

GUIDE



L'UNION SPORTIVE DES AGENTS MUNICIPAUX

L'Union sportive des agents municipaux (Usam) de la Ville de Clermont-Ferrand et du CCAS vous invite à rejoindre l'une de ses dix sections : athlétisme et marche nordique, arts martiaux historiques, basket, cyclisme, football, pétanque, plongée, sport canin, tennis et volley-ball.



Mai 2016

• PLONGÉE

La section a pour but l'apprentissage et le développement de cette activité. La plongée subaquatique est un sport non compétitif qui permet l'exploration de sites peu connus. C'est aussi une discipline qui met en valeur la solidarité. À l'Usam-Bulles, vous aurez la possibilité de vous former et de progresser dans une ambiance conviviale et agréable. La volonté de l'équipe est de maintenir des tarifs très bas pour permettre au plus grand nombre de pratiquer la plongée. Des sorties en milieu naturel (notamment en mer) sont organisées en essayant toujours de maintenir des tarifs aussi bas que possible. Le matériel est prêté aux membres du club. La première immersion est gratuite.

Entraînements

Mercredi de 20 à 21 h au Stade nautique Pierre-de-Coubertin.

CONTACT

Gérard HORVATH
gerard@horvath.fr
Tél. 06 99 34 16 00.



• SPORT CANIN

La section sport canin de l'Usam accueille des binômes maître et chien qui souhaitent acquérir les connaissances de base nécessaires à l'amélioration de leur relation et obtenir une qualité de vie optimum dans leur environnement. Les cours sont encadrés par des moniteurs et entraîneurs diplômés. Les exercices proposés sont la sociabilisation, la marche aux pieds avec ou sans laisse (avec ou sans muselière), refus d'appâts, minute couchée, positions à distance, sauts de haie, palissade, fossé. Pour ceux qui le souhaitent, la préparation au CSAU (Certificat de sociabilité et d'aptitude à l'utilisation, obligatoire pour certaines races de chien) est proposée.

Entraînements

Samedi matin de 9 à 11 h 30.

CONTACT

Denis BARRAT
dbarrat@ville-clermont-ferrand.fr
Tél. 06 77 68 81 88.



• TENNIS

Le tennis est un sport qui se pratique à tout âge, il suffit d'avoir un minimum de condition physique. La section tennis vous propose de prendre un cours pour progresser ou simplement pour s'amuser, se détendre durant une heure ou faire partie d'une équipe de tennis. La section vous accueille aussi si vous souhaitez vous impliquer dans sa gestion.

Entraînements

Mardi de 16 à 18 h au gymnase Anatole-France.

CONTACT

Sylvie FAURE
sfauremontoro@agglo-clermont.fr
Tél. 06 58 64 77 15.



• VOLLEY-BALL

L'équipe de volley-ball mixte dispute le championnat Ufolep Promotion d'honneur. Les matchs ont lieu en semaine. L'objectif de la section est évidemment de jouer tout en se faisant plaisir.

Entraînements

Vendredi de 20 à 22 h au gymnase de l'Oradou.

CONTACT

Wafa KARANACIRI
wkaranaciri@ville-clermont-ferrand.fr
Tél. 06 11 25 41 37.



CONTACT

Usam Omnisports
Wafa Karanaciri
Stade Philippe-Marcombes « Le Pavillon »
121, avenue de la Libération
63000 Clermont-Ferrand
Tél. 06 11 25 41 37 ou 04 73 40 33 40.
www.usam-clermont-ferrand.com

Service de Communication Ville de Clermont-Ferrand - Impression : SIC



Agissez pour le recyclage des papiers avec la Ville de Clermont-Ferrand et Ecofolio



10-31-2211 / Certifié PEFC / pefc-france.org

CHOISISSEZ VOTRE DISCIPLINE...

L'Usam est l'Union sportive des agents municipaux de la Ville de Clermont-Ferrand et du CCAS. Créée le 2 février 1980, elle compte aujourd'hui deux cents licenciés et est ouverte à tous les agents de la Ville et du CCAS : des amateurs débutants aux sportifs confirmés, chacun a sa place.

Comment adhérer à l'Usam ?

Les adhésions ont lieu à partir de septembre avec possibilité d'adhérer tout au long de l'année, notamment pour les nouveaux agents. Pour vous inscrire, il suffit de prendre contact avec le responsable de section.

> LE BUREAU DE L'USAM OMNISPORTS

- Présidente : Wafa KARANACIRI
- Vice-président : Joseph Firmin MARTINEZ
- Trésorier : Joël BLANCHARD
- Trésorier adjoint : Thierry ARLABOSSE
- Secrétaire : Marie-France NIORT
- Secrétaire adjointe : Anne-Marie LOTTE
- Communication : Catherine HÉLIAS

> DIX SECTIONS SPORTIVES

● ATHLÉTISME ET MARCHE NORDIQUE

Découvrez une activité physique, de bien-être et ludique, conviviale et accessible à tous et pratiquée en pleine nature. La marche nordique participe à entretenir votre santé : elle sollicite les membres inférieurs et supérieurs (80 % des chaînes musculaires), renforce le système cardiorespiratoire, améliore votre endurance et facilite la perte de poids. Pratiquée dans un club d'athlétisme, elle s'adapte à tous les lieux, dans la nature comme en ville. Elle est encadrée par des animateurs formés à l'activité.

Entraînements

Marche nordique : mardi de 18 à 19 h 30 et samedi de 9 h 30 à 11 h 30.

Parcours de 6 à 9 km en extérieur, de 1 h 30 en moyenne avec des exercices de renforcement musculaire à l'aide des bâtons, un échauffement préalable et des étirements en fin de séance.

Running : mercredi de 18 à 19 h 30. Lieu : Les Cézeaux et extérieurs.

Plus d'information :

usamclermont@gmail.com
www.facebook.com/clermontathletisme.usam
usam-clermont-ferrand.com

CONTACT

Marie-France NIORT
mariefrance.niort@sfr.fr
Tél. 06 20 36 58 17.



● ARTS MARTIAUX HISTORIQUES EUROPÉENS

Les Arts martiaux historiques européens regroupent toutes les techniques de combat pratiquées en Europe, de l'Antiquité jusqu'à la Renaissance. En se basant sur les manuscrits que nous ont laissés d'ancien Maîtres d'Armes, nous ré-apprenons à manier l'épée, le bouclier et la lance.

Entraînements

Mardi de 18 à 20 h au gymnase Pierre et Marie-Curie.

CONTACT

Carole BONED
cboned@ccas-clermont-ferrand.fr
ou bonedcarole@gmail.com
Tél. 06 69 14 44 15.



● BASKET

La section participe uniquement au championnat d'entreprise qui se déroule de septembre à mai.

Les matchs ont lieu le plus souvent les vendredis soir.

Pas d'entraînements

CONTACT

Thierry ARLABOSSE
tarlabosse@ville-clermont-ferrand.fr
titigtone@cegetel.net
Tél. 06 72 80 57 48.



● CYCLISME

Forte de sa vingtaine de membres, la section cyclo de l'Usam participe chaque année à de nombreuses courses cyclo sportives en Auvergne et dans toute la France. Elle participe également chaque année à plusieurs raids et randonnées cyclotouristes sur les plus belles routes de France.

Entraînements

À partir de la fin de l'hiver, les sorties d'entraînement ont lieu tous les samedis et dimanches matin avec un départ à 9 h de la Maison des sports (côté ouest devant la Maison des boulistes).

CONTACT

Jean-François COLLIN
jfcollin@ville-clermont-ferrand.fr
Tél. 04 73 42 13 90.



● FOOTBALL

La section football compte aujourd'hui 32 licenciés. Elle évolue en Honneur régional, participe à la phase régionale du Championnat de France inter-entreprise et à la coupe régionale. La section organise également, depuis 8 ans, le tournoi « Clément Pinault 14 » en fin de saison.

Entraînements

Lundi de 19 à 21 h 30 au stade Lieutenant-Colonel-Boutet.

CONTACT

Joël BLANCHARD
blanchard.corinne@sfr.fr
Tél. 06 14 84 26 33.



● PÉTANQUE

L'équipe de pétanque dispute onze concours dans l'année, et organise un concours convivial ouvert à tous.

Entraînements

Lundi et vendredi de 18 à 20 h à la Maison des boulistes, place des Bughes.

CONTACT

Moustafa OUHADIA
mouhadia@ville-clermont-ferrand.fr
Tél. 06 60 17 84 78.

