

Association Sportive et Artistique de l'académie de Saint-Cyr Coëtquidan



<http://www.asaec.fr>

contact : asaec@orange.fr



2021 - 2022

31 ACTIVITÉS SPORTIVES

11 ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES



ASEAAC - Académie de Saint-Cyr Coëtquidan - 56381 GUER cedex - 02 97 75 77 41

Intermarché
GUER

MAGASIN OUVERT EN CONTINU
Du lundi au samedi de 8 h 45 à 19 h 30
Le dimanche 9 h à 12 h 30

Rue de la Croix Logée - **GUER** - 02 97 22 08 12

- Drive
- Presse
- Relais Collis Mondial Relay
- Station service 24/24 Gaz
- Lavage Auto Haute Pression Business Asphalteur
- Amazon locker



HOTEL LE BELLEVUE ***

Bar Ambiance, Espace Billard, Piano...
Apéritif Dinatoire sur commande
« L' INSTANT IDEAL »

3 RUE ST CYR COETQUIDAN
56380 BELLEVUE-GUER

contact@hotel-guer.com
www.hotel-guer.com
tél. : 02 97 75 70 51

À 30 mn de Rennes / à 15 mn de Paimpont / à 50 mn de Vannes.

*Venant de Rennes, prendre sortie Guer, suivre D 773,
Direction Coëtquidan, Ecoles Militaires ST Cyr.*

*Venant de Vannes, suivre Rennes, sortie Guer, D 773
et suivre Coëtquidan Ecoles Militaires St Cyr.*

Pour GPS : Entrer Guer Bellevue.

Bowling du Lac
f
OUVERT TOUS LES JOURS
pendant les vacances dès 14h.
Fermé lundi & mardi en dehors des vacances

ZC DU LAC
PLOERMEL
02 97 72 03 82

B₁₃ BRASSERIE

Restaurant & Snack, Burger, Salade
ouvert le midi du mercredi au vendredi
et le soir du mercredi au dimanche

Discothèque ouverte de minuit à 6h
Vendredi & samedi, veille de férié

LODGE 13

Merci à tous nos partenaires pour leur participation au développement de notre association.



MANGEZ L'ITALIE
del arte

Remise 7/7 de - 20%
hors menu

sur présentation carte
ASEAAC ou militaire

Del Arte - Ploërmel

delarte.fr - 02 97 73 49 10

Têgo

ASSURER-PROTÉGER-SERVIR

Optic2000

Pierre-Yves MEROUR
Opticien diplômé
Lentilles de contact

14, rue Saint Gural
56380 GUER
Tél. : 02 97 22 52 96
Fax : 02 97 22 59 06

Votre opticien
s'engage



**SOCIETE
GENERALE**



**BANQUE FRANÇAISE
MUTUALISTE**

Parfumerie • Institut de beauté

Clin d'œil

Ouvert du mardi au samedi 9h30-19h sur RDV

7, rue du Four
56380 GUER

02 97 22 05 42



Restaurant à Guer-Bellevue



Zone commerciale du Lac (près du Leclerc)

PLOËRMEL

Tél. : 02 97 74 28 58

SUPER U

PLELAN LE GRAND

WESTER
AUTOMOBILES
La référence

À VOTRE SERVICE DEPUIS PLUS DE 40 ANS
BIENVENUE DANS VOTRE NOUVEL ESPACE DE VENTE WESTER AUTOMOBILES
Dépannage 24h/24 / Service mécanique ouvert 6 jours sur 7
Situé à Guer dans le Parc d'Activités du Val Coric Ouest

WESTER
CARROSSERIE
CARROSSERIE ULTRA MODERNE

CONTACT
ZONE VAL CORIC OUEST
56380 GUER
TÉL. 02 97 22 04 10
WWW.WESTER.FR

CENTRE DE LAVAGE

SAINT CYR MOVE
VOTRE SPÉCIALISTE
DE LA VENTE VÉHICULES
TOUTES MARQUES DE QUALITÉ
ZONE VAL CORIC OUEST - 56380 GUER
TÉL. 02 30 19 01 50



Le mot du Président

L'ASAEC fête cette année ses 70 ans !

70 années aux côtés des cadres et des élèves des Écoles, mais aussi de la population civile locale. Durant toutes ces années, l'ASAEC a été un vecteur de cohésion et d'échanges autour du sport et des activités culturelles. Notre association a pu compter sur le dynamisme et l'efficacité de ses bénévoles et de ses adhérents. La saison 2020-2021 aura été fortement perturbée par la crise sanitaire du COVID-19, avec l'amélioration de la situation espérons que la saison qui débute permette un retour à la normale et la relance de nos activités.

En outre, les Écoles de Saint-Cyr Coëtquidan étant devenues « Académie », l'ASAEC suit le mouvement... Et, pour ses 70 ans, elle fait peau neuve en changeant de nom et de logo :

L'ASAEC devient donc l'ASEAAC : Association Sportive Et Artistique de l'Académie de Coëtquidan.

A ceux qui nous rejoignent, je souhaite la bienvenue au sein de l'association et de nos différentes sections.

Au plaisir de vous croiser sur vos différentes activités,

Le Colonel Claude-Vincent Roure

TARIFS ADHÉSION

MEMBRES AYANTS DROITS

	1 ^{er} inscrit de la famille	2 ^e inscrit de la famille	3 ^e inscrit de la famille
Militaires Personnels civil de la défense Retraités de la défense Militaires de réserve	43 €	33 €	28 €
à partir du 1 ^{er} février 2022	33 €	23 €	23 €
Élèves	28 €		
à partir du 1 ^{er} février 2022	23 €		
MEMBRES AUTORISÉS			
Civils extérieurs à la Défense	63 €	48 €	38 €
à partir du 1 ^{er} février 2022	53 €	38 €	28 €

*Ces tarifs comprennent l'adhésion à l'association, la licence FCD ainsi que l'assurance.
Il convient d'ajouter les cotisations aux sections.*

ATTENTION

Dossier complet obligatoire pour l'inscription

- Certificat médical ou questionnaire de santé
- Règlement (chèque ou carte bancaire)
- Photo du licencié
- Photo pour l'accompagnant si licencié mineur
- Photocopie carte grise et assurance
- Justificatif ayant droit

Réfléchissez bien au choix de vos activités, une adhésion ne donnant lieu à aucun remboursement.

Famille = conjoint, enfants et personnes à charge.

inscriptions

Les inscriptions centralisées associées à une présentation des activités se dérouleront le :

- **mercredi 15 septembre 2021**
de 9 h 30 à 17 h 00

(sans interruption) pour les ayant-droits (élèves, militaires et personnels civils de la défense) et leur famille.

Un document attestant de l'appartenance au ministère des armées sera demandé : carte d'identité militaire, carte de circulation, carte professionnelle...

- **mercredi 15 septembre 2021**
de 14 h 00 à 17 h 00
pour les extérieurs.

Lieu : CERCLE LE PULOCH

Permanences secrétariat à compter du
lundi 20 septembre 2021
au secrétariat (près du gymnase)

lundi au jeudi de 09 h 00 à 12 h 00
et de 13 h 00 à 17 h 30

[Plan d'accès en avant-dernière page](#)



sections sportives

aéromodélisme	1	Mixed Martial Arts (MMA)	16
airsoft	2	moto enduro / quad	17
badminton	3	muscultation-cardio-training	18
boxe française	4	natation cours enfant	19
course à pied	5	natation perfectionnement	20
danse	6	natation loisir	21
équitation	7	natation aquagym, aquabike	22
escalade	8	parachutisme sportif	23
escrime	9	plongée	24
fitness	10	relaxation	25
futsal	11	NOUVEAU secourisme	26
golf	12	tir	27
NOUVEAU hand-ball	13	triathlon - école	28
marche rapide	14	triathlon	29
mécanique auto	15	triathlon,sport santé	30
		NOUVEAU zumba	31

aéromodélisme

Adultes / Enfants à partir de 12 ans

Tarif : 20 €

Responsable :

Roger Nieto

Adjoint :

Jean Luc Duchene

Animateurs :

Johann Forgeard

Christophe Primault

Contact :



Roger Nieto

02 97 75 81 74

roger.nieto@laposte.net



Fonctionnement :

Vendredi : 14 h 00 - 19 h 00

Samedi et dimanche : 9 h 00 - 19 h 00

Jours Fériés : 9 h 00 - 19 h 00

<http://fous-volants.ovh.org/>

Fédération Française d'Aéromodélisme : <http://www.ffam.asso.fr/>

airsoft

Adultes exclusivement

Tarif : 27 €

Responsable :

Julien GIRAUD

Adjoint :

Tanguy TANGUY

Contact :

Julien Giraud

Tél. : 06 50 60 27 87

cyr-airsoft.pro-forum.fr



Protections oculaires et faciales obligatoires



Fonctionnement :

dimanche : 9 h 00 - 19 h 00

(autres jours sur le forum)



<http://www.cyrairsoft.wix.com/airsoft-bretagne>

<http://www.facebook.com/cyr.airsoft>

badminton

Adultes / Adolescents à partir de 15 ans

Tarif : 25 €

Responsable :

Camille Hess

Adjointe :

Manuella Cheval

Contacts :

Camille Hess

06 58 05 65 94

camille.hess@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

Manuella Cheval

06 84 86 23 94



Badminton - Loisir

Découverte du Speedminton / Blackminton



Fonctionnement :

lundi et mercredi : 18 h 00 - 22h 30

vendredi : 17 h 30 - 20 h 00

dimanche : 09 h 00 - 12 h 00

Échanges inter-clubs, participation aux championnats F.C.D. et tournois régionaux, ...

Certificat médical faisant mention " pratique en compétition " obligatoire.

boxe française

Tarif : 40 €

Responsable :

Jean-marc Laupretre

Animateurs :

Jean-marc Laupretre

Gwenaël Paviot

Arnaud Defour



Contact :



Jean-marc Laupretre

06 41 82 71 33

savatecoet@gmail.com

23j@live.fr



Fonctionnement :

Mercredi : 12 h 00 - 13 h 30

Certificat médical de non contre-indication
à la pratique de la savate boxe française

course à pied

À partir de 16 ans

Tarif : 25 €

Responsables :

Claude Charpentier

Fanny Le Belz

Contacts :

asaecourseapied@gmail.com



Fonctionnement :

Adultes :

Mardi et jeudi : 18 h 30

(Stade de Gaulle Coëtquidan)

Participation à des courses locales

danse

Adultes

Responsable :

Maryline Herin-Delahays

06 84 26 89 19

mherindelahays@free.fr

Tarifs :

cotisation annuelle : 5 €

Stages : 5 €

par personne avec un minimum de 8 personnes
pour le maintien d'une séance.

danses de bal

**Tango - Cha-Cha - Valse - Mambo
Fox-strot - Bases du rock académique**

Prévoir chaussures de ville



Fonctionnement :

1 cours par mois le samedi de 14 h 00 à 16 h 00

Certificat médical d'aptitude à la danse obligatoire la 1^{ère} année d'inscription

équitation

Adultes, enfants à partir de 6 ans, 4 ans pour les baby-poneys

Tarifs :

Responsable :

Jean-Philippe Robert

Animateurs :

Gregory Schneckenberger

Caroline Lambolez

Nicolas Chaussé

Maeva Picart

Anaïs Volant

Alain Lhuissier

Contact :

02 97 70 79 23

02 97 70 79 24

06 70 61 44 34

Certificat médical d'aptitude à la pratique de l'équitation obligatoire dès le 1^{er} cours pour la 1^{ère} année d'inscription.

Militaires d'active et élèves :

100 €/ an

Ayants droits :

- chevaux et poneys : 80 € / trimestre 1^{er} membre de la famille
70 € / trimestre 2^{ème} membre de la famille
60 € / trimestre 3^{ème} membre de la famille
- baby poney : 50 € / trimestre (enfants obligatoirement accompagnés)

Extérieurs : 200 € / trimestre

Forfait compétition amateur : 280 € / trimestre

Samedi matin : Ayants droit : 60 € / trim.

Extérieurs : 100 € / trim.

Vacances scolaires : 30 € / semaine.

Licence FFE : (tarifs fixés par la FFE)

25 € moins de 18 ans

36 € adultes



escalade

Enfants à partir de 8 ans, adultes

Responsables :

Bruno Arhel

Contact :

Bruno Arhel

02 97 70 77 11

bruno.arhel@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr



Tarifs :

enfant : 60 €

enfant + parent : 100 €

licence fcd à prendre pour chacun

Équipements :

Matériel collectif fournis

Équipement individuel à acheter :

Baudriers en cofinancement (compris dans le tarif d'inscription)

Chaussons à avoir

Informations :

Certificat médical d'aptitude à la pratique de l'escalade obligatoire

Les parents sont invités à accompagner leurs enfants pour les assurer et créer du lien.

Fonctionnement :

Mercredi : (max 12 participants/ encadrant)

14 h 15 - 15 h 15

groupe 1 débutants

8 places + si parents max 12

15 h 30 - 16 h 30

groupe 2 intermédiaires

(1ans de pratique) 10 places

16 h 45 - 17 h 45

groupe 3 confirmés

escrime

Adultes et enfants à partir de 6 ans

Président section:

Marc Bascle

Maître d'arme :

Erwan Bascle

Contact :



Marc Bascle
06 15 33 09 37



Erwan Bascle
06 11 92 67 95



Aide à la pratique par le prêt
de la tenue et du matériel

Tarifs :

M7(nés en 2013/2014)

145 €

M9 (nés en 2011/2012)

175 €

M11 (nés en 2009/2010)

165 €

M13 (nés en 2007/2008)

175 €

M15 (nés en 2005/2006)

175 €

M17 à vétérans (nés en 2004 et avant)

185 €

Fonctionnement :

Créneaux et salles à définir en début de saison
Les horaires seront adaptés en fonction du nombre d'inscrits

asaec.escrime@hotmail.fr

fitness

Adultes

Tarif : 60 €

Responsable :
Benjamin Maresq



Certificat médical de non contre indication
à la pratique de la gymnastique

Contact :
benjamin.maresq@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr
02 97 70 77 13

Fonctionnement :
mardi : 08 h 15 - 09 h 15
vendredi : 08 h 15 - 09 h 15

Lieu : Dojo

futsal

À partir de 18 ans ou qui auront 18 ans durant la saison 2021/2022

Tarif : 20 €

Responsable :

Dominique Dupre

Adjoint :

Romain Papoin

Contacts :

Dominique Dupre

07 71 70 75 69

acmdd1999@gmail.com

Romain Papoin

throleis14528@gmail.com

0626735434

Romuald Szwalko

06 66 25 33 84



Fonctionnement :

mardi : 20 h 00 - 22 h 00

jeudi : 20 h 00 - 22 h 00

Lieu :

Gymnase

golf

Adultes

Responsable :

Daniel Ligot
06 61 34 63 89

Adjoint :

Michel Kermarrec
06 65 76 48 54

Trésorier :

Michel Perrault
06 85 80 74 12



Participation aux compétitions :

- Fédération des Club de la Défense (FCD)
- Golf Entreprise Bretagne (GEB)
- Challenge inter-entreprises Bluegreen Ouest
- Accompagnement passage carte verte

Tarifs :

Section golf : 33 €
Entraînement practice golf du
Lac au Duc (Ploërmel) : 20 €
Compétitions : tarifs fixés par
les organisateurs

Fonctionnement :

Entraînement :

- Tous les vendredis de 13 h 30 à 17 h 30 (hors vacances scolaires) au golf du Lac au Duc (practice + parcours)
- Ponctuellement sur la zone de practice du camp de Coëtquidan
- Mise à disposition d'un local golf (sans encadrement) disposant de 3 cages avec filet et un tapis de putting

Compétitions :

de Mars à Octobre (principalement les samedi)
sur les parcours de golf du grand Ouest

asaecgolf@gmail.com
<http://asaec-golf.sportsregion.fr>

hand-ball

À partir de 17 ans

Tarifs : 20 €

Responsable :

Responsable : Eliott Hacquin

Téléphone : 06 95 05 76 27

hacquinelriott@gmail.com

Adjoints :

Jules Foureau

Henri Roquebert

Contact :

Jules Foureau

06 46 49 14 10

julesfoureau.lma@gmail.com



Fonctionnement :

mardi et jeudi de 18 h 00 à 20 h 00

Lieu :

Gymnase

marche rapide

Adultes

Tarif : 12 €

Responsable :

Catherine Velsch

Animatrices :

Catherine Velsch
Bénédicte Jan

Contacts :

Catherine Velsch
06 77 34 43 43
bvlsch@orange.fr

Bénédicte Jan
02 97 75 72 02
06 83 47 26 64
benedicte.jan@wanadoo.fr



Fonctionnement :

Mardi : 9 h 00 - 11 h 30
Jeudi : 9 h 00 - 11 h 00

Le 1er mardi de chaque mois : voie verte / GUER

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche rapide obligatoire

Responsable :

Jean Bouée

06 82 34 41 35



Pré-requis :

Etre capable de réaliser soi-même les actes techniques entrepris, disposer de son propre outillage et se limiter à des interventions de moins de 3h. Prévoir chaussures de sécurité, gants et lunettes de protection.

Fonctionnement :

Vendredi : 14 h 00 - 17 h 00

Activité limitée à 30 inscriptions.

MMA

À partir de 16 ans

Tarif : 50 €

Animateurs :

Florian Duren

06 74 24 41 37

Pierre Duren

06 11 48 12 66

Mixed



Martial



Arts



Cette activité se pratique en short (sans poche), tee-shirt (lycra), mitaines, protège-dents et coquille.

Il vous sera demandé un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de combats.

Fonctionnement :

jeudi : 20 h 00 - 22 h 00

Lieu :

Dojo

contact facebook : drast mixed martial arts

moto enduro/quad

À partir de 16 ans

Tarif : 20 €

Responsable :

Jacky Blot

Adjoint

Olivier Leclerc

Animateurs Quad :

Vincent Guilloux

Laurent Legal

Animateur Moto :

Olivier Leclerc

Contact :

Jacky Blot

02 99 34 53 44

06 79 73 16 70

asaecmotoquad@gmail.com

Contact moto :

Olivier Leclerc

07 60 07 04 24

Contact quad :

Vincent : 06 64 31 49 34

Posséder sa moto ou son Quad homologués, assurance obligatoire, titulaire du permis A ou B



SECTION MINI-VERT

Pour les enfants de 6 à 16 ans

Découverte et initiation à l'enduro

Présence d'un responsable légal obligatoire

Fonctionnement :

Le samedi après midi tous les 15 jours

Contact :

Olivier Leclerc tel : 07 60 07 04 24

asaecminivert@gmail.com

Activités :

Enduro Moto et Quad.

Découverte sportive des landes de Coëquidan et de ses environs.

Fonctionnement :

Sortie le dimanche matin
tous les 15 jours
de 08 h 30 à 12 h 30

musculation-cardio-training

À partir de 16 ans

Responsable :

Geoffrey Monrocq
asaec.musculation@gmail.com

activités cardio training :

- elliptique
- aviron indoor
- skieerg
- vélo
- tapis de course

musculation :

- atelier développé couché
- squat
- cage type crossfit
- appareils guidés

Certificat de non contre indication
à la pratique de la musculation
impératif à l'inscription.



Tarifs : 50 €

A partir du 1^{er} janvier 40 €

A partir du 1^{er} mars 30 €

A partir du 1^{er} mai 20 €

Élèves du 1^{er} Bataillon 25 €

Élèves en stage long 25 €

(à partir de 5 semaines jusqu'à 4 mois)

Élèves en stage court 10 €

Fonctionnement :

Lundi : 16 h 00 - 17 h 50 / 18 h 00 - 19 h 50

Mardi : 18 h 00 - 19 h 50

Mercredi : 15 h 00 - 15 h 50 / 16 h 00 - 17 h 50 / 18 h 00 - 19 h 50

Jeudi : 18 h 00 - 19 h 50

Vendredi : 10 h 00 - 11 h 50

natation cours enfant

À partir de 6 ans révolus

Tarif : 60 €

Responsable :

Jean-Sébastien Clesse

02 97 70 77 14

02 97 70 77 15

js.clesse@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

Bonnet de bain
obligatoire

nombre de places limitées par groupe



Fonctionnement :

Mercredi : 14 h 00 - 14 h 45

15 h 15 - 16 h 00

16 h 30 - 17 h 30

natation perfectionnement

À partir de 16 ans

Tarif : 120 €

Responsable :

Pascal Travers

06 78 79 20 97

pascaltravers@orange.fr



Bonnet de bain
obligatoire

Fonctionnement :

Mardi : 12 h 30 - 13 h 15

Jeudi : 12 h 30 - 13 h 15

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation, à présenter lors de la première inscription.
Si réinscription, remplir le questionnaire médical.

natation loisir

Enfants et adultes

les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte

Tarifs :

Adultes : 60 €

Enfants : 40 €

Responsable :

Florian Zakpa

florian.zakpa@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

Bonnet de bain
obligatoire



Fonctionnement :

Mardi : 18 h 00 - 20 h 00

Samedi : 09 h 30 - 11 h 30

Dimanche : 09 h 30 - 11 h 30

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation, à présenter lors de la première inscription.
Si réinscription, remplir le questionnaire médical.

natation aquagym, aquabike

Responsable :

Perrine François

perrine-m.francois@intradef.gouv.fr

Adultes



Tarif aquagym :

80 €
un cour par semaine avec
option aquabike + 40 €

Fonctionnement :

mercredi de 19 h 15 à 19 h 55



Tarif aquabike :

100 €
un cour par semaine avec
option aquagym + 20 €

Fonctionnement :

mercredi de 18 h 30 à 19 h 00

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation, à présenter lors de la première inscription.
Si réinscription, remplir le questionnaire médical.

parachutisme sportif

Réservé aux militaires

Tarif : 25 €

licence F.F.P. obligatoire
(65 à 159 €)

Responsable :

Geoffroy Challan-Belval

Adjoint :

Medhi Ghellab

Contacts :

geoffroy.challan-belval@intradef.gouv.fr

02 97 70 76 69

Bureau TAP 155 - Bât. DFM



Certificat médical d'aptitude à la pratique du parachutisme sportif.



Fonctionnement :

vendredi : 13 h 00 - 20 h 00

weekend et jours fériés : 08 h 30 - 20 h 00 maxi

zones de sauts : VANNES (56) PAMIERS (09) et PAU (64)

plongée

Responsable :

François Dolo

Animateurs plongée :

Ch. Lepelletier
Michel Kermarrec
Alexandre Tual

Contacts :



Francois Dolo

06 83 29 25 00

dolo-f@neuf.fr

Alexandre Tual

06 89 03 28 88

asaecplongee@gmail.com



Certificat médical obligatoire pour la plongée et pour le passage de niveaux, par un médecin du sport. Pour les débutants, certificat médical par le médecin de famille. Formulaire à demander lors de votre inscription ou à télécharger sur le site de la F.F.E.S.S.M..

Tarifs :

- préparant niveau 1 : 172 €
- préparant niveau 2 : 142 €
- adultes confirmés : 120 €
(licence comprise)
- encadrants : 100 €



Fonctionnement :

Piscine le jeudi soir : 19 h 30 - 21 h 30

(en carrière à partir de mi-avril).

Sorties sur sites naturels le week-end

relaxation

Adultes et enfants (8 à 10 ans)

Tarifs :

Co-responsables :

Mickaël Ravel

Nathalie Chantreux

Contact :



Mickaël Ravel

06 99 03 02 21

Nathalie Chantreux

06 75 15 43 75

sectionrelaxation@yahoo.com



Séance d'une heure : 5 €
Une activité annuelle : 100 €
Deux activités annuelles : 150 €

Fonctionnement :

Relaxation dynamique
et techniques spécifiques
Mercredi : 14 h 30 – 15 h 30
(10 adhérents maximum)

Techniques d'Optimisation du Potentiel
Mercredi : 12 h 30 – 13 h 30
(15 adhérents maximum)

Alternance cours théoriques et séances pratiques

Matériel : tapis de sol personnel (optionnel)

Nathalie Chantreux : séances de relaxation dynamique pour les enfants de 8 à 10 ans

Mickaël Ravel : séances TOP pour les adultes

secourisme

À partir de 10 ans

Tarifs :

Responsable:

Sébastien Gaschon

Adjoint :

Catherine Gaujour

Contact :

Fanny Gaschon

06 76 95 18 72

coetsecourisme@gmail.com

Les gestes qui sauvent gratuit (2h)
PSC1 20 € pour les adhérents FCD ASAEC
PSC1 45 € non adhérents dont licence FCD

*Vous avez été confronté
à une situation d'urgence ?
Vous n'avez pas su réagir ?
Venez vous former !*



Fonctionnement :

Soir où week-end selon calendrier semestriel
Ou sur demande, en fonction des besoins (4 participants min, 10 maxi)

Lieu :

Cellule secourisme AMSCC

tir

Adultes et enfants (nés avant le 31/12/2012)

Tarif :

Loisir : 43 €

Licence FFTIR obligatoire
pour compétition et
détentions d'armes

Responsable :

Julien Thomas

06 85 43 70 85

asaec.tir@gmx.fr



Certificat médical d'aptitude à l'exercice du tir obligatoire



Animateurs adultes :

Yves-Yannick Cavarlé

Joël Herviaux

Alain Delpierre

Jean-Yves Rozé

Denis Luppi

Patrick Schwartz

Animatrice :

Delphine Pannecoucke

Animateur enfants :

Arnaud Defour

06 16 17 86 90

Fonctionnement Enfants :

- mercredi • 14 h 00 - 15 h 00 Débutant
- 15 h 15 - 16 h 15 Compétition
- 16 h 30 - 17 h 30 Compétition
Cadet/Junior

- vendredi • 18 h 00 - 19 h 30 compétition 50 m

Fonctionnement Adultes :

- mardi • 18 h 00 - 20 h 00

- jeudi • 18 h 00 - 20 h 00

samedi ou dimanche : stands lourds
(en fonction des disponibilités)
armes de poing et longues (200 m)

triathlon - école

Jeunes de 8 à 18 ans

Responsable :
Pascal Travers

Animateurs :
Pascal Travers
Christophe Boitel
David Breaud
Marc Mauny
Marc Guilloux



Tarifs :

1 enfant : 50 €
2 enfants et plus : 32,50 €
Licence FFTri comprise

Fonctionnement :

Natation

Groupe confirmé :
lundi, mercredi et vendredi : 18 h 00 -20 h 00

Groupe débutant :
lundi et vendredi : 18 h 00 - 19 h 00

Course à pied et vélo

(VTT pour poussins, pupilles, route pour les autres catégories)
mercredi : 16 h 15 - 17 h 45

Vélo

samedi : 14 h 00 – 17 h 00

triathlon

Responsable :

Pascal Travers



Contact :

Pascal Travers
06 78 79 20 97
pascaltravers@orange.fr

Organisation d'un triathlon au mois d'avril

Tarifs :

licence compétition : 150 €

licence loisir : 100 €



Fonctionnement :

Course à pied :

Mardi, jeudi • 18 h 15 - 19 h 30 - Stade De Gaulle

Vélo :

Samedi a.m. • départ 14 h 00 - ancienne Poste de Bellevue
Dimanche matin • départ 08 h 30 - ancienne Poste de Bellevue

Natation

Lundi : 18 h 00 - 20 h 00
Mercredi : 18 h 00 - 20 h 00
Jeudi : 06 h 30 - 08 h 00
vendredi : 18 h 00 - 20 h 00

asaec-coetquidan-triathlon.fr

triathlon, sport santé

Adultes

Tarif : 100 €

Responsable :

Pascal Travers

Contact :

Pascal Travers

06 78 79 20 97

pascaltravers@orange.fr



Section ouverte aux personnes souhaitant reprendre une activité en douceur ou atteintes d'une affection longue durée.

Fonctionnement :

Natation :

lundi : 12 h 15 - 13 h 30

Vélo, course à pied, marche , travail d'équilibre, proprioception, etc...

mercredi : 12 h 15 - 13 h 30

zumba®

Adultes, adolescents à partir de 16 ans

Tarif : 60 €

La section Zumba Fitness de l'ASEAAC ouvrira ses portes au Gymnase de l'Académie Militaire de Saint-Cyr Coëtquidan, à partir de Septembre 2021.

Responsable :

Charlène Monneret

Contact :

Charlène Monneret

06 48 18 76 32

charlene.monneret@gmail.com



La Zumba® est un entraînement complet mêlant des mouvements à haute et à basse intensité, pour se dépenser et rester en forme sur des rythmes de musique latino-américaine et de musiques du monde. Chaque cours allie cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, pour un regain d'énergie et de bien-être après chaque séance !

Fonctionnement :

Jeudi : 18 h 30 - 19 h 30

Lieu :

Gymnase

Prévoir bouteille d'eau / baskets / serviette.

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Zumba.

Sections artistiques et culturelles

art déco	1
arts dessins peinture	2
bidouillage - couture	3
club paysan	4
fauteuil	5
patchwork	6
peinture décorative	7
stratégie et simulation	8
sorties culturelles	9
NOUVEAU théâtre	10
trompe de chasse	11

art déco

Adultes

Cannage / Paillage

Responsable :

Rolande Lacorne
06 14 87 49 68
vignesou@gmail.com

Animatrices :

Monique Bardy
02 97 75 72 39
Cécile Sallé de Chou
02 97 22 84 99
cecile.salle-de-chou@orange.fr

Peinture sur porcelaine

Responsable :

Helene Pittion-Rossillon
02 97 93 47 04
hpr1252@gmail.com

Animatrice :

Marie-thérèse Courtin
02 97 75 70 67

Tarifs :

Activités manuelles : 25 €
Cannage/rempaillage : 10 €

Pour ces deux activités, une participation est demandée pour le matériel utilisé.



Fonctionnement :

Cannage – Rempaillage :
mardi : 14 h 00 – 17 h 00

Peinture sur porcelaine :
mardi : 13 h 30 – 17 h 00
(uniquement si 5 adhérents présents)

arts dessins peinture

Tarif : 15 €

Responsable :

Paul Marie Guillin

Adjoint :

Alain Feral

Contact :

Paul Marie Guillin

02 99 08 95 29

paulmarieguillin@bbox.fr



Fonctionnement :

jeudi : 13 h 30 - 18 h 00

Local peinture sur toile : ancienne crèche

bidouillage-couture

Tarif : 15 €

Responsable :

Pascale Chevallier

Animatrice couture et tricot :

Armelle de Vasselot

Contact :

Pascale Chevallier

07 87 33 63 11

pascale.chevallier380@orange.fr



Activités :

- Couture
- Tricot

Fonctionnement :

lundi de 13 h 45 - 17 h 00

premier lundi du mois :

09 h 00 - 16 h 30 (journée continue)

club paysan

Adultes et enfants

Tarifs :

Cueillette champignons : 15 €
Cueillette champignons plus jardinage : 20 €

Responsable :

Ronan Heliot

Contact :

Ronan Heliot

02 97 93 25 65

ronan.heliot@orange.fr



Activités :

- Mise à disposition d'un lot de jardin
- Conseils et aide en jardinage
- Cueillette de champignons comestibles - sortie hebdomadaire en saison favorable
- Exposition de champignons comestibles

fauteuil - ressorts et crin -

À partir de 15 ans

Tarif : 50 €

Responsable :

Bénédicte Jan

Animatrices :

Marie-Martine Lhuissier

Rolande Lacorne

Contacts :

benedicte.jan@wanadoo.fr

06 83 47 26 64

Marie Martine Lhuissier

02 97 22 10 71

Rolande Lacorne

06 14 87 49 68

vignesou@gmail.com



Fonctionnement :

mercredi : 14 h 00 - 17 h 30

Local fauteuil : ancienne crèche

Pour cette activité, une participation est demandée pour le matériel utilisé.

patchwork

Tarif : 10 €

Responsable

Nathalie Pierre

Animatrice :

Mireille Bourboulon

Contact :



Nathalie Pierre

02 97 22 53 05

07 85 65 40 43

aimepierre@wanadoo.fr



Fonctionnement :

Vendredi : 13 h 30 - 17 h 00

Journée continue une fois par mois : 09 h 30 - 17 h 00

stratégie et simulation

Cadres, élèves, personnel civil de l'académie

Tarif : 5 €

Responsable :

Gerard Jaeger



Contact :

Gerard Jaeger

02 97 70 79 99

gerard.jaeger@intradef.gouv.fr

Activités :

Jeux de plateau, wargames, jeux de figurines et jeux de rôle

Fonctionnement :

Jeudi : 19 h 30 - 23 h 30

Lieu :

Bâtiment ASAEC

sorties culturelles

Tarif : 30 €

Responsable :

Marie-Colette Blanchard



Contact :

M.C. Blanchard

02 97 75 80 88

06 14 64 68 96

mcb Blanchard@neuf.fr



Fonctionnement :

- Une sortie toutes les 6 semaines généralement
- Découverte du patrimoine breton (villes, châteaux...)
- Musées - Expositions permanentes ou temporaires
- Toutes les visites sont guidées

théâtre

Enfants de 3 ans à 10 ans

Responsable :

Florence Chollet

Contact :

Florence Chollet

06 20 21 94 68

florence44570@hotmail.fr



Tarifs :

de 3 à 6 ans : 40 €

7 et 8 ans : 50 €

9 et 10 ans : 60 €

Une scène de théâtre est avant tout un lieu de rencontre non seulement entre les personnages, mais aussi entre les personnages et le spectateur.

- faire partager aux enfants la passion du théâtre ;
- développer à la fois, leur sensibilité et leur esprit critique ;
- leur donner envie d'aller découvrir toutes sortes de spectacles ;
- leur donner confiance en eux,
- d'apprendre à écouter l'autre, à réfléchir et à ressentir.

Spectacle en fin d'année

Fonctionnement :

Créneaux : (maximum 8 enfants par groupe)

mardi : 17 h 00 - 18 h 00 / 18 h 00 - 19 h 00 ;

mercredi : 11 h 00 - 11 h 45 / 16 h 00 - 16 h 45 / 17 h 00 - 18 h 00 ;

trompe de chasse

Tarif : 15 €

Responsable :

Tugdual Gatte

Animateurs :

Tugdual Gatte
G. De Raguanel

Contact :

Tugdual Gatte
Tél. : 06 03 80 32 29
tugdual.gatte@intradef.gouv.fr



Fonctionnement :

mardi soir
jeudi : 13 h 00 - 13 h 30

CALENDRIER SCOLAIRE 2021-2022

AOÛT

D 1	Augustin	
MAR 2	Julien Eymard	31
MAR 3	Lycie	
MAR 4	Jean-M. Yanney	
MAR 5	Abel	
VEN 6	Transfiguration	
SAM 7	Gaëtan	
D 8	Évariste	
MAR 9	Amour	32
MAR 10	Laurent	
MAR 11	Clair	
MAR 12	Clarisse	
MAR 13	Hippolyte	
SAM 14	Évarist	
D 15	ASSOMPTION	
MAR 16	Armel	33
MAR 17	Hyacinthe	
MAR 18	Hélène	
MAR 19	Jean-Eudes	
MAR 20	Bernard	
SAM 21	Christophe	
D 22	Marie-Thérèse	
MAR 23	Rose de Lima	34
MAR 24	Barthélemy	
MAR 25	Louis	
MAR 26	Natacha	
MAR 27	Monique	
SAM 28	Augustin	
D 29	Sébastien	
MAR 30	Florence	35
MAR 31	Aristide	

JOURS OUVRABLES 26 JOURS OUVRÉS 22

SEPTEMBRE

MAR 1	Gilles	
MAR 2	Ingrid	
MAR 3	Grégoire	
SAM 4	Rosalie	
D 5	Émile	
MAR 6	Bertrand	36
MAR 7	Reine	
MAR 8	Nativité	
MAR 9	Alain	
MAR 10	Inès	
SAM 11	Adolphe	
D 12	Hyacinthe	
MAR 13	Alain	37
MAR 14	Croix-Blanche	
MAR 15	Roland	
MAR 16	Edith	
MAR 17	Renaud	
SAM 18	Nadège	
D 19	Émile	
MAR 20	Davy	38
MAR 21	Mathieu	
MAR 22	Armande	
MAR 23	Constant	
MAR 24	Théclé	
SAM 25	Hermann	
D 26	Émile de France	
MAR 27	Vinc. de Paul	39
MAR 28	Venceslas	
MAR 29	Michel	
MAR 30	Jérôme	

JOURS OUVRABLES 26 JOURS OUVRÉS 22

OCTOBRE

MAR 1	Thé de l'E. Jésus	
SAM 2	Léger	
D 3	Émile	
MAR 4	Fr. d'Assise	40
MAR 5	Fleur	
MAR 6	Bruno	
MAR 7	Serge	
MAR 8	Pélagie	
SAM 9	Denis	
D 10	Armand	
MAR 11	Romain	41
MAR 12	Wilfried	
MAR 13	Géraud	
MAR 14	Juriste	
MAR 15	Thérèse d'Avila	
SAM 16	Edwige	
D 17	Émile	
MAR 18	Luc	42
MAR 19	René	
MAR 20	Adeline	
MAR 21	Céline	
MAR 22	Eloïse	
SAM 23	Jean de Capistran	
D 24	Émile	
MAR 25	Crépin	43
MAR 26	Demetris	
MAR 27	Emeline	
MAR 28	Jade	
MAR 29	Narcisse	
SAM 30	Bienvenue	
D 31	Armand	

JOURS OUVRABLES 26 JOURS OUVRÉS 21

NOVEMBRE

MAR 1	TOUSSAINT	
MAR 2	Délaunte	
MAR 3	Hubert	
MAR 4	Charles	
MAR 5	Sylvie	
SAM 6	Berthe	
D 7	Armand	
MAR 8	Geoffroy	45
MAR 9	Theodore	
MAR 10	Leon	
MAR 11	ANNECIE 1914	
MAR 12	Christian	
SAM 13	Brice	
D 14	Armand	
MAR 15	Albert	46
MAR 16	Marguerite	
MAR 17	Elizabeth	
MAR 18	Aude	
MAR 19	Tanguy	
SAM 20	Edmond	
D 21	Armand	
MAR 22	Cécile	47
MAR 23	Clément	
MAR 24	Floa	
MAR 25	Catherine	
MAR 26	Déphone	
SAM 27	Sévin	
D 28	Armand	
MAR 29	Satanin	48
MAR 30	André	

JOURS OUVRABLES 24 JOURS OUVRÉS 20

DÉCEMBRE

MAR 1	Florence	
MAR 2	Wiviane	
MAR 3	François Xavier	
SAM 4	Barbara	
D 5	Armand	
MAR 6	Nicolas	49
MAR 7	Ambrose	
MAR 8	Imn. Conception	
MAR 9	Pierre Fourier	
MAR 10	Romarc	
SAM 11	Daniel	
D 12	Armand	
MAR 13	Lucie	50
MAR 14	Odile	
MAR 15	Néron	
MAR 16	Alice	
MAR 17	Gaël	
SAM 18	Gaëtan	
D 19	Armand	
MAR 20	Theophile	51
MAR 21	WIVER	
MAR 22	François Xavier	
MAR 23	Armand	
MAR 24	Adèle	
SAM 25	WOL	
D 26	Armand	
MAR 27	Jean	52
MAR 28	Innocents	
MAR 29	David	
MAR 30	Roger	
MAR 31	Sylvestre	

JOURS OUVRABLES 26 JOURS OUVRÉS 23

JANVIER

SAM 1	JOUR DE L'AN	
D 2	Armand	
MAR 3	Genevieve	
MAR 4	Odilon	
MAR 5	Edouard	
MAR 6	Mélanie	
MAR 7	Raymond	
SAM 8	Lucien	
D 9	Armand	
MAR 10	Gaillaume	02
MAR 11	Pauline	
MAR 12	Tatiana	
MAR 13	Vette	
MAR 14	Nina	
SAM 15	Blaise	
D 16	Armand	
MAR 17	Rosaline	03
MAR 18	Prisca	
MAR 19	Marius	
MAR 20	Sébastien	
MAR 21	Agnes	
SAM 22	Vincent	
D 23	Armand	
MAR 24	F. de Sales	04
MAR 25	Com. de Paul	
MAR 26	Pauline	
MAR 27	Angèle	
MAR 28	d'Aquin	
SAM 29	Gildas	
D 30	Armand	
MAR 31	Marcelle	05

JOURS OUVRABLES 25 JOURS OUVRÉS 21

CALENDRIER SCOLAIRE 2021-2022

FÉVRIER

1	17/02	Ella
2	18/02	Présérentation
3	19/02	Blaise
4	20/02	Véronique
5	21/02	Agathe
6	22/02	06
7	23/02	Eugène
8	24/02	Jacqueline
9	25/02	Apolline
10	26/02	Arnaud
11	27/02	ND de Lourdes
12	28/02	Félix
13	01/03	07
14	02/03	Valentin
15	03/03	Claude
16	04/03	Julienne
17	05/03	Alexis
18	06/03	Bernadette
19	07/03	Gabin
20	08/03	08
21	09/03	Damien
22	10/03	Isabelle
23	11/03	Lazare
24	12/03	Madeleine
25	13/03	Roméo
26	14/03	Nestor
27	15/03	09
28	16/03	Romain

JOURS OUVRABLES 24 JOURS OUVRES 20

MARS

1	18/03	Asim
2	19/03	Ch. le Bon
3	20/03	Guillaume
4	21/03	Casimir
5	22/03	Oliver
6	23/03	06
7	24/03	Félicia
8	25/03	Jean de Dieu
9	26/03	Françoise
10	27/03	Vivien
11	28/03	Romain
12	29/03	Justine
13	30/03	17
14	31/03	Mathilde
15	01/04	Louise
16	02/04	Bénédictine
17	03/04	Patrice
18	04/04	Cyrille
19	05/04	Joseph
20	06/04	08
21	07/04	Clémentine
22	08/04	Léa
23	09/04	Victorien
24	10/04	Cath. de Suede
25	11/04	Anneciation
26	12/04	Larissa
27	13/04	09
28	14/04	Gontran
29	15/04	Owladys
30	16/04	Amélie
31	17/04	Benjamin

JOURS OUVRABLES 27 JOURS OUVRES 23

AVRIL

1	18/04	Hugues
2	19/04	Sandrine
3	20/04	14
4	21/04	Isabelle
5	22/04	Imène
6	23/04	Maicolin
7	24/04	J.B. de la Salle
8	25/04	Julie
9	26/04	Gaëtan
10	27/04	15
11	28/04	Stanislas
12	29/04	Jules
13	30/04	Ida
14	01/05	Maxime
15	02/05	Patrice
16	03/05	Benoît-Joseph
17	04/05	16
18	05/05	ND des Fêtes
19	06/05	Emme
20	07/05	Odette
21	08/05	Anselme
22	09/05	Alexandre
23	10/05	Georges
24	11/05	17
25	12/05	Marc
26	13/05	Aïda
27	14/05	Zita
28	15/05	Valérie
29	16/05	Cath. de Senne
30	17/05	Robert
31	18/05	08

JOURS OUVRABLES 25 JOURS OUVRES 20

MAI

1	18/05	ND des MAALES
2	19/05	Boris
3	20/05	Phil-Jacq
4	21/05	Sylvain
5	22/05	Judith
6	23/05	Prudence
7	24/05	Gelele
8	25/05	VICTOIRE 1941
9	26/05	Radouane
10	27/05	Solange
11	28/05	Estelle
12	29/05	Achille
13	30/05	Rolande
14	31/05	Mathias
15	01/06	19
16	02/06	Honoré
17	03/06	Pascal
18	04/06	Eric
19	05/06	Yves
20	06/06	Bernardin
21	07/06	Constantin
22	08/06	20
23	09/06	Dizier
24	10/06	Donatien
25	11/06	Sophie
26	12/06	ACTIION 68
27	13/06	Augustin
28	14/06	Germain
29	15/06	08
30	16/06	Ferdinand
31	17/06	Visitation

JOURS OUVRABLES 25 JOURS OUVRES 21

JUIN

1	18/06	Justin
2	19/06	Blainde
3	20/06	Kévin
4	21/06	Clotilde
5	22/06	08
6	23/06	L. VICTOIRE
7	24/06	Colbert
8	25/06	Médard
9	26/06	Diane
10	27/06	Landry
11	28/06	Barthab
12	29/06	19
13	30/06	Antoine de P.
14	01/07	Eliébe
15	02/07	Germaine
16	03/07	J. F. Régis
17	04/07	Hervé
18	05/07	Léonce
19	06/07	20
20	07/07	Silvère
21	08/07	DE
22	09/07	Alban
23	10/07	Audrey
24	11/07	Jean-Baptiste
25	12/07	Prosper
26	13/07	26
27	14/07	Fernand
28	15/07	Imène
29	16/07	Pierre-Paul
30	17/07	Marial
31	18/07	27

JOURS OUVRABLES 25 JOURS OUVRES 21

JUILLET

1	18/07	Théry
2	19/07	Martine
3	20/07	27
4	21/07	Florent
5	22/07	Antonia
6	23/07	Marista
7	24/07	Raoul
8	25/07	Thibault
9	26/07	Amélie
10	27/07	11
11	28/07	Benoit
12	29/07	Olivier
13	30/07	Henri et Joël
14	31/07	ND des MAALES
15	01/08	Donald
16	02/08	ND des MAALES
17	03/08	18
18	04/08	Fridéric
19	05/08	Arnaude
20	06/08	Marina
21	07/08	Victor
22	08/08	Maria Madeleine
23	09/08	Brigitte
24	10/08	29
25	11/08	Jacques
26	12/08	Anne-Juchim
27	13/08	Nathalie
28	14/08	Samson
29	15/08	Martha
30	16/08	Juliette
31	17/08	30

JOURS OUVRABLES 25 JOURS OUVRES 20

