

COC ACTU

JANVIER 2025

LE COC



MOMENTS FORTS



LE COC ÉCO-RESPONSABLE ET SOLIDAIRE





CLUB OMNISPORTS COURCOURONNES

SOMMAIRE :

INTRODUCTION **3**ACTIVITÉS PASSÉES **5**ACTIVITÉS FUTURES -
CALENDRIER **7**MOMENTS FORTS **8**RESPONSABILITÉ ET
ÉCOC'LOGIE **11**ENGAGEMENTS **12****Bonne année 2025 !**

Le Club Omnisports de Courcouronnes vous souhaite une année pleine de succès, de santé, et d'épanouissement sportif. Que cette nouvelle année soit marquée par le dépassement de soi, le partage et la convivialité, des valeurs qui sont au cœur de notre club. Ensemble, continuons à écrire une histoire riche en exploits et en belles rencontres.

Le Club Omnisports de Courcouronnes est bien plus qu'un lieu de pratique :

" C'est une grande famille animée par la passion, le partage et l'envie de se dépasser. "

À travers cette gazette, nous célébrons vos efforts, vos victoires, et l'énergie qui fait vibrer nos praticable et gymnases. Vous découvrirez dans ces pages les moments marquants de l'année écoulée, un aperçu des projets ambitieux qui nous attendent, ainsi que des témoignages inspirants d'adhérents, de bénévoles et d'entraîneurs, qui sont les piliers de notre club.

Continuons ensemble à porter haut les valeurs de solidarité et d'excellence qui nous unissent, et à transformer chaque défi en une nouvelle opportunité de grandir, sur le plan sportif comme humain.

Merci pour votre engagement, votre dynamisme et votre fidélité. Rendez-vous sur le terrain pour écrire, ensemble, la suite de cette belle aventure !

Sportivement,
Le Club Omnisports de Courcouronnes

**ÉMMANUEL GUERN -
PRÉSIDENT DU CLUB OMNISPORTS**

**COC'ACTU JANVIER 2025 -
SAISON 2024 - 2025 / N°1**

DIRECTEUR DE PUBLICATION :
EMMANUEL GUERN

RESPONSABLE DE RÉDACTION :
GWENDOLINE HAY

INTRODUCTION

Nous sommes fiers de vous présenter notre toute première gazette.

Cet outil inédit vous permettra de découvrir et de célébrer la vie du club, de suivre l'actualité de nos différentes sections et de vous tenir informé des moments clés de cette année sportive.

La gazette se déclinera en plusieurs parties.

Dans un premier temps, vous trouverez un récapitulatif des activités passées, avec une rétrospective des événements marquants, des compétitions et des moments forts qui ont rythmé la vie du club.

Ensuite, un calendrier des activités et événements à venir vous tiendra informé des grandes dates à ne pas manquer, avec les événements majeurs du COC.

Chaque trimestre, nous mettrons également en lumière quatre sections du club, leurs projets et les performances des membres, afin de valoriser l'engagement de tous nos sportifs. Enfin, une rétrospective des actions RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises) vous montrera comment nous encourageons toutes les sections, ainsi que vous-même, à vous engager écologiquement.

Cette gazette sera un véritable lien entre tous les membres du COC, renforçant notre esprit d'équipe et valorisant les actions collectives. Nous espérons que vous prendrez plaisir à la lire et à la partager avec vos proches.

Une belle année 2025 commence, et avec elle, de nombreuses aventures à vivre ensemble !

"Plongez dans notre galerie des clichés les plus emblématiques."

ACTIVITÉS PASSÉES

RETOUR NOTRE ANNÉE 2024



16 JUIN 2024

50 ANS DU COC

Cet été le COC s'est réuni pour célébrer les 50 ans du Club Omnisports de Courcouronnes au Complexe sportif du Lac à Évry-Courcouronnes



7 SEPTEMBRE 2024

Fête des associations et du sport

Cet été le COC s'est réuni pour célébrer les 50 ans du Club Omnisports de Courcouronnes au Complexe sportif du Lac à Évry-Courcouronnes



DU 21 AU 25 OCTOBRE 2024

COC'KTAIL VACANCES

Durant les vacances scolaires d'octobre s'est déroulé le traditionnel stage sportif "COC'ktil Vacances".

Au programme, des activités sportives variées : basket, judo, tennis de table... des moments de partage et beaucoup de fun.



24 NOVEMBRE 2024

Championnat UFOLEP Hiver - COC TIR

En novembre dernier le Coc Tir organisait le Tour départemental UFOLEP Hiver de Tir au Gymnase Colette Besson.



30 NOVEMBRE 2024

OPEN Régional de la Dame du Lac

L'édition 2024 de l'Open Régional de la Dame Du Lac, organisé par le COC Montagne Escalade dans la ville d'Évry-Courcouronnes, s'est déroulé le 30 novembre et 1er décembre dernier. C'est plus de 130 compétiteurs qui se sont mesurés pour l'occasion dans le gymnase Colette Besson. Merci au service des sports de la mairie d'Évry-Courcouronnes, à la ligue FFME Ile de France, aux ouvriers, au président de jury, aux juges de voies et à tous nos partenaires.

ACTIVITÉS PASSÉES

RETOUR SUR NOS DERNIERS MOIS 2024



30 NOVEMBRE 2024

STAGE DE NOËL - COC DANSE

Le COC danse a organisé une matinée dansante aux couleurs de Noël en soutiens au téléthon. Des initiations à la danse modern jazz, hip hop et street jazz ont été proposé.



14 DÉCEMBRE 2024

GALA DE NOËL - COC GYM R.

C'est sur le thème de Noël que la section COC Gym Rythmique a organisé un Gala. Celui fût une réussite entre performances activités et convivialité !



21 DÉCEMBRE 2024

CHRISTMAS PARTY - COC BASKET

Le retour de la fête de Noël du basket !



22 DÉCEMBRE 2024

TOURNOI DU TRÔNE DE GLACE - COC VOLLEY

Le COC Volley a organisé son traditionnel Tournoi du Trône de Glace qui est un tournoi interne afin de partager et performer tous ensemble.



22 DÉCEMBRE 2024

NOËL BABY GYM - COC GYM ARTISTIQUE

Le Noël baby gym artistique a été un vrai spectacle, où les voltiges ont rivalisé avec les étoiles du sapin et où chaque saut semblait une envolée magique

ACTIVITÉS FUTURES

PROSPECTIVE 2025 - À VENIR

JANVIER

19 JANVIER 2025

MATCH DE CHAMPIONNAT RÉGIONAL PARA BASKET COC SA / DRANCY

25 ET 26 JANVIER 2025

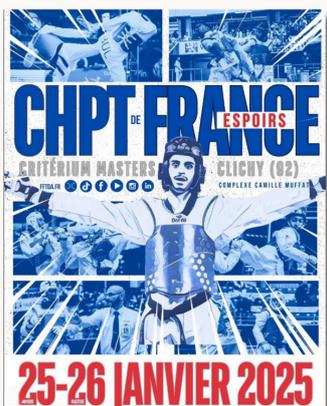
CHAMPIONNAT DE FRANCE DE TAEKWONDO

25 ET 26 JANVIER 2025

TOUR RÉGIONAL DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS FFTIR

28 JANVIER 2025

MATCH DE CHAMPIONNAT RÉGIONAL PARA BASKET - COC SA / CAPSAA



FÉVRIER

7 FÉVRIER 2025

CHAMPIONNAT DE PARIS J3 - COC TENNIS DE TABLE

9 FÉVRIER 2025

TMC - TENNIS FAUTEUIL - COC TENNIS

10 AU 15 FÉVRIER 2025

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE FFTIR - PISTOLET CARABINE ARBALÈTE MATCH ET FIELD

17 AU 21 FÉVRIER 2025

COC'KTAIL VACANCES

23 FÉVRIER 2025

TOURNOI DE LA CHANDELEUR - COC VOLLEY

24 AU 28 FÉVRIER 2025

STAGES JEUNE - COC VOLLEY



ACTIVITÉS FUTURES

PROSPECTIVE 2025 - À VENIR



MARS

28 MARS 2025

CHAMPIONNAT DE PARIS J3 - COC TENNIS DE TABLE

28 AU 29 MARS 2025

NOT SO BAD - TOURNOI DE BADMINTON

AVRIL

5 ET 6 AVRIL 2025

COMPÉTITION RÉGIONALE INDIVIDUEL DE PERFORMANCE -
COC GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

11 AVRIL 2025

CHAMPIONNAT DE PARIS J3 - COC TENNIS DE TABLE

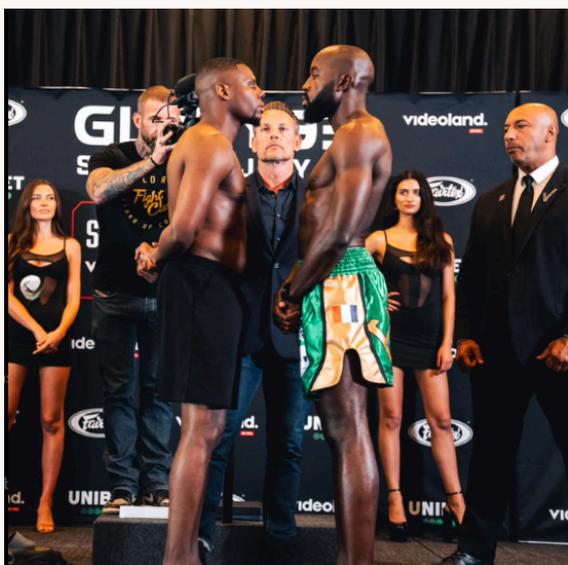
21 AU 25 AVRIL 2025

STAGES JEUNE - COC VOLLEY

26 ET 27 AVRIL 2025

COMPÉTITION RÉGIONALE EN ÉQUIPE DE PERFORMANCE -
COC GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

20 JUILLET 2024



GLORY 93

Le 20 juillet dernier, la promotion internationale GLORY organisait son 93e événement de kickboxing à Rotterdam, aux Pays-Bas.

Frangis Goma, athlète professionnel de kickboxing du COC Performance, était au rendez-vous. Après des semaines de préparation, notamment avec son coach Maxime Maucotel, il était fin prêt pour son premier combat sous les couleurs du GLORY. En catégorie poids moyens, il affrontait le 5e combattant en titre de sa catégorie le Brésilien Juri De Sousa.

LE GAGNANT EST ...

L'heure du combat est arrivé et dès le début, celui-ci a su imposer son rythme, son agressivité et sa technique, face à quoi De Sousa n'a pas su répondre.

C'est en vainqueur qu'est ressorti notre prodigieux combattant, par décision unanime du jury.

Ce Glory 93 a marqué les esprits et un tournant dans la carrière de Frangis Goma, consolidant sa place parmi les meilleurs combattants des poids moyens du GLORY. Fort de cette performance, il s'affiche désormais comme un sérieux prétendant aux titres futurs : " [...] it's the start of a great adventure " - Frangis Goma.



MOMENTS FORTS

COC TAEKWONDO - UN DÉBUT DE SAISON REMARQUABLE

3 NOVEMBRE 2024



13 est le nombre de médailles remportées par le COC Taekwondo lors du Championnat d'Essonne, organisé au Palais des Sports de Corbeil : 7 médailles d'or, 4 médailles d'argent et 2 médailles de bronze. Une entrée en matière impressionnante pour cette nouvelle saison. Un résultat plus que satisfaisant.

« Un grand bravo à tous nos combattants pour leur engagement et leurs performances. Continuons à travailler dur pour viser des résultats encore meilleurs », a déclaré le coach Jihad Moutayadine.

2 ET 8 DÉCEMBRE 2024

VICTOIRE SUR VICTOIRE

Nos plus jeunes Halima et Ilhem décrochent la 2ème place à l'Open Bruxelles la première place en catégorie babies au 9ème trophée des ninjas volants. Une très bonne lancée !



16 DÉCEMBRE 2024



Ryan Attar décroche sa 3ème médaille, cette fois en or, et continue d'enchaîner les victoires cette saison. Son coach, Driss Moutayadine en fait l'éloge : "Ryan ATTAR possède des qualités techniques d'un très haut niveau. C'est un athlète talentueux avec une volonté de fer [...]".

22 DÉCEMBRE 2024

Un grand bravo à tous nos combattants pour leur dévouement et leur travail acharné je pense à Rayan Moutadayine, Abderahmane Chitaf, Halima, Assia, Zackaria.. et bien d'autres .

Ensemble, nous continuons de repousser nos limites et de viser l'excellence ! “.

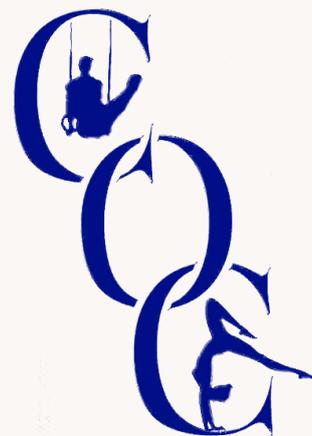


MOMENTS FORTS

COC GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

15 DÉCEMBRE 2024

COMPÉTITION DÉPARTEMENTALE INDIVIDUELLE DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE



PAS UNE, PAS DEUX MAIS SEIZE

Ce dimanche 15 décembre 2024, la ville de Massy a accueilli la compétition départementale individuelle de gymnastique artistique. À cette occasion, le Club Omnisports de Courcouronnes brilla par les performances de ses gymnastes, qui clôturent l'année 2024 en beauté et lancent la saison 2025 sous les meilleurs auspices.

Le bilan de la journée est tout simplement remarquable : le COC s'est illustré en raflant pas moins de seize médailles dont sept titres de championnes départementales honorant le talent, la rigueur et la persévérance de ses athlètes.

Ces titres prestigieux ont été remportés par *Mahin, Tia, Annaëlle, Lylia, Héliana, Julie et Déborah*, dont les prestations ont ébloui le public et les juges : « Ces gymnastes se sont brillamment illustrées ce dimanche 15 décembre lors de la compétition départementale individuelle, récoltant de magnifiques médailles.

C'est le fruit d'un travail acharné qui demande beaucoup de rigueur et de persévérance mais également un bel état d'esprit et c'est ce qui fait la fierté de notre club » Élodie - coach



RESPONSABILITÉ ET ÉCOCOLOGIE



LE COC MONTAGNE - ESCALADE

LOCAL ET FAIT MAISON



Ce samedi 30 novembre s'est déroulé l'Open régional d'escalade à la Dame du Lac, au gymnase Colette Besson, organisé par le Club Omnisports de Courcouronnes.

Pour l'occasion, une buvette éco-responsable a été mise à disposition des visiteurs et compétiteurs.

Nous avons ainsi pu rencontrer les bénévoles et Béatrice Bonneau, bénévole à la section Coc Escalade, à l'initiative de cet engagement.

Elle nous a affirmé qu'il était possible de consommer localement même pour ce type d'événement sportif, en collaborant avec des producteurs locaux.



Béatrice Bonneau nous a ensuite expliqué l'origine et la fabrication des produits proposés à cette buvette écologique : "Tous nos produits sont locaux, nous avons fait appel à différents producteurs pour constituer nos sandwiches, de la garniture au pain."

Quant aux boissons, vous n'alliez pas manquer de choix. Plusieurs boissons ont été proposées : kéfir, soda maison aromatisé avec des sirops et infusions maison !

0 DÉCHETS

Une démarche zéro déchet a été favorisée : aucune vaisselle jetable n'a été utilisée, mais des verres réutilisables du Club Omnisports ont été mis à disposition. Seul du sopalin biodégradable a été utilisé.



UNE VISITE



Le maire a pu s'essayer à cette buvette verte et a goûté ce délicieux kéfir. Celui-ci a pu échanger avec les bénévoles et le président de la section sur cette démarche écologique, qui est honorable et qu'il encourage vivement !

Ce que la Ville d'Evry Courcouronnes encourage et valorise auprès de ses citoyens.



ENGAGEMENT



LE COC DANSE ET LE COC GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

LA SECTION COC GR AUX COULEURS D'OCTOBRE ROSE

À l'occasion d'Octobre Rose, c'est la section COC GR que nous mettons à l'honneur. En effet, comme chaque année, la section gymnastique rythmique apporte son soutien et sensibilise à la cause d'Octobre Rose en s'habillant aux couleurs de la campagne et en diffusant ce message sur ses réseaux sociaux. Ce n'est pas seulement en octobre, mais toute l'année que la section sensibilise à ce sujet pour qu'il ne tombe pas dans l'oubli. Une des adhérentes a pu nous en parler :

“ Depuis quelques années, on montre notre soutien à cette cause sur nos réseaux sociaux en invitant les gymnastes du club à venir habillées en rose pour l'occasion. Pour l'instant, c'est surtout un soutien

visuel ! Nous n'avons pas encore mis en place d'actions concrètes comme mais c'est déjà une façon pour nous de sensibiliser, autant les parents de nos gyms que les gyms elles-mêmes.

De plus, la Gymnastique Rythmique étant l'un des rares sports à être encore exclusivement féminin, c'est une cause qui nous touche particulièrement et qui nous tient vraiment à cœur ! “. Voici les mots de Laura De Hecho adhérente de la section COC GR et responsable communication de celle-ci.”



LE COC DANSE VOUS FAIT DANSER POUR LE TÉLÉTHON



Ce 30 novembre dernier, le COC Danse a organisé un stage de danse sur le thème de Noël, mêlant fêtes et engagement.

En effet, tous les fonds récoltés ont été reversés au Téléthon afin de soutenir la recherche.

Il s'agissait d'une initiation ouverte à tous les âges, qui s'est déroulée à la ferme des Mathurines : HIP HOP, Modern Jazz et bien d'autres.

Une pluralité de disciplines offrant un aperçu de ce que peut proposer la section danse, avec des activités pour tous les goûts.



CLUB OMNISPORTS
COURCOURONNES



LE COC EN PHOTOS :



Crédit Photos : Vincent Mateus

Crédit Photos : Lionel Antoni



Crédit Photos : Moise Fournier



Crédit Photos : dazn-fr

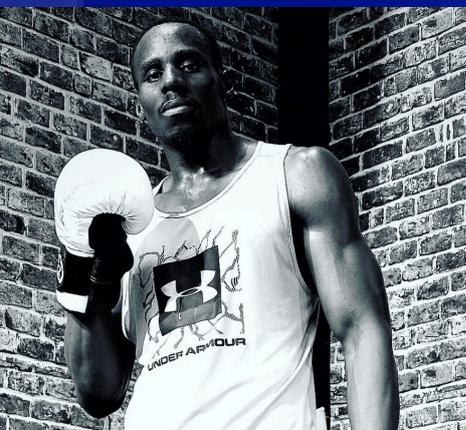
Crédit Photos : maevaetsesphotos

COC
CLUB OMNISPORTS
COURCOURONNES

LE COC EN PHOTOS :



Crédit Photos : Amandine LAURIOL

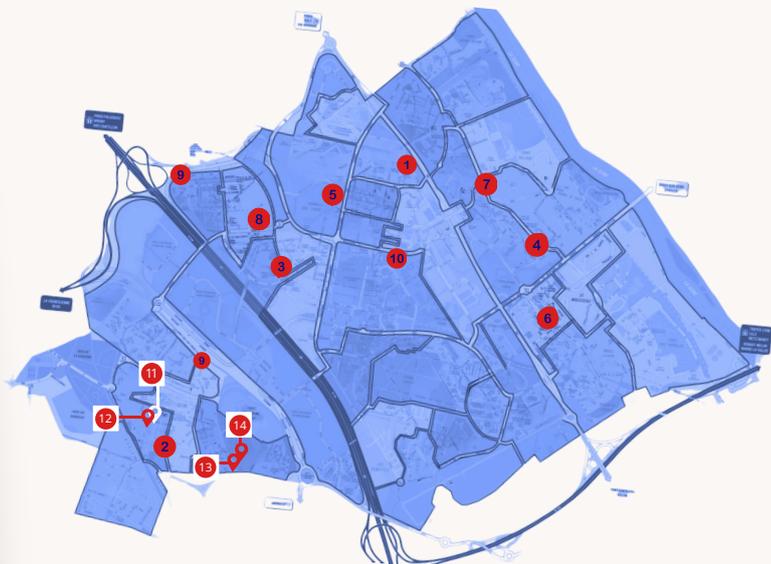


Crédit Photos : François PINSON

Crédit Photos : mn.videoprod

COC
**CLUB OMNISPORTS
COURCOURONNES**

- 1 GYMNASSE JEAN MOULIN
- 2 TENNIS DE L'AQUEDUC
- 3 COMPLEXE SPORTIF JOSÉANE ADÉLAÏDE
- 4 GYMNASSE DU VILLAGE
- 5 COMPLEXE SPORTIF PARC DES LOGES
- 6 GYMNASSE FRANÇOIS MAURIAC
- 7 GYMNASSE DESCARTES
- 8 CENTRE SOCIAL BREL BRASSENS
- 9 COMPLEXE SPORTIF COLETTE BESSON
- 10 COMPLEXE SPORTIF DE L'AGORA
- 11 BUREAU DU CLUB OMNISPORTS DE COURCOURONNES
- 12 FERME DES MATHURINES
- 13 PISCINE DU LONG RAYAGE
- 14 COMPLEXE SPORTIF DU LAC



13 Route de Versailles,
91080 Evry - Courcouronnes.



01 75 66 04 36



cocourcouronnes.bureau@orange.fr

REJOIGNEZ NOUS



CLUB OMNISPORTS DE COURCOURONNES



coc91080



WWW.CLUB-OMNISPORTS-COURCOURONNES.COM/

