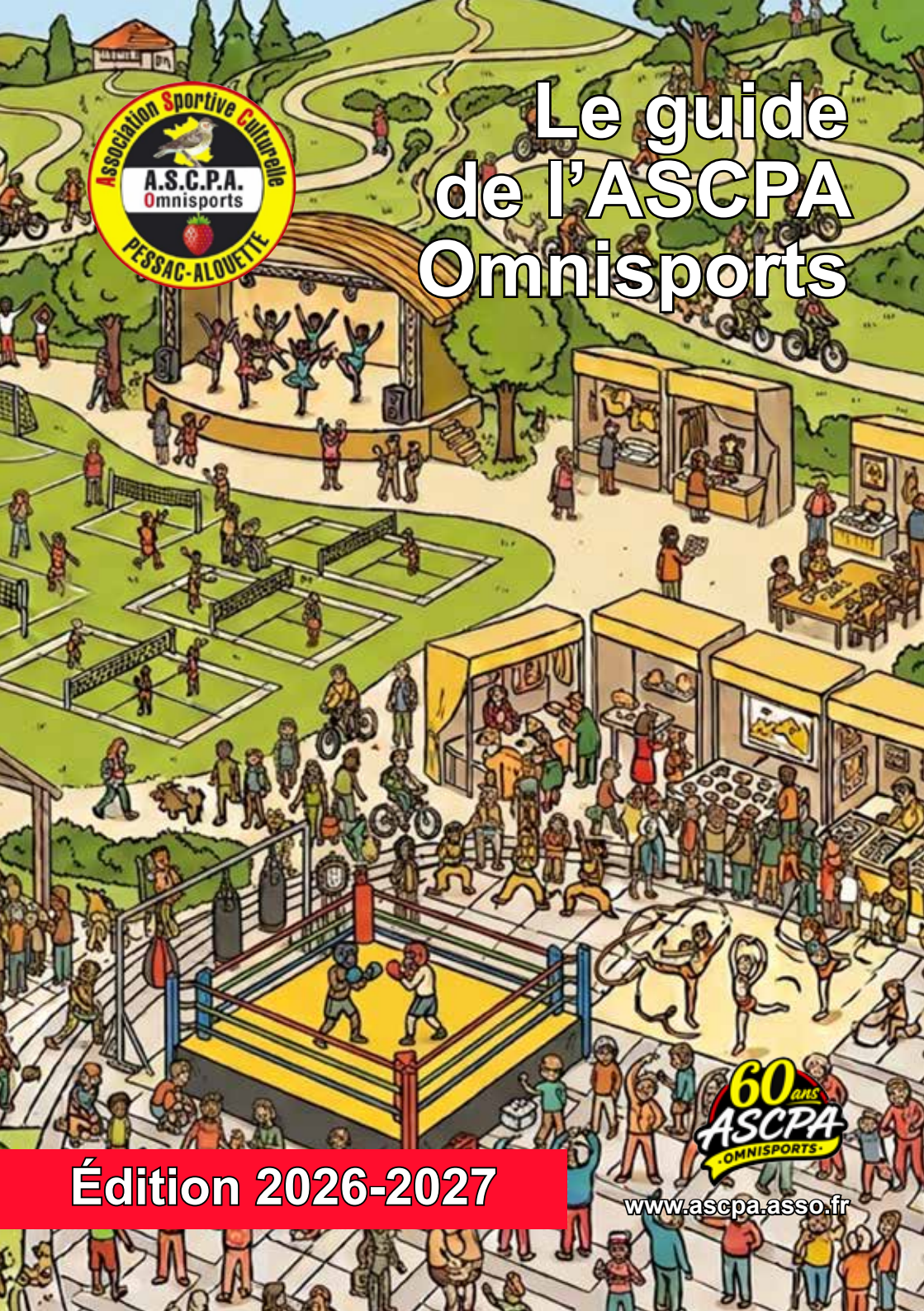




Le guide de l'ASCPA Omnisports



60 ANS
ASCPA
OMNISPORTS

Édition 2026-2027

www.ascpa.asso.fr



©2026 - Association Sportive et Culturelle de Pessac-Alouette Omnisports

Rédaction, conception et réalisation : ASCPA Omnisports

Directrice de la Publication : Fabienne Martin, présidente de l'ASCPA Omnisports

Design Graphique : Frédéric LUCAS

Impression : Imprimerie Laplante, RCS Bordeaux 337 926 745

Crédits Photos : DR, Freepik.com, Adobe Stock, ASCPA Omnisports, Mairie de Pessac

Déclarée à la préfecture de la Gironde sous le N°W332001974 en date du 05/05/1966.

Publiée au JO le 14/05/1966

Agréée Jeunesse et Sports sous le N° 33572 en date du 12/09/1974

Siret 781 963 806 00018 - Code APE 9312Z

Affiliée à la FF Omnisports sous le N°33079

Affiliée à l'UFOLEP sous le N°033318420 - Labélisée UFOLEP

Adhérent à COSMOS sous le N°81915

Labélisé « Sentez-vous-sport » par le CNOSF



Sommaire

Édito	4
• de la Présidente de l'ASCPA Omnisports, Fabienne MARTIN	4
 L'ASCPA Omnisports en un coup d'œil	 6
• L'équipe	6
• Les temps forts de l'année	7
• L'école des sports (section ASCPA+)	8
• Les tickets sports	9
• Bouge ton corps (section ASCPA+)	10
• Sport Santé Famille / Fête du Sport	11
• Les lieux d'activités	12
 Les 7 associations culturelles de l'ASCPA Omnisports	 14
• ASCPA Couture, patchwork et vannerie	14
• ASCPA Les Griffons	15
• ASCPA Maquettes historiques	15
• ASCPA Minéralogie	16
• ASCPA Histoire et Paléontologie	16
• ASCPA Philatélie	17
• ASCPA Yoga	17
 Financer votre pratique sportive et culturelle	 18
 Les 19 associations sportives de l'ASCPA Omnisports	 20
• ASCPA Aéromodélisme	20
• ASCPA Aïkido	21
• ASCPA Badminton	21
• ASCPA Boxe	22
• ASCPA Cyclotourisme	22
• ASCPA Danse	23
• ASCPA Futsal	23
• ASCPA Gymnastique GR	24
• ASCPA Gymnastique volontaire sénior	24
• ASCPA Haltérophilie, Musculation, Force athlétique	25
• ASCPA Judo, Jujitsu	25
• ASCPA Karaté	26
• ASCPA Kendo	26
• ASCPA Motos escortes FFC	27
• ASCPA Natation	27
• ASCPA Pessac Nat'Synchro	28
• ASCPA Randonnée pédestre	28
• ASCPA Ski et Randonnées montagne	29
• ASCPA Volley-Ball	29
 Les partenaires de l'ASCPA Omnisports	 31

60 ans d'engagement et une histoire tournée vers l'avenir.



C'est avec un réel plaisir que nous vous retrouvons, toujours plus nombreuses et nombreux, dans les espaces sportifs et culturels qui font vivre notre quartier. Votre présence, votre énergie et votre engagement constituent la véritable force de l'ASCPA. Nous adressons également nos sincères remerciements à nos partenaires et institutions, dont le soutien fidèle permet de faire vivre et évoluer nos projets au fil des saisons.

Depuis sa création en 1966, l'ASCPA s'est construite autour d'une conviction forte : le sport et la culture sont des leviers essentiels d'épanouissement et de lien social. Au fil des décennies, l'association s'est imposée comme un acteur incontournable de l'Ouest pessacais, contribuant activement à la dynamique locale. Bien au-delà des pratiques proposées, elle favorise les rencontres intergénérationnelles, encourage le vivre-ensemble et participe pleinement à l'animation du territoire. Des dispositifs comme les Tickets Sport, proposés à chaque période de petites vacances, illustrent pleinement cette volonté d'ouverture à tous les publics.

La richesse et la diversité des activités portées par l'ASCPA Omnisports permettent à chacun de trouver sa place, quels que soient son âge, son niveau ou ses envies. Cette pluralité est au cœur de notre identité et de notre ambition : proposer un cadre accessible, inclusif et porteur de sens.

La saison 2026-2027 revêt une dimension particulière puisqu'elle célèbre les 60 ans de l'association. De 1966 à 2026, ce sont six décennies d'engagement, de passion et de vie collective qui seront mises à l'honneur. Cet anniversaire sera l'occasion de rassembler toutes les générations ayant contribué à cette aventure, de rendre hommage à celles et ceux qui l'ont construite et de partager ensemble une histoire commune tournée vers l'avenir.

Dans le même élan, l'ASCPA poursuit sa transformation pour répondre aux enjeux d'aujourd'hui. Évolution de la gouvernance, repenser l'offre aux associations sportives et culturelles, engagement en matière de responsabilité sociétale, digitalisation des services ou encore renforcement de la convivialité et de l'entraide entre les membres : autant d'axes qui traduisent notre volonté d'adaptation et d'innovation.

Cette dynamique repose avant tout sur l'implication de chacun. L'ASCPA est une aventure humaine et collective. C'est pourquoi nous



lançons un appel à volontaires : que vous souhaitiez vous engager, partager vos compétences ou simplement participer à la vie associative, votre contribution est précieuse pour construire l'ASCPA de demain.

Forte de son histoire et fidèle à ses valeurs, l'ASCPA OMNISPORTS nous invite, ensemble, à continuer de faire du sport et de la culture des vecteurs de convivialité, de partage et de cohésion sociale.

Votre Présidente
de l'ASCPA Omnisports,
Fabienne MARTIN



L'ASCPA Omnisports en un coup d'œil

L'ASCPA OMNISPORTS encourage l'expression sportive et culturelle au sein des quartiers de la ville de Pessac à travers ses activités et celles de ses associations membres.

L'ASCPA OMNISPORTS c'est :

- un Omnisports ouvert, vecteur d'intégration, de cohésion sociale et d'écocitoyenneté.
- un Omnisports convivial, favorisant les rencontres et les échanges.
- un Omnisports engagé, dans l'éducation, la santé, le vivre ensemble, la diversité...
- un Omnisports fédérateur, mettant en commun les énergies et les moyens de ses membres.
- un Omnisports pour tous, avec des pratiques de santé, loisir ou de compétition.

26 ASSOCIATIONS
dont 19 associations sportives et 7 associations culturelles

1 SECTION

+3200 ADHÉRENTS
dans les différentes associations de l'ASCPA Omnisports

NOS DIRIGEANTS

Présidente : Fabienne MARTIN (Danse)

Vice-Président délégué aux relations extérieures : Yves PERIAT (Haltéro/Musc. - Force Athl.)

Vice-Président délégué aux associations sportives : Frédéric LUCAS

Vice-Présidente déléguée aux associations culturelles : Catherine ANDRE-FREZOULS (Couture)

Secrétaire Général : Jacky ROUSSEAU (Randonnée)

Secrétaire Générale Adjointe : Vacant

Trésorière : Christine TRINET (Natation)

Trésorière adjointe : Hélène BARTHES (Randonnée)

Membres du Comité Directeur :

Vaiana AIROLA (Karaté)

Jean-Philippe AUGER (Les Griffons),

Marie FOURNIER (Gym volontaire),

Patrick GUIONIE (Cyclotourisme),

Yoan KOSNAR (Gymnastique GR),

Laura LETOURNEUR (Gymnastique GR),

Bertrand RIZENTHALER.

LES TEMPS FORTS DE LA SAISON 2026-2027

SEPTEMBRE 2026

Samedi 08
Assos en Fête
Parc Razon

Samedi 12
Sport Santé en Famille / Fête du Sport (P.11)
Plaine des sports du Haut-Livrac



Lundi 14
Début de l'école des sports du lundi (P.8)
Stade André Nègre

Lundi 14
Bouge ton corps (session 1) (P.10)
Multi-sports adultes
Siège de l'ASCPA, Haut-Livrac

Mercredi 16
Début de l'école des sports du mercredi (P.8)
Plaine des sports du Haut-Livrac

OCTOBRE 2026

du samedi 10 au samedi 17
Octobre Rose + Marche rose (P.19)
Semaine de sensibilisation
Pessac Centre

du lundi 19 au vendredi 23
et du lundi 26 au vendredi 30
Animations gratuites pour les 6-16 ans (P.9)
Complexe sportif du Haut-Livrac

NOVEMBRE 2026

Lundi 30
Réunion des président(e)s et AG
Siège de l'ASCPA, Haut-Livrac

JANVIER 2027

Lundi 4
Bouge ton corps (session 2) (P.10)
Multi-sports adultes
Siège de l'ASCPA, Haut-Livrac

FÉVRIER 2027

du lundi 15 au vendredi 19
et du lundi 22 au vendredi 26
Animations gratuites pour les 6-16 ans (P.9)
Complexe sportif du Haut-Livrac



MARS 2027

du samedi 13 au samedi 20
Mars Bleu - semaine de sensibilisation (P.19)

Assemblée Générale de l'ASCPA Omnisports

AVRIL 2027

du vendredi 23 au dimanche 2
11^{ème} édition de la semaine Olympique et Paralympique

Lundi 12
Bouge ton corps (session 3) (P.10)
Multi-sports adultes
Siège de l'ASCPA, Haut-Livrac

du lundi 12 au vendredi 16
et du lundi 19 au vendredi 23
Animations gratuites pour les 6-16 ans (P.9)
Complexe sportif du Haut-Livrac

JUIN 2027

Lundi 21
Fête de l'école Multisports du lundi
Stade André Nègre

Date à venir...
Omnisports en fête
Lieu à définir

Mercredi 23
Fête de l'école Multisports du mercredi
Complexe sportif du Haut-Livrac



Tu n'as pas encore choisi ton sport ?

Viens t'amuser et découvrir plein de sports
avant de choisir le tien !



avec

L'ÉCOLE MULTISPORTS DE L'ASCPA



DE 4 À 5 ANS*

Où ?

Complexe sportif du Haut-Livrac
Avenue St Exupéry à Pessac

Quand ?

Les Mercredis matin
de 10h à 11h pour les 4 ans
et de 11h à 12h pour les 5 ans

** Né en 2021 & 2022*

DE 6 À 10 ANS

Où ?

Stade André Nègre (Cap de Bos)
Avenue des Provinces à Pessac

Quand ?

Les lundis de 17h à 19h

Où ?

Sur le site du Haut-Livrac
Avenue St Exupéry à Pessac

Quand ?

Les mercredis de 10h à 12h

Du
14 septembre 2026
au
23 juin 2027



Tarifs en fonction des revenus

INSCRIPTIONS

DOSSIER À TÉLÉCHARGER
SUR LE SITE DE L'ASCPA

www.ascpa.asso.fr

Renseignements :

07 86 76 50 16 - ascpa33@wanadoo.fr

Ville de
PESSAC
ufolep
TOUS LES SPORTS AU DÉVELOPPEMENT



AGENCE
NATIONALE
DU SPORT





Ville de
PESSAC

TICKET Sport

Animations Libres et gratuites pour les Jeunes de 6 à 16 ans

Et si t'étais actif pendant les vacances?

Où ?

Avec l'ASCPA, sur le complexe sportif du Haut Livrac
avenue Saint Exupéry à Pessac.

Quand ?

Durant les petites vacances scolaires (sauf Noël et jours fériés).
Tous les jours de la semaine de 14h à 17h.

Quoi ?

Deux séances d'1h30 sont proposées.
Activités de découverte sportive,
jeux de raquettes et d'opposition,
gymnastique, rollers, futsal et autres,...

Comment ?

Encadrés par des animateurs
diplômés des clubs de l'ASCPA
et de leurs partenaires.

Combien ?

0€ - Inscription sur site
le jour même.

Renseignements :

07 86 76 50 16
ascpa33@wanadoo.fr

www.ascpa.asso.fr





Le sport n'est pas réservé qu'aux sportifs
C'est pourquoi l'ASCPA te dit

BOUGE TON CORPS

3 PÉRIODES DE 12 SÉANCES

Où ?

au siège de l'ASCPA Omnisports
27, av. du Pdt JF Kenedy à Pessac

Quand ?

Période 1 : du 14/09/26 au 14/12/26

Période 2 : du 04/01/27 au 05/04/27

Période 3 : du 12/04/27 au 28/06/27

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pour qui ?

Adultes de tout niveau

Quoi ?

De 14h à 16h,
une opportunité de reprendre goût à
une activité physique adaptée à vos
besoins et à vos envies.

Chaque séance dure 2h00
avec

**1h de renforcement
ou de remise en forme**
selon votre niveau
et

**1h autour d'une activité
multisports ludique.**

45€
par période
de 12 séances



Ville de
PESSAC



AGENCE
NATIONALE
DE LA COORDINATION
DES PAYSANES



Crédit Mutuel
du Sud-Ouest



INSCRIPTIONS

SUR PLACE LUNDI OU MERCREDI
PLACES LIMITÉES

www.ascpa.asso.fr

Renseignements :

07 86 76 50 16 - ascpa33@wanadoo.fr



L'ASCPA Omnisports fête sa rentrée !
avec sa traditionnelle

Journée Sport Santé en famille

Samedi
**12 septembre
2026**
de 14h à 17h30

Plaine des sports
du Haut-Livrac
à Pessac

De 5 à 105 ans - Gratuit et convivial



ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

Animations découvertes
par l'ASCPA et ses associations



NUTRITION-SANTÉ

Ateliers autour de
L'équilibre alimentaire
et de la santé



CITOYENNETÉ

Sensibilisations :
violences, discriminations
environnement

17h30 : remise des prix, tirage au sort
de la tombola et apéritif gourmand

Plus d'informations
sur www.ascpa.asso.fr



RESPECT



PARTAGE



INCLUSION



DÉPASSEMENT
DE SOI



ESPRIT
D'ÉQUIPE

Ensemble, *partageons plus que du sport !*



Crédit Mutuel
du Sud-Ouest



OÙ PEUT-ON RETROUVER L'ASCPA SUR PESSAC ?

SIÈGE ASCPA OMNISPORTS

27, avenue du Pdt JF Kennedy



HAUT-LIVRAC

Hall des Sports - 31, Avenue St Exupery



PISCINE CAZALET

Avenue du Général Leclerc



ROGER VINCENT

Hall des Sports
2, rue Fon de Madran

COSEC SAIGE

Rue des Résédats

SALLE BELLEGRAVE

Avenue du Colonel Robert Jacqui

DOJO CHÂTAIGNERAIE

Dojo Maison de quartier, rue F. Antoune

STADE ANDRÉ NÈGRE

17, avenue des Provinces



F. MITTERRAND

Hall des Sports
129, avenue de Canejan



GYMNASSE COLLEGE ALOUETTE

20, avenue Pierre de Coubertin

À PARTIR DE QUEL ÂGE PEUT-ON PRATIQUER ?

Avant 2 ans	Danse - 18 mois (p.23), Gymnastique GR - 15 mois (p. 24)
à partir de 4 ans	Eveil multisports (p.8), Judo (p.25), Natation (p.27),
à partir de 5 ans	Aïkido (p.21), Badminton (p.21), Karaté (p.26),
à partir de 6 ans	École multisports (p.8), Kendo (p.27), Natation artistique (p.28)
à partir de 8 ans	Boxe (p.22)
à partir de 11 ans	Aéromodélisme (p.20)
à partir de 12 ans	Maquettes Historiques (p.15), Yoga (p.17)
à partir de 13 ans	Musculation Force Athlétique (p.25),
à partir de 15 ans	Volley-ball (p.29)
à partir de 16 ans	Randonnée pédestre (p.29), Wargames (p.15)
à partir de 18 ans	Bouge ton corps (p.10), Cyclotourisme (p.22), Futsal (p.23), GN (P.15), Gymnastique Volontaire sénior (p.24), Jeux de Rôles, (p.15) Motos Escortes (p.27)
Tout Public	Couture (p.14), Histoire et Paléontologie (p.16), Minéralogie (p.16), Paléontologie (p.16), Philatélie (p.17), Vannerie (p.14)





Nos associations culturelles



Tarifs



Lieux
de pratique



Age



Jours et horaires
de pratique



Inscriptions

ASCPA COUTURE



L'association propose dans la bonne humeur des **activités créatives autour de la couture, du tricot, du patchwork, de la broderie** ou encore de la **vannerie**. L'occasion d'apprendre ou d'améliorer son savoir-faire.

www.ascpa.asso.fr/associations-culturelles

[@ascpacouture](#)



40€ à 55€



Siège ASCPA



Tout public



Je. (S1 & 3) 14h-17h

Je. (S2 & 4) 14h-20h



Sur place, toute l'année,
dès septembre

Catherine ANDRE-FREZOULS (Pdte)

06 23 77 01 50

ascpacoutureetpatchwork@gmail.com

ASCPA LES GRIFFONS

L'ASCPA les Griffons promeut la pratique des jeux de l'imaginaire : **Jeux de rôles (JDR)**, **Wargames (WG)**, **Grandeur-Nature (GN)**.

Ces jeux stimulent l'imagination et la créativité, encouragent la lecture, accroissent le contact humain, la socialisation et l'esprit d'équipe.

www.lesgriffons.org

Forum : lesgriffons.forum2jeux.com



20€



Siège ASCPA



JDR : 18+ / GN : 18+ /
WG : 16+ (avec les parents)



JDR : Sa. 14h-21h
GN : se renseigner
WG : Di. 9h-18h



Sur place, toute l'année,
dès septembre

Olivier CABANNE (Pdt)
president@lesgriffons.org

JDR : jdr@lesgriffons.org
GN : gn@lesgriffons.org
WG : wargame@lesgriffons.org



ASCPA MAQUETTES HISTORIQUES

L'ASCPA Maquettes Historiques propose d'échanger dans la convivialité autour de la réalisation de **maquettes historiques** : techniques, documentations, bonnes adresses, achats groupés, etc. Elle propose des formations auprès des jeunes et organise tous les deux ans (année paire) une exposition de maquettes le dernier week-end de septembre.

www.expo-bordeaux.e-monsite.com
groups/827960220605603



12-16 ans : **gratuit** / +16 ans : **15€**
Atelier Ado : **20€**



Siège ASCPA



12+



Réunion club : Sa. (S3) 14h-18h
Atelier ado : Me. 14h-18h
Atelier perfth : Me. 16h-20h



Sur place, toute l'année,
dès septembre

Bruno VERSCHAEVE (Pdt)
06 50 47 65 42
bruno.verschaeve@wanadoo.fr

Jean-Marie BARDOU (Sec.)
06 83 53 34 19
jeanmarie.bardou@wanadoo.fr



ASCPA MINÉRALOGIE



L'ASCPA Minéralogie fait découvrir et encourage l'étude des roches et minéraux : identifications, caractérisations, variétés, classifications, gisements et répartitions, modes de formation, impact sur la flore ou la faune, etc.

Elle organise également des sorties sur le terrain, l'occasion de les identifier et de les prélever.

www.ascpa.asso.fr/associations-culturelles



Etudiant : 10€ / Adulte : 20€
/ Couple : 30€



Siège ASCPA



Tout public (mineurs accompagnés)



Réunion : Sa. (S1 & 3) à partir de 15h



Sur place, toute l'année,
dès septembre

Marie-Andrée MEYER (Pdte)

07 70 02 40 91

meyerbedu@free.fr

ASCPA HISTOIRE ET PALÉONTOLOGIE



L'association propose des cours d'Histoire de l'art et d'Histoire des religions ainsi que la découverte de la paléontologie afin de mieux connaître l'histoire de la vie sur notre planète depuis les temps les plus reculés jusqu'à nos jours.

www.ascpa.asso.fr/associations-culturelles



Adhésion 10€ + 25 cours d'1h30 : 140€
Total : 150€ (payable en 3 fois)



Siège ASCPA



Tout public



Histoire de l'Art : Ma. 13h45-15h15
& Me. 13h45-15h15
Histoire des Religions : Me. 15h30-17h
Paléontologie : Lu. (S2) 18h-20h



Par mail, à l'adresse
ascpa.paleo@orange.fr

Martine MESSUD-DIXON (Pdte)

ascpa.paleo@orange.fr

06 47 94 34 73

ASCPA PHILATÉLIE

L'ASCPA Philatélie propose de **découvrir l'art de collectionner les timbres postes** et les documents relatifs à l'affranchissement du courrier. La philatélie permet d'enrichir ses connaissances dans tous les domaines et de voyager. Différents services et ressources sont mis à disposition autour de ce loisir : **aides et conseils, prêt d'ouvrages philatéliques**,...

www.ascpa.asso.fr/associations-culturelles



De 20€ à 31€ (FFAP)
Cotisation jeune : 10€



Siège ASCPA



Tout public



Sa. (S2) 14h30-17h
Je. (S3) 9h30-12h



Sur place, toute l'année,
dès septembre

Alain CARTAU (Pdt)
06 63 72 58 15
alain.cartau@bbox.fr



ASCPA YOGA

L'ASCPA Yoga propose de faire découvrir les bienfaits de la **pratique du Yoga** : combattre le stress ou, l'anxiété, réduire les douleurs musculaire et articulaire, être détendu, etc.

www.ascpa.asso.fr/associations-culturelles



1 séance : 130€ / 2 séances : 160€



1 : Siège ASCPA
2 : Stade André Nègre



Tout public



1 : Lu. 18h30-19h30
Ma. 9h30-10h30 & 18h30-19h30
Me. 18h30-19h30
Ve. 11h45-12h45 & 18h30-19h30
2 : Je. 12h30-13h30



Directement sur le lieu de pratique

Didier LAMBERT (Pdt)
ascpayoga@gmail.com



Financer sa pratique sportive et culturelle



Le Pass'Sport est une **aide à la pratique sportive de 70 euros par enfant** pour financer tout ou partie de son inscription dans une structure sportive.

Le Pass'Sport est une mesure de pouvoir d'achat destinée à offrir aux enfants et aux jeunes les plus éloignés de la pratique sportive, en raison d'un handicap ou pour des raisons financières, un accès facilité à une pratique sportive pérenne dans le temps en bénéficiant d'un cadre structurant et éducatif comme le club sportif peut en proposer.

> www.pass.sports.gouv.fr

Ville de
PESSAC

Avec l'offre PASS'JEUNE (6 à 11 ans et 12 à 25 ans) et le PASS'SENIOR (+60 ans), découvrez l'offre culturelle et sportive de la ville et bénéficiez de réductions, voire même de gratuité sur des dizaines d'offres. À Pessac, faire du sport ou assister à des spectacles n'a jamais été aussi facile !

> www.pessac.fr



L'ASCPA OMNISPORTS S'ENGAGE

Chaque année L'ASCPA Omnisports et ses associations membres s'engagent au côté de la ville de Pessac pour sensibiliser les personnes au dépistage du cancer du sein (Octobre rose) et du cancer colorectal (Mars bleu).

10 - 17 octobre 2026

OCTOBRE ROSE

**Semaine de sensibilisation
au dépistage du cancer du sein**

mercredi 07 octobre 2026

MARCHE ROSE

Place de la V^{ème} République

13 - 20 mars 2027

MARS BLEU

**Semaine de sensibilisation
au dépistage du cancer colorectal**

Tu es Licencié ou adhérent d'un club de l'ASCPA ?

Porte le bracelet **rose** ou **bleu** remis par ton club.

Prends toi en photo avec et poste la sur les réseaux sociaux

en mentionnant ton club et le hashtag **#ASCPA_octobreRose** et **#ASCPA_MarsBleu**

Plus d'info sur : www.ascpa.asso.fr ou à ascpa33@wanadoo.fr



Nos associations sportives



Tarifs



Lieux
de pratique



Age



Jours et horaires
de pratique



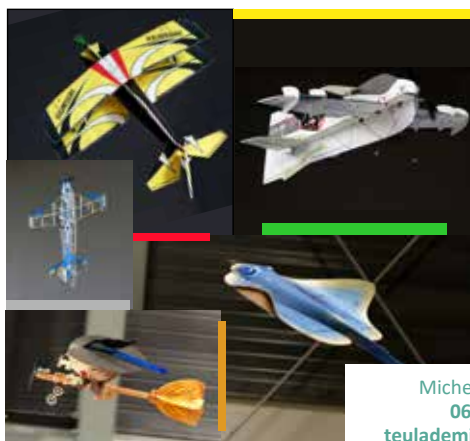
Inscriptions

ASCPA AÉROMODÉLISME



L'ASCPA Aéromodélisme propose des formations et un encadrement pour la **construction d'aéronefs**, ainsi que pour l'**initiation aux vols** «indoor» en écolage (double commande) et sur simulateur de vol dans notre atelier.

pessacaeromodelisme.wordpress.com



50€ + licence FFAM selon l'âge



Siège ASCPA



11+



Je. 09h-12h
Sa. 14h-17h



À l'atelier et vols indoor, toute l'année.

Michel TEULADE (Pdt)
06 13 22 30 35
teulademichel05@gmail.com

Francis MERLO (Sec.)
07 66 00 93 47
f.merlo3@gmail.com

ASCPA AÏKIDO

L'ASCPA Aïkido propose un **art martial dynamique et non violent**, accessible à tous et sans compétition. Chacun progresse à son rythme grâce à des techniques à mains nues ou avec armes. Découvrez aussi l'**AïkiTaïso**, une **gymnastique douce japonaise** qui entretient le corps, améliore la mobilité, réduit le stress et renforce la confiance en ses capacités physiques.

www.aikidopessac.free.fr

[f](#) [i](#) @ascpa.aikido



Se renseigner



1: Complexe sportif du Haut-Livrac

2: Dojo de la Châtaigneraie



6+



1: Aïkido - Me. 19h-20h30 (10+)

Sa. 10h30-11h30 (6-9)

Sa. 10h30-12h30 (10+)

Bokken et Katana - Sa. 9h-10h30 (10+)

2: Aïki-Taïso : Ma 19h30-20h30 (18+)

Sur place, toute l'année,
dès septembre

Claude CLARAC (Pdt)

06 19 76 55 72

aikidopessac@free.fr

Valérie CLARAC

06 42 49 31 22



ASCPA BADMINTON

L'ASCPA Badminton propose une **pratique du badminton** pour tout niveau, en loisir et en compétition. L'école de badminton permet l'encadrement et la formation des jeunes à partir de 6 ans.

pessac-badminton.com

[f](#) @ASCPABAD [i](#) @ascpabadminton



de 90 € à 180€



Complexe sportif du Haut-Livrac

Collège Alouette, Stade André Nègre

COSEC Saïge, Roger Vincent



6+



Du lundi au samedi. Consulter les
créneaux sur le site internet du club.



Sur place, toute l'année,
dès septembre

Martine RECLUS (Pdte)

06 98 83 77 33

president.pessacbad@gmail.com

Entraîneur

06 52 71 29 08

entraîneur.pessacbad@gmail.com



ASCPA BOXE



L'ASCPA Boxe permet à toutes et tous d'apprendre et de pratiquer la **boxe**, que ce soit sous la forme loisir, éducative, amateur ou pro.

ascpa.boxe@yahoo.com

[f @ASCPA-Boxe-Officiel](#)



Se renseigner



Complexe sportif du Haut-Livrac



8+



Boxe éducative (-13) :

Lu. & Ve. 17h30-18h30 & Me. 17h-18h30

Cours Mixte (14+) : Lu. Me. & Ve. 18h30-20h30

Perfectionnement et Compétitions :

Ma. & Je. 18h/20h



Sur Place, aux heures d'entraînement

Henry OLIVER (Pdt)

06 75 58 87 44

henry.oliver@numericable.fr

ASCPA CYCLOTOURISME



L'ASCPA Cyclotourisme permet à ses membres de rouler en groupe, d'échanger avec les autres, de partager le plaisir des **randonnées à vélo** et de profiter de l'expérience de « **cyclos** » chevronnés.

pessac-cyclo@ffvelo.fr



à partir de 65€



Siège ASCPA



18+



Réunions : Lu. (S1) 20h30

Sorties : Me. & Sa. Après-midi

Juillet/août : le matin

Points de rencontre et horaires indiqués à chaque sortie via l'application «Signal»



Toute l'année

Patrick GUIONIE (Pdt)

06 70 29 00 70

guioniep@gmail.com

Pierreline THALOMEAS (Sec.)

06 13 77 44 60

pessac-cyclo@ffvelo.fr

ASCPA DANSE

Dans une Salle avec plancher sur lambourdes, l'ASCPA Danse vous propose quatre activités majeures dispensées par des professeurs diplômés.

Cours Enfants, Ados, Adultes : Hip Hop, Danse Classique, Modern'Jazz et Baby danse (pour les + de 18 mois)

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives

@ASCPA Danse



1h : 195€ / 1h15 : 240€ / 1h30 : 280€



Complexe sportif du Haut-Livrac



18mois +



Hip-hop, Modern'jazz, Danse Classique,
Baby Danse (à partir de 18 mois)
Ma. Me. Ve. et Sa.
Nous contacter par mail pour tous
renseignements



Dès septembre

Fabienne MARTIN (Pdte)

ascpadanse.bureau@gmail.com



ASCPA FUTSAL

L'ASCPA Futsal propose de **découvrir** et de **pratiquer le futsal** : un sport collectif indoor apparenté au football où s'oppose deux équipes de cinq joueurs.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives



70€



Complexe sportif du Haut-Livrac



18+



Je. 19h30-22h00



Sur place, dès septembre

Clément LACOSTE (Pdt)

06 08 10 27 88

ascpafutsal@outlook.fr

Pierre TAUZIER (Trés.)

06 86 51 13 88



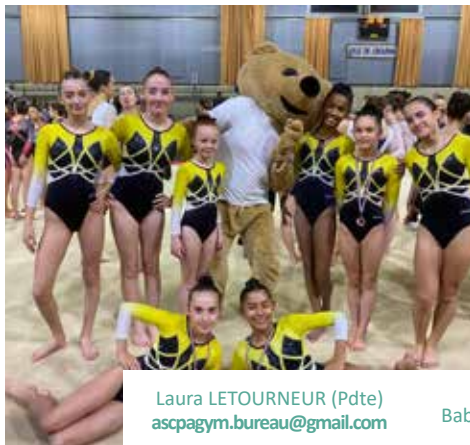
ASCPA GYMNASTIQUE GR



L'ASCPA Gymnastique GR propose des **cours de gymnastique** dès 15 mois. En loisir ou en compétition, pour les enfants et les adultes, pour les filles et les garçons.

www.ascpagymnastique.com

Facebook: @ascpa.gymnastiquegr Instagram: @ascpa.gymnastique – GR



Laura LETOURNEUR (Pdte)
ascpagym.bureau@gmail.com



de 250€ à 520€



1 : Complexe sportif du Haut-Livrac
2 : Stade André Nègre



15 mois+



1- Baby-gym avec ou sans parent :
en semaine ou Sa. matin
GAF, teamgym : Les soirs dès 17h,
Me. 09h30, Sa. 9h-18h
GR : Les soirs dès 17h, Me. 16h, Sa. 9h-13h
Handi gym : Sa. après midi
1 & 2 - Adultes : Ma. 18h30-20h30,
Je. 18h35-21h35, Ve. 12h30 - 13h30



Par internet après e-mail adressé au club

ascpa.gym@gmail.com

Baby Gym et adultes : ascpagym.bureau@gmail.com
Gym Rythmique : ascpa.gr@gmail.com

ASCPA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SENIOR



L'ASCPA Gymnastique Volontaire Sénior propose de **pratiquer une activité physique** qui permet d'entretenir son corps avec des exercices de **souplesse**, de **renforcement musculaire** tout en travaillant la **coordination**, l'**équilibre**, dans une ambiance très conviviale, avec une éducatrice sportive attentive.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives



1 cours 100€ / 2 cours 165€



Complexe sportif du Haut-Livrac
Stade André Nègre



Séniors



Ma. 09h-10h (gym dynamique)
Ma. 10h-11h (gym d'entretien)
Ve. 09h-10h (gym dynamique)
Ve. 10h-11h (gym d'entretien)



Toute l'année aux heures de cours

Lydie JAMBON (Pdte)
06 62 83 49 88

gymvolontaire.ascpapesac@gmail.com

ASCPA HALTÉROPHILIE, MUSCULATION, FORCE ATHLÉTIQUE

L'association propose de pratiquer une activité physique autour de l'haltérophilie, la musculation ou de la force athlétique, en loisir ou compétition.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives

@Ascpa-Haltérophilie Musculation Force Athlétique



Se renseigner



Complexe sportif du Haut-Livrac



13+



Lu. 09h-12h, 15h30-17h30, 17h30-21h30
Ma. 17h30-21h
Me. 09h-12h, 15h30-17h30, 17h30-21h30
Je. 17h30-21h30
Sa. 10h-12h30, 13h-16h



Dès septembre, aux heures d'entraînement

Mickaël COINDET (Pdt)

06 65 90 24 08

coindetmichael68@gmail.com



ASCPA JUDO, JUJITSU

L'ASCPA Judo, Jujitsu propose d'apprendre ou de se perfectionner dans la pratique du judo, du jujitsu, quel que soit l'âge, en loisir ou en compétition.

www.ascpajudo.fr

@ASCPAJudo



Se renseigner



1 : Complexe sportif du Haut-Livrac
2 : Dojo Chataignerai



4+



1 : Ma. & Ve. 18h-20h, Me. 16h-19h,
Sa. 16h-18h30
2 : Lu. & Je. 17h-20h, Sa. 9h-12h



Dès la 2^{ème} semaine septembre

Gilles LANSALOT (Pdt)
06 85 03 69 42
ascpajudo@free.fr

Michèle PREVOST (Sec.)
06 43 26 88 52



ASCPA KARATÉ DO



L'ASCPA Karaté do propose des cours où l'on développe sa **forme physique**, sa **souplesse**, sa **coordination** et des **techniques de combat** à vocation principalement défensive à tous les publics.

www.ascpa-karate.fr



de 100€ à 200€



Complexe sportif du Haut-Livrac



5+



Baby karaté (5-7 ans) : Je. 17h45-18h30
7-13 ans : Lu. & Je. 18h30-19h30
Ados/adultes : Lu. & Je. 19h30-21h
Ve. 20h-21h30



Dès septembre, aux heures d'entraînement

Vaiana AIROLA (Pdte)
ascpakarate@gmail.com

ASCPA KENDO



L'ASCPA Kendo propose d'apprendre et de se perfectionner à la **pratique du Kendo**, quel que soit l'âge et le niveau, que ce soit en loisir ou en compétition.

www.kendo.pessac.free.fr

[@kendopeassac](https://www.facebook.com/kendopeassac)



de 128€ à 140€



Stade André Nègre



6+



Ma. 19h-21h (Tout public)
Ve. 18h-19h30 (-15 ans)
Ve. 19h30-21h30 (+15 ans)



Toute l'année aux heures de cours

Guillaume MONLEZUN (Pdt)
06 46 46 90 28
guillaumemonlezun@gmail.com
kendo.pessac@free.fr

ASCPA MOTOS ESCORTES FFC

L'ASCPA Motos Escortes propose à ses membres de pratiquer la **moto dans le cadre l'encadrement sécurité motorisé des compétitions** se déroulant sur la voie publique.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives



Se renseigner



Selon



18+



Selon



Contacter le club

Pierre BOURCILLIER (Pdt)
06 61 40 21 14
bourcillierpierre@gmail.com

Alain BRUN (Secr.)
05 56 82 66 34



ASCPA NATATION

L'ASCPA Natation propose d'apprendre, de se perfectionner et de pratiquer la **natation**, quel que soit l'âge et le niveau, que ce soit en loisir ou en compétition. L'association propose une classe sportive avec le collège de l'alouette.

www.pessac-natation.clubeo.com

[@ascpapessacnatation](https://www.facebook.com/ascpapessacnatation)



de 220€ à 350 selon groupe de niveau



Piscine Cazalet, avenue de Beutre



6+



Consulter le site du club
Stages d'apprentissage : Oct., Fev. & Avr.



Par internet via le site du club

Sabrina RUART (Pdt)
presidenceascpaenatation@gmail.com
secretariat.ascpaenatation@gmail.com
educateursascpaenatation@gmail.com



ASCPA PESSAC NAT'SYNCHRO



L'ASCPA Pessac Nat'Synchro propose la pratique de la natation artistique de la **découverte** à 6 ans jusqu'à la **compétition** et le **maintien en condition sportive** des parents. C'est une discipline exigeante et complète. Elle allie l'artistique, la technique et le travail en équipe.

www.pessac-natsynchro.fr

@PessacNatSynchro



de 280€ à 360€



Piscine Cazalet, Stade Nautique,
UCPA Mérignac



6+



Tous les jours de la semaine sauf Jeudi
et Dimanche.



Par e-mail.
Tests en juin et septembre

Virginie PRADES (Pdte)

06 60 40 72 53

pessacnatsynchro33@gmail.com

ASCPA RANDONNÉE PÉDESTRE



L'ASCPA Randonnée Pédestre propose chaque semaine six **randonnées** (3 niveaux différents) et une séance de **marche nordique**, et chaque mois, une **marche d'endurance**. Différents **séjours** sont également proposés chaque année.

<https://ascparando.com>



53€



Gironde et autres (Séjours)



Tout public



Randonnée pédestre :
Lu. & Je. AM (8Km/2h30)
Ma. & Me. AM (12Km/3h)
Me. & Sa. (20Km/5h+pique-nique)
Marche nordique : **Di. matin**
Marche d'endurance : **Di. ou férié**



Entre mi-juin et fin octobre.
Bulletin d'adhésion en ligne

Thierry SONIER (Pdt)
05 56 69 18 49
admin@ascparando.com

Jacky ROUSSEAU (VP)
06 88 78 35 34

ASCPA SKI ET RANDONNÉES MONTAGNE

L'association propose à ses membres des sorties à différents moments de l'année, l'occasion de pratiquer le **ski de fond**, les **raquettes** ou la **randonnée en montagne**.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives



Se renseigner



Montagnes françaises
Pyrénées espagnoles



Tout public



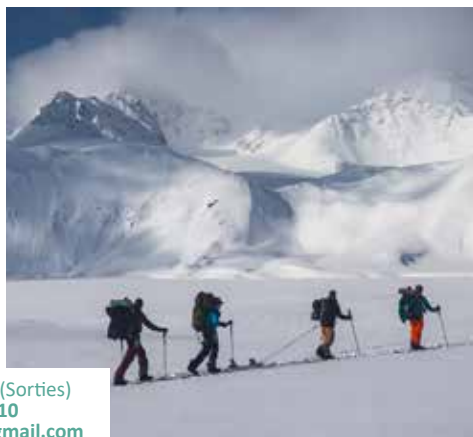
Se renseigner



Tout au long de l'année.

Hervé LAJUGIE (Pdt)
06 15 68 32 09
herve.lajugie@free.fr

Gérard ABRAHAM (Sorties)
06 31 57 35 10
gerardabraham2@gmail.com



ASCPA VOLLEY-BALL

L'ASCPA Volley-Ball propose d'apprendre et de se perfectionner à la pratique du **Volley-ball** (4x4 et 6x6), dès 15 ans, que ce soit en loisir ou compétition en fonction du niveau de chacun.

www.ascpa.asso.fr/associations-sportives



entre 100€ et 120€



Stade André Nègre



15+



Débutants : Sa. 10h-12h
Loisir/ Compétition : Lu. et Me. 19h-21h



Contactez-nous pour fixer une date
d'essai en début de saison

CHASSEUIL Céline (Pdte)
06 28 46 68 47
volley.ascpa@outlook.fr



Soutenir l'ASCPA

60 ans d'engagement au service du sport et de la culture à Pessac

L'ASCPA, UN ACTEUR HISTORIQUE À PESSAC

Depuis plus de 60 ans, l'ASCPA Omnisports fait vivre le territoire pessacais à travers :

- Des associations sportives et culturelles dynamiques
- Un engagement fort pour le sport pour tous et la vie associative locale
- Un réseau de bénévoles, adhérents et partenaires locaux
- Un rôle clé dans le lien social et l'animation du territoire

L'ASCPA, c'est un véritable écosystème associatif ancré localement



POURQUOI DEVENIR PARTENAIRE ?

- **Image positive** et engagement local fort
- Contribution concrète à la **vie du territoire**
- **Visibilité ciblée** sur Pessac et sa métropole
- Intégration dans un **réseau associatif et économique**

DES PARTENARIATS SUR-MESURE, ADAPTE A VOS ENJEUX

Visibilité & communication

- Présence sur nos supports : site web, réseaux sociaux, print
- Affichage lors de nos événements
- Valorisation de votre entreprise auprès de nos publics

Relations & réseau

- Invitations à nos événements et manifestations
- Participation à des moments de convivialité et de rencontre
- Mise en relation avec nos associations membres et notre réseau

Engagement & Co-construction

- Remise de prix spéciaux (tournois, événements)
- Opérations de co-branding
- Soutien ciblé à une ou plusieurs associations membres (sponsoring direct)

SOUTENEZ UNE OU PLUSIEURS ASSOCIATIONS MEMBRES

Vous souhaitez vous engager de manière concrète ?

Soutenez directement une ou plusieurs associations (sportives ou culturelles) en lien avec vos valeurs ou votre activité

- Accompagnement de projets spécifiques
- Financement d'équipements ou d'actions
- Présence privilégiée sur les activités de l'association
- Relation directe avec les équipes et les adhérents

Une approche personnalisée, locale et impactante !

INFO ET CONTACT

07 86 76 50 16
ascpa33@wanadoo.fr

www.ascpa.asso.fr

**En soutenant l'ASCPA et ses associations,
vous contribuez au dynamisme sportif, culturel et social de Pessac !**

Les partenaires de l'ASCPA Omnisports

NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



NOS PARTENAIRES MOUVEMENT SPORTIF



NOS PARTENAIRES DU TERRITOIRE





ASCPA Omnisports

27, Avenue du Président John Fitzgerald Kennedy,
33600 Pessac, France

ascpa33@wanadoo.fr
07 86 76 50 16

  @ascpaomnisports
www.ascpa.asso.fr

laplante

• www.laplante.fr • Tél. : 05 56 97 15 05