



SPORTS ET LOISIRS



2023



2024



SOMMAIRE

VIE DU CLUB

SOMMAIRE ET INFORMATIONS	2
LE MOT DU PRESIDENT ET DU CASI	3
PRESENTATION DE L'ASSOCIATION	4
INSTANCES ET TUTELLES SPORTIVES	5
COMITE DIRECTEUR USCORG	5
RESSOURCES DE L'USCF	6
INVITATION A PRATIQUER UNE ACTIVITE	24

ACTIVITES DES SECTIONS

FOOT EN SALLE LOISIRS	7
GYM - STRETCHING - PILATES	8
MONTAGNE	9
MUAY THAÏ	10
NATATION	11
PETANQUE	12
PLEIN-AIR	13
RANDONNEE PEDESTRE	14
RUNNING	15
SKI COMPETITION	16
TAEKWONDO	17
TENNIS	18
TENNIS DE TABLE	19

USCORG

Coordonnées

Secrétariat :

**103 avenue Marx Dormoy
92220 BAGNEUX**

☎ 01 40 92 12 99

☎ SNCF 32 85 24

☎ Fax: 01 40 92 12 99

www.uscorg.com

Email : uscorg@club.fr

Siège social :

**33 boulevard de Vaugirard
75015 PARIS**

(Ne jamais y adresser de courrier postal)

Formalités d'inscription

Pour s'inscrire à une activité :

Se rendre à une permanence de l'activité ou contacter, de préférence, un responsable de la section.

Pour tous et toutes :

- une fiche d'inscription dûment remplie ;
- une photo d'identité ;
- une autorisation parentale pour les mineurs ;
- un certificat médical d'aptitude à la pratique en compétition du sport choisi ;
- une cotisation par activité.

Pour les renouvellements d'adhésion : la carte USCORG.

Courrier :

☐ Le courrier destiné au Club ou section est à adresser **uniquement au secrétariat :**

**USCORG 103 avenue Marx Dormoy
92220 BAGNEUX**

Chers amis sportifs

2024 sera une année olympique. Et cette fois c'est à Paris que se tiendront la plupart des épreuves.



Les valeurs de l'olympisme sont :

- L'excellence, qui pousse les athlètes à se dépasser et à donner le meilleur d'eux-mêmes. Elle est représentée par la devise olympique : *Citius, Altius, Fortius* (Plus vite, plus haut, plus fort).
- Le respect, qui implique le fair-play, la tolérance, la solidarité et la paix. Il est symbolisé par le serment olympique et la flamme olympique.
- L'amitié, qui favorise l'harmonie, la coopération et le dialogue entre les peuples et les cultures. Elle est illustrée par les anneaux olympiques, qui unissent les cinq continents.

A l'USCORG nous ne formons pas d'athlètes de haut niveau susceptibles d'être sélectionnés pour les jeux olympiques, mais nous nous efforçons de proposer aux cheminots et leur famille des activités dans des domaines individuels ou collectifs.

La plupart pratiquées dans des installations mises à disposition par le CASI SNCF de Paris Rive-Gauche.

Si ce n'est pas encore fait, n'hésitez plus et venez rejoindre la belle aventure d'un club cheminot omnisports.

Vous trouverez certainement dans les pages de ce journal une ou plusieurs disciplines qui vous conviendront.



Jean-Claude SIMON, Président de l'USCORG

**Comité Activités Sociales
Interentreprises
PRG**

Le CASI SNCF de Paris Rive Gauche gère les activités culturelles, sportives et de loisirs, ainsi que les restaurants d'entreprise.

Vous trouverez dans les antennes du CASI de PRG toutes les publications, l'ensemble des activités, des associations cheminotes de la région (USCORG et SCPO) et celles organisées par le CASI de PRG : sorties, séjours, pratiques sportives et culturelles... Vous pourrez aussi bénéficier de toute la billetterie permanente du CASI de PRG : il s'agit de tarifs que nous avons négociés en direct avec les prestataires (cinéma, théâtre, salons, abonnements sportifs, parcs d'attractions ou à thème, séjour de thalasso, etc...) et donc particulièrement attractifs. N'hésitez pas à pousser la porte d'une antenne pour profiter de nos tarifs subventionnés mais aussi d'un conseil de sortie ou de séjour !

Les élu(e)s de votre CSE ont fait le choix qui permet l'égalité de traitement entre tous les cheminots, la conservation et le développement des Activités Sociales et Culturelles (ASC) en proximité pour tous, mais aussi le maintien des emplois des personnels au sein des CASI et du CCGPF.

Le CASI de PRG a pour dessein et engagement de maintenir le lien collectif et social entre les cheminots, de proposer des ASC permettant l'émancipation intellectuelle et physique de chacun et de la développer.

C'est pourquoi, vous découvrirez dans notre brochure du CASI de PRG, pour 2024, des activités accessibles à tous, diversifiées, de qualité et à des tarifs très abordables.

Alors n'hésitez-pas à faire le plein de culture physique et intellectuelle !

**Comité Activités Sociales
Interentreprises
PRG**

PRESENTATION DE L'ASSOCIATION



COULEURS
Jaune et bleue



ORIGINE

L'origine de l'association remonte à 1945-1946 : c'est l'U.S.R. (Union Sportive du Rail), son activité est concentrée sur le dépôt de Montrouge. Puis en 1950 elle s'étend aux ateliers de Chatillon. L'association change de nom et devient l'U.S.M.C (Union Sportive de Montrouge Chatillon). En 1966 l'association accroît son activité, implante son siège social en gare de Paris Montparnasse et prend son titre définitif U.S.C.O.R.G (Union Sportive Cheminots Ouest Rive Gauche)

POUR QUOI FAIRE ?

L'USCORG a pour objet de promouvoir le goût du sport à travers toutes ses formes de pratique (compétition, sport loisir) parmi les cheminots, les personnels des Comités Sociaux Economique SNCF (CSE), des Comités d'Activités Sociales Inter-entreprises (CASI) et les membres de leur famille et de développer en eux, par son exercice loyal, l'esprit de solidarité, de tolérance et d'amitié. De manifester publiquement la valeur sportive des Cheminots par l'organisation de compétitions dans différentes disciplines et de favoriser la pratique du sport pour tous. L'USCORG s'interdit toute discussion ou manifestation présentant un caractère politique, racial, sexiste, homophobe ou confessionnel.

AFFILIATIONS

Sous la tutelle du Comité d'Activités Sociales Interentreprises de Paris Rive Gauche et du Comité Ile de France de l'Union Sportive des Cheminots de France, l'association est affiliée à la FSGT (fédération multisports) ; aux fédérations spécialisées suivantes: FFS (ski), FFA (athlétisme), FFPJP (pétanque), FFMT (muay thai), FFTDA (taekwondo), FFRandonnée, FFT (tennis), FTTT (tennis de table) ; Groupement d'Employeurs Sport et Loisirs (GEPSSL) et à la MDS (mutuelle des sportifs).



INSTALLATIONS

- L'USCORG dispose par l'intermédiaire du CASI de Paris Rive Gauche :
- A Paris Montparnasse : un dojo « salle Daniel CHEVALLIER » réservé aux arts martiaux ; une salle « Monique RETTGEN » pour la pratique de la gymnastique, un siège social salle A86.
 - A Bagneux : au 103 avenue Marx Dormoy, un secrétariat club et sections, avec salle de réunion « Bernard GEORGE » ; un complexe sportif « Jean CHUQUET » au 11 avenue Jean Jaurès, comprenant une salle de tennis de table « Michel PAGOT » avec vestiaires et sanitaires ; deux courts de tennis éclairés ; un terrain de pétanque « René DEVILLIERS ».
 - A Ivry sur Seine : au Complexe sportif « Champs Dauphin » 2 rue Ernest Renan : des créneaux horaires attribués à la section Foot en Salle avec sanitaires et vestiaires à disposition.
 - A Ecluzelles : au 3 rue de Lavrillette à 6 km de Dreux, une base de loisirs comprenant un bâtiment principal équipé d'une cuisine aménagée, d'une salle de séjour, de sanitaires. Un terrain de 1ha avec six plots électriques pour vingt-quatre emplacements caravanes.
- Par l'intermédiaire de la Direction départementale de la Jeunesse et Sports (DDJS) de Paris : un créneau horaire à la piscine Armand MASSARD au 66 boulevard du Montparnasse à Paris 15e.
- Propriété du club : rue du Vieux Moriond à Moriond (Courchevel 1650), un chalet d'une capacité de quinze couchages pour les activités de montagne quelle que soit la saison.

GESTION

L'association est à but non lucratif, elle est gérée bénévolement par les cheminots.



RESSOURCES

Les ressources de l'USCORG proviennent des cotisations de ses membres, ainsi que des recettes de toutes natures provenant des fêtes et manifestations qu'elle organise.



INSTANCES ET TUTELLES SPORTIVES

COMITE DIRECTEUR DE L'USCORG



L'USCORG est administrée par un Comité Directeur composé de six membres élus à bulletins secrets renouvelables par tiers et de six membres représentants le Comité d'Activités Sociales Interentreprises (CASI) de Paris Rive Gauche. Le bureau est composé parmi les membres élus. Un poste de vice-président est réservé à un représentant du CASI de Paris Rive Gauche.



USCF

L'USCF, Union Sportive des Cheminots de France a pour but, entre autres, d'organiser la promotion des activités physiques et sportives au sein de l'entreprise. Les cheminots, ayants droits, retraités et personnel CSE/CASI/CCGPF peuvent participer aux challenges régionaux, nationaux et internationaux organisés chaque année par l'USCF dans diverses disciplines.

USIC

L'USIC, Union Sportive Internationale des cheminots, permet aux meilleurs sportifs de participer à des rencontres internationales cheminotes, sur la base du rythme olympique, pour chaque discipline.



CIDF



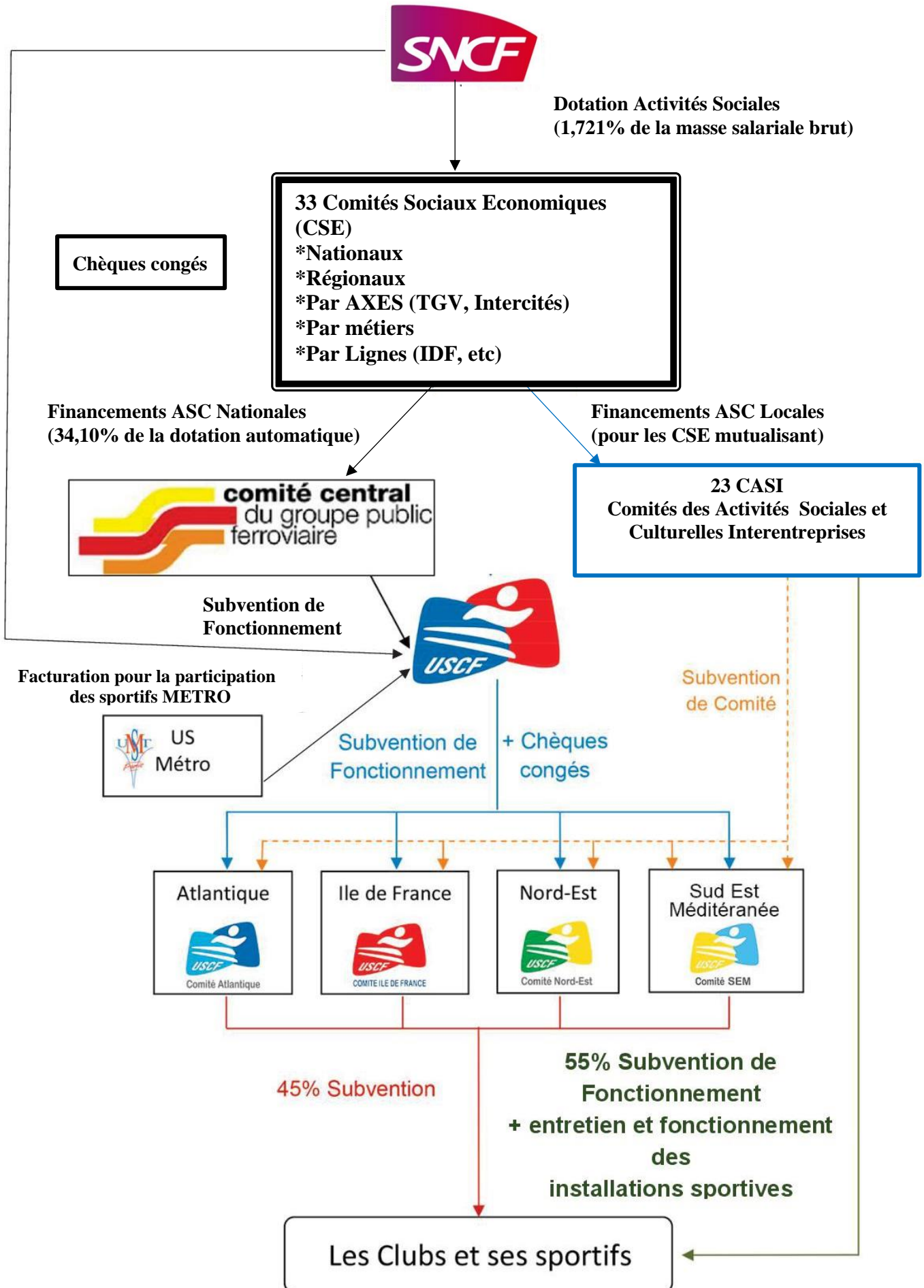
Le CIDF, Comité Ile de France de l'USCF, est l'un des quatre comités géographiques, avec l'US METRO (RATP) qui compose l'USCF. Ces comités sont chargés d'organiser des challenges régionaux permettant aux meilleurs sportifs de participer aux rencontres nationales de l'USCF. Il accorde une subvention de fonctionnement aux clubs cheminots situés dans sa zone territoriale. Pour pouvoir participer, il faut posséder une licence sportive reconnue par le CNOSF et pouvoir présenter une carte d'identité SNCF, RATP, ou de justifier son emploi au CSE/CASI ou CCGPF.

FEDERATIONS SPORTIVES

Elles ont pour but, entre autres :

- d'organiser, diriger, contrôler et développer les disciplines sportives dont elles ont la charge.
- de faire appliquer les règlements, d'encourager et soutenir les efforts des associations sportives et de former et conseiller leurs dirigeants.

RESSOURCES DE L'USCF





Comité Activités Sociales
Interentreprises
Paris Rive Gauche

FUTSAL

SÉANCES :

- LUNDI 17H-20H
- MARDI 17H30-20H
- VENDREDI 20H30-22H

Contact :

uscorg.futsal@gmail.com

Président Essam ARRAB 0762113163

Complexe sportif Champs Dauphin 2 rue Ernest Renan
94200 Ivry-Sur-Seine

GYM-STRETCHING-PILATES



Li-Fen
vous entraîne
en musique
2 fois par semaine
avec des programmes
thématiques et rythmés

**Comité Activités Sociales
Interentreprises
PRG**

**Pour une détente
physique et mentale**

LUNDI 11h00-12H00

(en alternance)

STRETCHING ou

GYM douce méthode

Pilates

**Pour améliorer
le tonus de son corps**

GYM FORME

LUNDI

12H00-13H00

JEUDI

11H-12H

ou

12H-13H

Gare Montparnasse - Salle Monique Rettgen

33 bd de Vaugirard - 75015 Paris

Métro : Montparnasse-Bienvenüe

TARIFS ANNUELS 2023-2024 :

(de septembre à juin hors vacances scolaires)

Nouvel adhérent SNCF CASI PRG : 206 €

Nouvel adhérent SNCF Autres : 216 €

(Réduction cheminots – 25 ans)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS sur place,

avant et après les cours ou à gym@uscorg.com

Brigitte 06 77 97 81 96

Jean-Christophe 06 71 61 85 01

www.uscorg.com





MONTAGNE

COURCHEVEL 1650



SAISON 2023-2024



L'HIVER

5 niveaux de stations de 1300 m à 1850 m reliés par télécabine/télesiège ainsi que par des navettes gratuites toutes les 15 minutes.

Courchevel c'est un domaine skiable de 109 pistes, 150 km, 62 remontées mécaniques, 1 snow park ainsi que 66 km de skis de fond.

Courchevel est une des stations de skis composant le plus grand domaine skiable du monde, **les 3 vallées**, avec au total 600 km de pistes préparées et entretenues.

L'ETE

Courchevel dispose de remontées mécaniques ouvertes également en juillet et août.

Randonnées : 260 km de chemins traditionnels et trail engagé soigneusement entretenus.

VTT : un domaine varié qui saura ravir les amateurs de vélo de route, d'enduro et VTT de descente (1 pump track, 7 itinéraires enduro, 5 pistes de descente et 8 itinéraires de promenade en VAE ou VTT).

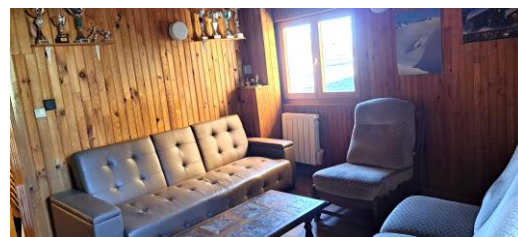
Notre chalet est situé au sein du vieux village de Courchevel Moriond 1650 à 100 m de la télécabine et des remontées mécaniques. Les bénévoles de la section « Montagne » entretiennent et gèrent la location du chalet de l'USCORG d'une capacité totale de 15 personnes.

Le chalet « Alain Graechen » est composé de :

- Cinq chambres (couchage en lits simple ou superposés) avec lavabo :
 - 2 x 4 personnes
 - 2 x 2 personnes
 - 1 x 3 personnes

(A partager)

- Une grande pièce commune avec tout l'équipement de cuisine
- Un salon avec coin bibliothèque
- Trois douches
- Deux WC séparés
- Un local à skis



<i>Tarif adhésion</i> Par personne <i>(obligatoire en hiver seulement)</i>	<i>Statut</i>	<i>Adhésion</i>	<i>Réinscription</i>	<i>Autres sections</i>
		<i>Cheminots</i>	26 €	11 €
	<i>Extérieurs</i>	48 €	33 €	11 €
<i>Période</i>	<i>Haute saison</i> <i>(vacances scolaires de février, saison ski)</i> <i>prix par nuit et par personne</i>	<i>Moyenne saison</i> <i>(saison ski hors vacances scolaires)</i> <i>prix semaine chalet complet</i>	<i>Basse saison</i> <i>prix par jour pour le chalet complet</i>	<i>juillet/août</i> <i>prix semaine chalet complet</i> <i>(une seule adhésion est applicable)</i>
<i>Tarif location</i>	17 €	900 €	75 €	450 €

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION

sebp28500@gmail.com

sebastien.percheron@sncf.fr

06 47 20 90 38 (nouveau n°)

MUAY THAI

Renseignements

Gare de Paris-Montparnasse Salle A85
33 boulevard de Vaugirard 75015 Paris
M° Montparnasse-Bienvenue

06 10 77 88 26

ectpmp@free.fr

www.ectpmp-muaythai.com

Comité Activités Sociales
Interentreprises
PRG



ECTPMP
MUAY THAI
LAO

Le Muay Thai est pratiqué pour ses techniques de self-défense et de mise en condition physique.

Une réglementation stricte et l'emploi de protections permettent la pratique de ce sport sans risque.



NATATION

Le jeudi soir de 17h45 à 18h45

sauf pendant les vacances scolaires et jours fériés

**Piscine Armand Massard
66 boulevard du Montparnasse
75015 PARIS**

en dessous du Centre Commercial de Montparnasse (niveau métro)

Renseignements et inscriptions de septembre à décembre, auprès de

Sandrine KERFANTO

06 10 64 59 86

ker.sandrine@orange.fr

Un maître-nageur assure la surveillance et le perfectionnement des nageurs si besoin.

Impossibilité d'accueillir les enfants et les non-nageurs

- ↪ 1 maître-nageur
- ↪ 2 lignes d'eau à votre disposition dans le bassin de 33m
- ↪ Maillot, bonnet de bain et certificat médical obligatoires

Avant l'inscription, merci de vérifier votre CASI d'appartenance





PETANQUE

AFFILIE COMITE DE PARIS FFPJP CIDF SNCF

Entraînements le mercredi après-midi sur le terrain de pétanque
René DEVILLIERS au Complexe Sportif Jean Chuquet
11 avenue Jean Jaurès 92220 BAGNEUX

Métro ligne 13 Châtillon Montrouge et T6, Ligne 4 Barbara et
pour les bus 68, 323 Maurice Arnoux ou Cimetière de Bagneux

Pour tous renseignements merci de vous adresser à :
Sandrine KERFANTO
06 10 64 59 86
ker.sandrine@orange.fr

**Les tarifs pour les adhésions et la licence vous seront communiqués lors de
l'inscription en fonction du CASI d'appartenance (merci de vérifier avant
l'inscription et se munir d'un certificat médical)**



Inauguration algeco et 40 ans de la section le 09.09.2023



PLEIN-AIR



Le terrain se situe à ECLUZELLES (28500)

3 rue de Lavrillette

à 6 km de DREUX

02 37 43 86 48



La section pratique le caravanning et le camping d'avril à septembre et les adhérents participent aux travaux d'entretien du terrain (1 hectare environ). Une ancienne halle marchandise, entièrement rénovée et toute équipée est à disposition.

A quelques mètres du terrain, le plan d'eau de Mézières-Ecluzelles équipé d'une base nautique permet de pratiquer des activités nautiques (avec des formations) telles que la voile, le canoë, le bateau à moteur, le kayak (en location), de la plongée... Un club de voile y est installé proposant des formations et délivrant certains permis bateau.

Autour de la base et dans les environs, s'offre aux visiteurs des balades à pied, en vélo ou VTT, à cheval permettant de découvrir la végétation naturelle du site, la faune et la flore variées du plan d'eau grâce aux panneaux explicatifs. C'est aussi un refuge en hiver à de nombreuses espèces d'oiseaux et toute l'année il est fréquenté par le canard colvert, le héron cendré et la foulque macroule.



Contact :
Jean-Yves ANATOLE
06 34 73 05 91
kaki972@live.fr





à la journée



en week-end

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr



Sorties
organisées

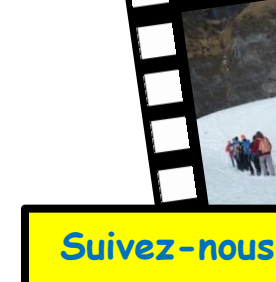


ginetterando@gmail.com



**Comité Activités Sociales
Interentreprises
Paris Rive Gauche**

GRUPE MDS
Mutuelle des Sportifs



Suivez-nous sur
www.uscorg.com





RUNNING

Comité Activités Sociales
Interentreprises
PRG



TRAIL



MONTAGNE



CROSS



MER



RUN & BIKE



COURSE SUR ROUTE

Section affiliée à la Fédération
Française d'Athlétisme

Renseignements

Didier MONTAROU

didier.montarou@cegetel.net

Jean-Claude SIMON

jean-Claude.simon649@orange.fr

www.uscorg.com/atletisme

Ski Compétition

Fédération Française de Ski

Vous aimez le ski, la montagne et ses pentes enneigées, le plaisir de la glisse, alors tentez la compétition.

Venez participer à des compétitions FFS de Slalom Spécial, Slalom Géant, Super Géant et Descente !!!

Une semaine de courses est organisée du 27 janvier au 03 février 2024 par l'Association des Clubs de Skieurs Cheminots Français à Courchevel.

Vous pouvez tous venir découvrir les joies de la compétition !



Les coureurs de l'USCORG à Courchevel pendant la semaine de courses en janvier 2023



Les coureurs de l'USCORG, en mars 2022, lors du Challenge USCF de Ski Alpin

Challenges de Comités (ATL - IDF - NE - SEM) & Challenge National USCF

Courant janvier 2024, les comités de l'USCF organisent leurs challenges de ski alpin.

Les sélectionnés participeront au Challenge National organisé par l'USCF courant mars 2024.



Rejoignez la section ski compétition

contactez Virginie

❄ 06 19 15 62 61 ❄

**Comité Activités Sociales
Interentreprises
Paris Rive Gauche**

태권권마

TAEKWONDO

Expertise, convivialité et dynamisme

Cours d'essai gratuit toute l'année

06 68 19 39 55

tkdmontparnasse@gmail.com

www.uscorg.com/tkd

Salle A85
33 Bd de Vaugirard
75015 Paris

Métro Montparnasse-Bienvenüe

Enfants : mercredi et samedi 14h-15h

Adultes : mardi 20h-21h30 / jeudi 19h30-21h00



Comité Activités Sociales
Interentreprises
PRG



TENNIS

Nos 2 terrains de tennis sont situés au 11 avenue Jean Jaurès à BAGNEUX (complexe Jean CHUQUET), à 10 mn à pied du T6, métro 13 Châtillon Montrouge, bus 194, 195, 294, 388, 391, à 3 mn de l'arrêt « Maurice Arnoux, cimetière de Bagneux » pour les bus 68 (en provenance de Paris) et 323 (en provenance d'Ivry Gambetta) et 12 mn à pied du métro Barbara (Bagneux).

Des vestiaires sont à votre disposition à côté des courts, dans la salle de tennis de table.

Contact : Guillaume NORMAND  **06 10 29 24 96**
uscorgttt@gmail.com



**Comité Activités Sociales
Interentreprises
PRG**



**Tournoi USCF: (réservé aux agents SNCF)
à Vitry sur Seine ou Villeneuve St Georges début juin.**



Les inscriptions sont assurées par la section Tennis (dates fixées courant septembre).

La salle de Tennis de table « Michel PAGOT » est située au 11 avenue Jean Jaurès à BAGNEUX (complexe Jean CHUQUET), à 10 mn à pied du T6, métro 13 Châtillon Montrouge, bus 194, 195, 294, 388, 391, à 3 mn de l'arrêt « Maurice Arnoux, cimetière de Bagneux » pour les bus 68 (en provenance de Paris) et 323 (en provenance d'Ivry Gambetta) et 12 mn à pied du métro 4 Barbara (Bagneux).

Contacts : Guillaume NORMAND  06 10 29 24 96
Stéphane BARBARIA  06 82 05 81 85 correspondant FSGT
uscorgttt@gmail.com



LA SECTION TENNIS DE TABLE PARTICIPE A DIFFERENTS CHAMPIONNATS ET TOURNOIS

- Championnat départemental
- Coupe VITAL et LAGRANGE
- Coupe Rousseau et Mézières
- Championnat individuel et double
- Championnat vétérans 1 et 2
- Participation aux championnats de France FSGT en individuel et par équipe





ENVIE D'UNE ACTIVITE SPORTIVE OU DE LOISIRS ??

Comité Activités Sociales
Interentreprises
PRG

CORPS VITALITE ASSOCIATION

COMMUNICATION

CONCENTRATION

BOUGER EMOTION

EFFORT BIEN ETRE

ENTRAIDE

SENSATION

COMMENCER

OSER IMAGINATION

APAISER

ACTIVITES

S EQUIPEMENT **P** JEUX **COMMENCER** MARATHON **AMITIE** **R** **PROFESSIONNEL** **T** **S** CONVIVIALITE

EVASION

DEMONSTRATION DOSER REVER

L VIBRER **S** ASSOUEPLIR **I** GLISSER **R** **S**

GRIMPER VOLONTE **RESPECT** AVENTURE UNION

DEPART **ARRIVEE** **S** **DECouvrir** **FINIR** **TAPIS** **BONHEUR** **PROTEGER** **RENCOUNTERE**

BALLON

SANTÉ **SOUTIEN** **MUSCLER**

EXERCICES

COMPETITION

ALORS CONSULTEZ LE JOURNAL USCORG OU VISITEZ LE SITE

WWW.USCORG.COM

VOUS PRATIQUEZ DEJA DANS UNE SECTION ? INVITEZ VOS COLLEGUES A VOUS REJOINDRE !