeyer
19H30/20H30 ATF Salle Ostermeyer	19H30/20H15 Jump Fitness Salle Ostermeyer		19H30/21H Yogalate Salle Ostermeyer	

Selon la demande, les jours et heures des activités proposées sont susceptibles d'être modifiés.

Pour plus de renseignements, contactez le Service des Sports par téléphone ou par mail :

sports@mairie-mericourt.fr ● laetitia.dautriche@mairie-mericourt.fr
christophe.talaga@mairie-mericourt.fr

Musculation

La Méricourtoise Musculation dédie son activité dans une salle entièrement conçue pour la pratique de la musculation pour les plus « mordus » ou simplement pour un renforcement musculaire d'entretien. Les appareils installés dans cette salle contribuent au développement de tous les groupes musculaires du corps humain. L'amplitude et la fréquence d'ouverture de la salle permettent à toutes et à tous de trouver le ou les créneaux adaptés à leur propre situation toujours dans un esprit d'entraide mutuelle.

● Où et quand s'entraîner ?

Lundi de 18H30 à 21H30, Mardi de 9H à 12H et de 18H30 à 21H30, Mercredi de 9H à 12H et de 18H30 à 21H30, Jeudi de 9H à 12H et de 18H30 à 21H30, Vendredi de 9H à 12H et de 18H30 à 21H30, Samedi de 9H à 12H, Dimanche de 9H à 12H

Salle Marcel CERDAN - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Mahiededine ZERF : 07 81 44 61 15

Football

Équipé de 2 terrains synthétiques nouvelle génération, le FC Méricourt s'attache à fidéliser ses adhérents en commençant par les plus jeunes jusqu'aux vétérans.

● Où et quand s'entraîner ?

Mardi de 18H à 22H, Mercredi de 15H à 22H, Jeudi de 18H à 22H, Vendredi de 18H à 22H, Samedi de 13H à 19H30, Dimanche de 8H à 20H - Parc Léandre LETOQUART - Tél. 03 21 76 92 30 de 18H à 21H30

● Renseignements :

Gilles LEFRANC : 07 50 08 26 53 - Email : giloukilou@hotmail.fr - Facebook : FC Méricourt

Futsal

1- Fort de son expérience au plus haut niveau, **Le Futsal Association de Méricourt** manie avec habileté l'engagement sportif et la pratique loisir. Si les compétitions demeurent la principale attraction, le club est aussi un lieu de détente et de loisir.

● Où et quand s'entraîner ?

Lundi de 20H à 22H, Mardi de 17H30 à 22H, Mercredi de 20H à 22H, Jeudi de 20H à 22H, Samedi de 9H à 12H et de 13H30 à 19H - Salle Michel BERNARD - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Mustapha NAGI : 06 64 13 79 77 ou 03 21 28 36 25 - Email : hadj2006nagi@hotmail.fr

Mustapha OUHADROU : 06 48 37 62 53

2- L'activité du **Meri-foot salle loisir** ne se cantonne pas seulement au futsal. Les jeunes adhérents peuvent entre autre se rencontrer, discuter et même mettre en œuvre des projets comme des séjours de vacances. L'énergie, la convivialité ou même encore l'entraide caractérise tous les membres de cette association.

● Où et quand s'entraîner ?

Samedi de 19H à 22H - Salle Michel BERNARD - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Jallal LAKSIKISSE : 06 64 15 10 52 - Email : laksikissejallal@live.fr

Badminton

Le Speed Bad Club de Méricourt est un club familial d'un centaine de licenciés de 6 à 77 ans. Le club est doté d'un nouveau bureau fort et ambitieux et le club possède de nombreux créneaux sur lesquels vous pourrez venir vous défouler à l'Espace LADOUMEGUE. Il possède également une école labellisée 2 étoiles sur 5. Il organise et se déplace sur des tournois départementaux et régionaux, adultes et enfants. Les tickets CAF ainsi que les Pass'Sports pour le règlement des licences sont acceptés. N'hésitez pas à rejoindre le club pour passer de bons moments !

● Où et quand s'entraîner ?

Lundi de 17H30 à 20H, Mercredi de 17H30 à 20H, Vendredi de 17H30 à 22H - Salle Michel BERNARD - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Alexis VISSE : 06.50.16.40.11 - Email : alexis.visse@outlook.fr / sbcméricourt@outlook.fr

Randonnée Pédestre

Marcher, c'est la santé ! L'association Méricourt à Pied pratique une marche tranquille adaptée à la condition physique de chacun. N'hésitez pas à les rejoindre tous les dimanches matin sur les chemins de randonnée de notre belle région ! Bonne humeur et convivialité sont au rendez-vous.

● Renseignements :

Isabelle MATUSZAK : 06 66 73 93 35 - Email : isa-matuszak@orange.fr - Site internet : www.klubasso.fr/mericourtapied

VTT

L'Ultra VTT continue d'arpenter les chemins de la régions en balades ou en compétitions. Le club organise chaque année une compétition Départementale autour de l'Espace LADOUMEGUE et de notre beau terri «le Bossu».

● Où et quand s'entraîner ?

Dimanche matin à 8h30 place de la Mairie pour les randonnées. Le calendrier des compétitions ainsi que les randonnées organisées par les clubs voisins sont consultables sur le site de l'association.

● Renseignements :

Laurent DUCAMP : 06 72 29 15 71 - Email : ducamp.laurent@wanadoo.fr - Site Internet : http://ultravtt.free.fr

Tir à l'Arc et Sarbacane

La Compagnie des Archers mérite de voir ses effectifs s'étoffer tant les valeurs véhiculées par cette activité sont en relation avec la réalité de la vie quotidienne. Avec des participations et des podiums remportés au niveau régional et national, le club est une pépinière de jeunes archers de haut niveau. Le club est ouvert à tous, petits et grands de 10 à 77 ans ! Les tickets loisirs sont acceptés à l'inscription.

● Où et quand s'entraîner ?

Mercredi de 18H à 20H, Samedi de 14H à 20H - Salle OSTERMEYER - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Frédéric ALLIENE : 06 14 77 26 87 - Email : lesarchersdemericourt@gmail.com

Tir

Le Loisir Tir a plus de trente ans existence et possède une quarantaine de licenciés hommes, femmes et enfants. Le club est agréé Jeunesse et Sports et s'inscrit dans une dynamique de compétition à la carabine et au pistolet à 10 mètres en interne et en UFOLEP pour les licenciés intéressés. Le Club participe également au challenge des 5 villes (Méricourt, Noyelles Goudault, Noyelles/Lens, Loison, Montigny en Gohelle).

● Où et quand s'entraîner ?

Mercredi de 15H30 à 19H, Samedi de 15H30 à 18H, Dimanche de 10H à 12H - Salle GUTTMAN - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Daniel BRANCHU : 06 17 41 49 50 - Email : daniel.branchu@laposte.net - Site internet : http://loisirtirmericourt.free.fr

Colombophilie

Association Colombophile «L'Hirondelle»

Président : Jean-Noël NEYRINCK

● Où ?

Salle Louis Matu, rue Pierre Simon

● Renseignements :

Philippe HANQUEZ : 06 63 59 19 81

Yoseikan Budo

Le Méricourt Yoseikan Budo, club affilié à la FFKAMA . Le Yoseikan Budo est une pratique d'arts martiaux dont la méthode originale met en évidence la logique commune entre les différentes techniques de combat à mains nues ou avec armes.

● Où et quand s'entraîner ?

Mercredi de 18H à 21H30 (enfants et adultes), Samedi de 10H à 12H (enfants, adultes, self défense), Dimanche de 9H30 à 12H (enfants et adultes) - Salles Fabien CANU et Dominique VALERA - Espace LADOUMEGUE

Le club accepte les chèques vacances, les coupons sports et les tickets loisirs. Le paiement en plusieurs fois est accepté.

● Renseignements :

Jean Marc SEYNAEVE : 06 61 18 71 83 - Email : jm.seynaeve@numericable.com - Facebook : yoseikanbudomericourt

Judo

Le Méricourt Judo est une référence Régionale voir Nationale dans son domaine d'activité. Souvent sollicité pour l'organisation de compétition, les dirigeants donnent sans compter pour le plus grand plaisir de toutes et tous, petits et grands.

● Où et quand s'entraîner ?

Lundi de 18H à 20H, Mardi de 17H30 à 21H30, Jeudi de 17H30 à 21H30, Samedi de 10H à 12H - Salle Fabien CANU - Espace LADOUMEGUE et Samedi de 9H30 à 12H (Cross Training) - Salle OSTERMEYER - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Olivier LEROY : 06 18 72 33 21 - Email : sandrineetolivierleroy@gmail.com - Site internet : www.mericourtjudo.fr

Full Contact

Découvrez l'intensité du kick-boxing au sein du Méricourt Fight Academy, club dynamique et en pleine évolution ! Rejoignez cette communauté de passionnés où les défis deviennent des victoires. Les instructeurs qualifiés vous guideront à travers des séances d'entraînement intenses, vous aidant à améliorer votre condition physique, votre confiance en vous et vos techniques de combat. Que vous soyez débutant ou expérimenté, le club est accessible à tous les niveaux avec des programmes adaptés à chacun. Préparez-vous à repousser vos limites et découvrir une nouvelle force intérieure. Rejoignez-les dès aujourd'hui pour une expérience inoubliable !

● Où et quand s'entraîner ?

Lundi de 17H30 à 22H, Mercredi de 17H30 à 22H, Vendredi de 17H30 à 22H, Samedi de 15H à 17H - Salle Dominique VALERA - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Thomas VEJUX : 06 42 43 76 14 - Email : mericourt.fight.academy@gmail.com ou thomas.vejux@gmail.com

Ju Jitsu

Art martial ancestral Japonais à but non compétitif, enseigné bénévolement à Méricourt depuis + de vingt années, accessible à toutes les catégories d'âges et de sexes (enfants, ados, adultes et aussi vétérans (+ de 60 ans)). Méthode basée essentiellement sur la recherche du KI (énergie vitale) par le biais des Katas (travail avec partenaires) et les respirations en relation étroite avec le Bushido (code d'honneur et de morale traditionnelle des samouraïs au Japon). La self défense se pratique (sans violence, mais efficace) avec un ou plusieurs partenaires à mains nues ou avec armes (couteau, katana). Les enseignants diplômés seront heureux de vous accueillir, aussi, 2 cours d'essai gratuits pour tout débutant(e).

● Où et quand s'entraîner ?

Lundi de 20H à 22H, Mercredi de 16H à 18H, Vendredi de 18H à 22H - Salle Fabien CANU - Espace LADOUMEGUE

Tarif dégressif pour familles nombreuses. Le club accepte les chèques vacances, les coupons sports et les tickets loisirs.

● Renseignements :

Jean Philippe TURBIEZ : 06 15 77 22 16 - Email : jean.turbiez@numericable.fr ou jean-philippe-turbiez@veolia.com

Karaté

Le Méricourt karaté club est un club affilié à la Fédération Française de Karaté de plus de quarante années d'existence. Vous voulez pratiquer le karaté, alors n'hésitez pas à franchir la porte du dojo Dominique VALERA, vous serez accueilli chaleureusement par une équipe dirigeante dévouée. Vous pratiquerez le karaté dispensé par des instructeurs diplômés, dans un esprit familial.

● Où et quand s'entraîner ?

Mardi de 18H30 à 21H30, Jeudi de 18H30 à 21H30 - Salle Dominique VALERA - Espace LADOUMEGUE

Le club accepte les chèques vacances, les coupons sports et les tickets loisirs.

● Renseignements :

René LENNE : 03 21 40 09 75 ou 06 83 30 26 67 - Email : rlenne@hotmail.fr

Krav Maga

Le Krav Maga est une méthode moderne de self défense. On y apprend à se défendre contre tout type d'agression, contre un ou plusieurs agresseurs, armés ou non. Il ne s'agit pas de chercher à reproduire des coups spectaculaires que l'on retrouve dans certains arts martiaux, mais simplement de trouver des parades accessibles à tous, simples-rapides-efficaces, quelque soit l'âge et le niveau de condition physique. Ouvert à tous : femme-homme-jeune et moins jeune. A la différence de certains arts martiaux, ce n'est pas à vous de vous adapter au krav maga, c'est le krav maga qui s'adapte à vous. Le krav maga, c'est vraiment pour M. et Mme tout le monde, que l'on soit déjà très sportif ou pas du tout. ESSAI GRATUIT, alors n'hésitez pas, venez essayer !

● Où et quand s'entraîner ?

Tous les vendredis de 19H30 à 21H - Salle OSTERMEYER - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Aurélien LANNAY : 06 98 38 98 45 - <https://www.facebook.com/people/Krav-Maga-Corp-M%C3%A9ricourt/100054424153515/>

Basket-Ball

1- Le Méricourt Basket Club évolue en championnats départemental et régional selon les catégories. Le point d'orgue de cette saison aura été les 30 années d'existence du club fêtées avec l'ensemble des bénévoles et des licenciés.

● Où et quand s'entraîner ?

Lundi de 17H30 à 22H, Mardi de 17H30 à 22H, Mercredi de 14H30 à 22H, Jeudi de 17H30 à 22H, Vendredi de 17H30 à 22H, Samedi de 10H à 12H et de 13H30 à 22H pour les matchs, Dimanche de 9H à 12H30 et de 16H à 18H pour les matchs Salle Tommie SMITH - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Myriam NEVEJANS : 06 08 30 65 77 ou 03 21 43 52 39 - Email : mbcpresidence@gmail.com ou mbc.basket@gmail.com

Site internet : <http://club.quomodo.com/mericourt-basket-club/>

2- Les Tamalous est une association de basket loisir mixte. Le basket-ball loisir est réservé à celles et ceux qui veulent s'amuser, se détendre et pratiquer une activité physique dans une ambiance conviviale et amicale. Réservé aux adultes.

● Où et quand s'entraîner ?

Jeudi de 18H à 20H, Dimanche de 10H à 12H30 - Salle Michel BERNARD - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Christophe LAOUR : 06 13 57 68 46 - Email : christophe.laour@laposte.net

Danse Country

La country se danse sur tous les types de musique country, valse, cha-cha-cha, irlandais, rock, pop, voire tango, etc. Chaque musique jouée lors d'un bal country peut donner lieu à l'exécution d'une ou plusieurs chorégraphies. Une même chorégraphie peut être effectuée sur plusieurs musiques. Depuis 2013, le Country Club Méricourtois organise des bals, des rencontres entre clubs de la région ainsi que des démonstrations lors d'événements particuliers. Vous pouvez venir essayer cette activité à partir de 8 ans jusque 78 ans ! Hommes et femmes sont les bienvenus !

● Où et quand s'entraîner ?

Lundi de 18H30 à 20H30, Jeudi de 18H30 à 20H30 - Salle Jean VILAR

● Renseignements :

Chantal DESMEDT : 07 69 40 44 15 - Email : chantal62.warin@gmail.com



Intéressé(e) par une activité sportive ?
Chaque association sportive vous propose 2 séances d'essais gratuites !

Zone Hors AGCS

Ville de Méricourt

Au profit de la lutte contre la Mucoviscidose

22ème Edition des FOULEES de l'avenir

Organisées par le Service Municipal des Sports

Dimanche 24 Septembre 2023
Espace Jules Ladoumègue - 10H00

PARCOURS NATURE
entre trail • cross

Coopère avec **DECATHLON** HENIN BEAUMONT

CSL Communauté Sportive de la Vallée de la Scarpe
VASSEUR ROVIS
INTERMARCHÉ Méricourt
JML COMMUNICATION VISUELLE
Pas-de-Calais Nos Département

Rens. Service Municipal des Sports
Tél. 03 21 74 32 77

**3ème Edition
de la course à obstacles**

«Le Terril'ble Bossu de Méricourt»



Dimanche 26 Novembre 2023
A partir de 9H00 - Espace Ladoumègue



**Parcours de 8,5km sur 30 obstacles.
Départ par vagues de 30 concurrents
toutes les 10 minutes à partir de 9H00.
Tee shirts aux 300 premiers inscrits, sandwich et
boisson à l'arrivée.
Animations festives pendant la course.**



**Inscriptions via le site dédié
<https://www.terriblebossu.fr/>.
et renseignements au Service Municipal des Sports au
03.21.74.32.77**