SAISON 2024-2025

LOISIRS SPORTIFS OLYMPIQUES DE COLOMBES

ROUGE & NOIR

LE JOURNAL DU CLUB N° 28

Colombes
avec le soutien de la ville de Colombes

DANSE - FITNESS - YOGA,
BASKET-BALL, GYM ENTRETIEN,
CYCLOTOURISME, FOOTBALL,
GYM SPORTIVE, VOLLEY-BALL

Vos rendez-vous

SAISON 2024-2025

Journées d'inscriptions*

Samedi 7 septembre 2024

de 10 h à 18 h

Au Club House :
2 rue Charles Péguy 92700 COLOMBES
Renseignements et Inscriptions

*voir autres dates d'inscritption sur les pages des différentes sections

Assemblée Générale des LSOC

Samedi 7 décembre 2024 à 14 H

Club House :
2 rue Charles Péguy 92700 COLOMBES

FORUM DES ASSOCIATIONS

SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024 DE 9 H 30 À 19 H 00

Avant-Seine
parvis des Droits de l'Homme
92700 COLOMBES

Information importante : Le certificat médical est obligatoire et sera exigé pour chaque section sportive

Club House :
2 rue Charles Péguy 92700 COLOMBES. Tél : 01-47-84-26-66
Mail : lsocolombes@ free.fr

Lundi : 9 h 00 - 13 h 00 / 13h 30 - 16 h 30
mardi : 9 h 00 - 13 h 00 / 13 h 30 - 19 h 30
Mercredi : 9 h 00 - 13 h 00 / 13h 30 - 16 h 30
Jeudi : 9 h 00 - 13 h 00 / 13h 30 - 16 h 30

ÉDITO

Gilles HEURFIN
Président des L.S.O.C.

Vous avez entre vos mains l'édition 2024-2025 de "Rouge et Noir" la revue de rentrée des L.S.O.C. Elle vous permettra de prendre connaissance des différentes disciplines que dispensent les diverses sections de notre club. Vous pourrez ainsi choisir un sport que vous souhaitez pratiquer ou que vous voulez poursuivre.

En cette année particulière, l'enthousiasme qu'auront procurés les jeux olympiques et para-olympiques dans notre pays, incite, motive pour aller chercher du bien-être physique pour les jeunes et les moins jeunes. Et bien, aux L.S.O.C nous répondons à cette exigence « d'être bien dans son corps » auquel nous ajoutons, « pour être bien dans sa tête ».

Par l'accomplissement sportif des pratiquants, le moral, la combativité, l'hygiène, la santé s'en trouvent renforcés.

Par l'accomplissement sportif collectif en club, nous participons au développement du vivre ensemble par les liens d'amitié que cela engendre.

Pour toutes ces raisons, pratiquer un sport aux Loisirs Sportifs Olympiques de Colombes sera la poursuite de l'esprit phénoménal qu'auront délivré les J.O et J.P.O, par le message de paix, de tolérance, de respect des différences toujours enrichissantes, tant dans la cérémonie d'ouverture que dans tous les exploits des concurrents.

Fort d'un été sportif époustouflant, les dirigeants des L.S.O.C, d'abord sportif dans le club, tous bénévoles et épaulés par des professionnels du sport s'engagent sans compter pour l'organisation de votre sport de prédilection. Ils sont dans les « starting-block » pour vous accueillir de la meilleure façon. Qu'ils en soient remerciés

Aussi prenez toute votre place dans notre club qui ne procure que du bonheur !

Gilles Heurfin.

Assemblée Générale du 2 décembre 2023 (extraits)

Présentation de Gilles Heurfin, Président des L.S.O.C

Après avoir salué les adhérents des LSOC présents à l'assemblée générale de notre club, Gilles Heurfin, Président des LSOC, a informé les participants des excuses adressées à notre assemblée générale par Madame Fatoumata SOW, Première adjointe au Maire, déléguée aux sports et Isabelle Choquet, Adjointe au Maire déléguée à la Vie Associative. Le service des Sports et celui de la Vie Associative sont également invités mais non présents.

A l'ordre du jour... Il y aura le bilan d'activité du club, avec la présentation par les sections de leur activité, puis la partie trésorerie avec les comptes du club. Ensuite, il y aura l'élection de membres au Comité Directeur, avec 5 candidats. C'est 1/3 des effectifs qui sera renouvelé. Parmi ceux -ci, Michel Gandon, de la section Cyclo, Pascal Lemay, du basket, Céline Martinie, de la section Danse-Fitness-Yoga et Guy Marty, de la gym entretien sont candidats.

En préambule des interventions des sections du club, Le Président des LSOC a notamment déclaré : Nous vivons dans une période un peu difficile, qui pèse évidemment sur la vie et l'esprit des uns et des autres. En ce sens, les LSOC sont un lieu d'accueil privilégié, non pas pour tout oublier, mais pour avoir des moments de répit, dans cette période difficile que les uns et les autres vivent plus ou moins bien. Aux LSOC les seuls affrontements ne peuvent être qu'amicaux et cela s'appelle les compétitions. La décharge d'adrénaline, dans l'activité sportive, ces lieux conviviaux, est une part importante dans le bien-être de chacune et chacun.

Dans un autre registre, nous sommes à quelques mois des JO, de Paris en France, à Paris et ça donne un peu le sentiment que, le temps passant, le sport amateur est oublié, au milieu de tout ça, et cela pose des questions. On a vraiment l'impression que la population populaire de Paris est oubliée. Ne serait-ce que par les coûts que devraient supporter les habitants d'île de France, par la décision qui a été prise de doubler le prix des transports. Et pour ceux qui n'auraient pas pris des dispositions avant les Jeux olympiques, ils paieront le tarif fort, même s'ils ne participent pas aux JO. C'est scandaleux. On peut penser que si les tarifs des transports vont augmenter,les prix des marchandises et autres vont aussi progresser dans cette période, avec l'idée, comme ils le disent d'ailleurs, comme pour les transports, de faire payer ceux qui viendront de l'étranger. Donc pour se faire du fric sur le dos des visiteurs et donc en contradiction avec l'idée même de fête populaire. Encore une fois, rien n'est perdu d'avance.

Il y a donc urgence à défendre le sport amateur qui est un vecteur de bien-être, de cohésion sociale. Malheureusement, nous déplorons un individualisme rampant dans nos clubs où, même s'il est tout à fait légitime que chaque personne y recherche un intérêt personnel, ce dernier ne doit pas être en contradiction avec les relations collectives de notre engagement sportif. Il y a des conséquences collatérales, comme l'affaiblissement du bénévolat qui porte préjudice à la vie associative. Les activités sportives, ce ne sont pas seulement une affaire d'argent, mais aussi ce que l'on peut donner vis-à-vis des autres, donner un peu du sens à sa vie puisque le bénévolat, ça va bien au-delà des questions financières. L'occasion, une nouvelle fois m'est offerte de remercier et féliciter les bénévoles de notre club. Vous féliciter ? À la limite, vous n'en avez presque rien à faire, mais je tiens à le faire quand même parce que chaque jour, beaucoup des efforts que vous faites ont à la fois bénéficié à votre propre activité sportive mais aussi à l'organisation de l'activité sportive des uns et des autres. Et ça, je veux saluer votre engagement que nous retrouvons dans la vie de vos sections et les résultats positifs de vos actions. Evidemment, sans aucun doute la vie associative est un espace essentiel d'éducation populaire et de formation du citoyen. C'est la part éducative que nous apportons dans le travail comportemental sur le terrain, qui est exercé par nos entraîneurs, nos professeurs et autres dirigeants. Ce sont donc aussi des combats, des explications que l'on donne dans notre façon de faire sur le terrain. La promotion du bénévolat, c'est quelque chose que nous devons avoir en permanence à l'esprit, avec les parents, les adolescents, les jeunes adultes, ... Une intervention publique un peu plus forte devrait y être associé.

Il a une place importante dans la vie sportive, à Colombes. Les LSOC, c'est le seul club omnisport de Colombes où l'année passée, nous dénombrions plus de 1100 adhérents. Cette année, nous sommes partis pour faire mieux. Dans les 7 disciplines que nous dirigeons, via le comité directeur, mais aussi par les directions de section, il y a des choses qui bougent, qui évoluent et de bonne manière. Par exemple, le basket évolue avec plus de 250 adhérents. Je rappelle que, dans le passé, pendant des années, je l'ai indiqué à nos dirigeants, nous avions plafonné à la moitié de ces 250, ne dépassant pas bien souvent les 120 adhérents. Le volley a aujourd'hui 150 adhérents. Il y a eu une période où nous ne dépassions pas les 60 adhérents. Le foot, d'après les informations que m'a données Kamel, nous permet de frôler ou dépasser les 260 adhérents. Cette année, semble-t-il, la Danse a 220 adhérents mais aussi 280 participants à différents cours, donc, avec des doubles adhésions dans la même section. La gym entretien dépasse la centaine d'adhérents, avec 110 ou 120. À la gym sportive, il y a toujours une problématique avec notre salle de gymnastique sportive et maintenant des difficultés qui ne sont pas liées à Maupassant. Nous avions la possibilité qu'une future salle de l'Arc Sportif soit mise en partie à la disposition des clubs, un espace permettant d'avoir quelque chose de plus grand et mieux installé.

Le développement de notre participation au forum a été importante. Tout le monde reconnaît l'importance de cette participation au forum. La section Cyclo qui a fait son AG, il y a une dizaine de jours, a retenu qu'il serait bien d'y participer pour accueillir les personnes qui veulent développer cette discipline. Tout le monde reconnaît que de participer au forum est une bonne chose pour le recrutement des adhérents. Les basketteurs en sont l'exemple, la danse aussi. Le volley qui y participe aussi y trouve un intérêt.

Le journal a été réalisé de la meilleure manière possible. On veut remercier Marc absent. C'est un ancien membre des cyclos qui continue de nous aider mais il ne va bientôt plus pouvoir, du fait d'obligations professionnelles. Nous prenons des dispositions pour pouvoir continuer la parution du journal.

Merci pour votre écoute.

Assemblée Générale 2 décembre 2023
Intervention des présidents des sections du club

Volley

Comme lors des années précédentes, la section volley-ball est en constante augmentation et va voir son nombre d'adhérents dépasser les 150 membres cette année avec quasiment autant de garçons que de filles. Nous comptons 10 équipes inscrites en championnat départemental et régional dans les catégories allant des M13 jusqu'aux séniors ainsi qu'une équipe loisir. Malheureusement, ce nombre ne pourra pas évoluer tant que nous n'aurons pas d'autres créneaux. Nous ne pouvons pas non plus créer de section jeunes en dessous de 11 ans ni créer d'autres équipes ou les doubler. Tout ceci encadré par une superbe équipe de coachs bénévoles, passionnés et motivés sans qui rien de tout cela ne serait possible.

Ainsi, nous comptons fortement sur la livraison de l'arc sportif qui nous faciliterait l'accès à de nouveaux créneaux et ainsi de pouvoir nous développer et nous entraîner dans de meilleures conditions.

Frédéric Fuzet
Président Volley

Football

Nous débutons notre 2ème saison dans notre nouveau stade qui est à ce jour en travaux. Nous aurons très bientôt de nouveaux vestiaires, un club house digne de recevoir les licenciés et parents dans de meilleures conditions. Je veux saluer l'efficacité de nos dirigeants qui ont su très vite s'adapter malgré quelques désagréments suite aux travaux en cours.Je veux aussi remercier la municipalité et son personnel du Service des Sports, même si parfois c'est tendu nous arrivons toujours, à trouver une solution ensemble. Au-delà de cet évènement, nous déplorons le départ de Farès qui de par son expérience a su apporter sa touche de professionnalisme aux LSOC. Nous constatons de nouveau une hausse de nos licenciés. C'est pour cela que je veux saluer ici le travail de l'équipe dirigeante, du manager aux dirigeants, en passant par les entraîneurs qui par leur rôle, leur implication et leurs compétences ont su rester mobilisés et à l'écoute afin de préserver l'encadrement des jeunes dans nos différentes sections. Enfin, les jeux olympiques approchent, nous sommes à 8 mois du Graal. Ils nous amèneront, la commune, ses colombiens et colombiennes, nous l'espérons tous, sur le toit du monde et

entrainera aussi dans son sillage de nouveaux licenciés. Aussi dans cette société difficile à vivre, les LSOC doivent garder ses valeurs de solidarité, de sport pour tous, sa culture. Le club se doit de conserver son rôle éducatif, son rôle citoyen, garantissant et développant le lien social, le partage et continuer à faire grandir, à réunir et à transmettre.

Kamel Azzouz
Président Foot

Gym Entretien

Durant l'année un créneau s'est libéré à Garamont ce qui nous a permis de transférer le cours du mercredi soir de la petite salle de Lakanal à une autre plus spacieuse et plus apte au fitness. Nous retrouvons cette saison sensiblement le même effectif que l'année dernière, constatant toutefois une perte de participants d'environ 20 % depuis le Covid et je pense aussi au télétravail cette nouvelle façon de travailler a malheureusement changé les habitudes des adhérents. Le fait d'être chez soi n'incite pas à sortir pour un cours de gym en soirée, et c'est dommage. Nos 5 cours se déroulant sur la semaine du lundi au jeudi en fin de journée principalement au gymnase Garamont. La pratique de chaque cours se différencie par la personnalité de nos coachs, mais tous nous amènent à nous dépasser physiquement. L'ambiance, la convivialité et le plaisir de pratiquer notre sport semblent être dans l'ADN du LSOC, car nos coachs ainsi que nos adhérents nous restent fidèles. Notre cours du jeudi 20h30 canal historique est dans sa 34 ième année. Les séances de 18h30- 20h 30 les lundi et jeudi à Garamont dirigées par Nathalie, suivies par un important groupe de fidèles. Les cours du mercredi 20h et jeudi 20h30 sont dispensés par Aurélien, toujours tonique et plein d'humour avec une fréquentation plus mixte et un différentiel d'âge plus important.

Depuis le début de saison Fatima remplaçant Hanifa pour quelques cours propose du renforcement musculaire pendant la première partie de cours et complète par une séance de Pilate, discipline récente, est appréciée par de plus en plus d'adhérents, qui sont en très grande majorité des adhérentes.

Guy Marty. Président
Gym-Entretien

Basket

La section Basket-Ball du LSOC se porte bien puisqu'elle compte un nombre d'adhérents équivalent à celui de l'an dernier, toujours proche des 250 personnes. La gente féminine reste moins représentée que les garçons, avec environ un quart des effectifs, malgré nos efforts pour promouvoir notre sport auprès des filles. Il faut dire que les exploits de Victor WEMBANYAMA boostent la motivation des jeunes, leur enseigner les bases d'un sport qui reste avant tout collectif constitue pourtant toujours notre objectif principal. Le club de Colombes est ainsi reconnu dans les Hauts de Seine et les jeunes qui vont jouer ailleurs ne le font quasiment jamais par désaccord avec nous mais pour jouer à un niveau plus relevé. Malgré les déboires de l'équipe de France en coupe du monde et ses résultats calamiteux, nous restons optimistes à moins d'un an des J.O.P 2024 et croyons que la France peut présenter une équipe compétitive.

Ceci ne fera que renforcer la notoriété et l'attrait du basket-ball, donc le nombre de licenciés y compris à Colombes. C'est pourquoi nous sommes tout à fait confiants pour l'avenir. Les difficultés ne manquent pourtant pas. Parmi les sujets qui fâchent, notons :

le manque de respect de certains pour les installations, alors que les équipes municipales font des efforts pour les entretenir au mieux

le manque d'assiduité de certains, de goût de l'effort pour d'autres, car le travail fourni à l'entrainement reste la base du progrès des résultats.

le manque du sens de l'engagement, par refus d'apprendre l'arbitrage ou la table de marque

Soit autant de signes d'une évolution défavorable de notre société.

Nous remercions du fond du cœur les bénévoles qui encadrent et accompagnent les équipes, les membres du bureau de section, la secrétaire du club, Chhiv lay, qui se dévoue bien au-delà de ses missions contractuelles.

Pascal Lemay.
Président Basket

Cyclo

La section comptait 41 adhérents dont 2 féminines. Les âges s'échelonnent de 25 à 83 ans. Nous sortons chaque dimanche et parcourons de 70 à 120 km, selon l'âge et les capacités. Soit au cours de sorties Club, soit en participant à des rallyes organisés par les clubs cyclotouristes des environs : 28 rallyes cette année. Auxquels s'ajoutent des parcours plus longs avec parfois un repas avant le retour qui peut se faire en vélo ou en fourgon avec des noms évocateurs : étangs de hollande, les Andelys, la Ronde des châteaux, Colombes le Crotoy, les routes d'Anquetil, la Rando des Marcels, ... qui peuvent faire de 150 à 200km.

9 adhérents ont participé au Tour de Normandie organisé par la FSGT : ils ont passé 4 jours à Blanville sur Mer. Cette année ce sera le tour de Bretagne. Nous pouvons aussi féliciter les 3 adhérents qui ont participé au Paris Brest Paris : 1 219 km de 72 h à 77 h. N'oublions pas qu'un

groupe roule sur route aussi chaque jeudi toute l'année et, qu'en hiver, de décembre à février, un petit groupe fait du VTT en Forêt de Saint Germain chaque mardi, jeudi et dimanche.

Michel Gandon
Président cyclo

Gym Sportive

Aujourd'hui, je ne compte plus mes années de bénévolat passées au sein de la section gym sportive. Depuis toutes ces décennies, tous les ans, je signale que notre section est le parent pauvre du sport à Colombes. A la tour d'Auvergne, la salle de gym est toujours en kit, à monter et démonter à chaque cours. A Guy de Maupassant, l'espace gymnique est réduit depuis plusieurs années

Pour agrandir cet espace, nous avons demandé à la Direction des Sports et à Madame SOW, la possibilité d'utiliser la mezzanine.

Pour être plus positive... 127 gymnastes de 5 à 17 ans sont inscrits cette année. Merci à Jacqueline, entraineur retraitée bénévole qui a accepté d'entrainer les babys le temps que nous trouvions un entraineur pérenne pour continuer l'année sportive. Durant ses cours Jacqueline est aidée par un ancien gymnase de 20 ans. Bakary, Charlely et Julien fidèles entraineurs de la section s'investissent toujours avec autant de plaisir pour nos gymnastes. Bakary et Julien entrainant les poussins et loisirs. Charlely a la charge d'un groupe loisirs et des filles compétition de 10 à 16 ans qui ne manqueront pas de concourir cette année pour défendre les couleurs de notre Club.Notre équipe d'entraineurs a été complétée récemment par Kahina qui prend en charge l'entrainement des poussines compétition qui vont aussi concourir cette année. Dimanche 14 Janvier 2024 la section organise au gymnase Ambroise Paré la fête de la gym qui est une démonstration gymnique de tous les gymnastes qui sera suivie de la galette offerte par la section.

Sylvie Monroig.
Présidente
Gym Sportive

Danse Fitness Yoga

La section propose des cours à partir de 3 ans. Les activités proposées sont « l'éveil à la danse » (3 - 5 ans), l'initiation à la danse (6-7 ans), la danse modern'jazz pour enfants (8-15 ans) et, pour les ados et adultes (+15 ans), nous proposons des cours de danse modern'jazz, street dance, fitness, zumba et yoga, gym balance (mix Pilates, Yoga et Tai-Chi) et la danse urbaine/hip-hop parents/enfants (+8 ans). Ces cours ont lieu dans différents gymnases, comme Bienvêtu, Lakanal, Maintenon et Simone Veil. Malgré les difficultés rencontrées, le gala, qui avait pour thème « Autour du monde », s'est très bien passé, le 18 juin. Nous tenons à remercier les sections des LSOC qui nous ont aidé : le Basket (Pascal, ...), la Gym entretien (Charles : « Mr Micro ») et le Volley (Frédéric). Merci aussi à Chhiv Lay qui n'a pas pu venir, mais nous a bien aidé pour les préparatifs. Sans oublier les bénévoles du jour (nos familles, des adhérents, des amis, ...), qui n'ont pas compté leurs heures, le samedi et le dimanche. Il faut aussi penser à remercier les Service des Sports, des Fêtes et des Espaces Verts -> plantes, tapis, ... ainsi que les gardiens du gymnase, qui ont été d'une grande aide. Lors de la soirée des Champions et Championnes, le 23 juin. Les membres du Bureau Danse ont participé à cette soirée et ont été récompensées par la mairie, pour leur travail au sein du Club. La saison 2023/24 commence mieux que les précédentes. Nous avons constaté un regain d'intérêt pour le sport et enregistrons une hausse de 20 % des inscriptions. Les cours de zumba ont été pris d'assaut dès juillet et étaient pleins mi-septembre. Nous avons dû les fermer. Également, il y a une forte demande pour les petits, entre 3 et 5 ans. Cette année, nous avons 7 professeurs, dont 1 salariée et 6 auto-entrepreneurs (dont 1 remplaçant). Nous avons commencé les inscriptions mi-juillet, par internet, par mail, et en présentiel. Jusqu'à mi-septembre, nous avons proposé 3 permanences physiques : une au Forum, une en semaine et une samedi, avant le 18 septembre, jour de début des cours. Ensuite, les personnes devaient s'inscrire au secrétariat du Club, auprès de Chhiv Lay. Au Forum, on a noté un fort renouvellement des adhérents. Cette tendance s'était déjà présentée la saison passée et cela redonne une belle énergie à la section. Ce jour-là, nous avons était aidé par plusieurs de nos adhérents.

Cette saison, nous avons 220 adhérents, dont 8 masculins, pour 21 cours. Ce nombre est plus élevé que la saison passée (21 cours). Sur 140 cours d'essai, les 2/3 se sont inscrits. En 2024, le gala aura lieu les 15 et 16 juin au gymnase Ambroise Paré. Cette saison, nous participerons, à nouveau, aux compétitions organisées par notre Fédération (la FSGT). Seule la nationale aura lieu, le 25 mai 2024, avec un groupe dédié. Le bureau bénévole est composé de 3 personnes, joignables par mail et via le site internet. Une 4ème personne est venue se greffer à l'équipe, pour aider pour les grands projets, dont la compétition nationale et le gala de fin d'année (costumes, décors, logistique, ...), avant, pendant et après, selon ses disponibilités

Céline Martinie.
1ère dirigeante
Danse Fitness Yoga

Danse - Fitness - Yoga

Créée en 1943, la section Danse-Fitness-Yoga des LSOC regroupe des adhérents de tous âges répartis dans les différents cours proposés par le club. **Pour les plus jeunes enfants, de 3 à 5 ans,** les cours d'éveil à la danse permettent de découvrir le rythme et d'apprendre à appréhender l'espace et les mouvements de son corps. L'apprentissage du Modern'jazz commence dès l'âge de 6 ans avec de l'initiation. Ces cours de danse permettent d'évoluer dans l'espace, en rythme et en musique. Ils sont proposés par tranche d'âge, pour les enfants, adolescents et adultes. Chaque groupe travaille plusieurs chorégraphies tout au long de l'année. **Proposés dès l'âge de 16 ans,** les cours de street dance ont un style plus urbain que le modern'jazz et les chorégraphies sont principalement réalisées sur des sons actuels. Les cours de hip hop sont, quant à eux, proposés dès l'âge de 9 ans. **Ouverts pour les plus de 15 ans,** les cours de fitness permettent de faire travailler tout le corps, ainsi que l'endurance, la musculation et l'assouplissement. Ce terme regroupe une pluralité d'activités, comme les exercices cardio, de musculation, d'étirements, les abdos-fessiers, etc. **La Zumba,** excellente discipline pour tonifier ses muscles, travailler son endurance et sa coordination, se pratique sur des rythmes latinos et internationaux. **La section propose aussi des cours de Gym balance** / Renforcement musculaire, pour les adultes. La gym balance alterne phases de yoga, de Tai-chi et de Pilates, le tout en musique. Le renforcement musculaire a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'équilibrage musculaire. **Les cours de LIA (Low Impact Aérobic)** sont des séances de cardio-training chorégraphiées avec l'apprentissage d'une chorégraphie d'une heure, à retenir d'une séance à l'autre. Le LIA fait partie intégrante du fitness. Il permet de pratiquer une activité physique sans pour autant traumatiser les articulations et les muscles avec des mouvements de danses chorégraphiés **Pour compléter la liste des disciplines sportives** proposées au sein de la section, le yoga, dont il existe plusieurs styles, est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui visent à apporter un bien-être physique et mental. Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques, notamment l'assouplissement des muscles (les postures de yoga sont variées pour étirer l'ensemble des grands groupes musculaires). **La saison** se termine par un spectacle, en juin, regroupant les adhérents des différents cours de danse et de zumba, venus présenter les chorégraphies travaillées durant l'année. **Inscriptions :** Ouvertes dès le mois de juillet, sur notre site internet, avec des cours d'essai en septembre. Pas de date limite d'inscription mais fermeture des cours lorsque le nombre de places maximum est atteint. **Des Journées Portes Ouvertes** sont proposées, sur deux semaines, à la fin du mois de juin. Elles sont gratuites et ouvertes à tous, sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Informations pratiques

Lieux des cours :
Ecole Maintenon
Collège Lakanal
Gymnase G. Bienvetu
Ecole Simone Veil

Contacts :
Secrétariat du club : 01 47 84 26 66

Section Danse :
Mail : lsoc.gdy@gmail.com
Site internet : www.lsoc-danse.com
Facebook, Instagram et YouTube :
LSOC Danse-Fitness-Yoga

Basket

Après une saison 2022-2023 particulièrement réussie, la nouvelle saison 2023-2024 a fort bien commencé par le forum des associations. De nombreuses inscriptions, gérées dans la bonne humeur, aux côtés de sections Volley-ball et Danse Finess Yoga. Année de transition, avec moins d'inscrits, du fait de la suppression d'équipes 2 dans certaines catégories. Par contre, le maintien de l'apprentissage a permis de faire découvrir le basket-ball à de nouveaux adeptes, tout comme le baby basket à partir de 5 ans. Succès des U9 qui apprennent les fondamentaux dans la bonne humeur. Au final, 228 licenciés, masculins et féminines.

Au titre des résultats sportifs, des résultats contrastés : maintien en 1ère division départementale des séniors M, 1ère place des U18 F, très belle saison des U20 M et des U13 M (2ème), Exceptionnelle. Réussite des U13 F (2ème du championnat) alors qu'elles débutent, pendant ce temps, les anciens ont raté de très peu les play-off d'accession en 2ème division Région.

Le 1er juin s'est déroulée au gymnase de la Tour d'Auvergne la fête annuelle du basket. De 9h à 23h ont eu lieu des matchs, entre les plus jeunes le matin, puis les ados et les adultes l'après-midi, après un match officiel des U13 filles, gagné dans une ambiance très festive. Soirée Paella pour clôturer ce très bel évènement. Venez passer des sélections pour la saison prochaine, car la convivialité n'empêche pas d'avoir des objectifs ambitieux.

Informations pratiques

Sur le site de la section :
*lsocbasket.fr <http://lsocbasket.fr>
la liste de tous les créneaux d'entrainement dans les différents gymnases mis à notre disposition.
Cotisations : 190 € à 220 €.
Dates des préinscriptions :
au forum des associations
le 07 septembre. 2024
*** Notre équipe dirigeante** se tient à la disposition de toutes et tous pour vous renseigner. Vous pouvez aussi nous envoyer un mail via l'onglet « contact » de notre site internet

Contacts :
Pascal Lemay.
Tél : 06.29.02.21.93
pacou.lemay.2615@gmail.com
Dominique Saint-Germain.
Tél : 06.29.77.80.95
saintgermain.dom@gmail.com
Alex Amoussou : 06.22.38.80.87
Laurent Simon : 07.70.08.83.90

Gym entretien

1924 – 2024, ce centenaire des Jeux Olympiques colombiens va-t-il vous motiver pour avoir une activité physique personnelle ?
Si oui, sachez que nous avons 6 cours, en soirée, prêts à vous accueillir ! Nos cours mixtes, pour adultes uniquement, s'adressent à toutes et tous, quelque soit votre niveau et pour un prix nettement attractif. Il y en a pour tous les goûts, du pilate en passant par le renforcement musculaire, le stretching, etc..., sans oublier la gym douce.

Que du bonheur en perspective ! Nos professeurs, Nathalie, Fatima, Hanifa et Aurélien sont fins prêts pour vous faire transpirer un peu quand même et vous donner du peps pour cette nouvelle année 2024/25, le tout dans la bonne humeur. Ne dit-on pas ... « Bien dans son corps pour être bien dans sa tête » Tous les bénévoles seront très heureux de vous retrouver en septembre. Alors, à bientôt !

Informations

Lundi : 18h30 à 20h30 gymnase Garamont – Gym streching
Mardi : 20h00 à 22h00 gymnase Garamont – Gym Pilate
Mercredi : 18h15 à 19h45 gymnase Lakanal – Gym Douce
Mercredi : 20h à 22h gymnase Lakanal – Gym Pilate
Mercredi : 20h00 à 22h00 gymnase Garamont – Gym stretching
Jeudi : 18h30 à 20h30 gymnase Garamont – Gym stretching
Jeudi : 20h30 à 22h30 gymnase Garamont– Gym stretching

Reprise des cours à partir du lundi 9 septembre 2024

Tarif annuel

130 € pour 1 cours par semaine - 220 € pour 2 cours par semaine
100 € pour 1 cours par semaine - Gym Douce
Renseignements : gym3lsoc@orange.fr 06 30 44 42 24

Cyclotourisme

LE CYCLOTOURISME : LIBERTÉ, BONNE HUMEUR ET SANTÉ

La rando cyclo : c'est un sentiment de liberté en ayant le plaisir de sentir le vent sur son visage, de dépaysement en profitant de la nature de notre belle région et en découvrant des parcours hors des grands axes routiers

La pratiquer en groupe développe l'esprit d'équipe et de camaraderie et l'entraide dans la bonne humeur

Le cyclotourisme est une activité complète non traumatisante (sport porté) qui maintient en forme, développe l'équilibre, améliore les aptitudes cardio-vasculaires et le dépassement de soi.

AU LSOC , la section cyclo proposent :

Des sorties club chaque jeudi et chaque dimanche, avec des parcours allant de 60 à 100km,

Des randos dominicales organisées par les clubs d'Ile de France , allure et parcours à la convenance de chacun

Des parcours plus longs avec parfois un repas collectif (retour assuré par transport routier),

Des séjours avec parcours à étape (Bretagne ou Normandie)

Informations pratiques

Rdv : pour les sorties club le dimanche matin place du général Leclerc à côté de l'ancien clocher , face de Colombes Cycles.

Eté : 7 h 30 ; la sortie dure environ jusqu'à 13 h 00

Hiver : 8 h 30 ; la sortie dure environ jusqu'à 13 h 00

Sorties en semaine le matin : Jeudi, Groupe allure tranquille rdv à 8 h 30

Cotisation comprenant licence et assurance, équipement textile aux couleurs du club (1 maillot d'été ou 1 maillot d'hiver au choix)

Participation annuelle :

120 € (90 € pour les moins de 18 ans) règlement par virement ou par chèque

Inscriptions sur rendez-vous avec un membre du bureau.

Prérequis : âge minimum 15 ans (Autorisation parentale pour les mineurs).

Pièces à fournir :

Certificat médical et 2 photos

Essais Avant une inscription définitive, faites quelques sorties club avec nous , un jeudi ou un dimanche matin.

Contact : L.S.O.C tél : 01 47 84 26 66.

Site internet : http://cyclotourisme.lsocolombes.fr/

Courriel : lsocolombes@free.fr

Football

Le football est bénéfique pour développer la coordination. Le football est un sport collectif, qui vous amène à côtoyer de nombreuses personnalités. Au même titre que l'école, la pratique du foot participe à l'apprentissage de la vie en société. Si vous êtes un peu réservé le foot ne laisse pas indifférent et constituera à coup sûr un bon point d'ancrage pour briser la glace. Nos priorités sont de faire jouer et faire respecter certaines valeurs éducatives avant de penser à la compétition. Le football, sport d'équipe par excellence permet de développer l'esprit d'équipe et le respect des autres. Les jeunes apprennent à célébrer leurs victoires et à rester unis après une défaite. Sur le plan physique, cela améliore l'endurance car cela implique beaucoup de course. Lors d'un match de football, tout le corps est impliqué. Les joueurs sont constamment en mouvement et doivent faire attention et tenir compte de différents facteurs environnementaux. Ce type de sport d'équipe renforce l'attention et la capacité de concentration des enfants. Un plateau, ce sont des ateliers, des matchs, des buts ! Les joueurs des équipes qui reçoivent font une haie d'honneur aux joueurs des équipes reçues qui retournent au vestiaire. Après s'être changé, on profite d'un goûter bien mérité préparé par les bénévoles du club. Vos enfants adorent ça !

Informations pratiques

Nous vous attendons pour les inscriptions tous les mercredis après-midi du mois de juillet 2024 au stade Fernand Hémon, 87 Boulevard de Valmy 92700 Colombes. "tous les jours à partir de 18h"
Nous restons joignables au : 06 15 76 94 54 (Mohamed) ou 06 27 48 03 62 (Kamel).
Les dossiers d'inscriptions peuvent être envoyés aussi par mail à l'adresse suivante : 530289@lpiff.fr
Demander Memed ou Kamel
Passez de bonnes vacances et à très bientôt.

Gym sportive

La gymnastique sportive s'adresse à tous dès 3 ans

Les programmes de baby gym sont conçus pour être ludiques en mettant l'accent sur le développement de la coordination, de la motricité, de la force, de la souplesse et de la confiance en soi à travers des activités et des jeux adaptés

Les bienfaits de la gymnastique

Les programmes récréatifs visent l'intégration des bases en gymnastique ainsi que le plaisir de participer à une activité sportive Les enfants explorent tous les appareils gymniques sous forme de parcours créés selon l'âge

Les programmes sont adaptés pour le développement moteur des enfants-gymnastes et conçus afin de permettre à tous de s'amuser et de se dépasser dans la gymnastique Amusement et Plaisir sont les clés du succès de chacun de nos programmes Kahina et Islam ont rejoint cette année notre équipe d'entraineurs diplômés composée de Bakary, Charley et Julien Un grand merci à Jacqueline, entraineur retraitée, qui a assuré les cours de baby gym lorsque nous étions à la recherche d'un entraineur

Informations pratiques

Cotisations :
2 cours loisirs ou compétiteur : 370€
1 cours loisirs : 260€
1 cours baby gym* : 190€
*(3 ans au 31/12/2024)

Réinscriptions : Au Club House 2 rue Charles Péguy 92700 Colombes. le 31/08/24 de 10h à 18h.

Nouvelles inscriptions :
Le 7 sept 2024 de 10h à 18h.
Passées ces dates, sur rendez-vous. Appeler le 01 47 84 26 66

Reprise des cours :
débuteront le lundi 16 sept 2024.

Pièces à fournir :
1 certificat médical d'aptitude à la gymnastique en loisirs et en compétition de moins de 3 mois.

Aucun gymnaste ne pourra reprendre les cours tant que le certificat médical n'aura pas été fourni
Le bulletin d'inscription, le règlement dûment remplis et signés. Le montant de la cotisation et 1 photo. (copie acceptée).

Moyens de paiement :
Chèques (2 maximum), espèces, chéque ANCV, Pass+, tickets temps libres de la CAF, coupons sport, Pass'sport.

Tél : 01 47 84 26 66

Activez votre whatsApp qui sera le lien direction-entraineurs-gymnastes

Volley-Ball

Pourquoi le volleyball ?
Reconnu comme étant le sport le plus pratiqué au monde en nombre de licenciés, le volleyball est le sport d'équipe par excellence : tout le monde joue et personne ne garde la balle ! Par rapport à d'autres sports, le volley se pratique à tout âge, en compétition comme en loisir, en intérieur ou en extérieur et sur tout type de surface. De plus la parité est respectée : Avec des collectifs féminins, masculins ou mixtes, il y a autant de filles que de garçons.
Au volley, on saute, on smatch, on court, on plonge...l'ensemble des muscles sont sollicités !
Ce sport permet de développer l'agilité, la souplesse, les réflexes et l'explosivité. Il tonifie les muscles (cuisses, abdos, fessiers, ...), affine la silhouette et permet d'améliorer sa coordination et son équilibre. Très technique, tactique et stratégique, il améliore la concentration, la confiance en soi et le sens de l'observation. De quoi faire travailler l'esprit de façon ludique.
Enfin, outre ses bienfaits, il minimise également le risque de blessure du fait qu'il n'y a aucun contact direct avec l'adversaire. Seule une erreur du joueur ou un faux pas peuvent en être la cause.
Si l'expérience vous tente, l'équipe de coachs/bénévoles vous accueilleront avec plaisir au sein de la famille LSOC.

Mail : lsocvolley.colombes@gmail.com
Site internet : lsoc.clubeo.com
Instagram : lsocvolley

LES GYMNASES, CRÉNEAUX ET HORAIRES		
GYMNASES	**HORAIRES**	**CATÉGORIES**
Lakanal	Mer : 18 h : 00 à 19 h : 30 Ven : 18 h : 00 à 19 h : 30	M13/M15
Lakanal	Mer : 19 h : 30 à 21 h : 15 Ven : 18 h : 30 à 21 h : 15	M18
Lakanal	Mardi : 19 h : 30 à 21 h : 15	Seniors Masc et Fem et loisirs
A.Paré	Vendredi de 20 h 00 à 22 h : 30	Seniors Masc et Fem et loisirs
Ch Péguy	Lundi de 20 h 30 à 22 h : 30	Seniors Masc et Fem et loisirs
TARIF DE 150€ À 200€		

INFOS SANTÉ

LES BIENFAITS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

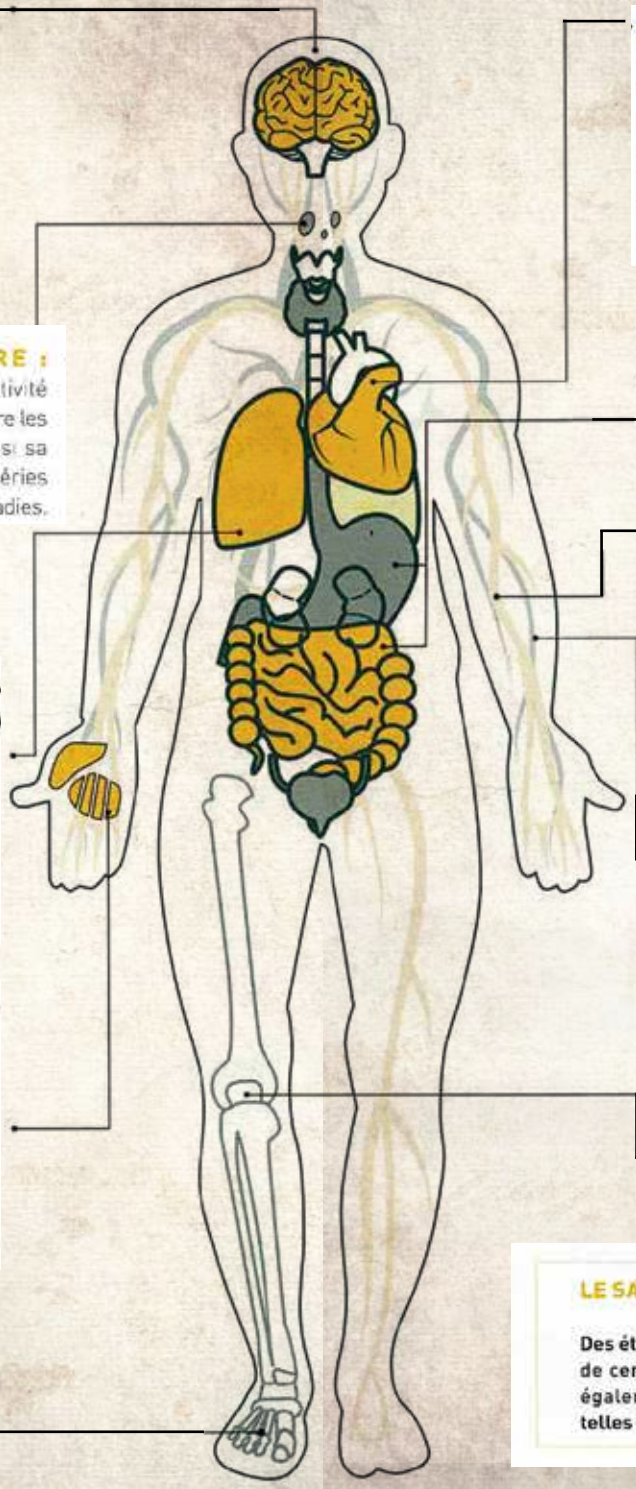
TÊTE : Lorsque le corps est soumis à un effort, les glandes du cerveau libèrent de l'endorphine, une hormone responsable du plaisir qui a également le pouvoir d'atténuer la colère. Le stress peut être réduit, le sommeil amélioré, et une bonne récupération conduit à une meilleure humeur. De plus, l'activité physique offre souvent des opportunités de créer des liens sociaux et renforce la confiance en soi. En résumé, que des bénéfices !

SYSTÈME IMMUNITAIRE : La pratique régulière d'une activité physique préserve le corps contre les inflammations, renforçant ainsi sa résistance aux virus et aux bactéries susceptibles de causer des maladies.

POUMONS : Durant l'exercice, les poumons intensifient leur travail pour acheminer davantage d'oxygène vers les muscles, améliorant ainsi leur capacité. En cas de dommages aux capacités respiratoires, l'activité physique offre la possibilité de récupérer une meilleure capacité respiratoire.

MUSCLES : Lorsqu'on pratique une activité physique, les muscles se renforcent, devenant ainsi plus résistants face aux sollicitations quotidiennes. Des muscles suffisamment puissants offrent un meilleur soutien corporel, réduisant ainsi certaines douleurs, notamment le mal de dos.

OS : Une pratique régulière de l'activité physique contribue à réduire les risques de fractures et à bénéficier d'une meilleure santé osseuse, quel que soit l'âge et le sexe du pratiquant.



CŒUR : Le cœur étant un muscle, il fonctionne de la même façon. Il gagne en force grâce à l'activité physique, ce qui contribue à réduire le risque de maladies. De plus, cela lui permet de ralentir son rythme au repos, de se développer et d'être plus puissant.

ESTOMAC ET SYSTÈME DIGESTIF : L'exercice physique augmente le flux sanguin, favorisant ainsi le processus de digestion des aliments.

VEINES : Durant l'exercice, les veines transportent du sang riche en sucre pour nourrir les muscles, permettant ainsi l'utilisation de l'énergie stockée après les repas. En maintenant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, le risque de prise de poids est minimisé.

ARTÈRES : Pendant l'exercice, les artères subissent une dilatation et une contraction plus fréquentes que d'ordinaire. L'activité physique maintient leur élasticité, réduisant ainsi les risques de problèmes cardiaques.

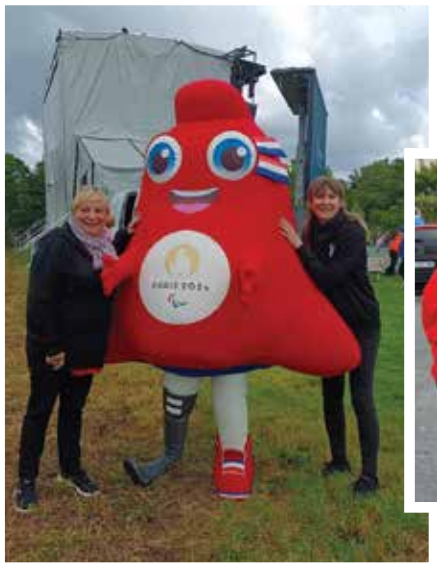
ARTICULATIONS : L'exercice contribue à réduire le risque de maladies articulaires telles que l'arthrite en renforçant les structures musculaires et en favorisant la régénération du cartilage.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des études suggèrent que l'exercice régulier peut contribuer à réduire le risque de certains types de cancer, notamment le cancer du sein et du côlon, mais également qu'il contribue à la prévention des maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer.

Article tiré (du magazine de la fédération sport et culture)

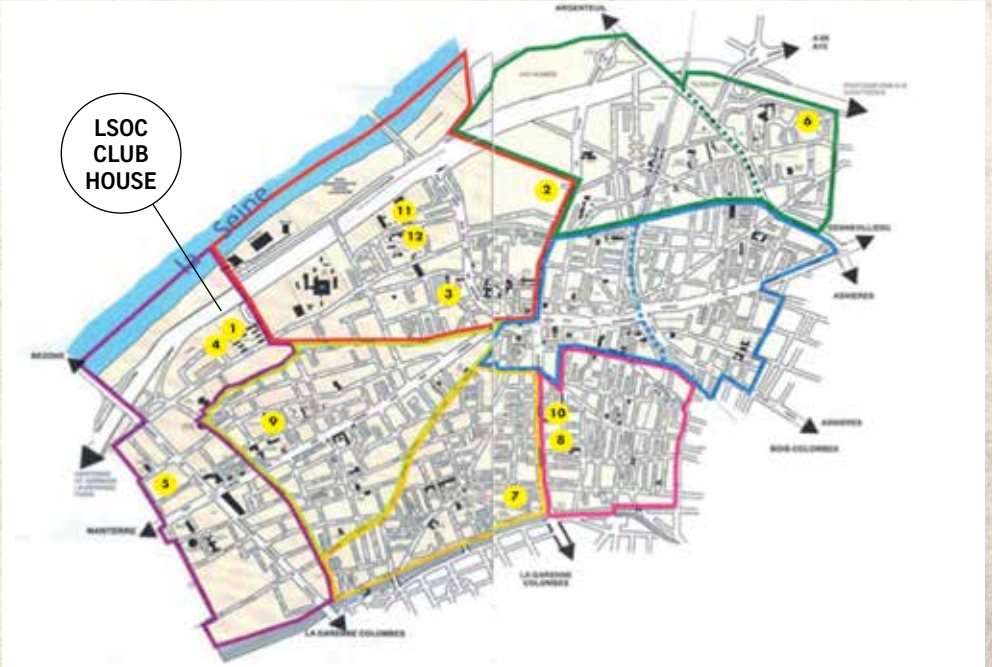
La grande parade olympique



Le LSO Colombes présent à la grande parade olympique le 22 juin organisée par la ville de colombes

Équipements sportifs

1.Stade Charles Péguy, 2
7, rue Charles Péguy.
tél. 01 47 80 90 45
Club House
2, rue Charles Péguy.
tél. : 01 47 84 26 66
2.Stade Fernand Hémon
89, boulevard de Valmy.
tél. 01 42 42 06 17
3. Gymnase Ambroise Paré
140, rue Saint Denis.
tél. 01 47 81 18 67
4. Gymnase Charles Péguy
284, rue du Président Salvador Allendé.
tél. 01 47 84 94 12
5. Gymnase Groupe Scolaire Simone Veil
10, rue Pierre Expert
6. Gymnase des Fossés-Jean
83 à 87, rue Jules Michelet.
tél. 01 47 81 79 05
7. Gymnase Garamont
69 Rue de l'Industrie.
tél. 01 46 49 16 20
8. Gymnase Gustave Bienvêtu,
77 avenue Henri Barbusse.
tél. 01 47 85 05 83
9. Gymnase Henri Dunant,
147 rue Henri Dunant
tél. 01 47 85 38 19
10. Gymnase Lakanal
17 rue Lakanal
11. Gymnase du Lycée Guy de Maupassant
A 86, sortie Colombes Centre
12. Gymnase de la Tour d'Auvergne
51, rue Robert Schuman.
tél. 01 47 80 30 32
13. Gymnase Maintenon
rue Saint-Denis



Notre Club

peut être attributeur de ce **PASS +** pour la discipline sportive de votre choix. Club House : 2 rue Charles Péguy 92700 COLOMBES.
Tél : 01-47-84-26-66.
Mail : lsocolombes@ free.fr

Aide aux loisirs CAF

Pass sport

Profite du Pass'Sport pour t'inscrire dans un club sportif à la rentrée ! Le Pass'Sport est une allocation de rentrée sportive de 50 euros par enfant/jeune adulte pour financer tout ou partie de son inscription dans une association sportive volontaire et lui permettre de participer aux activités qu'elle organise au titre de la saison 2024-2025.

SE DIVERTIR... SE DÉPENSER ... SE DÉPASSER!..

LSOC

LOISIRS SPORTIFS OLYMPIQUES DE COLOMBES

DANSE - FITNESS - YOGA

BASKET - BALL

GYM ENTRETIEN

CYCLOTOURISME

FOOTBALL

GYM SPORTIVE

VOLLEY - BALL

Club House :

2 rue Charles Péguy 92700
COLOMBES. Tél : 01-47-84-26-66
Mail : lsocolombes@ free.fr
Lundi, mercedi, jeudi : 9 h 00 - 13 h 00 / 13h 30 - 16 h 30
mardi : 9 h 00 - 13 h 00 / 13 h 30 - 19 h 30