

Lignières en Berry (Cher)

Les boucles de l'Arnon

Dimanche 5 Avril 2009
à 10 heures



Renseignements:

Pascal Préault
5 chemin du Plessis
18160 Lignières
Tél : 02 48 60 08 00
<http://avenir-de-lignieres.net/boucles>



Adultes :
5 km individuel
5 km duos
10 km

Enfants :
Garçon et fille de 00 à 02 (1km)
Garçon et fille de 96 à 99 (1,5 km)



Ville de Lignières

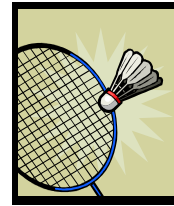
Avec la participation financière des commerçants et artisans du canton de Lignières.

Organisation : Avenir de Lignières

Repas sur place

I
P
N
S

AVENIR DE LIGNIÈRES



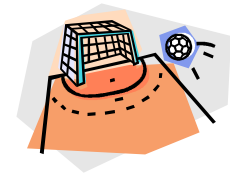
2009



Lignières



Un avenir sportif



<http://www.avenir-de-lignieres.net>

Challenge sportif de l'Avenir de Lignières

Jeunes (individuel)
Adultes (par équipe de 5)

LIGNIERES

Samedi 27 juin 2009
de 15 h à 17 h 30
stade Jacques Dalloux
route de La Celle Condé

Les règlements peuvent être consultés sur le site
de l'Avenir : <http://www.avenir-de-lignieres.net>



Tennis

Bureau :

Président : Claude MALBETE
4 chemin de la Ruelle aux Veaux
LIGNIERES
02 48 60 21 27
Secrétaire : Emilie BARBIER
02 48 60 23 20
Trésorière : Michèle FAGEON
02 48 60 13 92

École de tennis :

Vendredi de 17h30 à 19h30
Samedi de 10h30 à 12h30
Jeudi de 17h30 à 18h30

Cours adultes :

Jeudi de 18h30 à 21h

Contacts :

Émilie BARBIER
02 48 60 23 20
06 03 04 03 54
Claude MALBETE
02 48 60 21 27

Tournoi annuel :

4^{ème} et 3^{ème} série (Hommes et Dames) du 11 au 21 juin 2009.

La section Tennis attire de plus en plus d'enfants et d'adultes grâce aux nouvelles installations mises à notre disposition.

La section compte plus de 70 licenciés de tous âges et de tous niveaux qui participent aux différents tournois. Les résultats et performances sont nombreux.

Pétanque



Le club de pétanque de Lignières a été créé en 2001. Il compte actuellement 34 licenciés dont une quinzaine participent aux différents concours tout au long de l'année.

En 2008, le club a organisé 4 concours officiels dont le challenge Denhaut qui a eu lieu le 5 juillet.

Les entraînements ont lieu le vendredi après-midi à partir de 15h00.

Contacts :

Président : Didier VASSEUR

(Tél : 02 48 60 17 82)

Secrétaire : Viviane DENHAUT

(Tél : 02 48 60 23 35)



L'avenir de Lignières

L'avenir de Lignières est un club omnisports qui permet de fédérer tous les sportifs de Lignières, de développer le sport sur notre canton et de faire découvrir tous les sports qui sont pratiqués sur Lignières.

Les 450 adhérents de l'Avenir de Lignières peuvent aujourd'hui pratiquer leurs disciplines respectives dans de bonnes conditions.

La ville de Lignières met à disposition des outils très fonctionnels qui correspondent réellement aux besoins des sportifs ligniérois.

- 1 terrain de Football principal + 1 terrain annexe
- 1 piste d'athlétisme en cendrée de 400 mètres
- 2 courts de tennis
- 1 dojo
- 1 gymnase
- 1 boulodrome avec éclairage

Siège social : Mairie 18160 Lignières

**Contact : Président : Pascal Préault :
tél : 02 48 60 08 00**

Mail : pascal.preault@wanadoo.fr

**Date et n° de déclaration à la sous préfecture :
n° 185 du 26/07/1937**

Agrément du ministère des sports : n° 244549

Identifiant siren/siret : 447936105/00017



Athlétisme

La section athlétisme a vu le jour le 7 octobre 2005.

Les objectifs de la section sont d'une part de faire découvrir aux jeunes ligniérois les différentes disciplines de l'athlétisme (saut, lancer, course) et d'autre part de préparer les athlètes plus confirmés pour participer aux compétitions.

Horaires d'entraînements : les samedis de 9h à 12h.

Lieu d'entraînement : Stade Jacques Dalloux et Gymnase.

Entraîneur:

Pieter Hendricks

Contact :

Présidente : Graciela Prévault : 02 48 60 08 00

Musculation

La section judo ouvre sa salle de musculation

Règlement d'utilisation de la salle de musculation

Généralités :

Les exercices de musculation à risque tels que levée de barres, développé-couché doivent impérativement être réalisés avec un accompagnateur prêt à aider l'exécutant. Cet accompagnateur ne devra en aucun cas être sur un autre appareil pendant ces exercices.

Une tenue adéquate est exigée (survêtement, short, ou autre vêtement de sport), pour le bien-être des pratiquants et pour la sauvegarde du matériel.

Les pratiquants devront présenter un certificat médical prouvant leur aptitude à la pratique des exercices de musculation.

Assurance : L' Avenir de Lignièrès souscrit une assurance couvrant les blessures liées à un matériel défectueux, Par contre, si l'utilisateur se blesse pendant un exercice (ex: charge trop importante soulevée et blessure du dos), l'utilisateur est seul responsable, et c'est son assurance individuelle qui devra fonctionner.

La salle de musculation peut accueillir un maximum de 6 personnes simultanément

Pour les sections de l'Avenir de Lignièrès :

Les séances de musculation se dérouleront sous la responsabilité d'un référent de la section titulaire du créneau horaire. Cette responsabilité s'applique tant sur la sécurité des utilisateurs que sur l'utilisation et l'état du matériel.

Les utilisateurs de la salle devront être titulaires d'une licence sportive auprès de la fédération dont dépend la section à laquelle ils appartiennent.

Les sections utilisatrices devront s'assurer que les utilisateurs sont bien détenteurs du certificat médical cité plus haut.

Les clefs de la salle seront à retirer auprès du gardien du complexe sportif, et devront lui être remises en fin de séance.

Les séances devront se réaliser dans le respect (calme et silence) des autres activités éventuellement pratiquées simultanément dans le DOJO.

Tout dysfonctionnement d'un matériel ou banc d'exercice devra être signalé à un responsable de la section JUDO, ou à défaut, au gardien du complexe sportif qui transmettra aux responsables du JUDO.

Les créneaux horaires, et les réservations sont à voir auprès des membres du bureau de vos sections respectives.

En individuels :

Les individuels devront s'acquitter d'une cotisation auprès de la section JUDO. Ils auront accès à la salle à des horaires définis.

Ces utilisateurs ne seront pas obligatoirement titulaires d'une licence auprès de la fédération française de Judo (FFJDA). Ils devront toutefois évidemment présenter un certificat médical leur autorisant cette discipline (exercices de musculation).

Cette activité est réservée aux majeurs. Pour les mineurs, ils devront pratiquer cette activité au sein d'une des sections de l'Avenir de Lignièrès.

Les séances auxquels ils participeront seront placées sous la responsabilité de la section Judo.



Judo

La section Judo existe depuis plus de 30 ans et elle attire toujours de nombreux enfants et adultes. Le nouveau DOJO du complexe sportif, ou nous sommes installés depuis 4 saisons offre d'excellentes conditions pour la pratique de ce sport. Ainsi, chaque semaine, près de 70 judokas répartis en quatre niveaux de cours se rencontrent les mardis et vendredis soir.

La grande majorité des judokas participent aux compétitions, et les résultats sont nombreux. Cette saison nous avons organisé un Grand prix cadets/cadettes Régional réunissant près de 200 judokas des 6 départements de la ligue TBO.

Cette saison, la section de judo détente est reconduite. Elle permet à des adultes de tous ages, qui ne souhaitent pas faire de compétition, ou qui même ne sont jamais monté sur un tatami de pratiquer une activité physique adaptée à leur attentes individuelles, dans la bonne humeur !

Cette année, nous avons aussi installé une salle de musculation qui permet à nos adhérents l'utilisation de divers appareils en vue de renforcer musculaire.

Mais quel que soit le niveau, tous adhèrent au code moral du Judo :

LA POLITESSE C'est le respect d'autrui	LE COURAGE C'est faire ce qui est juste	LA SINCERITE C'est s'exprimer sans déguiser sa penser	L' HONNEUR C'est être fidèle à la parole donnée
LA MODESTIE C'est parler de soi-même sans orgueil	LE RESPECT sans respect aucune confiance ne peut naître	LE CONTROLE DE SOI C'est savoir se taire quand monte la colère	L' AMITIE C'est le plus pur des sentiments humains

Coté festivité, la traditionnelle choucroute du JUDO aura lieu le samedi 28 mars 2009 au centre Socioculturel.

Rappel des horaires des cours :

Ecole de judo (enfants de 5 à 7 ans) mardi 17hr30 – 18hr40

Scolaire : (enfants de 8 à 12 ans) mardi 18hr40 – 19hr50 et vendredi 17hr30 – 19hr

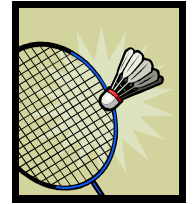
Adulte : (à partir de 13 ans) : mardi 19hr50 – 21hr et vendredi 19hr – 21hr

Judo détente : vendredi 19hr – 21hr

Les cours de judo Ecole , Scolaire et Adultes sont assuré par Laetitia BOLLERY, les cours de Judo détente par André PROT.

Renseignement au DOJO aux heures de cours

Badminton



A l'initiative de quelques personnes habitant le canton de Lignières, il a été créé fin 2005 une section badminton au sein de l'Avenir de Lignières.

Il s'agit de pratiquer ce sport ludique, accessible à tous et à toutes de façon conviviale et détendue sans négliger pour autant les aspects techniques et physiques : réactivité, tonicité, réflexe, adresse, endurance,....

La section badminton ne disposant pas pour le moment d'encadrement sportif ne peut malheureusement pas former les joueurs et la pratique reste libre.

Les sept terrains homologués du Complexe sportif de Lignières accueillent toutes les personnes désireuses de rejoindre la section les lundis de 20h00 à 21h30 ou en contactant Aurélie CHAMPAGNE au 06 75 46 29 93.



La section Basket a été créé en septembre 2006.

Une nouvelle équipe de dirigeants est en train de se mettre en place.

Les entraînements ont été suspendus en 2008 / 2009. Ils reprendront au mois de septembre 2009, tous les mardis, le soir de 17 h à 18 h au gymnase.

Contacts :

Madame LE BRIS
02 34 67 80 20

Hand-Ball



La section Hand Ball a été créée en juillet 2005 par Bruno LE RALIER.

Le bureau est composé de : PERCHET Jérôme (Président), LAFARCINA-DE Fabien (Trésorier), LE RALIER Laure (Secrétaire).

Horaires d'entraînement :

mercredi de 17h30 à 19h00 pour les jeunes,

mercredi 19h00 à 21h00 et vendredi de 19 h 30 à 21 h pour les adultes.

La section compte actuellement 25 licenciés et espère en accueillir de nombreux autres ainsi que toutes les bonnes volontés désirant nous accompagner afin de pérenniser ce sport sur Lignières.

Contact : Jérôme PERCHET : Tél. : 06 76 90 50 75 ou 02 48 60 10 95

Une équipe senior masculine évolue pour la saison 2008-2009 en honneur départemental.



Gym tonic/volontaire

Courant octobre 2005, la "Gym Lignéroise" a vu le jour avec une quarantaine d'adhérents. Cette section s'est organisée autour d'un bureau composé de la façon suivante :

- Présidente : CANTREL Christine
- Secrétaire : HERAULT Catherine / adjointe : DUFOUR Corinne
- Trésorière : BREL Isabelle

Au complexe sportif, trois types de cours sont proposés :

un cours de **GYM TONIC** (enchaînements de pas rythmés, step, , étirements, abdos, ...) animé par CANTREL Christine, **le lundi de 19h00 à 20h00** dans la salle du gymnase,

un cours de **GYM VOLONTAIRE** (gymnastique au sol, étirements, assouplissements, ...) animé par GENNETEAU Chantal, **le mercredi de 19h00 à 20h00** dans la salle du dojo.

Un cours de **BABY GYM** (jeu, éveil . . .) pour les enfants de 3 à 6 ans animé par Isabelle BREL et Anne PAHAUT le mercredi de 15 h à 17 h dans la salle du dojo.

Ouvert à tous, nous vous invitons à venir voir et même essayer. Nous serons heureux de vous compter parmi nous afin de passer un moment qui alliera sport, détente et plaisir.

Alors si le programme vous intéresse, il ne vous reste plus qu'à chausser vos baskets ...

Renseignements utiles : La saison démarre ses cours début septembre et termine fin juin. Le montant de la cotisation pour la saison 2008/2009 (quelque soit la date d'inscription) est de 60€ pour la participation aux deux cours ou un seul et 20€ pour le Baby Gym.

Pour vous inscrire, il faut vous munir d'un certificat médical, une photo et une fiche d'inscription fournie par le club.

Pour tout renseignement complémentaire, contactez :

- HERAULT Catherine au 02.48.60.04.12
- BREL Isabelle au 02.48.60.24.69
- DUFOUR Corinne au 02.48.60.05.23
- CANTREL Christine au 06 75 50 04 91

Football



Le conseil d'administration

Président : Thierry ROY

Vice-Présidents : Pascal PIERRE

Trésorier : Emmanuel Pinczon du Sel

Trésorier adjoint : Daniel LAMBOURG

Secrétaire : Valérie CHERRIER

Les équipes :

1 équipe senior en 3ème division départementale

1 équipe senior en 4ème division départementale

1 équipe de 15 ans à 11 en entente

1 équipe de moins de 13 ans à 11 en entente

1 équipe de benjamins à 7

2 équipes de poussins à 7

+ 1 école de football

Les entraîneurs :

Séniors : Gilles Doveski et Medhi Bimas

Enfants : Yves PIOTE, Pascal PIERRE, Eric CHERRIER, Gilles DOWESKI, Philippe HERAULT.

Les entraînements :

Séniors : Les mardis et vendredis de 18 h 30 à 21h

Enfants : Les mercredis de 15h à 17h30.

Contacts :

Tél : 02 48 60 14 14

Avenir
de
Lignières