

Le guide des

ASSOCIATIONS

de Martignas-sur-Jalle

Téléchargez-le !



ÉDITION 2022-2023



Martignas-sur-Jalle, ville associative

" Votre guide des associations fait peau neuve cette année. Dans cette édition 2022-2023, vous trouverez les acteurs associatifs et les acteurs économiques qui font le dynamisme de notre ville.

L'offre aux Martignassaises et aux Martignassais est particulièrement riche et complète : les arts et la culture, les jeux, le sport, la solidarité, l'environnement, les sciences, les associations de parents d'élèves et l'économie sont représentés dans notre tissu associatif.

C'est à la fois une chance et un défi.

Une chance pour nos habitants, jeunes et moins jeunes, de pouvoir évoluer dans une ville dynamique dans laquelle il fait bon vivre et dans laquelle les interactions sont nombreuses et riches.

Du côté de la municipalité, nous nous employons, agents et élus, à amplifier cette activité associative forte en organisant régulièrement des rassemblements. Le village des Associations et de l'Artisanat est le premier d'entre eux, début septembre. En effet, grâce à cet événement de rentrée, vous pouvez mesurer l'offre qui vous est proposée et ainsi choisir en toute connaissance de cause les activités que vous allez suivre dans l'année.

C'est aussi un défi. En effet, maintenir une vie associative dynamique n'est possible que grâce à des responsables associatifs et des bénévoles particulièrement actifs.

La société de marché, où tout tend à se vendre et à s'acheter, le développement du numérique et, corrélativement, de l'isolement, puis le passage de la crise sanitaire sont des freins à ces interactivités humaines.

Je suis heureux de voir combien, à Martignas-sur-Jalle, nous éprouvons du plaisir à nous retrouver, que ce soit à la Fête nationale, aux festivités de Noël et sur l'ensemble des manifestations organisées dans notre ville.

Au plaisir de vous croiser et d'échanger au cours des événements que nous vivons collectivement dans notre belle ville !"

Jérôme Pescina
Maire de Martignas-sur-Jalle
Conseiller métropolitain de Bordeaux Métropole

Sommaire

ARTS	p. 4
SPECTACLES VIVANTS	p. 6
DANSES	p. 8
FESTIVITÉS / LUDIQUE	p. 10
ENVIRONNEMENT	p. 12
SCIENCES ET TECHNOLOGIES	p. 15
INTERNATIONAL	p. 17
SOLIDARITÉS	p. 19
ACTIONS ÉCONOMIQUES	p. 22
SCOLAIRES	p. 24
SPORTS	p. 26



ARTS



COULEURS ET PASSIONS

Promouvoir les arts plastiques par la pratique du dessin, de la peinture, de la sculpture et de la photographie (adultes, adolescents et enfants).

Présidente : Joëlle Rallion-Autet

☎ : 05 56 78 66 56

✉ : couleurs-et-passions@orange.fr

🌐 : couleursetpassions.jimdo.com

📘 : [Couleur-et-Passions](https://www.facebook.com/Couleur-et-Passions)

LOISIRS CRÉATIFS

Ateliers participatifs autour des arts du fil, de la dentelle aux fuseaux, de la peinture sur soie, du scrapbooking, du cartonnage...

Président : Claude Boucher

☎ : 06 83 01 63 45

✉ : loisirscreatifs.martignas@gmail.com

🌐 : loisirscreatifsmartignas.org

📘 : [Loisirs Créatifs Martignas](https://www.facebook.com/Loisirs-Créatifs-Martignas)



MARTIGNAS ACCUEIL

Création d'objets d'arts (émaux, vitraux, encadrement, bijoux, etc.) et loisirs créatifs (restauration sièges, couture, broderie hardanger, patchwork, boutis, etc.).

Présidente : Any Cabanieu

☎ : 05 56 21 40 23 ou 06 62 55 58 81

✉ : martignas.accueil@wanadoo.fr

🌐 : martignasaccueil.eklablog.com

📘 : [Les Artistes de Martignas Accueil](https://www.facebook.com/Les-Artistes-de-Martignas-Accueil)

A large, faint version of the Martignas sur Galle logo is visible in the background, centered on the page. It features a bridge, a river, and a tree, with a star and a cross above the bridge.

SPECTACLES VIVANTS



CLAM!

Proposer des spectacles vivants variés (humour, chansons, théâtre, musique, danses...) pour spectateurs de tous les âges (jeune public, adultes, seniors...). Salle Gérard-Philippe et parc Moulin-Bidon.

Présidente : Nicolas Sercomanens

☎ : 06 16 45 87 80

✉ : nicole.clam@free.fr

🌐 : leclam-martignas.fr

📘 : [CLAM association.culturelle.martignas](https://www.facebook.com/CLAM.association.culturelle.martignas)

DANC'SING SHOW

Mettre en œuvre des dispositifs artistiques permettant l'accès à la culture, le développement des pratiques amateurs et la création et diffusion de spectacles vivants.

Président : Aimé Coulon

☎ : 06 25 15 02 38

✉ : dancsingassociation@gmail.com

📘 : Danc'Sing Show

TROUPE DU LAVOIR

Atelier de théâtre pour adultes (minimum 16 ans) ayant pour objectif de promouvoir le théâtre comme activité d'expression et de présenter au moins une fois par an une représentation à Martignas.

Présidente : Fanny Dumont

☎ : 06 21 65 65 50

✉ : latroupedulavoir@gmail.com

📘 : La Troupe du Lavoir





DANSES



CHORESYLVAINE

Cours de danse classique, Modern-jazz et Gym, éveil à la danse dès 4 ans.

Présidente : Laurence Courrèges

☎ : 06 15 05 56 50

✉ : lachoresylvaine@orange.fr

🌐 : danse-lasylvaine.com

📌 : La sylvaine

COUNTRY DANCE CLUB

Découverte de la danse country, la danse en ligne et la country catalane, ainsi que la musique country, dans une ambiance conviviale.

Présidente : Marie Héléne Panek

☎ : 06 29 69 35 94

✉ : countrydancemartignas@gmail.com

📌 : Countryclub martignas



MÉGADANSE

Cours de danse cubaine, salsa, bachata, kizomba, rock, toutes danses de salon, ainsi qu'un cours de danse en ligne, pour danser en solo. Soirées et stages tout au long de l'année.

Présidente : Maria Fergeau

☎ : 06 19 51 30 93

✉ : mega.danse33@gmail.com

🌐 : megadanse.fr

📌 : Megadanse33

TAP'S AND JAZZ DANCE

Cours de modern-jazz dès 6 ans et de claquettes dès 8 ans, dispensés par un professeur diplômé d'État. Spectacles : samedi 10 et dimanche 11 juin 2023, salle Gérard-Philippe.

Présidente : Patricia Maurel

☎ : 06 79 20 22 18

✉ : tapsandjazz.martignas@hotmail.fr

📌 : Tapsandjazz Martignas

UNI'VERS STREET (ASM)


Nous proposons des cours de danse (hip-hop, dancehall, éveil corporel et musical) à partir de 4 ans pour enfants ou adultes.

Président : Christian Bolognesi

☎ : 07 82 40 90 92

✉ : asm.uvs@gmail.com

📌 : Uni'Vers Street Officiel



FESTIVITÉS / LUDIQUE



AMICALE MARTIGNAS EN FÊTE

Anime notre ville : lotos, soirées, omelette pascale gratuite, vide-greniers et fête locale.

Président : Jean-Daniel Rodier

☎ : 06 14 14 40 88

✉ : jean-daniel.rodier@orange.fr

📘 : Amicale de Martignas en fête

CERCLE DE BRIDGE DE MARTIGNAS ET SAINT-JEAN-D'ILLAC

Jeu de bridge.

Président : Philippe Jumeline

☎ : 06 09 39 06 05

✉ : cercledebridgemartignas@gmail.com



ENVIRONNEMENT



ASSOCIATION COMMUNALE DE CHASSE AGRÉÉE (ACCA)

Développement de la faune et de la flore sauvages dans le respect d'un équilibre agrosylvo-cynégétique et régulation des animaux susceptibles d'occasionner des dégâts.

Président : Jean-Claude Duron

☎ : 06 08 41 63 65

✉ : acca.martignas@orange.fr

🌐 : monsie.orange.fr/acca.martignas/

📌 : ACCA MARTIGNAS

DÉFENSE DE LA FORÊT CONTRE LES INCENDIES (DFCI)

Prévention et lutte contre les incendies de forêt.

Responsable : Jean-Claude Duron

☎ : 06 08 41 63 65

LES APICULTEURS DE LA JALLE

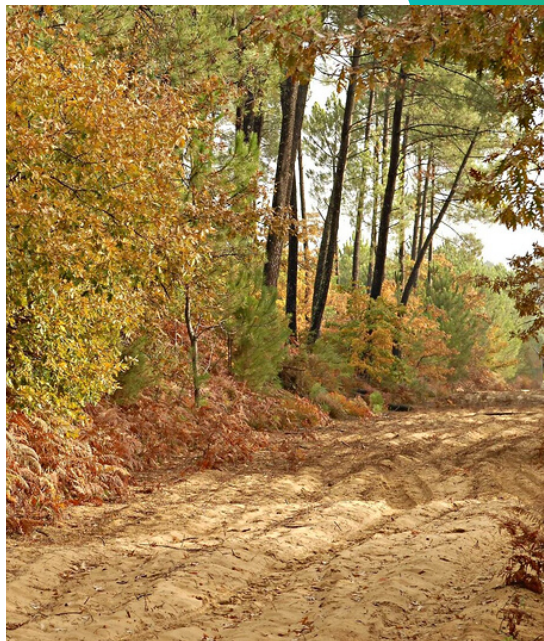
Initiation à l'apiculture de loisirs en hiver et travaux manuels sur le rucher dès le printemps. Partage d'expériences afin de promouvoir l'apiculture amateur quels que soient les modèles de ruches.

Président : Frédéric Turquois

☎ : 06 28 06 02 90

✉ : lesapiculteurs.delajalle@gmail.com

📌 : [lesapiculteurs.delajalle](https://www.facebook.com/lesapiculteurs.delajalle)





MARTIGN'AMAP (ASSOCIATION POUR LE MAINTIEN D'UNE AGRICULTURE PAYSANNE)

Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne et la promotion d'une alimentation saine. Distribution des paniers des producteurs.

Présidente : Philippe Paya

☎ : 07 68 35 92 33

✉ : payaphilippe33@orange.fr

🌐 : martignamap.e-monsite.com et cagette.net

MARTIGNAS ENVIRONNEMENT

Acteur pour la protection de l'environnement et du cadre de vie ; interlocuteur pour l'urbanisme, l'aménagement du territoire et le développement durable.

Président : Christian Mallard

☎ : 05 56 21 40 74

RADIS JOLI

Dans le site de l'ADAPEI, en collaboration avec les résidents, développement des pratiques culturelles écologiques pour un jardin collectif. Création et protection d'une biodiversité végétale et animale riche. Utilisation des méthodes naturelles pour la conduite du verger et du potager.

Président : Philippe Paya

☎ : 07 68 35 92 33

📘 : Jardin partagé associatif "Le Radis Joli"





SCIENCES ET TECHNOLOGIES

CLUB MICRO

Découverte de l'informatique, formation bureautique (Word, Excel, Power Point...), création de site internet, retouche et montage photos, Montage vidéo, impressions 3D, création de circuits électroniques pilotés par C++ (Arduino), langage de programmation (Python, VBA).

Président : Denis Gratias

☎ : 06 08 99 59 06

✉ : clubmicro@free.fr

🌐 : clubmicro.free.fr



JALLE ASTRONOMIE

Permettre aux adhérents de faire des observations célestes et de la photo astronomique avec des instruments du club, et depuis 2015 avec un observatoire sur la plaine Colette-Besson.

Président : Thierry Bodin

☎ : 05 56 21 42 63

✉ : jalle.astro@wanadoo.fr

🌐 : jalle-astro.fr

📘 : JalleAstronomie33



INTERNATIONAL



AMICALE PHILIA

Échanges, conférences, réunions sur tout ce qui est hellénisme et hellénique pour de vrais amoureux de la Grèce et pour tous ceux qui souhaitent le devenir.

Président : André Pouchol

☎ : 05 56 21 46 41 et 06 07 88 10 66

✉ : amicale.philia@gmail.com

AMITIÉS FRANCO HISPANO AMÉRICAINES

Promouvoir l'apprentissage et le perfectionnement de l'espagnol par des cours de langue dispensés par des professeurs hispanophones.

Président : Christian Guibert

☎ : 05 56 78 05 97

✉ : guibert-christian@gmail.com

✉ : afhaassof@gmail.com



BATIK

Association de promotion des échanges avec la ville de Foundiougne (Sénégal).

Président : Alain Palu

☎ : 06 82 19 50 44

✉ : association.mf@batik-martignas-foundiougne.org

🌐 : batik-martignas-foundiougne.org

COMITÉ DE JUMELAGE

Échanges culturels, scolaires, sportifs et humains avec les villes jumelles de Martignas : Nauplie (Grèce), Santa Cruz de Bezana (Espagne), Aboyne (Écosse).

Président : Alain Palu

☎ : 06 82 19 50 44

✉ : comitejumelage.martignas@gmail.com

📘 : jumelagemartignasurjalle

SOLIDARITÉS



New!

ALLIANCE MALADIES RARES

Définir la cause des maladies rares auprès des décideurs et promouvoir de nouvelles solutions au bénéfice des 3 millions de personnes concernées en France.

Représentant régional : Raymond Souqui

☎ : 06 07 23 61 10

✉ : vincentsoiqui@gmail.com

🌐 : alliance-maladies-rares.org

CENTRE SOCIOCULTUREL LES TERRASSES

Association où coopèrent des habitants et des salariés autour du développement social à Martignas. Elle accueille, écoute, accompagne les habitants pour construire des projets dans le respect des valeurs humaines.

Présidente : Sandrine Poulette

☎ : 05 56 78 05 48

✉ : cscmartignasanimation@gmail.com

📘 : [centresocioculturelmartignas](http://centresocioculturelmartignas.com)



JALL'HANDY

Notre but est d'intégrer de manière significative les personnes "différentes", dans la vie associative et culturelle, de les aider à concrétiser des projets personnels.

Président : Christian Sala

☎ : 05 56 31 29 95 et 06 86 99 66 70

✉ : jallhandyasso@orange.fr

📘 : Jall'Handy Association

JALLES SOLIDARITÉS

Association intermédiaire qui permet à des personnes en recherche d'emploi d'effectuer : ménage, repassage, entretien du jardin, chez des particuliers et des professionnels. Recyclerie associative.

Président : Jacques Saint Girons

☎ : 05 56 34 16 66

✉ : direction@jalso.fr

🌐 : jalso.fr

📘 : [jalsolidarites](http://jalsolidarites.com)





OSE ASSOCIATION NEUROFIBROMATOSES ET RECKLINGHAUSEN

Écouter les malades et leurs proches, orienter vers les équipes médicales, informer des derniers développements de la recherche, diffuser de l'information vers le monde médical, paramédical, et le grand public, récolter des fonds, soutenir la recherche.

Représentant local : Charly Molas

☎ : 03 20 54 72 76

✉ : neurofibromatoses@orange.fr

🌐 : anfrance.fr

TRISOMIE 21

Rassembler la trisomie 21 pour étudier, élaborer et mettre en place des projets visant à l'intégration sociale et à l'autonomie des enfants, adolescents et adultes porteurs d'une trisomie 21.

Représentant local :

☎ : 06 44 00 43 06

✉ : assof@trisomie21-gironde.org

🌐 : trisomie21-gironde.org

TROC SERVICE

Organiser 2 bourses aux vêtements par an : une d'hiver (octobre ou novembre) et une d'été (mars ou avril).

Présidente : Patricia Harribey

☎ : 06 83 32 15 23

✉ : trocservice@free.fr

🌐 : trocservice-martignas.net

UNION NATIONALE DES COMBATTANTS (UNC)

Commémorations patriotiques, participation au devoir de mémoire, maintien du contact Armée-Nation, activités de solidarité...

Président : Gabriel Boidin

☎ : 05 56 78 63 02

✉ : unc.martignas@gm.fr

TÉLÉTHON DE LA JALLE

Le collectif voit le jour en septembre 2018 pour perpétuer la tradition du téléthon à Martignas. Son but : créer, organiser, coordonner des activités dont les recettes sont reversées à l'AFMTELETHON. L'événement annuel national créé pour lutter contre la myopathie et financer la recherche sur les maladies génétiques aura lieu les 2 et 3 décembre 2022.

Coordinatrice : Monique Bécavin

☎ : 06 16 59 57 29

✉ : telethonmartignas@gmail.com

f : [collectiftelthondelajalle](https://www.facebook.com/collectiftelthondelajalle)





ACTIONS ÉCONOMIQUES

ACTE.M

ACTE.M : l'association des ACTeurs Économiques de la ville a pour objectif de rassembler tous les acteurs économiques de la commune de Martignas : artisans, commerçants, entreprises, indépendants, professions libérales au sein d'une même association parce que ensemble, nous sommes plus forts et pouvons apporter encore davantage aux Martignassais.

Présidente : Sandrine Fornallaz

✉ : acte.martignas@gmail.com

🌐 : monsie.orange.fr/acca.martignas/

📌 : ACTE.M ACTeurs Economiques de Martignas



CESIM (CLUB DES ENTREPRISES DE SAINT-JEAN-D'ILLAC ET MARTIGNAS-SUR-JALLE)

Le CESIM propose à ses adhérents des rencontres régulières. Ces rendez-vous favorisent des complémentarités de compétences et développement d'affaires. L'entraide est avant tout un point clé du club. Le CESIM fait partie de l'INTERCLUBS de gironde et à ce titre permet aux adhérents de participer également aux actions des autres clubs membres.

Présidente : Yveline Nédélec

☎ : 06 86 82 05 70 ou 06 15 04 55 37

✉ : cesim33@gmail.com

🌐 : cesim33.com

📌 : CESIM33127



SCOLAIRES



ENTRAIDE SCOLAIRE AMICALE

Épauler, dans son travail scolaire, un jeune dans le besoin. Un bénévole apporte un soutien personnalisé et établit une relation unique et mutuellement enrichissante avec l'enfant et sa famille.

Présidente : Jacqueline Lalanne

☎ : 05 56 21 45 13 et 06 23 50 06 28

✉ : jacqueline.lalanne@dsfr.fr

🌐 : entraidescolaireamicale.org

FCPE (FÉDÉRATION DES CONSEILS DE PARENTS D'ÉLÈVES)

La FCPE met tout en œuvre pour défendre une école publique laïque et gratuite dans l'intérêt de tous les enfants. Reconnue d'utilité publique, s'occupant de sujets locaux mais aussi avec une audience nationale, elle informe, représente et porte la parole des parents d'élèves. Elle est force de proposition et participe aux activités des établissements ainsi qu'à la vie associative et culturelle de la commune.

✉ : fcpecollegemartignas@gmail.com

🌐 : fcpe-college-martignas.fr

📘 : [FCPEMartignassurJalle](https://www.facebook.com/FCPEMartignassurJalle)

✉ : fcpeprimaire.martignas@yahoo.fr

🌐 : fcpeprimairemartignas.eklablog.com

📘 : [FCPEMartignassurJalle](https://www.facebook.com/FCPEMartignassurJalle)



GPEI (GROUPEMENT DE PARENTS D'ÉLÈVES INDÉPENDANTS)

Association collégiale, apolitique, qui participe à la vie des écoles et du collège et qui développe des actions pour le bien-être des enfants (livres à 1 €, kermesses, adhérent actif du CSC et du Comité de Jumelage).

✉ : gpeilafontaine@gmail.com

✉ : gpeifloratristan@gmail.com

✉ : gpeiaimecesaire@gmail.com

✉ : collegegpei@gmail.com

✉ : gpeicastagnet@gmail.com

🌐 : gpei33.canalblog.com

📘 : [GPEIACFT](https://www.facebook.com/GPEIACFT)

📘 : [GPEI Jean de la Fontaine / Jean Castagnet](https://www.facebook.com/GPEIJeandeLaFontaineJeanCastagnet)

📘 : [GPEI Collège Aliénor d'Aquitaine](https://www.facebook.com/GPEICollègeAliénordAquitaine)



SPORTS



ASSOCIATION SPORTIVE DE MARTIGNAS (ASM)

L'ASM regroupe 16 sections (sports de compétition ou de loisir) ainsi que l'école multisports / initiation sportive aux jeunes enfants, et la Gym des aînés gérées par le bureau directeur.

Président : Michel Martin

☎ : 05 56 78 08 39

✉ : j.goncalves@ville-martignas.fr

FOOTBALL CLUB MARTIGNAS ILLAC (FCMI)

Club intercommunal de football. Pratique du football dès 5 ans, en compétition ligue et district à partir de 13 ans, U15, U17, U19, Séniors et Vétérans. Venez nous rejoindre sur nos terrains de Martignas et Saint-Jean-d'Illac. Educateurs diplômés.

Président : Thierry Piarulli

☎ : 06 09 49 14 10

Secrétaire : Virginie Guarneri

☎ : 06 80 95 14 34

✉ : 552012@lfaquitaine.fr

🌐 : fcmi-club.fr

📘 : [martignasillac](https://www.facebook.com/martignasillac)



RUGBY CLUB MARTIGNAS ILLAC (RCMI)

Le rugby c'est l'école de la vie... Rejoignez-nous et venez découvrir les valeurs de notre sport. École de rugby : 3 à 14 ans, cadets, seniors et loisir vétérans. Stade Alban-Moga.

Président : Alain Rieu-Beillan

☎ : 05 56 21 45 54

✉ : rcmartignasillac@gmail.com

🌐 : rcmartignasillac.fr

📘 : Rugby Club Martignas-Illac

WOODRIDERS

New!

Promouvoir le shape, l'art et la culture qui s'y rapportent. Événements sportifs et culturels qui regroupent le monde de la glisse, le travail du bois et le skate.

Présidente : Sarah Jackson

☎ : 05 24 72 39 09

✉ : woodriders.asso@gmail.com

🌐 : woodriders.fr

📘 : [woodriders.asso](https://www.facebook.com/woodriders.asso)



ASM AÏKIDO

Un art martial, à mains nues, mixte, sans catégorie ni compétition. Étudier les placements justes du corps et de l'esprit, résoudre les conflits.

Présidente : Christine Vandystadt

☎ : 06 31 32 76 77

✉ : aikido.martignas@gmail.com

🌐 : martignas.citymag.info/clubs-associations/aikido-martignas

📘 : AIKIDO Martignas



ASM BADMINTON

Le badminton est un sport de raquette accessible à tous, où chacun trouve son plaisir dès les premières séances et quel que soit le niveau.

Président : Julien Pibarot

☎ : 06 84 46 36 60

✉ : julien_pif@hotmail.com

🌐 : badmintonmartignas.fr

📘 : Bcmj Martignas

ASM BASKETBALL

Du basket pour tous, garçons et filles, en loisir et compétition. À partir de 8 ans.

Président : Johann Remigereau

☎ : 06 83 41 96 01 et 06 10 47 88 16

✉ : contact@asmartignasbasket.fr

🌐 : smartignasbasket.fr

📘 : Martignas Basket



ASM COURSE D'ORIENTATION

Promotion et pratique de la course d'orientation en loisir et en compétition.

Président : Cyril Hervé

☎ : 06 14 28 05 94

✉ : president@asmartignas-orientation.org

🌐 : smartignas-orientation.org

📘 : ASMCOrientation

ASM CYCLO

Pratique du cyclisme depuis le cyclotourisme jusqu'au cyclosporitif. Sorties le samedi et le mercredi matin.

Président : Alain Rouzeau

☎ : 07 86 56 21 30

🌐 : cycloclubjalle.weebly.com

ASM ÉCOLE MULTISPORTS (EMS) ET INITIATION SPORTIVE JEUNES ENFANTS (ISJE)

EMS : du CP au CM2 - Initiation / découverte des différentes familles d'activités sportives.
ISJE : de 3 à 5 ans - Développement des habiletés motrices (sauter, ramper, courir, tomber, pousser, tirer, passer, ...).

Contact : Julien Veysset

☎ : 06 40 71 13 43

✉ : multisportsasm@gmail.com



ASM GYM DES ÂÎNÉS

Dans le cadre du bien vivre, l'ASM ouvre depuis la rentrée 2019 une nouvelle activité de gym adaptée aux aînés.

Trésorière : Michèle Sivil

☎ : 06 12 68 32 33

✉ : asmcompta@orange.fr

ASM GYM'FORM

> GYM FORM : Maintenir votre forme physique grâce à la pratique d'une gymnastique en musique tonique et variée.

> GYM DOUCE : Découvrir et retrouver en douceur la tonicité de son corps par des exercices adaptés.

Présidente : Marie-Hélène Tranchet

☎ : 06 60 39 08 58 et 06 32 93 33 89

✉ : 33asmgymform@gmail.com

📍 : ASM GYM FORM

ASM GYM SPORTIVE

Pour les 2/5 ans, découverte de la gymnastique par le biais de circuits et ateliers adaptés. Pour les 5/6 ans, apprentissage de la gymnastique. À partir de 6 ans, pour les filles section loisirs et compétition avec pratique de la gymnastique aux agrès. Gym adultes avec pratique de la gymnastique aux agrès.

Présidente : **Christiane Cattarin**

☎ : 06 44 14 39 08

✉ : asm-gymsport@wanadoo.fr

📌 : **ASM Gym Sportive Martignas**



ASM HANDBALL

Pratique du handball en loisir pour les adultes ou en compétition pour toutes les catégories masculines et féminines, à partir de 4 ans. Formation de cadres techniques et d'arbitres par les structures fédérales.

Président : **Julien Laulom**

✉ : asm-handballt@outlook.fr

📌 : **ASM Handball**



ASM JUDO JU-JITSU TAÏSO

> JUDO/JU-JITSU : Arts martiaux, sports d'opposition et self-défense.

> TAÏSO : Renforcement musculaire alliant les étirements, la musculation sans charge ni contrainte et la relaxation.

Présidente : **Mélanie Favier**

☎ : 07 81 67 53 54

✉ : asmjudo.martignas@free.fr

🌐 : judfomartignas.wix.com/asmjudo

📌 : **ASM Judo Jujitsu Taïso**

ASM MUSCULATION

Musculation d'entretien, force athlétique développé couché, musculation en complément d'une autre activité physique et sportive. Affilié à la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT).

Présidente : **Séverine Pion**

Secrétaire : **Jean-Michel Rauscher**

☎ : 06 46 33 57 34

✉ : asm.muscuf@gmail.com

🌐 : asm-musculation.fr

ASM PÉTANQUE

Pratique de la pétanque.

Présidente : Jacky Guignon

☎ : 06 17 24 06 43

✉ : guignon.jacky@neuf

📌 : Pétanque Club de la Jalle

ASM QI-GONG

Le Qi-gong est une « gymnastique interne » basée sur la respiration et la circulation des énergies.

Présidente : Laurence Di Somma

☎ : 06 04 48 75 74

✉ : qigong@gmail.com

ASM TENNIS

Pratique du tennis en loisir ou en compétition.

Président : Sébastien Duffort

☎ : 06 86 31 31 71

✉ : asmtennis@gmail.com

📌 : Tennis Club Martignas



ASM VOLLEYBALL

Participe au championnat loisir mixte (mini 18 ans) et aux coupes.

Président : Bernard Lefebvre

☎ : 06 63 48 16 85 et 06 45 65 45 82

✉ : volley.martignas@gmail.com

ASM YOGA

Cours de Hatha-yoga pour adultes, débutants ou confirmés.

Président : Stéphanie Crespo

☎ : 06 86 17 33 24 et 06 59 64 20 61

✉ : asmyoga33127@gmail.com

Retrouvez toute
l'actualité des
associations sur :

VILLE-MARTIGNAS.FR

et  city
mag 

