



OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS

ANNUAIRE 2026-2027 DES ASSOCIATIONS SPORTIVES ADHÉRENTES



E-mail : oms.mirecourt@laposte.net

Site : office-municipal-des-sports-mirecourt.com

PIZZAS

MIRECOURT

Salades

Sandwiches

sur place ou à emporter

ouvert tous les jours sauf
lundi et dimanche midi

03 29 31 09 67

18, rue du Général Leclerc

88500 MIRECOURT



Ville de
Mirecourt



PEGAS'PRINT
Imprimerie Thauvenin

21, rue de l'Église
88270 DERBAHONT
Tél. 03 29 36 60 96
Fax: 03 29 36 64 07
contact@pegas-print.com

www.pegas-print.com

Communauté de Communes

Mirecourt Dompaire

www.ccmirecourtdompaire.fr

secretariat@ccmirecourtdompaire.fr

Tél. 03 29 37 88 01



ComCom Mirecourt Dompaire



SAS PIERRARD AVS - MAISON FUNERAIRE MIRECOURT



S.A.S Pierrard A.V.S.

7 Jours/7



Mirecourt

03 29 37 22 22

03 29 37 09 44

Jour et Nuit

Toutes distances

Une équipe qualifiée à votre service

AMBULANCE



VSL - TAXI

Taxis conventionnés
Ambulances équipées SMUR
Maison funéraire climatisée
Une équipe dévouée à votre service

POMPES FUNEBRES



LIBRES DE
MIRECOURT

ET SES ENVIRONS

03.29.37.09.44

S.A. PIERRARD A.V.S.

Edito de Pascale PIERROT-CRACCO

Présidente de l'Office Municipal des Sports de Mirecourt



Bonjour à tous,

L'Office Municipal des Sports de Mirecourt a reçu, cette année, le label de la Fédération Nationale des OMS, dans la catégorie « Associations ». Cette haute distinction nous honore. Elle consacre notre engagement et nos actions au service des associations adhérentes et du territoire.

En collaboration avec les associations, nous offrons tout au long de l'année une large et riche palette d'événements (écoliaades, forum, soirées thématiques, soirée bien-être, cérémonie de remise des labels et super labels) qui donnent vie à notre territoire.

L'OMS s'affirme ainsi comme un moteur de lien social, de dynamisme et de convivialité.

Le Forum des Sports, de la Culture et Cie qui a lieu chaque année en début de saison est un événement phare qui mobilise toutes les forces vives. Je vous invite donc à nous retrouver le

5 septembre prochain à l'Espace Flambeau de Mirecourt, à suivre nos actualités dans la gazette et sur notre site <https://www.office-municipal-des-sports-mirecourt.com/> et bientôt Facebook.

L'OMS s'est enrichi cette année de 2 nouvelles associations. Souhaitons la bienvenue à Madon Scrabble et à Akev'art (club de danse).

Je tiens à remercier toutes les associations adhérentes à l'OMS, la ville de Mirecourt et la Communauté de Communes de Mirecourt-Dompaire, le Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports, le Conseil Départemental des Vosges, la Direction Départementale de l'Emploi, du Travail, des Solidarités et de la Protection des Populations pour leur précieuse collaboration, et tous nos partenaires qui nous ont fait confiance.

Tous mes meilleurs souhaits de très belle saison 2026-2027.

Programme :

Samedi 5 septembre 2026

FORUM des SPORTS,
de la Culture et Cie

+ Parution du Carnet des associations

Vendredi 9 octobre 2026

Soirée d'informations sur l'inclusion

Vendredi 13 novembre 2026

AG de l'OMS

Bilan 2026 et perspectives 2027

Samedi 5 décembre 2026

Défilé de Saint Nicolas
Téléthon

Dimanche 13 décembre 2026

Cérémonie de remise des Labels
Sportifs et Super Labels

Vendredi 1^{er} janvier 2027

Parution électronique de la gazette

Dimanche 17 janvier 2027

SUPER LOTO de l'OMS

Vendredi 12 février 2027

Réunion trimestrielle : Activités de l'année

Vendredi 12 mars 2027

Réunion de préparation des écoliaades

Vendredi 2 avril 2027

Soirée d'information
Thème au choix des associations

Vendredi 21 mai 2027

Soirée bien-être

Vendredi 14 mai 2027

ECOLIADES

Jeudi 1^{er} juillet

Parution électronique de la gazette

Edito de Nathalie BABOUHOT

Présidente de la Communauté de Communes Mirecourt - Dompierre et Maire de Mirecourt



Mirecourt peut être fière de compter plus de cinquante associations adhérentes à l'OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS. Cette richesse associative constitue l'une des grandes forces de notre territoire. Derrière chaque discipline, chaque entraînement, chaque compétition ou manifestation sportive, il y a des femmes et des hommes engagés qui transmettent des valeurs essentielles : le respect, l'effort, le dépassement de soi, la solidarité et le vivre-ensemble.

Je tiens à saluer chaleureusement l'ensemble des dirigeants, éducateurs, arbitres, bénévoles et parents qui consacrent une part précieuse de leur temps à faire vivre le sport au quotidien. Leur engagement est indispensable et mérite toute notre reconnaissance.

La Ville de Mirecourt demeure pleinement mobilisée aux côtés des associations afin de leur permettre d'accueillir les pratiquants dans les meilleures conditions. Cet engagement est partagé par la Communauté de Communes Mirecourt Dompierre, qui assure la gestion de

nombreux équipements sportifs structurants et investit régulièrement pour leur entretien, leur modernisation et leur rénovation. Ces investissements témoignent de notre volonté commune d'offrir à tous des installations de qualité, adaptées aux besoins des clubs comme à ceux des scolaires et des pratiquants de loisirs.

Le sport est un formidable facteur d'épanouissement personnel, de santé et de cohésion sociale. Il contribue pleinement à l'attractivité et au dynamisme de notre territoire.

À celles et ceux qui souhaitent découvrir une activité, reprendre une pratique ou s'engager dans la vie associative, je donne rendez-vous au Forum des Associations. Ce temps fort de la rentrée sera une nouvelle occasion de mesurer la vitalité exceptionnelle de notre tissu associatif.

Je souhaite à toutes et à tous une excellente saison sportive, riche en projets, en réussites et en belles rencontres.

Edito de la Ville de Mirecourt

Marc BLONDELLE Adjoint Sport / Jeunesse



Ecole de l'effort et du respect, source de bien être physique et moral, le sport occupe une large place de la vie de la cité des luthiers, dans les gymnases, stade ou simplement en pleine nature, vous êtes très nombreux chaque jour à exprimer votre sportivité.

Cette vigueur, notre ville la doit à la qualité de ses équipements, mais aussi à la vitalité des clubs de tous niveaux dans lesquels sportifs, dirigeants et bénévoles s'impliquent avec force et passion.

Merci aux dirigeants et aux bénévoles de l'OMS, pour leur travail au service du sport à Mirecourt, et leur engagement à le mettre à la portée de tous au quotidien.

Educateur sportif : Rachid BENYAROU

AIKIDO



AIKIDO Club

Président : BONNARD Flavien
18 rue Georges Clemenceau - 88500 MIRECOURT - Tél. : 06.70.37.91.09 - Email : aikido.mirecourt@gmail.com
Site : <https://sites.google.com/site/aikidomirecourt/home>
Facebook : Aikido Mirecourt
Entraîneurs : KUENTZ Thierry 6^e Dan TAU - BONNARD Flavien 4^e Dan TAU
Entraînements : Jeudi de 18h à 20h30
Samedi de 9h à 11h30
Age minimum : 14 ans
Lieu : Salle des arts Martiaux Jean Luc Rougé - rue Bonn Beuel
Action phare : Forum des sports, uchi deshi (octobre 2026), stage national (Juin 2027)

ATHLETISME

ATHLE VOSGES PAYS DE MIRECOURT

Président : DELOY Jean-Pierre - 603 rue Amédée Dieudonné - 88500 MIRECOURT
Tél. : 06.36.24.71.69 – E-mail : jeanpierredeloy88500@gmail.com
Site : <http://gam.athle.org/>
Entraîneurs : Benjamins à Vétérans : Jean-Pierre DELOY - Julien DELOY
Ecole d'Athlétisme : Rachid BENYAROU
Entraînements : Mar 17h-19h (benjamins à vétérans) au stade
Mer 14h-15h30 (Eveil Athlé / Poussins) au stade (Cosec de novembre à mars)
Mer 15h30-17h (benjamins à vétérans) au stade
Mer 17h-18h30 (benjamins à vétérans) au stade
Sam 17h-19h00 (benjamins à vétérans) au stade
Dim 9h30-11h00 (benjamins à vétérans) au stade
Age minimum : 6 ans
Lieux : Stade (Cosec de novembre à mars)
Action phare : Trail des Luthiers / Foulées de Mirecourt - Mini Jeux Olympiques - stages - Kinder's Day - Course aux lampions

AUTOMOBILE

ASSOCIATION SPORTIVE AUTOMOBILE MIRECOURT

Président : REMY Paul-Emile Tél. 06.01.24.09.60 E-mail : paulemile.remy@gmail.com
272 rue de Lorraine- 88150 THAON LES VOSGES
Correspondant : PATENOTTE Claudy - 5 route d'Epinal - 88500 MATTAINCOURT - Tél. 06.14.89.59.70
Site : asamirecourt.com
Facebook : ASA MIRECOURT
Instagram : [asamirecourt88](https://www.instagram.com/asamirecourt88)
Age minimum : 16 ans
Action phare : 48^{ème} Rallye de la Plaine des Vosges

AVIATION

AERO-CLUB

Président : HAXAIRE Emmanuel - Aéroport Epinal Mirecourt - 450 avenue des Vosges - 88500 JUVAINCOURT
Tél. 06.08.14.40.74 - E-mail : emmanuel.haxaire@orange.fr
Correspondant : AEROCUB DU XAINTOIS - E-mail : acxaintois@gmail.com - Tél. 09.82.64.80.06
Site : www.aeroclubmirecourtvitte.fr
Facebook : Aeroclub du Xaintois Mirecourt
Entraînements : Selon disponibilité et météo
Instructeur : Selon disponibilités des Instructeurs / Pilotes / Elèves et en fonction de la météo
Age minimum : 17 ans pour passer les examens
Lieu : Aéroport de Juvaincourt
Action phare : Journée annuelle PORTES OUVERTES (mai ou juin) - soirées conviviales «apéro» dernier vendredi de chaque mois



BADMINTON



LES VOLANTS MIRECURTIENS

Présidente : DURPOIX Amandine
2 impasse des Geais - 88500 HYMONT - Tél. 06.15.57.06.75 - Email : amandine.durpoix@laposte.net
lesvolantsmirecurtiens@gmail.com

Entraîneurs : De Minibad à Benjamins : Sandrine Delbarre Busse
De Minimes à Cadets : Amandine Durpoix
Sport Adapté de Minibad à Minimes : Sandrine Delbarre Busse et Vincent Ruspini
Adultes et jeunes compétiteurs : Gauthier Wendling

Entraînements : Lundi 19h00 à 20h45 - Minimes - Cadets
Mardi 18h00 à 19h30 - Minibad- Poussins - Benjamins / 19h30 à 22h00 - Adultes
Mercredi 10h00 à 11h30 - Sport Adapté de Minibad à Minimes
Jeudi 18h00 à 22h00 - Adultes
Samedi 10h00 à 12h00 - Adultes (si pas de compétitions)

Age minimum : A partir de 7 ans

Lieu : Pôle Intercommunal Raquettes

Action phare : Tournoi des luthiers / Quatuor des luthiers / interclubs / circuits jeunes

BASKET



EFFORT BASKET

Présidente : REINBOLD Florent
187 rue Division Leclerc - 88800 VITTEL - Tél. 07.80.47.94.37

Correspondant : LEGRAND Fanny - 187 Rue Division Leclerc- 88000 VITTEL - Tél. 06.72.73.71.22

Email : effortbasketmirecourt@gmail.com

Facebook : Effort Basket Mirecourt

Instagram : ebm_basket

Entraîneurs : Fanny, Amandine, Manon, Greg, Loic, Sacha, Mallaury, François, Bruno, Maxime

Entraînements : Lundi : 20h-22h : loisirs mamans (Salle Dervaux)
Lundi : 17h-18h30 : U11M/U11F (2016-2017) / 20h-22h : Loisirs
Mardi : 17h15-18h45 : U13M (2014-2015) / 18h45-20h15 : U15M/U18M (2012-2013 / 2009-2010-2011)
20h15-21h45 : Sénières Féminines
Mercredi : 14h-15h30 : U9 (2018-2019) / 15h30-17h : U11M/U11F (2016-2017)
17h-18h30 : U13F/U15F (2014-2015/ 2012-2013) / 20h15-21h30 : Sénières Masculins B
Jeudi : 17h-18h30 : U13M (2014-2015) / 18h30-20h : U15M (2012-2013)
Vendredi : 17h15-18h45 : U13F/U15F (2014-2015/ 2012-2013) / 18h45-20h15 : U18M (2009-2010-2011)
20h15-21h45 : Seniors
Samedi : 10h-11h : U7 (2020-2021-2022) / 11h-12h30 : U9 (2018-2019)

Age minimum : 3 ans

Lieu : Salle Claude Hacquard (sauf loisir maman lundi salle Dervaux)

Actions phare : match Pro SLUC/DIJON, Soirée en partenariat avec l'Association Trisomie21 Vosges, Saint Nicolas, Marché de Noël, 90ans du club

CONCOURS CANIN



CLUB CANIN

Président : EVRARD Fernand
16, Allée de la Fontaine – 88500 MIRECOURT - 06.25.07.63.73 Email : ferevrard@hotmail.fr
www.club-canin-de-mirecourt.com

Site : www.club-canin-de-mirecourt.com

Entraîneurs : EVRARD Fernand (RING, éducation et obéissance), Maryline VALANCE (éducation et agility loisir)

Entraînements des chiens : Vendredi : à partir de 15h éducation
Samedi : à partir de 15h éducation

Age minimum : 8 ans

Lieu : Terrain : Route d'Epinal (en face Intermarché)

CORNHOLE



ASSOCIATION DE CORNHOLE MIRECURTIENNE

Présidente : AUBRY Fanny
10 avenue du Maréchal Foch - 88500 MIRECOURT - 06.33.35.51.50. - Email : a-fanny@live.fr

Email : associationcornhole88@outlook.fr

Facebook : Association de Cornhole Mirecutienne

Entraîneurs : Laurent KIEFFER

Entraînements : Mardi 17h30 à 19h30
Vendredi 17h30 à 19h30

Age minimum : 11 ans

Lieux : Hall Parpignan de Mattaincourt

Action phare : Tournois le 10 et 11 octobre à Mirecourt

CYCLISME



UNION CYCLISTE CONTREX-MIRECOURT-VITTEL (UCCMV)

Président : JEANMICHEL Philippe
225, Route de Thuillières - 88800 VALLEROY LE SEC - Tél. 06.24.88.21.18
Email : uccmv@sfr.fr

Correspondant : JEANMICHEL Annie - 06.24.88.21.18

Facebook : UCCMV Club Cycliste

Entraîneurs : CHAPON Patrick - CHAPON Francine - MORICE Thomas - JEANMICHEL Annie

Entraînements : Mercredi 14h30 à 16h30 - Vittel
Samedi 14h30 à 16h30 - Contrex ou Mirecourt

Age minimum : 5 ans et sachant rouler tout seul à vélo

Lieux : Vittel, Contrex ou Mirecourt

Actions phare : Championnats des Ecoles de Vélo

CYCLO TOURISME

Président : TOMASELLI Gilbert
321 Rue Croix Pierrot - 88800 VITTEL - 03.29.08.60.31 ou 06.30.32.80.52 - Email : tomaselli.gilbert@orange.fr

Sorties : Mercredi et samedi à 13h45

Age minimum : 15 ans

Lieu : Départ devant la piscine de Mirecourt

Actions phare : Séjour de printemps



VTT DU MADON

Président : ALVES Carlos
122, chemin du Breuil - 88500 MIRECOURT - Tél. 06.72.91.10.99
Email : alves-export@wanadoo.fr

Entraîneur : ALVES Carlos

Facebook : VTT MIRECOURT MADON

Entraînements : Dim 9h00 - 12h00 adultes

Age minimum : 18 ans

Lieu : Départ : Rendez-vous à l'Espace Flambeau

Actions phare : Week-end VTT Jura / Hautes-Vosges



DANSE

1 2 TR...AD !

Présidente : RAYNAUD Aurélia - Mairie de Mirecourt - 32 rue du Général Leclerc - 88500 MIRECOURT
Tél. 06.15.69.77.28 - Email : 12trad@free.fr

Entraîneurs : MOUGIN Marc / MOUGIN Maryline / LOYER Sylvain / RAYNAUD Aurélia

Facebook : 12trad

Entraînements : Mercredi de 20h30 à 22h30 - 1 mercredi sur 2

Lieu : Espace Robert Flambeau (scène)

Actions phare : atelier ouvert à tous en décembre 2026/mars 2027 (Noël, Saint Patrick)

Bal de Mirecourt en avril 2026 (date et groupe à préciser)

Dansons sur la place (bal dans les villages) autour de Mirecourt en mai-juin 2027

un
deux
Tr...ad

AKEV'ART

Présidente : BENOIT Rose
9 rue Georges Clémenceau - 88500 MIRECOURT - 06.64.53.65.31 - Email : akevar88500@gmail.com

Correspondante : TRUDU Jonathan

16 rue de la Fontaine - 88170 GEMMELINCOURT - 07.45.13.90.37 - Email : trudujonathan@gmail.com

Facebook : association Akev'art

Instagram : association Akev'art

Entraîneur : ROSE BENOIT

Entraînements : Mercredi : 10h15 à 11h15 (enfants) 19h à 20h30 (adultes)

Samedi : 10h30 à 11h30 / 14h30 à 15h30 / 19h30 à 21h (adultes)

Dimanche : 10h45 à 11h15 (enfants - Adultes)

Age minimum : 6 ans

Lieu : à définir



ANGRY COUNTRY BOOTS

Présidente : NICOUX Isabelle
Tél. 07.82.34.65.77 - Email : angrycountryboots@gmail.com

Entraîneur : Mathilde PERRY et Thierry NICOUX

Facebook : Angry Country Boots

Entraînements : Lundi : 19h à 20h30 (débutants) et de 20h30 à 22h (confirmés)

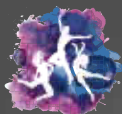
Mercredi : 19h à 20h30 (débutants) et de 20h30 à 22h (confirmés)

Age minimum : 10 ans

Lieu : Espace Flambeau à Mirecourt

Actions phare : Workshop au printemps et participation à plusieurs manifestations festives dans l'année





LAD Dompaire

LAD (Loisirs Amitié Danse) DOMPAIRE

Présidente : SCHEIBEL Laurence
524, route de Mirecourt - 88270 DOMPAIRE - Tél. 06.78.91.52.10 - Email : laurence.scheibel@orange.fr

Correspondante : LELARGE Nathalie
115 rue Carnot - 88270 DOMPAIRE - Tél. 06.84.47.02.12 - Email : loisirsamitiedanse@gmail.com

Facebook : LAD Dompaire
Instagram : lad.dompaire
Professeur : SALA Emma

Entraînements : Lundi : 16h45 à 21h00 (adultes)
Mercredi : 10h15 à 12h00 (enfants - ados) / 15h00 à 19h45 (adultes)
Samedi : 9h30 à 13h00 (adultes - ados)

Age minimum : 4 ans

Lieu : Maison des Associations de Dompaire

Actions phare : Apprentissage de la danse Jazz, Street dance et cabaret. Atelier technique et Combo

NOVIA FOLKLORE

Président : PICARD Daniel
734 rue Saint Remy - 88500 BAUDRICOURT - Tél. 06 38 14 09 36 - Email : noviafolklore@orange.fr

Facebook : novia folklore
Professeur : PICARD Daniel

Entraînements : Mercredi : 18h00 à 19h30 (3 à 10 ans) - Vendredi : 20h15 à 21h30 (Ados et adultes à partir de 10 ans)

Age minimum : 3 ans

Lieu : Salle communale Baudricourt

Actions phare : Diverses prestations lors de manifestations



ACADEMIE TEMPS'DANSE

Présidente : HUBERT Isabelle
Correspondante : ADAM Julie - 4 lot. Les Coubris - 88500 HYMONT Tél : 06.74.35.85.92
E-mail : as.temps.danse@gmail.com

Facebook : TEMPS DANSE MIRECOURT
Entraîneur : ADAM Julie

Entraînements : Lundi : 18h / 19h Modern Jazz (NIV I - 10-12 ans)
Mercredi 17h Eveil (4-7 ans) - 18h Modern Jazz (NIV II - 7-9 ans)
19h Modern Jazz (NIV inter-adulte)
Jeudi 18h Classique (NIV II débutant avancé) - 19h Classique (NIV III avancé)

Age minimum : 4 ans

Lieu : Lycée JBV - Mirecourt

Actions phare : Concours national de danse - Gala de fin d'année



ECHECS

LES CAVALIERS MIRECURTIENS

Président : GENY François - 06.07.02.64.59 - E-mail : francois.geny@orange.fr

Correspondante : RINGO Sandra - 394, Ruelle Souham- 88500 MIRECOURT - 07.69.68.75.96
Email : lescavaliers.mirecurtiens@outlook.com

Entraîneur : Thomas THIETRY

Entraînements : Mercredi 14h30 - 16h30

Age minimum : 6 ans

Lieu : Salle Bonn Beuel - Rue Bonn Beuel



ETABLISSEMENTS SCOLAIRES

COLLEGE GUY DOLMAIRE (UNSS)

Principal : Mme BERBIGUIÉ - Mme COLIN Laure - E-mail : ce.0880035@ac-nancy-metz.fr
451, Rue du Neufmoulin – BP 119 - 88500 MIRECOURT - Tél. 03.29.37.00.33

Correspondant : Clémentine RENARD - Email : clementine.renard@ac-nancy-metz.fr

Professeurs : M. LOUIS, MME RENARD, MME WALSPURGER, M TRAP

Entraînements : Lundi 12h30 - 14h au collège
Mardi 12h30 - 14h Salle Hacquard
Mercredi 13h - 17h aléatoire
Jeudi 12h30 - 14h Salle Multiraquettes
Vendredi 12h30 - 14h Salle Hacquard

Age concerné : Classes de 6° à 3°

Lieux : Collège / Salle Hacquard / Salle Multiraquettes

action phare : compétitions, entraînements, sortie patinoire.

ECOLE PRIMAIRE DE HYMONT

Directrice : Mme Florence MUNIER - Email : ce.0880216@ac-nancy-metz.fr
88500 HYMONT - Tél. 03.29.34.75.06

ECOLE PRIMAIRE DE MATTAINCOURT

Directrice : Mme FIGEL Chloé - Email : ce.0881390@ac-nancy-metz.fr
88500 MATTAINCOURT - Tél. 03.29.37.27.64

ECOLE PRIMAIRE DE OËLLEVILLE

Directeur : M. MONNIN Thierry - Email : ce.0880229@ac-nancy-metz.fr 07.66.85.64.54
88500 OËLLEVILLE - Tél. 03.29.65.61.64

ECOLE PRIMAIRE MONTAIGNE DE POUSSAY

Directrice : Mme BARTHELEMY Véronique - Email : ce.0880230@ac-nancy-metz.fr
88500 POUSSAY - Tél. 03.29.37.28.24

ECOLE PRIMAIRE DE ROUVRES

Directrice : Mme ETRE Sandrine - Email : ce.0880233@ac-nancy-metz.fr
65, rue de l'Eglise - 88500 ROUVRES EN XAINTOIS - Tél. 03.29.65.66.81

ECOLE PRIMAIRE SIMONE VEIL

Directeur : M. CHOFFLON Christophe - E-mail : ce.0881667@ac-nancy-metz.fr - Tél. 06.19.96.16.49
1 rue du Dr Brahy - 88500 MIRECOURT - Tél. 03.29.37.00.63

ECOLE PRIMAIRE SAINT-PIERRE FOURIER

Directrice : Mme PETITJEAN Lucie - Email : ecole.st.pierre.fourier@cegetel.net
3, Rue Sainte Cécile - 88500 MIRECOURT - Tél. 03.29.37.02.74

ECOLE DE BAUDRICOURT

Directrice : Mme PERNOT Véronique - E-mail : ce.0880211@ac-nancy-metz.fr
88500 BAUDRICOURT - Tél. 03.29.37.71.47

ECOLE PRIMAIRE DE VILLE SUR ILLON

Directrice : Mme ETIENNE Nathalie - Email : ce.0880426@ac-nancy-metz.fr
88270 VILLE sur ILLON - Tél. 03.29.36.55.37

INSTITUT DU BEAU JOLY

Directrice : Mme BOUGEROL Claire - Email : administration@institut-beau-joly.fr
557, Av. Louis Buffet BP 82 - 88500 MIRECOURT - Tél. 03.29.37.28.66 - 06 56 72 60 27
Correspondant : HADRI Aziz Tél. 06.21.69.43.41 - Email : a.hadri@institut-beaujoly.fr

LYCEE AGRICOLE ET FORESTIER DES VOSGES

Directeur : OURY Francis
270, Avenue de Lattre de Tassigny 88500 MIRECOURT - Tél. 03.29.37.80.30 ou 06.30.83.40.54
Email : legta.mirecourt@educagri.fr

Directrice Adjointe : Mme VIARD Caroline - Email : caroline.viard@educagri.fr

Entraîneurs : M. Redoutey (yann.redoutey@educagri.fr), M. Ravera (judicael.ravera@educagri.fr)

Entraînements : Lundi 17h-18h30 Volley-ball - badminton LEGTA et rugby à Rozerotte

Mardi 17h-18h30 Hand-ball LEGTA

Mercredi Compétitions UNSS

Jeudi 17h-18h30 Futsal LEGTA

Age concerné : De la Seconde (15 ans) au BTS

Lieux : Gymnase du LEGTA et Rozerotte

Action phare : "Journée PEPS : inter-lycées agricoles en Foot-ball, Volley-ball et Hand-ball ;
compétitions UNSS et compétitions en rugby agricole"

LYCEE JEAN-BAPTISTE VILLAUME

Proviseur : Mme BEAUSERT-LEIK Valérie
6, Avenue Graillet - 88503 MIRECOURT Cédex - Tél. 03.29.37.56.00 - Email : valerie.beausert@ac-nancy-metz.fr

Correspondant : BENA Pascal - Tél. 06.35.35.73.67 - Email : pascal.bena@orange.fr

Entraînements : Mardi et jeudi de 17h à 18h15

Lieu : COSEC - Gymnase du Lycée J.B.V.

FITNESS

STEP ET COMPAGNIE

Président : SLONGO Eric - Tél. 06.50.23.60.87 - Email : step.compagnie@laposte.net

Correspondante : Charlene MONET 4 avenue du Général Leclerc - 54600 VILLERS - Email : charlene.monet@laposte.net

Professeur : Cyprien BECK - xantos12@orange.fr Tél. 06.14.35.18.53

Site : <http://stepcompagnie.wix.com/step-et-compagnie>

Facebook : groupe fitness Mirecourt

Entraînements : Mardi 18h20 à 19h20 (Zumba + renfo) - dès 12 ans
19h30 à 20h30 (Cardioboxe) dès 15 ans

Age minimum : 12 ans

Lieu : RDC Espace Flambeau

**Retrouvez toute l'actualité des associations
sportives de Mirecourt et ses environs sur :
office-municipal-des-sports-mirecourt.com**



FOOTBALL



USM FOOTBALL

Co-Présidents : LAMBLIN Damien

23 route de Bale - 88500 RAMECOURT - Tél. 06.46.45.10.48 - E-mail : damien.lambin@gmail.com

Correspondant : FORT Anthony - Stade Abbé Grosjean, av. Gambetta - 88500 MIRECOURT - Tél. 07.50.67.62.98- E-mail : mirecourthymont.us@vosges.lgef.fr

Site :

Facebook : US Mirecourt

Entraîneurs :

U7 : FORT Yvon / U9-U11-U15-Vet Comp : Voir LAMBLIN Damien / U13 : DRUAUX Alexis / U17 : GAUNY Mickael
U18 : PINTO Fernand / Seniors : FLUTOT Aurélien / Vet Loisir : MORAND Gilles / Jeunes Loisirs : VOIRIN Christophe

Entraînements :	Lundi :	17h30 - 19h00 (U9)	17h30 - 19h00 (U17-U18)
		16h00 - 18h00 (Section sportive lycée)	18h00 - 19h30 (U13)
	Mardi :	17h30 - 19h00 (U11)	17h30 - 19h00 (U17-U18)
		19h00 - 21h00 (Seniors)	18h00 - 20h00 (Vétérans Loisir)
	Mercredi :	13h30 - 15h00 (U7- U9)	15h00 - 16h30 (U11)
		15h00 - 17h00 (U13)	16h30 - 18h00 (U15)
		17h30 - 19h00 (U17-U18)	19h00 - 21h00 (Vétérans)
	Jeudi :	18h30 - 20h00 (U15)	16h00 - 18h00 (Section Lycée)
	Vendredi :	19h00 - 21h00 (Seniors)	19h00 - 20h30 (Jeunes loisir)

Les horaires peuvent changer en cours de saison.

Age minimum : 6 ans

Lieux : Stade Philippe Urguette - Mirecourt

Action phare : Foire de Poussay, 2 lots

LA SAINT MAURICE (LSM) POUSSAY

Président : DENIZOT Jean-Claude

256 rue du Pont D' Arol- 88500 POUSSAY - 06.76.80.56.52 - Email : jcdenizot@orange.fr

Entraîneur : Thierry REBOUCHE

Entraînements : A déterminer

Lieux : Stade Abbé d'Haréville Poussay

Age minimum : 17 ans

Action phare : ---



GYMNASTIQUE

EFFORT GYM

Présidente : PINTO Emmanuelle Email : manue.gym.88500@gmail.com

1, cours Stanislas - 88500 MIRECOURT - Tél. 09.52.80.44.52 ou 06.62.50.75.71 - Email : manue.pinto@free.fr

Correspondante : MIGUET Martine - 280 Rte de la Gare - 88800 REMONCOURT - Tél. 07.83.37.76.41 - Email : pmiguet@orange.fr

Facebook : effort gymnastique mirecourt

Instagram : effortgym.mirecourt

Entraîneurs : C. ARALDI, M. MIGUET, C. BOUROT, L. DESENCLOS, M-L DANTEC, E. MOUGEL, I. MANGIN, R. LIMACHER, E. PINTO

Entraînements : Mercredi 14h à 16h (6 - 10 ans) 18h à 20h (14 ans et +)

Vendredi 17h30 à 19h30 (6-14 ans)

Samedi 9h à 11h (10 ans et +) / 13h30 à 15h30 (10-14 ans)

Age minimum : 6 ans pour la compétition / 3 ans pour le loisir

Lieu : Salle de gymnastique Pierre Duveaux rue Bonn Beuel



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE POUR ADULTES (LA MIRECURTIENNE GV)

Présidente : HATT Christine

21 ruelle Montaigne - 88500 POUSSAY - Tél. 03.29.37.42.15 ou 06.22.05.72.67 - Email : christine.hatt@free.fr

Site : gv-mirecourt.fr

Animatrices : Christine, Charlotte, Martine, Emilie, Véronique, Christiane, Bérangère, Céline, Chloé

Cours :

Lundi : 10h00 à 11h00 / Renfo musculaire (Espace Flambeau)

18h30 à 19h30 / Renfo musculaire (Oëlleville)

19h30 à 20h30 / Aquagym (Piscine)

Mardi : 9h50 à 10h50 et 11h à 12h / yoga pour tous (Mairie de Poussay)

18h15 à 19h15 / Gym tonique (Espace Flambeau)

19h30 à 20h30 / Pilate (salle de Gym)

Mercredi : 14h30 à 15h30 / yoga pour tous (Mairie de Poussay)

Jeudi : 10h00 à 11h00 / renforcement cardio (Espace Flambeau)

14h30 à 15h30 / Posturo, équilibre, souplesse, renfo musculaire (Mairie de Poussay)

19h15 à 20h15 / Pilate (Salle de gym)

Vendredi : 10h00 à 11h00 / Renfo musculaire (Espace Flambeau)

19h30 à 20h30 / Aquagym (Piscine)

Age minimum : 14 ans

Lieux : Espace Flambeau 1^{er} étage - Piscine interco - Oëlleville (salle des fêtes) - Mairie Poussay

Action phare : Cours posturo bien vieillir / Yoga



LOISIR ET BIEN ÊTRE

Présidente : PAJEOT Isabelle

73, allée des Poètes - 88500 MIRECOURT - Tél. 06.88.90.12.81 Email : isabelle.pajeot@gmail.com

Animatrice : Christine MARTZ

Cours : Lundi : 18h00 à 19h00

Age minimum : 18 ans

Lieu : Salle des fêtes de Mattaincourt

Action phare : Assouplissements et renforcements musculaires



HANDBALL



MAD HANDBALL CLUB

Présidents : Steve BASSET - Tél. 06.77.21.44.48 - 88500 BAUDRICOURT
Lorris AMET - Tél. 07.50.58.40.84 - 88270 VILLE SUR ILLON
Correspondant : Maxence GORCZYK - MAD Handball - complexe sportif rue Bonn Beuel
88500 Mirecourt - Tél. 07.71.70.38.91 - Email : maxence.madhb@gmail.com

Email : 5688011@ffhandball.net

Site : <https://www.madhandball.fr/>

Facebook : MAD HB Mirecourt Avec Dompaire

Instagram : madhandball88

TikTok : MADHB

Entraînements :

Lundi	18h00 / 19h30	U11 / U13F
Lundi	20h15 / 22h00	Loisir
Mardi	17h45 / 19h15	U17 / U15M
Mardi	19h15 / 21h00	Senior M
Mardi	19h15 / 21h00	Sénior F
Mercredi	14h00 / 15h15	U7 / U9
Mercredi	15h15 / 17h00	U11 / U13F
Mercredi	17h00 / 19h00	U15 / U17F
Jeudi	19h00 / 21h30	SM2 / SM3
Vendredi	17h30 / 19h30	U15 / U17F
Vendredi	19h30 / 21h30	Séniors F
Vendredi	17h15 / 18h45	U11 / U13M
Vendredi	18h45 / 20h15	U15 / U17M
Vendredi	20h15 / 22h00	SM1
Samedi	10h00 / 11h30	-7 et -9

SALLE DERVAUX - MIRECOURT
GYMNASE DOMPAIRE
SALLE DERVAUX - MIRECOURT
SALLE DERVAUX - MIRECOURT
GYMNASE DOMPAIRE
GYMNASE DOMPAIRE
GYMNASE DOMPAIRE
GYMNASE DOMPAIRE
SALLE DERVAUX - MIRECOURT
SALLE DERVAUX - MIRECOURT
GYMNASE DOMPAIRE
GYMNASE DOMPAIRE
GYMNASE DOMPAIRE
SALLE DERVAUX - MIRECOURT

Age minimum : 3 ans

Lieu : Salle Dervaux Mirecourt et Gymnase de Dompaire

Actions phares : Sport Santé / Mise en place du HandFit

JUDO, JU-JITSU ET SELF-DEFENSE



JUDO CLUB

Président : WATTECANT Mickaël - 15 route de Mirecourt 54930 DIARVILLE - 06.62.81.30.83

Correspondante : EVROT Marine - 208 bis rue du Pont - 88500 GIRCOURT LES VIEVILLE Tél. 06.73.06.75.79

Email : judoclubmirecourt88@gmail.com

Facebook : judo club mirecourt

Entraîneurs : Ophélie WATTECANT

Entraînements :

Lundi	17h00 à 18h00 (2017 à 2020)
	18h15 à 19h15 à partir de 2016
	19h30 à 20h30 Taïso
Mercredi	14h00 à 15h00 (2021 à 2023)
	15h15 à 16h15 (2017 à 2020)
	16h30 à 17h45 à partir de 2016
	18h15 à 19h15 Taïso
Samedi	11h30 à 12h30 à partir de 2016

Age minimum : 3 ans (né en 2023)

Lieu : Salle des arts Martiaux JL Rougé - rue Bonn-Beuel

Action phare : - Séances Parents/Enfants sur le Tatami - Entraînements Interclubs.

DOJO MIRECURTIEN (judo / ju-jitsu / self-défense)

Président : PIERROT-CRACCO Hubert
425, Avenue de Lattre de Tassigny – 88500 MIRECOURT – Tél. 03.29.37.05.48 – Port. 06.12.81.34.80
Email : p.pierrotcracco@orange.fr

Correspondant : PIERROT-CRACCO Hubert

Site : <https://dojo-mirecurtien.fr/>

Facebook : Dojo Mirecurtien Ju-Jitsu

Entraîneurs : Yannick MARCELIN, Luc PALLIER, Pascale et Hubert PIERROT-CRACCO, Chloé REFFI, Bernard THOMAS

Entraînements :

Mercredi :	19h-21h (tous JUDO)
Samedi :	17h-18h (ceintures noires) / 18h-20h (tous JU-JITSU / SELF-DÉFENSE)
Dimanche :	9h30-12h (ceintures noires)

Age minimum : 11 ans

Lieu : Salle des arts Martiaux JL Rougé - rue Bonn-Beuel

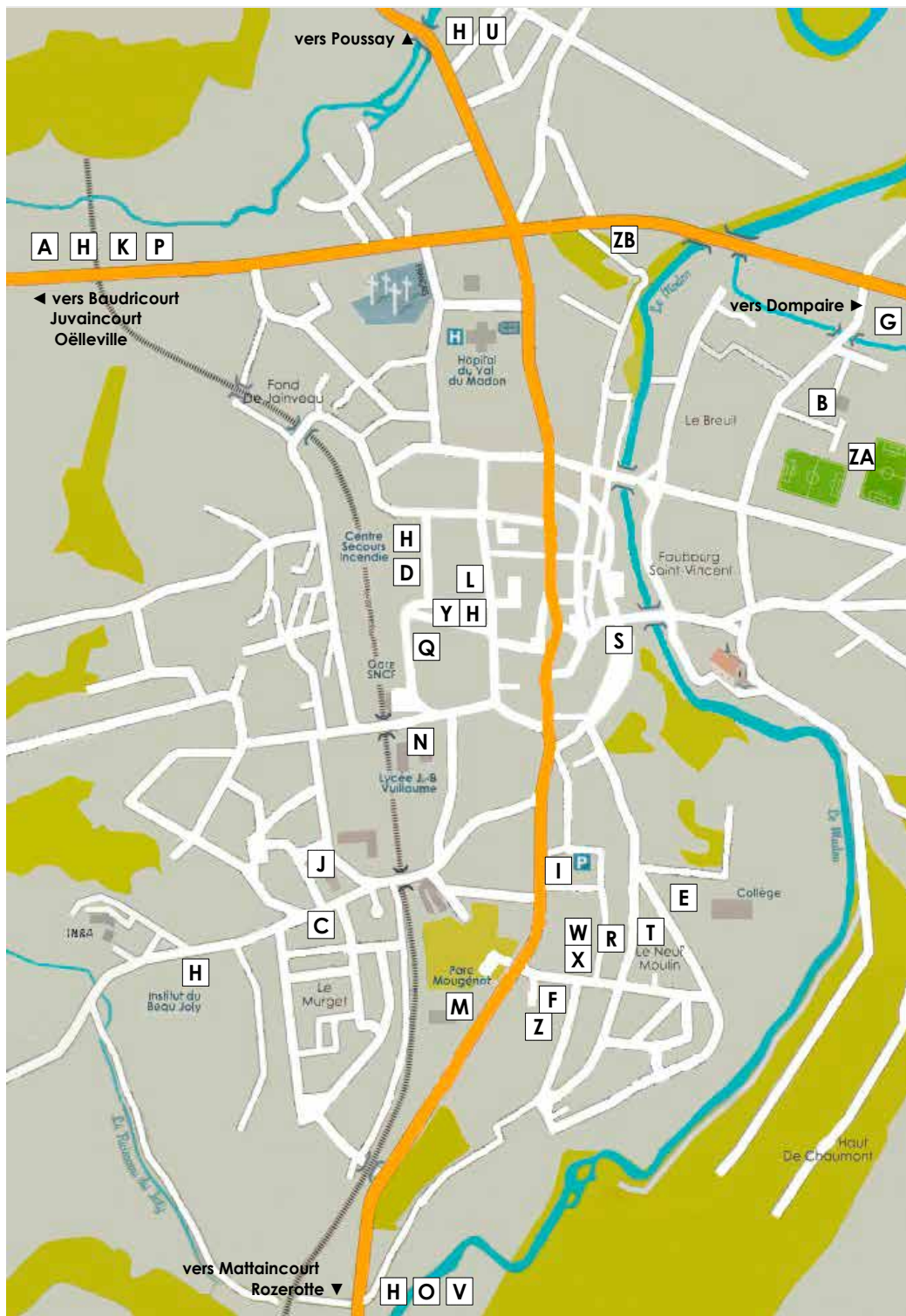
Action phare : Journée japonaise le 26 septembre 2027

2 stages inter arts martiaux avec les Allemands



Lieux d'entraînement des associations

- A : Baudricourt** (danse folklorique, USEP)
- B : Boulodrome** (pétanque)
- C : Centre Arboré'sens** (tai-ji/qi-gong)
- D : Centre de secours** (jeunes pompiers)
- E : Collège Dolmaire** (Association Sportive)
- F : Cosecs – Dervaux et Hacquard** (athlétisme, AS collège, basket, hand)
- G : Dompaire** (danse, hand)
- H : Ecoles** (Beau Joly, Hymont, Mattaincourt, Oelleville, Poussay, Rouvres, Simone Veil, St Pierre Fourier, Ville-sur-Ilлон)
- I : Espace Flambeau** (country, danse traditionnelle, gymnastique volontaire, sport automobile, fitness, tir à l'arc, vtt)
- J : Gymnase des Bassins** (tennis de table)
- K : Juvaincourt** (aviation)
- L : La Véranda** (scrabble)
- M : L.E.G.T.A.** (association sportive, cyclisme)
- N : Lycée Vuillaume** (association sportive, danse)
- O : Mattaincourt** (cornhole, karaté, loisir bien-être)
- P : Oëlleville** (GV)
- Q : Oxygen Center** (multi sports)
- R : Piscine** (cyclo-tourisme, gymnastique volontaire)
- S : Place Thierry** (randonnée pédestre)
- T : Pôle Intercommunal de Raquettes** (badminton, tennis, AS collège)
- U : Poussay** (foot)
- V : Rozerotte** (AS collège)
- W : Salle Duveaux** (effort gym)
- X : Salle Bonn Beuel** (échecs)
- Y : Salle paroissiale** (scouts)
- Z : Salle Rougé** (aikido, judo, Ju-Jitsu, karaté)
- ZA : Stade** (AS collège, athlétisme, foot, tir à l'arc)
- ZB : près du Carrefour de l'Europe** (Club canin)
- Lieu non encore défini** (danse africaine)



KARATE



KARATE CLUB

Président : MARCELIN Denis

110, Rue Meix la Corne - 88500 ROUVRES EN XAINTOIS - Tél. 07.89.39.94.34 - Email : denis.marcelin@outlook.fr

Correspondante : THOMAS Sarah - 608 rue de la Tuilerie - 88500 MIRECOURT - Tél. 07.69.12.90.68 - Email : karatesarah87@gmail.com

Facebook : Karate club Mirecourt

Entraîneurs : Mardi Tiercy Jean François, vendredi et samedi Marcelin Denis et Thomas Jennifer 07.71.08.40.66

Entraînements : Mardi 18h00 à 19h00 : enfants
19h00 à 20h30 : adultes
Vendredi 18h00 à 19h30 : 5 ans et plus
20h00 à 21h00 : 14 ans et plus
Samedi 14h00 à 15h00 : enfants
15h00 à 17h00 : adultes

Age minimum : 3 ans

Lieu : Salle des arts Martiaux JL Rougé - rue Bonn-Beuel

KARATE DO MATTAINCOURT

Président : COUTARD Jean

1, rue Louis Pasteur - 88500 MATTAINCOURT - Tél. 06.83.16.93.85 - Email : jd.coutard@gmail.com

Site : karate-mattaincourt.fr

Facebook : Karaté club Mattaincourt

Entraîneur : COUTARD Jean Toutes catégories / NURDIN Hervé Cours karaté Samedi / NURDIN Ambre Cours karaté Samedi

Entraînements : Lundi 18h20 à 19h40 Kata Ado/Adultes 19h45 à 20h45 Body Fit
Mardi 18h20 à 19h30 Kataté Kids Débutants 19h45 à 20h45 Body Fit
Mercredi 14h00 à 15h20 Karaté Kids/Ado/Adultes 18h20 à 19h40 Karaté Ado/Adultes
19h45 à 20h45 Body Fit
Jeudi 18h20 à 19h40 Kataté Débutants 19h45 à 20h45 Trampo Biking
Vendredi 18h30 à 20h00 Karaté Ado/Adultes 20h00 à 21h00 Body Fit / Boxe
Samedi 9h00 à 10h00 Body Fit 13h45 à 14h45 Karaté Kids
14h45 à 16h20 Karaté Ado/Adultes

Dimanche 10h15 à 11h15 Trampo Biking

Age minimum : 6 ans

Lieu : Dojo Mattaincourt

LOISIR



SPORT LOISIR DOMPAIRE

Président : TALLOTTE Fabien

125, rue Charles Gérome - 88270 DOMPAIRE - Tél. 06.77.63.96.69 - tallotte@yahoo.fr

Facebook : sport loisir dompaire

Entraînements : Mercredi 20h00 à 22h15 Badminton
22h15 à 23h30 Futsal
Dimanche 10h00 à 11h15 Badminton familiale
11h15 à 12h15 Futsal familiale

Age minimum : 7 ans (7 à 15 ans accompagné d'un parent)

Lieu : Gymnase du Collège de Dompain

Action phare : Tournois de badminton avec les clubs loisir alentours
Match futsal avec les équipes sportives de Dompain

MULTISPORTS

RAID EVASION AZIMUT (R.E.A.)

Président : JEANNET Florent

261 Grande rue - 88140 SURIAUVILLE - Tél 06.45.90.23.74 - Email : raid.evasion.azimut@orange.fr

Site : raid-evasion-azimut.fr

Facebook : Raid Evasion Azimut

Entraîneur : Romane BOYE et Florent JEANNET

Entraînements : Lundi : 18h00 à 19h00 jeunes
19h00 à 20h30 adultes
Mardi : 18h00 à 19h00 adultes
Mercredi : 16h30 à 19h00 jeunes
18h00 à 20h30 adultes
Jeudi : 18h00 à 19h00 adultes
Vendredi : 19h00 à 20h30 adultes
samedi : 10h30 à 13h00 jeunes
12h00 à 16h00 adultes

Natation - Centre aquatique
Natation - Centre aquatique
Fitness - Oxygen Center
Triathlon - Parc - Stade - Piscine
Triathlon - Parc - Stade - Piscine
Oxygen Center
Natation - Centre aquatique
Triathlon - Parc - Stade - Piscine
Triathlon - Parc - Stade - Piscine

Age minimum : 7 ans

Lieu : Centre aquatique - Oxygen Center - Stade - Parc

Action phare : Grosse dynamique toute l'année



PETANQUE



PETANQUE CLUB

Président : CARPENTIER Johnny - Email : john88500@hotmail.fr
788 rue Porterat - 88500 MIRECOURT - Tél. 07.77.08.66.58 - Email : petanqueclub.mirecourt@gmail.com

Facebook: mirecourt petanque club

Entraîneur : Munsch Yannick et Bénistand Jérôme (jeunes) Carpentier Johnny (vendredi 18h - 20h)

Entraînements : du Lundi, Mardi, Jeudi, Samedi et Dimanche de 14h00 à 19h00 (toutes catégories)
le Mercredi de 16h00 à 18h00 (les moins de 18 ans) et vendredi de 14h00 à 20h00

Age minimum : 5 ans

Lieu : Boulodrome extérieur ou couvert

Action phare : Développement de l'école de pétanque jeunes - Organisation du Prix de la Ville

POMPIERS

SECTION DES JEUNES SAPEURS POMPIERS DE LA REGION DE MIRECOURT

Responsable : CLEMENT Jean-François - Email : jf.clement@sdis88.fr ou jfclement@hotmail.fr
120, Rue Adelphe Sarron - 88500 MIRECOURT - Tél. 03.29.37.02.14 ou 06.63.26.56.27

Cours : Samedi 13h30 à 18h00 de 13 ans à 16 ans

Age minimum : 13 ans

Lieu : Centre de Secours de Mirecourt

Action phare : Former de futurs sapeurs pompiers volontaires



RANDONNEE PEDESTRE

ASTRAGALE

Présidente : Dominique SARTORI - 66, Rue Raymond Poincaré - 88500 MIRECOURT - Tél. 06.83.91.03.79
Email : lastragale88.contact@gmail.com

Site : <https://www.lastragale-frandonnee88.fr/>

Entraîneurs : Animateurs (trices) diplômés (ées)

Horaires : Randonnées : Lundi 14h - randonnée pour tous
Jeudi 18h15 les 2 premiers jeudis du mois (avril à septembre) - randonnée pour tous
Vendredi 14h30 - 3 premiers vendredis du mois - Rando santé / Rythme adapté à la personne
Samedi 9h - marche Nordique (prêt de batons)
Dimanche 13h30 (octobre à mars) quelquefois à 9h (randonnées)
A la journée (avril à octobre - randonnées)
Autres sorties : Dimanche - WE et / ou jours fériés (voir programme WE)

Lieu : Départ Place Thierry à Mirecourt

Action phare : 30 ans du club, Randos villages, entretien des sentiers COMCOM autour de Mirecourt.
Marche Rose (octobre) sur Mirecourt



SCOUT

SCOUTS ET GUIDES DE FRANCE (GROUPE ALIX LE CLERC)

Présidente : HENRY Marielle
1 rue sainte Cécile - 88500 MIRECOURT - Tél. 06.71.88.20.69 - Email : alixleclerc.sgdf@gmail.com

Correspondante : Marie-Alix BAILLY - Tél. 07.52.64.11.10

Site : <https://sites.sgdf.fr/alix-le-clerc-la-plaine-des-vosges/>

Facebook : Groupe Alix Le Clerc- Scouts et Guides de France

Entraînements : Chaque samedi de 10h à 17h : 6 ans à 17 ans - 1 samedi par mois : pour les adultes

Age : minimum 6 ans

Lieu : En règle générale : maison paroissiale de Mirecourt / possible de faire des week-ends dans les alentours

Action phare : Plusieurs week-ends campés et camp d'été de 3 jours à 2 semaines en fonction de l'âge



SCRABBLE

MADON SCRABBLE

Président : GEHIN Eric - 23 rue Guillaume 88500 MIRECOURT - Tél. 07.81.59.55.88 - Email : eric.gehin@laposte.net

Entraînements : Lundi 14h00 à 16h00 et Jeudi 13h30 à 16h00

Lieu : La Véraanda



TAI QI QIGONG



MERIDIENS

Président : COLNOT Hubert

136, rue des Mirabelliers - 88270 VALLEROY aux SAULES - Tél. 03.29.37.37.71 - 07.78.63.00.98
Email : hubert.colnot@club-internet.fr - meridiens.asso@gmail.com

Correspondante : FABRE Françoise - Tél. 03.29.08.22.38

Entraîneurs : Fabienne BRIE

Entraînements : Lundi 10h30 - 11h30 (Arboré-Sens Mirecourt)
Mardi 18h00 - 19h30 (Salle Polyvalente Mattaincourt)
Dimanche 1 fois par mois 9h30 à 12h30 : (Arboré-Sens Mirecourt)

Age minimum : 14 ans

Lieu : Salle polyvalente de Mattaincourt et centre Arboré-Sens Mirecourt

TENNIS

TENNIS CLUB

Président : CERCELLETTI Christelle

321, rue de Balivi - 88500 MIRECOURT - Tél. 06.17.21.00.90 - Email : tcmm88@fft.fr

Entraîneurs : Adrien Bagard DE et Lana Milovanovic initiateur 1^{er} degré

Entraînements : Lundi : 17h00 à 19h00 Adultes 20h45 à 22h00 Pickleball

Mercredi : 11h30 à 18h00 de 3 à 14 ans

Vendredi : 11h00 à 12h00 tennis santé adulte 17h00 à 18h00 de 8 à 14 ans
18h00 à 22h00 à partir de 15 ans et adultes

Samedi : 8h45 à 10h00 à partir de 15 ans et adultes 10h00 à 13h30 de 8 à 14 ans

Age minimum : 3 ans

Lieux : Mirecourt - Pôle multi-raquettes ou terrains extérieurs

Action phare : tennis santé (prescri'mouv), tennis adapté, tennis scolaire, tournoi externe en juin, tournoi interne, équipes en compétitions. Pickleball.

TENNIS DE TABLE

LIFT CLUB

Président : LEMOINE Philippe

4, avenue Graillet - 88500 MIRECOURT - Tél. 03 29 36 62 15 - 06.26.39.17.01 E-mail : ph.lemoine-smash@wanadoo.fr

Facebook : Lift club Mirecourt

Entraîneur : Jean-Luc FERRY et Philippe LEMOINE pour les débutants

Entraînements : Mardi 17h30 à 19h00 (à partir de 7 ans et débutants tous âges)

Judi 17h30 à 19h15 (Loisir tous niveaux)

Vendredi 18h15 à 20h30 (Compétiteurs tous niveaux et tous âges)

Age minimum : 7 ans et savoir renvoyer une balle

Lieu : Gymnase des Bassins, rue Grosjean Mirecourt

Action phare : Remontée d'une équipe en division supérieure, continuer à mettre les jeunes et les loisirs en compétition, organisation d'une compétition jeunes à domicile, tournoi de Noël.

TIR A L'ARC

LES ARCHERS MIRECURTIENS

Président : COLIN Dominique

198, Chemin de Balivi - 88500 POUSSAY - Tél. 03.29.37.32.73 ou 06.83.27.06.11

Correspondante : Sylvie ESCAL - 330 Grande Rue - 88500 BAZOILLES ET MENIL - Email : arc mirecourt@outlook.com

Facebook : Les Archers Mirecurtiens

Entraîneurs : Dominique COLIN, Sylvie ESCAL (entraîneur toutes catégories) et Fabien SIMON (aide entraîneur toute catégorie)

Entraînements : Mercredi 14h à 16h (moins de 18 ans)

Vendredi 17h à 19h (plus de 18 ans)

Samedi 14h à 16h (tous)

Age minimum : 8 ans

Lieux : du 1^{er} septembre au 30 avril Espace FLAMBEAU

à partir du 1^{er} mai au 31 août sur terrain extérieur route de Mazirot et en cas d'intempérie (pluie ou forte chaleur) dans le boudodrome couvert



En intégrant le sport et une bonne hygiène de vie dans son quotidien, on pose les bases d'une vie saine et équilibrée, source de bien-être et de longévité.

Les Vertus du Sport

1. **Amélioration de la santé physique** : La pratique régulière d'une activité sportive renforce le système cardiovasculaire, améliore la circulation sanguine et augmente l'endurance. Elle aide également à maintenir un poids santé et à réduire les risques de maladies chroniques comme le diabète et l'hypertension.
2. **Bien-être mental** : Le sport est un excellent moyen de réduire le stress et l'anxiété. Il favorise la production d'endorphines, souvent appelées hormones du bonheur, qui améliorent l'humeur et procurent une sensation de bien-être.
3. **Développement social** : Les activités sportives, surtout lorsqu'elles sont pratiquées en groupe, favorisent les interactions sociales et renforcent les liens communautaires. Elles permettent de développer des compétences comme le travail d'équipe et la communication.
4. **Amélioration des fonctions cognitives** : Des études montrent que l'exercice physique régulier peut améliorer la mémoire, la concentration et les capacités d'apprentissage.

L'Hygiène de Vie

Une bonne hygiène de vie va de pair avec la pratique sportive pour maximiser ses bienfaits. Voici quelques éléments clés :

1. **Alimentation équilibrée** : Une alimentation riche en nutriments essentiels (vitamines, minéraux, protéines, etc.) est cruciale pour fournir l'énergie nécessaire à l'activité physique et pour la récupération musculaire.
2. **Hydratation** : Boire suffisamment d'eau avant, pendant et après l'exercice est essentiel pour maintenir une bonne performance et éviter la déshydratation.
3. **Sommeil de qualité** : Le sommeil joue un rôle vital dans la récupération physique et mentale. Un bon repos permet au corps de se régénérer et d'être prêt pour les défis du lendemain.
4. **Éviter les substances nocives** : Limiter la consommation d'alcool, éviter le tabac et les drogues sont des choix judicieux pour préserver sa santé.

Les conseils pour une bonne pratique sportive

1. **Choisir une activité que l'on aime** : Il est plus facile de rester motivé et régulier si l'on prend plaisir à l'activité pratiquée.
2. **Échauffement et étirements** : Avant de commencer, un bon échauffement prépare les muscles et les articulations à l'effort et réduit les risques de blessures. Les étirements après l'effort aident à la récupération.
3. **Progressivité** : Il est important d'augmenter progressivement l'intensité et la durée de l'exercice pour éviter le surentraînement et les blessures.
4. **Écouter son corps** : Savoir reconnaître les signes de fatigue ou de douleur et adapter son entraînement en conséquence est crucial pour une pratique saine et durable.
5. **Variation des activités** : Alternier entre différentes disciplines sportives permet de travailler divers groupes musculaires et de maintenir l'intérêt et la motivation.

Notes



**GARAGE DE
L'EUROPE**

**NOUVEAU À
MIRECOURT**

**TOP
GARAGE**

**TOP
CARROSSERIE**

- ✓ **RÉVISION** TOUS VÉHICULES
- GARANTIE CONSTRUCTEUR PRÉSERVÉE ET CERTIFIÉE**
- ✓ **DIAGNOSTIC FREINS**
- ✓ **PRÉ-CONTRÔLE TECHNIQUE**
- ✓ **GRAND CHOIX DE PNEUS**
- ✓ **ENTRETIEN MOTOS**
- ✓ **RÉPARATIONS CARROSSERIE**

VENTES DE VÉHICULES
NEUFS ET OCCASIONS
TOUTES MARQUES

250 AVENUE VICTOR HUGO
88500 MIRECOURT
03 29 34 41 16
contact@garage-europe-mirecourt.fr
garage-europe-mirecourt



Recommandé par le consommateur - 2022 - 100%*

ANCIENNEMENT "GARAGE CHEZ FRANÇOIS" DE BAUDRICOURT

La Loge

SCIENTIFIQUE OU PRESSURISÉ (A) CBD

Ouvert du mardi au samedi*

Découvrez ou retrouvez votre boutique de
CBD au 52 rue du Général Leclerc à
Mirecourt





*hors jours de congé

Organigramme de l'OMS



Pascale PIERROT-CRACCO
Présidente



Philippe LEMOINE
Vice-Président



Hervé MARA
Vice-Président



Christiane CHATELAIN
Trésorière



Dominique SARTORI
Secrétaire
Forum



Jean-Pierre DELOY
Secrétaire Adjoint
Labels et Super labels

Membres



Alain BELLOT
Chargé de communication



Dominique COLLIN



Marie Héléne DIEZ
Ecoliadès



Fathia LACHTAR



Emmanuelle PINTO
Labels et Super labels

Chargés de missions



André CHASSARD
Super loto



Jean Luc FERRY
Vérificateur aux comptes



Annie JEANMICHEL
Super loto



Philippe JEANMICHEL
Super loto



Nicolas SUPRIN
Site WEB



Isabelle NICOUX
Diaporama



Gilbert TOMASELLI
Gazette




ZIMMERMANN
 Horloger Bijoutier Joaillier

21 rue Général Leclerc
 88500 MIRECOURT
 Tél. 03 29 37 07 44
 Fax 03 29 37 48 75
 Mail. somihorsa@wanadoo.fr

34 rue Léopold bourg
 88000 EPINAL
 Tél. 03 29 82 09 43
<http://www.bijzim.com>



----- Partenaires lots -----

BIL'FRUITS
 Restauration - Collectivités
 Tél. 03 29 37 36 47
www.bil-fruits.com

LA BOUTIQUE FLEURIE
Hubert Daviller
Artisan Fleuriste
 305 av Victor Hugo - 56 rue G. Leclerc
 88500 MIRECOURT - Tél. 03 29 37 04 41

REMY
 Station
 Epicerie - Gaz
 104, Av. Victor Hugo
 88500 MIRECOURT
 Tél 03 29 37 01 76
 Siret 352 041 164 00018

Patrice CLAISSE
 Tournage Sculpture
 Restauration de meubles
 8 avenue de Mirecourt
 88270 EPIFANECOURT
 03 29 37 25 29
patrick.claisse@orange.fr

Versions
VillaVerde
 JARDINAGE - DECORATION - ANIMAISON
 DAVILLER Philippe
 391 avenue Victor Hugo
 88500 MIRECOURT
 Tél : 03.29.30.30.00
 E-mail : philippe.daviller@wanadoo.fr

Carrefour market
 MIRECOURT - 03 29 37 42 22

BRICO MARCHÉ
 Rue Saint Maurice - 88500 MIRECOURT
 Tél. 03 29 67 58 20

L'institut Clemenceau
 SOINS ESTHÉTIQUES
 VISAGE & CORPS
 MANUCURE
 MAQUILLAGE
 COSMÉTIQUES
 11 rue Abbé Grégoire
 88500 MIRECOURT
 Tél. 03 29 36 67 69

BAZAR LAND
 Le plaisir des bonnes affaires
 Rue Saint Maurice - 88500 MIRECOURT



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA
COHÉSION SOCIALE
ET DE LA PROTECTION
DES POPULATIONS

Direction Départementale des Vosges de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations

Conseiller et Chef SDJEF : Hervé RICHARD

4, avenue du Rose Poirier - BP 61029

88026 Epinal Cedex 09

Tél. 03 29 64 80 80

sdjes-dsden88@ac-nancy-metz.fr

Site : associations.gouv.fr


La Lunetterie
Optique

mirecourt.optique@yahoo.com

65 rue du général Leclerc 88500 MIRECOURT

Tel 03.29.37.39.65

Fax 03.29.37.89.15



System A INFORMATIQUE

VENTE / MAINTENANCE
TOUR / PC PORTABLE / Tablette
TOUTES MARQUES

15 Rue Général Leclerc
88500 MIRECOURT

Tel. 03 29 66 37 15
Tel. 06 71 96 29 34

romuald.systema@gmail.com - www.systema88.com



LE RUSTIC

RESTAURANT-PIZZERIA



03 29 37 51 95

275 Place du Général de Gaulle

88500 MIRECOURT



AUTO·MOTO RACING

1235, rue de Mirecourt
88500 POUSSAY

03.29.36.04.36

automotoracing@orange.fr



S.A.R.L. HENRY & CLEMENT

CHAUFFAGE - SANITAIRE - SOLAIRE
ÉNERGIES RENOUVELABLES

Tél. 03 29 37 00 58 - 88500 Mattaincourt

E-mail : plomberie.henry@wanadoo.fr

François : 06 75 03 24 87 - Eric : 06 83 34 82 88

*L'atelier
Nollot*

BOULANGERIE

PÂTISSERIE

CHOCOLATERIE

420, Avenue Victor Hugo

MIRECOURT

christophe-nollot@hotmail.fr

03 29 37 03 51



Vente - Réparation
toutes marques
Affûtage
Hivernage

Tél. 03 29 67 76 68
Fax. 03 29 81 15 85

179, av de Chamieci
88500 MIRECOURT



www.le-luth.fr



MIRECOURT
Hôtel - Restaurant

Av. de Chamieci - 88500 MIRECOURT
Tél. 03 29 37 12 12
hotelluluth@le-luth.fr



Ville de
Mirecourt

Ville de Mirecourt

32, Rue Général Leclerc - 88500 MIRECOURT

Tél : 03.29.37.05.22 - Fax : 03.29.37.06.46

Site : mirecourt.fr

**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Maison GERARDIN

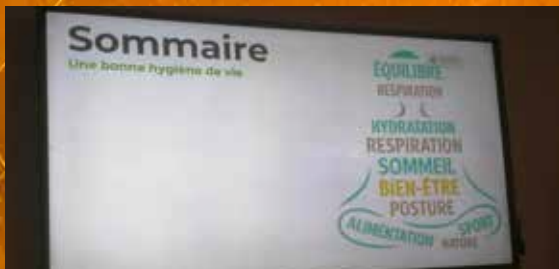
18 rue Chanzy - 88500 Mirecourt

03 29 37 04 48

boucherie.gerardin@gmail.com



www.lescoeur.com



E-mail : oms.mirecourt@laposte.net

Site : office-municipal-des-sports-mirecourt.com