

## *Sports classés par ordre alphabétique*

Sports	Numéro de page	Sports	Numéro de page
<b>Aïkido</b>	2	<b>Handball</b>	12
<b>Athlétisme</b>	2	<b>Hip hop</b>	12
<b>Aviation</b>	2	<b>Hockey subaquatique</b>	12
<b>Aviron</b>	3	<b>Judo</b>	12
<b>Badminton</b>	3	<b>Karaté</b>	13
<b>Basket ball</b>	3	<b>Krav maga</b>	13
<b>Billard</b>	4	<b>Lutte</b>	13
<b>Boules lyonnaises</b>	4	<b>Mei hua zhuang</b>	14
<b>Bowling</b>	4	<b>Motocyclisme</b>	14
<b>Boxe anglaise</b>	4	<b>Musculation</b>	14
<b>Canoë Kayak</b>	5	<b>Natation</b>	15
<b>Course d'orientation</b>	5	<b>Pétanque</b>	15
<b>Cirque</b>	5	<b>Plongée</b>	15
<b>Cyclotourisme et VTT</b>	5 et 6	<b>Qi Gong</b>	16
<b>Danse classique</b>	6	<b>Raid</b>	16
<b>Danse country</b>	6	<b>Randonnée pédestre</b>	16
<b>Danse de salon</b>	6	<b>Roller (hockey)</b>	16
<b>Danse folklorique</b>	7	<b>Rugby</b>	17
<b>Danse Jazz</b>	7	<b>Tai chi chuan</b>	17
<b>Danse moderne</b>	7	<b>Tennis</b>	17 et 18
<b>Echec</b>	8	<b>Tennis de table</b>	18
<b>Escalade</b>	8	<b>Tir à l'arc</b>	18
<b>Escrime</b>	8	<b>Twirling</b>	18
<b>Fitness</b>	9	<b>Volley-ball</b>	19
<b>Football</b>	10	<b>Water-polo</b>	19
<b>Gymnastique artistique</b>	11	<b>Yoga</b>	19
<b>Gymnastique rythmique</b>	11	<b>Activités SPORT SANTÉ</b>	21
<b>Gymnastique adaptée</b>	11	<b>Le Sport pour les petits</b>	24

## **AIKIDO :**



### **AIKIRYU EPERNAY VALLEE DE LA MARNE**

Président : Mlle PLESDIN Nathalie 06.71.08.41.00  
Correspondant : M . ANTOINE Hervé 06.87.52.48.35  
Lundi : 19h30 – 21h00 ; jeudi : 20h -21h30 au gymnase Côte Legris  
Samedi : 10h-11h30 dojo Epernay (cours enfants)  
Mail : [dojoaikiryuepernay@hotmail.fr](mailto:dojoaikiryuepernay@hotmail.fr)

## **ATHLETISME :**



### **RACING CLUB EPERNAY ATHLETISME**

Président : M. BETBEZE Philippe 03.26.52.88.56  
Correspondant : M. AVART Michel 06.77.96.31.50  
Mardi et jeudi : 18h à 20h et samedi : 14h à 16h au gymnase Maigret  
Lundi : 18h -20h à Godart Roger  
Mail : [michel.avart@wanadoo.fr](mailto:michel.avart@wanadoo.fr) [rceathle@wanadoo.fr](mailto:rceathle@wanadoo.fr)  
Site : [www.rceathle.over-blog.com](http://www.rceathle.over-blog.com)

### **JOGGING CLUB EPERNAY CHAMPAGNE**

Président : M. ROBINET Bertrand 06.78.79.07.62  
Correspondant : M . GOMES Hervé 09.52.37.33.48  
Et PAROLI J.C. 06.81.46.80.30  
Mail : [bertrand.robinet2@wanadoo.fr](mailto:bertrand.robinet2@wanadoo.fr) ou [jogging.epernay@wanadoo.fr](mailto:jogging.epernay@wanadoo.fr)  
Site : <http://joggingepernay.free.fr/>

## **AVIATION :**



### **LES AILES SPARNACIENNES**

Président : M. MEYER Jean 03.26.57.64.04  
Mail : [info@aeroclub-epernay.com](mailto:info@aeroclub-epernay.com) Site : <http://www.aeroclub-epernay.com/>

## **AVIRON :**



### **SOCIETE NAUTIQUE D'EPERNAY (Aviron et Plaisance)**

Président : M. BRIXY Michel

Club House

03.26.54.90.47

Permanences à partir de 18h - 1 quai de l'île de Belon

Initiation le samedi après-midi

Mail : [mifran51@gmail.com](mailto:mifran51@gmail.com)

## **BADMINTON :**



### **EPERNAY BADMINTON CLUB**

Président : M. DECES Eric

03.26.54.58.89 ou 06.13.19.81.71

Gymnase Hanauer : mardi et jeudi : 18h-22h, samedi 14h-18h, dimanche 10h-12h

Gymnase Godart Roger : mercredi 18h-22h – vendredi 18h-20h – lundi 20h-22h

Mail : [epernay.badminton@free.fr](mailto:epernay.badminton@free.fr)

Site : <http://epernay.badminton.free.fr/>

### **MAGENTA BADMINTON CLUB**

Président : M. VIEMON Patrick

03.26.53.82.12

Mardi : 18h-22h30, jeudi : 20h15-22h30, mercredi : 17h15-20h, samedi : 14h-16h45 au gymnase Pointurier

Mail : [mbc51530@free.fr](mailto:mbc51530@free.fr)

Site : [www.mbc51530.free.fr](http://www.mbc51530.free.fr)

## **BASKET BALL:**



### **AMICALE BASKET SPARNACIENNE**

Président : M. GAUTHIER Jean Louis

06.80.25.85.34

Correspondant : GAUTHIER Patricia

03.26.32.04.97

Tous les jours : 18h-22h au Gymnase Henri Viet et Terre Rouge

Mail : [gauthier.jeanlouis@sfr.fr](mailto:gauthier.jeanlouis@sfr.fr)

Site : [www.abs.iball.fr](http://www.abs.iball.fr)

## **BILLARD :**



### **EPERNAY BILLARD CLUB**

Président : M. PAIN Jean-Pierre

03.26.55.53.31 ou 03.26.54.93.76

1 rue des Huguenots Maison des associations. Lundi au samedi 9h-12h/14h-19h

Mail : [elisetien@club-internet.fr](mailto:elisetien@club-internet.fr)

## **BOULES LYONNAISES :**



### **ASPTT BOULES LYONNAISES**

Président : M. MARSEILLE Gérard

06.23.28.03.30

Jeudi de 15h à 19h au square Raoul Chandon

[www.epernay.asptt.com](http://www.epernay.asptt.com)

## **BOWLING :**

### **A.S.CE. BOWLING**

Président : M. DETEMMERMAN Bruno

03.26.59.81.86

Bowling « Plaza », Reims Thillois, le mardi 18h45-20h45

Mail: [bruno.detemmerman@sncf.fr](mailto:bruno.detemmerman@sncf.fr)

Site : [www.asceb Bowling.blog4ever.com](http://www.asceb Bowling.blog4ever.com)

## **BOXE ANGLAISE :**



### **BOXING CLUB EPERNAY**

Président : M. BEAUPUIS José

Correspondant : M. VILMAIN Jérôme

06.79.72.56.49

Salle TEL/FAX :

03.26.57.87.97

Lundi au vendredi : 18h-20h mercredi :15h – 17h au 5 rue de la Liberté

Mail : [ghislaine.willaey@wanadoo.fr](mailto:ghislaine.willaey@wanadoo.fr) ou [boxingclubepernay@orange.fr](mailto:boxingclubepernay@orange.fr)

Site : [www.boxingepernay.com/](http://www.boxingepernay.com/) (changement en cours)

## **CANOE KAYAK :**



### **EPERNAY CANOE KAYAK**

Président : M. COULMIER Jérémy

Correspondant : M. LUDWIG Philippe 06.82.12.25.77

Base nautique le mercredi et samedi 14h30-16h30, mardi 18h-20h00, jeudi 18h-20h

Mail: [epernaycanoekayak@free.fr](mailto:epernaycanoekayak@free.fr) Site : [www.epernaycanoekayak.skyblog.fr](http://www.epernaycanoekayak.skyblog.fr)

## **COURSE D'ORIENTATION :**



### **EPERNAY NATURE ET SPORTS**

Présidente : Mme DUMONT-GOSSSET Bernadette 03.26.51.82.05

Ecole course d'orientation : mercredi 15h - 16h30

Mail : [dumont-gosset@wanadoo.fr](mailto:dumont-gosset@wanadoo.fr)

Site : [www.epernayns.free.fr](http://www.epernayns.free.fr)

## **CIRQUE**

### **ASPTT Epernay**

Correspondant : Me PRUD'HOMME Rose 03.25.37.76.24

Stage

## **CYCLOTOURISME / VTT:**



### **UNION CYCLOTOURISTE EPERNAY CHAMPAGNE**

Président : M. CARTON Alain 03.26.59.95.02

Départ Parking hall P.Gaspard jeudi et samedi : 14h dimanche : 8h été ; 9h hiver

Mail : [joelledanid.51@orange.fr](mailto:joelledanid.51@orange.fr)

## **ASPTT CYCLOTOURISME ET VTT**

Président : M. PRUD'HOMME Patrick 03.25.37.76.24  
Dimanche matin VTT et route ; Ecole VTT de 12 à 18ans – samedi après-midi  
Mail : [prudhomme@wanadoo.fr](mailto:prudhomme@wanadoo.fr) Site : [www.epernay.asptt.com](http://www.epernay.asptt.com)

## **DANSE CLASSIQUE :**



### **CENTRE ARTISTIQUE D'EPERNAY**

Correspondante : Mme LUTUN Virginie 03.26.52.33.83 ou 06.73.37.81.05  
A la maison des associations : mercredi 9h30-21h  
Mail: [vam.lutun@wanadoo.fr](mailto:vam.lutun@wanadoo.fr)

### **L'ARABESQUE**

Présidente: Mme BARANGE Nicole 06.81.20.10.09  
Gymnase de l'école Jean Jaurès à Epernay  
Mail : [association\\_larabesque@yahoo.fr](mailto:association_larabesque@yahoo.fr) Site : <http://larabesque.over-blog.com/>

## **DANSE COUNTRY**



### **ETOILE SPARNACIENNE - COUNTRY CLUB D'EPERNAY**

Présidente : Me PERCHAT Christine 06.61.78.43.46  
Correspondante : Mr BOUR Albert 03.26.54.97.14  
Samedi 17h30-19h30 au gymnase Hanauer (débutant)  
Vendredi 20h-22h gymnase Hanauer (confirmé)  
Mail : [christine.perchat@bbox.fr](mailto:christine.perchat@bbox.fr) Site : [www.lecountryclubpernay.e-monsite.com](http://www.lecountryclubpernay.e-monsite.com)

### **LES BOOTS BAND COUNTRY**

Présidente : Mme LOPEZ Anne 03.26.51.61.20  
Secrétaire : Mme RUSSEL 06.18.72.84.08  
26 rue de Verdun 51200 Epernay  
Vendredi 20h-22h et samedi 14h30-16h30  
Mail : [lauranne51@orange.fr](mailto:lauranne51@orange.fr) Site : [www.lesbootsbandcountry.e-monsite.com](http://www.lesbootsbandcountry.e-monsite.com)

## **DANSE DE SALON :**

### **ASPTT DANSE DE SALON**

Président : M. LOGEROT Yves 03.26.57.57.04 ou 06.07.38.96.33  
Lundi et mercredi: 20h30 - 22h au Hall des Sports Pierre Gaspard  
Mail : [logerot.yves@orange.fr](mailto:logerot.yves@orange.fr) Site : [www.epernay.asptt.com](http://www.epernay.asptt.com)

## **DANSE FOLKLORIQUE :**

### **LES GAZELLES**

Correspondante : Me CLEMENT Monique 03.26.54.23.07  
Lundi danse folklorique : 14h à 15h45 salle poly Hall des Sports Pierre Gaspard  
Mail : [bricrimartin@wanadoo.fr](mailto:bricrimartin@wanadoo.fr)

### **SPORTING CLUB DES PORTUGAIS D'EPERNAY**

Président : M. FERREIRA Silvino  
Correspondant : M. NEIVA Antonio 06.74.52.60.59

## **DANSE JAZZ :**

### **CENTRE ARTISTIQUE D'EPERNAY**

Correspondante : Mme LUTUN Virginie 03.26.52.33.83  
A la maison des associations  
Mail : [yam.lutun@wanadoo.fr](mailto:yam.lutun@wanadoo.fr)

## **DANSE MODERNE :**



### **ASSOCIATION SPORTIVE ET ARTISTIQUE D'EPERNAY**

Présidente : Mme LAGOUTTE Claudine 03.26.51.06.63  
Lundi : 17h-20h30 Mardi : 16h30-21h, mercredi : 16h-20h30, Jeudi : 16h-21h, Vendredi :  
17h-22h, Samedi : 14h-17h au 5 rue de la liberté.  
[nicolas\\_husson@bbox.fr](mailto:nicolas_husson@bbox.fr)

### **GENERATION DANCE**

Présidente : Mme JACQUIN Christelle 06.62.22.86.24  
Correspondant : Prévost Audrey 06.71.71.92.97 ou 06.62.22.86.24  
Mardi 20h- 21h30 Mercredi : 19h30 –21h ; Vendredi 18h -19h15 et 19h30- 21h  
Gymnase Terres Rouges (Nouveau)  
Mail : [keho.jacquin@orange.fr](mailto:keho.jacquin@orange.fr)

### **L'ARABESQUE**

Présidente: Mme BARANGE Nicole 06.81.20.10.09  
Gymnase de l'école Jean Jaurès à Epernay  
Mail : [association\\_larabesque@yahoo.fr](mailto:association_larabesque@yahoo.fr) Site : <http://larabesque.over-blog.com/>

## **DANSE SALSA :**

### **L'ARABESQUE**

Présidente: Mme BARANGE Nicole 06.81.20.10.09  
Vendredi : 19h30-21h (débutants) 21h-22h30 (perfectionnement)  
Mail : [association\\_larabesque@yahoo.fr](mailto:association_larabesque@yahoo.fr) Site : <http://larabesque.over-blog.com/>

## **ECHEC :**



### **EPERNAY 64**

Président : M. PITHOIS Fabien

06.26.80.88.07

Maison des associations salle 203 ; mardi de 19h à 22h30 et samedi de 14h à 16h.

Mail : [www.epernay64.com](http://www.epernay64.com)

Site : [epernay64@yahoo.fr](mailto:epernay64@yahoo.fr)

## **ESCALADE :**



### **EPERNAY ESCALADE**

Président : M. GILLIOT Didier

06.73.36.86.14 ou 03.26.59.76.98

Lundi : 18h-20h adolescents au gymnase Terres Rouges;

Mardi : 18h-19h30 enfants au gymnase Godard Roger

Mardi : 20h-22h adulte ; jeudi : 18h30-22h adulte au gymnase Godard Roger

Mail : [didthe@wanadoo.fr](mailto:didthe@wanadoo.fr)

## **ESCRIME :**



### **CERCLE D'ESCRIME D'EPERNAY**

Présidente : Mme PIERRON Muriel

03.26.52.36.99

Enseignant : Maître DARDE

06.70.35.21.66

Mardi 17h-21h, jeudi 17h-19h30, vendredi 17h-21h

Hall des Sports Pierre Gaspard

Mail : [ce.epernay@verzy.net](mailto:ce.epernay@verzy.net)

## **FITNESS, GYMNASTIQUE VOLONTAIRE, STRETCHING :**

### **ASPTT GYMNASTIQUE**

Présidente : Mme KOHLER Nicole 06.31.92.21.11 ou 03.26.32.42.54  
Lundi et jeudi : 18h - 20h au gymnase Jean Monnet  
Mercredi : 10h30/11h30 Hall des sports P. Gaspard  
Site: [www.epernay.asptt.com](http://www.epernay.asptt.com) ou [jolly51200@aol.com](mailto:jolly51200@aol.com)

### **CENTRE ARTISTIQUE D'EPERNAY**

Correspondance : Mme LUTUN Virginie 03.26.52.33.83  
Mardi et vendredi 9h-11h, complexe Pierre Gaspard  
Mardi 14h30-15h30 ; mercredi 20h-21h ; jeudi 9h15-10h15 Maison des Associations  
Baby sport : 3/5ans, mercredi 9h15-10h15 gymnase école Jean Jaurès  
Mail : [yam.lutun@wanadoo.fr](mailto:yam.lutun@wanadoo.fr)

### **LES GAZELLES - GYM FORME DÉTENTE**

Correspondante : Mme HEURTEVIN 03.26.54.07.93  
lundi 16h-18h et mercredi 19-20h30 Hall des Sports P.Gaspard  
Mail : [gymgazelles@wanadoo.fr](mailto:gymgazelles@wanadoo.fr) Site : [www.capassocia.com/gazelles](http://www.capassocia.com/gazelles)

### **LE REVEIL D'EPERNAY**

Président : Mme RUSSE Dominique 03.26.54.59.09  
Hall des Sports Pierre Gaspard tous les jours 16h-21h ; mercredi et samedi : 9h-16h30  
Mail : [reveil.epernay@wanadoo.fr](mailto:reveil.epernay@wanadoo.fr) Site : <http://lereveildepernay-ffgym.fr/>

### **EPERNAY GRS (Fitness)**

Présidente : Mme THOMAS Joséphine 03.26.52.45.81 ou 06.77.36.82.61  
A partir de 16ans  
Le mardi 18h15-20h00 à Côte Legris  
Mail : [epernaygrs@aol.com](mailto:epernaygrs@aol.com) Site : <http://club.sportsregions.fr/epernaygrs>

### **ASSOCIATION SPORTIVE ET ARTISTIQUE D'EPERNAY**

Président : Mme LAGOUTTE Claudine 03.26.51.06.63  
Responsable technique : Karine HUSSON 06.84.49.13.18  
Mercredi : 19h45 - 20h45, mardi : 19h45 - 20h45 au gymnase de Pierry  
Mail : [nicolas\\_husson@bbox.fr](mailto:nicolas_husson@bbox.fr)

### **GENERATION DANCE**

Présidente : Mme JACQUIN Christelle 06.62.22.86.24  
Correspondant : Mme PREVOST Audrey 06.71.71.92.97 ou 06.62.22.86.24  
Mercredi : 19h30 - 21h ; Vendredi 18h - 21h ; mardi 20h - 21h30 ; samedi : 17h30 - 19h  
Gymnase Terres Rouges (Nouveau)  
Mail : [fiftyfifty@wanadoo.fr](mailto:fiftyfifty@wanadoo.fr)

### **L'ARABESQUE**

Présidente: Mme BARANGE Nicole 06.81.20.10.09  
Mercredi de 18h30 à 20h30 ; Gymnase de l'école Jean Jaurès à Epernay  
Mail : [association\\_larabesque@yahoo.fr](mailto:association_larabesque@yahoo.fr) Site : <http://larabesque.over-blog.com/>

## **FOOTBALL :**

### **LES ANCIENS DU RCE**

Correspondant : M. PERQUIN Dominique 06.14.12.75.22  
Lundi au Stade de 18h30 à 22h

### **FOOTBALL CLUB LA VILLA**

Président : M.JACQUIER Joël 03.26.53.16.09  
Mardi de 18h-20h30

### **RACING CLUB EPERNAY CHAMPAGNE**

Correspondant : M. SOARDI Pascal 06.86.55.04.94 ou 03.26.55.67.14  
Au stade Paul Chandon mardi, jeudi et vendredi : 17h30-21h lundi : 18h-20h et mercredi :  
9h30-11h et 14h-21h  
Mail : [rcecfoot@orange.fr](mailto:rcecfoot@orange.fr)

### **SPORTING CLUB DES PORTUGAIS D'EPERNAY**

Président : M. FERREIRA Silvino 03.26.54.56.72  
Correspondant : M. MARCELINO Joaquim 06.64.79.56.67  
Mail : [joaquim.marcelino@hotmail.fr](mailto:joaquim.marcelino@hotmail.fr)

### **ENTENTE SPORTIVE PIERRY MOUSSY**

Président : M. AVART Claude 03.26.54.74.55 ou 06.25.59.44.07  
Stade de Pierry : mardi 17h30-20h30 et jeudi 18h00-20h30  
Mail : [avart.claude@orange.fr](mailto:avart.claude@orange.fr) Site : [www.scpierry.footeo.com](http://www.scpierry.footeo.com)

### **ESSTE - ANCIENS FOOT SOCAR**

Président : SERRALUNGA Roger 06 37 43 94 05  
15, RUE CHANZY - 51160 - AY CHAMPAGNE  
Mail : [roger.serralunga@wanadoo.fr](mailto:roger.serralunga@wanadoo.fr)

### **A.C. DES TURCS D'EPERNAY SECTION FOOTBALL**

Président : OZCAN Ali  
69, Quai de la Villa – 51200 EPERNAY

## **GYMNASTIQUE ARTISTIQUE :**



### **LE REVEIL D'EPERNAY**

Président : Mme RUSSE Dominique 03.26.54.59.09  
Hall des Sports Pierre Gaspard tous les jours 15h-21h ; mercredi et samedi : 9h-21h  
Mail : [reveil.epernay@wanadoo.fr](mailto:reveil.epernay@wanadoo.fr) Site : <http://lereveildepernay.gym.free.fr/>

### **LES GAZELLES**

Présidente : Mme MARTIN Brigitte 06.86.28.98.38  
Salle Annexe Terres Rouges : mardi 18h30-20h  
Hall des Sports Pierre Gaspard : mercredi 17h45-20h et samedi 16h30-19h  
Mail : [gymgazelles@wanadoo.fr](mailto:gymgazelles@wanadoo.fr) Site : [www.capassocia.com/gazelles](http://www.capassocia.com/gazelles)

## **GYMNASTIQUE RYTHMIQUE :**



### **ASSOCIATION SPORTIVE ET ARTISTIQUE D'EPERNAY (loisirs et compétitions)**

Présidente : Mme LAGOUTTE Claudine 03.26.51.06.63  
Responsable technique : Mme HUSSON Karine 06.84.49.13.18  
Mercredi : 17h - 20h, vendredi : 18h - 20h30, samedi : 14h - 17h à Jean Monnet  
[nicolas\\_husson@bbox.fr](mailto:nicolas_husson@bbox.fr)

### **EPERNAY GRS**

Présidente: Mme THOMAS Joséphine 03.26.52.45.81 ou 06.77.36.82.61  
Loisirs et compétitions  
Mardi, jeudi et vendredi : 18h - 20h, mercredi : 17h - 20h, samedi : 9h00-12h00 et 14h-19h,  
au gymnase Côte Legris  
Mail : [epernaygrs@aol.com](mailto:epernaygrs@aol.com) Site : <http://club.sportsregions.fr/epernaygrs>

### **ETOILE SPARNACIENNE**

Présidente : Mme PERCHAT Christine 06.61.78.43.46  
Correspondant : M. BOUR Albert 03.26.54.97.14  
Samedi : 14h -17h au gymnase Terres Rouges  
Mail : [christine.perchat@bbox.fr](mailto:christine.perchat@bbox.fr)

## **GYMNASTIQUE ADAPTEE :**

### **VITALIZ' (Activités Physiques Adaptées)**

Présidente : Mme OYANCE Dominique 03.26.56.91.45  
8 Rue Maurice Cerveaux Epernay Mail : [dogym25@aol.com](mailto:dogym25@aol.com)

## **HANDBALL :**



### **RACING CLUB EPERNAY HANDBALL**

Correspondant : Mme VILLAUME Magali 03.26.54.73.23 ou 06.22.01.56.29  
Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi 18h-22h et mercredi 9h30-12h et 14h-22h Hall des Sports  
P.Gaspard. Lundi, Mardi, Jeudi 18h-20h et Vendredi 20h-22h à Godart Roger  
Section loisirs adultes  
Mail : [rcepernayhb@orange.fr](mailto:rcepernayhb@orange.fr) Site : <http://www.epernay-handball.com/>

## **HIP HOP :**

### **EPERNAY GRS**

Présidente: Mme THOMAS Joséphine 03.26.52.45.81 ou 06.77.36.82.61  
A partir de 7 ans, au gymnase Côte Legris.  
Le vendredi 18h-19h et 19h-20h  
Mail : [epernaygrs@aol.com](mailto:epernaygrs@aol.com) Site : <http://club.sportsregions.fr/epernaygrs>

### **L'ARABESQUE**

Présidente: Mme BARANGE Nicole 06.81.20.10.09  
Le jeudi 18h-19h30 (enfants) et 19h30-21h (adultes)  
Mail : [association\\_larabesque@yahoo.fr](mailto:association_larabesque@yahoo.fr) Site : <http://larabesque.over-blog.com/>

## **HOCKEY SUBAQUATIQUE:**

### **CLUB DES HOMMES GRENOUILLES DE CHAMPAGNE**

Président : M. MONDET Michel 06.80.65.32.56  
Correspondant : Mme ADNET Colette 03.26.57.64.42  
Lundi et jeudi : 20h30-22h30  
Mail : [michel-mondet@orange.fr](mailto:michel-mondet@orange.fr) Site : <http://www.hgcepernay.fr>

## **JUDO :**



### **EPERNAY JUDO**

Président : M.AUBERT Michel 03.26.54.62.47  
Lundi et jeudi : TAISSO 20h-21h15 Mardi : JUDO DEBUTANT 18h15-19h15 SELF  
DEFENSE FEMININE 19h30-21h Mercredi : JUDO JUJITSU 13H30-22H Vendredi :  
JUDO JUJITSU : 19h15-21h Au DOJO Epernay  
Mail : [epernayjudo@wanadoo.fr](mailto:epernayjudo@wanadoo.fr)

## **KARATE :**



### **KARATE CLUB D'EPERNAY**

Président : M. ALLAIT Jacques

03.26.55.03.35

Mercredi : 17h30-22h, Vendredi : 20h - 22h au Gymnase Côte Legris

Mail : [karate-epernay@sfr.fr](mailto:karate-epernay@sfr.fr)

Site : [www.karate-epernay.com](http://www.karate-epernay.com)

### **SHOTOKAN KARATE CLUB**

Président : M. HMAM Ahmed

03.26.54.55.08

Lundi mercredi et vendredi : 18h30 - 20h au gymnase Hanauer

## **KRAV MAGA :**



### **KRAV MAGA CHAMPAGNE**

Président : M CHINCHON Jean-Marc

06.72.34.17.74

Instructeur : M JEANNEL Arnaud

06.50.06.46.29

Lundi et jeudi : 20h - 22h au gymnase Terres Rouges

Mail : [kravmagachampagne@gmail.com](mailto:kravmagachampagne@gmail.com)

Site : [www.kravmaga-champagne.fr](http://www.kravmaga-champagne.fr)

## **LUTTE :**



### **ALPHA DYNAMIC CLUB LUTTE EPERNAY**

Correspondant: M.HALET Hervé

06.23.13.76.70

Lundi et mercredi 17h30 à 19h. Vendredi de 18h à 20h..

Pour tous les âges lutte dès 7 ans. Salle de la Villa

Mail : [dhalet@free.fr](mailto:dhalet@free.fr)

## **MEI HUA ZHUANG :**



### **MEI HUA ZHUANG CHAMPILLON**

Président : M.ARSENE André

03.26.59.46.93 ou 06.08.35.80.00

Salle des fêtes de Champillon le mercredi : 18h-20h.

Gymnase Terre Rouge Lundi 18h30-20h

Mail : [arsene.lup@wanadoo.fr](mailto:arsene.lup@wanadoo.fr)

Site : <http://meihuazhuang-champillon-epernay.fr>

## **MOTOCYCLISME :**



### **MOTO CLUB EPERNAY**

Président : M. BRUGNON Gilbert

03.26.54.30.03

Mail : [motoclubepernay@orange.fr](mailto:motoclubepernay@orange.fr)

Site : <http://www.motoclubepernay.com/>

## **MUSCULATION :**



### **ALPHA DYNAMIC CLUB LUTTE EPERNAY**

Président : M.HALET Hervé

06.23.13.76.70

Lundi mercredi jeudi et vendredi à partir de 18h

Mail : [dhalet@free.fr](mailto:dhalet@free.fr)

### **CERCLE ATHLETIQUE D'EPERNAY**

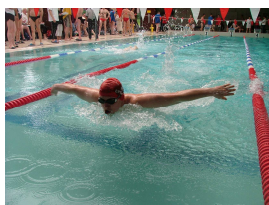
Président : M. SHAPIRA Francis

03.26.32.16.10 ou 03.26.55.30.36

Lundi au vendredi : 14h 21h ; mardi samedi et dimanche : 9h30-11h30

1 rue des Huguenots Maison des associations sous sol.

## **NATATION :**



### **S.N.S.E**

Président : M. BOULANGER Jean 06.20.75.77.54 ou 03.26.54.99.81  
Correspondant : Mme MOIGNEAU Nathalie 06.81.56.77.49  
Entraîneurs : Yann Heckel / Julie Wackers 06.26.52.60.27 / 06.70.91.14.27  
Piscine Bulléo  
Mail : [sns.epernay@gmail.com](mailto:sns.epernay@gmail.com) Site : <http://sns-epernay.com>  
Cotisation : 140€ la licence (puis dégressif à compter de la 2<sup>ème</sup> puis de la 3<sup>ème</sup> licence)

## **PETANQUE :**

### **ASPTT PETANQUE**

Président : M. CRINON Thierry 03.26.55.59.19  
Boulodrome Square Paul Chandon  
Mail : [thierry.crinon@wanadoo.fr](mailto:thierry.crinon@wanadoo.fr) Site : [www.epernay.asptt.com](http://www.epernay.asptt.com)

### **LE COCHONNET SPARNACIEN**

Président : M. BRUNIN Gérard 03.26.54.78.28 ou 06.75.39.80.59  
Boulodrome Square Paul Chandon  
Mail : [gerard.brunin@orange.fr](mailto:gerard.brunin@orange.fr) Site : <http://cochonnetsparnacien.net>

### **LA PETANQUE SPARNACIENNE**

Président : M.MANY Jacky 03.26.58.49.40 ou 06.24.72.60.38  
Toute la semaine 13h30-21h Boulodrome Square Paul Chandon

## **PLONGEE:**



### **CLUB DES HOMMES GRENOUILLES DE CHAMPAGNE EPERNAY**

Président : M. MONDET Michel 06.80.65.32.56  
Correspondant : Mme ADNET Colette 03.26.57.64.42  
Lundi et jeudi : 20h30-22h30  
Mail : [michel-mondet@orange.fr](mailto:michel-mondet@orange.fr) Site : <http://hgcepernay.fr>

## **QI GONG:**

### **ASPTT QI GONG**

Correspondant : Me PRUD'HOMME Rose 03.25.37.76.24

Ou : RAJI-RA Jade 06 89 24 74 10

Lundi 20h30-22h et mardi 10h-11h15 Salle Liberté

Mail: [epernay@asptt.com](mailto:epernay@asptt.com)

[www.epernay.asptt.com](http://www.epernay.asptt.com)

## **RAID :**

### **SPORTS MEDICO-AVENTURES**

Président : M. GEOFFROY Christophe 06.12.72.26.94

Correspondant : M. ISTE James 06.10.34.47.20

Mail : [contact@raid-champagne.org](mailto:contact@raid-champagne.org) Site : <http://www.raid-champagne.org/>

## **RANDONNEE :**



### **LES AMIS DE LA NATURE D'EPERNAY**

Président : Mr HOULMONT Patrice 06.70.77.54.80

Correspondant : Mr MEON Philippe 06.88.45.18.66

Randonnée tous les dimanches et sorties à thèmes

## **ROLLER:**



### **AVENTURES ET DECOUVERTES ROLLERS**

#### **Initiation Roller – Sorties Roller - Roller Hockey**

Président : M. DUGAS Freddy 06.82.20.44.89

Secrétaire : Mr SCOQUART Stéphane 06.86.03.80.63

Initiation Roller : Mercredi 18h30 - 20h30 à l'ancien gymnase Godart Roger ; dimanche 10h-12h au gymnase Beethoven.

Roller hockey Jeunesse : mercredi après-midi et samedi matin au gymnase Beethoven

Roller hockey Senior : lundi, mercredi, vendredi soir et samedi après-midi (Beethoven)

Mail : [freddy.dugas@free.fr](mailto:freddy.dugas@free.fr)

Site : [www.ADRollers.com](http://www.ADRollers.com)

## **RUGBY :**

### **RUGBY EPERNAY CHAMPAGNE**

Président : M.GROS Jean-Jacques 06.86.21.85.48  
Correspondant : DESMAS Laurent 06.81.54.63.77  
Ecole de Rugby : -7 ans (samedi 14h-16h) -9 ans (mercredi 10h-12h et samedi 14h-16h)  
-11 ans (mercredi et samedi 14h-16h) -13 ans (lundi 18h-20h et mercredi 14h-16h)  
-15 ans (lundi 18h-20h et mercredi 14h-16h)  
-17 ans et -19 ans (mercredi 18h-20h et vendredi 19h30-21h15)  
Séniors (mardi et jeudi 19h-21h)  
Mail : [rugby.epernay.champagne@wanadoo.fr](mailto:rugby.epernay.champagne@wanadoo.fr) Site : [www.rugby-epernay-champagne.fr](http://www.rugby-epernay-champagne.fr)

## **TAI CHI CHUAN (Art Martial Interne) :**



### **TAI CHI CHUAN EPERNAY (Style YANG)**

Présidente : Mme DE ROSA Armelle 06.84.86.20.19  
Mardi : 18h- 20h30 au gymnase Jean Monnet  
Mail : [armelle.derosa10@orange.fr](mailto:armelle.derosa10@orange.fr)

### **ASPTT TAI CHI (Style CHEN)**

Correspondante 1 : RAJI-RA Jade 06.89.24.74.10  
Correspondante 2 : Mme PRUD'HOMME Rose 03.25.37.76.24  
Mercredi : 20h30-22h Salle Liberté  
Mail: [epernay@asptt.com](mailto:epernay@asptt.com) Site : [www.epernay.asptt.com](http://www.epernay.asptt.com)

## **TENNIS :**



### **ASPTT : TENNIS**

Président : M. MICHON DOMINIQUE 03.26.51.03.81  
Secrétaire : Mme JAPIN Florence 03.26.54.70.04  
Ecole de Tennis de 5 à 17ans  
Mail : [dominique-mangin2@wanadoo.fr](mailto:dominique-mangin2@wanadoo.fr) Site : [www.epernay.asptt.com](http://www.epernay.asptt.com)  
Mail : [amijap@wanadoo.fr](mailto:amijap@wanadoo.fr) ou [dom.michon@wanadoo.fr](mailto:dom.michon@wanadoo.fr)

### **A.T.S.C.A.F**

Responsable : M. RACLE Michel  
48 rue de l'Hôpital (Epernay)

## **SOCIETE NAUTIQUE EPERNAY**

Président : M. BRIXY Michel

Club House

03.26.54.90.47

Permanences à partir de 18h00. 1 quai de l'île Belon

Ecole de tennis, avec moniteur diplômé d'état, de 5 à 17ans (5 courts dont 2 couverts)

Mail : [mifran51@gmail.com](mailto:mifran51@gmail.com)

## **TENNIS DE TABLE :**



## **PING-PONG CLUB EPERNAY**

Président : M. LOGEROT Yves

03.26.57.57.04 ou 06.07.38.96.33

Mercredi 13h30-18h (de 7 à 14ans), lundi et mardi 17h45-20h (15 ans et +)

Vendredi 18h-22h30 et dimanche 08h30-14h (compétition uniquement)

Vendredi 18h-20 (centre élite, enfants uniquement).

Lieu : gymnase Henri Viet

Mail : [logerot.yves@orange.fr](mailto:logerot.yves@orange.fr) Site : [www.club.sportsregions.fr/tennis-de-table](http://www.club.sportsregions.fr/tennis-de-table)

## **TIR A L'ARC :**



## **CLUB EPERNAY TIR A L'ARC**

Présidente : Mme FRANCOIS Brigitte

03.26.59.44.35

Correspondant : Mme DUCROS Eliane

06.10.57.16.61

Mardi -jeudi : 17h-22h, mercredi: 14h-22h et samedi : 11h-13h au gymnase Henri Viet

Mail : [francoisdominique2@wanadoo.fr](mailto:francoisdominique2@wanadoo.fr)

## **TWIRLING :**



## **ETOILE SPARNACIENNE**

Présidente : Mme PERCHAT Christine

06.61.78.43.46

Samedi : 14h -17h au gymnase Terres Rouges

Mail : [christine.perchat@bbox.fr](mailto:christine.perchat@bbox.fr)

## **VOLLEY-BALL :**



### **RACING CLUB EPERNAY VOLLEY-BALL**

Président : M.

Correspondant : M. BOULORE Frédéric 06.24.52.09.28

Cadettes lundi 18h-20h ; Cadets vendredi 18h20h ; Ecole de volley, benjamin et minimes mercredi : 16h30-20h, RCE ORTF mardi 20h-22h ; ufolep 1 mercredi 20h-22h ; R1 garçon lundi et jeudi 20h-22h gymnase Maigret ; R1 fille mardi et jeudi 20h-22h gymnase Godart Roger ; loisir 20h-22h Terres Rouges.

Mail : [rcevb@wanadoo.fr](mailto:rcevb@wanadoo.fr)

Site : [www.rcevb.fr](http://www.rcevb.fr)

## **WATER-POLO :**



### **WATER POLO EPERNAY CHAMPAGNE**

Président : M. LELIEVRE Hervé 06.72.43.45.11

Lundi et jeudi : 19h-20h30 ; mardi et vendredi: 20h-22h30 ; mercredi: 13h-15h et 19h30-21h ; samedi : 13h-15h et 18h-22h (matchs)

Piscine Bulléo.

Mail : [wec@aliceadsl.fr](mailto:wec@aliceadsl.fr)

Site : [www.waterpolo-epernay-champagne.over-blog.com](http://www.waterpolo-epernay-champagne.over-blog.com)

## **YOGA :**



### **ASPTT YOGA**

Correspondante : GARNIER Marie-Odile

06.80.54.12.90 ou 03.26.54.55.92

Ou Mme HARDY Annie

03.26.57.63.67

OU Mme PRUD'HOMME Rose-Marie

03.25.37.76.24

Lundi 18h-19h et 19h15-20h15

Jeudi 9h30-10h30 Hall P. Gaspard ;

Mercredi 9h15-10h15 Salle Liberté et 18h15-19h15 Gymnase J. Monet

Mail : [prudhommepa@wanadoo.fr](mailto:prudhommepa@wanadoo.fr)

Site : [www.epernay.asptt.com](http://www.epernay.asptt.com)

### **ESPACE YOGA**

Présidente : Mme VAYRON Mireille

03.26.52.83.54

Correspondant : Mlle GUILLOUX Viviane

03.26.59.49.07

A Belle Noue le lundi 18h-19h15 ; le mardi : 17h45-19h ; le mercredi 16h-17h

## Gymnases

### 1. Gymnase Henri Viet

Chemin de Beausoleil

03 26 54 22 14

### 2. Gymnase Côte Legris

route de Mardeuil

03 26 55 28 60

### 3. Gymnase Jean Monnet

rue de la Justice de Paix

03 26 55 21 75

### 4. Gymnase Maigret

rue de Verdun

03 26 51 52 31

### 5. Ancien Gymnase Godart Roger

rue Godart-Roger

03 26 55 26 94

### 6. Nouveau Gymnase Godart Roger

rue Henri Lelarge

03 26 55 26 94

### 7. Gymnase Hanauer

Allée de Gascogne

03 26 54 17 42

### 8. Gymnase Beethoven

Avenue Beethoven

03 26 54 98 37

### 9. Gymnase de l'école Jean Jaurès

Avenue Jean Jaurès

## Salles de sport

### a. Hall des Sports Pierre

Gaspard

square Raoul Chandon

03 26 51 72 87

### b. Salle de la villa

rue Jean-Jacques Rousseau

03 26 51 57 49

### c. Maison des associations

Salle de Danse 8 rue Maurice

Cerveaux

03 26 53 30 87

### d. La Cigale Musclée

avenue de Middelkerke

03 26 59 00 69

### e. La Salle Liberté

6 Rue de la Liberté

## Dojo

### Dojo

rue René Lemaire

## Terrains de tennis

### 1. Tennis

rue de Lorraine

### 2. Tennis

Allées de Cumières

## Stades

### 1. Stade Paul Chandon

Allées de Cumières  
06 07 51 41 51

### 2. Stade Belle-Noue

rue de la Guadeloupe

### 3. Beausoleil

avenue du Général Marguerite

## Base nautique

### Base Nautique

allées de Cumières  
03 26 51 64 25

## Boulodrome

### Boulodrome

square Paul Chandon

## Piscines

### 1. Bulléo

Piscine de la Communauté de  
Communes Epernay Pays de  
Champagne  
Square Raoul Chandon  
03 26 53 35 60  
[www.bulleo.com](http://www.bulleo.com)

### 2. Piscine Bernon

Avenue Beethoven  
03 26 54 91 39

# LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Ces sections Bien-être (pas de compétition) sont encadrées par des animateurs formés, qui mettent en place des activités physiques ou sportives Régulière Adaptée Sécurisante et Progressive.

Club	Activité
<b><i>Vitaliz'</i></b> 03.26.56.91.45	Activité Physique Adaptée, Acti'March', Gym Equilibre, Corps et Mémoire Ateliers ponctuels
<b><i>Le Réveil d'Epernay</i></b> 03.26.54.59.59	Gym douce, Équilibre, renforcement musculaire, prévention des chutes, étirements
<b><i>Mei Hua Zhuang</i></b> 03.26.59.46.93	Art martial basé sur 5 postures en relation avec les méridiens d'acupuncture Enchaînement de passages statiques et dynamiques

# **Fiche personnalisée à la pratique sportive**

## **AVANT L'EXERCICE :**

**L'échauffement doit être adapté** à un effort particulier. **L'échauffement doit être long** environ 15 voire 20 minutes. **L'échauffement doit être progressif**, il est d'abord très lent, puis augmente progressivement pour atteindre le rythme de compétition. Un rythme cardiaque entre 90 et 120 est une indication d'un échauffement bien réalisé.

## **PENDANT L'EXERCICE :**

Boire par petites gorgées de l'eau avant d'avoir soif.

## **APRES L'EXERCICE:**

**La récupération** a pour but de retrouver son niveau initial avant l'effort, d'éliminer les déchets.

Deux types de récupération existent :

- **active** (douche chaude, petit footing)
- **passive** (détente, le sommeil)

# SEDENTARITE

## QU'EST-CE-QUE C'EST ?

C'est l'absence d'activité physique régulière qui caractérise la sédentarité.

La sédentarité affaiblit votre cœur. Voici pourquoi:

- ❑ Sans entraînement, le muscle cardiaque perd de sa puissance de contraction.
- ❑ Il reçoit et renvoie moins de sang dans le corps
- ❑ Il fournit moins d'oxygène aux muscles et aux organes
- ❑ Il récupère moins vite en cas de crise cardiaque



**ATTENTION :** la sédentarité est encore plus dangereuse pour le cœur lorsqu'elle est associée à d'autres facteurs de risques : tabagisme, hypertension, obésité, excès alimentaires, alcool.

# *Le sport pour les petits loups*

## Danse :

- Centre Artistique d'Épernay : 03.26.52.33.83 à partir de 4 ans (éveil à la danse)
- L'Arabesque : 06.81.20.10.09 à partir de 4 ans

## Escrime :

- Cercle d'Escrime d'Épernay : 03.26.52.36.99 à partir de 4 ans

## Gymnastique :

- Les Gazelles : 06.86.28.98.38 à partir de 6 ans
- Le Réveil Épernay : 03.26.54.59.09 à partir de 2 ans
- Centre Artistique d'Épernay : 03.26.52.33.83 à partir de 9 mois avec Papa ou maman (multisports)
- Épernay GRS : 03.26.52.45.81/06.77.36.82.61 à partir de 3 ans (Baby GR)
- A.S.A.E. : 06.84.49.13.18 à partir de 3 ans (sam. 14h à Jean Monnet)

## Handball :

- R.C.E Handball : 03.26.54.73.23 à partir de 4 ans

## Judo :

- Épernay Judo : 03.26.54.62.47 à partir de 5 ans

## Roller Hockey:

- Aventures et Découvertes Rollers : 06.82.20.44.89 à partir de 4 ans

## Tennis :

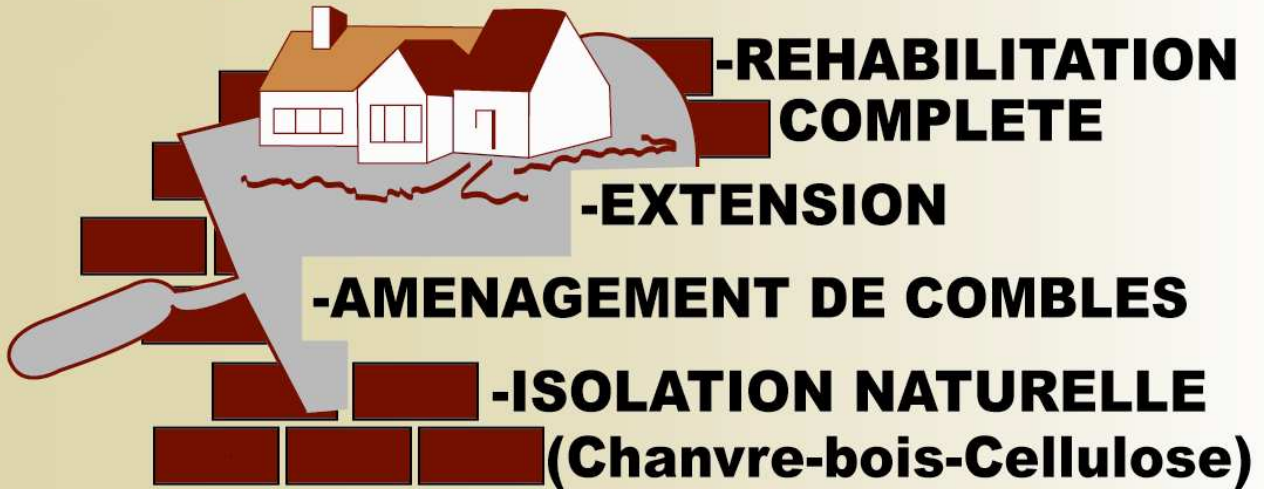
- Société Nautique d'Épernay: 03.26.54.90.47 à partir de 4 ans
- Tennis Club Chouilly : 03.26.55.40.87 à partir de 4 ans

## Volleyball :

- R.C.E. Volleyball : 06.07.67.78.53 à partir de 4 ans

# RENOV' CONSTRUCTION

## Maçonnerie - Couverture



## NEUF & RÉNOVATION

Site : [renov-construction-51.fr](http://renov-construction-51.fr)

**51120 SÉZANNE**

 **03 26 81 44 22**

[renovconstruction51@orange.fr](mailto:renovconstruction51@orange.fr)

