



# CLOCA ACHERES OMNISPORTS

EDITION 2022-2023

# GUIDE DES SPORTS

14 SECTIONS À  
DÉCOUVRIR

PLUS

LES PARTENAIRES

LES FOULÉES ACHÉROISES

LES MEMBRES DU BUREAU

# LE CLOCA



CL

RES



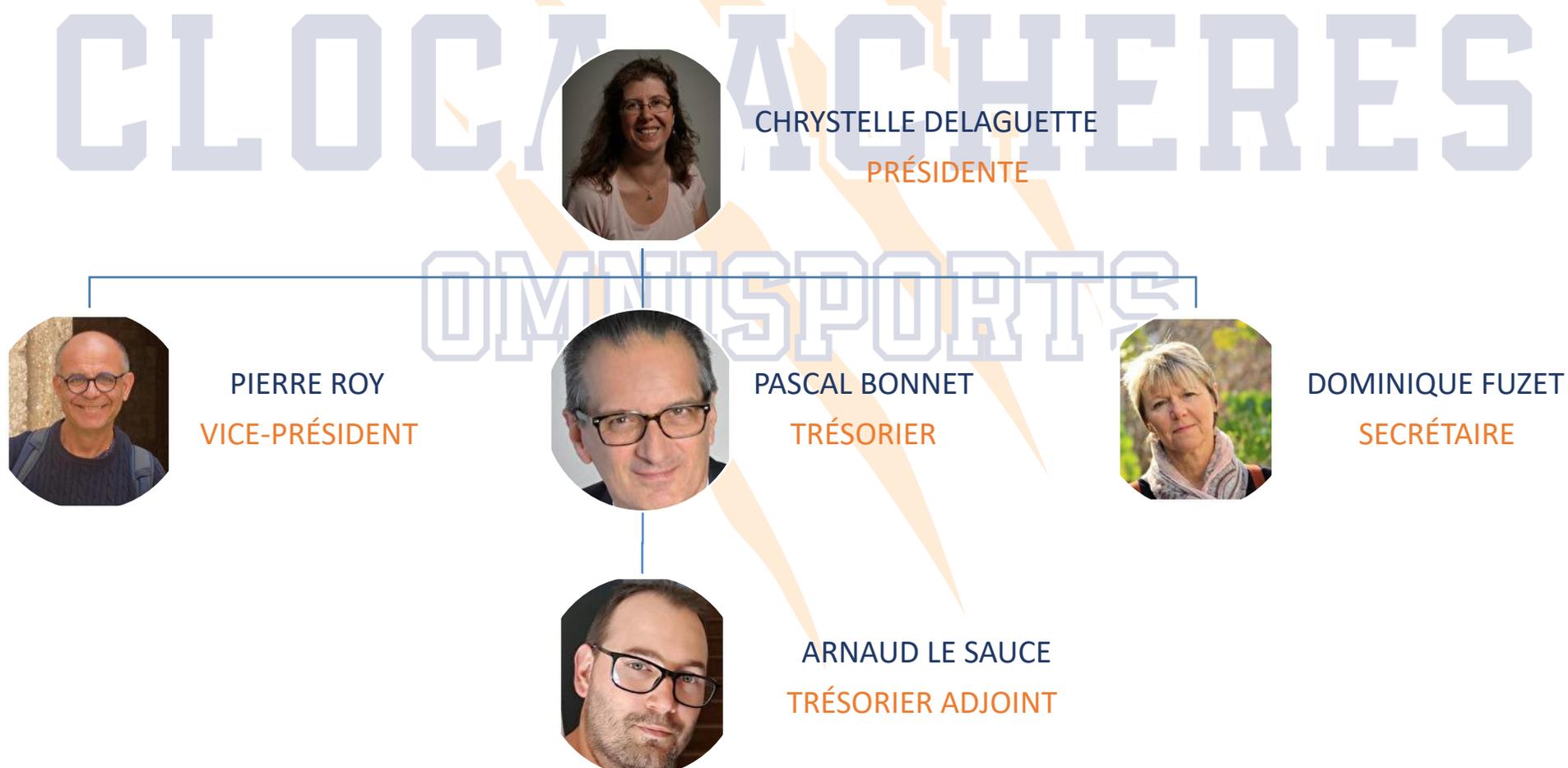
... du sport pour tous

**Le CLOCA** (Club Laïque Omnisports de la Commune d'Achères) est une Association Multisports d'Achères, créée en 1969 et régie par la Loi de 1901. Elle est agréée par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale (DDCS).

L'objectif du CLOCA : proposer le sport pour tous, en loisir et ou en compétition, avec disciplines réparties dans 14 Sections sportives.

Il est composé d'une équipe de 20 salariés permanents, de 3 services civiques et de ses 235 bénévoles (dont 75 dirigeants), travaillent à la pérennité du CLOCA et au développement du Sport à Achères, pour le bien-être individuel et collectif.

### Le Bureau







Depuis déjà plusieurs années, la section athlétisme du CLOCA figure dans le top 10 des clubs participants aux compétitions départementales des courses hors stade.

Cette participation permet de développer une cohésion à travers la section entre les coureurs débutants et expérimentés.

De plus, ces courses ne permettent pas seulement de vérifier les bénéfices de l'entraînement. Le dépassement de soi, l'esprit d'équipe ainsi que le goût de l'effort sont au rendez-vous !

Tout en développant du lien social entre ses membres dans un esprit de convivialité, la Course Hors Stade a pour objectifs de faciliter la pratique de la course à pied de loisir pour ses bienfaits, ainsi que la participation à tous types de compétitions (cross, courses sur route ou nature, trails) sur différentes distances.

#### **Entraînements :**

- Séances encadrées au complexe sportif de la Petite Arche le mardi et le jeudi de 19h00 à 20h30 (footing et préparation physique générale ou fractionné),
- Footing dominical regroupant tous les volontaires non retenus par des compétitions le dimanche de 9h00 à 10h30 au départ du Petit Robinson (sortie également ouverte aux achérois non licenciés).

#### **Compétitions :**

- Participation collective aux courses et trails de la Commission Départementale des Courses Hors Stade des Yvelines (CDCHS 78),
- Participation individuelle ou groupée à de nombreuses courses en Île de France et partout en France.

#### **Contacts :**



[clocathle.hr78@gmail.com](mailto:clocathle.hr78@gmail.com)



01 39 11 22 21



Fort de plus de 75 adhérents, le Club de Badminton d'Achères propose depuis plus de 11 ans maintenant, la pratique en loisir de ce sport de raquette extrêmement ludique et exigeant à la fois.

Au sein de la section, chacun est libre de jouer selon la fréquence qu'il souhaite, à son rythme et avec d'autres joueurs de tous niveaux (débutants à confirmés), de tous âges (de 6 ans à + de 66 ans !) et de tous styles de jeu.



### Entraînements et horaires :

- Gymnase Petite-Arche et Jean Vilar ;*
- Mercredi › de 21H00 à 22H45 (adultes),
  - Samedi › de 9H00 à 10H30 (créneau dédié aux jeunes de moins de 16 ans, encadré par un bénévole diplômé),
  - Samedi › de 10H30 à 14H00 (adultes).



### Évènements sportifs et festifs :

La recherche du plaisir de jouer dans un esprit de franche camaraderie est le maître mot du Club, qui au-delà de la pratique commune du badminton, cherche à fédérer et à créer du lien entre ses adhérents.

Ainsi, afin de partager notre passion en toute convivialité nous organisons selon les années, des tournois internes, des rencontres amicales avec les autres clubs du département, la participation au Téléthon, un déplacement aux internationaux Yonex à Paris, ou bien encore la mise en place d'animations internes.

### Contacts :



[clubbadhr78@gmail.com](mailto:clubbadhr78@gmail.com)



07 82 90 31 79 (Eric)



<https://www.clubbadmintonhr78.com>



Le CLOCA Basket-ball a pour objectif de promouvoir la découverte de son sport aux plus jeunes (4 ans et +) jusqu'à la pratique en compétition (dès 9 ans) dans une ambiance chaleureuse et familiale.

Il est composé d'une école de basket-ball qui a obtenu en 2015 le label départemental pour sa qualité d'enseignement.

De plus, sont présentes des équipes poussins, benjamins et minimes qui évoluent au niveau départemental et régional.

Par ailleurs, une des volontés des dirigeants est d'impliquer ses adhérents afin de développer sa vie associative à travers l'arbitrage ou la tenue des matchs par exemple.

Cette section basket-ball se caractérise pour le mieux par une pratique en compétition avec une âme familiale.

### Évènements :

Le club organise tout au long de l'année des évènements, les sessions parents enfants, les journées du mini-basket, le basket by-night, la fête du club...

### Entraînements et horaires :

Les entraînements se déroulent sur le complexe sportif de la Petite-Arche et le gymnase Jean-Vilar. Ils ont lieu du lundi au dimanche. Concernant les horaires, ils sont disponibles sur la page internet du CLOCA.

### Contact :



[clocabasket@gmail.com](mailto:clocabasket@gmail.com)



06 19 77 03 70





Le CLOCA Cycle propose des randonnées et des compétitions pour tous les âges et tous les niveaux.

Plusieurs événements sont organisés tout au long de l'année.

La section est composée de trois parties :

**- L'école de VTT :**

- Propose dès 8 ans de s'initier, de découvrir ou de se perfectionner à la pratique du VTT, encadrée par une équipe d'entraîneurs, tous bénévoles et diplômés.
- Elle est constituée de cinq groupes de différents âges et niveaux, proposant à chacun des entraînements les samedis après-midi.

**- L'école de monocycle :**

- Propose dès 8 ans de s'initier, de découvrir ou de se perfectionner à la pratique du monocycle, encadrée par une équipe d'entraîneurs tous bénévoles et diplômés.
- Elle est constituée d'un groupe qui se réunit tous les mercredis de 17h30 à 19h.

**- La pratique du VTT pour adultes :**

- Des groupes adultes proposent de découvrir ou de se perfectionner à la pratique du VTT.
- Ils pratiquent encadrés par une équipe d'entraîneurs tous bénévoles et diplômés les samedis après-midi.
- Ils pratiquent en autonomie les dimanches matin.



**Événements :**

- Ouverts aux exté : Relais 4h VTT d'Achères le premier week-end de juillet + course jeune début février.
- Réservé aux adhérents du club : Week-end club pour les plus jeunes + Stage montagne pour les plus aguerris + sortie de fin d'année entre adulte.

Les adhérents peuvent également participer à des courses et randonnées ainsi que d'autres activités liées au vélo.

**Entraînements et horaires :**

- Les départs d'entraînement se font toujours depuis le local (chemin sous le parc).
- Créneau 13h-15h enfant jusqu'à 12 ans ; Créneau 14h30-17h groupe adulte ; Créneau 15h-17h30 groupe ado ; Créneau du dimanche matin 9h00-12h00 adulte en autonomie.

**Contacts :**



[cycle@cloca.fr](mailto:cycle@cloca.fr)



01 39 11 22 21

Notre objectif est de faire découvrir la grimpe au plus grand nombre. Nos séances sont encadrées par des moniteurs diplômés d'État, pour un apprentissage en douceur ou bien une progression rapide, suivant le choix de chacun. Bien évidemment, l'accent est mis sur le respect des règles de sécurité, indispensables en escalade.

Le mur a été rénové l'année dernière avec de nouvelles prises afin d'avoir un équipement de qualité. Une sortie escalade sera organisée dans l'année afin de partager tous ensemble un moment incroyable.

Les enfants dès l'âge de 6 ans, les adolescents et adultes pourront pratiquer, encadrés par des coachs férus d'escalade. Les personnes enfants et adultes relevant du Sport Adapté pourront également pratiquer l'activité.

Que vous soyez débutant ou confirmé, à la recherche d'une grimpe loisir ou de performance. Vous trouverez de quoi vous faire plaisir dans une ambiance très conviviale.

**Lieu :**

Gymnase Petite Arche – Achères.

**Entraînements et horaires :**

Le rythme est du mardi au dimanche suivant les catégories. Pour chaque tranche d'âge, 1 entraînement par semaine est proposé.



**Contacts :**



[accueil@cloca.fr](mailto:accueil@cloca.fr)



01 39 11 22 21

ESCALADE  
**CLOCA ACHERES**  
OMNISPORTS

Vous recherchez une activité sportive sollicitant votre corps, quel que soit votre niveau et vos objectifs ?

La Section Fitness-Musculation du CLOCA est faite pour vous avec :

- **Ses cours collectifs guidés** par des professeurs diplômés qui vous proposent, avec ou sans musique et tout en convivialité, des cours de Zumba, Yoga, Step, Circuit training et bien d'autres...
- **Son plateau de musculation** équipé de nombreux appareils (Cage CrossFit, Airbike, Skyerg, ...) sur lesquels vous pourrez atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé ou tout simplement vous entretenir au quotidien.
- **Sa salle de Cardio** (vélos, vélos elliptiques) destinée à améliorer l'endurance sportive, vous pourrez également pratiquer des séances en petits groupes telles que le WOD ou le Running.

L'accès aux cours collectif fitness disponible à partir de 14 ans (accompagné).

Cependant, l'accès à la salle de musculation se fait à partir de 16 ans.

#### Horaires :

- Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 16h30 à 21h00,
- Les samedis et dimanches de 9h00 à 12h00

Fermeture en août.

Pour les cours collectifs, veuillez consulter le planning.

#### Lieu :

Espace Christian Le Fournis - 32 rue Georges Bourgoin.

**FITNESS MUSCULATION**  
**CLOCA ACHERES**  
**OMNISPORTS**

#### Contacts :



[fitmuscu@cloca.fr](mailto:fitmuscu@cloca.fr)



01 39 11 13 67



Le Global Defense System propose plusieurs disciplines orientées vers la self-défense qui sont étudiées à part entière. Nous pouvons y retrouver le MUAY THAI, le MMA, le KALI, le SILAT, le JEET KUNE DO et autres.

L'utilité de pratiquer ces disciplines est d'être le plus complet possible dans toutes les circonstances. Elles sont accessibles pour toutes et tous, et pour tous niveaux.

Le GDS étudie différents arts martiaux et sports de combat, réunis sous forme de plusieurs packs :

- **Pack combat** : MMA et MUAY-THAI (mercredis et vendredis),
- **Pack martial** : KALI - SILAT - JEET KUNE DO (mardis et jeudis),
- **Pack global** : ensemble des entrainements,
- **Section Ados** : 13-15 ans, au choix Pack combat ou Pack martial (le soir selon le pack),
- **Section enfants** : 7-12 ans, Muay Thaï Kids (samedis).



#### Entraînements :

Gymnase Pierre-de-Coubertin.

#### Horaires :

Du mardi au samedi.

Contactez la section pour plus d'informations.

#### Contact :

 [gds@cloca.fr](mailto:gds@cloca.fr)

 06 83 24 48 37 / 06 32 50 98 76



Avec presque 280 licenciés la saison dernière, la section Handball du CLOCA accueille aussi bien les filles que les garçons, dès 3 ans avec le BabyHand jusqu'aux loisirs adultes.

De la découverte de ce sport avec l'initiation des plus jeunes, à la compétition pour les joueurs confirmés, nos équipes évoluent pour chaque équipe au plus haut niveau départemental, voire régional. Nos meilleurs jeunes ont même la possibilité d'évoluer au niveau nation en intégrant l'équipe Yvelines Handball.

Notre club a pour objectifs de former et de faire progresser l'ensemble des adhérents, tout en conservant l'esprit familial qui caractérise la section, où chacun prend plaisir à pratiquer le handball et à participer aux événements du club.

Afin de permettre aux joueurs et joueuses les plus compétitifs d'évoluer au meilleur niveau, la section s'est rapprochée depuis quelques années des clubs des villes voisines (Conflans, Maisons-Laffitte, Poissy et Triel) afin de créer des ententes sportives sur les catégories adolescentes et adultes.



#### Entraînements :

En fonction des catégories de chacun les créneaux ont lieu principalement aux gymnases Coubertin ou de la Petite Arche sur Achères. Certaines séances peuvent avoir également lieu sur les villes voisines pour les équipes en entente.

#### Horaires :

Le club propose des créneaux en fin de journée du lundi au vendredi, ainsi que le samedi matin.

Jours et horaires d'entraînements consultables sur le site du club.



<http://www.clocahandball.fr>



[clocahandball@gmail.com](mailto:clocahandball@gmail.com)





Le judo est un art martial venu du Japon. Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le judo est adapté à toutes les tranches d'âge de 4 à 77 ans. Véritable sport éducatif, le judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

Notre art martial véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code est la condition première, la base de la pratique du Judo : l'amitié, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, la politesse.

### Les 4- 5 ans :

Une pédagogie adaptée qui permet le développement physique et intellectuel pour faciliter ses futurs apprentissages du judo et des activités physiques.

### Le Sport adapté :

Offrir à toute personne handicapée mentale ou psychique, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté. Cette section a vu le jour en octobre 2005 et compte actuellement 8 adhérents (trisomiques, autistes...).

**Le Taïso :** préparation physique, circuit training, renforcement musculaire, gainage, hit, coordination équilibre, cardio. Idéal pour la reprise du sport, la perte de poids et la réathlétisation. Acquérir plus d'endurance musculaire, d'aisance dans la vie de tous les jours avec un meilleur physique et moral dans une ambiance conviviale.

### Entraînements et horaires :

Les entraînements ont lieu au dojo du gymnase Pierre-de-Coubertin. Les horaires sont du lundi au samedi suivant les catégories.

### Contacts :



[om.olivier@wanadoo.fr](mailto:om.olivier@wanadoo.fr)



06 84 91 33 22





Le karaté est un art martial japonais qui allie la gymnastique au sport de combat. Praticué à tout âge, il contribue à la maîtrise de soi, au bien-être et à l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Praticué à tout âge, il permet d'éduquer le corps et l'esprit et contribue au bien-être et à la maîtrise de soi.

Il développe aussi des qualités physiques telles que la souplesse, la tonicité musculaire et l'endurance. A Achères, c'est le style de karaté Shotokan qui est pratiqué.

Les cours sont dispensés par un professeur diplômé d'état, 7ème dan, qui se rend chaque année au Japon pour se perfectionner.

### Événements :

- Stages (cours avec maîtres japonais, passage de grade, etc...),
- Coupe Funakoshi,
- Autres évènements organisés dans le cadre amical et festif ouverts aux karatékas et leur entourage.

### Entraînements :

Gymnase Pierre-de-Coubertin.

### Horaires :

Du lundi au dimanche.

Contactez la section pour plus d'informations.



### Contacts :



[accueil@cloca.fr](mailto:accueil@cloca.fr)



01 39 11 22 21



Art martial interne, activité du bien-être, le Tai Chi vous aide à retrouver un équilibre physique et mental dans un monde de stress. Les mouvements sont exécutés avec lenteur et précision.

C'est la lenteur même qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique.

Le Tai Chi vous aide à apaiser le mental, ce qui améliore la concentration et la mémoire. Il favorise aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement grâce à l'équilibre des forces du yin et du yang.

L'apprentissage des armes (éventails, sabre, épée) ajoute une autre dimension aux énergies exprimées dans cette art martiale interne. Le Tai Chi permet aussi d'avoir une meilleure perception de soi et d'être très détendu, et les principes du Tai Chi aident à acquérir une détente bénéfique. Malgré que notre section soit petite, elle reste

dynamique et cherche sans cesse à s'ouvrir à de nouveaux horizons.

N'hésitez donc pas à nous rejoindre dans une ambiance détendue, chaleureuse et sympathique !

### Entraînements et Horaires :

Les entraînements ont lieu à l'espace Christian-Le-Fournis et au complexe de la Petite-Arche.

*Petite arche* ; Lundi › de 18h00 à 20h30 et Vendredi › de 19h00 à 21h00.

*Christian-Le-fournis* ; Samedi › de 8h00 à 9h30 et Dimanche › de 9h00 à 11h00 (2 dimanches par mois).

### Contacts :



[martine.dailly@cegetel.net](mailto:martine.dailly@cegetel.net)



01 39 11 22 21



La section tennis est un club formateur avec plus de 200 jeunes inscrits : le baby-tennis (dès 3 ans), le kids (pour les enfants de 5 et 6 ans avec atelier anglais), la Galaxie Tennis (pour les -11ans) propose une pratique du tennis avec pédagogie et matériel adapté. Les jeunes de +11 ans se retrouvent notamment au Club ados (15/18 ans). Des cours adultes pour tous les niveaux de pratique sont à disposition.



Ce club très actif, participe chaque année les interclubs organisés par le Comité des Yvelines. Le CLOCA Tennis compte près de 350 adhérents, des infrastructures sportives de qualité, des animations tout au long de l'année pour partager des moments de convivialité avec les adhérents et les familles. Notre équipe pédagogique diplômée nous permet de lier loisir à compétition dans une ambiance chaleureuse et éducative.

#### **Entraînements et horaires :**

Les entraînements ont lieu au complexe sportif Georges-Bourgoin, sur les terrains de tennis du lundi au samedi. Veuillez contacter la section pour les horaires de chaque catégorie.

#### **Évènements :**

De nombreuses animations pour les jeunes et les adultes sont mises en place tout au long de l'année telles que des stages pendant les vacances scolaires et différents types de tournois.

#### **Horaires d'ouverture du Club House :**

Le mercredi et samedi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h.

#### **Les courts :**

Les infrastructures sont disponibles 7/7j toute l'année. Elles sont composées de 2 courts couverts en résine, 2 courts éclairés "confort" en terre battue tous temps, 3 courts en béton poreux dont 2 éclairés, 1 terrain mini-tennis et un mur d'entraînement.

#### **Contacts :**



[tennis@cloca.fr](mailto:tennis@cloca.fr)



01 39 11 69 47



<https://www.tennishr.cloca.fr>





Notre section CLOCA Tennis de Table permet de lier la pratique en loisir ou en compétition le Tennis de Table est ouvert à tous les sportifs de 7 à 77 ans (et +). Nous comptons une soixantaine de licenciés pour cette année. Ce sport permet aux plus jeunes d'acquérir de bons réflexes et aux plus anciens de garder la forme.

En loisir, venez jouer avec votre famille, votre voisin ou simplement avec les adhérents présents...

En compétition, nos équipes sont engagées sur du niveau départemental, régional ainsi que national.

N'hésitez pas à rejoindre la Section tennis de table, soudée, dynamique, accueillante et ouverte à tous !

#### **Entraînements et horaires :**

Les entraînements se déroulent au complexe sportif de la Petite-Arche.

Lundi › de 20h30 à 22h30 (Adultes loisir + compétition)

Mardi › de 20h30 à 22h30 (Adultes compétition)

Mercredi › de 13h30 à 16h30 (Jeunes)

Jeudi > de 18h30 à 20h00 (Jeunes)

Jeudi > de 20h00 à 21h30 (Adultes)

Samedi › de 13h15 à 16h15 (jeunes)

Dimanche > de 10h00 à 12h00 (Libre Jeunes + Adultes)

#### **Compétitions :**

*Jeunes :*

Samedi après midi

- Championnat par équipe de 2 ou 3 joueurs
- Championnat individuel

*Adultes :*

Vendredi Soir

- Championnat FFTT équipe de 4 joueurs (à 8 clubs)
- Championnat de Paris

Dimanche matin

- Championnat Individuel par niveau

#### **Contacts :**



[tennisdetable@cloca.fr](mailto:tennisdetable@cloca.fr)



06 80 87 05 61

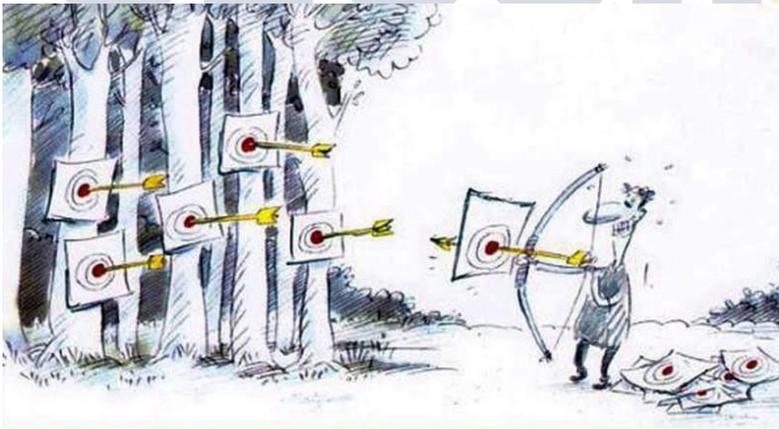


<http://www.clocatennisdetable.com/>

Le tir à l'arc est un sport d'adresse, ludique et non violent que l'on peut pratiquer seul ou en équipe. C'est également un sport que l'on peut pratiquer aisément en famille. Il fait appel à des qualités physiques mais surtout mentales et ne nécessite pas une force particulière, le matériel étant adapté à la capacité physique de chacune et chacun.

Notre compagnie de tir à l'arc du CLOCA Achères a été créée en 1981 et n'a pas cessé d'évoluer depuis, ses archers sont présents dans tous les concours (individuellement et en équipes) jusqu'au niveau national. Lors de ces compétitions nous sommes très souvent sur les podiums des concours départementaux et régionaux. Nous avons même obtenu plusieurs titres de champion de France.

Notre section a pour objectif la pratique pour tous ; des plus jeunes aux plus âgés, quelle que soit leur morphologie. Elle permet à toutes et tous, valides et non valides, de pratiquer ensemble et dans les mêmes conditions. Nous favorisons la convivialité et l'échange entre les différentes générations.



#### Entraînements et horaires :

Les entraînements ont lieu au gymnase Jean-Vilar et terrain de tir à l'arc Jean-Bernon. Les horaires sont disponibles sur notre page internet.

#### Contacts :



[acheres.tiralarc@gmail.com](mailto:acheres.tiralarc@gmail.com)



06 58 72 21 51



[www.compagnie-arc-acheres.fr](http://www.compagnie-arc-acheres.fr)



La course à pied les Foulées, organisée par le CLOCA, est une course populaire et familiale qui a lieu chaque année au mois juin.

Les différents parcours vous permettront de découvrir en une seule boucle les charmes de la ville : entre Seine et Forêt.

La nature domine les parcours avec des chemins forestiers très agréables, les Berges de la Seine et les étangs.

Les enfants sont aussi à l'honneur avec des parcours entièrement protégés dans l'enceinte du complexe sportif Georges Bourgoïn.





**Yvelines**  
Le Département



# C.L.O.C.A.



: 9 avenue des  
Droits de l'Homme



: [www.cloca.fr](http://www.cloca.fr)



: 01 39 11 22 21



: [accueil@cloca.fr](mailto:accueil@cloca.fr)

**N'HESITEZ PAS A NOUS REJOINDRE !**