



MINISTÈRE  
DES ARMÉES

Jeunesse  
Sportive  
Armées

# CLUB SPORTIF ARTISTIQUE BONAPARTE



près de  
**30**  
activités  
sportives  
et culturelles

Venez  
nous rejoindre  
pour la saison  
2023 - 2024 !

## TARIF ADHÉSION CSA

Adultes : 37€

Mineurs ou étudiants : 26€



Rejoignez nous sur facebook  
club sportif et artistiques bonaparte Draguignan  
ou sur internet [www.csa-bonaparte.fr](http://www.csa-bonaparte.fr)

### Horaires d'ouverture du secrétariat

Lundi et Jeudi de 9h à 12h, de 13h à 17h

Mardi de 9h à 12h, de 14h à 17h

Mercredi de 9h à 15h (sans interruption)

Quartier Bonaparte - Bâtiment 72 - Salle 72024

Téléphone/fax : 04.83.08.23.88



ARMÉES  
DE FRANCE

# SOMMAIRE

LE MOT DU PRESIDENT .....	2
ORGANISATION DU CLUB .....	3
ADHÉSION AU C.S.A. BONAPARTE .....	4
REGLEMENTS ET INFORMATIONS .....	5
REGLES EN CAS D'ACCIDENT .....	6
<b>ACTIVITES CULTURELLES</b> .....	7
AJL (AIDE AU DEVOIRS, JEUX DE SOCIÉTÉ ET LOISIRS CRÉATIF) .....	7
ARTS ET DECOUVERTES .....	8
CARTONNAGE .....	9
FAUTEUIL TAPISSIER .....	10
LMA TRANSPORT .....	11
LOISIRS CREATIFS .....	12
PEINTURE SUR PORCELAINE ET VERRE .....	13
PEINTURE SUR TOILES .....	14
<b>ACTIVITES SPORTIVES</b> .....	15
AQUABIKE - AQUAGYM .....	15
BADMINTON .....	16
BOXE ANGLAISE .....	17
CROSS TRAINING .....	18
CYCLISME ROUTE .....	19
ECHecs .....	20
EQUITATION .....	21
FOOT ADULTES (Foot à 8 et Futsal) .....	23
FOOT ENFANTS .....	24
JUDO ENFANTS .....	24
MUAY THAÏ .....	25
MULTISPORTS ENFANTS .....	26
MUSCULATION .....	27
NATATION ENFANTS .....	28
NATATION LIBRE .....	29
PARACHUTISME SMPS .....	30
PLONGÉE SOUS MARINE .....	31
RUGBY ADULTES .....	32
SAVATE BOXE FRANCAISE .....	33
SKI-SNOWBOARD .....	34
STRETCHING .....	36
TENNIS .....	37
TIR À 10 MÈTRES .....	38
TIR À 25 MÈTRES .....	39
TRIATHLON ENFANTS .....	40
TRIATHLON / DUATHLON .....	41
PLAN DU QUARTIER .....	42



## LE MOT DU PRÉSIDENT

*Une nouvelle saison va débuter, une de plus.*

*Le CSA Bonaparte vous propose une quarantaine d'activités sportives et artistiques et regroupe un millier d'adhérents.*

*Le CSA Bonaparte s'adresse d'abord au personnel des Ecoles et leurs familles mais aussi à tous ceux qui servent dans d'autres organismes des Armées de la région et qui vivant à proximité des Ecoles rejoignent naturellement le CSA Bonaparte. Le CSA compte aussi des civils de la région qui profitent de l'offre et des facilités exceptionnelles offertes et qui pour certains animent des clubs. Un effort tout particulier est fait au profit des enfants.*

*Vous l'avez compris, le CSA Bonaparte est un formidable outil au profit du personnel des Ecoles mais aussi de rayonnement et d'insertion dans la garnison, participant au bien-vivre commun.*

*Je remercie particulièrement tous ceux pour qui le sens de l'engagement n'est pas un vain mot au travers du bénévolat. Sans eux le CSA ne pourrait rien.*

*Je souhaite la bienvenue aux futurs adhérents et remercie les anciens licenciés qui ont choisi de continuer de pratiquer et de partager leur passion au sein du CSA Bonaparte.*

*Le CSA Bonaparte doit rester en permanence en mouvement pour s'adapter à la demande de ses membres, n'hésitez pas au besoin à suggérer voire mieux à proposer d'organiser de nouvelles activités.*

*Je souhaite à tous les adhérents, présents et futurs, une excellente année, qu'elle soit sportive ou artistique.*

*Le général Ivan MARTIN*

# ORGANISATION DU CLUB

Association loi 1901 affiliée à la Fédération des Clubs de la Défense (FCD)  
numéro d'agrément jeunesse et sport : 08314 ET 0010

<b>MEMBRES DU BUREAU</b>
Président : Monsieur le général Ivan MARTIN
Vice président : ADJ Renaud WARTELLE
Trésorier : SGT Mathieu MANDIN / Christine BONNEMAINS
Secrétaire général : CNE Thierry NAVARRO
<b>MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR</b>
M. Thomas BUCCAFURRI Mme Hélène CROYET - M. Mathieu JANVIER M. Pierre Benoit MAZARD - Sugumaran Varadhalajulu M de la Forest Divonne Ludoïk - M Geay Patrick
<b>SECRETARIAT</b>
Mme KURSHYNA Yuliia

<b>Contact</b>	<b>Adresse postale</b>	<b>Horaires</b>
Téléphone : 04.83.08.23.88	Ecoles Militaires de Draguignan Quartier Bonaparte BP 400 83007 Draguignan cedex	Lundi 9h-12h/ 13h-17h
Courriel : csa.bonaparte@gmail. com	Bâtiment 72	Mardi 9h-12h / 14h-17h
Site web : www.csa-bonaparte.fr	Salle 21	Mercredi 9h-15h
Rejoignez-nous sur notre page Facebook		Jeudi 9h-12h / 13h-17h

# ADHÉSION AU C.S.A. BONAPARTE

## QUI PEUT ADHÉRER ?

Toute personne peut s'inscrire sous réserve de place disponible, une priorité est accordée en fonction de votre situation :

Vous, votre conjoint et enfants mineurs (ou étudiants)		
PRIORITE 1	PRIORITE 2	PRIORITE 3 - EXTERIEUR
<b>Personnel des ARMEES</b> (militaires, épouses, époux, conjoints(es), enfants, civils, retraités) <b>Draguignan – Canjuers</b>	<b>Personnel des SERVICES de sécurité</b> (gendarmerie, police, gardiens de prison, pompiers)	<b>Personnel civil extérieur</b> (après avis du responsable d'activité)

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Nos formulaires sont téléchargeables à l'adresse : [www.csa-bonaparte.fr](http://www.csa-bonaparte.fr)  
Vous pouvez également les trouver à la fin de ce catalogue, au secrétariat ou les retirer lors des journées d'inscriptions.

Pour cette rentrée, les journées d'information et d'inscriptions sont fixées

- 30/08 Journée des familles pour les militaires et familles.
- 09/09 Forum association de Draguignan au parc HAUSSMAN pour les extérieurs.

**Aucune inscription ne sera prise au téléphone ou par courriel si le dossier est incomplet. Il n'y a pas de réservation possible.**

# RÈGLEMENT INTERNE

Chaque adhérent est tenu de se conformer au règlement de service intérieur des écoles militaires, au règlement interne du club et aux statuts du club.

Chaque adhérent devra avoir pris connaissance de ces règlements.

En aucun cas une personne ne pourra participer à une quelconque activité du club si son dossier n'est pas enregistré et son inscription prise en compte

## **Rappel sur quelques points :**

1. Carte d'accès obligatoire et visible dans le véhicule stationné ;
2. Respect du code de la route, casque obligatoire pour vélo et trottinette ;
3. Stationnement strictement limité aux parkings existants et attribués (précisés sur votre carton d'accès)
4. L'avenue WAGRAM est interdite aux véhicules civils
5. Tout adhérent **mineur doit être accompagné en permanence d'un adulte sur le lieu de l'activité et dès la fin de l'activité.**
6. Port visible de la carte d'adhérent « membre CSA » ou de la carte « accompagnateur »

**Tous les manquements à ces règles seront sanctionnés.**

Le commandement des écoles militaires de Draguignan est la seule et unique autorité responsable de l'emprise militaire.

L'application des règles et règlements décrites par le commandement militaire est incluse dès la prise de licence au CSA.

Vous trouverez le plan du quartier Bonaparte en page 52.

# ACCIDENTS ET PROCÉDURE D'URGENCE

Pour la sécurité de tous, des fiches réflexes sont affichées dans nos salles d'activités.

Pensez à y jeter un oeil.

**Numéros utiles : 18 ou 112 • Poste Central de Protection : 04.83.08.13.70**

**Tout accident est à signifier immédiatement au secrétariat** (même si l'encadrant ou le responsable d'activité sont déjà informés) par courriel : csa.bonaparte@gmail.com ou au 04.83.08.23.88.

**La déclaration à la FCD est obligatoire** y compris si une déclaration a déjà été effectuée au profit d'une fédération nationale ou de votre assureur.

Nous vous aiderons à remplir la déclaration qui sera ensuite envoyée à notre fédération et à notre assureur.

La licence fédérale couvre les risques liés à l'activité de l'adhérent.

Ceci est essentiel pour vous préserver de tout désagrément.

## AJL

(AIDE AUX DEVOIRS / JEUX DE SOCIÉTÉ / LOISIRS CRÉATIF)

RESPONSABLE - Lodoick DE LA FOREST - 06 45 27 95 09



EMD - 1<sup>er</sup> étage côté  
place d'armes  
bâtiment 28

Afin de faciliter l'accès aux activités sportives du CSA mais également de permettre aux parents d'inscrire leurs enfants sur 1,2 ou 3 activités en décalé, le club ouvre une activité qui se nomme l'AJL.

Réservé aux enfants des militaires du quartier Bonaparte

**COTISATION ANNUELLE** : 80€ + 26€ licence CSA

**HORAIRES** : De 13h30 à 17h30 le mercredi après - midi

**DATES** : du 6 septembre 2023 au 3 juillet 2024 inclus

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

### OBJECTIFS

En dehors de leur créneau de sport, les enfants seront accueillis et encadrés par de jeunes animatrices afin de pouvoir :

- Attendre leur prochain créneau de sport en toute sécurité ou la fin de la journée ;
- Effectuer leurs devoirs, jouer en groupe à des jeux de société, dessiner, écrire, ou regarder des films animés.

### FONCTIONNEMENT ET RÉGLEMENT

1/ pour bénéficier de cette activité les enfants doivent absolument être inscrits **à au moins une activité** sportive du mercredi ;

2/ le matériel est entièrement fourni par le club mais les enfants doivent être autonomes pour l'alimentation (goûter, eau...), et pour les éléments nécessaires aux devoirs ;

- Les parents pourront déposer leurs enfants directement au bâtiment 28 s'il n'y a pas d'activité avant ou après (exemple piscine à 14h30 – l'enfant est déposé à l'AJL à 13h30 et sera accompagné à la piscine à 14h30 par l'animatrice).

- La récupération des enfants doit être effective à 17h30 au plus tard. La ponctualité devra être de rigueur.

- Les enfants devront respecter les règles et les consignes données par les animatrices. En cas de comportement inadapté, l'enfant sera exclu de l'AJL.

**- Les enfants ne pourront pas sortir du bâtiment seul.**

- En cas de récupération par une personne différente du responsable légal, le club et les animatrices devront être prévenus 48 heures avant.

# ARTS ET DÉCOUVERTES

RESPONSABLE - Madame CROYET Hélène - 06 62 82 11 76



Région Provence  
Alpes-Côte d'Azur  
(Départements  
06, 13 et 83)

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 ET 2** : 27 € + 37 € licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 37 € + 37 € licence CSA

**ANIMATEURS** : Madame LAMBOLEY Magdeleine

**SECRÉTAIRE** : Madame GIORDANO Nadia

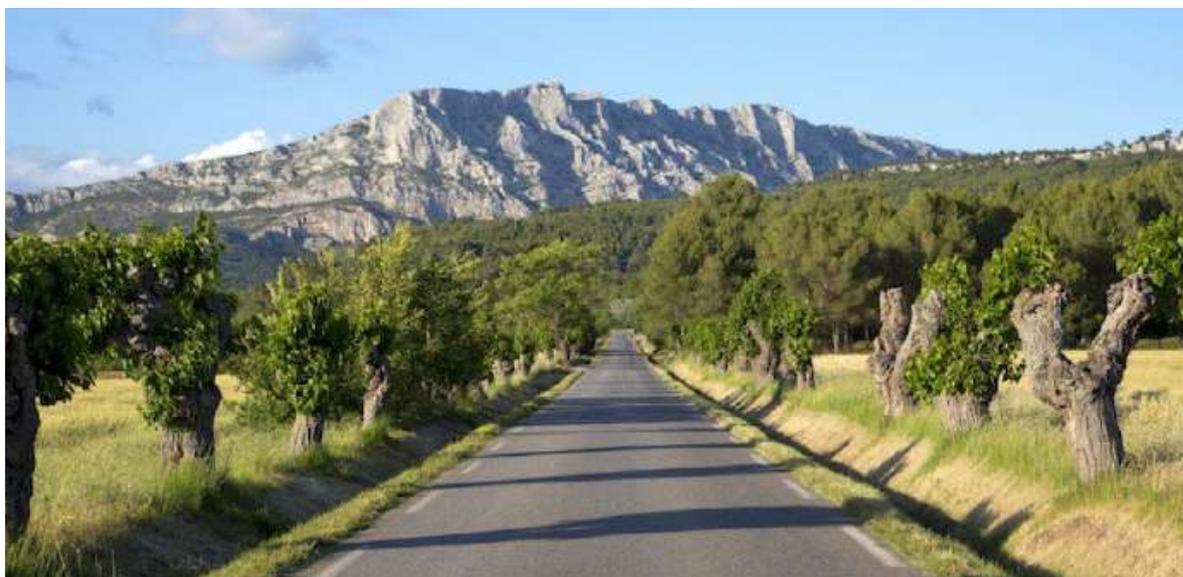
**CONTACT** : 06.60.18.46.28 (Mme LAMBOLEY)

06.62.82.11.76 (Mme CROYET)

**HORAIRES** : Mensuelle, à la journée, le jeudi

**DATES** : du 13 octobre 2023 au 30 juin 2024

Licence journalière CSA : 10 €



## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

La section Arts et Découvertes a pour objet de «favoriser et promouvoir pour ses adhérents, la découverte culturelle de la Provence sous toutes ses formes (architecturales, historiques, littéraires, gastronomiques, paysagères, etc...) dans le cadre de sorties mensuelles alliant la convivialité aux découvertes».

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Il est demandé à chaque adhérent de fournir 8 enveloppes timbrées à son adresse, pour l'envoi des fiches d'inscriptions (Programme et déroulement de la journée).
- Une participation financière sera demandée pour chaque sortie (Déjeuner et participation aux frais ; carburant, péages autoroutiers, visites ...).
- Le point de rendez-vous est fixé sur le parking du Musée de l'Artillerie, possibilité d'y garer son véhicule durant l'activité.
- Le coupon réponse et le chèque correspondant sont à adresser uniquement au domicile de la responsable d'activité.

**Certificat médical obligatoire avec la mention « pratique de la MARCHÉ pour visites culturelles et DEPLACEMENTS en véhicule de transport en commun ».**

# CARTONNAGE

RESPONSABLE - Madame BARILLER Claude - 07 68 22 49 44



EMD - Bâtiment 91  
Salle 15

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 : 25 € + 37 € licence CSA**

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 : 35 € + 37 € licence CSA**

**ANIMATEURS : Mme MARCEAUX Annick**

**CONTACT : 07.68.22.49.44 (Mme BARILLER Claude)**

**HORAIRE : Jeudi de 14H00 à 17H00**

**DATES : du 05 octobre 2023 au 27 juin 2024**

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Initiation et perfectionnement aux techniques du cartonnage.



# FAUTEUIL TAPISSIER

RESPONSABLE - Monsieur GEAY Patrick - 06 80 30 58 13



EMD - Bâtiment 91  
salle 28

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2** : 70 € + 37 € licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 80 € + 37 € licence CSA

**ANIMATEURS** : M. MABILLE Gérard + M. ALBANESE Bruno

**CONTACT** : 06.23.99.46.82 (M. MABILLE)

**HORAIRE** : mardi de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

**DATES** : du 11 septembre 2023 au 27 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Réfection ou création de sièges à partir de carcasses neuves ou anciennes, façon « tapissier ».

Les réparations d'ébénisterie seront à la charge des adhérents.

Nous commençons par une simple chaise style Louis-Philippe par exemple.

**La section offre une formation de 2 années.**

La section ne peut avoir plus de 25 personnes (5 adhérents par animateur).

De ce fait, 10 à 12 places sont réservées pour les « 2<sup>e</sup> année ».

Une réunion préparatoire sera organisée après inscription afin de commander le matériel nécessaire.

L'acceptation des inscriptions se fera impérativement en fonction de la disponibilité des demandeurs : de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30.

**Vaccin antitétanique conseillé**

# LMA TRANSPORT

Transport vers le lycée militaire d'Aix en Provence

RESPONSABLE - Madame HOUMEAU Virginie - 06 21 50 86 54



**COTISATION ANNUELLE** : 1200 € (dont 26 € de licence CSA) en plusieurs chèques.

**ANIMATEURS** :

**CONTACT** : Madame HOUMEAU Virginie - 06 21 50 86 54

**LIEU DE L'ACTIVITE** : Parking devant les écoles militaires de Draguignan

**HORAIRE** :

Aller le dimanche soir : départ 19h30 précise.

Retour le vendredi soir : départ du lycée à 18h20 précise.

Retour le samedi midi : départ du Lycée à 12h15 précise.

**DATES** : du 3 septembre 2023 à fin juin 2024



EMD

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Assurer le transport des élèves du LMA entre le Lycée et Draguignan.  
Un transporteur civil est affrété pour effectuer les prestations.

**Lieux** :

- Départs et arrivées :
  - Écoles Militaires de Draguignan
  - Péage Le Muy
  - Péage Le Cannet des maures
  - Péage Brignoles
- Lycée Militaire d'Aix-en-Provence

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

La section dispose d'une boîte mail : **lma.csaemd@gmail.com** qui sert pour échanger des informations entre les responsables de l'activité et les adhérents (ex : « mon fils ne prendra pas le bus vendredi... »).

Le paiement s'effectue en plusieurs fois (chèques à fournir dès l'inscription validée).

2 photos et certificat de position militaire ou administrative obligatoires.

# LOISIRS CRÉATIFS

RESPONSABLE - Madame ALESSI Régine - 06 09 57 54 67



EMD - Bâtiment 91  
salle 15

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2** : 30 € + 37 € licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 35 € + 37 € licence CSA

**ANIMATRICE** : Mme SEGURA Cathy

**CONTACT** : 06.09.57.54.67 (Mme ALESSI) - 06.87.01.50.28 (Mme SEGURA)

**HORAIRES** : lundi de 13h30 à 17h00

**DATES** : du 18 septembre 2023 au 24 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Créations manuelles en carterie, scrapbooking, dentelle sur carton perforé, pergamano, etc...

Le savoir-faire des unes profite aux autres.



# PEINTURE SUR PORCELAINES ET VERRE

RESPONSABLE - Madame VOINSON Marie-Annick - 06 68 81 04 90



EMD - Bâtiment 91  
salle 12

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2** : 30 € + 37 € de licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 40 € + 37 € de licence CSA

**ANIMATEURS** : Mme PETITPERRIN Catherine

**CONTACT** : 06.68.81.04.90 (Mme VOINSON Marie-Annick) -

**HORAIRE** : mardi de 14h00 à 17h00 et le JEUDI de 14h00 à 17h00

**DATES** : du 21 septembre 2023 au 27 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Nul besoin de savoir dessiner pour pratiquer la peinture sur porcelaine, les calques et les livres sont là pour nous aider à concrétiser nos envies de créations dans un esprit de bonne humeur et de partage.



# PEINTURE SUR TOILE

RESPONSABLE - Madame DEL CIOTTO Chantal - 06 13 92 75 85



EMD - Bâtiment 91  
salle 29

**COTISATION ANNUELLE** : 25 € + 37 € de licence CSA

**ANIMATEURS** : Mme RIBAUT Marina

**CONTACT** : 06.13.92.75.85 - 04.94.47.20.25 (Mme DEL CIOTTO Chantal)

**HORAIRE** : jeudi de 14h00 à 17h30

**DATES** : du 5 octobre 2023 au 27 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Pour les débutantes : apprentissage des bases de la peinture à l'huile

Pour celles qui ont déjà peint : laisser libre cours à leur imagination et les guider.

Les amateurs et amatrices d'aquarelle sont également les bienvenus.



# AQUAGYM - AQUABIKE

RESPONSABLE - M. MAUER Frank - 04 83 08 17 86

## AQUAGYM

### COTISATION ANNUELLE :

**PRIORITE 1 et 2** : 25 € / **PRIORITE 3** : 30 € (1 cours par semaine) + 37 € de licence CSA

**PRIORITE 1 et 2** : 50 € / **PRIORITE 3** : 55 € (2 cours par semaine) + 37 € de licence CSA

**ANIMATEURS** : animateurs et animatrices du Cercle des Nageurs de Draguignan

**CONTACT** : 04.83.08.17.86

**HORAIRES** : mardi de 18h00 à 19h00 et vendredi de 12h00 à 13h00 et de 17h45 à 18h30

**DATES** : du 04 septembre 2023 au 28 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

## AQUABIKE

### COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 :

50 € (2 cours par semaine maximum) + 37 € de licence CSA

### COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :

55 € (2 cours par semaine maximum) + 37 € de licence CSA

### LOCATION VELO :

50 euros / trimestre (priorité 1 et 2) ou 100 euros/ par trimestre (priorité 3)

**ANIMATEURS** : animateurs et animatrices du Cercle des Nageurs de Draguignan

**CONTACT** : 04.83.08.17.86

### HORAIRES :

lundi de 12h15 à 13h00

mardi de 18h00 à 19h00

mercredi de 12h15 à 13h00 et de 19h00 à 19h45

jeudi de 18h00 à 18h45

vendredi de 11h00 à 12h00, de 12h00 à 13h00 et de 17h45 à 18h30

**DATES** : du 04 septembre 2023 au 28 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

**L'engagement est annuel. Si vous souhaitez régler par trimestre : les 3 chèques sont à déposer dès l'inscription.**

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Les animateurs et animatrices du Cercle des Nageurs de Draguignan, tous diplômés, se feront une joie de vous initier puis de vous faire pratiquer ces activités, idéales pour se maintenir ou se remettre en forme, sous forme ludique et dans la bonne humeur, au bassin des EMD.

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Pour L'AQUAGYM :

**bonnet de bain obligatoire**

Pour L'AQUABIKE :

tolérance de tête nue pour les cheveux courts, bonnet de bain (à défaut charlotte ou chignon) obligatoire pour les cheveux longs.

**Certificat médical obligatoire avec la mention « pratique de L'AQUAGYM et de L'AQUABIKE »**



# BADMINTON

RESPONSABLE - M. PELCZAR Pascal - 06 03 37 24 69



## COTISATION ANNUELLE ADULTES :

**PRIORITE 1 et 2** : 35 € / **PRIORITE 3** : 40 € + 37 € de licence CSA

## COTISATION ANNUELLE JEUNES (à partir de 16 ans) :

**PRIORITE 1 et 2** : 35 € / **PRIORITE 3** : 40 € + 26 € de licence CSA

**ANIMATEUR** : M. Yann BARBAGALLO

**CONTACTS** (heures ouvrées) : 06.03.37.24.69 (M. Pascal PELCZAR)

06.20.77.36.95 - 04.94.39.35.12 (M. Yann BARBAGALLO)

## HORAIRES :

mardi de 17h45 à 20h00

jeudi de 17h45 à 20h00

dimanche de 9h30 à 12h00

**DATES** : du 16 août 2023 à la fermeture des EMD (juillet 2024)



EMD

halles des sports  
Bâtiment 63

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

**Initiation, perfectionnement** à la pratique du badminton sportif, entraînements encadrés pour une progression régulière.

Pratique loisir pour les adhérents hors compétition.

Des **rencontres** seront organisées avec des clubs de la région durant la saison.

**La section sera inscrite au championnat régional de la Fédération des Clubs de la Défense, Les joueurs qualifiés participeront au championnat national.**

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Une tenue de sport adéquate à la pratique du Badminton et le port de chaussures INDOOR sont obligatoires.

**Certificat médical obligatoire avec la mention « pratique de la BADMINTON même en compétition ».**

## BOXE ANGLAISE

RESPONSABLE - Thibaut Confais - 0761787387  
David ZOHAR - 0658048353



EMD - Bâtiment 27  
salle 013  
Dojo

### Tarifs adhésion saison 2023 / 2024 :

#### Adhésion CSA incluse

**Mineurs P1&P2** : 180 euros

**Mineurs P3** : 200 euros

**Majeurs P1&P2** : 220 euros

**Majeurs P3** : 240 euros

#### Ecole de Boxe 10/14 ans

Mardi & Jeudi 17h30 / 18h30

#### Boxe Loisir Adultes à partir de 14 ans

Mardi & Jeudi 18h30 / 19h30

#### Perfectionnement à partir de 14 ans

Mardi & Jeudi 19h30 / 20h45

#### Activité Boxe-Anglaise pour Toutes & Tous à partir de 10 ans

Apprentissage & Perfectionnement de la Boxe Anglaise

-Pédagogie prés-ados

-Pédagogie Féminines

-Pédagogie Handi-boxe



## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

La Boxe Anglaise, Boxe ou encore « Noble Art » est une discipline pugilistique qui utilise exclusivement les coups de poings au dessus de la ceinture associés à des déplacements spécifiques.

Cette discipline qui permet des oppositions intenses à la touche contrôlée est accessible à tous niveaux et objectifs en toute sécurité.

La Pratique régulière et encadrée de la Boxe donne des résultats rapides en terme d'amélioration de l'endurance cardio-respiratoire, de confiance en soi et de bien-être général.

La Boxe est une discipline intense qui demande énormément de discipline et d'humilité afin de la pratiquer en toute sécurité, les cours proposés seront encadrés/dirigés à chaque instant et ce, de l'arrivée aux EMD jusqu'à la sortie.

De part son efficacité et l'intensité de ses déplacements la Boxe est particulièrement adaptée à un public Féminin qui souhaite associer auto-défense et travail de cardio intense.



## CROSS-TRAINING

RESPONSABLE - M. ALLOUCHE Jonathan - 06 60 68 65 19



EMD - Bâtiment 62  
salle de muscu  
zone cross training

à partir de 18 ans

La cotisation donne droit à l'accès à la salle de musculation.

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2** : 100 € + 37 € de licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 150 € + 37 € de licence CSA

Accès offert à la salle de musculation dans les créneaux impartis.

**ANIMATEURS** : LE GOFF Aurélie - DIAZ Geoffrey - PERAUD Alexandre

**HORAIRES** : Toutes les séances se dérouleront de 12h à 13h en extérieur ou à l'intérieur lundi, mardi et jeudi

**DATES** : du 04 septembre 2023 au 27 juin 2024



Le CSA « Cross Training », a pour but d'améliorer votre condition physique et d'atteindre vos objectifs personnels.

Adapté aux débutants comme aux plus aguerris, des entrainements complets amélioreront votre **FORCE**, votre **ENDURANCE**, où vous feront une **SIMPLE REMISE EN FORME**. Adapté à chacun, ce mélange de force athlétique, d'haltérophilie de gymnastique et de sport d'endurance permet des entrainements croisés et de travailler les muscles du corps dans son intégralité. Utilisé dans toutes les unités d'interventions, ces exercices améliorent l'explosivité, la souplesse et la motricité afin d'être opérationnel sur tous les terrains. En équipe, en solo, au poids du corps ou avec matériel, à l'intérieur comme à l'extérieur, cette discipline remplie de cohésion vous poussera à aller chercher au fond de vous ce que vous ne soupçonniez pas encore.

### INFOS

Un groupe « WhatsApp » sera créé afin de tenir au courant les adhérents du lieu de la séance à venir, et de bloquer les réservations (12 personnes max par séances).

Tous niveaux peuvent être associés sur chaque séances.

## CYCLISME ROUTE

RESPONSABLE - M. DARBO Laurent - 06 19 43 75 01



Région PACA  
Var

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2** : 48 euros + 37 euros de licence

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 53 euros + 37 euros de licence

**ANIMATEURS** : M. de la FOREST DIVONNE Lodoïc - M. BLANCHARD Hans - M. PLUSQUELEC Gilles – M. GUERISSE Alain.

**CONTACT** : 06.19.43.75.01 (M. DARBO)

**HORAIRES**: prioritairement calqué sur les deux grands créneaux sportifs des EMD :

- Les mardi et jeudi matin de 7h45 à 10h00, et de 11h30 à 13h30;

- 7j/7 à d'autres horaires sur disponibilité des animateurs (accord de leur chef direct pendant les heures de services).

**DATES** : du 04 septembre 2023 à la fermeture des EMD (fin juillet 2024)

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Ouverte aux débutants comme aux confirmés, la section a pour objectif de faire pratiquer le cyclisme sur route à des fins d'entraînement physique et technique, de faire découvrir la région et de réaliser des sorties de cohésion autour du monde du vélo:

- Formation de gruppettos par groupe de niveaux en fonction des participants aux sorties;
- Participation à des sorties communes avec d'autres clubs ;
- Participation à des rassemblements régionaux et nationaux (championnat de France FCD et épreuves cyclotouristes PACA).
- Challenges annuels (meilleur grimpeur, meilleur rouleur...) avec remise de maillot en fin de saison.

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Une tenue de cyclisme,  
port du casque,  
des gants et lunettes  
sont obligatoires.



**Certificat médical obligatoire avec la mention « pratique du CYCLISME même en compétition ».**

## ÉCHECS

RESPONSABLE - M. MAZARD Benoit - 06 95 09 50 31



EMD - Bâtiment 91  
et Parc Haussmann  
Draguignan

**COTISATION ANNUELLE ADULTES** : 25 € + 37 € de licence CSA

**COTISATION ANNUELLE JEUNES** : 20 € + 26 € de licence CSA

**COTISATION LICENCE FFE SI COMPÉTITION**

**ANIMATEURS** : M. BUCCAFURRI Thomas (06.88.97.56.46 ou  
04.83.08.21.04) - M. FIOLET Bertrand - M. LE ROUX

**HORAIRES** :

samedi de 14H00 à 16H00

jeudi de 16h00 à 19h00 pour les cours de perfectionnement.

**DATES** : du 4 septembre 2023 au 30 juin 2024



### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

L'Échiquier Dracénois et le CSA BONAPARTE mettent à disposition leur savoir-faire pour enseigner les échecs, dès le plus jeune âge.

Ils proposent également à leurs adhérents de participer à des tournois internes au club et à des compétitions régionales, voire nationales.

**Son but premier demeure l'apprentissage du jeu d'échecs.**

## EQUITATION

RESPONSABLE - M. DEROUETTEAU Arnaud



EMD - Bâtiment 66  
carrière ou  
manège

**Baby poney : à partir de 4 ans (2017 - 2018 - 2019) présence d'un adulte lors des séances obligatoire**

**PRIORITÉ 1 : 50 € le trimestre - PRIORITÉ 2 : 100 € le trimestre**

**Poney : à partir de 7 ans (2012 - 2016)**

**Equitation : à partir de 12 ans (2011 et avant)**

**ANIMATEURS** : M. DEROUETTEAU Arnaud - Mme ROBERT Milène

**CONTACT** : 04.83.08.16.68 - 04.83.08.13.90

emd-csaequitation.acceuil.fct@intradef.gouv.fr

**HORAIRES** : Les adhérents sont présents 30 minutes avant le cours pour préparer le poney/cheval et ils restent 30 minutes après la séance pour effectuer les soins.

**DATES** : du 11 septembre 2023 au 24 juin 2024

**COTISATION ANNUELLE :**

PONEY		CHEVAL	
P1 et P2	P3	P1 et P2	P3
100 €/trimestre	200 €/trimestre	150 €/trimestre	250 €/trimestre
+ licence FFE obligatoire (contacter le responsable)			
+ 37 € de licence CSA pour les adultes			
+ 26 € de licence CSA pour les jeunes			

**Forfait spécial vacances pour les mois juillet-août** : 35 euros par mois pour 2 h de cours par semaine.

L'activité est suspendue pendant les vacances scolaires.

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Leçons collectives d'équitation sur poney et chevaux.

Possibilité de compétition.

**Passage des galops FFE.**

#### BABY PONEY

Mercredi		
	10H00	Baby poney (30 minutes)

#### PONEY

Mardi		
	17H30	1H00 - galop 2 et +

Mercredi		
	10H45	1H00 - galop 1 et débutant
	13H30	1H00 - galop 3 et +
	16H00	1H00 - galop 1,2 et débutant

# ACTIVITÉS SPORTIVES



Jeudi		
	17H30	1H00 - galop 2 et +

Samedi		
	9H30	1H00 - galop 2 et +

## CHEVAL

Mardi		
	18H45	1H00 - galop 4 à 7

Mercredi		
	13H30	1H00 - galop 2 et 3
	14H45	1H00 - galop 3 et 4
	16H00	1H00 - galop 1 et débutant
	17H30	1H00 - galop 4 et +

Jeudi		
	18H45	1h00 - galop 4 à 7

Samedi		
	8H15	1H00 - galop 5 et +
	10H45	1H00 - galop 2 à 4

**Certificat médical obligatoire avec la mention « PRATIQUE DE L'EQUITATION EN COMPETITION »  
+ attestation parentale d'autorisation de participation en compétition OBLIGATOIRE (en fin de catalogue)**

# FOOT ADULTES (Foot à 8 et Futsal)

RESPONSABLE - M. ATHAYNE Sébastien - 06 83 07 03 06



FUTSAL : bat 63  
halle des sports EMD et  
salle de sport municipale  
(à définir)  
FOOT à 8 : terrain de sport  
EMD et terrain municipal

## ADULTES UNIQUEMENT

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2** : 30 € + 37 € de licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 50 € + 37 € de licence CSA

+ participation financière pour les compétitions

## ANIMATEURS :

M. JANVIER Mathieu

**HORAIRE** : Tous les mardis de 8h à 10h.

**DATES** : du 4 septembre 2023 au 30 juin 2024



## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Le but de la section est de représenter les couleurs du CSA-Bonaparte lors des championnats FCD de la ligue PACA-Corse et de tenter de s'y qualifier pour leurs phases nationales.

## FOOT ENFANTS

RESPONSABLE - M. WARTELLE Renaud - 06 95 04 35 98



Stade de  
Trans en Provence  
(stade CORSI)

**COTISATION ANNUELLE** : 30 € + 26 € de licence CSA

**ANIMATEURS** : M. MINOUX Tristan - M. SHORSCH Kevin

**CONTACT** : 06.95.04.35.98 (M. WARTELLE Renaud)

06.32.10.43.40 (M. MINOUX Tristan)

**HORAIRES/AGES** :

De 6 à 9 ans : mercredi de 14h00 à 15h30 (Stade de Trans en Provence)

De 10 à 14 ans : mercredi de 15h45 à 17h00 (Stade de Trans en Provence)



## JUDO ENFANTS

RESPONSABLE - M. CIARAVINO Pierre - 06 64 04 97 41



EMD - Bâtiment 62  
salle DOJO

**COTISATION ANNUELLE** : 100 euros + 26 euros de licence CSA **P1 + P2**  
130 euros + 26 euros de licence CSA **P3**

**HORAIRES/AGES** :

mercredi :

- 10h00 / 11h00 baby judo (3/5 ans) maternelle

- 11h00 / 12h00 pour les primaires (6/10 ans)

**DATES** : du 4 septembre 2023 au 30 juin 2024

## MUAY THAÏ

RESPONSABLE - M. Kévin BENRHAMOUN - 0637440612

ADJOINT - M. Jean Christophe GUILLAUME - 0783273007



EMD - Bâtiment 27  
salle 013  
Dojo

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 : 170 € + 37 € de licence CSA**

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 : 290 € + 37 € de licence CSA**

**ANIMATEURS :**

Responsable : Kevin BENRAHMOUN

Adjoint : Jean Christophe GUILLAUME

Mail : claragauchon@gmail.com

**HORAIRE :**

lundi dojo 19h30 à 21h30

mercredi dojo 19h00 à 21h

jeudi salle de boxe 19h00 à 21h00



# MULTISPORTS ENFANTS

RESPONSABLE - M. BOURGAIN - 07 60 56 10 08



EMD - Bâtiment  
62 - 63  
Stade EMD

## De 4 à 6 ans

**COTISATION ANNUELLE** : 30 € + 26 € de licence CSA

**CONTACT** : 07 60 56 10 08 (M. BOURGAIN)

**HORAIRES** : 15H30 - 16H30 mercredi hors vacances scolaires

**DATES** : 20 septembre ou 27 septembre 2023 au 30 juin 2024

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE :

- Sport co
- Tennis
- Parcours motricité
- Athlétisme
- Course d'orientation

## De 7 à 10 ans

**COTISATION ANNUELLE** : 30 € + 26 € de licence CSA

**CONTACT** : 07 60 56 10 08 (M. BOURGAIN)

**HORAIRES** : 16h30 - 17h30 mercredi hors vacances scolaires

**DATES** : 20 septembre ou 27 septembre 2023 au 30 juin 2024

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE :

- Sport co
- Tennis
- Parcours motricité/coordination
- Athlétisme
- Course d'orientation



## MUSCULATION

RESPONSABLE - M. WARTELE Renaud



EMD - Bâtiment 62  
salle de musculation

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2** : 80 € + 37 € de licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 135 € + 37 € de licence CSA

**CONTACT** : 06.95.04.35.98 / 06.62.28.02.23

**HORAIRE** : lundi / mercredi / vendredi

- 11h30 à 13h30

- 15h30 à 17h30

- 18h00 à 20h00

créneau week-end : samedi et dimanche de 10h00 à 12h00, selon la disponibilité des animateurs

Création d'un group Whatsapp pour annonces

**DATES** : du 4 septembre 2023 au 27 juin 2024

**OUVERTURE TOUTE L'ANNÉE SAUF VACANCES DE NOËL ET VACANCES D'ÉTÉ**

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

La section musculation du CSA Bonaparte sera heureuse de vous accueillir dans une ambiance musicale conviviale.

Nous sommes en mesure de vous proposer des programmes personnalisés de musculation et remise en forme en fonction de vos objectifs (renfort musculaire, surpoids, prise de masse...).



# NATATION ENFANTS

RESPONSABLE - M. MAUER Franck - 04 83 08 17 86



EMD - Bâtiment 64  
piscine

## DE 7 À 14 ANS

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 ET 2 :** 45 € + 26 € de licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :** 65 € + 26 € de licence CSA

**ANIMATEURS :** cadres du service des sports des EMD

**CONTACT :** 04.83.08.17.86

**HORAIRES :** mercredi après-midi, sur 2 créneaux possibles :

-13H30 à 14H30 (sortie de l'eau à 14h15) niveaux têtards (2 groupes) + un groupe de non-nageurs

-14H30 à 15H30 (sortie de l'eau à 15h15) niveaux grenouilles et crocodiles

**DATES :** du 4 septembre 2023 au 26 juin 2024

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Confiez-nous vos enfants !  
De 7 à 14 ans, que vos enfants soient non-nageurs ou qu'ils se débrouillent déjà dans l'eau, ils trouveront des camarades de leur niveau dans nos groupes de têtards, grenouilles ou crocodiles. Sur 2 créneaux horaires possibles, nos moniteurs les feront progresser !

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Nous accueillons les enfants de 7 à 14 ans.

La répartition par groupes (têtards, grenouilles ou crocodiles) se fait suivant le niveau de l'enfant et non le souhait des parents (les cas particuliers seront néanmoins étudiés).

Les groupes sont limités en nombre, et la priorité est donnée aux enfants de ressortissants de la défense.

Le port du bonnet de bain est obligatoire.

Les parents ne sont pas admis sur le bord du bassin.

## NATATION LIBRE

RESPONSABLE - M. MAUER Franck - 04 83 08 17 86



EMD - Bâtiment 64  
piscine

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 ET 2 :** 45 € + 37 € de licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :** 55 € + 37 € de licence CSA

**COTISATION ANNUELLE FAMILLE (uniquement le samedi) :**

15 €/ADULTES + 37 € de licence CSA - 15 €/JEUNES + 26 € de licence CSA

**ANIMATEURS :**

Cadres du service des sports des EMD le lundi et le jeudi soir

Animateurs du CND le lundi midi et le mercredi soir

BNSSA du CSA le samedi matin et après-midi

**CONTACT :** 04.83.08.17.86

**HORAIRES :**

**Natation libre :**

lundi de 12h00 à 13h00 (3 lignes d'eau) et de 17h45 à 18h45 (bassin complet)

mercredi de 19h 00 à 19h45 (3 lignes d'eau)

jeudi de 17h45 à 18h45 (3 lignes d'eau)

samedi de 10h30 à 12h30 (attention : créneau en partage avec l'activité triathlon, cette dernière étant prioritaire de 10h30 à 11h30) et l'après-midi de 14h00 à 17h00.

**Natation familles :**

samedi matin de 10h30 à 12h30 (attention : créneau en partage avec l'activité triathlon, cette dernière étant prioritaire de 10h30 à 11h30)

samedi après-midi de 14h00 à 17h00 (créneaux accessibles à vos enfants gratuitement s'ils sont inscrits à la « natation enfants » du mercredi après-midi et s'ils viennent avec vous le samedi)

**DATES :** du 4 septembre 2023 au 21 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Venez nager à votre rythme !

Que vous soyez nageur confirmé ou débutant, vous trouverez lors de ces 6 créneaux la possibilité de nager dans nos lignes d'eau, à votre rythme, sans programme imposé ni pression. L'idéal le soir après le travail, ou en famille le samedi après-midi !

**Activité orientée vers le plaisir de nager, et vers une pratique hors compétition de la natation ou du triathlon. Les compétiteurs civils de ces sports seront admis en natation libre exclusivement si leur licence de compétition est souscrite auprès du CSA Bonaparte, et les compétiteurs militaires seront étudiés au cas par cas.**

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

**Bonnet de bain obligatoire** durant toute l'activité

Pour la natation libre, accès possible dès 15 ans, mais les mineurs doivent être accompagnés.

# PARACHUTISME SMPS

RESPONSABLE - M. RICHARD Mathieu - 06 13 16 94 64



centres de parachutisme CEPCA du Cannet des maures et SkyDive-Center de Gap-Tallard

## ACTIVITE EXCLUSIVEMENT RESERVEE AU PERSONNEL MILITAIRE D'ACTIVE

**COTISATION ANNUELLE** : 30 € + 37 € de licence CSA

**LICENCE FFP SPECIFIQUE OBLIGATOIRE** : de 65 à 159 €

**ANIMATEUR** : M. ZABEL Mickaël

**CONTACT** : M. RICHARD Mathieu (06.13.16.94.64 ou 04.89.90.41.75)

**HORAIRES** : essentiellement les week-end et jours fériés

**DATES** : toute l'année



## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

La Section Militaire de Parachutisme Sportif du CSA des EMD vous fera découvrir une activité sportive hors du commun.

Les sauts sont effectués d'une hauteur de 4000 m, à partir d'un avion 10 places.

La SMPS vous garantit **adrénaline, plaisir et sensations fortes...**

**Les inscriptions à la SMPS doivent impérativement être effectuées auprès du directeur de la SMPS ou son adjoint.**

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Exemple de progression pour un débutant :

**Progression Accompagnée en Chute (PAC)** : environ 1300€ pour 7 sauts à 4000 m avec moniteur, pour obtenir la capacité de sauter seul.

**Brevet A** : à compter du 15<sup>e</sup> saut (30€/saut) pour obtenir la capacité de sauter sans assistance.

**Brevet B** : à compter du 30<sup>e</sup> saut (29€/saut) donne la possibilité d'accéder à tous les autres brevets fédéraux (par exemple : le brevet B2 (environ 8 sauts) donne la capacité de sauter en groupe).

Plus d'informations sur le site de la FFP.

**Certificat médical « FFP » obligatoire datant de moins de 6 mois (pour la prise de la licence fédérale)**

# PLONGÉE SOUS-MARINE

RESPONSABLE - M. MAYEUX Jean-Jacques - 06 21 42 10 42



EMD - piscine  
Santa Lucia le  
weekend

## COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 ET 2 :

- 50 € + 37 € de licence CSA
- 25 € + 26 € de licence CSA jeunes

## COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :

- 55 € + 37 € de licence CSA
- 25 € + 26 € de licence CSA pour les jeunes

**LICENCE FFSSEM SPECIFIQUE OBLIGATOIRE :** environ 42 €

## ANIMATEURS :

M. BAUDEN Philippe - M. RIGOLLOT Alain - M. TOUSSAINT Jean-Marc

**CONTACT :** M. MAYEUX Jean-Jacques (06.21.42.10.42)

## HORAIRES :

- Mardi de 19H00 à 21H00
- Jeudi de 19H00 à 21H00

**DATES :** toute l'année

Tarif des formations:
N1 : 40 € + plongée
N2 : 80 € + plongée
N3 : 80 € + plongée
N4 : 600 € (plongées de formation et cours théoriques inclus)
PE40 : 40 € + plongée
Nitrox : 40 € + deux plongées
Rifap : 40 €
Baptême : 40 €
La plongée: 25 €

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

La section plongée fonctionne toute l'année. Nous effectuons des formations N1, N2, N3.

Une formation N4 aura lieu pendant la saison 2020/2021

Nous plongeons tous les week-end. Notre bateau est à Santa Lucia.

Nous effectuons des baptêmes de plongée du début juillet à la fin Aout ou sur demande.

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Le matériel est prêté gratuitement

*Tous les week-ends, nous plongeons !*

**Certificat médical obligatoire avec la mention « pratique de la PLONGEE même en compétition ».**

# RUGBY ADULTES

RESPONSABLE - CNE GIRAUD Patrick 06 32 95 26 59  
Coach MCH BOUARFA Cyrille 06 33 30 42 25



EMD - Stade

## COTISATION ANNUELLE :

37 euros inscription CSA+ 30 euros d'activité

## ANIMATEUR :

CNE GIRAUD Patrick

Coach MCH BOUARFA Cyrille

## HORAIRES :

Entraînement tous les vendredi 10h-12h aux EMD ou en ville.

## Le XV de la DRACENIE reprend du service

Après un moment de sommeil le Phoenix renaît de ses cendres.

L'activité est ouverte UNIQUEMENT à tous les militaires de la région et de toute la garnison.  
Reprise des entraînements : le vendredi 15 septembre 2023 à 10h sur le terrain des EMD



**Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du « RUGBY ADULTES » est obligatoire**

## SAVATE - BOXE FRANÇAISE

RESPONSABLE - M. EL KHORASSANI Madjid - 06 95 39 98 38



EMD - Bâtiment 27  
salle 27013

### À PARTIR DE 8 ANS

#### COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 :

40 € + 26 € de licence CSA, né(e) après le 01/01/2008 ou 60 € né(e) avant le 31/12/2007 + 37 € licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :** 50 € + 26 € de licence CSA, né(e) après le 01/01/2008 ou 70 € né(e) avant le 31/12/2007 + 37 € licence CSA

**LICENCE FF DE SAVATE :** tarifs entre 14 et 22 € (obligatoire)

**ANIMATEUR :** M. LAINÉ Stève

**CONTACT :** 07.60.14.87.43 ou 04.83.08.12.29 (M. LAINÉ Stève)

#### HORAIRES :

Adultes : lundi et mercredi de 18h30 à 20h00 et jeudi de 18h30 à 20h00 pour les confirmés (4 - 5 maximum)

Jeunes (8/14 ans) : mercredi de 17h00 à 18h00

**DATES :** du 14 septembre 2023 au 16 juin 2024

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Initiation et perfectionnement à la pratique de la savate boxe française : boxe **piets-poings** d'origine française. Pratique en **loisir ou compétition**, assaut.

Les assauts sont proposés aux enfants (sans puissance) de 8 ans et plus ainsi qu'aux adultes féminins et masculins.

Participation au challenge national « assaut » de la FCD et aux compétitions de la FFSAVATE.

Ces disciplines renforcent la condition physique générale et le développement des qualités telles que **la coordination, la précision, la créativité technico-tactique...**

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Double licence obligatoire FCD et FFSAVATE : (tarifs à titre indicatif, à régler au responsable)

- 14 € pour ceux nés après le 1<sup>er</sup> janvier 2008,

- 22 € pour ceux nés avant le 31 décembre 2007.

Sous réserve de modification de la fédération SBF.

Le club prête les gants et protèges tibias en début de saison.

**Certificat médical de « non contre-indication à la pratique de la SAVATE BOXE FRANÇAISE en compétition » obligatoire chaque année**

## SKI-SNOWBOARD

RESPONSABLE - M. SUGUMARAN - 07 85 61 14 11



EMD - Bâtiment 62  
RDC face au stade

### À PARTIR DE 7 ANS

#### COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 :

**enfants** : 15 € + 26 € de licence CSA

**adultes** : 20 € + 37 € de licence CSA

#### COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :

**enfants** : 25 € + 26 € de licence CSA

**adultes** : 30 € + 37 € de licence CSA

La Licence « carte neige » FFS (affiliation à la fédération française de ski) est obligatoire pour les activités encadrées par les moniteurs fédéraux, animateurs et accompagnateurs (enfants sous décharge parentale et cours de ski et de snowboard).

Les services de vente de forfaits, d'entretien et de location de matériel seule, de mise à disposition du transport vers les stations sans encadrement, ne nécessite pas de licence FFS.

**ANIMATEURS** : M. Cédric ROPERS (06 62 40 98 03) - M. Samuel CHEVALIER (07 81 28 19 49) - M. Cédric SAUBIAC (06 61 88 28 19) – M. Laurent GRILLOT (06 15 30 13 14)

#### CONDUCTEURS BUS :

M. Cédric SAUBIAC – M. Yvan COUGI – M. Fabien PRADEL

**CONTACT** : csa.ski.draguignan@gmail.com

**HORAIRE POUR LES ADHERENTS** : permanence forfaits, entretien et location du matériel

LUNDI de 17H30 à 18h30

MERCREDI de 17h30 à 18h30

VENDREDI de 12h à 13h

**DATES** : du 01 septembre 2023 au 31 mai 2024

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Vente de forfaits à prix réduits sur les stations des alpes du sud,
- Location de matériel de ski et de snowboard (niveau débutant à intermédiaire) et accessoires, chaussures, bâtons, casques,
- Entretien des skis et snowboard de la section, entretien du matériel pour les adhérents, fartage et affutage (10 €),
- Organisation de sorties vers les stations, avec cours de ski et de snowboard, tous les samedis, selon le nombre d'adhérents inscrits (5 minimum), disponibilités du transport et des conducteurs de bus.
- Participation au championnat national de ski FCD avec la création d'une équipe de compétiteurs et d'accompagnateurs.
- Projet de sorties diverses : une semaine dans la station de Montlouis dans les Pyrénées, Outdoormix Winter Festival de Vars (programmes sportifs, ski-snowboard freestyle, VTT, Kayak, slackline...et concerts gratuits tous les soirs).

Modalités particulières pour l'organisation des sorties et la réservation des véhicules :  
pour les adhérents participant aux sorties en station du samedi, il sera demandé une avance de 5 sorties sur les frais de transport.

Soit pour 7€ de participation à une sortie par personne, correspondra une avance de 35€ par personnes à devoir en début de saison. Le transport pour les inscriptions prises sera dû. Le transport non utilisé sera remboursé en fin de saison

***Certificat médical de non contre-indication à la pratique du « ski ou/et snowboard » simple ou en compétition obligatoire.***

# STRETCHING

RESPONSABLE - Madame PISANO Marina - 06 32 53 39 18



EMD - Bâtiment 91  
salle 17

**COTISATION ANNUELLE** : 37 € de licence CSA

+290 € pour 1 cours/ semaine (à régler directement au professeur)

+380 € pour 2 cours / semaine (à régler directement au professeur)

(Possibilité de régler en 3 fois, contacter la responsable)

**HORAIRES** : lundi de 18H30 à 20H00

**DATES** : du 11 septembre 2023 au 20 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

### **Le stretching s'adresse à tous !**

C'est une bonne préparation à tous les sports, une activité physique basée sur l'étirement musculaire dont les buts sont :

- L'amélioration de la souplesse musculaire
- L'amélioration de la mobilité articulaire
- La prise de conscience de son corps
- Des moments de détente physique et morale
- La maîtrise respiratoire
- Le rééquilibrage postural

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

*1 cours d'essai sera proposé*

**Questionnaire santé obligatoire**

## TENNIS

RESPONSABLE - Madame BOURGAIN Cindy - 07 60 56 10 08



EMD - Bâtiment 62  
terrains extérieurs

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

- Possibilité de participer au championnat national interarmées FCD masculin et féminin (licence FFT obligatoire).
- Tenues de sport adéquates à la pratique.
- Pratique loisirs du tennis

#### à partir de 8 ans

#### COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 :

**enfants** : 25 € + 26 € de licence CSA

**adultes** : 60 € + 37 € de licence CSA

#### COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :

**enfants** : 30 € + 26 € de licence CSA

**adultes** : 70 € + 37 € de licence CSA

**ANIMATEURS** : M. FARION César - Mme BOURGAIN

Laurence

**CONTACT** : Mme BOURGAIN Cindy (07.60.56.10.08 - 04.83.08.17.82)

#### HORAIRES:

tous les jours de 7h à 20h sur réservation par téléphone (sauf mercredi après midi tennis enfants)

**DATES** : du 11 septembre 2023 au 28 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

*Certificat médical de non contre-indication à la pratique du TENNIS en compétition.*

## TIR A PLOMB 10m.

RESPONSABLE - M. Marc TOURI

M. Eric VERGNEAULT (chef de la section tir) délègue la conduite de l'activité « plomb » à M. Marc TOURI.



EMD - Bâtiment 28  
Sous-sol

### TARIFS :

- COTISATION ANNUELLE FCD/CSA : 37 €
- ADHESION SECTION : 45 € (35 € à partir du 01 mars 2024),

OU,

stagiaire EMD (prendre contact pour renseignements).

### ANIMATEURS :

M. Marc TOURI – M. Jean-Louis HUBERT - M. Pierre BITTEL – M. Yohan BENOIST – M. Florian MARCHANT.

**CONTACT :** csabonaparte.tir25m@gmail.com / 07 66 30 11 99

**HORAIRE :** mardi et jeudi de 17h00 à 19h30.

**DATES :** du 12 septembre 2023 au 13 juillet 2024.

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES DE LA ZONE.**

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

La section « tir sportif à 10 mètres » convient parfaitement à l'apprentissage du tir. Les plus aguerris pourront perfectionner leurs fondamentaux.

Les carabines et pistolets droitiers ou gauchers sont prêtés par la section.

Les animateurs seront à votre écoute et sauront vous dispenser tous les conseils utiles adaptés aux débutants comme aux tireurs confirmés.

Ils vous aideront à vous épanouir dans votre pratique, en toute sécurité, en vous plaçant dans les meilleures conditions possibles de progression et de réussite.

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du « TIR » est obligatoire chaque année.

Les inscriptions combinées tir à plomb + tir à balle sont possibles et font l'objet d'un tarif spécifique. Prendre contact pour renseignements complémentaires.



# — ACTIVITÉS SPORTIVES —

## TIR A BALLE 25m.

RESPONSABLE - M. Eric VERGNEAULT

### TARIFS :

- COTISATION ANNUELLE FCD/CSA : 37 €
- + Détenteur d'une arme : 35 € (25 € à partir du 01 mars 2024) ou, non détenteur d'une arme impliquant le prêt d'une arme de la section : 55 € (45 € à partir du 01 mars 2024) ou, Stagiaire EMD et forces de l'ordre (prendre contact pour renseignements).
- + LICENCE FFTir (OBLIGATOIRE) : 80 €

### ANIMATEURS :

M. Eric VERGNEAULT – M. Thierry BINOIST – M. Pierre BITTEL – M. Pierre HENRY – M. Laurent FERREY – M. Jean-Louis HUBERT - M. Marc TOURI - M. Pierre NOUVORTNE – M. Didier RAMEAU – M. Yohan BENOIST – M. Florian MARCHANT.

**CONTACT** : csabonaparte.tir25m@gmail.com / 07 66 30 11 99

**HORAIRE** : mardi, mercredi et jeudi de 17h00 à 19h30.

**DATES** : du 10 octobre 2023 au 12 juillet 2024.

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES DE LA ZONE.**



EMD  
Batiment 62  
RDC

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

La section « tir sportif à 25 mètres » vous permet de découvrir ou de perfectionner la pratique du tir à balles aux armes de poing.

Les animateurs seront à votre écoute et sauront vous dispenser tous les conseils utiles adaptés aux débutants comme aux tireurs confirmés.

Ils vous aideront à vous épanouir dans votre pratique, en toute sécurité, en vous plaçant dans les meilleures conditions possibles de progression et de réussite, tout en vous proposant des situations de tir adaptées et attrayantes.

L'introduction d'armes à l'intérieur de l'enceinte militaire est soumise à autorisation du commandement de la formation administrative des EMD (demander le formulaire).

Les adhérents, détenteurs d'arme(s) à titre sportif doivent impérativement être titulaire de la licence FF Tir saison 2023-2024 avant le 1er octobre 2023.

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

L'utilisation du stand de tir par les Ecoles Militaires de Draguignan ou tout autre organisme militaire est prioritaire sur les activités de la section tir du CSA Bonaparte.

Chaque adhérent aura ouvert un compte internet EDEN<sup>1</sup> (licence FFTir dématérialisée). Les détenteurs d'armes ouvriront aussi un compte internet SIA<sup>2</sup>.

Les inscriptions combinées tir à plomb + tir à balle sont possibles et font l'objet d'un tarif spécifique. Prendre contact pour renseignements complémentaires.

<sup>1</sup> espace dématérialisé d'enregistrement national

<sup>2</sup> système d'information sur les armes

**Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du « TIR » est obligatoire chaque année**

# TRIATHLON ENFANTS

RESPONSABLE - M. MAUER Franck - 04 83 08 17 86



EMD

piscine - stade  
gymnase, ...

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 : 50 € + 26 € de licence CSA**

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 : 60 € + 26 € de licence CSA**

**ANIMATEURS :** Service des Sports des EMD – M. MAUER Franck

**CONTACT :** 04.83.08.17.86

**HORAIRE/AGES:** De 10 à 14 ans le **MERCREDI** de 15h30 à 16h30

**DATES :** du 6 septembre 2023 au 26 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

L'adhésion à la section multisports permet aux enfants de 10 à 14 ans, de pratiquer, encadrer par des animateurs diplômés, des activités de type natation utilitaire (parcours nautique, sauvetage...), VTT, athlétisme.

Conditions : savoir nager (niveau grenouille ou crocodile) et posséder un VTT.



***Certificat médical obligatoire avec la mention « pratique multisports »***



## TRIATHLON - DUATHLON

RESPONSABLE - M. MAUER Franck - 04 83 08 17 86

EMD - piscine  
stade - circuit route  
dracénois

### **COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 :** compétiteur avec licence FFTRI

20€ (Cotisation section) + 37€ (licence CSA) ADULTES ou 26€ JEUNES + 105€ environ de licence FFTRI (chèque à part)

### **COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :** compétiteur avec licence FFTRI

40€ (Cotisation section) + 37€ (licence CSA) ADULTES ou 26€ JEUNES + 105€ environ de licence FFTRI (chèque à part)

### **COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 :** loisir sans licence FFTRI

60€ + 37€ (licence CSA) ADULTES ou 26€ JEUNES

### **COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :** loisir sans licence FFTRI

80€ + 37€ (licence CSA) ADULTES ou 80€ + 26€ JEUNES

**ANIMATEURS :** M. MAUER Frank (BEESAN, UCC triathlon)

**CONTACT :** M. MAUER Frank (04 83 08 17 86)

**HORAIRES :** Créneaux de natation libre du CSA : voir les 6 créneaux de l'activité natation libre.

Créneaux de natation spécifiques triathlon : mercredi 17h45-19h00, samedi 10h30-11h30.

Créneau de course à pied le samedi matin 09h30.

**DATES :** du 11 septembre 2023 au 30 juin 2024

**L'ACTIVITE EST SUSPENDUE DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.**

### **OBJECTIFS DE L'ACTIVITE**

Adultes ou jeunes à partir de 15 ans, venez découvrir et pratiquer le triathlon sous les couleurs du CSA BONAPARTE et des Ecoles militaires de Draguignan ! L'accès à cette activité est aussi ouvert aux enfants de 7 à 14 ans au sein du groupe TRIATHLON ENFANTS. Voir page 40 !

L'adhésion à la section triathlon-duathlon offre l'accès aux 6 créneaux de natation libre de la section sports aquatiques, ainsi qu'à 2 créneaux d'entraînement de natation spécifiques au triathlon, et permet 2 niveaux de pratique :

- LOISIR (pas d'objectif de compétition, uniquement le plaisir d'enchaîner) Condition : ne pas être licencié FFTRI

- COMPETITION : permet l'accès à la licence FFTRI à un tarif particulièrement compétitif. Condition : licence FFTRI prise exclusivement au titre du CSA Bonaparte

Vous pourrez participer aux championnats FCD de natation, de triathlon ou de duathlon, ainsi qu'aux compétitions civiles de raid, de triathlon, épreuves locales comme de plus grande impor-

### **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

Pour l'activité LOISIR, il n'est pas nécessaire d'être licencié à la FFTRI.

Pour l'activité COMPETITION, la prise de la licence FFTRI TRIATHLON est obligatoire. Si vous êtes licencié FFTRI dans un autre club, le justificatif de la demande de « mutation » sera demandé.

*Vous souhaitez que vos enfants découvrent le triathlon ?*

*Voyez l'activité triathlon enfants p.42 !*

**Certificat médical obligatoire avec la mention « pratique du TRIATHLON/DUATHLON, à l'entraînement et en compétition ».**

