

Livret des Associations

SPORTS - LOISIRS - DÉTENTE



AOÛT 2019

La Couture en Vadrouille Club de randonnée pédestre p.3

Présidente: Mme Claudette
PARENTAUD

☎ 06.33.28.65.27

LCBC BASKET Club La Couture p.4

renseignements

☎ 06.26.49.37.12

Bibliothèque Municipale p.5

Renseignements en mairie

☎ 03.21.26.79.23

Les peintres du Bas Pays d'Artois p.6

Présidente : Mme Edith BUFFART

☎ 06.22.98.68.81

Ecole municipale de musique p.7

Renseignements : Mr Eric CAUDRON

☎ 06.51.90.74.21

Association des parents d'élèves de La Couture p.8

Présidente: Mme Karine BELHAOUANE

☎ 06.80.50.28.79

CRAZY TEAM Club de danse dynamique p.9

Renseignements : Mme Maryline
NINA

☎ 07.69.64.57.08

TEMPS DANSE Club de danse de Salon p.10

Présidente : Mme Nadine WATTEZ

☎ 03.21.26.14.69

Cours d'informatique pour tous p.11

Renseignements en mairie

☎ 03.21.26.79.23

La Couture Football Club p.12

Président : Mr Christophe POULAIN

☎ 06.27.16.72.47

ACAMA - Club de judo p.13

Président : Mr Gérard GUILBAUT

☎ 06.22.72.47.81

Amitié et détente Club de Pétanque p.14

Président : Mr Hervé HOCHART

☎ 06.63.92.27.18

La Gym La Couturoise p.15

Présidente : Mme Julie CORNU

☎ 07.84.50.49.14

T.T.L.R.V - Tennis de Table p.16

Président : Mr Dominique CARDON

☎ 03.21.27.29.37

Badminton La Couture p.17

Président : Mr Cyrille CEUTERICKX

☎ 06.25.73.29.01

Tennis Club Richebourg - La Couture p.18

Correspondant de La Couture :

Mr ASSET

☎ 03.21.57.79.49

Les Archers La Couturois Club de tir à l'arc p.19

Président : Mr Bertrand FRANCOIS

☎ 06.11.12.51.78

La Couture Champs de Culture p.20

Présidente : Mme Anne SERNICLAY

☎ 06.78.09.56.09

Amicale des Anciens élèves p.21

Président : Mr René BLONDIAUX

☎ 03.21.56.78.95

La Couture Création p.21

Présidente : Mme Nicole BOUTE

☎ 03.21.02.36.37

Le Damier Club du Bas Pays d'Artois p.22

Président : Mr Gérard SERNICLAY

☎ 03.21.26.78.73

Le Club du 3^{ème} âge p.22

Présidente :

Mme Reine-Marie DISSAUX

☎ 03.21.27.83.49

La Couture Volley Ball Club p.23

Présidente : Mme Aurore PUJOL

☎ 06.58.95.38.64

Le Comité des Fêtes p.23

Présidente :

Mme Angélique SÉNÉCHAL

☎ 06.16.11.56.17

Distri Asso Humani p.24

☎ 06.58.29.62.84

Malpermesita.com p.25

Présidente : Mme Juliette MORAND

☎ 06.49.77.51.33

Les Lueurs de Lorette en Bas-Pays p.25

Président : Mr Laurent TOULOTTE

☎ 03.21.61.14.15

Association Généalogique p.26

Présidente: Mme Danièle
BEAUCOURT

☎ 03.21.26.78.77

Club des Supporters du LCFC p.26

Présidente : Mme Gaëlle
MARQUILLY

☎ 06.89.06.68.14

Paroisse Sainte Famille p.27

Préparez la Rentrée

Livret des Associations

SPORTS - LOISIRS - DÉTENTE

AOÛT 2019



LA COUTURE



L'Edito du Maire

Madame, Monsieur,
Par leur diversité et leur dynamisme, les associations sont des lieux d'évasion, de découverte mais surtout des lieux d'expérimentation démocratiques, citoyennes et sociales.

Vous trouverez dans les pages suivantes les renseignements utiles à une nouvelle année associative. La diversité de l'offre vous surprendra, que vous recherchiez la détente, le sport d'entretien, la compétition, le jeu de l'esprit, le sport collectif ou individuel.



N'hésitez pas à rencontrer les responsables de club, ils sauront vous faire partager leur passion.

La vitalité de la vie associative s'appuie presque uniquement sur des bénévoles. Qu'ils soient ici chaleureusement remerciés.

Bonne rentrée

R. GAQUERE

Table des matières

» LA COUTURE EN VADROUILLE	3	» LES ARCHERS LA COUTUROIS	19
» LA COUTURE BASKET CLUB	4	» L3C LA COUTURE CHAMPS DE CULTURES	20
» LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE	5	» AMICALE DES ANCIENS ÉLÈVES	21
» LES PEINTRES DU BAS-PAYS D'ARTOIS	6	» LA COUTURE CRÉATION	21
» ÉCOLE MUNICIPALE DE MUSIQUE DE LA COUTURE	7	» DAMIER CLUB DU BAS PAYS D'ARTOIS	22
» ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES DE LA COUTURE	8	» LE CLUB DU 3ÈME ÂGE	22
» CRAZY TEAM DANSE MODERNE	9	» LA COUTURE VOLLEY BALL CLUB	23
» LA COUTURE TEMPS DANSE	10	» LE COMITÉ DES FÊTES	23
» COURS D'INFORMATIQUE POUR TOUS	11	» DISTRI ASSO HUMANI	24
» LA COUTURE FOOTBALL CLUB	12	» MALPERMESITA	25
» ACAMA, LE JUDO CLUB LA COUTURE	13	» LES LUEURS DE LORETTE EN BAS PAYS	25
» LE CLUB DE PÉTANQUE AMITIÉ & DÉTENTE	14	» ASSOCIATION GÉNÉALOGIE DE LA COUTURE	26
» LE CLUB DE GYM LA COUTUROISE	15	» CLUB DES SUPPORTERS DE LA COUTURE FOOTBALL CLUB	26
» TTLRV TENNIS DE TABLE DE LA COUTURE	16	» PAROISSE STE FAMILLE EN BAS-PAYS	27
» LE CLUB DE BADMINTON LA COUTUROIS	17		
» L'ÉCOLE DE TENNIS DU TCRL	18		

PAROISSE STE FAMILLE EN BAS-PAYS

La paroisse Sainte Famille en Bas-Pays fait partie du doyenné de Béthune-Bruay, dans le Diocèse d'Arras. Notre paroisse regroupe 8 clochers : Essars, Hinges, La Fosse, La Couture, Lestrem, Locon, Paradis, et Vieille-Chapelle.

La paroisse est confiée à l'abbé Xavier Lemblé, en tant qu'administrateur. Sont présents également, Luc Desreveaux et David Engrand en tant que diacres.

L'Equipe d'Animation Paroissiale (EAP) est composée du prêtre et de laïcs. Cette équipe a pour mission de permettre à notre paroisse de vivre les dimensions de toute communauté chrétienne : vivre de la foi, annoncer la Bonne Nouvelle et servir nos frères.

Les membres de l'EAP sont à votre écoute, n'hésitez pas à prendre contact avec eux (paroissestefamillebaspays@gmail.com) ou sur Facebook : Paroisse Sainte famille en Bas Pays

Informations pratiques – La Couture

Habituellement, chaque 1er dimanche du mois la messe est célébrée à l'Eglise Saint Pierre à 11h. Pour les autres dimanches, vous pouvez consulter le site : <http://arras.catholique.fr/stefamilleenbaspays> ou sur FaceBook.

Pour tous les services d'Eglise (baptêmes, actes administratifs, recommandations de messes, Professions de foi, Confirmations, mariages...), prenez contact avec les permanences paroissiales. Sur La Couture, elles ont lieu le 2^e samedi de chaque mois, de 9h30 à 11h30 avec Mme Lecomte, 97, ruelle Legrand (Tél 03 21 57 28 57 ou 06 86 40 49 96).

RENSEIGNEMENTS

Concernant le catéchisme pour les enfants en **CE2, CM1 et CM2**, vous pouvez contacter **Mme Charlet** (anne.charlet@yahoo.fr) ou Jeanne-Marie Warin au **03 21 27 45 71**.



Pour les enfants au **CE1**, il y a aussi possibilité de suivre un parcours avec Graines de Paroles (5 séances par an). Prenez contact avec **Mme Denoeud** (famille.denoed@hotmail.fr).

ASSOCIATION GÉNÉALOGIE DE LA COUTURE

A la recherche de vos ancêtres ?
L' A.G.L vous propose aide, conseils ainsi qu'un large éventail de relevés et 6 lecteurs microfilms afin de mener à bien vos recherches.



RENSEIGNEMENTS

Mme BEAUCOURT

03.21.26.78.77

CLUB DES SUPPORTERS DE LA COUTURE FOOTBALL CLUB

Présidente
Gaëlle MARQUILLY

06.89.06.68.14



LA COUTURE EN VADROUILLE

La Couture en vadrouille est une association de **randonnée pédestre** depuis 2002 et de marche Nordique depuis 2010. Elle est affiliée à la FFR (Fédération Française de Randonnée).



RANDO PÉDESTRE Deux groupes RENTÉE 03/09	Mardi Départ 9h15 Départ 9h (2)	1° GPE : Distance 8 à 12 km Covoiturage souhaité 2° GPE : RDV salle des sports
MARCHE NORDIQUE Prêt de bâtons les 3 premières séances RENTÉE 02/09	Lundi : Départ 9h	Place de l'église
	Vendredi : Départ 9h15	Verquigneul Sur le teruil Parc de Loisne
	Dimanche : Départ 9h30	Place de l'église
RANDO Douce RENTÉE 05/09	Jeudi : Départ 9h	Salle des Sports

PRÉSIDENTE

Claudette PARENTAUD

06.33.28.65.27

LA COUTURE BASKET CLUB



Entraîneur Sénior :
Cédric Palade 06 26 49 37 12

Les entraînements ont lieu à la
salle des sports de La Couture.

ENTRAÎNEMENTS : LES MERCREDIS		PRIX DES LICENCES
de 20h30 à 22h30	Seniors	100€
BASKET DE LOISIR : LES VENDREDIS		
de 20h30 à 22h30		65€

Possibilité de paiement en 2 ou 3 fois à l'ordre de LCBC

RENSEIGNEMENTS

06.26.49.37.12

www.lacouturebasket.club



<https://www.facebook.com/lacouturebasketclub/>

MALPERMESITA

Née de l'hiatus pris volontairement par le label Lillois Kaotoxin, Malpermesita a pour but de produire et de distribuer des CDs, vynils et cassettes dans un univers Rock/Metal.

Nous souhaitons organiser et pérenniser une Foire aux Disques sur la commune, en attendant de démarrer l'organisation d'événementiels plus larges.

PRÉSIDENTE

Juliette MORAND

06.49.77.51.33

info@malpermesita.com



**MALPERMESITA
RECORDS**

LES LUEURS DE LORETTE EN BAS-PAYS

Cette association a pour objet :

- Poursuivre le devoir de mémoire après le centenaire 14-18
- faire connaître l'existence et le rôle d'un garde d'honneur de Lorette
- Organiser les participations aux cérémonies commémoratives
- Améliorer l'accueil des visiteurs sur le site du cimetière de Lorette
- Travailler sur l'histoire de La Couture et Vieille-Chapelle sur les faits historiques et la vie des habitants durant la guerre.
- Sensibiliser les plus jeunes par le biais d'actions pédagogiques dans les écoles.



PRÉSIDENT

Laurent TOULOTTE

03.21.61.14.15



LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

La Bibliothèque Municipale se situe derrière l'église .

DISTRIBASSO HUMANI

Épicerie sociale avec le concours de l'ANDES et la Banque Alimentaire ouverte du mardi au vendredi de 9h à 12h.

Les personnes les plus démunies peuvent s'inscrire. Nous assurons discrétion et confidentialité.

Épicerie solidaire ouverte à tous du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Notre association recherche des bénévoles à temps choisi :

- Entretien des espaces verts
- Homme toute main avec permis
- Femme pour reconditionnement et tenue de l'épicerie (3h le matin ou 3h l'après-midi)

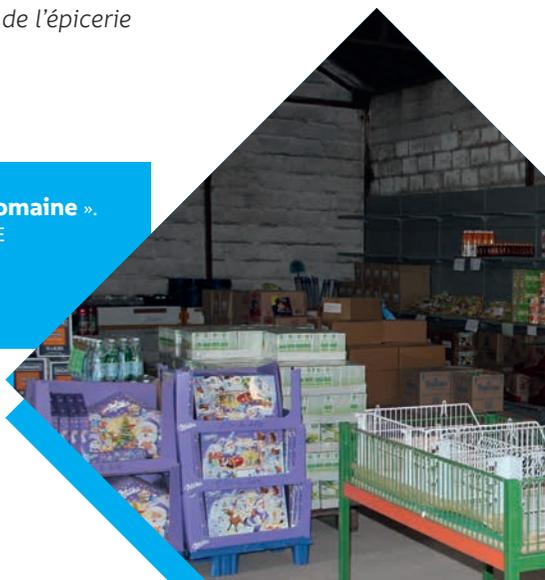


« L'Humanitaire est notre domaine ».

755, route d'Estaires LA COUTURE

06.58.29.62.84

SIREN : 818 877 847 000 17



Mercredi
➔ 13h30 - 18h30
Vendredi (Période scolaire)
➔ 9h - 12h

Gratuit pour les moins de 15 ans
Carte Familiale 5.50 €/an

RENSEIGNEMENTS ☎ 03 21 26 79 23



LES PEINTRES DU BAS-PAYS D'ARTOIS

L'association «Les peintres du bas Pays d'Artois» est installée dans la cour de l'ancienne École primaire.



Elle propose:

- **L'animation d'ateliers de pratique artistique ouverts à tous les publics**
- Chaque atelier, axé sur le plaisir de créer, permet au débutant ou au confirmé de pouvoir s'exprimer librement, de développer sa créativité autour de projets artistiques communs ou individuels selon les méthodes et techniques traditionnelles : dessin, pastel, aquarelle, huile et acrylique...
- **Son but est de développer et d'épanouir le goût pour la peinture** souvent sans formation préalable, ni don particulier, et **d'éveiller ainsi rapidement la fibre artistique qui sommeille en chacun de nous!**
- **Elle organise une exposition annuelle des travaux des adhérents**

HORAIRES
Mercredi de 16h00 à 20h00

TARIFS INSCRIPTIONS

Cotisation annuelle :
Lacouturois : 25€
Extérieur : 30€
Participation aux frais:
➤ Adultes: 110€ la carte de 10 séances

Tout le matériel est fourni par l'association

PRÉSIDENTE
EDITH BUFFART
06.22.98.68.81
Renseignements & inscriptions pendant les ateliers



LA COUTURE VOLLEY BALL CLUB



Le LCVBC est un club qui propose, en collaboration avec le comité départemental du Pas-de-Calais et la Fédération Française, la pratique du volley ball dans une ambiance conviviale, chaleureuse et familiale. C'est une discipline ouverte à tous et à tous âges.

Entraînements :

Le mardi de 20h30 à 22h30 pour les adultes
Le mercredi de 15h00 à 16h30 pour les jeunes dès 6 ans à la salle des sports

>>> REPRISE LE 11 SEPTEMBRE 2019



PRÉSIDENTE

Aurore PUJOL

06.58.95.38.64

lcvbc62@gmail.com

LE COMITÉ DES FÊTES

Le C.O.F organise de nombreuses manifestations toute l'année :

Terroir :
1er dimanche de septembre
Marché de Noël :
Samedi 14 & dimanche 15 décembre 2019
Arbre de Noël :
Samedi 14 décembre 2019
Brocante et foulées du Bas Pays :
2e week-end de Juillet.



Renseignements
Angélique SÉNÉCHAL
06.16.11.56.17

DAMIER CLUB DU BAS PAYS D'ARTOIS



Affilié à la fédération Française du jeu de Dames, nous vous proposons de pratiquer le jeu de Dames en loisir et/ou en compétition
Tous les samedis à partir de 15h00

Cybercentre (cour de l'ancienne école)
Adhésion gratuite au club



PRÉSIDENT

Gérard SERNICLAY

03.21.26.78.73

06.75.12.04.89



LE CLUB DU 3ÈME ÂGE

Le Club du 3ème âge a été créé en 1978, il a pour objet l'organisation des loisirs des personnes du 3ème âge. Il compte, à ce jour, 150 adhérents. Il se réunit 3 jeudis par mois où les joueurs de cartes et les scrabbleurs notamment s'adonnent à leur passe-temps.

Le Club propose également des sorties culturelles ou récréatives ainsi que des voyages qui sont organisés par la Fédération des Aînés Ruraux à laquelle il est affilié.



PRÉSIDENTE

Mme Reine-Marie DISSAUX

03.21.27.83.49

ÉCOLE MUNICIPALE DE MUSIQUE DE LA COUTURE

L'École Municipale de Musique de La Couture dirigée par Mr Caudron, propose une formation incluant l'enseignement instrumental, la formation musicale ainsi que la pratique collective (orchestre de jeunes, ensembles de guitares).

La finalité de cet enseignement est de former des musiciens complets et autonomes menant à la pratique amateur. Pour ce faire, elle présente un cursus pédagogique débutant par le 1er cycle (dès 7 ans) jusqu'au 3ème cycle de formation musicale et instrumentale.

Un jardin musical accueille également les enfants de 5 à 7 ans.

LA FORMATION INDIVIDUELLE

La formation individuelle se présente sous la forme d'un cours de 30 minutes par semaine d'instrument et d'un cours de formation musicale en collectif d'une heure par semaine.



Les formations instrumentales actuellement représentées sont

- > SAXOPHONE
- > FLÛTE TRAVERSIÈRE
- > BATTERIE
- > PIANO
- > GUITARE EN COURS COLLECTIF
- > SYNTHÉTISEUR

Cours Enseigné	La Couturois & extérieurs scolarisés à La Couture	Extérieurs
Cours collectifs Guitare, chorale & Solfège	50€ par an	80€ par an
Cours Particuliers	30€ par trimestre	50€ par trimestre

Inscription le lundi 9 septembre à 18h00 à l'école de musique



RENSEIGNEMENTS

Mr Eric CAUDRON

06.51.90.74.21

ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES DE LA COUTURE



RENSEIGNEMENTS :

Karine BELHAOUANE

Présidente

☎ 06 80 50 28 79

Rosine DUPONT

Vice-présidente

☎ 06 09 37 50 51

✉ apelc62@gmail.com

📘 www.facebook.com/lacoutureAPELC

L'association des parents d'élèves de la Couture est une association désireuse de rassembler les parents d'élèves de l'école publique maternelle et élémentaire Saint Exupéry.

Le but est d'organiser, en collaboration avec les enseignants et la commune, des manifestations et des ventes destinées à subventionner différents projets d'école (spectacles, sorties scolaires, classe découverte, matériels...).

A titre d'exemple, l'APELC a versé 6000 € à l'école de La Couture pour l'année scolaire 2018/2019.

C'est grâce à la volonté et à l'investissement de bénévoles, pour la plupart en activité, que cette association existe. Vous êtes les bienvenus si vous souhaitez vous joindre à nous ! La bonne humeur est toujours au rendez-vous !

Même si votre aide est ponctuelle ou si vous ne pouvez participer de manière directe, vous pouvez le faire de manière indirecte en communiquant sur nos manifestations et nos ventes auprès de votre famille, de vos proches et de vos amis.

AMICALE DES ANCIENS ÉLÈVES



*Nous sommes tous d'anciens élèves... d'ici et d'ailleurs.
Vous avez un peu de temps libre à offrir, rejoignez l'Amicale !
Contact : tél. 03 21 56 78 95*

Depuis 1964, avec tous ceux qui ont à cœur de la soutenir, l'Amicale des Anciens Elèves œuvre pour les écoles de La Couture. Les bienfaits réalisés, par les manifestations qu'elle organise chaque année, sont donnés pour aider au financement des projets mis en place par les enseignants. En plus, chaque écolier reçoit un colis de Noël confectionné dans la pure tradition de notre région qui est remis, pour les plus petits, en présence du Père Noël.

Moment fort de l'association : soirée couscous-cassoulet



PRÉSIDENT

René BLONDIAUX

465 rue de la Neuve Voie
62136 La Couture

FONDATEUR & PRÉSIDENT

D'HONNEUR :

René DHAISNE

Maire Honoraire de La Couture



LA COUTURE CRÉATION

Point de croix, broderie, couture, tricot, crochet, machine à tricoter...

> Participation au salon de Noël <

L'association se réunit :

tous les lundis de 14h30 à 17h30



PRÉSIDENTE

Mme BOUTE Nicole

03.21.02.36.37

06.86.32.00.39



LA COUTURE CHAMPS DE CULTURES

S'amuser en se cultivant ou l'inverse.....

L'Association L3C est un espace convivial de rencontre et d'échanges. Elle lutte contre l'individualisme et privilégie le partage des passions dans des domaines très variés (lecture, musique, théâtre, histoire de La Couture, visites, gastronomie, voyages...)

Adhésion : 6€/an

L3C est **porteur de projets culturels** dans les domaines de la lecture, l'écriture...



Les moments forts :

- **Le Salon du Livre et de la BD**, en février, qui a réuni plus de 250 exposants: auteurs, éditeurs, associations culturelles, dessinateurs, libraires etc...en partenariat avec la municipalité
- Atelier pour enfants, animations, buvette restauration....
- **Le repas portugais** lors de la commémoration de la bataille de la Lys en avril
- **Des visites** (visite au Musée des Beaux Arts d'Arras pour l'exposition Napoléon, le Louvre-Lens) **des sorties en famille**, des sorties gastronomiques qui nous permettent de découvrir les restaurants de la région

Projets 2019-2020 :

- En avril-mai, **voyage à Porto** (avec une journée à Braga) sur 6 jours
- **Découverte de Cassel**, repas dans une taverne du centre-ville
- Le **40^{ème} salon du livre et de la BD** aura lieu les 1 et 2 février 2020 (**les bénévoles sont les bienvenus**) avec de belles surprises pour cet anniversaire
Toutes les informations sur : www.salondulivreetdelabd.fr
- **Le repas portugais** lors de la commémoration de la bataille de la Lys en avril
- Et d'autres sorties au gré de l'actualité régionale

CONTACT



PRÉSIDENTE

Mme Anne SERNICLAY

06.78.09.56.09

www.l3clacouture.com
lacouturecc@orange.fr

CRAZY TEAM DANSE MODERNE

Club de danse moderne pour les 5 ans à 40 ans et plus.

Vous recherchez un club de danse convivial ?
Venez découvrir la CRAZY TEAM.

Tout au long de l'année nous apprenons des chorégraphies que nous restituons lors d'un grand gala en fin d'année: "La Crazy Team fait le tour du monde en 80 danses."



Le mercredi à la salle des fêtes (à l'exception des vacances)	15h15 à 16h00	PETITS (4/5 ans)
	16h00 à 17h00	MOYENS PETITS (6/7 ans)
	17h00 à 18h00	MOYENS GRANDS (8/9 ans)
	18h00 à 19h00	GRANDS (9/13 ans)
	19h15 à 20h30	ADOS / ADULTES

INFORMATIONS

Mme NINA
vice présidente & animatrice

07.69.64.57.08

➔ CrazyTeamOfficiel@outlook.fr



LA COUTURE TEMPS DANSE

Présidente Nadine WATTEZ

L'association La Couture Temps Danse organise des cours de danse de salon : chaque mardi de 19h30 à 20h30.

Avec au programme : tango, rock, paso-doble, valse viennoise, valse anglaise, cha-cha-cha, rumba....

Les séances animées par Denise, monitrice de danse, se déroulent dans la bonne humeur et la convivialité, dans la salle des Fêtes de La Couture rue du Rietz.

Elles ont lieu toute l'année sauf durant la période de Noël et les mois de Juillet et Août.

Des séances « portes ouvertes » début septembre vous permettent de prendre contact avec l'association et de participer au cours sans engagement.

Rejoignez-nous le mardi 10 septembre 2019.

RENSEIGNEMENTS
03.21.26.14.69



LES ARCHERS LA COUTUROIS

CLUB AFFILIÉ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR À L'ARC.



Découvrez LE TIR À L'ARC !

Un sport bon pour le corps et bon pour l'esprit, un sport éducatif et créateur de lien social.

Nous vous accueillons à partir du mercredi 4 septembre pour une rentrée pleine de défis.



ENVIE DE DÉCOUVRIR LE TIR À L'ARC
L'association vous propose :

- 3 essais gratuits et sans engagement
- Le prêt de matériel
- L'initiation avec l'un de nos animateurs.

ENTRAÎNEMENTS :
LUNDI de 17h30 à 19h30
MERCREDI de 18h00 à 19h30 (enfants)
VENDREDI de 18h00 à 20h00
SAMEDI de 8h00 à 10h00
SAMEDI de 10h00 à 12h00 (enfants)
DIMANCHE de 10h00 à 12h00



NOUS CONTACTER OU SUIVRE L'ACTUALITÉ DU CLUB :



www.tiralarc62.fr
www.facebook.com/lesarcherslacouturois

PRÉSIDENT : Bertrand FRANCOIS
06 11 12 51 78

VOUS UTILISEZ LE MESSENGER DE FACEBOOK SUR VOTRE SMARTPHONE.
Allez dans l'onglet «contacts» et scannez ce code pour nous contacter directement.





L'ÉCOLE DE TENNIS DU TCRL



L'école de tennis du TCRL accueille des joueurs désireux de progresser.

Elle propose des cours par groupe de niveau et par âge, y compris pour les adultes. Le TCRL dispense

28 heures d'enseignement par semaine.

Il propose également des stages de tennis lors des vacances scolaires.

De nombreuses formules sont à votre disposition, à compter de 75 € par an (hors licence), formule «tennis loisir» qui donne accès à toutes les infrastructures du club.



INFORMATIONS

<http://www.club.fft.fr/tcrl.richebourg/>

COURS D'INFORMATIQUE POUR TOUS

Au Cyber Centre (Cour de l'ancienne école)

Tous les mardis	Groupe débutant	14h00 - 16h00
	Groupe faux débutant	16H00-18H00

Groupe Débutant

1. Découverte de son ordinateur
2. Windows 7-8-10 : Environnement-Fenêtres
3. Les dossiers-Sous-Dossiers
4. Les dossiers fondamentaux : Bibliothèque générale Windows
5. Paramétrage des Affichages et Fenêtres Windows
6. Les périphériques des ordinateurs : Stockage-Sauvegarde
7. La connectique des ordinateurs : USB-Réseau-Wifi-Bluetooth
8. Les disques durs externes : Utilité- Les formats des disques durs
9. L'Internet : Box-ADSL-Téléphone-Fibre
10. Les Navigateurs et Moteurs de recherche Internet
11. Fonctionnement et paramétrage des Navigateurs
12. Les moteurs de recherche sur Internet : Fonctionnement-Complémentarité
13. Télécharger sur internet et sauvegarder les pièces jointes
14. La messagerie sur Internet : Dédier-Propriétaire
15. Créer une boîte mail-Envoyer-Recevoir des mails
16. Envoyer et recevoir des pièces jointes aux mails
17. Envoyer des pièces jointes lourdes via internet
18. Les Tablettes et les Téléphones : Nuances avec les ordinateurs
19. Paramétrer son téléphone et sa Tablette pour la messagerie
20. Installer-Désinstaller des programmes sur PC-Tablette-Téléphone

Groupe Faux Débutant

1. Protection des ordinateurs-Tablettes-Téléphones contre les virus
2. Les virus : Famille-Attaques-Ce qu'il faut faire et ne pas faire
3. Récupération des vidéos et des photos sur son ordinateur-Tablette (Conditions-Logiciels nécessaires)
4. Installer-Désinstaller des programmes sur son ordinateur : Nettoyage du PC pour améliorer la fluidité de l'ordinateur
5. Les logiciels en informatique : A quoi servent-ils ?
6. Pourquoi installer des logiciels ? Notions de licences
7. Maintenir son ordinateur-Sa Tablette-Son Téléphone, Enlever les fichiers inutiles pour garder de la place pour autre chose
8. Traitement des photos sur les PC : Améliorer-Créer-Nettoyer les Photos
9. Traitement des vidéos sur PC : Récupérer des vidéos-Montage vidéo
10. Bureautique Office : traitement de Texte-Tableur-PAO-PreAo
11. Créer des courriers et les envoyer par mail-les imprimer
12. Créer des tableaux de toutes nature avec Excel
13. Créer des présentations incluant des photos-Des sons-De la musique
14. Récupérer et modifier des fichiers Son : Musique
15. Internet ; Déclarer ses Impôts- Faire des demandes de documents administratifs
16. Internet : Créer-Consulter des comptes Caisses de retraite-Impôts-AMELI
17. L'Anglais et l'Informatique : Base de connaissance pour lire et comprendre les messages

ANIMATION DES COURS :
Michel NOTREDAME
Ingénieur Informatique Diplômé

TARIF : 30 € L'ANNÉE



RENSEIGNEMENTS EN MAIRIE

03.21.26.79.23

LA COUTURE FOOTBALL CLUB

Les contacts du club

E-mail club : lacouturefc@gmail.com
 facebook : La Couture Football Club - Officiel
 site : www.lacouturefc.fr

Président
POULAIN Christophe
 ☎ 06.27.16.72.47

Vice-Président
PILLEREL Lucas

Secrétaire
BOCQUET Michael
 Secrétaire-adjoint
MARQUILLY Arnaud
 ☎ 06.64.23.08.80

Trésorier
PILLEREL Vincent



LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS

Lundi	U11-U13	de 18h30 à 20h
Mercredi	U6-U7-U8-U9	De 9h45 à 11h45
	U10-U11	De 13h30 à 15h30
	U12-U13	De 15h45 à 17h45
	U14 - U15 -U16	De 17h45 à 19h45
	Seniors A	De 19h30 à 21h
Vendredi	U14 - U15	de 18h00 à 19h30
	Seniors A et B et vétérans	De 19h30 à 21h

Reprise des entraînements jeunes le mercredi 4 septembre 2019

LE CLUB DE BADMINTON LA COUTUROIS



Badminton Club
La Couture



VENEZ NOUS RENCONTRER

L'association vous accueille dans une ambiance sportive et conviviale :

- Pratique du Badminton loisir tous niveaux
- Tournois Interclubs loisirs
- Séances à thèmes

Pour les renseignements, se présenter à la salle des Sports en début ou fin de séance

RENSEIGNEMENTS

Cyrille CEUTERICKX
Président

06.25.73.29.01

badisteslacouturois@gmail.com

Séances Adultes :

Les lundis et Jeudis soirs
de 19h30 à 21h30

Séances Famille :

Les Jeudis de 18h30 à 19h30



TTLRV TENNIS DE TABLE DE LA COUTURE

Vous souhaitez... :
vous initier au tennis de table ?
Pratiquer la compétition... ?
Ou tout simplement,
exercer une activité sportive
tout en vous amusant... ?

REJOIGNEZ LE CLUB DE TENNIS
DE TABLE DE LA COUTURE!
Rue Bento Roma
(derrière la pharmacie)



Entraînements :

Le mardi et le vendredi de 19h à 21h
Le mercredi de 15h à 17h

Dès 7 ans, notre formateur, Guillaume,
vous guidera pour vos lères balles et,
si vous le souhaitez, vous amènera à la
compétition.

VOS CONTACTS

Dominique CARDON

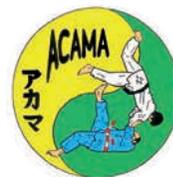
03.21.27.29.37
06.95.52.50.41

domi.cardon@aliceadsl.fr

Guillaume BAILLEUX

06.03.03.01.94

guillaume.baillieux@sfr.fr



ACAMA, LE JUDO CLUB LA COUTURE

HORAIRES DES COURS saison 2019/2020

LUNDI de 17h45 à 18h45	BABY-JUDO avec Méline GUILBAUT (garçons et filles nés en 2013 / 2014 / 2015)
MERCREDI de 16h15 à 17h30	JUDO avec Quentin DEHAY (garçons et filles nés en 2011 / 2012 / 2013)
MERCREDI de 17h45 à 19h00	JUDO avec Gérard GUILBAUT (pour garçons et filles nés en 2011 et avant)
VENDREDI de 18h45 à 20h00	JUDO avec Benoît VANDEPUTTE (garçons et filles nés de 2005 à 2013)
MARDI de 18h45 à 20h15	JUDO COMPÉTITION avec Daniel DHENIN pour POUSSINS / BENJAMINS / MINIMES (garçons et filles nés de 2006 à 2011)
MERCREDI de 19h30 à 21h	JUJITSU LOISIR + Préparation ceinture NOIRE E.T. + KATA + Duo Jujitsu avec Gérard GUILBAUT / Thierry JORIS / François BERTHET (garçons et filles nés en 2006 et avant)
LUNDI de 18h30 à 20h00	MUSCULATION et ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE avec Salvatore TUZZOLINO pour CADETS / JUNIORS / SENIORS (garçons et filles nés en 2005 et avant)

Non compétiteur = 1 cours par semaine / Compétiteur = 2 cours au minimum par semaine dont 1 cours en section « compétition »
La saison démarre le 4 septembre 2019 et se termine le 19 juin 2020.

RENSEIGNEMENTS

www.facebook.com/

ACAMA JUDO (Page : Ligue Sportive)

Dojo Antoine Dervaux

Rue Bento Roma - 62136 La Couture

➔ PRÉSIDENT & ENTRAÎNEUR :
Gérard GUILBAUT
☎ 06 22 72 47 81

➔ DIRECTEUR TECHNIQUE :
Méline GUILBAUT
☎ 06 07 09 10 99

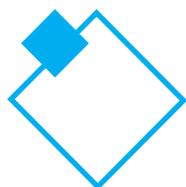
LE CLUB DE PÉTANQUE AMITIÉ & DÉTENTE

Le club de pétanque "Amitié et Détente" a été créé en 1992, il compte près de 125 adhérents qui se réunissent les mardis, jeudis et samedis de 14h00 à 20h, pour passer une après-midi de jeu, de détente et de bonne humeur.

L'été, d'avril à octobre, sur des terrains en extérieur à Vieille-Chapelle rue de Loisine, et l'hiver en salle au stade de La Couture.

Pour les amateurs de compétition, des concours, ouverts à tous, inter-sociétaires et vétérans sont organisés.

Pour les personnes désireuses de nous rejoindre, le club est ouvert à tous de 7 à 77 ans et plus. N'hésitez pas à nous rendre une petite visite vous serez les bienvenus.



PRÉSIDENT
Hervé HOCHART

06.63.92.27.18
rv.hochart@sfr.fr

Les mardis, jeudis
et samedis
de 14h00 à 20h

LE CLUB DE GYM LA COUTUROISE

COURS ENFANTS

Salle des Sports

COURS GYM AGRÉS

INITIATION & PERFECTIONNEMENT

- (CE2 au CM2)
mercredi matin de 10h30 à 12H
- (Grande Section - CP - CE1)
mercredi après-midi de 13h30 à 14H30

COURS GYM AGRÉS INTERMÉDIAIRE

- mardi soir de 17h30 à 19h00

COURS GYM AGRÉS NIVEAU AVANCÉ 2

- mercredi après-midi de 14h15 à 16h00

COURS GYM AGRÉS NIVEAU AVANCÉ 1

- mercredi après-midi de 18h00 à 19h30

Salle Dervaux

COURS D'ÉVEIL GYMNIQUE

- (à partir de la moyenne section)
jeudi après-midi de 16h45 à 17h45
- (à partir de la primaire)
jeudi après-midi de 17h45 à 18h45

Salle Dervaux

COURS BABY GYM

- 15 mois à 2 ans
samedi matin de 10h15 à 11h
- 2 ans à 4 ans
samedi matin de 11h15 à 12h

INFORMATIONS

Julie CORNU

07.84.50.49.14 ou
06.24.65.00.89

gymlacouturoise62@gmail.com
ou par facebook Gym la couturoise

COURS ADULTES

Salle des Sports

STEP

le mardi soir de 19h15 à 20h15

Salle Dervaux

TAILLE / ABDOS/FESSIERS STRETCHING

le jeudi soir de 19h00 à 20h00

GYM SENIORS

vendredi matin de 10h30 à 11h30

PILATES / YOGA

samedi matin de 9h00 à 10h00

Réunion d'information le 03 septembre
2019 à 18h00 à la Salle des Sports
2 séances d'essais offertes
avant inscriptions