

## Union Sportive de Saint-Nom-la-Bretèche USSNB

Mairie - 78860 Saint-Nom-la-Bretèche

**Fondée en 1973, l'U.S.S.N.B. a pour objectif : "la pratique de l'éducation culturelle, physique et des sports".**

**L'U.S.S.N.B. comporte sept sections qui sont respectivement :**

### Président :

Philippe BOIDIN  
01.45.29.42.98

### Secrétaire :

Anne-Sophie  
SCANLON

### Trésorier :

François RONDOT

- la Section Golf
- la Section Arts Martiaux
- la Section Bicross
- la Section Sports Loisirs
- la Section Escrime
- la Section Gymnastique Volontaire
- la Section Tennis

## USSNB Section Arts Martiaux

Mairie - 78860 Saint-Nom-la-Bretèche

### Les Arts Martiaux

Les Arts Martiaux regroupent les disciplines physiques millénaires qui nous viennent d'Asie (Japon, Chine, Inde,...) et classées en deux catégories : santé et combat.

Les Arts Martiaux de santé (Qi-Gong, Tai Chi Chuan, Yoga, Kuatsu, Amma Shiatsu, ...) considèrent les méridiens d'énergie dans le corps, que l'acupuncture stimule par des aiguilles et que le Qi-Gong stimule par des mouvements de gymnastique douce.

Les Arts Martiaux de combat (Aïkido, Judo, Karaté, ...) ont en plus des disciplines physiques, sportives, voire olympiques, une éthique morale (issue du Bushido, le code d'honneur des Samourai) ainsi qu'une philosophie non violente (issue du Yin et du Yang).

### Les disciplines à Saint-Nom-la-Bretèche :

Aïkido, Judo, Qi-Gong, Karaté (professeurs très qualifiés).

### Horaires suivant les disciplines :

- lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi (en fin d'après-midi et en soirée),
- samedi après-midi.

### Président :

Jean-Yves PIGER  
01.30.56.74.14

### Secrétaire :

Catherine  
LEGLÉYÉ

### Trésorier :

Patrick CAPMARTY

### Renseignements Inscriptions :

- à l'Espace J. Kosciusko-Morizet, place Henri Hamel lors de la Journée des Associations le 5 septembre 2009,
- à la salle des Arts Martiaux (Dojo sous la Mairie) aux heures de cours.

### Tarifs

De 180 € à 250 € pour la saison sportive (cours payable par trimestre).

### Activités

- Passage de grades (notamment Ceintures Noires, CN 2<sup>ème</sup> dan, ...).
- Rencontres amicales en moyenne tous les 2 mois avec des clubs voisins.
- Compétitions officielles (département, région).
- Stages de perfectionnement (avec des hauts gradés, pendant les vacances scolaires, stage d'été, stage au Japon, ...).
- Préparation aux diplômes d'animateur, d'instructeur, de professeur.

### Dates des manifestations

- Fêtes de fin d'année (fin mai 2010, suivant les disciplines).