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



http://www.aseaac.fr

contact@aseaac.fr

2022 - 2023

33 ACTIVITÉS SPORTIVES

11 ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES



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

BOWLING du LAC

02 97 72 03 82



BAR & BOWLING

Lundi : Fermé (sauf si férié : 15h-20h) Mardi : Fermé (sauf si pluie 14h-20h) Mercredi au Samedi : 14h-2h

Dimanche: 15h-0h









MIDI du Mercredi au Vendredi (Fermé le midi en août) SOIR du Mercredi au Dimanche



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



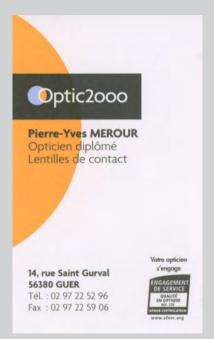
BAT À PLOËRMEL

REMISE DE - 20% SUR L'ADDITION hors menus sur présentation de la carte ASEAAC ou militaire*

*offre valable uniquement dans le restaurant Del Arte de Ploërmel

delarte.fr - 02 97 73 49 10







Zone commerciale du Lac (près du Leclerc) PLOËRMEL Tél: 02 97 74 28 58







HOTEL LE BELLEVUE *** Bar, séminaire

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 Coëquidan Ecoles Militaires St Cyr.
Pour GPS: Entrer Guer Bellevue.



Le mot du Président

Au sein et au rythme de l'Académie militaire, l'Association Sportive Et Artistique de l'Académie militaire de St Cyr Coëtquidan (ASEAAC) a pour finalité de :

- promouvoir le sport et les activités culturelles au profit des membres et sympathisants de la communauté militaire ;
- renforcer la cohésion et contribuer à la condition du personnel, élèves, cadres et familles ;
- rayonner notamment par les participations et les résultats à des compétitions et épreuves sportives locales, nationales voire internationales.

Aussi, comme chaque saison, le cycle 2022-2023 est placé sous le signe du dynamisme :

- dynamisme de l'ensemble des adhérents qui repose notamment sur l'équilibre entre membres de la communauté militaire et ouverture aux extérieurs : les 40% d'adhérents venant du milieu civil sont gages de vitalité et de continuité ;
- dynamisme de l'encadrement de chaque section qui par sa bonne volonté, sa disponibilité, sa rigueur et sa bonne humeur garantit ainsi que l'ASEAAC reste au service de ses adhérents et contribue à valoriser leurs talents.

En 2021-2022, outre les coupes et médailles rapportées, cinq de nos adhérents ont été sélectionnés pour participer à un championnat du monde dans leur discipline respective. Il nous faut donc poursuivre dans ce sens en 2022-2023 pour consolider la reprise des activités post-pandémie.

Bienvenue aux cadres, élèves ou familles qui nous rejoignent. N'hésitez pas à partager vos talents et à profiter de l'ASEAAC.

Excellente saison 2022-2023 à tous!

Le colonel DESGREES DU LOU Geoffroy

TARIFS ADHÉSION					
MEMBRES AYANTS DROITS					
	1 ^{er} inscrit de la famille	2 ^{eme} inscrit de la famille	3 ^{eme} inscrit et suivants		
Militaires, personnels civil des armées, personnel en contrat à l'AMSCC, militaires et civils des armées en retraite, militaires de réserve.	43 €	33 €	28 €		
Élèves	28 €				
Tarif adhésion à partir du 1er mars 2023	33 €	23 €	23 €		
Élèves à partir du 1er mars 2023		23 €			
MEMBRES AUTORISÉS					
Civils extérieurs aux armées	63 €	48 €	38 €		
Étudiant (post bac)	43 €				
Tarif adhésion à partir du 1er mars 2023	53€	38 €	28 €		
Étudiant (post bac)		33 €			

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

Ces tarifs n'ont pas évolué depuis 10 ans.

ATTENTION

Dossier complet obligatoire pour l'inscription

- Certificat médical ou questionnaire de santé ;
- Règlement (chèque ou carte bancaire);
- Photocopie carte grise et assurance véhicule ;
- Justificatif ayant droit.

Est considéré comme ayant-droit :

- Personnel militaire du ministère des armées ;
- Personnel civil du ministère des armées ;
- Militaire de la réserve active :
- Militaire en retraite :
- Le personnel civil travaillant sur l'Académie militaire.

Le terme famille désigne le conjoint et les enfants à charge des ayants-droits mentionnés ci-dessus.

Les justificatifs peuvent être : carte militaire ou de retraite, bulletin de solde, carte professionnelle plus livret de famille pour conjoints et enfants.

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

inscriptions

Les inscriptions centralisées se dérouleront le

mercredi 14 septembre 2022
 de 9 h 30 à 17 h 00

sans interruption pour les ayant-droits.

 mercredi 14 septembre 2022 de 14 h 00 à 17 h 00 pour les extérieurs.

Lieu: CERCLE LE PULOCH

Permanences secrétariat à compter du lundi 19 septembre 2022 au gymnase de l'AMSCC

lundi au jeudi : 09 h 00 à 12 h 00

13 h 00 à 17 h 30

Plan d'accès en avant-dernière page

















sections sportives

aéromodélisme	1	natation cours enfant	18
airsoft	2	natation perfectionnement	19
badminton	3	natation loisir	20
boxe française	4	natation aquagym, aquabike	21
course à pied Running Coëtquidan	5	parachutisme sportif	22
danse	6	plongée	23
équitation	7	relaxation	24
escalade	8	rugby	25
escrime	9	secourisme	26
golf	10	NOUVEAU tennis	27
marche rapide	11	tir	28
mécanique auto	12	triathlon - école	29
Mixed Martial Arts (MMA)	13	triathlon	30
moto enduro / quad	14	triathlon,sport santé	31
musculation-cardio-cross-training	15	NOUVEAU yoga initiation	32
NOUVEAU multi-activité enfants	16	zumba	33
NOUVEAU natation compétition	17		

aéromodélisme

Adultes / Enfants à partir de 12 ans

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:

Tarif: 20 €

Vendredi: 14 h 00 - 19 h 00

Samedi et dimanche: 9 h 00 - 19 h 00

Jours Fériés : 9 h 00 - 19 h 00

htttp://fous-volants.ovh.org/

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

airsoft

Adultes exclusivement

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



http://www.cyrairsoft.wix.com/airsoft-bretagne http://www.facebook.com/cyr.airsoft

Fonctionnement:

Tarif: 27 €

dimanche: 9 h 00 - 19 h 00 (autres jours sur le forum)



badminton

Adultes / Adolescents à partir de 15 ans

Responsable:

Camille Hess

Adjointe: Manon Adeux



Contacts:

Camille Hess 06 58 05 65 94

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

Manon Adeux 07 54 36 99 03



Badminton - Loisir

Fonctionnement:

Tarif: 25 €

lundi et mercredi : 18 h 00 - 22h 30 un vendredi sur deux: 17 h 30 - 20 h 00

dimanche: 09 h 00 - 12 h 00

Découverte du Speedminton / Blackminton

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

Certificat médical faisant mention " pratique en compétition " obligatoire.

boxe française

Adultes Tarif: 60 €

Responsable:

Jean-marc Laupretre

Animateurs:

Jean-marc Laupretre
Arnaud Defour

Contact:



Jean-marc Laupretre 06 41 82 71 33 23j@live.fr





Fonctionnement:

lundi: 12 h 00 - 13 h 30 mercredi: 12 h 00 - 13 h 30

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

course à pied Running Coëtquidan

À partir de 16 ans

Responsables:

Claude Charpentier Fanny Le Belz

Contacts:

asaeccourseapied@gmail.com



Fonctionnement:

Adultes:

Tarif: 25 €

Mardi et jeudi : 18 h 30 (Stade de Gaulle Coëtquidan)

Participation à des courses locales

danse

Adultes Tarifs:

cotisation annuelle : 5 €

Stages : 5 €

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

Responsable:

Maryline Herin-Delahays 06 84 26 89 19 mherindelahays@free.fr

danses de bal

Tango - Cha-Cha - Valse - Mambo Fox-strot - Bases du rock accadémique

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 1ère 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 Maeva Picart Alain Lhuissier Nicolas Kesseller

Thomas Fedun

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 € 2h et + / semaine

Chevaux et poneys

Ayants droits: 1h/semaine

80€/trimestre 1^{er} membre de la famille 70€/trimestre 2^{ème} membre de la famille 60€/trimestre 3^{ème} membre de la famille

Ayants droits 2h et+/semaine

150€ / trimestre 1^{er} membre de la famille 140€ / trimestre 2^{ème} membre de la famille 130€ / trimestre 3^{ème} membre de la famille

Baby poney: 1h/semaine

50€/trimestre (enfant obligatoirement accompagnés)

Extérieur : 1h/semaine

200€/trimestre 1^{er} membre de la famille 190€/trimestre 2^{ème} membre de la famille

Extérieur : 2h et+/semaine

300€/trimestre 1^{er} membre de la famille 290€/trimestre 2^{ème} membre de la famille

escalade

Enfants à partir de 8 ans, adultes

Responsables:

Erwann Gouet

Animateurs:

Erwann Gouet

Regis Bardi

Jacques Espitalier

Marin Arzur

Xavier Carlo

Anatole Pecot

Contact:

erwann.gouet@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr 02 97 70 77 10

Équipements:

Matériel collectif fourni Chaussons d'escalade à prévoir

Informations:

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





enfant + parent : 100 € licence FCD à prendre pour chacun



Fonctionnement:

Mercredi: (max 12 participants/ encadrant)

14 h 00 - 15 h 00 groupe 1 : débutants 10 places

15 h 00 - 16 h 00 groupe 2 : intermédiaires (1ans de pratique) 10 places

16 h 15 - 17 h 15 groupe 3 : confirmés

escrime

Adultes et enfants à partir de 6 ans

Tarifs:

Responsable : Erwan Bascle 06 11 92 67 95





M7(nés en 2016 et 2017)

145 €

M9 (nés en 2014 et 2015)

155 €

M11 (nés en 2012 et 2013)

165 €

M13 (nés en 2010 et 2011)

175 €

M15 (nés en 2008 et 2009)

175 €

M17 à vétérans (nés en 2006 et avant)

185 €

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



Fonctionnement:

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

asaec.escrime@hotmail.fr

golf

Adultes Tarifs:

Section golf : 35 €

Entrainement practice golf du Lac au Duc(Ploërmel) : 20 €

Compétitions : tarifs fixés par

les organisateurs

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

Fonctionnement:

Entrainement:

- Tous les vendredis de 13 h 30 à 17 h 30 (hors vacances scolaires) au golf du Lac au Duc (practice + parcours)
- 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

marche rapide

Adultes Tarif: 12 €

Responsable:

Catherine Velsch

Animatrices:

Catherine Velsch Bénédicte Jan

Contacts:

Catherine Velsch 06 77 34 43 43 bvelsch@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

mécanique auto / véhicule historique

Tarif: 17 €

Responsable mécanique auto:

Jean Bouée 06 82 34 41 35

Responsable véhicule historique :

Jean-Christophe Dumont 06 15 73 48 74

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 18 ans (réservé au personnel des écoles)

Responsable:

Adc Karmowski 06 48 95 27 09



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:

Tarif: 50 €

mardi: 20 h 00 - 22 h 00

jeudi: 20 h 00 - 22 h 00 (compétiteurs)

Lieu:

Dojo

moto enduro/quad

À partir de 16 ans

Responsable:

Jacky Blot

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

Adjoints:

Vincent Guilloux Pierre-Edouard André

Animateurs:

Jacky Blot Vincent Guilloux

Pierre-Edouard André

Laurent Legal Gaëtan Robert

Nicolas Plain

Sébastien Maillard

Contacts:

Jacky Blot 06 79 73 16 70

Contact moto:

Pierre-Edouard André

07 85 84 15 47

Contact quad : Vincent Guilloux

06 64 31 49 34

Courriel:

asaecmotoquad@gmail.com



Activités:

Tarif: 20 €

Enduro moto et quad, découverte sportive des landes de Coëquidan et de ses environs.

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

Fonctionnement:

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

musculation / cardio / cross-training

À partir de 16 ans

Responsable:

Geoffrey Monrocq asaec.musculation@gmail.com

activités cardio training :

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

musculation:

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



Tarifs:

En début de saison : 50 € À partir de janvier : 40 €

élèves : 25 €



Fonctionnement:

Lundi : 16 h 10 - 20 h 00 Mardi : 18 h 00 - 20 h 00 Mercredi : 16 h 10 - 20 h 00 Jeudi : 18 h 00 - 20 h 00

Vendredi: 10 h 10 - 12 h 00

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

multi-activité enfants

Enfants de 8 à 10 ans

Tarif: 60 €

Responsable:

Benjamin Maresq benjamin.maresq@intradef.gouv.fr

Adjoint:

Mickaël Martel mickael.martel@intradef.gouv.fr

Mi-septembre à mi-décembre :

<u>Sport collectif:</u>
• initiation foot
• handball

• ultimate

rink-hockey

Janvier à mars : Natation

Avril à juin :

Activités outdoor : • athlétisme

- · course orientation
- trail
- · laser-run...









Fonctionnement:

mercredi de 14h45 à 15h45

natation compétition

Enfants et adultes

Responsables:

Christophe Lamour et Cécilia Le Bourligu union.nageurs.ploermel@gmail.com

06 21 84 63 88

Bonnet de bain obligatoire





Fonctionnement:

Tarifs: 200 €

jeudi : 18 h 00 - 19 h 45 samedi : 10 h 00 - 11 h 30

natation cours enfant

À partir de 6 ans révolus

Responsable:

Jean-Sébastien Clesse 02 97 70 80 18 02 97 70 77 14

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

Bonnet de bain obligatoire

nombre de places limitées par groupe

Tarif: 60 €



Fonctionnement:

Mercredi : 14 h 00 - 14 h 45

15 h 00 - 15 h 45

16 h 00 - 16 h 45

natation perfectionnement

À partir de 16 ans

Responsable:

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



Bonnet de bain obligatoire

Fonctionnement:

Tarif: 120 €

mardi et jeudi: 12 h 15 - 13 h 15

natation loisir

Enfants et adultes

les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte

Bonnet de bain obligatoire

Responsable:
Renan Gaudiche

02 97 70 80 18

02 97 70 77 14

renan.gaudiche@intradef.gouv.fr



Fonctionnement:

Tarifs:

Adultes : 60 €

Enfants: 40 €

Mardi : 18 h 00 - 20 h 00 Jeudi : 18 h 00 - 19 h 45

Samedi: 10 h 00 - 11 h 30

natation aquagym, aquabike

Responsable:

Charlène La Rizza 02 97 70 80 18 02 97 70 77 14

charlene.la-rizza@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

Adultes



Tarif aquagym:

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

Fonctionnement:

mercredi de 19 h 00 à 19 h 45





Tarif aquabike:

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

Fonctionnement:

mercredi de 18 h 15 à 18 h 45

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 medhi.ghellab@intradef.gouv.fr 02 97 70 76 70





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), LANNION (22) et PAU (64).

plongée

Responsable:

Yann Bellec 06 21 59 77 02 yann.bellec56@orange.fr

Animateur plongée :

17 encadrants diplômés dont 3 moniteurs Fédéraux

Alexandre Tual 06 89 03 28 88 asaecplongee@gmail.com







Tarifs:

Passage de Niveau 1 et 2 : 150 € *

Adulte confirmé : 90 € *

Encadrant : 70 € *

*(rajouter la licence FFESSM)



Certificat médical obligatoire pour la pratique de la plongée, par tout médecin. Formulaire à télécharger sur le site de la FFESSM.

Fonctionnement:

Piscine le jeudi soir : 19 h 45 - 22 h 00

(en carrière à partir de mi-avril).

Sorties sur sites naturels le week-end

relaxation

Adultes et enfants (8 à 10 ans)

Tarif:

50 €

Mickaël Ravel 06 99 03 02 21



Adultes mercredi de 13 h 00 à 14 h 00



Nathalie Chantreux 06 75 15 43 75



Adultes et enfants jeudi de 18 h 15 à 19 h 15

sectionrelaxation@yahoo.com

rugby

réservé aux militaires)

Responsable:

Auguste Corti 07 87 50 30 85

Président adjoint :

Clément Debarbouillé

06 18 34 09 70

Coach principal:

Jacques Espitalier

06 52 89 91 40

Manager:

Marin Arzur 06 58 30 77 73





Fonctionnement:

Tarif: 25 €

du lundi au vendredi de 18h30 à 21h30

(en fonction de l'emploi du temps)

Lieu:

terrain de rugby de l'AMSCC

secourisme

À partir de 10 ans

Tarifs:

Responsable:

Sébastien Gaschon

Adjoint:

Catherine Gaujour

Jean-Christophe Peraud

Contact:

Fanny Gaschon 06 76 95 18 72

coetsecourisme@gmail.com

Outils pédagogiques

Salles de cas concrets

Matériels

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



PSC1 20 € pour les adhérents FCD ASAEC

Les gestes qui sauvent 10 € (2h)

Fonctionnement:

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

Lieu:

Cellule secourisme AMSCC

tennis

À partir de 18 ans

Licence FFT possible

Tarif: 30 €

Responsable:

Marina Robert

Contact:

marinarobert1991@hotmail.com



Fonctionnement:

Accès aux terrains sur réservation du lundi au dimanche de 08 h 00 à 22 h 00

Gymnase:

mardi et jeudi : 18 h 00 à 20 h 00

tir

Adultes et enfants (nés avant le 31/12/2013)

Responsable:

Julien Thomas 06 85 43 70 85 asaec.tir@gmail.com



Tarif:

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



Animateurs adultes : Yves-Yannick Cavarlé

Denis Luppi
Patrick Schwartz
Luc Sieben (CAC)

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)

Pratique du TAR et TLD.

triathlon - école

Jeunes de 8 à 18 ans

Responsable:

Pascal Travers

Animateurs:

Pascal Travers Christophe Boitel Marc Guilloux Richard Delvoye

Contact:

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



Fonctionnement:

Natation

Tarifs:

1 enfant : 50 €

2 enfants et plus : 32,50 €

Licence FFTri comprise

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

Groupe confirmé vélo : samedi : 14h00 - 17h00

triathlon

Responsable:

Pascal Travers

Animateurs:

Pascal Travers
David Breaud
Marc Mauny

Contact:

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



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

Organisation d'un triathlon au mois d'avril

Lundi: 18 h 45 - 20 h 00 Mercredi: 18 h 00 - 20 h 00 Jeudi: 06 h 30 - 08 h 00 vendredi: 18 h 45 - 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

YOGA initiation

Enfants et adultes

Séance d' 1h pour les débutants en Yoga, limité à 6 participants par groupe

Animatrice:

Nathalie Chantreux

Contact:

06 75 15 43 75



Fonctionnement:

Tarif: 100 €

mercredi : 18 h 00 à 19 h 00

19 h 00 à 20 h 00

Lieu:

Salle de boxe

zumba®

Adultes, adolescents à partir de 16 ans

1er inscrit : 80 €

Tarifs:

2ème inscrit de la même famille : 60 €

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:

Lundi: 18h45 - 19h45

Un vendredi sur deux : 18 h 30 - 19 h 30

Prévoir bouteille d'eau / baskets / serviette.

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

Lieu: Gymnase

Sections artistiques et culturelles

NOUVEAU apiculture	1
arts dessins peinture	
bidouillage - couture	3
cannage / rempaillage / peinture porcelaine	
club paysan	5
fauteuil	6
patchwork	7
peinture décorative	8
stratégie et simulation	9
sorties culturelles	10
trompe de chasse	11

apiculture comment débuter ?

À partir de 18 ans

Tarifs: 40€

Responsable:

Jean-François Bechennec

Contact:

06 25 90 41 89 jean-francois.bechennec@orange.fr



Certificat médical avec mention "Non allergique aux piqûres d'abeilles".

Lieu:

Partie sud du camp de Coëtquidan.

Bâtiment 269 extérieur des AMSCC pour les cours et le travail sur les ruches. Week-end visite sur le rucher accompagné ou librement.

Fonctionnement:

mercredi: 14 h 00 - 16 h 30

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 Pascale Chevallier

Contact:

Pascale Chevallier 07 87 33 63 11 pascale.chevallier380@orange.fr

Activités:

- Couture
- Tricot



Fonctionnement:

lundi de 14 h 00 - 17 h 00 premier lundi du mois : 09 h 00 - 16 h 30 (journée continue)

cannage / rempaillage / peinture porcelaine

Cannage / Rempaillage

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

Adultes

Activités manuelles : 25 €
Cannage/rempaillage : 10 €
Pour ces deux activités, une participation
est demandée pour le matériel utilisé.



Fonctionnement:

Tarifs:

Cannage - Rempaillage:

mardi : 14 h 00 – 17 h 00

Peinture sur porcelaine :

mardi : 13 h 30 – 17 h 00

(uniquement si 5 adhérents présents)

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

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:

Tarif: 50 €

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

peinture décorative

Tarif: 20 €

Responsable:

Jacqueline Labbé

Contact:

Jacqueline Labbé 02 56 61 58 07



Fonctionnement:

Mardi: 09 h 00 - 12 h 00

Journée continue chaque 2ème mardi du mois

Local peinture décorative sur bois : ancienne crèche

stratégie et simulation

Cadres, élèves, personnel civil de l'académie

Responsable:

Gerard Jaeger

Contact:

Gerard Jaeger
02 97 70 79 99
gerard.jaeger@intradef.gouv.fr

Activités:

Jeux de plateau, wargames, jeux de figurines, jeux de rôle, Initiation aux échecs.





Fonctionnement:

Jeudi: 19 h 30 - 23 h 30

Lieu:

Tarif:5€

Ancienne crèche

sorties culturelles

Tarif: 30 €

Responsable: Marie-Colette Blanchard



Contact:

M.C. Blanchard 02 97 75 80 88 06 14 64 68 96 mcblanchard@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

trompe de chasse

Tarif: 15 €

Responsable:

Tugdual Gatte

Animateurs:

Tugdual Gatte G. De Raguenel

Contact:

Tugdual Gatte

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

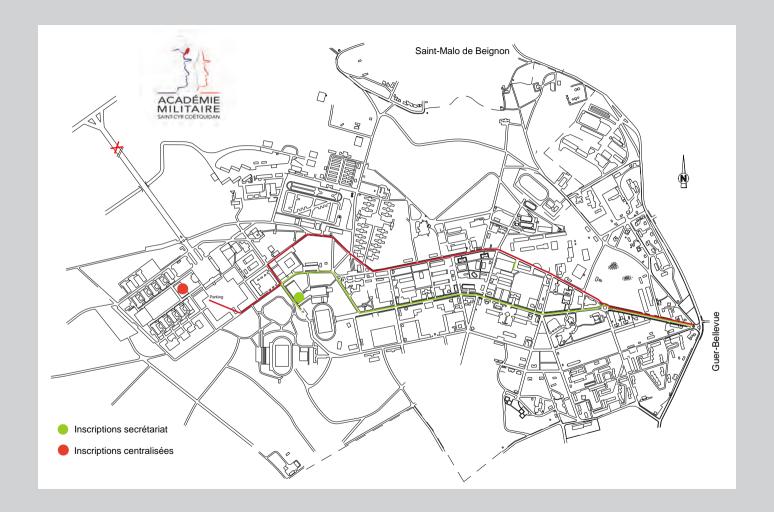




Fonctionnement:

mardi soir

jeudi : 13 h 00 - 13 h 30



Au programme cette année

Exposition de champignons	novembre 2022
Concours hippique	décembre 2022
Rencontre artistique de la ligue ouest	FCD avril 2023
Tournoi de badminton FCD	printemps 2023
Triathlon de Coëtquidan	avril 2023
Championnat de tir longue distance	printemps 2023
Journée portes ouvertes de l'ASEAAC	mai 2023

