



LE GUIDE

de votre club omnisports

US
Cenon

ÉDITOS

Chères sportives, chers sportifs,

Nous avons le plaisir de vous proposer le 1^{er} guide de l'US CENON, présentant ses activités variées et celles de ses 18 sections, toutes affiliées à une Fédération. Nous espérons que cet outil pratique vous permettra de choisir l'activité correspondant à vos envies.

Le club omnisports, depuis sa création en 1962, a accompagné des générations d'adhérents dans la découverte et la pratique des activités de loisir ou de compétition. Il a su conserver un équilibre entre moyens et convictions, afin de transmettre et partager les valeurs du sport, telles que le respect, l'honnêteté, l'honneur, le courage. Le sport est aussi un vecteur efficace d'éducation et d'éveil à la citoyenneté, un outil à fort impact social. Nous nous engageons quotidiennement pour développer les éléments nécessaires à l'accompagnement de tous les publics.

Nous tenions à saluer ici l'engagement des dirigeants, des bénévoles et des éducateurs qui concourent à l'obtention des résultats sportifs dont nous sommes tous fiers ! Nous remercions également la Municipalité de Cenon pour son soutien actif. Nous œuvrons tous ensemble pour favoriser votre épanouissement dans votre activité et que vous puissiez donner « le meilleur de vous-même » !

Au plaisir de vous compter dans notre club !



Marinette LAFOND,
Co-présidente de l'US Cenon



Marc FLORENTIN,
Co-président de l'US Cenon

Chères Cennonaises, Chers Cennonnais,

Cette saison, l'Union Sportive Cennonnaise édite cette brochure pour vous présenter l'éventail de possibilités sportives dans la ville de Cennon. L'US Cennon est notre principal partenaire dans l'action sportive communale.

Avec mon équipe municipale, notre politique sportive a toujours été dirigée vers le plus grand nombre et les jeunes, afin que chacun puisse s'accomplir au travers de la pratique sportive.

Le sport développe des valeurs auxquelles je suis attaché : la solidarité, la confiance en soi, l'amitié, le dépassement de soi...

Nous avons toujours voulu que tous les jeunes Cennonnais, y compris les plus démunis, puissent se licencier dans un sport. Pour eux, nous avons mis en place depuis 2007 la carte CESAM. Elle permet aux familles qui ont peu de moyens d'accéder à un sport grâce à une participation financière à la licence et à la cotisation. Nous avons d'ailleurs fait évoluer cette aide qui est passée cette année de 20€ à 25€, cette décision ayant été entérinée lors du précédent conseil municipal.

Ce partenariat avec l'US Cennon ne saurait être possible sans la détermination et l'énergie des membres de l'association et des agents de la ville. Merci au bureau et aux co-présidents, Marinette Lafond et Marc Florentin.

Sportez-vous bien !



Jean-François EGRON,
Maire de la Ville de Cennon

Chères Cenonnaises, Chers Cenonnais,

Parmi les trois fondements Sport-Éducation-Culture qui concourent à une bonne insertion sociale sur notre commune, le sport permet de rassembler une cinquantaine de nationalités qui en fait sa richesse et concentre toutes les générations.

Concernant le sport, depuis de nombreuses années, la Ville a missionné l'Union Sportive de Cenon pour coordonner 18 sections la représentant dans une diversité de pratiques, rassemblant plus de 2 400 adhérents, 200 bénévoles et des encadrants professionnels issus souvent de ces mêmes sections.

La subvention municipale pourtant élevée ne permet pas à tous de pratiquer : l'État se désengage de plus en plus et les fédérations augmentent le coût des licences. Aussi, depuis plusieurs années, la municipalité alloue aux familles cenonnaises une aide exceptionnelle qui vient de passer de 20 à 25€ pour les moins de 18 ans.

Adossée à des équipements nombreux et renouvelés, l'activité sportive à Cenon permet l'écllosion de champions de tous niveaux et favorise une pratique de loisir de plus en plus riche.



Max GUICHARD,
Adjoint au Sport de la Ville Cenon

EN QUELQUES MOTS, L'US CENON C'EST :

Une **expertise** dans 17 disciplines sportives

Une priorité : **la formation des jeunes**

La **compétition** dans notre ADN

Le **loisir**, le plaisir pour ceux qui le souhaitent

28 salariés compétents, motivés et engagés

200 bénévoles au service des sportifs de tous horizons

Une structure d'**actions transversales** :

- un éveil multi-sports
- des vacances sportives
- des projets sport-santé
- du sport handicap
- des activités périscolaires

La **mutualisation des moyens et des compétences**,
la solidarité entre les disciplines

5 minibus pour les transports en compétition

Un **impact social et économique** sur le territoire

Un **centre médico-sportif** qui facilite les formalités
administratives

Une **présence** sur tous les événements municipaux

Une **Soirée des champions** teintée d'or

DES ACTIVITÉS POUR TOUS

L'US a développé sa section multi-sports afin de favoriser la pratique sportive, culturelle et de loisir pour tous. Actuellement, trois programmes sont proposés :



Éveil sportif et de parcours artistique pour les 6-9 ans

Le samedi matin, l'enfant pratique une activité sportive et une activité culturelle en alternance. L'inscription se fait pour l'année scolaire : les enfants pratiquent ainsi 6 activités sportives et 6 activités culturelles.

→ **Contact** : contact@uscenon.fr

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

Vacances sportives pour les 8-16 ans

Pendant les vacances scolaires, l'enfant participe chaque jour à des activités associant progression pédagogique, pratique multi-sports et plaisir du sport. L'inscription se fait pour la semaine.

→ **Contact** : contact@uscenon.fr

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr





Sport santé pour les adultes

Chaque semaine, ce cours d'une heure a pour objectif de donner aux participants tous les moyens de retrouver ou de conserver la meilleure condition physique possible. L'inscription se fait pour l'année scolaire.

→ **Contact : contact@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

NOS 17 AUTRES SECTIONS



AÏKIDO

À l'US Cenon Aïkido, nous vous proposons un art martial authentique et efficace, basé sur le respect et la maîtrise.

L'AÏKIDO est un art martial efficace qui permet de trouver un équilibre sain, du corps et de l'esprit.

Avec un maître d'Aïkido, assisté de plusieurs ceintures noires, vous pratiquerez une discipline martiale dont les premiers objectifs sont l'apprentissage de techniques de défense, l'aide au développement personnel et comportemental, l'anticipation du risque et la protection personnelle.

→ **Contact : aikido@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

30

années d'existence

L'athlétisme à Cenon, ce sont des installations uniques sur la rive droite, un encadrement qualifié et diplômé accessible dès l'âge de 5 ans.



ATHLÉTISME

Une section toujours dans le top

10

des clubs girondins

Courir, sauter, lancer sont les principes de base de l'ATHLÉTISME pratiqué à l'US Cenon, dès l'âge de 5 ans. Mais l'athlétisme c'est aussi le running, la remise en forme ou la marche nordique ; une pratique dédiée à la santé et au sport loisir.

Toutes nos activités se pratiquent sur des installations de qualité et sont encadrées par des entraîneurs diplômés FFA et un coach « athlé-santé ». Le club est labellisé Handi-Valid pour une pratique partagée.

→ **Contact : athletisme@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr



BASKETBALL

Solidarité, partage et vie de groupe raisonnent à l'unisson à l'US Cenon Basket !

5

comme le nombre de joueurs formant une équipe unie et solidaire !

La section BASKETBALL vous propose plusieurs types de formation.

L'école de basket accueille les enfants de 6 à 11 ans, puis, à partir de 12 ans (des benjamins jusqu'aux seniors), les équipes évoluent en compétition, en championnats. Nous sommes également habilités à former des arbitres.

→ **Contact : basketball@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

L'US Cenon Boxe vous promet du travail et de la sueur (beaucoup), de la souffrance (un peu), de la rigueur et du respect, dans une ambiance conviviale et fraternelle !



BOXE ANGLAISE

La BOXE ANGLAISE est un art noble. Elle est à la fois une discipline sportive et une école de la vie. On y apprend le sport en faisant l'acquisition d'une véritable éthique via l'apprentissage du respect de l'autre et des règles.

Nos objectifs : encourager les pratiquants en boxe loisir à perdurer dans la boxe, donner envie aux pratiquants en boxe éducative de devenir amateurs ou encore promouvoir les boxeurs amateurs en professionnels.

→ **Contact : boxe-anglaise@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr



COLOMBOPHILIE

À l'US Cenon Colombophilie, les véritables athlètes sont les pigeons !

La section COLOMBOPHILIE s'appelle « Les Courriers Cenonnais ». Elle a été fondée il y a plus de 50 ans. Nos pigeons sont bel et bien des athlètes car ils sont capables d'accomplir des performances incroyables !

Notre section participe à des concours, de fin mars à fin avril : Vitesse / Demi-fond / Fond / Pigeons d'un an / Pigeonneaux.

→ **Contact : colombophilie@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

45

combats menés
par nos boxeurs
sur les rings

950

pigeons athlètes

En initiation ou compétition, à l'US Cenon Football, c'est la qualité de formation qui porte nos athlètes !



FOOTBALL

400

licenciés (dont plus de 20 femmes inscrites)

La section FOOTBALL est dotée d'une école de foot labellisée, pour les 6 à 13 ans. Nous nous efforçons d'y enseigner le football dans le respect des règlements et de la politique fédérale, tout en cultivant l'esprit sportif. Nous en faisons de même pour les équipes de 14 ans à seniors.

Nous valorisons de plus en plus nos éducateurs et nos dirigeants du football par la formation, celle-ci représentant l'avenir de notre sport. À noter en 2018, l'ouverture d'une section féminine !

→ **Contact : football@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr



GYMNASTIQUE SPORTIVE

Tels les 3 Mousquetaires, l'esprit d'équipe règne à l'US Cenon Gymnastique : un pour tous, tous pour un !

4

nombre d'agrès pratiqués (poutre, sol, barres asymétriques, saut de cheval)

La GYMNASTIQUE SPORTIVE se pratique en compétition ou en loisir. La section est adhérente à 2 fédérations, la Fédération française de gymnastique et la Fédération sportive catholique française.

Nous accueillons les enfants à partir de 3 ans.

→ **Contact : gymnastique-sportive@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

Rejoignez l'US Cenon Gymnastique volontaire à tout âge, pour entretenir votre forme physique, sans compétition, et favoriser de nouveaux liens.



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

La GYMNASTIQUE VOLONTAIRE est adaptée à tout âge (de 25 à 70 ans) et se pratique en petit groupe, dans la convivialité et toujours en musique !

Notre section s'adresse aux personnes qui veulent entretenir leur bien-être et leur forme physique à travers des activités variées, sans compétition : musculation, cardio, step, stretching, etc.

105

heures de cours
dispensées par an

→ **Contact : gymnastique-volontaire@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr



JUDO

À l'US Cenon Judo, nous partageons le plaisir de combattre et l'esprit de la compétition. Pratiquons, ensemble, le Judo, le Jujitsu et le Taïso comme vous le sentez ! Toutes vos envies sont sur le Tatami !

Déclaré par l'Unesco comme meilleur sport initial pour former des jeunes de 4 à 21 ans : « le JUDO c'est le développement de la force, de la rapidité, de la souplesse, de la coordination, des réflexes, de la concentration, de l'équilibre, de la résistance, de la personnalité, de la confiance en soi et la connaissance de son propre corps. Le judo n'encourage pas l'agressivité, mais apprend à coopérer, à respecter et à développer la maîtrise de soi ».

Notre section propose également du TAÏSO et du JUJITSU-SELF DÉFENSE.

→ **Contact : judo@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

21

médailles remportées
aux championnats de
France depuis 2006

À l'US Cenon Karaté, c'est l'esprit d'équipe avant tout !



KARATÉ

15

ceintures noires
dans le club

Notre section KARATÉ a pour objectif de répondre aux aspirations de chaque pratiquant, en proposant une palette large d'activités : karaté traditionnel, karaté défense ou karaté contact. Nous avons la volonté de transmettre les valeurs de civisme, de respect, de tolérance et d'ouverture aux autres.

Au travers du karaté sont aussi transmises les vertus de la volonté de réussite mais également l'humilité, le sens de l'effort, la rigueur de comportement et la concentration.

→ Contact : karate@uscenon.fr

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr



LUTTE

À l'US Cenon Lutte, nous défendons le respect, l'apprentissage des règles, la confiance en soi et la persévérance !

5

entraîneurs
de 50 à 120 kg !

La LUTTE appartient aux disciplines sportives les plus anciennes. Le combat de lutte est toujours une démonstration de courage. Aujourd'hui, Il existe 3 styles olympiques : la lutte gréco-romaine, la lutte libre et la lutte féminine.

Pour les 3 styles, la finalité du combat reste la même. S'il faut maintenir les 2 épaules de son concurrent plaquées sur le tapis (c'est le « tombé »), une seule règle d'or : il est interdit de faire mal à son adversaire !

→ Contact : lutte@uscenon.fr

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

Avec la section Randonnée pédestre, partez à la découverte de la diversité des paysages girondins et entretenez votre santé, en toute convivialité !



RANDONNÉE PÉDESTRE

Créée en 1998, la section RANDONNÉE PÉDESTRE est labellisée Rando Santé par la FFRP (Fédération française de la randonnée pédestre). Nous proposons des sorties en toute convivialité, pour découvrir ou redécouvrir le patrimoine girondin ainsi que sa faune et sa flore.

La randonnée pédestre est une activité de sports loisirs bénéfique pour la santé de tous !

1 061

km parcourus par an

→ **Contact :** randonnee-pedestre@uscenon.fr

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr



N'hésitez plus, plongez avec la section Subaquatique à la découverte de mille et une activités sous-marines !

SUBAQUATIQUE

Affiliée à la FFESSM (Fédération française d'études et de sports sous-marins), la section SUBAQUATIQUE souhaite vous faire découvrir, en toute sécurité, l'univers de la plongée sous-marine par le biais de baptêmes gratuits, puis par le biais des formations en piscine et en milieu naturel.

Apnée, biologie ou encore RIFAP (Réaction face à un accident de plongée), toutes nos activités sont encadrées par des moniteurs diplômés et bénévoles.

1 404 000

litres d'air consommés
sous l'eau par an,
par nos plongeurs

→ **Contact :** subaquatique@uscenon.fr

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

Bien plus qu'un club, c'est toute une famille que vous retrouverez à l'US Cenon Tennis !



TENNIS

9

terrains de tennis,
dont 7 couverts

La section TENNIS dispose d'un complexe flambant neuf avec 9 terrains de tennis dont 7 couverts (terre battue et Green set), un terrain de padel, une salle de fitness et un restaurant avec terrasse. Nous œuvrons pour le développement de la pratique pour tous et formons des jeunes avec une école de tennis et une école de compétition.

En compétition, les résultats individuels et collectifs de nos 3 équipes nationales et nos 25 équipes régionales témoignent du dynamisme du club.

→ **Contact : tennis@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr



TENNIS DE TABLE

Pour pratiquer l'activité la plus jouée au monde, rejoignez l'US Cenon Tennis de table !

La section TENNIS DE TABLE accueille petits (dès l'âge de 7 ans) et grands pour pratiquer ce sport en loisir ou en compétition, dans une ambiance conviviale.

Vous y développerez la concentration, la mobilité, la rapidité de choix tactique et de déplacement auprès de notre entraîneur diplômé (DEJEPS). Le club est labellisé « Sport adapté » depuis 2017.

1150

balles utilisées par an

→ **Contact : tennis-de-table@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

*À l'US Cenon Twirling, de loin comme de près,
la cohésion est la plus importante.*



Le TWIRLING BÂTON est un sport mixte qui allie à la fois gymnastique et danse avec le maniement d'un bâton, en musique. Nous accueillons les enfants à partir de 4 ans.

La section favorise l'apprentissage et le respect des valeurs du sport, que ce soit en loisir (gala en fin d'année) ou en compétition. Notre section est labellisée handi-sport.

1974

année de création
de la section

→ **Contact : twirling-baton@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr



**VIVRE EN
FORME**

*Gym Fitness ou Gym Santé, à chacun son sport
pour favoriser le bien-être et la réussite !*

Labellisée « Club Sport Santé », la section VIVRE EN FORME vous propose de pratiquer une gym « santé », avec des techniques douces et reconnues par le monde du sport et de la santé (Pilates, Stretching Postural méthode Moreau...), une gym « fitness » plus dynamique ou une gym « senior » pour garder et développer votre capital bien-être. Nous vous permettons de pratiquer une activité physique et de progresser, sans esprit de compétition, dans un esprit ludique et convivial, à l'écoute de votre corps.

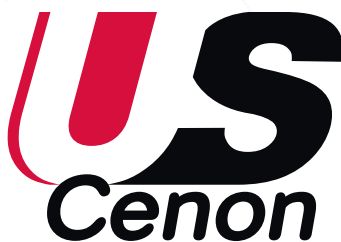
14

cours hebdomadaires
par an

→ **Contact : vivre-en-forme@uscenon.fr**

Tarifs, lieu de pratique, calendrier et coordonnées sur www.uscenon.fr

NOS PARTENAIRES



Le meilleur de vous-même

UNION SPORTIVE CENON
Maison des Sports
3 rue Aristide Briand - 33150 Cenon

Tél : 05 56 40 16 53 • E-mail : contact@uscenon.fr
Site : www.uscenon.fr