



#### 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 2025 susceptible d'évolution en cours d'année. Couverture : Giulia MALIGNO  
Voir mise à jour sur le site internet de la ville [www.mairie-mericourt.fr](http://www.mairie-mericourt.fr)





Une nouvelle saison sportive qui commence, c'est toujours un bouquet de promesses qui ne demandent qu'à fleurir. Des entraînements, des émotions, des espoirs, du suspens... parfois, des records ou des trophées ; toujours, un vécu, une expérience collectivement partagée par les athlètes, les coachs et les supporters.

Mais pour que ces promesses puissent éclore, encore faut-il que chacun et chacune puisse participer, sans condition de ressources. Aussi je ne peux ici que m'insurger contre l'annonce de la suppression du Pass'Sport pour les enfants de 6 à 13 ans. Cette aide permettait chaque année à des millions d'enfants d'accéder à une activité sportive, à un âge où il est crucial de se construire avec les autres, sans autre distinction que le plaisir du jeu et le goût de l'effort.

Concrètement, ce sont des jeunes qui ne pourront plus aller au judo, à la danse, au foot ou au basket, ce sont des familles qui devront renoncer à l'inscription d'un enfant, faute de moyens. Ce sont, enfin, des clubs déjà fragilisés qui perdront des licenciés, des éducateurs, du lien. La Fédération française de football tire ainsi la sonnette d'alarme et dénonce une mesure qui pénalise l'accès au sport pour les plus jeunes.

A Méricourt, nous militons depuis longtemps pour un sport pour toutes et tous. Cela se traduit par des infrastructures de qualité, régulièrement entretenues, un soutien aux associations sportives et à leurs bénévoles, des tarifs les plus bas possibles pour nos activités toute l'année, comme pour nos grands rendez-vous fédérateurs comme La Course du Terribble Bossu, ou en juin dernier, la déambulation musicale alliant marche sportive et musique. Gageons que d'autres rendez-vous du même type vous attendent pour cette nouvelle saison. Non, le sport n'est pas un luxe. C'est un vecteur d'éducation, de santé, d'égalité et de lien social. Défendre un sport pour toutes et tous, c'est défendre une société plus juste, plus humaine, où les belles promesses sauront se réaliser.

*Sportivement,  
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. Prix unique de la licence : 55 euros. Vous pouvez suivre l'actualité du club sur le site : <https://asttmericourt.fr/> ou par mail : [asttmericourt@gmail.com](mailto:asttmericourt@gmail.com)

### ● 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 17H30 (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 ou au 03 21 78 54 99 (pendant les heures d'entraînement)

Email: [asttmericourt@orange.fr](mailto:asttmericourt@orange.fr) - Site internet : [asttmericourt.fr](http://asttmericourt.fr)

## Le Service Municipal des Sports

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

## LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

PLANNING ADULTES - SAISON 2025/2026				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9H/12H Renforcement musculaire Salle Cerdan		9H30/10H30 ATF Salle Canu		9H15/11H30 Marche nordique débutant
	10H/11H30 Fitness doux Salle Ostermeyer	10H30/11H30 Stretching Salle Canu	10H/11H30 Biking Salle Ostermeyer	
	12H/14H Renforcement musculaire Salle Cerdan	12H30/13H30 Pilates Salle Ostermeyer		12H30/14H Renforcement musculaire Salle Cerdan
	14H/18H30 Coaching personnalisé (sur rendez-vous)	14H/16H Renforcement musculaire Salle Cerdan		16H/21H Coaching personnalisé (sur rendez-vous)
14H30/15H30 Yoga Salle Ostermeyer	14H30/16H Rando Renforcement En extérieur		14H30/16H Gym douce Senior Salle Ostermeyer	
	16H/17H Circuit Brûle Calories Salle Cerdan	16H/17H Circuit Fessiers Ventre plat 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		16H30/18H30 Renforcement musculaire Salle Cerdan	17H/18H30 Circuit Cardio-Renfo 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
19H30/20H45 Total Fit Salle Ostermeyer	19H30/20H15 Jump Fitness/Stretching Salle Ostermeyer		19H30/20H30 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](mailto:sports@mairie-mericourt.fr) ● [laetitia.dautriche@mairie-mericourt.fr](mailto:laetitia.dautriche@mairie-mericourt.fr)

[christophe.talaga@mairie-mericourt.fr](mailto: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

Le FC Méricourt accueille filles et garçons dès 5 ans, de l'école de foot aux équipes seniors et vétérans à 7 et 11 joueurs. Club formateur et familial, il transmet les valeurs du sport : respect, esprit d'équipe et plaisir du jeu. Les entraînements ont lieu au parc Léandre LETOQUART, sur des installations de qualité. Inscriptions sur place. Rejoignez nous !

### ● 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 16H à 17H15 et de 20H à 22H, Jeudi de 18H à 19H30, Samedi de 9H à 12H et de 13H30 à 19H - Salle Michel BERNARD - Espace LADOUMEGUE

### ● Renseignements :

Mustapha NAGI : 06 64 13 79 77 - Email : hadj2006nagi@hotmail.fr ou 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 caractérisent 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 propose la pratique du badminton en loisir et en compétition, pour tous les âges de 6 à 77 ans. Convivialité, dynamisme et esprit sportif sont les maîtres mots du club. Les séances ont lieu à l'Espace Ladoumègue dans une ambiance à la fois sérieuse et détendue.

Rendez vous à la rentrée de septembre 2025. Venez essayer, volants et bonne humeur garantis !

### ● 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 :

Grégory LANSELLE : 07 88 22 57 66 - Email : sbcméricourt@outlook.fr

## Randonnée Pédestre

Marcher, c'est la santé ! L'association «Méricourt à pied» propose des randonnées pédestres accessibles à tous, dans la bonne humeur et la convivialité. Découverte de la nature, partage et bien être sont au cœur de chaque sortie. Randonnées hebdomadaires et sorties exceptionnelles tout au long de l'année. Rejoignez-nous pour marcher, respirer et échanger !

### ● Renseignements :

Isabelle MATUSZAK : 06 66 73 93 35 - Email: isa-matuszak@orange.fr

## VTT

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

Le club de tir à l'arc «La compagnie des Archers de Méricourt» créé en 1988, a été labellisé «Ecole de tir à l'arc» en 2023. Les inscriptions se font à partir de l'âge de 10 ans. Les entraînements ont lieu pour les débutants le Mercredi de 17H à 18H et le Samedi de 14H à 15H et pour les confirmés le Mercredi de 18H à 19H et le Samedi de 15H à 17H. Renseignements sur place aux jours et heures d'entraînement ainsi que par mail à l'adresse : [lesarchersdemericourt@gmail.com](mailto:lesarchersdemericourt@gmail.com)

Privilégier les demandes par mail, contact téléphonique uniquement en semaine entre 18H et 20H.

### ● Où et quand s'entraîner ?

Mercredi de 17H à 19H, Samedi de 14H à 17H - Salle OSTERMEYER - Espace LADOUMEGUE

### ● Renseignements :

Frédéric ALLIENE : 06 14 77 26 87 - Email : [lesarchersdemericourt@gmail.com](mailto:lesarchersdemericourt@gmail.com)

## Tir

Le Loisir Tir a plus de 30 ans d'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). L'inscription adulte est de 70 € pour l'année et la boîte de plombs à 7 €.

### ● Où et quand s'entraîner ?

Mercredi de 16H à 18H, Samedi de 16H à 18H, Dimanche de 10H à 12H - Salle GUTTMAN - Espace LADOUMEGUE

### ● Renseignements :

Daniel BRANCHU : 06 17 41 49 50 - Email : [daniel.branchu@laposte.net](mailto: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 Yoseikan Budo est un art martial complet mêlant techniques de percussion, projections, clés et self défense. Le club de Méricourt accueille enfants, ados et adultes dans une ambiance conviviale, encadrés par des enseignants diplômés. Entraînements aux dojo Fabien CANU et Dominique VALERA de l'Espace Sportif Ladoumègue dès septembre 2025. Venez découvrir une discipline alliant tradition, modernité et maîtrise de soi !

### ● 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 club Méricourt Judo initie les enfants dès 4 ans à la pratique du judo dans un cadre sécurisé, éducatif et respectueux des valeurs de la discipline : respect, courage, maîtrise de soi. Le club accueille également adolescents et adultes, en loisir comme en compétition. Entraînements au dojo Fabien CANU de l'Espace Ladoumègue à partir de septembre 2025. Rejoignez une école de vie sur le tatami !

### ● 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'entraînements 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

Le Club Ju Jitsu Traditionnel de Méricourt propose un art martial ancestral Japonais à but non compétitif, enseigné bénévolement à Méricourt depuis plus 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. Les cours sont dispensés par des professeurs 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 où l'on apprend à se défendre contre tout type d'agression : une baffe, un coup de couteau, tout ce qui peut arriver en situation réelle, contre un ou plusieurs agresseurs, armés ou non. Le krav maga, c'est vraiment pour M. et Mme tout le monde, que l'on soit déjà très sportif ou pas du tout. Cette discipline est accessible à tous, femme et homme dès 15 ans. Les cours ont lieu de septembre à juin, un essai gratuit est possible en septembre.

### ● Où et quand s'entraîner ?

Mardi de 20H15 à 21H45, Vendredi de 19H30 à 21H - Salle OSTERMEYER - Espace LADOUMEGUE

### ● Renseignements :

06 98 38 98 45 - contact@krav-maga-mericourt.fr

## Basket-Ball

**1- Le Méricourt Basket Club** évolue en championnats départemental et régional selon les catégories. Les licenciés sont âgés de 5 à 78 ans, des U7 aux loisirs. L'équipe féminine senior a pu accéder au niveau supérieur, bravo à elles et à toute l'équipe dirigeante.

### ● 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 - Email : mbcpresidence@gmail.com ou mbc.basket@gmail.com

Facebook : Méricourt Basket Club - Instagram : 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 19H30 à 21H30, 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 !*





**5ème Edition  
de la course à obstacles**

# «Le Terril'ble Bossu de Méricourt»



**Dimanche 23 Novembre 2025**  
**A partir de 9H00 - Espace Ladoumègue**



**Parcours de 8,5km sur 30 obstacles.**

**Départ par vagues de 40 concurrents  
toutes les 10 minutes à partir de 9H00.**

**NOUVEAUTÉ : Vague des fous - Départ à 9H**

**Tee shirts aux 500 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**