



# SOYONS SPORT



# A COMBS



# Édito — p.2 —

## Chez nous, à Combs-la-Ville, le sport coule dans nos veines...



... de la plus tendre enfance, grâce à notre École Municipale des Sports, à l'éternelle jeunesse incarnée par des séniors de plus en plus dynamiques, auxquels nous proposons de nombreuses activités tonifiantes, irriguant ainsi l'ensemble du tissu humain de notre commune bien avant 7 ans et bien au-delà de 77 ans...

Et tout cela nous le devons à nos équipements, nombreux et adaptés en permanence, à nos agents, fortement impliqués, et à l'impressionnant tissu associatif qui propose, à tous niveaux de pratique et de performance, une offre très complète à destination du plus grand nombre.

Rien d'étonnant alors à ce qu'à Combs-la-Ville, reconnue par le mouvement olympique et sportif comme « ville particulièrement sportive », près d'un habitant sur quatre soit titulaire d'une licence dans un club sportif !

Au sortir d'une crise sanitaire sans précédent et dont les conséquences à court, moyen et long terme seront probablement lourdes, le bien-être grâce à la pratique sportive peut et doit permettre à chacun de trouver, retrouver et développer l'ensemble de ses équilibres vitaux.

Grâce aux efforts de tous, la vie « normale » devrait pouvoir reprendre progressivement ses droits. Alors, plus que jamais, à Combs-la-Ville...

... Soyons « Sport » !

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Guy Geoffroy'. The signature is stylized and somewhat abstract, with a small arrow pointing to the left below the main body of the signature.

Guy Geoffroy  
Maire de Combs-la-Ville

# Le sport ça commence ici — p.3 —

**L**a politique sportive de la commune s'exprime à travers les missions de la Direction des Sports :

- Permettre une pratique sportive au plus grand nombre
- Gérer et entretenir les installations sportives
- Accompagner les clubs sportifs dans leur fonctionnement et leur développement
- Assurer l'encadrement d'activités sportives auprès des scolaires, des jeunes et des seniors.
- Organiser des manifestations sportives et participer au forum des associations chaque année en septembre
- Valoriser l'offre sportive combs-la-villaise et favoriser la rencontre entre ces associations et le grand public.

## LE SPORT POUR MON ENFANT

L'Ecole Municipale des Sports permet aux enfants de 3 à 11 ans de s'initier à une activité sportive.

L'objectif est de donner le goût du sport aux jeunes Combs-la-Villais et de leur permettre, s'ils le souhaitent, de poursuivre au sein des nombreux clubs sportifs de la Ville une activité de compétition ou de loisir.

## LE SPORT ADAPTÉ AUX SENIORS

Les experts sont unanimes : à tout âge, sport et santé font bon ménage ! Une pratique régulière et bien adaptée, c'est une meilleure santé et plus de « peps ». De nombreuses activités sportives sont proposées aux seniors tout au long de l'année : randonnée découverte, marche nordique, gym douce et très douce, Tai-chi, relaxation, ces activités sont pratiquées avec l'animation Seniors et des intervenants spécialisés. Il existe aussi des associations sportives dont le contenu et les horaires sont adaptés aux seniors.



# Le sport santé et bien-être — p.4 —



**F**aire 2h30 d'activité physique par semaine vous semble être un peu excessif ? C'est pourtant bien ce que recommandent les spécialistes de santé. Faites du sport, votre corps et votre esprit vous diront merci !

## LE SPORT C'EST BON, SORTEZ VOS BASKETS !

Aujourd'hui plus qu'à n'importe quelle époque, nous avons besoin de bouger. Notre mode de vie (ou la paresse ?) nous pousse à la sédentarité.

**Résultat :** on se tasse, on est moins dynamique et moins motivé pour bouger. Ce n'est pas pour rien que l'OMS préconise les fameux 6000 pas journaliers (et non ce n'est pas si énorme que ça).

## PETITS RAPPELS

- Le sport permet le développement de la musculature et ralentit la dégénérescence de la masse musculaire due à l'âge ;
- L'activité sportive pratiquée de façon régulière stimule votre système cardio-vasculaire, le moteur de votre organisme ;
- L'exercice physique vous permet d'entretenir vos articulations ;
- La pratique d'un sport maintient une circulation sanguine efficace.
- Sans oublier les bienfaits sur votre peau grâce à l'évacuation des toxines par la transpiration...

# Un tissu associatif riche ! — p.5 —

**E**nviron **30** disciplines sportives sont pratiquées ou enseignées par le biais des **50** associations sportives de la ville. Alors...

Retrouvez l'annuaire complet des associations sportives de la ville sur [combs-la-ville.fr](http://combs-la-ville.fr) et dans le guide de la ville

## ... PRÊTS POUR UNE RENTRÉE SPORTIVE ?

- Aikido
- Athlétisme
- Badminton
- Basketball
- Cyclisme
- Cyclotourisme
- Danse
- Echecs
- Escrime
- Football
- Gymnastique
- Handball
- Judo
- Karaté
- Kungs arts
- Marche nordique
- Natation
- Natation synchronisée
- Pêche
- Plongée
- Randonnée
- Roller
- Rugby
- Taekwondo
- Tennis
- Tennis de table
- Tir
- Triathlon
- Volley-ball
- Yoga





# Soutenons nos associations — p.7 —

**S**i vous avez besoin du sport, le sport a aujourd'hui besoin de vous. Car si nos clubs ne sont rien sans leurs bénévoles, ils ne survivraient pas non plus sans leurs adhérents. Aussi, plus que jamais, nous vous invitons à faire votre choix parmi les disciplines proposées par nos clubs.

## TROUVER SON ACTIVITÉ SPORTIVE

Le panel d'activités proposé par les associations sportives combs-la-villaises couvre les envies des bébés aux seniors, des plus sportifs à ceux qui ont juste envie de passer un bon moment.

Grâce au travail remarquable des bénévoles, des centaines de Combs-la-Villais pratiquent une large palette d'activités sportives. Sports d'équipes ou sports individuels, sports de ballon, de raquette ou de combat... vous trouverez chaussure à votre pied pour pratiquer le sport de votre choix !

Retrouvez l'annuaire complet des associations sportives de la ville sur [combs-la-ville.fr](http://combs-la-ville.fr) et dans le guide de la ville

## “SOUTIENS TON CLUB” !

La plateforme [soutienstonclub.fr](http://soutienstonclub.fr) vous permet de faire des dons déductibles des impôts aux associations sportives de votre choix.

Afin de renforcer la solidarité, un prélèvement de 10% sur les dons effectués, sera redistribué aux clubs les plus en difficultés, sur la base de critères objectifs.

Logo of the City of Combs-la-Ville and various sports associations.

Connexion | J'inscris mon club

## Soutiens ton club

À vous, les amateurs, les pratiquants !

Ensemble, aidons vos clubs à battre le virus et à sortir plus forts de cette période ! Permettons leur de se réinventer et assurer la qualité d'accueil de leurs adhérents dès le début du déconfinement. Pour cela, faites un don au club de votre choix, déductible d'impôts. [Pour en savoir plus](#)

Recherchez par ville, code postal, club

Une initiative de :

Logo of the City of Combs-la-Ville and various sports associations.

Le sport c'est aussi le partage, 10% seront prélevés sur chacun des dons pour constituer un fonds de solidarité dédié à l'aide des clubs sportifs les plus en difficulté. [Soutenir le fond de solidarité](#)

# LA BALLE EST DANS VOTRE CAMP

## À COMBS



# SOYONS SPORT

SOUTENONS NOS CLUBS EN NOUS INSCRIVANT  
LISTE COMPLÈTE SUR [WWW.COMBS-LA-VILLE.FR](http://WWW.COMBS-LA-VILLE.FR)

