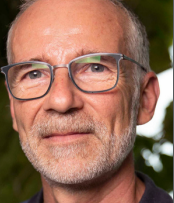




V I S T A V I E





ÉDITO

Chèr(e)s Adhérent(e)s,

Cette fois ça y est !

Vous êtes plus de 2000 adhérents à avoir rejoint l'association. C'est la deuxième fois seulement dans la jeune histoire d'UBM que nous atteignons un tel niveau d'adhésion. C'est la preuve, s'il en était besoin, que vous appréciez les activités et les prestations proposées et nous en sommes particulièrement heureux et fiers.

Toute médaille ayant son revers, nous sommes aujourd'hui limités dans nos ambitions par les capacités d'accueil de ces activités, par les possibilités de nos enseignants et le nombre de nos permanents.

C'est la raison pour laquelle nous allons prioriser nos actions, dans le courant 2024, en faveur de la recherche de nouveaux équipements en y allouant des ressources dédiées.

Cela nécessite également de se réorganiser en interne et, sans-doute, de recruter pour atteindre nos objectifs qui consistent à vous proposer de nouvelles activités, de nouveaux créneaux pour exercer vos activités préférées et dans des conditions d'accueil de qualité.

Le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui est de plus en plus anxiogène, les conflits internationaux se succèdent, les catastrophes naturelles également et nous constatons, au quotidien, l'utilité pour chacun d'entre nous, de pouvoir nous retrouver et de faire équipe autour de valeurs partagées.

UBM répond bien à ces enjeux, avec une palette de propositions, d'activités sportives, culturelles et de bien-être pour tous et pour tous les goûts. Nous sommes donc convaincus de l'intérêt de proposer cette offre au plus grand nombre et de se mettre en situation de développer notre association.

Je suis convaincu que vous partagez nos projets et nos ambitions.

En attendant l'accomplissement de ces beaux projets, je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année, de profiter d'un repos bien mérité que ce soit en famille ou entre amis.

J'espère avoir le plaisir de vous croiser à l'occasion de notre galette de rentrée qui se tiendra le 11 janvier prochain dans le hall de Bordeaux Métropole à la pause méridienne. En attendant, je me joins aux Bureau d'UBM, à tous nos bénévoles, à notre Directrice, Cathy et à Philippe, que vous retrouvez lors de nos permanences, pour vous adresser d'ici là tous nos vœux de santé, de bonheur et de réussite à l'occasion de cette nouvelle année.

Christophe COLINET

 Président

EN PARTENARIAT AVEC



UBM vous propose la carte UGC BLUE **gratuitement** pour tous les adhérents internes et ayants droit !

UBM vous propose des places au tarif de :

5,80€ au lieu de **11,80€**



UGC Talence



UGC Gambetta



UGC Bassins à Flot



SPORT

2



BIEN - ÊTRE

6



CULTURE & LOISIRS

8



PRIMOLOISIRS

10



PARTENAIRES

12



NOUS CONTACTER

14



ADHÉRER

15

SOMMAIRE





SPORT

2

Où et quand :

- **Mériadeck** : du lundi au vendredi (sauf mercredi) de 1 à 3 terrains de 12h à 13h, le mardi soir trois terrains de 17 à 20h

Championnat interclub Entreprises de novembre à mai
Pour les sites extérieurs, il est possible d'obtenir le financement partiel de carte d'abonnement à des structures privées.

Coût de l'activité : 55€ - essai possible

Contacts :

Stéphane Bernardi : ubm.sectionbad@gmail.com - Teams

Laurent Maldonado : Teams / Isabelle Haumont : Teams



BADMINTON



BASKET

Où et quand :

Lundi de 12h à 13h **Salle Alice Millat**
et mercredi de 12h à 13h **Salle Chauffour**

Coût de l'activité : 5 €

Contact :

Carole Bain : c.bain@bordeaux-metropole.fr

05.57.20.70.96

Où et quand :

- **Bowling de Mériadeck** : compétitions ligues lundi de 20h à 22h (Doublettes) et mercredi de 18 h à 20 h (Doublettes)
- Pendant vacances scolaires entraînements des licenciés si disponibilité
- Soirée bowling ouverte à tous, une fois par trimestre

Coût de l'activité : 5 € inscription à la section + coût de l'activité

Contacts :

Cedric Barrère : cedric.bichon33@gmail.com - 06 77 18 40 59

Denis Gauthier : denisgauthierbwl@gmail.com - 06 88 46 31 62



BOWLING



RUN&CO

Où et quand :

Programme de courses arrêté en commun chaque année qui comprend des déplacements hors département

Coût de l'activité : 8 € + selon les sorties
(Participation aux frais d'engagement et de déplacement)

Contacts :

Dominique Boyer : domboyubm@outlook.com - 06 20 33 94 28

Rodolphe Carré : r.carre@bordeaux-metropole.fr - 07 63 74 83 40

Où et quand :

- Formation : cours collectif avec moniteur d'1h30 les lundis et mardis soir (inscription en début d'année scolaire)
- Tennis en compétition : championnat de tennis entreprise individuel et/ou collectif (de janvier à mai)

Coût de l'activité : Cotisation à la section tennis : 20€

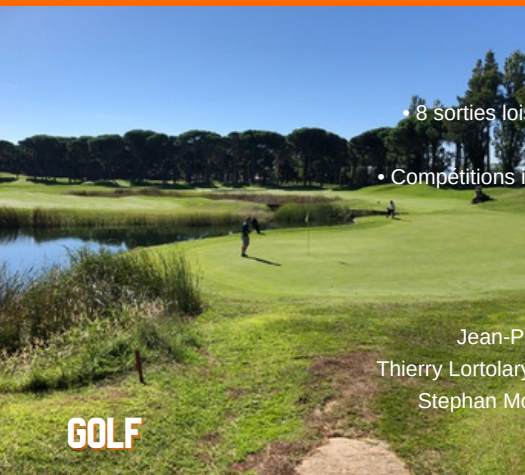
Cours collectif : 80€/an Licence FFT : 30€

Assurance responsabilité civile (si pas de licence FFT) : 6€

Contacts :

Eleonore Milhat : el.milhat@bordeaux-metropole.fr - 06 20 33 28 25

Marie Bernadet : m.bernadet@bordeaux-metropole.fr - 06 10 92 63 47

**TENNIS****GOLF**

- 8 sorties loisirs organisées les samedis, un week-end au printemps et 1 séjour golfique annuel
- Compétitions internes et régionales durant le week-end dans les golfs de la région

• Cours collectifs et individuels - **Golf de Mérignac**

Coût de l'activité : 20 € + participation aux sorties

Contacts :

Jean-Patrick Rousseau : jprousseau33@sfr.fr - 06 07 04 94 98

Thierry Lortolary tél.: 06.41.67.83.71 ; mail : thierry.lortolary@gmail.com

Stephan Morvan : stephan.morvan33@gmail.com - 07 80 59 09 19

Où et quand :

Séjours au ski, activités montagne, sorties canoë au Bassin d'Arcachon, journées pêche au thon à l'océan, événements multisports, VTT, Rafting, Canoë et Bike & Run.

Coût de l'activité : 5 € inscription à la section + coût de l'activité varie selon les sorties (prix de groupe + prise en charge d'une partie par OBM)

Contact :

Jean-Louis Dessendier : jean-louis.dessendier@wanadoo.fr - 06 07 90 01 91

**SPORT
AVENTURES**

Où et quand :

Entraînements à **Colette Besson** : lundi de 19h00 à 20h30

Matchs les vendredis à domicile : **20h30 stade Suzon**

à l'**extérieur** : métropole et éventuellement en Gironde

Coût de l'activité : 50 € pour la compétition, gratuit en loisirs

Contacts :

www.ubmfootball.com - 603159@lfaquitaine.fr

Stéphane Crochetet - s.crochetet@mairie-bordeaux.fr

06 86 49 89 98

**FOOTBALL****HANDBALL****Où et quand :**

Entraînement : Mardi de 19h30 à 21h30 – **Gymnase Lycée**

François Mauriac (Bordeaux Bastide)

Matchs et championnats : En soirée des jours ouvrés (selon organisation sportive)

Coût de l'activité : 30 €

Contact :

Morad Abriche - ubmhandball@gmail.com - 06 33 99 14 21

Où et quand :

Le dimanche pour les challenges, courses individuelles, endurances sur les **circuits de la région** (Biscarrosse et Biganos)

Un samedi par mois sur le **circuit de Mérignac** pour les entraînements

Coût de l'activité : 15€ pour l'adhésion annuelle puis de 25 € à 100 €

en fonction de la durée de pilotage.

Contacts :

Christophe Pommerie : c.pommerie@bordeaux-metropole.fr - 06 21 09 06 49

Vivato Razafindranovona : v.razafindranovona@bordeaux-metropole.fr - 07 87 30 43 62

Olivier Delbosc : o.delbosc@bordeaux-metropole.fr - 06 19 12 86 50

**KARTING**

Où et quand :

11 sorties en week-end dans les **Pyrénées** fin janvier à octobre. 3 sorties raquettes, 3 sorties tous publics, 3 ascensions de sommet, 1 itinérante, 1 canyoning

Coût de l'activité :

8€ d'adhésion + coût de l'activité

Contacts :

Franck Nouts : fnouts@bordeaux-metropole.fr - 06 13 02 10 92

Nicolas Dufaure - 06 99 91 03 90

**MONTAGNE****RUGBY****Où et quand :**

Stade Suzon à Talence (entrée rue du Colonel Moll)
mercredi à 19h15 à 21h00

Coût de l'activité : selon les événements

Contacts :

Nicolas Gachassin : n.gachassin@bordeaux-metropole.fr - 05 33 89 35 93

Pierre Hébrard : p.hebrard@mairie-bordeaux.fr - 05 56 10 19 34

Sébastien Rivollet : s.rivollet@mairie-bordeaux.fr - 06 79 91 98 25.

Où et quand :

YO TRINQUET (16 rue de l'Hermite - Bruges sur 2 aires de jeu) -
mardi 17h-20h

Coût de l'activité : 165 € (licences, location des trinquets et inscription aux compétitions locales). Un certificat médical est obligatoire

Contacts :

Pierre Rosier : p.rosier@bordeaux-metropole.fr - 06 37 05 64 76

Xavier Etchegaray : x.etchegaray@bordeaux-metropole.fr - 06 40 55 23 03

**PELOTE
BASQUE**



ATELIER SOI M'AIME OU LE YOGA POUR TOUS

Où et quand :

Immeuble Laure Gatet, 9ème étage - jeudi 8h-9h

Coût de l'activité :

90 € (essai possible)

Contact :

ubm@bordeaux-metropole.fr - 05 57 20 70 56

Où et quand :

Tour Devèze Mériadeck - Salle Ciel mardi 12h15-13h00

Coût de l'activité :

90 € de janvier à décembre 2024

Contacts :

Émilie Chadoutaud, Isabelle Galinier et Brice Taupin

meditation.ubm@gmail.com - 06 09 38 40 48



MÉDITATION

Où et quand :

Immeuble Laure Gatet (planning et inscription sur le site)

Ateliers et coût :

Massage 12 € (assis de 30 mn) 40 € (sur table de 1h00)

Massage californien 40 € (séance de 1h00)

Kinésiothérapie 50 € (séance de 1h30)

Réflexologie 40 € (séance de 1h00)

Contact : infos sur le site



BIEN - ÊTRE

Où et quand :

Cité municipale - lundi midi et jeudi midi

Coût de l'activité : 150 € (réglé en 3 fois) ou 5,50 € la séance

Contact :

Céline Latour : c.latour@bordeaux-metropole.fr

05 56 93 67 45



SOPHROLOGIE

Où et quand :

- lundi : 12h15-13h15 (inter-avancé)
- mardi : 12h15-13h15 (avancé) et 17h30-18h30 (débutant)
- mercredi : 12h15-13h15 (débutant-inter)
- jeudi : 12h15-13h15 (inter-avancé)

Mériadeck - Immeuble Laure Gatet**PT Ouest, PT Rive Droite, Latule****Coût de l'activité :** 150 € - essai possible

Peut être réglé en 3 fois et chèques vacances

Contact :

ubm@mairie-bordeaux.fr | ubm@bordeaux-metropole.fr

05 57 20 70 56

**PILATES****YOGA****Où et quand :**

5 cours de yoga /semaine: hatha, vinyasa, iyyengar, yin, nidra

Gymnase Chauffour, Jardin Botanique de la Bastide Laure Gatet,

Latule, PT Ouest, PT rive droite, Conservatoire.

Coût de l'activité : 150 € (peut être réglé en 3 fois) - essai possible**Contact :**

ubmsectionyoga@gmail.com ou ubmyoga@bordeaux-metropole.fr

Où et quand :**Immeuble Laure Gatet, 9ème étage**

Atelier à thèmes - 1h00,

Consultation - 1h00 : 40 €

Coût de l'activité :

Ateliers à thèmes : prix variable ou gratuit

Contact :

Théo Suire : 06 49 98 05 29 theo.naturo@gmail.com

**NATUROPATHIE****Où et quand :**

Immeuble Laure Gatet, 9ème étage

mardi 18h30-19h30

mercredi 17h15-18h15

Coût de l'activité : 150 €- essai possible**Contact :**

Manou : emmanuelle.damaye@gmail.com

**MUNZ FLOOR**



CULTURE & LOISIRS

8

Où et quand :

- Immeuble Laure Gatet, réunion n°7 au niveau -1
1 mercredi sur 2 - 17h-19h30.
- À Pessac, au pôle territorial sud, salle de restauration :
1 mercredi sur 2 - 16h45-19h15.

Coût de l'activité : 75 €

Contacts :

Josiane de Miranda : josiane.demiranda@sfr.fr - 06 17 50 93 91
Catherine MONGIS : catherine.mongis@orange.fr - 06.64.18.08.38



AQUARELLE

Où et quand :

- . Conférences sur le patrimoine bordelais
le 1er mardi de chaque mois - 12h30-13h30
- . Sortie Archéologique sur site 1 fois par mois,

Coût de l'activité : gratuite pour tous les adhérents d'UBM

Contact :

ubm@mairie-bordeaux.fr - 05 57 20 70 56



ARCHÉOLOGIE

PT Ouest

Tous les 15 jours, jeudi 16h30-18h30

Gratuit (atelier libre, sans matériel fourni)

Valérie Mercourt : v.mercourt@bordeaux-metropole.fr -
05 35 31 97 25 (PTO)



**CONFECTION
CRÉATIVE**



VISITES MUSÉES

Où et quand : Musées de Bordeaux, une fois par mois

Coût de l'activité : gratuite sur inscription préalable

Contact :

ubm@bordeaux-metropole.fr / ubm@mairie-bordeaux.fr
05 57 20 70 56

Où et quand : 2 fois par mois, les lundis de 16-h30 à 18h
et les jeudis de 12h00 à 13h45

Immeuble Laure Gatet 9ème étage, salle réunion UBM

Coût de l'activité : 54 € l'année (10 séances)

Contact :

ubm@bordeaux-metropole.fr ou ubm@mairie-bordeaux.fr



**ATELIER
ÉCRITURE**

Où et quand :

1 atelier par mois de 12h30 à 13h45

Coût de l'activité :

gratuite sur inscription annuelle préalable à UBM

Contact :

Magali Da Silva : m.dasilva@bordeaux-metropole.fr - 05 57 20 73 50



UBM LIRE



CHORALE

Où et quand :

Immeuble Laure Gatet - lundi 18h-20h

Coût de l'adhésion : 100 € (peut être réglé en 2 fois)

Contacts :

Denis Gauthier : denisgauthierbwl@gmail.com - 06 88 46 31 62

Adèle Chardonnet : a.chardonnet@bordeaux-metropole.fr - 05 33 89 56 78

Où et quand :

1 dégustation par mois de septembre à juin

Coût de l'adhésion :

5 € + 10 à 20 € à chaque dégustation (inscription en ligne)

Contacts :

Charlotte Lagrange Boivert : chachalagrange@gmail.com

06 20 33 75 29 - Facebook : Vers le dit vin

CLUB DE
DÉGUSTATION

VOYAGES

Où et quand :

: Plusieurs projets établis sur toute l'année

Coût de l'adhésion : 5 € inscription à la section

Coût de l'activité : tarif varie selon le coût du voyage

Contact :

Monique Dubourg : momo.3340@hotmail.fr

06 88 41 13 94



**Jusqu'à
-49%**

*SPECTACLES, CONCERTS,
SPORTS, THÉÂTRE,
HUMOUR, MUSÉES...*

BILLETERIE

+80 000 offres

**Jusqu'à
-40%**

CINEMA

+1 400 salles

**Jusqu'à
-75%**

LOCATIONS

+39 000 offres

**Jusqu'à
-50%**

DES REMISES PRÈS DE CHEZ VOUS

OFFRE DE PROXIMITE

+6 500 offres

HORAIRES D'OUVERTURE :

LUNDI-VENDREDI
9H00 - 17H00



PARFUMS, MODE, BEAUTÉ, SALLES DE SPORT

**Jusqu'à
-70%**

SHOPPING

+2 800 offres

**Jusqu'à
-75%**

CAMPINGS

+6 000 offres

**Jusqu'à
-49%**

BON D'ACHAT

+40 enseignes

VOYAGES, VOLS SECS

**Jusqu'à
-35%**

SEJOURS

+60 000 offres

 **01 46 09 92 13**



<https://www.primoloisirs.fr/>



PARTENAIRES

12

UBM-Apivia Mutuelle : Partenariat permettant aux adhérents de bénéficier des avantages d'un contrat collectif de complémentaire santé négocié à un tarif très avantageux. **Des conditions privilégiées sont réservées aux adhérents** Apivia Mutuelle pour leur prévoyance, leur épargne et pour leurs assurances automobile et habitation.

Contact/Adresse : 05 56 79 07 06 - 19 Rue Esprit des Lois, 33000 Bordeaux



Venez vous essayer à l'escalade chez notre nouveau partenaire !

Dans 3 salles à proximité de Bordeaux (Mérignac, Villenave d'Ornon et Eysines) venez vous initier, pratiquer, vous entraîner et vous amuser à l'escalade avec Climb-Up à un tarif négocié !

Contact : Climb'up 05 36 44 36 44

La Compagnie Freesalsa, école de Salsa n°1 en Aquitaine, forme plus de 1300 danseurs amateurs et professionnels chaque année dans 9 écoles sur Bordeaux et autres villes.

Les 3 professeurs partagent le but commun de transmettre les techniques de la Salsa cubaine (Son, Casino, Rueda), dans une ambiance familiale, avec une pédagogie reconnue internationalement.

Contact : Cazi - 06 88 05 78 69 cazi@freesalsa.fr Site : freesalsa.fr



L'Aqua stadium de Mérignac vous propose l'accès à leur piscine, leur espace balnéo, leur espace fitness et bien d'autres activités grâce à leurs tarifs préférentiels.

Contact/Adresse : 05 40 45 16 03
60, avenue du Truc 33700 Mérignac

BÉNÉFICIEZ D'OFFRES EXCEPTIONNELLES AVEC NOS PARTENAIRES !

13

Le COB est un centre de soins ostéopathiques, fonctionnant comme un cabinet libéral classique. Encadrés par des praticiens, les étudiants bénéficient d'un outil pédagogique professionnalisant vous permettant de recevoir des soins optimaux. Pour vos douleurs articulaires, troubles digestifs, urinaires et orl. Mais également, les maux de têtes chroniques, le stress et les troubles du sommeil.

3 cliniques : Mérignac, Porte de Bourgogne et la Victoire

- du lundi au vendredi : 8h30-12h30 — 13h30 à 20h

- le samedi : 10h-12h30 — 13h30-18h

Coût de la consultation : 10 € pour les adhérents



COB

Contact : clinique.cob-osteopathie.fr - rdv sur doctolib également



Grâce à ce partenariat, prenez soin de votre permis ! Les adhérents UBM auront la possibilité de récupérer leurs points avec des stages de récupération de points à prix avantageux.

Contact : 8 places des Quinquonces - 33080 à Bordeaux

Contact : 05 56 44 22 92 - 05 56 48 57 47

Ce partenariat permet aux adhérents de l'UBM de bénéficier de conditions privilégiées sur les prêts consommation, les prêts habitat, ainsi que sur les assurances auto, habitations, scolaires et prévoyances.

Agence de proximité : 9 cours d'Albret à Bordeaux

- du mardi au vendredi : 9h-12h45 — 14h-18h.

- samedi : 9h-12h45.

Contact : ccm.bordeaux-centre@cmso.com



Ecole de self défense et arts martiaux

C'est l'unique école à Bordeaux qui permet d' apprendre à vous défendre efficacement contre tout type d'agression, d'apprendre les techniques de combats les plus efficaces des arts martiaux modernes.

Près de chez moi ? Bordeaux Sud, Ouest, Est, Nord, Mérignac et Bruges

Ce partenariat permet de bénéficier d'une réduction de 30 € jusqu'à Noël puis de 15 € jusqu'au 30 juin.

Contact : Sébastien Vicentini - 07 87 01 63 01



NOUS CONTACTER

14

NOUS SUIVRE



Notre site unionbordeauxmetropole.com

Recevez toutes nos actualités en inscrivant votre adresse mail sur la page d'accueil



Notre page Facebook [Ubm Bordeaux Metropole](#)



TATOU

• Ma vie d'agent/Ma vie associative/UBM

NOUS CONTACTER



ubm@mairie-bordeaux.fr ou ubm@bordeaux-metropole.fr



05 57 20 70 56 / 07 60 12 93 91

PERMANENCES



Immeuble Laure Gatet (9ème étage)

39-41 cours du Maréchal Juin - 33000 Bordeaux

Mercredi : 13h-16h30 / Jeudi : 9h-11h30

Cité Municipale (Guichet 5) : Jeudi : 12h-14h

NOUS ÉCRIRE



Union Bordeaux Métropole

Bordeaux Métropole

Esplanade Charles de Gaulle

33045 Bordeaux CEDEX

ADHÉRER



• En ligne sur notre site unionbordeauxmetropole.com

• En complétant le **bulletin d'adhésion**

• En scannant le **QRCode** en 4ème de couverture



UNION BORDEAUX METROPOLE BULLETIN D'ADHESION 2024

15

☐ **RENOUVELLEMENT**

☐ SALARIÉ(E) VILLE DE BORDEAUX ☐ SALARIÉ(E) METROPOLE DE BORDEAUX ☐ Agent CCAS Bordeaux
☐ RETRAITÉ(E) ☐ AYANT DROIT DE

Informations personnelles	Informations professionnelles
NOM	MATRICULE
PRENOM	DIRECTION
DATE DE NAISSANCE	SERVICE
ADRESSE	LIEU DE TRAVAIL
TEL	TEL
EMAIL	EMAIL

ACTIVITE(S) PRATIQUEE(S)

- ☐ Pilates
☐ Atelier Soi M'Aime
ou le yoga pour tous
☐ Yoga
☐ Méditation
☐ Munz Floor
☐ Réflexologie
☐ Sophrologie
☐ Montagne
- ☐ Badminton
☐ Run and Co
☐ Handball
☐ Rugby
☐ Football
☐ Pelote Basque
☐ Golf
☐ Basket
☐ Sport aventures
- ☐ Tennis
☐ Karting
☐ Bowling
☐ Piscine
☐ Aquarelle
☐ Chorale
☐ Cinéma
☐ Club de dégustation
- ☐ Confection Créative
☐ Ubm Lire
☐ Primoloisirs
☐ UGC (Carte UGC)
☐ Voyage
☐ Mutuelle Apivia

Carte UGCBLUE n°

MONTANT DE L'ADHESION ANNUELLE : 15 €

Votre adhésion donne droit gratuitement aux offres de Primoloisirs. La cotisation est annuelle et dûe dans son intégralité. Aucune résiliation n'est possible en cours d'année.

- ☐ J'ai lu et pris connaissance du règlement intérieur et de la charte de l'adhérent, consultables sur le site ou au bureau d'UBM et en accepte les conditions.
- ☐ J'autorise que l'UBM capte mon image et ma voix au cours des activités, pour des actions de communication et de promotion de l'association réalisées via des médias accessibles aux agents/adhérents potentiels.

RÈGLEMENT PAR CHEQUE

Je joins pour règlement d'un **chèque(s)** d'un montant total de € à l'ordre d'UBM

☐ pour mon adhésion

☐ pour un tiers : M.....

Nom de la banque :

Fait à Bordeaux le

Mention manuscrite "lu et approuvé"

L'Adhérent(e)

Les informations/données recueillies feront l'objet d'un traitement informatique. Les coordonnées personnelles ainsi que tout enregistrement d'image et de voix ainsi collectés, seront utilisés uniquement par l'UBM et ses sections sportives, à des fins de communication dans le cadre des activités de l'association. Elles seront conservées le temps de l'adhésion. Le responsable du traitement est Madame Cathy Ben Fredj. Conformément à la loi "informatique et libertés" du 6 janvier 1978, vous bénéficiez pour l'ensemble des données vous concernant, d'un droit d'accès, de rectification, à l'effacement, à la limitation, à la portabilité, d'introduire une réclamation auprès de la Cnil ainsi que du droit de communiquer des instructions sur leur sort en cas de décès. Concernant les enregistrements de vos images et voix, vous bénéficiez du droit de retirer votre consentement à tout moment, sur volonté expressément manifestée. Si vous souhaitez exercer vos droits, veuillez-vous adresser à l'UBM, Immeuble Laure Gatet 9ème étage, 39-41 cours du Maréchal Juin 33000 Bordeaux - tél 05 57 20 70 56.

SCANNEZ-MOI POUR ADHÉRER !



Janvier 2024