

# Le Carnet des Associations



2020/2021  
COUDOUX  
SPORT - CULTURE  
NATURE - JEUNESSE  
LOISIRS - SOLIDARITÉ  
VIE SOCIALE



De la culture, du sport, de la solidarité,  
ce Carnet des Associations vous aidera  
à trouver et à  
pratiquer votre passe-temps favori.

Nous sommes à votre écoute et à votre  
disposition pour tout renseignement,  
au service Association - Animation - Culture  
et Communication de votre Mairie.

Associativement vôtre,

**Nicole Crespy**  
Adjointe au Maire  
Déléguée aux Associations

**Monique Ollivier,**  
Secrétariat Maire & Élus  
Service Association – Culture

**Sandra Bordeau**  
Service Communication



# DANSE

## CONTRE TEMPS DANSE

L'association propose des activités dès 4 ans en danse Moderne, Jazz, et Hip-Hop. Elle organise également durant les vacances scolaires des stages multi-activités pour les 7/14 ans.

Prendre contact pour tout renseignement auprès de Mme Barbara Chopin.



06 21 71 05 74

[contact@contre-temps-danse.com](mailto:contact@contre-temps-danse.com)

[@ContreTempsDanse](https://www.instagram.com/ContreTempsDanse)



# SPORTS

## AS COUDOUX FOOTBALL

La pratique du football est accessible à toutes et à tous : Filles, garçons, femmes, hommes. Quel que soit votre niveau, vous apprécierez l'encadrement de nos éducateurs, la qualité du terrain, et l'ambiance très conviviale qui règne toute l'année au stade Jean Lacreusette.



Pour tout renseignement, contacter M. Franck Nalin.

06 23 67 72 93

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

[www.ascoudoux.wixsite.com/monsite](http://www.ascoudoux.wixsite.com/monsite)

## BASSE VALLÉE DE L'ARC BASKET CLUB

Pour tout renseignement,  
contacter M. Rémi Delacourt.

06 29 58 22 53

[ndelacourt@sfr.fr](mailto:ndelacourt@sfr.fr)



# CLUB HIPPIQUE DE VELAUX

Association à but non lucratif proposant des cours de poneys et chevaux pour enfants à partir de 5 ans, du débutant au confirmé.

Différents types de pensions.

Activités et manifestations dominicales régulièrement proposées.

04 42 74 70 57

[club-hippique-velaux@orange.fr](mailto:club-hippique-velaux@orange.fr) [www.clubhippiquevelaux.fr](http://www.clubhippiquevelaux.fr)



## COUDOUX OLYMPIQUE

Deux rendez-vous hebdomadaires pour pratiquer la course à pied en groupe

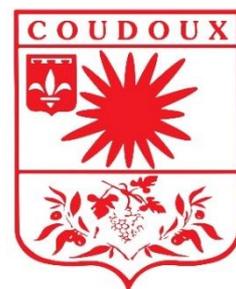
(le mardi à 19h et le samedi à 9h).

Participation à des courses locales durant l'année.

Séances de PPG (Préparation Physique Générale) avec un coach.

Contactez M. Frédéric Martino-Gauchi : 06 67 55 45 57

[coudouxolympique2020@gmail.com](mailto:coudouxolympique2020@gmail.com)



## CVF VOLLEY BALL

FFVB : Section babies : 3-5 ans

Ecole de volley jusqu'à 12 ans

Section jeunes de 13 à 18 ans

Section Adultes : seniors filles en

compétition niveau pré national FFVB,

loisirs en mixte UFOLEP

Section Adultes seniors filles 4X4 DIV 2,

seniors garçons 6X6 DIV 1

Contactez M. Frédéric Untereiner : 06 21 40 50 75

[frederic@untereiner.org](mailto:frederic@untereiner.org) [www.cvf-volleyball.fr](http://www.cvf-volleyball.fr)



**CVF**  
Coudoux Velaux La Fare  
*Volley-Ball*

# CYCLO CLUB DE COUDOUX

Pratique du vélo en toute décontraction depuis 36 ans. Nous sortons 3 fois par semaine et organisons des sorties extérieures.

Voir notre programmation et activités sur notre site internet !

Santé – Bonne humeur – Fraternité

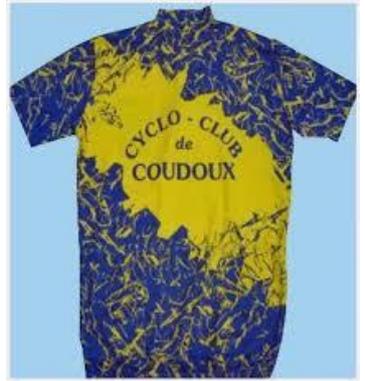
Pour tout renseignement, contacter

M. Jean-Pierre Vaudry.

06 80 42 22 37

[jeanpierre.vaudry@wanadoo.fr](mailto:jeanpierre.vaudry@wanadoo.fr)

[www.cc.coudoux.ffct.org](http://www.cc.coudoux.ffct.org)



## LA BOULE DOUCE

Activité de boules (pétanque + jeu provençal) qui se déroule deux fois par semaine et jours fériés. Concours officiel en cours d'année, challenge lors de la fête votive de la Saint-Michel.

Contactez M. Aimé Benoit.

06 18 59 36 63

[d.galvez@yahoo.fr](mailto:d.galvez@yahoo.fr)



## LE PHÉNIX ET L'OLIVIER

Pratique de disciplines ancestrales chinoises axées le mardi sur le self défense, et le jeudi sur le soin et l'entretien du corps.

06 84 62 75 21

[mic.debret@wanadoo.fr](mailto:mic.debret@wanadoo.fr)



# OLI RIDE COUDOUX BMX

Initiation et perfectionnement des techniques de passage de bosses en BMX de Race et Dirt.

Contacteur M. Philippe Ballongue.

06 11 54 70 95

[bballongue@wanadoo.fr](mailto:bballongue@wanadoo.fr)



## SPORTS 13

Propose de l'athlétisme, de la boxe, du multisports, des activités gymniques, de la zumba, de l'escalade et du badminton.

Pour les adultes, les adolescents et les enfants dès 3 ans.

Contacteur M. Romain Bataller.

06 22 14 07 26

[contact@sports13.fr](mailto:contact@sports13.fr)

[www.sports13.fr](http://www.sports13.fr)



## TENNIS CLUB MUNICIPAL DE COUDOUX

Tennis loisir et compétition cadre familial et amical.

Pour tout renseignement contacter

Mme Colette Bourteau : 06 87 71 52 56

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



# TOUS ENSEMBLE SPORTING CLUB

Objet de l'association : Organiser des rencontres et des activités entre valides et handicapés, essentiellement au gymnase

Patrice Centaro.

Elle mène des actions de sensibilisation du public en animant dans les écoles primaires du territoire et auprès des collégiens des séances d'initiation au handfauteuil et en organisant des journées grand public de découverte des sports adaptés.

Contactez Mme Émilie Bidal, Présidente.

06 25 13 78 75

[hand.tesc@gmail.com](mailto:hand.tesc@gmail.com)



## MAISON INTERCOMMUNALE SPORT-SANTE

La MISS accueille, via prescription de leur médecin ou non, des personnes atteintes d'une affection de longue durée, en situation d'obésité, présentant un handicap ou simplement celles dont l'avancée d'âge diminue les compétences motrices.

Les activités physiques sont adaptées avec un suivi tout au long de la saison sportive.

Sa zone d'intervention s'étend sur un territoire situé au nord de l'Étang de Berre, sur 15 communes : Berre, Coudoux, Eguilles, La Fare, Lambesc, Lançon-Provence, Marignane, Pelissanne, Rognac, Rognes, Saint Cannat, Saint Victoret, Velaux, Ventabren et Vitrolles. Ce territoire équivaut à environ 180 000 habitants.

Contact : Mme Anne-Sophie Richard : 06 33 06 91 78

[anne-sophie.richard@miss-13.com](mailto:anne-sophie.richard@miss-13.com)





# LOISIRS

## ACT'EN CIEL THÉÂTRE

Cours de théâtre pour enfants :  
lundi, mardi et mercredi matin.  
Collégiens et ados : mercredi après-midi.  
Cours adultes le lundi soir.

Technique/impros/textes contemporains  
et du répertoire.

Pour tout renseignement contacter  
Mme Sophie Bernier.

06 74 04 38 84

[actenciel.theatre@gmail.com](mailto:actenciel.theatre@gmail.com)



## ASSOCIATION LINGUISTIQUE COUDOUSAINE

Cours d'anglais :  
Ateliers pédagogiques et ludiques pour enfants.  
Cours pour adolescents (aide scolaire, conversation,  
activités ludiques).

Conversation pour adultes.

Pour tout renseignement, contacter Michèle ou  
Sophie : 06 44 23 36 82 / 06 15 39 83 30

[sophie.arnaud15@gmail.com](mailto:sophie.arnaud15@gmail.com)

[mimidu13111@gmail.com](mailto:mimidu13111@gmail.com)



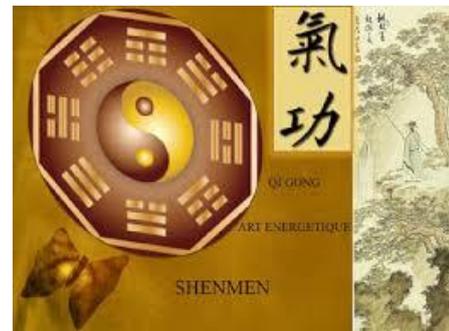
## SHEN MEN

Le Qi Gong est une pratique traditionnelle chinoise associant mouvements naturels, gestes fluides, exercices respiratoires et concentration. Dans le but d'améliorer la santé et l'épanouissement de l'être.

Les cours se déroulent salle Jean Mermoz.

Contactez Mme Antoinette Vivian : 06 80 37 05 26

[antoinette.viv@orange.fr](mailto:antoinette.viv@orange.fr)



## CLUB DE TIR DU CASTELLAS

Pratique du tir sportif et de loisir au niveau départemental. Le stand est équipé de plusieurs pas de tir 25, 50, 100, 200 mètres.

Balltrap ainsi qu'une école de tir en salle pour les enfants à partir de 10 ans.

Permanences :

mercredi 15h-20h et dimanche 10h30-13h

Pour tout renseignement,  
contacter M. André Féraud.

06 42 46 81 04 / 04 90 42 46 15

[contact@ctcastellas.com](mailto:contact@ctcastellas.com)



## POKER PLAYER 13

Stratégie, Bluff, compétitivité à chaque rendez-vous, tournois majeurs

« anniversaire téléthon »,

« Trophée Yatoti », et 10 manches de

championnat. De beaux moments d'échange autour du tapis vert ou bien de nos banquets. Adrénaline et convivialité assurées.

L'animation se déroule au-dessus des bureaux du service technique.

Contactez Mme Jackie Balsamo : 06 11 95 63 53

[production@baljac-video.com](mailto:production@baljac-video.com) [www.pokerplayer13.fr](http://www.pokerplayer13.fr)





# CULTURE

## MJC LOU REGAIN

Culture et sport :

Cours de musique (batterie, violon, guitare, trombone, saxo, chant, solfège...)

Activités sportives (gym, zumba, pilates, yoga, judo, comédie musicale...)

Théâtre, couture, dessin, échecs...

Pour tout renseignement, contacter M. Jérôme Parisse.

La plaquette complète du programme de la MJC est disponible sur [www.coudoux.fr](http://www.coudoux.fr)

06 19 26 34 15

[mjc.louregain@gmail.com](mailto:mjc.louregain@gmail.com)



## LA COLLINE DOUCE

Troupe de théâtre amateur adultes.

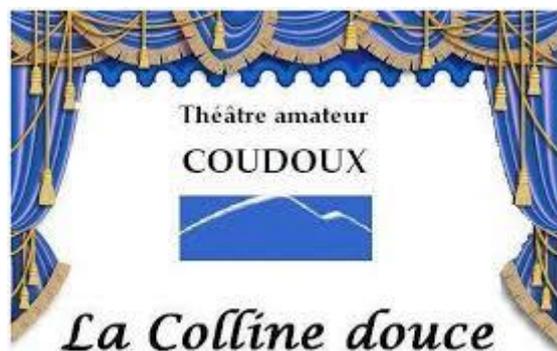
Les répétitions se font les mardis de 19h à 22h à la salle des fêtes de Coudoux, encadrées par un metteur en scène professionnel.

Pièces de théâtres de tous styles.

Contactez Mme Carine Salenson.

06 63 86 84 24

[csalenson@yahoo.fr](mailto:csalenson@yahoo.fr)





# JUMELAGE

## AMITIÉS FRANCE ALLEMAGNE

Coudoux est jumelée avec la ville d'Owingen, en Allemagne. Des échanges culturels, sportifs et de chorale d'enfants sont organisés et permettent de créer une amitié durable, des connaissances et des liens entre les habitants des deux villages lors de nos visites respectives.

Pour tout renseignement contacter Mme Anne-Marie Lousson.

06 08 89 01 47

[afa.coudoux13@orange.fr](mailto:afa.coudoux13@orange.fr)

[am.lousson@wanadoo.fr](mailto:am.lousson@wanadoo.fr)



## PARTAGE FRANCO-ITALIEN

Depuis septembre 2004, Coudoux est officiellement jumelé avec Baone, commune de 3000 habitants, située dans la province de Padoue, à 80km de Venise. Les deux villages présentent de nombreux points communs; population, huile, vin, miel. Le jumelage permet de découvrir la vie et les traditions de nos voisins transalpins. Le comité de PFI a été créé le premier août 2003 et ses principes sont : le partage, la création de liens solides entre les communes, la connaissance, le respect et l'amitié. Accueil des Italiens lors de leurs visites dans notre village, échanges culturels et scolaires, activités sportives et touristiques, rapprochement entre les communes et tous les amoureux de la culture italienne.



Contactez M. Jacques Olivier Poetto : 06 07 56 67 66

[coudouxbaone@partagefranco-italien.eu](mailto:coudouxbaone@partagefranco-italien.eu)



# NATURE

## LES VALLONS

Notre activité principale est de participer à la surveillance et à la protection de nos forêts communales au travers de notre engagement dans le CCFF de Coudoux. À ce titre nous réalisons de nombreuses missions. Nous participons également à l'encadrement de manifestations sportives, culturelles, festives ou commémoratives.



Nous partageons des moments de convivialité afin de maintenir cohésion et esprit d'équipe.

Contactez M. Philippe Traniello.

06 06 53 75 97

[philippe.traniello@mrs.aero](mailto:philippe.traniello@mrs.aero)

## NATURE PASSION

Marche Nordique dans les collines des alentours le lundi et le mercredi de 9h à 11h et le samedi de 9h30 à 11h30.

Pendant les vacances scolaires, accueil de vos enfants pour des stages multisports.

Contactez Mme Alexia Avena : 06 18 33 87 15

[naturepassion13@gmail.com](mailto:naturepassion13@gmail.com)

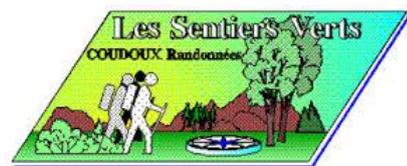


# LES SENTIERS VERTS

Randonnées pédestres, une trentaine de sorties dans l'année, les mercredis et dimanches toute la journée + 2 weekends et 1 semaine.

Contacteur M. Patrick Moya : 06 14 71 38 44

[patrick.moya@laposte.net](mailto:patrick.moya@laposte.net)



## CENTRE COMMUNAL DES FEUX DE FORET

Sensibilisation, prévoyance et surveillance du massif forestier de la commune.

Contacteur M. Jean-Paul Moro : 06 70 04 87 46



## SOCIÉTÉ DES CHASSEURS DE COUDOUX

Maintien de l'activité chasse par la gestion de la faune et de la flore. Entretien des collines.

Contacteur M. Eric Garella : 07 67 74 11 31

[societechassecoudoux@hotmail.fr](mailto:societechassecoudoux@hotmail.fr)



## TERRE EN PARTAGE

Cette association a pour but de favoriser les relations de bon voisinage, faciliter la rencontre des habitants de tous âges et de toutes origines à travers les rapports conviviaux.

Il s'agit de favoriser le plaisir de semer, produire, goûter et partager le fruit des récoltes.

Contacteur M. Patrick Manet : 06 07 81 20 59

[manet.patrick@free.fr](mailto:manet.patrick@free.fr)





# VIE SOCIALE

## AVVEC

Association Vivre, Vieillir et Communiquer.  
Organisation du festival Brassens, chorale.  
Pôle bien être (sophrologie, pilates, yoga).  
Rencontres enfants/seniors en partenariat avec les écoles (maternelle et primaire).

Contacteur M. Jean-Luc Maho : 07 60 11 68 00

[jlmaho29@gmail.com](mailto:jlmaho29@gmail.com)

[www.avvec.asso-web.com/](http://www.avvec.asso-web.com/)



## FORUM CITOYEN

Participation et implication à la vie citoyenne des Coudoucens.

Contacteur M. Bouchet : 04 42 52 05 50

[boucheth@club-internet.fr](mailto:boucheth@club-internet.fr)



## DON DU SANG

Pour tout renseignement,  
contacter M. Jean-Guy Crespi : 04 42 52 01 66

[jg.crespi@sfr.fr](mailto:jg.crespi@sfr.fr)



# SEL EN PROVENCE

Groupe d'adhérents sur 4 villages s'échangeant des services sans échange financier, organisation de repas entre adhérents tous les trimestres.

Contactez la présidente de l'association

Mme Cathy Coste.

06 10 85 29 77

[cathy.coste@wanadoo.fr](mailto:cathy.coste@wanadoo.fr)



---

# LA COLLINE GOURMANDE

Organisation du rallye pédestre gourmand « La Colline Gourmande de Flo ».

Manifestation qui a pour but de soutenir financièrement le Centre Ressource : Centre de Mieux-Être et d'Accompagnement Thérapeutique destiné aux personnes touchées par le cancer et leur entourage.

L'intégralité des bénéfices a été reversée à l'Association Ressource depuis la première édition de la randonnée gourmande (2012).

Contactez Mme Dominique Herrera.

06 60 54 54 46

[lacollinegourmande@outlook.fr](mailto:lacollinegourmande@outlook.fr)



# CAMPAGNE CÉZANNE

Animations de quartier, organisation d'Halloween, Noël,  
Participation au téléthon...

Pour tout renseignement, contacter Mme Juliette Andrevon.

04 42 52 15 30

[juliette.andrevon@live.fr](mailto:juliette.andrevon@live.fr)

---

# LA CROIX ROUGE

Pour tout renseignement,  
contacter Mme Anne-Marie Moro :

06 68 32 90 89

[moro.annemarie@bbox.fr](mailto:moro.annemarie@bbox.fr)

[www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)



# SECOURS CATHOLIQUE

**Équipe de Coudoux :**

Contactez M. Marcel Torres.

06 04 50 11 31

[marcel.torres1@cegetel.net](mailto:marcel.torres1@cegetel.net)

[www.secours-catholique.org](http://www.secours-catholique.org)





# FÊTE

## COMITÉ D'ANIMATION DE COUDOUX

Animations du village par l'organisation de fêtes et d'événements, notamment les fêtes de Noël, Pâques, Fête votive de la Saint-Michel. Pour tout renseignement, contacter

Mme Anne-Marie Moro : 06 68 32 90 89

[annemarie.moro@orange.fr](mailto:annemarie.moro@orange.fr)



## COMITÉ DES FÊTES DU CARNAVAL

Cette association a pour but de pérenniser le Carnaval et tout son côté festif.

Pour tout renseignement contacter

M. Eric Armand : 07 71 08 63 72

[comitecarnavalcoudoux@hotmail.com](mailto:comitecarnavalcoudoux@hotmail.com)



## COTÉ FÊTE

Anime le village par l'organisation d'évènements tels que « Les Étoiles de Coudoux ».

Pour tout renseignement contacter Mme Jo Bianchi.

04 42 52 05 85

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



# ENFANCE / JEUNESSE

## L'ATELIER DES BAMBINS

Proposer et organiser des activités manuelles, d'éveil et de socialisation aux enfants confiés à leur Assistante Maternelle Agréée. Permettre aux assistantes maternelles de se rencontrer et d'échanger dans un lieu qui leur est dédié. 06 79 94 45 09

[anne.elodie@gmail.com](mailto:anne.elodie@gmail.com)

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



## M.A.M LES FRIPOUILLES

Garde d'enfants dans une villa avec jardin, adaptée pour recevoir 12 enfants de 0 à 3 ans.

07 77 78 73 19 [fripouilles.mam@gmail.com](mailto:fripouilles.mam@gmail.com)



## TOUT SIMPLEMENT PARENTS

Association indépendante des parents d'élèves des écoles maternelle et élémentaire de Coudoux.

Pour tout renseignement, contacter

Mme Muriel Pouillès : 06 11 27 46 94

[tsp.coudoux@gmail.com](mailto:tsp.coudoux@gmail.com)



TSP

*Tout Simplement Parents*

## LE SPOT

Pour tous les jeunes de 11 à 18 ans, le Spot est ouvert tout les Mercredis après-midi, organise des soirées/repas un Vendredi soir sur deux, et organise des sorties culturelles et sportives tout les après midi durant les vacances.

Aussi le Spot propose trois séjours durant les vacances scolaires.

Nombreuses journées et week end à thème tout au long de l'année.

Pour tout renseignement, contacter M. Legras Olivier : 06 58 97 96 89





# SENIORS

## ASSOCIATION DES ANCIENS COMBATTANTS

Le groupement des anciens combattants ayant combattu lors de la guerre d'Algérie. Commémorations et cérémonies.

Devoir de mémoire et sensibilisation des jeunes sur les conflits passés.

Entraide et activités des adhérents.

Pour tout renseignement, contacter M. Claude Paoli.

06 18 60 84 62

[claudepaoli41@sfr.fr](mailto:claudepaoli41@sfr.fr)



## CLUB DES SENIORS : ENTRAIDE

3 après-midis par semaine au Club :

Lundi - Mardi - Jeudi de 14h00 à 17h00

Possibilité de ramassage par petit bus pour personnes à mobilité réduite.

2 Lotos par mois. Sorties à la journée, voyage Sabardu.

Pour tout renseignement contacter Mme Marie-José Falières.

06 88 27 25 02

[daniel.falieres@neuf.fr](mailto:daniel.falieres@neuf.fr)





# DIVERS

## AMICALE DES ANCIENS POMPIERS DE COUDOUX

Maintenir et faire perdurer le souvenir des  
Pompiers et de l'ancien centre de secours.

Organisation de manifestations  
et participation aux fêtes.

Pour tout renseignement, contacter M. Denis Palazzo.

06 20 51 19 10

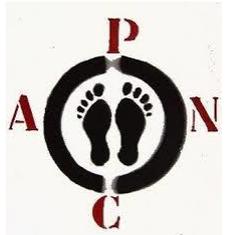
[denispalazzo@icloud.com](mailto:denispalazzo@icloud.com)



## AMICALE DES PIEDS NOIRS

Pour tout renseignement, contacter

Mme Claude Baillon : 04 42 52 08 69



## AMICALE DES SAPEURS POMPIERS DE COUDOUX

Pour tout renseignement,  
contacter M. Berthon Yves.

04 42 52 03 54

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



# PAROISSE

Place de l'Église.

Permanences téléphoniques :

Mardi : 8h15-12h / 13h30 - 16h30

Mercredi : 8h15 - 12h

Vendredi : 8h15-12h / 13h30 - 15h

04 42 52 00 61



## COUDOUX RELAX ET VOUS

Nous proposons au public des séances de découverte de la relaxation énergétique. Le rééquilibrage énergétique et de l'influx nerveux va induire un profond état de relaxation et apporter détente, relâchement, délasserement, diminution du stress et une plus grande fluidité de l'esprit.

Les protocoles spécifiques d'accompagnement peuvent aussi être envisagés en fonction de certaines problématiques ainsi que des formations aux bases du rééquilibrage énergétique.

Pour tout renseignement, contacter M. Jean-Philippe Compan.

06 56 84 69 92

[relaxation.energetique@gmail.com](mailto:relaxation.energetique@gmail.com)

# DEMANDES DE SUBVENTIONS

## COMMUNAL

Les dossiers seront adressés aux associations en fin d'année et sont à retourner avant le 31 décembre au bureau des associations.

[secretariat-maire@coudoux.fr](mailto:secretariat-maire@coudoux.fr)

## CONSEIL DEPARTEMENTAL DES BOUCHES-DU-RHONE

Hôtel du département, Direction de la vie locale, de la vie associative, de la politique de la ville et du logement, service de la vie associative.

52 Avenue Saint-Just, 13256 Marseille Cedex 20

Tel : 04 91 21 39 39 ou 04 91 21 25 67

Site & contact : [www.cg13.fr](http://www.cg13.fr) (rubrique mode de vie)

## CONSEIL REGIONAL

Conseil Régional Provence-Alpes-Côte d'Azur

27 Place Jules Guesde

13481 Marseille Cedex 20

Tel : 04 91 57 50 57

Site & contact : [www.cr-paca.fr](http://www.cr-paca.fr)



## Vie Associative

**Nicole Crespy**  
Adjointe au Maire  
Déléguée aux Associations  
[adjoint-culture@coudoux.fr](mailto:adjoint-culture@coudoux.fr)



**Monique Ollivier**  
Secrétariat Mairie  
04 42 52 74 90  
[secretariat-maire@coudoux.fr](mailto:secretariat-maire@coudoux.fr)



**Sandra Bordeau**  
Communication  
04 42 52 74 91  
[animation-culture@coudoux.fr](mailto:animation-culture@coudoux.fr)

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