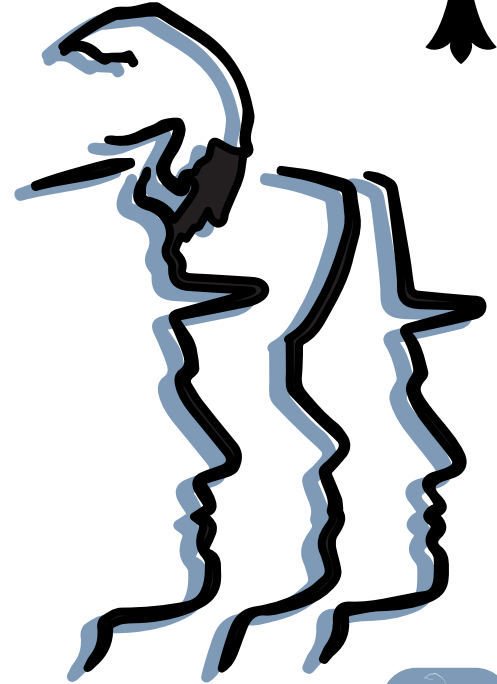




# Association Sportive Et Artistique de l'Académie militaire de Saint-Cyr Coëtquidan

2023-2024

- ✦ 32 activités sportives
- ✦ 12 activités artistiques & culturelles



# 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**



TAPAS  
BURGERS  
BRASSERIE  
SALADES....



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



LODGE 13  
DISCOTHEQUE

OUVERT LE WEEK-END  
VENDREDI ET SAMEDI

De Minuit à 6h  
Entrée interdite aux mineurs  
(Même accompagnés)

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

**WESTER**  
AUTOMOBILES  
*La référence*

**À VOTRE SERVICE DEPUIS PLUS DE 40 ANS**  
BIENVENUE DANS VOTRE NOUVEL ESPACE DE VENTE WESTER AUTOMOBILES  
Dépannage 24h24 / 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**

**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

**Optic2000**

**Pierre-Yves MEROUR**  
Opticien diplômé  
Lentilles de contact

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

Votre opticien  
s'engage

**ENGAGEMENT  
DE SERVICE**  
QUALITÉ  
EN OPTIQUE  
REF. 230  
AFNOR CERTIFICATION

[www.afnor.org](http://www.afnor.org)



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, 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 du Ministère des armées;*
- *rayonner notamment par les participations et les résultats à des compétitions et épreuves sportives locales, nationales voire internationales et contribuer à l'ancrage local de l'Académie Militaire de Saint-Cyr Coëtquidan (AMSCC)..*

*La saison 2023-2024 sera placée sous le signe du **dynamisme** et de la **consolidation** de notre association :*

- *A quelques mois des jeux olympiques de Paris, alors que notre région accueille au mois de septembre le championnat du monde militaire de rugby, nous poursuivons la valorisation de l'héritage que nous ont laissé nos prédécesseurs tant en terme de variété des activités que de performances sportives. Toutes les bonnes volontés et les multiples talents sont les bienvenues pour contribuer à la vie de notre association et au fonctionnement de ses différentes sections ; que vous soyez adhérents mais surtout que vous soyez prêts à franchir le pas de la prise de responsabilités et de l'encadrement de nos nombreuses activités.*
- *Après une saison 2022-2023 durant laquelle nous avons collectivement progressé tant dans le domaine des résultats sportifs que dans celui du fonctionnement associatif, l'année à venir permettra de poursuivre sur cette lancée pour renforcer l'ouverture aux élèves de l'AMSCC, prendre en compte les problématiques de sécurité et d'accueil des familles de l'AMSCC et optimiser la gestion des ressources de l'association.*

*Bienvenue aux cadres, élèves ou familles qui nous rejoignent. N'hésitez pas à profiter des différentes activités proposées par l'ASEAAC et à partager vos talents en vous engageant dans l'encadrement des sections.*

**Excellente saison 2023-2024 !**

*Colonel Geoffroy DESGREES DU LOU*



## TARIFS ADHÉSION

### MEMBRES AYANTS DROITS

	1 <sup>er</sup> inscrit de la famille	2 <sup>eme</sup> inscrit de la famille	3 <sup>eme</sup> inscrit et suivants
Militaires, Personnel civil des armées, Militaire et civil des armées en retraite, Personnel en contrat à l'AMSCC, Militaire de réserve active.	<b>45 €</b>	<b>35 €</b>	<b>30 €</b>
<b>Tarif adhésion à partir du 1<sup>er</sup> mars 2024</b>	35 €	25 €	25 €
Élèves de l'Académie militaire	30 €		
SYMPATHISANTS			
Civils extérieurs aux armées	<b>65 €</b>	<b>50 €</b>	<b>40 €</b>
Étudiants (post bac)	45 €		
<b>Tarif adhésion à partir du 1<sup>er</sup> mars 2024</b>			
Civils extérieurs aux armées	55 €	40 €	30 €
Étudiant (post bac)	35 €		

*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

- Avoir répondu NON à l'ensemble des items du questionnaire de santé ;
- Ou fournir un certificat médical si :
  - o au moins une réponse est OUI au questionnaire de santé ;
  - o vous pratiquez un des sports à risque suivant : boxe, MMA, plongée, rugby, tir ;
  - o si vous adhérez à une section affiliée à une fédération demandant un certificat médical (voir les responsables section).
- Régler son adhésion par carte ou chèque (pas d'espèce) ;
- Fournir une photocopie de la carte grise et de l'assurance du véhicule ;
- Fournir un justificatif d'ayant droit\*
- Ou pour les sympathisants fournir la charte de parrainage renseignée ;

#### **Est considéré comme ayant droit :**

Personnel militaire du ministère des armées ;

Personnel civil du ministère des armées ;

Militaire de la réserve active ;

Militaire ou personnel civil de la défense en retraite ;

Le personnel civil travaillant sur l'Académie militaire ;

Le terme **FAMILLE** désigne le conjoint et les enfants à charge fiscale ;

#### **Justificatif accepté :**

carte militaire du conjoint, carte de retraité, bulletin de solde, carte de réserve ou certificat de position militaire, carte professionnelle pour le personnel civil de l'académie militaire (le livret de famille pour les enfants).

**Réfléchissez bien au choix des activités,  
une adhésion ne donnant lieu à aucun remboursement.**

# inscriptions

Les inscriptions centralisées se dérouleront le

**Mercredi 13 septembre 2023**

**9h30 à 11h00** : réservé aux ayants droits

**11h00 à 17h00** : pour tous

Lieu : Cercle LE PULOCH

Permanences secrétariat

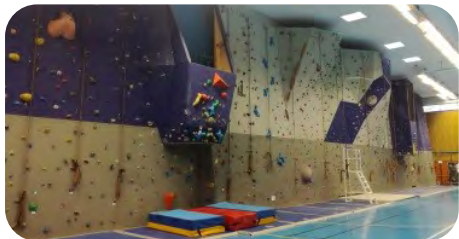
à compter du 19 septembre 2023

au gymnase de l'Académie militaire.

Du lundi au jeudi : 09h00 à 12h00

13h00 à 17h30

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



© Marine Pirio





# sections sportives

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

# aéromodélisme

Adultes / Enfants à partir de 12 ans

Tarif : 20 €

## Responsable :

Roger Nieto

## Adjoint :

Jean Luc Duchene

## Animateurs :

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 : 25 €

**Responsable :**

Julien GIRAUD

**Adjoint :**

Tanguy TANGUY

**Contact :**

Julien Giraud

Tél. : 06 50 60 27 87

[cyr-airsoft.pro-forum.fr](http://cyr-airsoft.pro-forum.fr)



Protections oculaires et faciales obligatoires

*Le sportif devra effectuer une demande de contrôle primaire*



**Fonctionnement :**

Dimanche : 9 h 00 - 19 h 00

(autres jours sur le forum)



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

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

# badminton

Adultes / Adolescents à partir de 15 ans

Tarif : 30 €

Achat des volants plumes auprès du club

**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

Découverte du Speedminton / Blackminton

**Fonctionnement :**

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

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

Certificat médical faisant mention " pratique en compétition " obligatoire.

# course à pied Running Coëtquidan

À partir de 16 ans

Tarif : 25 €

## Responsables :

Claude Charpentier

Fanny Le Belz

## Contacts :

asaeccourseapied@gmail.com



## Fonctionnement :

Adultes :

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

Participation à des courses locales



# danse

Adultes

Tarifs ::

**Responsable :**

Maryline Herin-Delahays

06 84 26 89 19

mherindelahays@free.fr

**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 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 1<sup>ère</sup> année d'inscription

# équitation

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

Tarifs :

## Responsable :

Charles-Henri Couve

## Animateurs :

Maeva Picart

Alain Lhuissier

Nicolas Kessler

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<sup>er</sup> cours pour la 1<sup>ère</sup> année d'inscription.



**Militaires d'active et élèves :** 100 € 2h et + / semaine  
**Chevaux et poneys**

### Ayants droits : 1h/semaine

80€/trimestre 1<sup>er</sup> membre de la famille

70€/trimestre 2<sup>ème</sup> membre de la famille

60€/trimestre 3<sup>ème</sup> membre de la famille

### Ayants droits 2h et+/semaine

150€/ trimestre 1<sup>er</sup> membre de la famille

140€/ trimestre 2<sup>ème</sup> membre de la famille

130€/ trimestre 3<sup>ème</sup> membre de la famille

### Baby poney : 1h/semaine

50€/trimestre (enfant obligatoirement accompagnés)

### Extérieur : 1h/semaine

200€/trimestre 1<sup>er</sup> membre de la famille

190€/trimestre 2<sup>ème</sup> membre de la famille

### Extérieur : 2h et+/semaine

300€/trimestre 1<sup>er</sup> membre de la famille

290€/trimestre 2<sup>ème</sup> membre de la famille

# escalade

Enfants à partir de 8 ans, adultes

## Responsables : :

Xavier Carlo

xavier.carlo@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

02 97 70 77 10

## Adjoints :

Jacques Espitalier

Franck Zelman



## Tarifs :

enfant : 60 €

adulte : 100 €

licence FCD à prendre pour chacun

## Équipements :

Matériel collectif fourni

Chaussons d'escalade à prévoir

## Informations :

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

## Fonctionnement :

Mercredi :

14 h 00 - 15 h 00

15 h 00 - 16 h 00

16 h 15 - 17 h 15

Jeudi :

18 h 00 à 20 h 00

adultes

# escrime

Adultes et enfants à partir de 6 ans

Tarifs :

Responsable :  
Erwan Bascle  
06 11 92 67 95



*Pratique en compétition pour les volontaires*

M7  
145 €  
M9  
155 €  
M11  
165 €  
M13  
175 €  
M15  
175 €

M17 à vétérans  
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

# Fitness

Adultes

Tarifs :

50 €

**Responsable :**  
Mickaël Martel



**Fonctionnement :**

Jeudi de 09 h 00 à 09 h 45



# 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 : 35 €  
Entrainement practice golf du  
Lac au Duc (Ploërmel) : 20 €  
Compétitions : tarifs fixés par  
les organisateurs

### 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>

# Handball loisir

Adultes

Tarif : Gratuit

**Responsable:**

Arthur Sourintha

06 35 16 54 97

arthur.sourintha@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

**Adjoint :**

Foucauld Hardy

07 82 55 27 72



**Fonctionnement :**

Mardi et Jeudi : 20h00 à 21h45

**Lieu :**

gymnase de l'académie militaire

# 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 :**

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

***Le 1er lundi 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)

Tarif : 20 €

## 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 :

Mardi : 18 h 30 - 20 h 00

Jeudi : 18 h 30 - 20 h 00

## Lieu :

Salle de boxe



# moto enduro/quad

## Responsable :

Jacky Blot

## 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 :

aseaacmotoquad@gmail.com

À partir de 16 ans

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



## Activités :

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

# muscultation / cardio / cross-training

À partir de 16 ans

## Responsable :

Geoffrey Monrocq  
asaec.muscultation@gmail.com

## activités cardio training :

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

## muscultation :

- 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

# multi-activité enfants

Enfants de 8 à 13 ans

Tarif : 60 €

## Responsable :

Benjamin Maresq

benjamin.maresq@intradef.gouv.fr

## Adjoint :

Mickaël Martel

mickael.martel@intradef.gouv.fr

## Mi-septembre à mi-décembre :

### Sport collectif :

- initiation foot
- handball
- ultimate
- rink-hockey

### Janvier à mars :

Natation

### Avril à juin :

### Activités outdoor :

- athlétisme
- course orientation
- trail
- laser-run...



## Fonctionnement :

Mercredi :

de 14 h 45 à 15 h 45  
enfants de 8 à 10 ans  
de 16 h 00 à 17 h 00  
enfants de 11 à 13 ans

# natation aquagym / aquabike

Adultes

**Responsable :**

Renan Gaudiche

renan.gaudiche@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

**Adjoint :**

Charlène La Rizza

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

**Tarifs :**

aquagym seul : 100 €

aquabike seul : 120 €

aquagym + aquabike : 150€

1 cours par semaine



**Fonctionnement :**

Lundi et mercredi :

Aquabike : 18 h 15 à 18 h 45

Aquagym : 19 h 00 à 19 h 45



# natation compétition

Enfants et adultes

Tarifs : 200 €

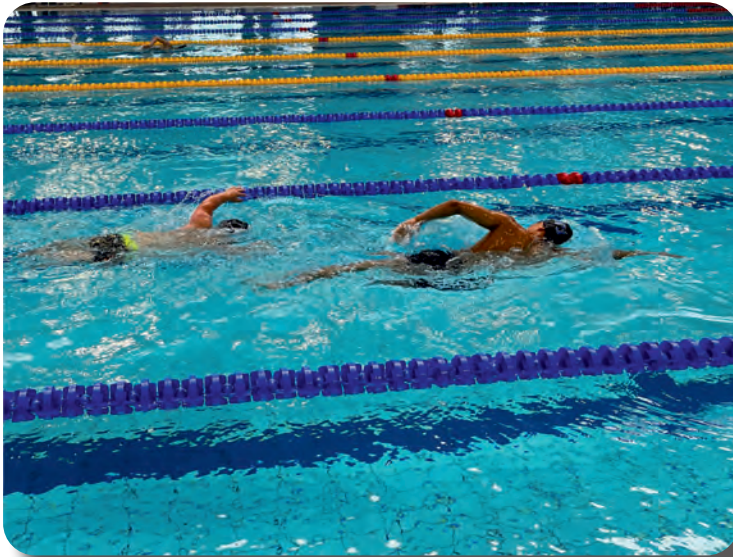
## Responsables :

Christophe Lamour et Cécilia Le Bourligu

union.nageurs.ploermel@gmail.com

06 21 84 63 88

Bonnet de bain  
obligatoire



## Fonctionnement :

Jedi : 18 h 00 - 19 h 45

Samedi : 09 h 45 - 11 h 45



# natation cours enfant

À partir de 6 ans révolus

Tarif : 60 €

## Responsable :

Jean-Sébastien Clesse

02 97 70 77 14

[js.clesse@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr](mailto:js.clesse@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr)

Bonnet de bain  
obligatoire

nombre de places limitées par groupe



## Fonctionnement :

Mercredi :

Enfants de 6 à 8 ans : 14 h 00 - 14 h 45

Enfants de 8 à 10 ans : 15 h 15 - 16 h 00

Enfants de 10 à 13 ans : 16 h 30 - 17 h 15

# natation loisir

## Enfants et adultes

les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte

## Tarifs :

Adultes : 60 €

Enfants : 40 €

## Responsables :

François Perrine

perrine.francois@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

Charlène La Rizza

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

Bonnet de bain  
obligatoire



## Fonctionnement :

Mardi : 18 h 00 - 20 h 00

Jeudi : 18 h 00 - 19 h 45

Samedi : 10 h 00 - 11 h 30

# natation perfectionnement

À partir de 16 ans

Tarif : 130 €

**Responsable :**

Pascal Travers

06 78 79 20 97

pascaltravers@orange.fr



Bonnet de bain  
obligatoire

**Fonctionnement :**

Mardi ou jeudi: 12 h 15 - 13 h 15

# plongée

## Responsable :

Yann Bellec

06 21 59 77 02

yann.bellec56@orange.fr

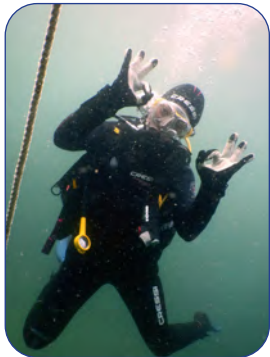
## Animateur plongée :

23 encadrants diplômés  
dont 5 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

# parachutisme sportif

Réservé aux militaires

**Tarif : 25 €**

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

**Responsable :**  
Fabrice Mirande

**Contacts :**  
02 97 70 76 70  
06 95 23 18 13



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).

# Relaxation-Yoga-Yogalates

*Séance d' 1h limitée à 10 personnes*

Tarif : 100 €

## Relaxation-Hatha Yoga

### Responsable :

Nathalie Chantreux

06 75 15 43 75

### Fonctionnement :

Lundi 12 h 00 à 13 h 00

18 h 00 à 19 h 00

19 h 15 à 20 h15



## Yogalates

### Responsable :

Nadège Mazeas

06 62 70 19 94

### Fonctionnement :

Jeudi 12 h 00 à 13 h 00

horaires prévisionnels pouvant évoluer





# rugby

réservé aux militaires

Tarif : 25 €

**Responsable :**

Gaétan Caillol  
06 73 05 50 22

**Adjoint :**

Victor Le Roux  
06 41 48 01 64

**Coach principal :**

Jacques Espitalier  
06 52 89 91 40

**Coach adjoint :**

Marin Arzur  
06 58 30 77 73



**Fonctionnement :**

du lundi au vendredi

de 18h30 à 21h30

(en fonction de l'emploi du temps)

**Lieu :**

terrain de rugby de l'AMSCC



# Step

Adultes

Tarif : 30 €

**Responsable :**

Aurelia Boennec

06 78 45 25 54

aurelia.boennec@gmail.com



*Le step est une activité cardio-vasculaire associée à un développement du rythme, de la coordination, et de la mémorisation. Il consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas, plus ou moins difficiles, sur un step.*

*Il permet de renforcer la ceinture abdominale et les jambes, et augmente l'endurance de manière ludique sur des musiques rythmées.*

**Fonctionnement :**

Mercredi : 18 h 15 à 19 h 15

**Lieu :**

salle de boxe

# tir

## Responsables :

Julien Thomas  
06 85 43 70 85

## Vice président :

LCL Frédéric Chamaud

## Secrétaire :

Véronique Rousseau  
asaec.tir@gmail.com

## Animateurs adultes :

J.J.Ballon  
Y.Y. Cavarle  
R. Duflo  
F. Girardot  
G. Groiseleau  
D. Luppi  
F. Mathieu  
D.Pannecoucke  
E. Robert  
F. Roubache.  
P. Schwartz

## Enfants :

### Responsable école de tir:

C. Paistry  
Adjoint :  
L. Sieben

### Animateurs enfants :

G. Calofer  
P.Martin

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

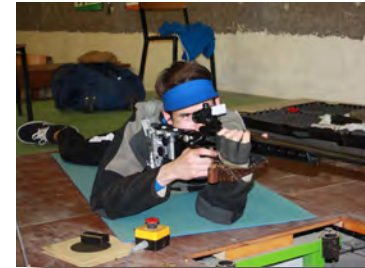
**Certificat médical d'aptitude à l'exercice du tir obligatoire**

**Tarif :**

Loisir : 45 €

Licence FFTIR obligatoire  
pour compétition et  
détentions d'armes

*Le sportif devra effectuer une demande de contrôle primaire*



## 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

mercredi • 18 h 00 - 20 h 00  
(cours 10m uniquement)

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

Adultes

Tarifs :

**Responsable :**

Pascal Travers

**Animateurs :**

Pascal Travers

David Breaud

Marc Mauny

**Contact :**

Pascal Travers

06 78 79 20 97

pascaltravers@orange.fr



licence compétition : 160 €

licence loisir : 110 €

**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 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



**Organisation d'un triathlon au mois d'avril**

[asaec-coetquidan-triathlon.fr](http://asaec-coetquidan-triathlon.fr)

# triathlon - école

Jeunes de 9 à 18 ans

**Responsable :**

Pascal Travers

**Animateurs :**

Pascal Travers

Christophe Boitel

Marc Guilloux

Richard Delvoye

Aurélien Houssin

**Contact :**

Pascal Travers

06 78 79 20 97

pascaltravers@orange.fr



**Tarifs :**

1 enfant : 60 €

2 enfants et plus : 42,50 €

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 : 15 h 45 à 17 h 15 l'hiver et 16 h 15 à 17 h 45 aux beaux jours

**Groupe confirmé vélo :**

samedi : 14h00 - 17h00



# triathlon, sport santé

Adultes

Tarif : 110 €

**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 à 13 h 15

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

Mercredi : 12 h 15 - 13 h 15

# zumba®

Adultes, adolescents à partir de 15 ans

**Tarifs :**

1er inscrit : 80 €

2ème inscrit de la même famille : 60 €

**Responsable :**

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

**Lieu :**

Gymnase

# Sections artistiques et culturelles

apiculture	1
arts dessins peinture	2
bidouillage - couture	3
cannage / rempaillage / peinture porcelaine	4
club paysan	5
fauteuil	6
jeux de société et d'échecs	7
patchwork	8
peinture décorative	9
sorties culturelles	10
théâtre	11
trompe de chasse	12

# apiculture

À partir de 18 ans

**Tarifs :**

Renouvellements adhérents 40 €

Nouvel adhérent 50 €

**Responsable :**

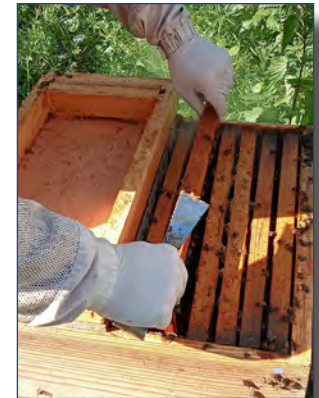
Jean-François Bechenec

**Contact :**

06 25 90 41 89

jean-francois.bechenec@orange.fr

(6 séances techniques, 3 séances pratiques sur rucher, utilisation de la miellerie).



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

**Lieu :**

Bâtiment 269 extérieur des AMSCC (salle de cours, local technique, miellerie)  
2 ruchers situés au sud du camp.

**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 :**

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  
Journée continue une fois par mois.

# cannage / rempaillage / peinture porcelaine

Adultes

## 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  
06 63 31 86 53  
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)

# club paysan

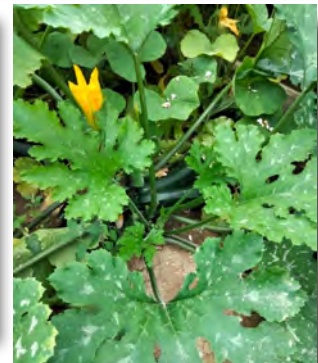
Adultes et enfants

Tarifs :

**Responsable :**

Ronan Heliot  
ronan.heliot@orange.fr

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



**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.*

# jeux de société et d'échecs

Adultes et enfants

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,  
jeux de rôle,  
jeux d'échecs  
(Initiation à expert)



## Fonctionnement :

Jeudi : 19 h 30 - 23 h 30

## Lieu :

Ancienne crèche



# 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

Une journée continue deux fois par mois : 09 h 30 - 17 h 00



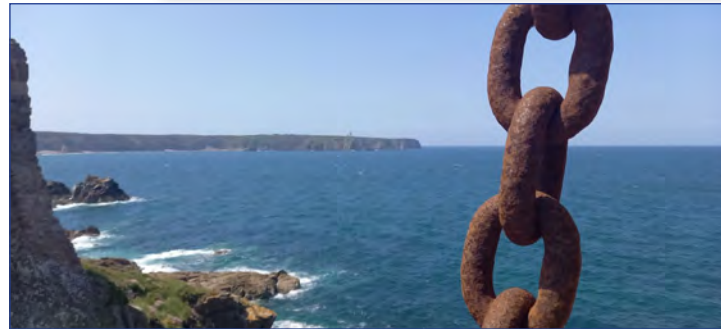
# sorties culturelles

Tarif : 30 €

**Responsable :**  
Marie-Colette Blanchard



**Contact :**  
M.C. Blanchard  
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

# théâtre

Adultes et adolescents à partir de 12 ans

**Responsable :**

Tatiana Pankova

**Contact :**

Tél. : 06 59 12 77 47

**Programme :**

- formation d'acteur
- méthodes acting différentes
- trainings plastiques
- éloquence (exercices de diction et d'articulation)
- Improvisation
- mouvement scénique
- études théâtrales et scènes
- techniques d'imagination



**Tarifs :**

adultes 60 €

adolescents 50 €

**Fonctionnement :**

Mardi et jeudi

adolescents de 17 h 30 à 19 h 00

adultes de 19 h 15 à 20 h 45

*Ce cours vous permettra de développer votre créativité, confiance et vos talents en interprétation*

*Venez découvrir le monde merveilleux du théâtre !*

# trompe de chasse

Tarif : 15 €

**Responsable :**

Tugdual Gatte

**Animateurs :**

Tugdual Gatte

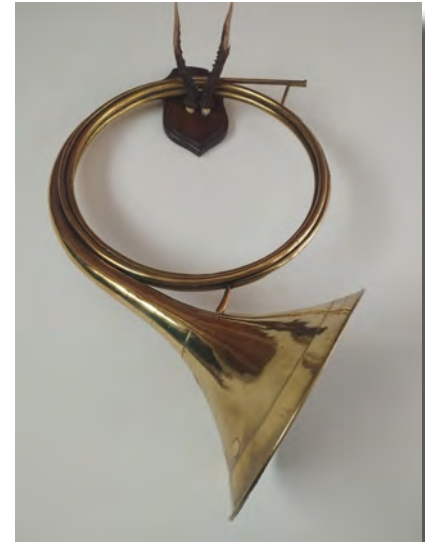
G. De Ragueneil

**Contact :**

Tugdual Gatte

Tél. : 06 03 80 32 29

tugdualgatte@gmail.com



**Fonctionnement :**

Mardi soir

Jeudi : 13 h 00 - 13 h 30 sur demande



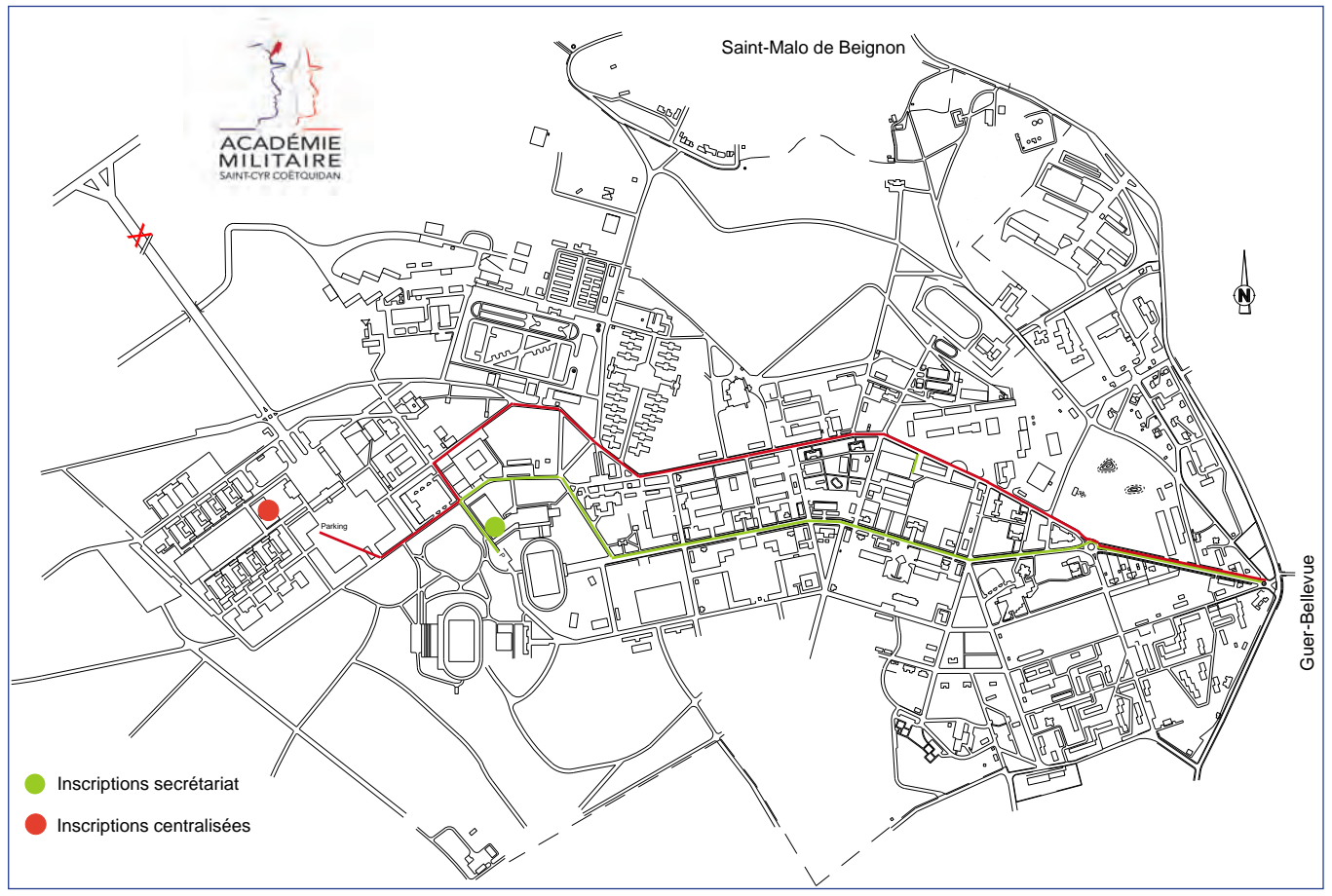


Saint-Malo de Beignon



Guer-Bellevue

- Inscriptions secrétariat
- Inscriptions centralisées



## PROGRAMME DE LA SAISON

# 2023-2024

Novembre 2023

Décembre 2023

Printemps 2024

Exposition de champignons

Concours hippique

Rencontres artistiques de la Ligue Ouest

Tournois de badminton FCD

Triathlon de Coëtquidan

Championnat de Tir longue distance



<https://www.aseaac.fr>

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

02 97 75 77 41

ASEAAC - Académie Militaire de Saint-Cyr Coëtquidan - 56381 GUER cedex

