

Programme « En attendant les JO »

Chaque week-end d'avril à juillet des animations sportives et culturelles ouvertes à tous et pour tous

Samedi 6 avril 2024 de 10h00 à 12h00 - Maison des associations (Rue du 11 novembre 1918)

QUIZ ANGLAIS : « Des Jeux olympiques Paris 2024 à ceux de Los Angeles 2028 », l'association **Easy langues** vous propose de tester votre anglais durant cette matinée :

- un quizz ludique de la culture américaine
- divers tests de niveau sous forme de QCM

Des crayons et petits feuillets seront mis à la disposition des participants (dès la primaire).

Samedi 6 avril 2024 de 14h30 à 16h30 - Espace Jean Monnet (12 bis Boulevard des Lavandières)

FILM CONFÉRENCE CULTURE : L'association **Université du Temps Libre (UTL)** vous propose d'assister à la projection d'une conférence en DVD sur le thème « quand le vin inspire les peintres » par Frédéric Dronne. Présentation de l'UTL avant la diffusion du film.

Samedi 6 avril 2024 de 14h00 à 15h00 - salle de danse des Belles Filles - Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

GYMNASTIQUE : Le club **rencontre** vous propose de participer à un cours de gymnastique adulte encadré par le professeur du club.

Prévoir une tenue sportive.

Dimanche 7 avril 2024 de 10h00 à 12h00 - mur d'escalade dans le gymnase du Complexe Sportif du COSEC

ESCALADE : L'association **E3** vous propose un sensibilisation et initiation à l'Escalade.

Inscription préalable par mail : e3escalade@gmail.com par créneau d'une demi-heure (nombre de places limité).

Prévoir une tenue sportive.

Samedi 13 avril 2024 de 9h30 à 11h00 - salle de danse des Belles Filles - Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

CARDIO-TRAINING : L'association **Strépi fitness** vous propose de participer à un cours de cardio training.

Prévoir une tenue sportive et des chaussures propres.

Dimanche 14 avril 2024 à 9h00 - Stade Koffi-Carenton (Rue de la Butte Saint Martin)

RANDONNÉE : L'association **Strépi'Rando** vous propose de participer à une randonnée pédestre d'une dizaine de kilomètres dans les bois de la Butte Saint-Martin.

Prévoir chaussures de randonnée.

Samedi 20 avril 2024 de 10h à 12h Terrain synthétique complexe sportif Koffi Carenton (rue de la Butte Saint Martin)

FOOTBALL : L'association **AS SUD ESSONNE FOOTBALL** vous invite à une initiation football. 3 ateliers vous seront proposés : atelier slalom, atelier mini match et atelier tir aux buts avec cibles. Ouvert aux enfants et adultes

Prévoir tenue de sport

Samedi 27 avril 2024 de 9h00 à 12h00 - salle de billard (12 bis boulevard des Lavandières derrière l'espace Jean Monnet)

BILLARD : Le **Billard Club d'Étréchy** vous fait découvrir les différentes formes de billard à poche : Blackall, carambolle, quille.

Samedi 27 avril 2024 de 9h00 à 10h30 - COSEC Salle Chalon-dojo (Avenue Foch)

TAI CHI : L'association **Judo Étréchy Saint-Chéron (AJES)** vous propose de participer à une initiation de Tai chi. Prévoir tenue de sport.

Samedi 27 avril 2024 de 14h00 à 18h00 - Villa Monplaisir (Avenue d'Orléans face à la pharmacie des Lavandières)

JEUX DE SOCIÉTÉ : L'association **Alpha** spécialisée dans le soutien scolaire vous proposera de participer à des jeux de société éducatifs (adultes/enfants) sous forme de compétitions. Les gagnants recevront des récompenses offertes par l'association **André Regnault**.

Samedi 27 avril 2024 de 16h00 à 17h00 - Rendez-vous à l'entrée du Complexe Sportif Koffi-Carenton (Rue de la Butte Saint Martin)

BUNGY YOGI : L'association **Ateliers Santé** vous propose une découverte du Bungy Yogi (mouvements de yoga associés au bungypump, marche avec des bâtons dynamiques). Prêt des bâtons par l'association.

Nombre de places limité à 10 : inscription par mail : ateliers.100t@orange.fr

Prévoir tenue de sport.

Dimanche 28 avril 2024 de 15h00 à 16h00 - Espace Jean Monnet (12 Bis Boulevard des Lavandières)

ZUMBA : L'association **Danses Passion** vous propose de participer à une initiation à la Zumba (méthode de fitness inspirée de différentes danses latino-américaines).

Prévoir tenue de sport.

Samedi 4 mai 2024 de 9h30 à 11h00 - salle de danse des Belles Filles - Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

CARDIO-TRAINING : L'association **Strépi fitness** vous propose de participer à un cours de cardio training.

Prévoir une tenue sportive et des chaussures propres.

Samedi 4 mai 2024 de 11h00 à 12h00 - salle de danse des Belles Filles - Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

DANSE PARENTS/ENFANTS : Le **Club Rencontre** vous propose de participer à un cours de danse parents/enfants avec Louna Colombani, professeur de danse du club.

Prévoir tenue adéquate.

Samedi 4 mai 2024 de 11h00 à 12h00 - salle Mimoun (1^{er} étage) du Complexe Sportif Koffi-Carenton (Rue de la Butte Saint Martin)

YOGA : L'association **Yoga Club Étréchy** vous propose un cours d'essai d'une durée d'une heure.

Prévoir tenue de sport

Du vendredi 17 au dimanche 19 mai 2024 (dans les différents quartiers d'Étréchy)

FÊTE DES COCUS : Cette année l'association du **Comité des Fêtes**, en partenariat avec la ville d'Étréchy, organise la Fête des Cocus sur le thème des **Jeux Olympiques** : défilé et spectacle nocturne, déambulation des Bauzemeck d'Ostrach, randonnée par le **Strépi Rando**, après-midi jeux par l'association **Histoire et Traditions**, vente de produits par l'association **La Confrérie Saint-Vincent**.

Fête foraine, dîner Spectacle, vide grenier, Marche Nordique par l'association **Athlétic Club Etrechy (parcours 5km et 12km)**, grand défilé le dimanche...

Programme complet à venir.

Samedi 25 mai 2024 de 9h00 à 12h00 - salle de billard (12 bis boulevard des Lavandières derrière l'espace Jean Monnet)

BILLARD : Le **Billard Club d'Étréchy** vous fait découvrir les différentes formes de billard à poche : Blackall, carambolle, quille.

Samedi 25 mai 2024 de 11h00 à 12h00 - salle des Belles Filles au COSEC (Avenue Foch)

YOGA : L'association Yoga Club Étréchy vous propose un cours d'essai d'une durée d'une heure.

Prévoir tenue de sport.

Samedi 25 mai 2024 de 14h00 à 16h00 - gymnase Jazzy au Complexe Sportif Koffi-Carenton (Rue de la Butte Saint-Martin)

ESCRIME : Les Amis du Jumelage, en partenariat avec Matthias Prudlo, maître d'armes en escrime, vous proposent de participer à une exposition et à une présentation de l'histoire européenne de l'escrime puis une séance d'initiation.

Prévoir tenue de sport.

Nombre de places limitées à 12 personnes - inscription par mail : matthiasp@netcourrier.com

Samedi 25 mai 2024 de 15h30 à 16h30 - Rendez-vous à l'entrée du Complexe Sportif Koffi-Carenton (Rue de la Butte Saint Martin)

BUNGY YOGI : L'association Ateliers Santé vous propose une découverte du Bungy Yogi (mouvement de yoga associés au bungypump marche avec des bâtons dynamiques). Prêt des bâtons par l'association.

Nombre de places limités à 10 personnes : inscription par mail : ateliers.100t@orange.fr

Prévoir tenue de sport.

Samedi 25 mai 2024 de 16h00 à 17h00 (enfants) et de 17h00 à 18h30 (adultes) salle des Belles Filles au Complexe Sportif du COSEC d'Étréchy (Avenue Foch)

DANSE MODERNE : Le Club Rencontre vous propose de participer à un cours de danse moderne de 16h00 à 17h00 pour les enfants et de 17h00 à 18h30 pour les adultes avec le professeur du club Laura Fardel.

Prévoir une tenue sportive.

Samedi 1^{er} et dimanche 2 juin 2024 de 10h00 à 12h00 - Salle du studio 2 au 1^{er} étage de l'Espace Jean Monnet (12 Bis Boulevard des Lavandières)

ARTS PLASTIQUES : L'association Atelier d'Étréchy vous propose de participer à sa porte ouverte. Atelier, jeux, Quiz autour des Arts Plastiques.

Renseignements : latelierdetrechy@orange.fr

Samedi 1^{er} juin 2024 de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30 - COSEC Salle Chalons-dojo (Avenue Foch)

TAISO / JUDO : L'association Judo Étréchy Saint-Chéron (AJES) vous propose de participer à une initiation Taïso de 9h00 à 10h30 et à une initiation judo de 15h00 à 17h30 (atelier pratiques et introduction aux valeurs sportives).

Prévoir tenue de sport.

Samedi 1^{er} juin 2024 de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00 - Stand de Tir d'Étréchy (entrée chemin face au restaurant le Cocatrix - chemin des Vaugibourgs)

TIR SPORTIF : L'association Étréchy Tir Sportif (AETS) et l'association Étréchy Ecole de Tir et compétitions (AEETC) vous proposent de participer à une initiation au tir sportif (tir air comprimé à 10m carabine ou pistolet).

Dimanche 2 juin 2024 de 11h à 12h30 Salle Chalons-dojo Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

VO VIETNAM : L'association Vo Vietnam Etréchy vous propose de participer à une initiation de Võ Vietnam. (Art martial traditionnel Vietnamien)

A partir de 6 ans. Pour les enfants (6 à 10 ans) découverte des positions, déplacements des animaux, technique de main/pied, jeux d'opposition, acrobaties. Pour les ados et adultes : découverte des positions, déplacements, techniques main/pied, applications en binôme. Initiation au bâton long et à l'éventail de combat.

Nombre de places limitées à 20 personnes - inscription par mail : vovietnam.etrechy@gmail.com

Prévoir tenue de sport et bouteille d'eau.

Samedi 8 juin 2024 à 9h45 départ (10h00) et arrivée (12h30) - entrée du Parking du Complexe Sportif Koffi-Carenton (Avenue Foch)

RANDONNÉE SPORTIVE ET CULTURELLE : L'association **En Avant Schuman** vous propose de participer à une randonnée sportive et culturelle d'une durée approximative de 2h30 et d'une distance de 8km.

Âge minimum pour participer : 4 ans. Rafrachissement prévu à mi-parcours.

Inscription par mail au plus tard avant le 7 juin 2024 : enavantschuman@gmail.com

Prévoir tenue sportive.

Samedi 8 juin 2024 de 11h30 à 12h30 – Kiosque place Charles de Gaulle

CAPOEIRA : L'association JN CAPOEIRA vous propose une initiation et une démonstration capoeira.

Prévoir tenue de sport.

Dimanche 9 juin 2024 - Stade Koffi-Carenton (Rue de la Butte Saint Martin)

FINALE DES COUPES DE L'ESSONNE DE FOOTBALL : La Ville d'Étréchy, en partenariat avec le club de football **AS SUD ESSONNE**, accueille les finales de la coupe de l'Essonne de Football pour les catégories suivantes : District seniors, +35 ans, + 45 ans, CDM. Entrée libre, buvette sur place.

Samedi 15 juin 2024 de 14h00 à 17h00 - Stade Koffi-Carenton (rue de la Butte Saint Martin)

COURSE D'ORIENTATION : Le Club d'orientation **Loisirs Étréchy (COLE 91)** vous propose de participer à une course d'orientation. Les participants auront une heure pour trouver un maximum de balises réparties dans le quartier du Roussay. Le pointage des balises se fera avec le système électronique prêté par l'association.

Samedi 15 juin 2024 de 13h à 15h Salle Chalons-dojo Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

VO VIETNAM : L'association **Vo Vietnam Etréchy** vous propose de participer à une initiation de Võ Vietnam.

A partir de 6 ans. Pour les enfants (6 à 10 ans) découverte des positions, déplacements des animaux, techniques de main/pied, jeux d'opposition, acrobaties.

Pour les ados et adultes : découverte des positions, déplacements, techniques main/pied, applications en binômes, initiation au bâton long et à l'éventail de combat.

Nombre de places limitées à 20 personnes - inscription par mail : vovietnam.etrechy@gmail.com

Prévoir tenue de sport et bouteille d'eau.

Samedi 15 juin 2024 de 16h00 à 17h00 - Rendez-vous à l'entrée du Complexe Sportif Koffi-Carenton (Rue de la Butte Saint Martin)

BUNGY YOGI : L'association **Ateliers Santé** vous propose une découverte du Bungy Yogi (mouvement de yoga associés au bungy pump marche avec des bâtons dynamiques). Prêt des bâtons par l'association.

Nombre de places limités à 10 personnes : inscription par mail : ateliers.100t@orange.fr

Prévoir tenue de sport.

Dimanche 16 juin 2024 - Stade Koffi-Carenton (Rue de la Butte Saint Martin)

LA STRÉPINIACOISE : L'association **Strépi Rando** vous donne rendez-vous pour sa traditionnelle randonnée « La strépiniaquoise ».

Plusieurs parcours : 6km, 9km, 12km, 16km et 22km, en fonction de votre niveau.

Participation : 6€ pour les non licenciés et 5€ pour les licenciés.

Dimanche 16 juin 2024 de 10h30 à 17h30 Gymnase du Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

TENNIS DE TABLE : L'association **ASE Tennis de table** vous propose une initiation au tennis de table (matériel mis à disposition par le club). Possibilité toute la journée de jouer contre des joueurs du club afin de tester et découvrir ce sport tout en s'amusant. Prévoir tenue de sport.

Dimanche 16 juin 2024 de 10h30 à 17h30 Gymnase du Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

BADMINTON : L'association **Badminton Sud Essonne** vous propose une initiation au badminton. Vous pourrez jouer entre vous ou avec des sparring-partners du club et assister à des matchs commentés des meilleurs joueurs du club. Prévoir tenue de sport.

Samedi 22 juin 2024 de 8h00 à 10h30 - Salle du Dojo et Gymnase du Complexe Sportif du COSEC (avenue Foch)

DÉCOUVERTE DE SPORTS ET BABY GYM : L'association **Baby Gym** vous propose de faire découvrir aux adultes des sports méconnus, encadrés par le professeur de l'association. En parallèle, l'association proposera un parcours de motricité pour les enfants en bas âge dans le dojo, Salle Châlon (baby gym).

Samedi 22 juin 2024 - Courts de tennis du Stade Koffi-Carenton (Rue de la Butte Saint Martin)

TENNIS : L'association **Tennis club Étréchy** vous propose de participer à une initiation de tennis (en double) parents/enfants.

Nombre de places limitées (10 adultes/10 enfants) et sur réservation par mail : tcetrechy@gmail.com
Chaussures de sport obligatoire.

Samedi 29 juin 2024 de 10h00 à 18h00 - Stade Koffi-Carenton (rue de la butte Saint Martin) et Complexe Sportif du COSEC (avenue Foch)

FÊTE DU SPORT : La ville d'Étréchy, en partenariat avec les associations d'Étréchy et ses partenaires, vous propose de tester les différents sports et activités culturelles durant cette journée. A votre arrivée, un PASSPORT vous sera remis. Il sera tamponné après chacune de vos activités (athlétisme, judo, badminton, tennis de tables, tir à l'arc, escalade, basket, fitness, handisports, vo viet nam, taekwondo, yoga, ...)

À la fin de votre parcours, n'oubliez pas de récupérer votre médaille.

Dimanche 30 juin 2024 à partir de 10h00 - Champ de foire (Avenue d'Ostrach)

COLOR RUN : 2^{ème} édition de la **COLOR RUN D'ÉTRÉCHY** en collaboration avec l'**Atlhétic Club Étréchy (ACE)**.

Il s'agit d'une course à pied à travers les rues d'Étréchy où les organisateurs lancent des poudres colorées sur le trajet. Restauration sur place, animations sur le parcours, DJ...

Participation financière pour obtenir le kit Color Run et les droits d'inscription. Nombre de place limitées.

Programme complet à venir.

Samedi 6 juillet 2024 de 13h30 à 17h00 - Gymnase du Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

BASKET : L'association **Team Basket Morigny Étréchy** propose au 11-16 ans de participer à une initiation basket 3 contre 3. Apprentissage des règles et tournoi.

Dimanche 7 juillet 2024 de 11h00 à 12h00 - salle des Belles Filles au COSEC (Avenue Foch)

FITNESS : Le **Club Rencontre** vous propose de participer à un cours de fitness encadré par Aurélie Rome, professeur de fitness du club.

Prévoir une tenue sportive.

Dimanche 7 juillet 2024 à 11h30 - Salle Chalon-dojo Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

VO VIETNAM : L'association **Vo Vietnam Étréchy** vous propose d'assister à la démonstration de fin d'année des adhérents du club.

Samedi 13 juillet 2024 de 9h00 à 12h00 (salle de billard -12 bis boulevard des Lavandières derrière l'espace Jean Monnet)

BILLARD : Le Billard Club d'Étréchy vous fait découvrir les différentes formes de billard à poche : Blackall, carambolle, quille.

Samedi 13 juillet de 14h00 à 17h00 - Champ de foire (Avenue D'Ostrach)

MASSAGE/BIEN ÊTRE : L'association MG LITHOTHÉRAPIE vous proposera des massages assis d'une durée de 15 minutes.

Du 13 juillet au 15 août 2024 - Champ de foire

ÉTRÉCHY PLAGE :

La plage revient à Étréchy (espace détente, beach volley, château de sable) en accès libre durant l'été.
Programme complet à venir.

Dimanche 14 juillet 2024 de 15h00 à 17h00 - Salle de la Juine du Complexe Sportif du COSEC (Avenue Foch)

INITIATION BRODERIE /TRICOT : L'association Aux fils de la Juine vous propose une initiation à la broderie - point de croix (points comptés) et au tricot pour les enfants et les adultes.