

# Les Associations Sportives et Animations Jeunesse

## Association Gymnastique Volontaire

Présidente : Berengère LEFEBVRE Tél: 06.24.73.55.15

3 rue Maryse Bastié 31860 PINS-JUSTARET

E-mail: [gymvolontaire-031062@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-031062@epgv.fr)

Site internet: <https://gymvolontaire-0310.wixsite.com/gympinsjustaret>

Sport Santé pour votre bien-être :

Cours adultes mixtes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Cardio minceur-LIA-Fitness</b> Complexe sportif lycée			20h-21h (Nadia)		19h-20h (Sabrina)	
<b>Dance Move</b> Complexe sportif lycée	19h-20h (Rosie)					
<b>Equilibre mémoire</b> Salle des fêtes de P.J.					10h20-11h20 (Magali)	
<b>Etirements</b> Complexe sportif lycée			19h-20h (Nadia)			9h30-10h30 (Nadia/Sabrina)
<b>Gym douce</b> Salle des fêtes de P.J.		10h15-11h15 (Muriel)			11h30-12h30 (Magali)	
<b>Gym tonique</b> Salle des fêtes de P.J. Complexe sportif lycée		9h15-10h15 (Muriel) 18h30-19h30 (Muriel)				
<b>Musculation</b> Maison des associations	18h30-20h (Alan)			19h-20h30 (Alain)		
<b>Pilates</b> Salle des fêtes de P.J. Complexe sportif lycée		11h30-12h30 (Muriel)		<b>Nouveau:</b> Confirmés: 19h-20h (Céline) Débutants: 20h-21h (Céline)		
<b>Réveil musculaire</b> Salle des fêtes de P.J.					9h15-10h15 (Céline)	
<b>Marche Nordique</b>	14h30-15h45 (Magali) Groupe 1			14h-15h15 (Magali) Groupe 2		
<b>Yoga</b> Salle des fêtes de Vilate			<b>Nouveau</b> 17h30			

## Handball

Présidentes : Chloé PRAT- Lola FRICONNET - Tel : 06.99.39.60.07

[6131025@ffhandball.net](mailto:6131025@ffhandball.net)

Créé en 1983, le Handball Club de Pins-Justaret Villate accueille depuis plus de 30 ans petits et grands autour des valeurs du Handball.

Les entraînements et matchs ont lieu au **complexe sportif du lycée** de Pins-Justaret, tous les jours de la semaine.

Que ce soit pour jouer, nous soutenir, ou simplement passer un bon moment en partageant les valeurs du sport et de la convivialité, rejoignez-nous !

## Horaires

- **Moins de 9 ans, mixte et babyhand de 5 à 7 ans :**

Les samedis de 10h00 à 11h00

- **Moins de 11 ans, mixte :**

Les mercredi de 17h00 à 18h15

- **Moins de 13 ans, garçons :**

Les mercredis de 18h00 à 19h30

- **Moins de 13 ans, filles :**

Les jeudis de 18h00 à 19h30

- **Moins de 15 ans, garçons :**

Les mercredis de 19h15 à 20h45 et vendredis de 18h00 à 19h30

- **Moins de 15 ans, filles :**

Les mardis de 18h00 à 19h30 et jeudis de 19h00 à 20h30

- **Moins de 18 ans, garçons :**

Les mercredi et vendredis de 19h30 à 21h00

- **Moins de 18 ans, filles :**

Les mardis et jeudi de 19h30 à 21h00

- **Séniors féminines :**

Les mardis et jeudis de 21h00 à 22h30

- **Séniors masculins :**

Les mercredis et vendredis de 21h00 à 22h30

- **Equipe loisirs masculins :**

Les lundi de 20h30 à 22h30

## Judo

**Président : Philippe CABANE – Tél : 06.63.80.74.27**

**Contact professeur : Jérôme BORDES – Tél : 07.78.63.33.22**

E-mail : [contact@dojopjustaretvillate.org](mailto:contact@dojopjustaretvillate.org)

<https://dojopjustaretvillate.ffjudo.com>

Le judo (##, j#d#, littéralement voie de la souplesse) a été créé en tant que pédagogie physique, mentale et morale au japon par Jigor# Kan# (#####) en 1882. Il est généralement catégorisé comme un art martial moderne, qui a par la suite évolué en sport de combat et en sport olympique.

Notre club accueille, adultes et enfants. Les cours sont assurés par Jérôme BORDES, ceinture noire, 6e dan, Professeur Diplômé d'État.

Tous les cours sont dispensés dans **le dojo du Complexe Sportif du Lycée**, chemin de la Gare 31860 Pins-Justaret

### HORAIRES DES COURS SAISON 2021-2022:

BABY POUSSINS (2016-2017) <b>ET 2018</b> , après accord du professeur lors des séances d'essai	mercredi vendredi	15h00-16h00 18h10-19h00
MINI POUSSINS (2014-2015)	mercredi vendredi	14h00-15h00 19h00-20h00
POUSSINS (2012-2013)	mardi jeudi	18h10-19h10 18h10-19h10
BENJAMINS (2010-2011)	mardi	19h10-20h10

MINIMES (2008-2009)	jeudi	19h10-20h10
CADETS JUNIORS (2007 et avant)	mardi	20h10-21h30
SENIORS	vendredi	20h00-21h30

## REPRISE DES COURS LE MARDI 07/09/2021

Période d'essai de 15 jours pour les débutants, munis de l'attestation questionnaire sur l'état de santé du sportif pour les mineurs, ou d'un certificat médical autorisant la pratique du judo pour les majeurs.

Rencontrez nous lors du forum des associations le samedi 04/09/2021 de 13h à 18h.

## Les Pins Just'A pied

**Notre association de trail – course à pied souffle déjà sa première bougie.**

Amateurs passionnés de course à pied, nous sommes un groupe mixte de 15 coureurs. Le but pour cette nouvelle année est de continuer de fédérer et de concrétiser notre projet, à savoir, la première édition de « La Pins just'à pied ». Course sur route qui aura lieu le 13 juin 2021.

Nous nous réunissons tous les mercredis à 18h30 autour de la piste d'athlétisme derrière le lycée ainsi que tous les dimanches à 9h30 rue du sabla près des terrains de tennis en bord d'Ariège.

**Pour plus de renseignements vous pouvez contacter :**

- JULIEN 07 61 71 10 56
- BRUNO 06 08 37 99 75
- SANDRINE 06 07 28 78 68

## Pétanque

**Président : Noël SCHRICKE - Tél. 05.61.08.24.16**

E-mail: [noel.schricke@orange.fr](mailto:noel.schricke@orange.fr)

Si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à venir nous rejoindre les après-midi. Nous vous accueillerons avec plaisir tout au long de l'année.

Ecole de pétanque :  
Entraînement le samedi matin de 9h30 à 12h00 à Villate

## Qi Gong

**Présidente : Bénédicte FLACHE - Tél. 06.16.18.01.47**

✉ [bflache@hotmail.com](mailto:bflache@hotmail.com)

Gymnastique traditionnelle chinoise qui assouplit les articulations, rééquilibre les énergies du corps et de détresse.

Cette gymnastique, basée sur des mouvements simples et des techniques de respiration, est accessible à tous.

Elle apporte à la fois détente et tonus.

Horaires des cours : tous les mardis de 19h30 à 20h45 (sauf pendant les vacances scolaires)

## Tennis

**Président : Cédric HILLEMBRAND Tél. 06.74.67.28.27**

[tcpinsjustaret@fft.fr](mailto:tcpinsjustaret@fft.fr)

Nous vous proposons la pratique du tennis en loisir ou compétition, groupes jeunes et adultes, venez nous rejoindre et notre philosophie est bonne humeur et convivialité.

## Tennis de table

**Président : Claude BOSCHER**

**07.86.23.68.72**

✉ [pjvtt@free.fr](mailto:pjvtt@free.fr)

SITE INTERNET : <https://www.pjvtt.fr/accueil.html>

PINS JUSTARET VILLATE TENNIS DE TABLE (PJVTT) a été créé en 1992. Nous accueillons des jeunes du BABY PING aux JUNIORS et des adultes COMPÉTITIONS et LOISIRS ainsi que des personnes en situation de HANDICAP

L'association propose de nombreux créneaux horaires pour les entraînements des jeunes et des adultes.

Jour	Heure début	Heure fin	Type
Lundi	17h30	19h00	Handisport
Mardi	17h30	19h00	Jeunes 1 <sup>er</sup> Groupe
	19h00	20h30	Jeunes confirmés
	20h30	22h00	Adultes régional et National
Mercredi	16h00	17h30	Jeunes 1 <sup>er</sup> Groupe + Baby Ping
	20h30	22h00	Adultes
Jeudi	17h30	19h00	Jeunes 1 <sup>er</sup> Groupe
	19h00	20h30	Jeunes confirmés
	20h30	22h00	Adultes régional et National
Vendredi	16h30	17h30	Aménagement des rythmes scolaires avec les jeunes de l'école
	17h30	19h00	Jeunes 1 <sup>er</sup> Groupe
	19h00	20h30	Jeunes confirmés
	20h30	22h00	Adultes
Samedi	9h30	12h30	« Ping en famille » ponctuellement

De plus nous avons mis en place un « Pole Avenir » le mardi et le vendredi de 17h30 à 19h00 afin de permettre aux enfants de progresser plus vite.

Des stages sont organisés toutes les deuxièmes semaines des vacances scolaires du Lundi au Vendredi de 10h à 18h, les enfants sont accueillis à partir de 9h00 si besoin et ont la possibilité de rester manger sur place.

Certains SAMEDI nous organisons des rencontres amicales SPORT EN FAMILLE

## **Athlétic Club Garona (ACG section FOOTBALL ex USPJV fusionné FCR)**

**Co-présidents :**

**David GASCON - Tél. 06.22.70.78.86**

**Lionel TRINTY - Tél : 06 60 31 18 39**

mail : [acgaronafoot@gmail.com](mailto:acgaronafoot@gmail.com)

<https://acgarona.footeo.com>

facebook : [@Athletic Club Garona Foot - https://www.facebook.com/acgarona/](https://www.facebook.com/acgarona/)

instagram : <https://www.instagram.com/acgarona/>

Dès cette saison 2021/2022, l'Union Sportive Pins-Justaret Villate et le Football Club de Roquettes après une saison commune sous forme d'entente ont fusionné le 06 juin 2021 sous l'entité : **Athlétic Club Garona**.

Avec des équipes U6 (enfants nés en 2015) jusqu'aux séniors voire vétérans (+de 35 ans), chaque licencié pourra s'épanouir en fonction de son niveau et de ses attentes (loisir ou compétition) dans le respect de nos valeurs communes (éducatives, sociales et sportives).

Venez pratiquer le football dans le plaisir, le partage et le respect avec un encadrement sportif de qualité ...

Reprise pour tous le mercredi 8 septembre 2021 (et à partir du 16 août suivant les catégories).

Période d'essai les deux premières semaines pour les nouveaux venus.

Les horaires d'entraînement par catégorie sont disponibles sur le site internet du club tout comme les reprises anticipées des plus grands courant AOÛT à découvrir sur le site :

<https://acgarona.footeo.com>

Si vous vous sentez une âme à participer à la « vie d'un club local » vous serez les bienvenus, que ce soit comme joueuses, joueurs, éducatrices ou éducateurs, arbitres, dirigeantes ou dirigeants, ...

BIENVENUE à l'Athlétic Club Garona

## **Vélo club CPRS Pins-Justaret / Villate**

**Président : Hervé SCUDIER - Tel : 06.15.38.94.36**

Contact Cycloport : Serge DE FREITAS – Tél. 06.85.66.40.47

Contact Compétition Course : Olivier ROSSE – Tél. 06.81.83.39.86  
Contact VTT : Didier CAILHOL – Tél. 06.70.71.47.84

Le vélo club Pins-Justaret/ Villate est un club cycliste au sein duquel plusieurs disciplines (cyclo-sport, compétition et VTT) sont pratiquées et partagées à tous niveaux et en toute convivialité par les 130 membres qui le constituent.

## Pins Justaret Villate Krav Club

**Contact** : RUGGERI Sophie 06 14 08 48 74 / VALCARES Mickaël 06 75 71 58 40  
**Instagram** : [krav\\_club\\_pins.just.vill](https://www.instagram.com/krav_club_pins.just.vill)

Le Krav Maga est une méthode d'auto-défense et d'entraînement physique, originellement développée par l'armée israélienne, basée sur l'utilisation de réflexes pour répondre à des situations menaçantes. Krav Maga signifie en Hébreu : « combat rapproché ». L'objectif du krav Maga est d'apprendre à se défendre en un minimum de temps de formation. Les techniques du krav-maga ont été conçues pour être les plus simples à apprendre et à exécuter, et sont généralement basées sur des réactions instinctives qui seront plus efficaces avec de l'entraînement.

La pratique du Krav-Maga doit avant tout offrir de la sérénité et de la confiance en soi afin de se prémunir des situations difficiles. Dans le souci d'efficacité, le Krav Maga est en perpétuelle évolution. On y retrouve toutefois un grand nombre de techniques de combat issues de la boxe pieds poings, du jiu-jitsu et de la lutte....

Le Krav maga est accessible à tous, hommes et femmes sans limite d'âge et sans capacités sportives particulières. Le krav-maga possède tous les bienfaits d'un sport complet: c'est bon pour le cardio, le souffle, la coordination des mouvements, la fluidité, et la condition physique générale. Mais on devient également plus sûr de soi, on gagne en confiance car on apprend des mouvements qui peuvent nous sauver la vie.

## Le Point Accueil Jeunes (PAJ) est actuellement fermé pour travaux.