



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 - Break Dance - Street Jazz

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 Saison 2026/2027 - Septembre 2026 (susceptible d'évolution en cours d'année)

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

MÉRICOURT
Tournée vers
L'AVENIR



Annuaire des Sports
Saison 2026/2027



Chaque année, le sport nous offre des moments d'exception. Roland-Garros, le Tour de France, la Coupe du Monde de foot... Autant de rendez-vous qui nous rassemblent et nous rappellent que le sport est un formidable vecteur d'émotions et de partage. Mais derrière ces événements planétaires, il existe un autre sport, moins médiatisé mais tout aussi essentiel : celui qui se vit chaque jour au cœur de nos associations. À Méricourt, le sport s'écrit avant tout grâce à l'engagement de passionnés. Dirigeants, entraîneurs, arbitres, bénévoles... Toutes et tous donnent

de leur temps avec générosité, souvent au détriment de leur vie personnelle, pour transmettre leur passion et permettre au plus grand nombre de pratiquer une activité dans les meilleures conditions. Leur engagement est remarquable.

Je n'oublie pas non plus le Service Municipal des Sports, dont les équipes œuvrent tout au long de l'année pour proposer des animations, des stages et de nombreuses activités qui permettent aux petits comme aux grands de découvrir, pratiquer et partager les valeurs du sport. À cela s'ajoutent nos infrastructures : l'espace Ladoumègue et le parc Létouart, deux sites qui permettent de pratiquer des dizaines de disciplines et d'accueillir des manifestations d'ampleur nationale.

À une époque où le sport de haut niveau est parfois davantage associé aux enjeux financiers qu'aux valeurs qu'il véhicule, nos bénévoles et nos éducateurs nous rappellent l'essentiel : le respect, la solidarité, l'engagement, le plaisir de pratiquer ensemble et la transmission.

En tant qu'Adjoint au Sport, je tiens à adresser mes plus sincères remerciements à l'ensemble des associations sportives méricourtoises, ainsi qu'aux agents du Service Municipal des Sports. Votre investissement est précieux et contribue chaque jour au dynamisme de notre ville. Cet annuaire est le reflet de ce dynamisme. J'espère qu'il donnera à chacun et chacune l'envie de rejoindre un club et de partager la passion du sport.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente saison sportive.

*Restons unies autour
des valeurs du Sport*

Jérôme FLEURANT

Adjoint au Maire délégué au Sport et à l'Emploi

Tennis de Table

Depuis 1980, la passion de la petite balle... dans une grande ambiance ! Fondée en 1980, l'Association Sportive de Tennis de Table de Méricourt accueille les passionnés de tous âges et de tous niveaux, en pratique loisir comme en compétition. Avec une soixantaine de licenciés, le club participe chaque saison aux championnats organisés par l'UFOLEP, tout en privilégiant une ambiance conviviale, le plaisir de jouer et le respect des valeurs sportives. Les entraînements se déroulent à la salle Raoul Briquet, au sein du Parc Léandre Létouart, où jeunes et adultes se retrouvent pour partager leur passion, progresser et vivre des moments de convivialité. Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, venez rejoindre un club dynamique où le plaisir du jeu est toujours au rendez-vous ! Retrouvez toute l'actualité du club sur : asttmericourt.fr

● Où et quand s'entraîner ?

Lundi de 15H à 17H30 (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@gmail.com - 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

PLANNING ADULTES - SAISON 2026/2027				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9H/12H Renforcement musculaire Salle Cerdan		9H30/10H30 ATF Salle Canu		9H15/11H30 Marche nordique débutant
	10H/11H30 Fitness douceur 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 Fit marche En extérieur		14H30/16H Gym douce Senior Salle Ostermeyer	
	16H/17H Circuit Taille Fine Salle Cerdan	16H/17H Circuit Silhouette Galbée Salle Cerdan	14H30/16H45 Marche nordique engagée	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 Sculpt Salle Ostermeyer		18H30/19H30 CAF Salle Ostermeyer	18H30/19H30 Danse Fitness Salle Ostermeyer
19H30/20H30 Pilates Salle Ostermeyer	19H30/20H30 Jump Fitness et Stretching Salle Ostermeyer		19H30/20H30 Yoga 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

Se renforcer, progresser, se dépasser ! La salle de musculation en autonomie permet à chacun de pratiquer une activité physique à son rythme, en fonction de ses objectifs : remise en forme, renforcement musculaire, préparation sportive ou entretien de la condition physique. Accessible dans un cadre adapté et convivial, elle offre aux pratiquants la possibilité de s'entraîner en toute autonomie, dans le respect des consignes de sécurité et des autres utilisateurs. Que vous soyez débutant ou sportif confirmé, la musculation est une excellente alliée pour améliorer votre santé, votre bien-être et votre forme au quotidien. Prenez soin de votre corps, fixez-vous vos objectifs... et progressez à votre rythme !

● 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 82 13 92 55

Football

Le football, une passion qui rassemble ! Le Football Club de Méricourt accueille les joueurs de tous âges et de tous niveaux dans une ambiance conviviale, familiale et ambitieuse. Des plus jeunes aux seniors, le club forme, accompagne et fait grandir ses licenciés autour des valeurs du sport : respect, solidarité, esprit d'équipe, dépassement de soi et fair-play. Grâce à l'engagement de ses dirigeants, éducateurs et bénévoles, le Football Club de Méricourt fait vivre le football tout au long de la saison à travers les entraînements, les compétitions et les nombreuses animations qui rythment la vie du club. Rejoignez-nous et venez partager la passion du football sous les couleurs de Méricourt !

● 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- La passion du futsal, l'esprit d'équipe avant tout ! Le **Futsal Association de Méricourt** accueille les passionnés de football en salle dans une ambiance conviviale, dynamique et respectueuse. Accessible à tous, le club permet à chacun de pratiquer une discipline rapide, technique et spectaculaire. Tout au long de la saison, les joueurs évoluent dans un esprit de solidarité, de fair-play et de dépassement de soi, grâce à l'engagement des dirigeants, éducateurs et bénévoles qui font vivre le club au quotidien. Rejoignez le Futsal Association de Méricourt et partagez l'intensité du jeu, la convivialité et les valeurs du sport !

● 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 20H, 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- Le football plaisir, sans pression... avec passion ! Le **MériFoot Loisir** s'adresse à tous les amateurs de football qui souhaitent pratiquer leur sport favori dans une ambiance conviviale, détendue et respectueuse, loin des enjeux de la compétition. Ouvert à toutes celles et ceux qui veulent partager un bon moment entre amis, le club privilégie le plaisir du jeu, le fair-play, la convivialité et le maintien d'une activité physique régulière. Grâce à l'implication de ses bénévoles et de ses adhérents, le MériFoot Loisir est un véritable lieu de rencontre où le sport rime avec partage, bonne humeur et esprit d'équipe. Envie de chausser les crampons sans pression ? Rejoignez le MériFoot Loisir et vivez le football autrement !

● 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

Randonnée Pédestre

Marcher ensemble, partager autrement ! Méricourt à Pied invite les amoureux de la randonnée et de la nature à découvrir les paysages dans une ambiance conviviale et accessible à tous. Au fil des parcours, chacun avance à son rythme, dans un esprit de partage, de bien-être et de découverte. Les randonnées sont l'occasion de pratiquer une activité physique bénéfique pour la santé tout en profitant d'instantanés de convivialité et d'échanges. Grâce à l'engagement de ses bénévoles, l'association propose tout au long de l'année des sorties variées favorisant le lien social, le plaisir de marcher et la découverte du patrimoine local et régional. Rejoignez Méricourt à Pied et prenez le chemin de la convivialité, de la santé... et de l'évasion !

● Renseignements :

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

VTT

Prenez le guidon, partez à l'aventure ! Le VTT est une activité sportive accessible à tous, idéale pour allier plaisir, effort physique et découverte de la nature. Sur les chemins, les sentiers et les espaces naturels, chacun évolue à son rythme dans un esprit de convivialité et de respect de l'environnement. Que ce soit pour le loisir, le dépassement de soi ou le simple plaisir de rouler en groupe, le VTT permet de développer son endurance, son équilibre et sa maîtrise tout en profitant du grand air. Enfourchez votre vélo et venez partager des sorties riches en sensations, en convivialité et en découvertes avec l'Ultra VTT !

● 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

Précision, concentration et maîtrise de soi ! La Compagnie des Archers de Méricourt accueille les passionnés de tir à l'arc, débutants comme archers confirmés, dans une ambiance conviviale et respectueuse. Discipline alliant technique, précision et maîtrise de soi, le tir à l'arc permet à chacun de progresser à son rythme tout en développant concentration, confiance et dépassement de soi. Encadrés par des bénévoles investis, les licenciés pratiquent leur passion dans un esprit de fairplay et de convivialité. Tout au long de la saison, la Compagnie des Archers participe aux compétitions, aux animations et à la vie associative de la commune, contribuant ainsi au dynamisme sportif de Méricourt. Rejoignez la Compagnie des Archers de Méricourt et venez viser juste... dans une ambiance où la passion fait toujours mouche !

● 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

Tir

Précision, maîtrise et convivialité ! Le Loisir Tir de Méricourt accueille les passionnés de tir sportif dans une ambiance conviviale, respectueuse et sécurisée. Ouvert aux débutants comme aux pratiquants confirmés, le club permet à chacun de progresser à son rythme, dans le respect des règles et des valeurs de la discipline. Concentration, maîtrise de soi, rigueur et fair-play sont au cœur de la pratique. Grâce à l'implication de ses dirigeants et bénévoles, le club offre un cadre idéal pour découvrir ou perfectionner cette discipline exigeante dans un esprit de partage et de convivialité. Rejoignez le Loisir Tir de Méricourt et venez relever le défi de la précision dans une ambiance chaleureuse et sportive !

● 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 - 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

Un art martial complet au service du corps et de l'esprit ! Le Yoseikan Budo de Méricourt accueille enfants, adolescents et adultes désireux de découvrir un art martial moderne, accessible à tous, mêlant techniques de percussion, projections, self-défense et maîtrise de soi. Dans une ambiance conviviale et respectueuse, les pratiquants développent leurs qualités physiques et mentales à travers les valeurs fondamentales du Yoseikan Budo : respect, discipline, confiance en soi, maîtrise de ses émotions et solidarité. Grâce à l'engagement de ses encadrants et de ses bénévoles, le club accompagne chacun dans sa progression, que ce soit pour le loisir, le perfectionnement ou la compétition. Rejoignez le Yoseikan Budo de Méricourt et découvrez un art martial où la technique, le respect et le dépassement de soi ne font qu'un !

● 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 judo, bien plus qu'un sport... une école de la vie ! Le Méricourt Judo accueille les enfants dès l'âge de 4 ans, les adolescents et les adultes, en loisir comme en compétition. Au sein du dojo Fabien Canu de l'Espace Sportif Ladoumègue, chacun progresse à son rythme dans un environnement sécurisé et bienveillant. Le club transmet les valeurs fondamentales du judo : respect, courage, maîtrise de soi, entraide et persévérance. Grâce à l'engagement de ses enseignants et de ses bénévoles, les judokas développent leur confiance, leur discipline et le goût de l'effort dans une ambiance conviviale. Rejoignez Méricourt Judo et découvrez un art martial où chaque chute est une occasion de se relever plus fort !

● 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 Fabien CANU - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

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

Full Contact

Puissance, technique et maîtrise de soi ! La Méricourt Fight Academy accueille enfants, adolescents et adultes, débutants comme pratiquants confirmés, désireux de découvrir le kick-boxing dans un cadre sécurisé, convivial et respectueux. Alliant techniques de poings et de pieds, le kick-boxing développe la condition physique, la coordination, les réflexes et la confiance en soi. Encadrés par une équipe passionnée, les licenciés progressent à leur rythme, en loisir comme en compétition, tout en cultivant les valeurs du respect, de la discipline, du courage et du dépassement de soi. Grâce à l'engagement de ses éducateurs et de ses bénévoles, la Méricourt Fight Academy contribue au dynamisme sportif de la commune et offre à chacun la possibilité de s'épanouir à travers une discipline exigeante et formatrice. Rejoignez la Méricourt Fight Academy et révélez le meilleur de vous-même, sur le ring comme dans la vie !

● 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

Danse Country

Le plaisir de danser... au rythme de la convivialité ! La danse Country est une activité accessible à tous, qui allie musique, rythme et bonne humeur dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Que vous soyez débutant ou danseur confirmé, chacun peut apprendre et progresser à son rythme à travers des chorégraphies variées, tout en partageant des moments de détente et de convivialité. Au-delà de la danse, c'est un véritable esprit de groupe qui anime les adhérents, autour de valeurs telles que le partage, le respect et le plaisir de se retrouver. Enfilez vos bottes, laissez-vous porter par la musique et venez partager la passion de la danse Country dans une ambiance festive et conviviale !

● 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

Basket-Ball

1- Le Méricourt Basket Club : Le basket, une passion qui se vit en équipe ! Le Basket Club Méricourt accueille les passionnés de tous âges, débutants comme joueurs confirmés, dans une ambiance conviviale, formatrice et dynamique. À travers les entraînements, les compétitions et les animations du club, chacun peut progresser tout en partageant les valeurs essentielles du basket : esprit d'équipe, respect, solidarité, engagement et dépassement de soi. Grâce à l'investissement de ses dirigeants, entraîneurs et bénévoles, le Basket Club Méricourt participe activement au dynamisme sportif de la commune et offre à chacun la possibilité de vivre pleinement sa passion. Rejoignez le Basket Club Méricourt et venez faire rebondir votre passion sous les couleurs de Méricourt !

● 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 : Parce qu'il n'y a pas d'âge pour faire rebondir la bonne humeur ! Les Tamalous (Basket Loisir) réunissent des passionnés de basket qui souhaitent pratiquer leur sport dans une ambiance conviviale, sans pression de résultat, où le plaisir de jouer est la priorité. Entre passes, paniers, éclats de rire et troisième mi-temps, chacun trouve sa place dans un groupe où le fair-play, l'esprit d'équipe et la bonne humeur sont les véritables champions. Grâce à l'engagement de ses adhérents, les Tamalous Basket Loisir démontrent que le sport est avant tout un formidable moment de partage, de convivialité et de maintien en forme. Les Tamalous... un nom plein d'autodérision, mais une passion du basket bien réelle ! Rejoignez-nous !

● Où et quand s'entraîner ?

Jeudi de 19H30 à 21H30, Dimanche de 10H à 12H30 - Salle Michel BERNARD - Espace LADOUMEGUE

● Renseignements :

Pierrick FOUQUIER : 06.22.49.55.19 - Email : pierrick-fouquier@hotmail.fr





Ju Jitsu

L'art de la maîtrise, le respect en héritage ! Le Ju-Jitsu Traditionnel de Méricourt accueille les enfants, les adolescents et les adultes souhaitant découvrir un art martial complet, fondé sur la maîtrise de soi, le respect et la confiance. Accessible à tous les niveaux, cette discipline associe techniques de défense, projections, immobilisations et contrôles, tout en développant les qualités physiques et mentales de chaque pratiquant. Dans une ambiance conviviale et bienveillante, les enseignants et les bénévoles accompagnent chacun dans sa progression, en mettant l'accent sur les valeurs essentielles des arts martiaux : respect, discipline, humilité, solidarité et dépassement de soi. Rejoignez le Ju-Jitsu Traditionnel de Méricourt et découvrez une discipline où efficacité, maîtrise et respect avancent toujours de pair !

● 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

Maîtrise, respect et dépassement de soi ! Le Karaté Club de Méricourt accueille enfants, adolescents et adultes, débutants comme pratiquants confirmés, dans une ambiance conviviale et respectueuse. À travers la pratique du karaté, chacun développe ses qualités physiques et mentales tout en apprenant les valeurs essentielles de cet art martial : respect, discipline, maîtrise de soi, persévérance et courage. Grâce à l'engagement de ses enseignants et de ses bénévoles, le club accompagne chaque licencié dans sa progression, en loisir comme en compétition, dans un esprit de partage et de bienveillance. Rejoignez le Karaté Club de Méricourt et découvrez un art martial où la force s'exprime avant tout par le respect et la maîtrise de soi !

● 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

Apprendre à se protéger, gagner en confiance ! Le Krav Maga est une méthode de self-défense accessible à tous, fondée sur des techniques simples, efficaces et adaptées aux situations du quotidien. Ouverte aux femmes et aux hommes, cette discipline permet de développer sa condition physique, ses réflexes, sa maîtrise de soi et sa confiance, dans un cadre sécurisé, respectueux et convivial. Encadrés par des enseignants qualifiés, les pratiquants progressent à leur rythme tout en intégrant les valeurs essentielles du Krav Maga : maîtrise de soi, sang-froid, respect, discipline et responsabilité. Rejoignez le groupe Krav Maga et découvrez une discipline qui allie préparation physique, self-défense et confiance en soi !

● 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

Badminton

Le badminton à toute vitesse... dans la bonne humeur ! Le Speed Bad Club accueille les passionnés de badminton, du joueur débutant au plus expérimenté, dans une ambiance conviviale, dynamique et sportive. Que ce soit pour le loisir ou la compétition, chacun peut progresser à son rythme tout en partageant les valeurs qui font la richesse de ce sport : respect, fair-play, dépassement de soi et esprit d'équipe. Grâce à l'engagement de ses dirigeants, bénévoles et adhérents, le club propose des entraînements de qualité et participe activement à la vie sportive de Méricourt. Rejoignez le Speed Bad Club et venez partager la passion d'un sport accessible, convivial et rythmé... où chaque volant compte !

● 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 LANSSELLE : 07 88 22 57 66 - Email : sbcmericourt@outlook.fr

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

**6ème Edition
de la course à obstacles**

«Le Terril'ble Bossu de Méricourt»



Dimanche 29 Novembre 2026
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