

GUIDE

2024-2025

des SPORTS

BADMINTON
CYCLO-VTT
TENNIS
TENNIS DE TABLE
SPORT SANTÉ
& BIEN-ÊTRE



BASKET
ÉCHECS
FOOTBALL
JAZZLINE
PÉTANQUE
RUNNING
HANDBALL
HOCKEY
GR



MAISON des SPORTS et de la JEUNESSE

Date	Section	Lieu et Horaires	Manifestation
AOÛT 2024			
samedi 31	Pétanque	Terrains de Pétanque	Prix de la ville de Bonchamp-lès-Laval
Septembre 2024			
vendredi 6	Basket	Pôle Associatif	Assemblée Générale
samedi 7	CD53 / Municipalité	Terrain Basket 3x3 (11h30)	Inauguration
samedi 7	Municipalité / ESB	Complexe Sportif	Animations Olympiques et Paralympiques
samedi 7	Municipalité	Pôle Associatif + Salle «G» et «D» (10h30 à 16h)	Forum des Associations
samedi 7	Es Bonchamp	Terrain de pétanque - Salle «D»	Soirée des Bureaux et CA des sections
dimanche 8	Les Fous du Roi	Les Angenaises	Festival du jeu
lundi 9	Badminton	Pôle Associatif	Assemblée Générale
samedi 14	Les fous du roi	Pôle Associatif	Assemblée Générale
samedi 21	Tennis/Padel	Club house Tennis (11h)	Assemblée Générale
samedi 28	Basket	Salles «A», «D» & «G» (13h)	Open u9
dimanche 29	Basket	Salles «A», «D» & «G» (13h)	Open u11
Octobre 2024			
vendredi 11	GR	Pôle Associatif (20h30)	Assemblée Générale
vendredi 11	Running	Accueil des sportifs	Assemblée Générale
du 26 oct au 2 nov	Tennis/Padel	Salle «E» & «F»	Tournoi des jeunes
Novembre 2024			
vendredi 15	Badminton	Salle «G» (17h30 à 4h)	Tournoi nocturne « Bad Night Tour »
samedi 16	Cyclo/Vtt	Pôle Associatif (18h)	Assemblée Générale et soirée festive
Décembre 2024			
samedi 21	Basket	Salle «A»	Tournoi familial de Noël
Janvier 2025			
vendredi 10	Football	Salle «A»	Tournoi Vétérans
samedi 11	Football	Salle «A»	Tournoi Futsal séniors
samedi 18	Basket	Les Angenaises	Soirée familiale du basket
mercredi 22	Es Bonchamp	Pôle Associatif	Assemblée Générale
samedi 25	Football	Les Angenaises	Soirée Club
Février 2025			
samedi 22	Cyclo/Vtt	Complexe Sportif	Ouverture de la saison femmes
dimanche 23	Cyclo/Vtt	Complexe Sportif	Ouverture de la saison homme
Mars 2025			
dimanche 2	GR	Salle «A»	Revue d'effectif et passage de ruban
samedi 15 & 16 mars	Badminton	Salle «G» (8h à 18h)	Tournoi Départemental Jeunes
Avril 2025			
dimanche 6	Cyclo/Vtt	Salle de Tennis de table	La Bonchampoise - Rando Vtt
Mai 2025			
	Basket	Terrains 3x3	Tournoi 3 X 3
Juin 2025			
du 6 au 22	Tennis/Padel	Salle «E» & «F» & terrains extérieur	Tournoi Asdultes «Open des Bonchamp»
samedi 7 & 8	Jazzline	Les Angenaises	Spectacle annuel
dimanche 8	Les Fous du Roi	Pôle Associatif	Tournoi d'échecs intergénérationnel (Rapides)
lundi 9	Football	Stade Pierre Guégan	Tournoi des jeunes
vendredi 13	Football	Stade Pierre Guégan	Tournoi des Partenaires
samedi 28	GR	Salle «A»	Gala annuel
lundi 30 juin	Badminton	Salle «G» (17h30 à 4h)	Tournoi interne du club
	Basket	Terrain de Pétanque	Journée champêtre de fin de saison
	Handball	Salle «D»	Tournoi des Familles & Repas de fin de saison
Juillet 2025			
dimanche 13	Running	Espace Galbé	Fouilles Bonchampoises
Septembre 2025			
samedi 6	Es Bonchamp	Terrain de pétanque - Salle «D»	Soirée des Bureaux et CA des sections
samedi 6	Municipalité	Pôle Associatif-Salle «G» et «D» (10h30 à 16h30)	Forum des Associations



L'ES BONCHAMP s'étoffe d'une nouvelle section : le Hockey sur Gazon

ÉDITO

Les vacances d'été se terminent et je l'espère vous ont permis de vous ressourcer. Les Jeux Olympiques et Paralympiques ont monopolisé notre attention sportive et permis l'obtention de nombreuses médailles. En ce début septembre les activités sportives proposées par les sections de l'ES Bonchamp vont reprendre.

Le sport reste bel et bien au cœur de notre vie sociale, de notre quotidien. Amateur, « sportif du dimanche », compétiteur, bénévole ou simple spectateur... le sport est partout. A Bonchamp, nous avons voulu développer une pratique sportive simple, humaine et pour tous ; un sport créateur de liens, de passions, d'émotions.

Dès la rentrée, la pratique du Hockey sur gazon sera proposée par l'ES Bonchamp. Cette nouvelle section a pour ambition d'offrir une nouvelle activité qui se déroulera sur le terrain synthétique Hockey de Laval Agglomération situé en contre-bas de l'espace Galbé.

Bien en marge des activités propres à chaque section, l'ES Bonchamp continue, sous l'impulsion de Mélanie, à proposer dès le 11 septembre prochain les séances spécifiques « SPORT SANTÉ ». Vous trouverez toutes les informations essentielles à cette pratique dans les deux pages au centre de ce guide.

Pour vous, les quelques 2100 licenciés, pour vos familles, pour tous, nous souhaitons encourager la pratique du sport pour le plus grand nombre. Le « sport pour tous », cela commence par nos enfants. Ceux-ci peuvent bénéficier dès leur plus jeune âge d'une éducation sportive de qualité à travers notamment Kid Eveil et les écoles des différentes sections sportives.

Différentes aides peuvent vous être proposées pour la prise de licences :

- « Le Pass'Sports » si vous y êtes éligibles, un mail du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques contenant le code de réduction de 50 € vous est envoyé directement.

- « E-Pass » par la Région

- « Génération Mayenne 2024 » du département de la Mayenne. Demande à effectuer en ligne, 35 € par collégien

- Organismes sociaux : tickets CAF-MSA

Pour cause d'aléas météo, il a été nécessaire d'annuler la journée du 19 juin dernier qui devait être un moment fort à Bonchamp autour de la journée olympique et paralympique ainsi que l'inauguration du terrain de Basket 3X3 financé par le Conseil Départemental de la Mayenne. L'investissement et la motivation du Service des Sports, de la Jeunesse et des sections sportives durant de nombreuses semaines pour la préparation de cette journée s'est vu en quelques heures passer de l'excitation à la déception.

Tout cette préparation ne pouvant pas être perdue, il a été décidé de proposer, en marge du forum des associations du samedi 7 septembre prochain des activités sportives autour de ce même thème l'**Olympisme**. Ce jour-là sera la veille de la clôture des Jeux paralympiques.

Lors de cette journée, le terrain de Basket 3X3 sera aussi inauguré par les élus de Bonchamp en présence du président du Conseil départemental de la Mayenne.

Toutes les sections vous donnent donc rendez-vous au Forum des Associations qui se déroulera le **samedi 7 septembre 2023 de 10h30 à 16h00** autour du pôle associatif et des salles « G » et « D » du complexe sportif.

Le mouvement sportif de notre commune est aussi caractérisé par une forte implication des bénévoles qui entraînent et encadrent chaque jour les licenciés, dans le souci du partage de leur passion, de leur expérience à laquelle vient s'ajouter la forte compétence d'un Service Jeunesses et Sports. Tout cela dans une ambiance chaleureuse, conviviale mais aussi professionnelle.

J'ajouterai un grand merci à tous ceux qui par leur mobilisation et leur motivation permettent une totale réussite dans les organisations ou les grands rendez-vous sportifs. Je souhaite que ce guide (disponible en téléchargement sur le portail internet de l'ES Bonchamp à l'adresse www.es-bonchamp.com) va permettre à de nouveaux membres de rejoindre nos sections et découvrir ainsi de nouvelles activités.

**Que l'Entente Sportive de Bonchamp soit notre Entente
Bonne saison sportive à chacune et chacun**

Alain HUTTER
Alain HUTTER

BADMINTON



Pratique du Badminton en loisir et en compétition dans la bonne humeur ! De 7 à 77 ans : on joue tous au BAD à BONCHAMP !



Dates à retenir

> **9 sept. 2024** Pôle associatif

Assemblée générale de la section à 19h30 puis entraînement adultes

> **15 Nov. 2024** Salle G (complexe sportif)

Tournoi nocturne étape du « Bad Night Tour » de 17h30 à 04h

> **15 & 16 mars 2025** Salle G (complexe sportif)

Tournoi départemental jeunes de 8h à 18h

> **30 juin 2025** Salle G (complexe sportif)

Tournoi interne du club

> **Lundis, mercredis et jeudis** Salle G (complexe sportif)

Championnat départemental adultes par équipe, le soir à partir de 20h30

> **Dimanche** Salle G (complexe sportif)

Championnat régional adultes par équipe, en journée

president.badminton@es-bonchamp.fr
es-bonchamp.com puis clic sur logo badminton

TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
Mini-bad (U9) né(e) après 2016	Mercredi ou Vendredi	16h - 17h30 18h15 - 19h15	Salle G (complexe sportif)	65 €
Poussin (U11) né(e) 2015 - 2016	Mercredi ou Vendredi	16h - 17h30 18h15 - 19h15	Salle G (complexe sportif)	85 €
Benjamin (U13) né(e) 2013 - 2014	Mercredi ou Vendredi	16h - 17h30 18h15 - 19h15	Salle G (complexe sportif)	85 €
Minime (U15) né(e) 2011 - 2012	Mercredi	17h30 - 19h00	Salle D (complexe sportif)	85 €
Cadet (U17) né(e) 2009 - 20010	Mercredi	17h30 - 19h00	Salle D (complexe sportif)	85 €
Benjamin / Minime / Cadet (compétition)	Vendredi	19h - 20h30 semaines impaires 18h15-19h45 semaines paires	Salle G (complexe sportif)	85 €
Junior / Senior / Vétéran (loisir et compétiteur)	- jeux libres les lundis, mercredis et jeudis - avec entraîneur le lundi (1 semaine sur 2)	20h30-22h30	Salle G (complexe sportif)	85 €
Junior / Senior / Vétéran (compétiteur)	Lundi, mercredi et jeudi	20h30 - 23h30	Salle G ou salle D (complexe sportif)	85 €
Senior/Vétéran (Entreprise)	Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi	12h-13h30	Salle G (complexe sportif)	65 €

! informations

Assemblée générale le 09 septembre 2024 (pôle associatif) à 19h30.
 Inscriptions lors du forum des associations le 7 septembre 2024 (salle G) entre 10h30 et 16h ou lors des créneaux d'entraînements. Début des entraînements pour les nouveaux adhérents à partir du 9 septembre 2024

Bonne nouvelle : maintien de l'équipe 1 en championnat régional, elle sera susceptible d'accueillir des rencontres à Bonchamp un dimanche dans la saison.

Président
Olivier LAIGLE
 06 25 07 64 83

Secrétaire
Claire GIBON
 06 77 07 14 46

Responsable jeunes
Morgane VAUVERT
 02 43 91 12 85
 07 83 46 00 26





Pratique du basket en compétition ou en loisir dans un club sérieux et familial, Les entrainements, de qualité, sont encadrés par des entraîneurs diplômés, Chaque catégorie dispose de 2 créneaux d'entraînement, Notre école de basket, labellisée FFBB, est performante et reconnue.

BASKET



TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
U7 M/F (2018/2019)	Mercredi / Samedi	13h15-14h15 9h30-10h30	Salle G	125 €
U9 M/F (2016/2017)	Mercredi Samedi	10h30-12h 10h45-12h15	Salle G	125 €
U11 M/F (2014/2015)	Mercredi Jeudi Vendredi	9h-10h30 et 10h30-12h 17h-18h30 16h45 -18h	Salle G	135 €
U13M (2012/2013)	Mardi Mercredi Vendredi	17h30- 19h 17h30- 19h 18h-20h	Salle G Salle G Salle D	155 €
U15M (2010-2011)	Mardi Mercredi	17h30-19h	Salle G	155 € * 170 € **
U15F (2010-2011)	Lundi Mercredi	19h-20h30 14h30-16h	Salle G	155 € * 170 € **
U18 M (2009-2008-2007)	Mercredi Jeudi	19h-20h30 18h30-20h	Salle G Salle G	175 € * 190 € **
U18 F (2009-2008-2007)	Lundi Mercredi	19h-20h30 14h30-16h	Salle G	175 € * 190 € **
RM3 PRM	Lundi Mercredi Vendredi	20h30-22h 20h30-22h30 20h30-22h30	Salle A	175 € * 190 € **
RF3	Mardi / Jeudi	20h15-22h	Salle G	175 € * 190 € **
Loisirs	Mardi / Vendredi	20h15/22h	Salle G	80 € * 95 € **

Sous réserve de modifications mineures à la reprise de septembre
* avant le 01/08/2024 | ** après le 01/08/2024

RDV Dates à retenir



- > **6 sept. 2024**
Salle Galbé
Assemblée générale du basket
- > **7 sept. 2024**
Salle G
Forum des associations
- > **28 sept. 2024**
Salle /D/G
Open U9
- > **29 sept. 2024**
Salle A/D/G
Open U11
- > **21 dec. 2024**
Salle A
Tournoi de Noël
- > **18 Janvier 2024**
LES Angenaises
Soirée du club
- > **Fin mai 2025**
Terrains 3x3
Tournoi 3x3
- > **Fin juin 2025**
Terrains de pétanque
Journée champêtre du club

Président
David MÉZIÈRE
06 45 74 40 47

Secrétaire
Marie BILHEUX
06 16 37 30 36

Responsable Technique
Bertrand COLAS
06 23 33 67 99

Autres contacts
Stéphane GILET
06 85 91 02 35

Entraîneur salarié
Loïc ROVELLI
06 77 45 07 27



basket@es-bonchamp.fr
es-bonchamp.com puis clic sur logo basket
Facebook: facebook.com/ESBBasket
Instagram: esbbasket53 Twitter: twitter.com/esbbasket

! informations

Cette année, aucun licencié ne sera autorisé (sauf séances d'essais) à jouer et à s'entraîner sans la régularisation de sa licence (Paiement et signature de la charte du club)

CYCLO - VTT



3 groupes de différents niveaux vous permettront d'assouvir votre passion les mardis, jeudis et samedi à 14h et les dimanches à 8h, 8h30 ou 9h suivant les saisons. De plus, des sorties VTT existent également avec des parcours à travers la commune ou lors de randos organisées par les autres clubs. N'oublions pas non plus les féminines tous les samedis à 14h.

cyclo@es-bonchamp.fr
es-bonchamp.com puis clic sur logo cyclo/VTT

TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieux
Toute catégorie	mardi & jeudi	14h	local des cyclos
Toute catégorie	Samedi	14h	local des cyclos
Toute catégorie	Dimanche	de 7h30 à 9h suivant les saisons	local des cyclos



Dates à retenir

- > **16 nov. 2024**
Salle des associations
Renouvellement des licences + Assemblée Générale + Soirée festive
- > **22 fév. 2025**
Complexe sportif
Ouverture de saison femmes
- > **23 fév. 2025**
Complexe sportif
Ouverture de saison hommes
- > **6 avril 2025**
Départ salle «D»
Rando VTT et Pedestre

Informations

Club affilié à la FFCT et certificat médical obligatoire pour toute nouvelle licence.

Président
FLEURY Yannick
06 28 34 97 31

Secrétaire
Patrick COLLET

Autre contact
Gildas ROUCHAUSSE
06 89 38 97 75





ÉCHECS LES FOUS DU ROI



L'intelligence du jeu, l'émotion du sport
Pratique du jeu d'échecs en loisir ou en compétition.
Jeunes ou moins jeunes, confirmés ou débutants, vous rencontrerez au sein du club, Les Fous du Roi, un groupe de passionnés qui vous fera partager son goût du jeu et son savoir.
« On n'a jamais que l'âge auquel on a commencé à jouer aux échecs car après on cesse de vieillir », José Raúl Capablanca

TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
Débutants (groupe pion, cavalier)	Mercredi	14h30-16h00	Pôle associatif	Moins de 20 ans : 60 € 20 ans et plus : 90 €
Confirmés (groupe tour, fou)	Samedi	10h00-12h00		
Adolescents Adultes	Mardi	Début 20h30	Rue du Maine	

Présidente
Ghislaine JUDALET-ILLAND

Contact :
Stéphane GRANDEMANGE
06 73 89 34 47



Dates à retenir

> 8 sept. 2024

Les Angenoises
Animation autour du jeu d'échecs

> 8 juin 2025

Angenoises
Tournois rapides
intergénération
Ouvert aux non licenciés

> 14 sept. 2024

Pôle associatif
Assemblée générale



! informations

tarif famille dès le 2^{ème} adhérent.
Tous les cours sont assurés en présentiel et distanciel simultanément.

lesfousduroi@es-bonchamp.fr
es-bonchamp.com puis clic sur logo les Fous du Roi



FOOTBALL



Pratique du football dans la convivialité, selon son choix, en foot loisir ou en compétition dans le respect de l'autre, avec des éducateurs et dirigeants diplômés de qualité.



Dates à retenir

- > 10 janv. 2025
Salle A
Tournoi futsal vétérans
- > 11 janv. 2025
Salle A
Tournoi futsal senior
- > 25 janv. 2025
Les Angenaises
Soirée du club
- > 9 juin 2025
Complexe Pierre Guégan
Tournoi des jeunes
- > 13 juin 2025
Stade Pierre Guégan
Tournoi des Partenaires

football@es-bonchamp.fr

es-bonchamp.com puis clic sur logo football

TARIFS

Catégorie	Jours *	Heures *	Lieux	Tarifs
2016-2019 U6/U9	Mercredi	10h00/11h30	Stade Pierre Guégan	135 €
2014-2015 U10/U11	Mardi Mercredi	17h30/19h00 15h30/17h00	Stade Pierre Guégan	140 €
2012-2013 U12/U13	Lundi Mercredi Jeudi	18h00-19h00 13h45/15h15 18h00-19h00	Stade Pierre Guégan	140 €
2010-2011 U14/U15	Lundi Mercredi Vendredi	18h00-19h15 16h00/17h30 18h00-19h15	Stade Pierre Guégan	140 €
2007-2008-2009 U16/U17/U18	Mardi Jeudi Vendredi	18h30/19h45	Stade Pierre Guégan	140 €
1990-2006 Senior	Mardi Mercredi Vendredi	19h30/ 21h00	Stade Pierre Guégan	180 €
à partir 1989 vétéran	Mercredi	19h30/ 21h00	Stade Pierre Guégan	150 €
Futsal	Jeudi (match)	21h	Complexe salle D	150 €
Football féminin				
à partir 2007 senior	Mardi Jeudi	19h30/21h	Stade Pierre Guégan	150 €
2012-2013 U12/U13	Lundi Jeudi	18h00/19h15	Stade Pierre Guégan	140 €
2010/2011 U14/U15	Lundi Mercredi Jeudi	18h45/20h00 16h00/17h30 18h45/20h00	Stade Pierre Guégan	140 €

! informations

* Jour et heure des entrainements susceptibles de modifications

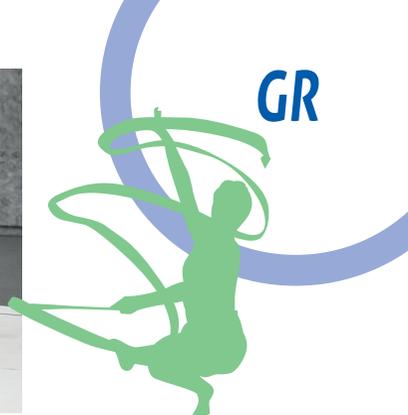
Renouvellement des licences possible en ligne
10€ de réduction à partir du deuxième joueur de la même famille

Co-Président
Matthieu GOUGEON
06 20 16 48 46

Nicolas COUILLAUX
06 77 78 09 28

Secrétaire
Patricia MERIAS

Responsable jeunes
Valentin BAZILLIER
07 66 47 60 20



La GR (Gymnastique Rythmique) est un sport qui associe le corps avec le maniement de 5 engins « Ballon, Cerceau, Corde, Massues et Ruban ». C'est une discipline où nous retrouvons la danse, la gymnastique, elle se pratique sur un fond musical et demande de la coordination, de la tonicité, de la souplesse et de la grâce.

Documents obligatoires :

- Une photo d'identité
 - Le questionnaire médical signé (un certificat médical sera exigé uniquement si vous avez une des réponses positive)
- L'engagement GR compétition ou Loisirs signé.



> 11 oct. 2024 à 20h30
Pôle Associatif
Assemblée Générale

> 28 juin 2025
Salle A- complexe sportif
Gala annuel

> 2 mars 2025
Salle A- complexe sportif
Passage de rubans pour les loisirs et revue d'effectif pour les compétitions

gr@es-bonchamp.fr

es-bonchamp.com puis clic sur logo gr

● facebook.com/EntenteSportiveBonchampGR

● https://www.instagram.com/esb_gr



TARIFS

Catégories de pratique

Loisirs

Individuelles poussines, benjamines, minimes, cadettes, juniors, séniors

Ensembles poussines / BM / CJS

Catégorie	Tarifs
Loisirs	100 € + 20 € de location de justaucorps
Compétition 1 (pratique en ensemble)	110 €
Compétition 2 (pratique en ensemble et en individuel)	120 €



PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS

Le planning des entraînements sera communiqué au forum des associations

! informations

> Toutes les inscriptions auront lieu au Forum des Associations le 7 septembre 2024 de 10h30 à 16h au Complexe sportif (Salle G)
Pour la location de justaucorps, un chèque caution de 50 € est demandé et restitué en fin d'année sous respect des consignes d'entretien

Présidente
Laetitia NICOLAS
06 63 74 62 07

Responsables techniques
Lydia BANCTEL
06 25 67 00 55

Irène MANFROI
06 59 96 16 84



GUIDE
des SPORTS



HANDBALL

TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
Mini hand mixte (2016-2017-2018)	Mercredi	9h30-10h30	Salle D	95 €
U10 Garçons (2015-2016-2017)	Mercredi	10h30-11h45	Salle D	95 €
U11 Filles (2014-2015-2016)	Mercredi Jeudi	19h-20h 15h-19h	Salle D	95 €
U12 Garçons (2013-2014)	Mardi Mercredi	18h-19h 15h-16h	Salle D	95 €
U13 Filles (2012-2013)	Mercredi Jeudi	17h-18h 19h-20h	Salle D	95 €
U14 Garçons (2011-2012)	Lundi Mardi	18h-19h 19h-20h	Salle D	95 €
U15 Filles (2010-2011)	Lundi Mercredi	19h-20h 14h-15h	Salle D	95 €
Loisirs adultes mixtes	Jeudi	20h-21h	Salle D	90 €
Séniors Masculins	Vendredi	20h-21h30	Salle D	135 €

Envie de pratiquer un sport collectif développant les valeurs d'engagement, de fair-play et de respect ?

Rejoignez l'ESB HANDBALL et découvrez un club familial offrant une pratique en loisir ou compétition.

Deux entraînements par semaine sont proposés dans notre école de handball.

Mini-hand mixte de 6 à 9 ans. Equipes féminines et masculines à partir de 9 ans évoluant dans un championnat départemental.



> Juin 2025

Salle D

Assemblée Générale

> Juin 2025

Salle D

Tournoi des familles et repas de fin d'année



! Informations

Jours et horaires définitifs des entraînements seront communiqués début septembre
-10 € sur la deuxième licence

Co-Président
Romain FONSECA
06 73 32 52 39

Co-Présidente
Marie FAUSSABRY
06 29 88 25 61

Secrétaire
Adeline POTTIER
06 10 21 17 92

Trésorier
Frédéric JANEAU
06 45 11 53 63



handball@es-bonchamp.fr
es-bonchamp.com puis clic sur logo handball

HOCKEY sur GAZON

TARIFS



SAISON 2024-2025

Président
Benjamin DE MELO
06 85 01 17 16

Secrétaire
Miche LEPECQ
06 80 55 54 74

Responsable Jeunes
Nicolas HERPE
06 48 80 41 46

Autre contact
Hubert BEZIER
06 07 18 33 84

Filles et Garçons, venez découvrir cette toute nouvelle section au sein de l'ESB : le Hockey sur Gazon est un sport olympique qui peut se jouer en équipe mixte et qui allie technique (se joue avec une crosse) et condition physique. Il se pratique sur terrain synthétique ou en salle sur la période hivernale.

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
Jeunes (nés à partir de 2018)	Mercredi	14h00-16h00 (sauf période hivernale)	Terrain synthétique Galbé (sauf période hivernale)	Licence Loisirs -19 ans 60€
		17h30 à 19h (période hivernale uniquement)	Salle Jules Renard-Laval (période hivernale uniquement)	Licence compétition Gazon -19 ans 105€
Jeunes (nés à partir de 2018)	Vendredi	17h30-19h	Terrain synthétique Galbé	
Jeunes et découverte adultes	Samedi	10h-12h	Terrain synthétique Galbé	Licence Loisirs Adulte 80€
				Licence compétition Gazon Adulte 135€

Filles et Garçons, venez découvrir cette toute nouvelle section au sein de l'ESB : le Hockey sur Gazon est un sport olympique qui peut se jouer en équipe mixte et qui allie technique (se joue avec une crosse) et condition physique. Il se pratique sur terrain synthétique ou en salle sur la période hivernale.



! informations

Pour les débutants, le club fournit le matériel pour la pratique du hockey

JAZZLINE



L'association propose différentes activités à la salle de danse du complexe sportif salle A :

- > **Danse Modern' Jazz** pour enfants et adultes à partir de 5 ans (année 2019) : du lundi au samedi selon l'âge et niveau (durée : 45 min à 1h30), possibilité de s'inscrire à un 2ème cours de danse.

- > **Cours technique ado/adulte** en supplément d'un cours de danse : fondamentaux de la danse classique, travail de stretching, exercices spécifiques sur diverses thématiques.

- > **Cours Street Dance** : La street dance, littéralement danse de rue, est la fusion de divers styles de danses urbaines. Ce mélange et ses influences en font une danse riche, dynamique, moderne et accessible (à partir de 10 ans).

- > **Cours concours** (2000-2016) : permet de passer le concours régional de danse en groupe, puis le concours national s'il y a qualification.

- > **Fitness** à partir de 13 ans : le mardi à 18h30 et 19h30 (durée 1h)

- > **Fitness «plus»** à partir de 16 ans : cours dynamique et complet qui vise à développer tous les axes de la condition physique, avec ou sans matériel en utilisant différentes méthodes d'entraînement HIIT, le mardi 20h30 (durée 1h)

- > **Step** à partir de 16 ans : le mercredi à 20h30 (1h)

- > **Pilates** le mercredi à 19h45 et le samedi à 10h30 (durée 45 min)

Les inscriptions se dérouleront au complexe sportif dans la salle de Danse Vendredi 6 et Samedi 7 septembre (horaires sur notre site) (pré-inscription possible lors du forum).



Dates à retenir

7 et 8 juin 2025
Les Angenaises
Spectacle annuel

jazzline@es-bonchamp.fr
es-bonchamp.com puis clic sur logo jazzline
Inscriptions.esb jazzline@gmail.com

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux
(Facebook /Instagram/ Snapchat)



TARIFS

Cours		Durée	Bonchamp	Hors commune
Danse	Cours Modern Jazz	0h45	97 €	117 €
		1h00	119 €	143 €
		1h15	132 €	157 €
		1h30	154 €	171 €
	Cours Street dance	0h45	109€	130 €
Cours Technique ado/adulte	1h00	125 €	151 €	
Classe Concours* (à partir du CE2)	1h00	140 €	140 €	
Fitness, Step Fitness +		1h00	117 €	142 €
Pilates		0h45	127 €	152 €

* Le tarif comprend les séances de préparation et l'adhésion à la Confédération Nationale de Danse. Les passages sont à la charge des familles

! informations

Le planning des cours de danse est disponible sur le site internet de l'association ainsi que le règlement intérieur. La cotisation annuelle peut être réglée en plusieurs fois. Il est possible de régler en chèques vacances, coupons sports, tickets CAF ...

Réduction multi-activité et famille nombreuse (cf grille des tarifs en ligne). La première séance est un cours d'essai. Reprise des cours le 9 Septembre.

Location de costumes (catalogue en ligne sur notre site internet).

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux (Facebook/Instagram/Snapchat).

Assurance

Il est conseillé à chaque licencié de disposer d'une assurance individuelle couvrant les accidents corporels. Dans le cas contraire, l'association propose différentes formules pour couvrir les risques liés aux activités. Le montant de l'assurance s'ajoutera le cas échéant à la cotisation annuelle.

Présidentes
Ingrid CARDINAL
Émilie CESBRON
07 69 41 36 89

Secrétaire
Kristine GEOFFROY



GUIDE
des SPORTS

ACTIVITÉ SPORT SANTÉ

Maintenez ou améliorez
votre santé
grâce à une activité physique

MOBILITÉ
MARCHE
GYM DOUCE
MULTI-ACTIVITÉ

DOJO COMPLEXE SPORTIF
DE BONCHAMP

MÉLANIE
06 77 59 60 71

sport-sante@es-bonchamp.fr



Pour personnes
sédentaires
(adultes, seniors)
en reprise ou
en découverte
d'une activité physique



Les mercredis

de 17h à 18h
et de 18h à 19h

MOBILITÉ

Étirements et
assouplissements corporels

MARCHE

Travail d'endurance, de
renforcement musculaire et
équilibre

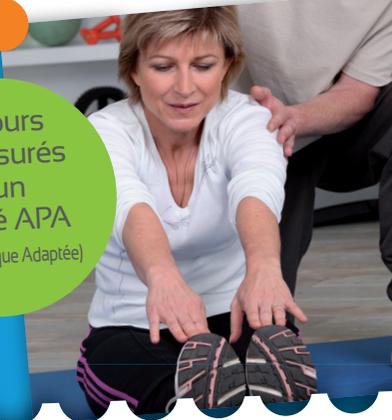
GYM DOUCE

Amélioration du rythme cardiaque,
souplesse et le tonus musculaire

MULTI-ACTIVITÉ

Ballon, raquettes, balle,
parcours d'équilibre

Les cours
sont assurés
par un
diplômé APA
(Activité Physique Adaptée)



Pour l'inscription

- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'une activité physique
- Fiche d'adhésion
- 48€
(sept. 2024 à juin 2025)



spor
sante
PAYS DE LA LOIRE

PÉTANQUE



Co-Président
Loïc MOREAU
06 25 62 77 68

Co-Président
Olivier PIERRE-MARIN
06 17 50 70 98

Secrétaire
Steven AVRANCHE
06 35 37 40 46

Responsable jeunes
Loïc MOREAU
06 25 62 77 68

Fort de son expérience et de sa reconnaissance locale, départementale et régionale, la section pétanque vous propose la pratique d'un vrai sport dans un cadre agréable et chaleureux. La pétanque, accessible à toutes et à tous, vous permettra de passer des moments conviviaux en pratiquant un sport d'adresse, de concentration et d'équipe. Joueuses et joueurs de tous niveaux et de tous âges, n'hésitez plus et venez nous rejoindre, que ce soit pour la compétition ou pour le loisir, nous nous ferons une joie de vous accueillir.

petanque@es-bonchamp.fr
es-bonchamp.com puis clic sur logo pétanque

TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
Jeunes	Vendredi	18h00 à 19h30	Terrain pétanque	Gratuit
Adultes	Vendredi	20h	Terrain pétanque	Gratuit

COUPE DE FRANCE
CHAMPIONNAT DES CLUB PAR EQUIPE
QUALIFICATION POUR LES LIQUES ET CHAMPIONNAT FRANCE
CONCOURS DIVER EN DOUBLETTE ET TRIPLETTE



Date à retenir

31 août 2024

Terrain de pétanque

Prix de la ville de bonchamp en doublette réserver a tour les section de esb et aux habitants et commercants de bonchamp

RUNNING



Pour les adultes : Pratique de la course à pied en groupe et dans un esprit de convivialité. Programme d'entraînement adapté à tous les niveaux. Préparation spécifique suivant les objectifs de compétition.

Président
Gilles PÉCOT
06 89 02 61 37

Secrétaire et inscriptions
Sandrine GUÉRIF
06 15 09 27 67



> 13 juillet 2025

Espace Galbé
Foulées bonchampoises

running@es-bonchamp.fr
es-bonchamp.com puis clic sur logo running

TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
ADULTES renforcement musculaire spécifique course à pied (encadré par coach diplômé)	Lundi	18h45-19h45	Salle Judo	Adhésion loisir adulte 30 € Adhésion FFA 65 €
ADULTES entraînement (coaché par bénévoles ESB Running)	Mercredi	18h30-19h30	Parcours sportifs au stade	
ADULTES entraînement (coaché par bénévoles ESB Running)	Jeudi	19h15-20h30	Parcours sportifs au stade	
ADULTES quelques sorties à thèmes seront proposées dans la saison (prépa semi, trail, sortie longue...)	Dimanche	9h30	Campagne, Bois Gamat, Halage...	

! Informations

Adultes : Certificat médical de moins de 4 mois au 1^{er} octobre 2024 « non contre-indication à la course à pied en compétition ».





TENNIS ET PADEL

Pratique du tennis en loisir et en compétition (individuelle et par équipes). Ecole de tennis des 3 ans pour les jeunes. Cours Adultes (1h ou 1h30). Pratique du Padel en loisir et en compétition (individuelle et par équipes). Ecole de Padel jeunes (1h30/semaine). Différentes animations au cours de l'année (Galette des rois, Journée équipes, Journée Roland-Garros ...)

Tout au long de l'année

10 TMC Jeunes et Adultes et 4 stages pour les Jeunes



Dates à retenir

> 14 sept. 2024

Pistes de Padel
Tournoi Padel P100

> 16 sept. 2024

Salle «E» et «F»
Reprise des cours
Tennis/Padel

> du 26 oct. au 2 nov. 2024

Salle «E» et «F»
Tournoi Jeunes

> 23 mai 2025

Roland-Garros
Journée RG Yannick Noah

> 6 au 22 juin 2025

Salle «E» et «F»
Tournoi Adultes Bonchamp

	JEUNES	ADULTES	Non résident Bonchampsois
Formule 1 > Adhésion annuelle Tennis + Padel (accès toute l'année à tous les courts couverts et extérieurs Tennis + courts Padel)	voir tarification Tennis	150 €	175 €
PACK LIBERTE PADEL > Adhésion annuelle Padel (accès aux courts Padel toute l'année)	80 €	104 €	129 €
PACK LOISIR ETE >> Adhésion Été Tennis et Padel (accès du 01 Mars au 31 Août de chaque année aux courts extérieurs Tennis et Padel)	52 €	70 €	77€ / 95€
Formule 4 >>> PACK PADEL/TENNIS NOUVEAU : ECOLE DE PADEL 1H30 de cours / semaine	160 €	185 €	
Ticket invitation (1h30)	Tarif		
1 invité	5 €		
1 carnet de 5 tickets	20 €		

Adhésion sans prorata temporis ni remboursement pour quelque motif que ce soit pour les formules 2 et 3, caution du badge pour accès au cours : 10€ / pour toutes les formules jeunes >> QS Sport obligatoire

Padel

PACK LIBERTÉ TENNIS ET PADEL	PACK INITIATION 1h	PACK COMPETITION 1h30	PACK LIBERTE PADEL
Réservation des courts de Tennis et Padel avec un autre membre du club toute l'année par TENUP	Réservation des courts de Tennis et Padel avec un autre membre du club toute l'année par TENUP	Réservation des courts de Tennis et Padel avec un autre membre du club toute l'année par TENUP	Réservation des courts de Padel avec un autre membre du club par TENUP
2 invitations (permet de jouer avec une personne extérieure au club)	2 invitations (permet de jouer avec une personne extérieure au club)	2 invitations (permet de jouer avec une personne extérieure au club)	2 invitations (permet de jouer avec une personne extérieure au club)
Participation aux animations du club	Participation aux animations du club	Participation aux animations du club	Participation aux animations du club
Inscription au Championnat par équipe	30 cours collectifs d'1h / semaine avec le prof	30 cours collectifs d'1h30 / semaine avec le prof	OPTION : 100 € : 8 séances de cours encadrés
150 € / an * 1 Soit 12,50 € / mois 175 € / an (hors commune)	190 € / an * 1 Soit 15,83 € / mois 215 € / an (hors commune)	240 € / an * 1 Soit 20 € / mois 265 € / an (hors commune)	104 € / an 18,66 € / mois 129 € / an (hors commune)
PACK LOISIR ETE	Réservation des courts de Tennis et de Padel avec un autre membre du club pendant 6 mois par TENUP (du 1er Mars au 31 Août)	Participation aux animations du club	70 € / An Soit 11,66 € / mois
PACK DECOUVERTE (3 mois)	Ne pas avoir été 40 € licenciée FFT		40 €

TARIFS LICENCES : 33€ Multi-raquettes / 26€ Padel / 4€ Découverte

Adultes

Tennis

Jeunes

PACK MINI-TENNIS (6 ans et moins)	PACK INITIATION 1 heure 30	PACK PERFECTIONNEMENT 2 x 1 heure 30	PACK PADEL / TENNIS 1 heure 30
Réservation des courts avec un autre membre du club toute l'année par TENUP	Réservation des courts de Tennis et Padel avec un autre membre du club toute l'année par TENUP	Réservation des courts de Tennis et Padel avec un autre membre du club toute l'année par TENUP	Réservation des courts de Padel avec un autre membre du club par TENUP
5 invitations (permet de jouer avec une personne extérieure au club)	5 invitations (permet de jouer avec une personne extérieure au club)	5 invitations (permet de jouer avec une personne extérieure au club)	2 invitations (permet de jouer avec une personne extérieure au club)
Participation aux animations du club	Participation aux animations du club	Participation aux animations du club	Participation aux animations du club
30 cours collectifs d'1h / semaine avec le prof	30 cours collectifs d'1h / semaine avec le prof	60 cours collectifs d'1h30 / semaine avec le prof	30 cours collectifs d'1h30 / semaine avec le prof Priorité Padel et cours de tennis en salle en cas d'intempérie
Accès au Padel en pratique libre sur réservation par TENUP	Accès au Padel en pratique libre sur réservation par TENUP	Accès au Padel en pratique libre sur réservation par TENUP Inscription au Championnat par équipe	Accès au Padel en pratique libre sur réservation par TENUP
120 € / an * 1 Soit 10 € / mois 145 € / an (hors commune)	160 € / an * 1 13,33 € / mois 185 € / an (hors commune)	260 € / an * 1 Soit 21,67 € / mois 255 € / an (hors commune)	160 € / an 1,333 € / mois 185 € / an (hors commune)
PACK LIBERTÉ TENNIS / PADEL	Participation aux animations du club	Accès au Padel en pratique libre sur réservation par TENUP	80 € / An 105€/hors commune

TARIFS LICENCES : 23€ Multi-raquettes / 22€ Padel / 4€ Découverte

! informations

REMISE FAMILLE : - 20 € à partir du 3ème membre inscrit ETUDIANTS, DEMANDEURS D'EMPLOI (avec justificatif) : - 20 € * Paiement possible en 4 fois maximum

Nous aurons le plaisir de vous accueillir lors du forum des sports le 7 septembre. A noter une nouveauté pour la saison 2024-2025, nous créons une école de Padel pour les jeunes à partir de 11 ans.



TENNIS DE TABLE



TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
Jeunes Compétition	Mardi	18h-19h30	Salle de tennis de table	125 €
Adultes Compétition	Mardi	19h30-21h		125 €
Jeunes Loisirs < 8 ans	Mercredi	13h30-15h		90 €
Jeunes Loisirs 8-10 ans	Mercredi	15h-16h30		90 €
Jeunes Loisirs > 10 ans	Mercredi	16h30-18h		90 €
Adultes Loisirs	Jeudi	19h30-21h		90 €

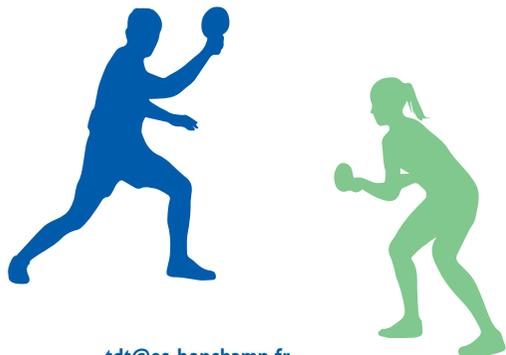
Pratique du tennis de table en loisirs et / ou compétitions. Ecole de tennis de table pour les jeunes le mercredi avec un éducateur du service des sports. Présence d'un entraîneur spécialisé le mardi soir pour les joueurs faisant de la compétition.

Réduction Famille de -10 € à partir de deux inscriptions

Président
Nicolas BEGOIN
06 09 87 62 74

Secrétaire
Nicolas LEFEUVRE
06 18 64 32 94

Trésorier
Gérard MILLOT



tdt@es-bonchamp.fr

es-bonchamp.com puis clic sur logo tennis de table



MAISON DES SPORTS ET DE LA JEUNESSE



HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Du mardi au vendredi
De 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h30
02.43.90.39.02
maison.sportsjeunesse@bonchamp.fr

PÔLE JEUNESSE

ESPACE JEUNES

Du CM2 jusqu'à 17 ans inclus

HORAIRES D'OUVERTURE HORS VACANCES SCOLAIRES :

MERCREDI

9h30/11h30 : Plan mercredi RÉSERVÉ AUX CM2
13h30/17h30 : Accès libre + Animations
Mercredis créatifs (Inscription à l'année)

VENDREDI

16h30/21h : Accès libre + Animations
A partir de la 6ème : sorties ou animations jusqu'à 22h
avant chaque période de vacances

SAMEDI

13h30/17h30 : Accès libre + Animations

HORAIRES D'OUVERTURE VACANCES SCOLAIRES :

DU LUNDI AU VENDREDI

10h/12h : Accès libre + Animations
13h30/17h30 : Accès libre + Animations
19h/21h : Animations
A partir de la 6ème : Sorties occasionnelles
(14h/22h ou 19h/21h)

COTISATION : 10€ l'année

RESERVATION-TARIFICATION : Espace Jeunes

MINI-CAMPS

Du CM2 à la 3ème

INSCRIPTION-TARIFICATION :
Programme diffusé en début d'année civile

RÉSERVÉ AUX CM2
PLAN MERCREDI
Les Mercredis hors vacances scolaires
du 18 septembre 2024 au 11 juin 2025

De 9h30 à 11h30
L'Espace Jeunes propose des animations
à destination des CM2 scolarisés à Bonchamp.
(sport, activités manuelles, ateliers cuisine...)

RENTREÉ 2024

Pour participer, vous devez vous inscrire
à l'Espace Jeunes pour la saison 2024-2025
et remplir un bulletin d'inscription "Plan mercredi"
(un bulletin entre chaque période de vacances)
*Les bulletins sont à retirer à la Maison des Sports et de la Jeunesse
ou télécharger sur le site www.bonchamp.fr

DEBUT DES INSCRIPTIONS LE SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024
AU FORUM DES ASSOCIATIONS DE 10H30 À 16H

ESPACE JEUNES
7 rue des sports
53960 BONCHAMP-LES-LAVAL
02 43 90 39 02
maison.sportsjeunesse@bonchamp.fr

CHANTIERS ARGENT DE POCHE

A partir de 16 ans et jusqu'à 17 ans inclus
Rémunération 15€ par demi-journée

Pendant les vacances scolaires
INSCRIPTION : <https://argentdepoche.agglo-laval.fr>

RELAIS INFO JEUNES

De 15 à 30 ans

Un lieu pour consulter des ressources documentaires,
effectuer des recherches en ligne ou encore être mis en
relation avec des professionnels du réseau Info Jeunes.

A l'Espace Jeunes sur les horaires d'ouverture



PÔLE SPORTS

COCKTAIL SPORTS

Du CE2 au CM2

Animations pendant les vacances scolaires
(sports, activités manuelles, sorties)

HORAIRES : Après-midi 13h30/17h30
Journée 10h/17h30

LIEU DE RENDEZ-VOUS : Salle A

RESERVATION-TARIFICATION :
Espace Citoyens



Une passerelle est possible de
Graines de Malice vers le Service des
Sports pour les enfants souhaitant
participer aux activités de la Maison
des Sports et de la Jeunesse pendant
les vacances scolaires.

Transfert Aller 9h ou 13h15

Transfert retour 17h30

ANIM' JEUNES

De la 6ème à la 3ème

Animations pendant les vacances scolaires
(sports, activités manuelles, sorties)

HORAIRES : Après-midi 13h30/17h30
Journée 10h/17h30

LIEU DE RENDEZ-VOUS : Espace Jeunes

RESERVATION-TARIFICATION :
Espace Citoyens



KID'EVEIL

De la PS au CP

Animations Sports et Loisirs de septembre à juin
(hors vacances scolaires)

Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi de 17h à 18h
Mercredi 9h30-10h30 ou 10h30-11h30

Cette activité est réservée aux enfants
domiciliés ou scolarisés à Bonchamp-Lès-Laval

Tarification 2024

(Selon quotient familial)

Cat A : 53,03 € - Cat B : 51,16 € - Cat C : 49,45 € - Cat D : 44,53 €

Cat E : 39,18 € - Cat F : 32,97 € - Cat G : 28,54 €

Cat H (Hors Bonchamp) : 60,19 €

Début des inscriptions le samedi 7 septembre 2024
au Forum des associations de 10h30 à 16h

Contact : responsable.sports@bonchamp.fr

Adresses utiles



Maison des Sports et de la Jeunesse
8 Rue des sports - 02 43 90 39 02



Salle Omnisports
02 43 90 35 06



Salle d'accueil des sportifs
02 43 90 94 99



Club House tennis
02 43 90 37 02



Salle G
02 43 91 70 34



Mairie
02 43 90 31 88



GUIDE des SPORTS

E.S. BONCHAMP

06 70 65 61 90 - 02 43 90 39 02

E-mail : accueil@es-bonchamp.fr

Site : www.es-bonchamp.com

Intermarché
contact

Bonchamp Les Laval

Ouvert le dimanche matin

leDRIVE Intermarché

Laval

www.drive.intermarche.com