



MINISTÈRE  
DES ARMÉES

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# CLUB SPORTIF ARTISTIQUE BONAPARTE



prés de  
**40**  
activités  
sportives  
et  
culturelles

Venez nous  
rejoindre  
pour la saison  
**2024 - 2025 !**

## Tarif adhésion CSA

Adultes : 37 €

Mineurs ou étudiants : 26 €

Rejoignez-nous sur le [Facebook](#)  
ou sur le [site internet](#) du CSA Bonaparte

### Horaires d'ouverture du secrétariat

mardi, jeudi et vendredi de 8h à 12h  
mercredi de 8h à 12h et de 13h à 17h

Quartier Bonaparte - Bâtiment 48 (1er étage)  
Téléphone : 04 83 08 23 88



# 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>	<b>7</b>
ARTS ET DECOUVERTES .....	7
CARTONNAGE .....	8
CHANT.....	9
FAUTEUIL TAPISSIER .....	10
LMA TRANSPORT .....	11
MULTI ACTIVITES (ANCIENNEMENT AJL) .....	12
PEINTURE SUR PORCELAIN ET VERRE .....	14
PEINTURE SUR TOILES .....	15
PIANO.....	16
THEATRE.....	17
<b>ACTIVITES SPORTIVES .....</b>	<b>18</b>
BADMINTON .....	18
CIRQUE.....	19
CROSS TRAINING .....	20
CYCLISME ROUTE .....	21
EQUITATION .....	22
FOOT ADULTES (Foot à 8 et Futsal) .....	24
FOOT ENFANTS .....	25
JUDO ENFANTS .....	25
MKN BOXING.....	26
MULTISPORTS ENFANTS .....	27
MUSCULATION .....	28
NATATION ENFANTS .....	29
NATATION LIBRE .....	30
PARACHUTISME.....	31
PLONGÉE SOUS MARINE .....	32
ROCK N'ROLL.....	33
RUGBY ADULTES.....	34
SAVATE BOXE FRANCAISE .....	35
SKI-SNOWBOARD .....	36
STRETCHING .....	37
TENNIS .....	38
TIR À 10 MÈTRES .....	39
TIR À 25 MÈTRES .....	40
TRIATHLON ENFANTS .....	41
TRIATHLON / DUATHLON .....	42
<b>PLAN DU QUARTIER.....</b>	<b>43</b>





## LE MOT DU PRÉSIDENT

*Proposant une quarantaine d'activités sportives et artistiques, regroupant plus de 1000 adhérents, le club sportif et artistique (CSA) Bonaparte est un formidable outil pour le rayonnement des Ecoles militaires de Draguignan et d'insertion dans la garnison.*

*Affilié à la fédération des clubs de la Défense (430 clubs pour 150.000 adhérents), le CSA Bonaparte accueille l'ensemble de la communauté de défense :*

*militaires de chaque armée, direction ou service et de la gendarmerie ; personnels civils du ministère des Armées, auxquels se joignent leurs familles et les personnes extérieures à la défense dans le cadre du lien Armée-Nation.*

*La raison d'être de ce club est d'encourager, parmi le personnel civil et militaire ainsi que de leurs familles, le goût de la pratique des activités culturelles et sportives, de concourir au maintien en condition physique et morale, de développer les activités sportives et culturelles et de renforcer le lien Armée-Nation.*

*Le CSA Bonaparte est ainsi la structure d'accueil idéale pour une communauté humaine vivante et riche, rassemblée autour des valeurs de l'armée de Terre et favorisant l'épanouissement individuel et la cohésion.*

*Cette communauté ne demande qu'à grandir et à vivre : adhérez, partagez votre passion, proposez de nouvelles sections... Il n'y a pas de limite pour le sport et la culture !*

*Bienvenue aux adhérents, bienvenue aux familles du personnel militaire et civil de la garnison, bienvenue à ceux qui partagent nos valeurs !*

*Le général Pascal GEORGIN  
Président du CSA Bonaparte*

# 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

## MEMBRES DU BUREAU

Président : Monsieur le général Pascal GEORGIN

Vice président :

Trésorière : Madame la sergent-chef Samira TOUMOUCHE

Trésorière adjointe : Madame Christine BONNEMAINS

Secrétaire général : Monsieur le capitaine Thierry NAVARRO

## MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR

M. Thomas BUCCAFURRI

Mme Hélène CROYET - M. Mathieu JANVIER

M. Pierre Benoit MAZARD - M. Patrick GEAY

M. Varadhalajulu SUGUMARAN

## SECRETARIAT

Madame l'adjudant Myriam ROCCIA - Mme Karine RACAPE

☎ : 04 83 08 23 88

✉ : Ecoles militaires de DRAGUIGNAN

Quartier Bonaparte BP 400  
83007 DRAGUIGNAN cedex

@ : [csa.bonaparte@gmail.com](mailto:csa.bonaparte@gmail.com)

Horaires d'ouvertures :

- mardi, jeudi et vendredi de 8h à 12h
- mercredi de 8h à 12h et de 13h à 17h

Bâtiment 48 (1<sup>er</sup> étage)

Rejoignez-nous sur notre page Facebook



Venez consulter les informations sur le CSA sur le site internet des EMD



# 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 :

<https://www.terre.defense.gouv.fr/emd/adhesion-au-csa-bonaparte>

Vous pouvez également les récupérer au secrétariat du CSA ou les retirer lors des journées d'inscriptions.

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

- 28/08 Journée des familles pour les militaires et familles.
- 07/09 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. Les propriétaires de véhicules modernes équipés de systèmes embarqués évolués devront remettre une attestation de responsabilité supplémentaire afin d'obtenir leur droit d'accès véhicule.
3. Respect du code de la route, casque obligatoire pour vélo et trottinette.
4. Stationnement strictement limité aux parkings existants et attribués (précisés sur votre carton d'accès).
5. L'avenue WAGRAM est interdite aux véhicules civils.
6. Tout adhérent mineur de moins de 11 ans doit être accompagné en permanence d'un adulte sur le lieu de l'activité et dès la fin de l'activité. Les autres mineurs pourront se déplacer seuls dans le quartier à condition de respecter les signalisations et les règles de circulation des piétons.
7. Port visible de la carte d'adhérent « membre CSA » ou de la carte « accompagnateur ».
8. Le port de signes ou tenues manifestant ostensiblement une appartenance politique ou religieuse est strictement interdit à l'intérieur de l'emprise militaire des écoles.

## **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 43](#).

# 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](mailto: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.

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## ARTS ET DÉCOUVERTES

RESPONSABLE - Mme Hélène CROYET - 06 62 82 11 76



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

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 ET 2** : 26 € + 37 € licence CSA

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 36 € + 37 € licence CSA

**ANIMATEUR** : Mme Nadia GIORDANO 06 89 68 36 82

**CONTACT** : Mme Hélène CROYET - 06 62 82 11 76

**HORAIRES** : la journée, un jeudi par mois

**DATES** : du 31 octobre 2024 au 30 juin 2025

**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

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 la place d'armes général Drouot, les véhicules seront garés dans l'enceinte du quartier Bonaparte (parking stabilisé 2).

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 ». (valable 2 ans)**



# CARTONNAGE

RESPONSABLE - Mme Claude BARILLER - 07 68 22 49 44



EMD - Bâtiment 91  
Salle 15

## COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1, 2 et 3 :

25 € + 37 € licence CSA

**ANIMATEUR** : Mme Claude BARILLER

**CONTACT** : Mme Claude BARILLER - 07 68 22 49 44

**HORAIRES** : Jeudi de 14h à 17h

**DATES** : du 10 octobre 2024 au 27 juin 2025

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

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Initiation et perfectionnement aux techniques du cartonnage.



# ACTIVITÉS CULTURELLES

## CHANT

RESPONSABLE - Mme Lysiane DESOMBERG - 06 18 22 59 12



EMD - Bâtiment 53  
Salle LAURIER

### COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1, 2 et 3 :

Licence CSA 26 €  
120 € pour l'année

**ANIMATEUR :** Mme Lysiane DESOMBERG

**CONTACT :** Mme Lysiane DESOMBERG - 06 18 22 59 12

**HORAIRES :** mercredi de 16h30 à 17h30 (enfants de 6 à 12 ans)

**DATES :** du 10 octobre 2024 au 27 juin 2025

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

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Développer l'oreille musicale par le chant et les jeux vocaux dans un esprit ludique.

Acquérir des textes chantés avec une bonne articulation.

Affirmer sa personnalité par la voix.

Développement d'aptitudes requises au sein d'un groupe : écoute des autres, respect, empathie, construction d'un projet de groupe (spectacle) ou chacun a sa place.



### OBJECTIF FINAL :

Monter un petit spectacle à présenter aux parents, si possible sur un thème et pourquoi pas en associant les autres professeurs (piano, théâtre, etc.)

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## FAUTEUIL TAPISSIER

RESPONSABLE - M. Patrick GEAY - 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. Gérard MABILLE - M. Bruno ALBANESE

Mme Maire-Lorraine KOVALEVSKY - Mme Odile CATALA

**CONTACT** : M. Gérard MABILLE 06 23 99 46 82

**HORAIRES** : mardi et jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h

**DATES** : du 10 septembre 2024 au 1<sup>er</sup> juillet 2025

### 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 9h à 12h et de 14h à 17h30.

**Vaccin antitétanique conseillé**

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## LMA TRANSPORT

Transport vers le lycée militaire d'Aix en Provence

RESPONSABLE - Mme Séverine GIRARD - 06 82 35 89 82

Adjoint - Mme Annabelle ALBOUY - 07 67 39 92 55



**COTISATION ANNUELLE** : 1100 € en dix chèques + 1 chèque de 26 € de licence CSA

**CONTACT** : Mme Séverine GIRARD - 06 82 35 89 82

**LIEU DE L'ACTIVITE** : Place JUIN des écoles militaires de Draguignan

### HORAIRES :

Aller le dimanche soir : départ 19h15 précise.

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

Retour le samedi midi : départ du Lycée à 12h15 précise (en sommeil).

**DATES** : du 6 septembre 2024 à fin juin 2025



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 :

1. Départs et arrivées :
  - a. Écoles Militaires de Draguignan
  - b. Péage Le Muy
  - c. Péage Le Cannet des maures
  - d. Péage Brignoles
2. Lycée Militaire d'Aix-en-Provence

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

La section dispose d'une boîte mail : [lma.csaemd@yahoo.com](mailto:lma.csaemd@yahoo.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.



## MULTI ACTIVITES

(ANCIENNEMENT AJL)

RESPONSABLE - Mme BIGOT Anne-Sophie - 06 51 25 56 68

Adjoint - Mme DJENNANE Leïla

Secrétaire : Mme Zahra SAFSAF

Trésorière : Mme Elodie CORBEAUX



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

### COTISATION ANNUELLE :

210 € pour la formule «\*journée compète» ou 150 € pour la formule «après-midi» + 26 € licence CSA

### HORAIRES :

2 formules : journée complète ou après-midi (hors pause déjeuner à charge des parents).

Les mercredis de 7h45 à 12h et de 13h30 à 17h30.

**ANIMATEURS :** Mme Laure GAMBÀ, Mme Stéphanie GEORGE, M. Fabian TRANNOY et Mme Audrey VILLENEUVE

**DATES :** du 4 septembre 2024 au 2 juillet 2025 inclus

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

### OBJECTIFS

Afin de faciliter l'accès à plusieurs activités sportives et artistiques du CSA les mercredis, le club a créé cette année une nouvelle section qui se nomme MULTI ACTIVITES (anciennement AJL). Cette activité est réservée aux enfants de militaires ou civils de la défense du quartier Bonaparte.

En dehors de leurs créneaux dédiés aux activités du CSA, les enfants seront accueillis et encadrés par des militaires (ou civils de la défense) et/ou des animateurs.

### FONCTIONNEMENT ET RÉGLEMENT

Pour bénéficier de cette activité les enfants doivent absolument être inscrits à au moins une activité sportive ou culturel le mercredi matin et au moins deux activités l'après-midi (quand cela est possible).

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 gymnase s'il n'y a pas d'activité avant ou après (exemple piscine à 14h30 – l'enfant est déposé au gymnase à 13h30. Ce dernier sera accompagné à la piscine à 14h30 par un animateur).

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 animateurs. En cas de comportement inadapté, l'enfant sera exclu de la section multi activités.

Les enfants ne pourront pas sortir du bâtiment seul.

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

Les parents devront se rendre disponible 3 mercredis dans l'année afin d'encadrer les enfants entre 8h et 10h.

---

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## MULTI ACTIVITES

### (SUITE)

#### JOURNEE TYPE

8h-10h : multi activité (un projet pédagogique artistique ou sportif par trimestre)

10h00-12h00 : activités AD CSA divers (poney, cirque, théâtre, etc...)

12h00 : récupération par les parents sur le lieu de l'activité ou au gymnase.

13h00-13h30 : accompagnement par les parents sur le lieu de l'activité ou au gymnase (si pas d'activité immédiate)

13h30-17h30 : multi activités + les animateurs accompagnent les enfants entre les lieux d'activités et le gymnase. Les enfants devront obligatoirement avoir au moins 1 activité le matin et 2 l'après-midi (si possible).

# PEINTURE SUR PORCELAINE ET VERRE

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



EMD - Bâtiment 91  
salle 12

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2** : 35 € + 37 € de licence CSA

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

**ANIMATEUR** : Mme Marie-Annick VOINON

**CONTACT** : Mme Marie-Annick VOINSON - 06 68 81 04 90

**HORAIRES** : Jeudi de 14h à 17h

**DATES** : du 26 septembre 2024 au 27 juin 2025

**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 - Mme Chantal DEL CIOTTO - 06 13 92 75 85



EMD - Bâtiment 91  
salle 29

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

**ANIMATEUR** : Mme Marina RIBAUT

**CONTACT** : Mme Chantal DEL CIOTTO - 06 13 92 75 85 ou 04 94 47 20 25

**HORAIRES** : jeudi de 14h à 17h

**DATES** : du 3 octobre 2024 au 27 juin 2025

**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.



## PIANO

RESPONSABLE - M. Emmanuel DENIS - 06 50 30 15 07



EMD - Bâtiment à définir

### COTISATION ANNUELLE :

Licence CSA de 37 € pour les adultes et de 26 € pour les jeunes

16 € pour 1/2 heure de cours

32 € pour l'heure de cours

**CONTACT :** M. Emmanuel DENIS - 06 50 30 15 07

### HORAIRES :

Pour les enfants, le mercredi de 9h à 11h30 et de 14h à 19h

Pour les adultes, les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 16h et à partir de 18h30

**DATES :** d'octobre 2024 à juin 2025

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

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

A partir de 8 ans.

Possibilité en dessous de cet age mais sous réserve.

Ces cours concernent autant le débutant qu'un pianiste confirmé.

Les cours sont «à la carte».

Initiation au rythme et au solfège par la pratique



L'élève peut proposer un morceau à étudier, je me ferai un plaisir de l'adapter à son niveau !

Pour les plus passionnés, je peux leur proposer un cycle de travail technique approfondi.

Nous aborderons tous styles: classique, traditionnel, jazz, latin, pop et variétés, blues, musiques de films ...

Un 1er cours d'essai et de rencontre sera nécessaire pour envisager l'année en musique.

Maître mot du professeur : **donner envie de jouer de la musique, en jouant avec la musique (enseigner un sens créatif à l'apprentissage).**

# THÉÂTRE

RESPONSABLE - Mme Martine GIACOMETTI - 06 14 66 08 46



EMD - Bâtiment 53  
Salle LAURIER

## COTISATION ANNUELLE :

Licence CSA de 37 € pour les adultes et de 26 € pour les jeunes

Cotisation section : 180 € pour l'année

**CONTACT :** Mme Martine GIACOMETTI - 06 14 66 08 46

## HORAIRES :

A partir de 8 ans les mercredi de 15h30 à 16h30

**DATES :** du 26 septembre 2024 au 25 juin 2025

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



## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

L'approche de la technique théâtrale apporte une aide importante au niveau de l'expression orale, du développement des facultés artistiques, de la mémorisation, du contact avec l'écrit, de la connaissance de son corps, de la socialisation, de l'organisation spatiale et temporelle.



# BADMINTON

RESPONSABLE - M. Pascal PELCZAR - 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

**ANIMATEURS** : Mme Catherine RICCINO - M. Bruno TOMEZAK

**CONTACTS** (heures ouvrées) : M. Pascal PELCZAR - 06 03 37 24 69

## HORAIRES :

mardi de 17h45 à 20h

jeudi de 17h45 à 20h

dimanche de 9h30 à 12h

**DATES** : du 12 août 2024 à la fermeture des EMD (juillet 2025)



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 ».**

## CIRQUE

RESPONSABLE - Jean-Sébastien JOLY - 06 50 13 57 68



EMD - Bâtiment ?

### COTISATION ANNUELLE :

Licence CSA de 37 € pour les adultes et de 26 € pour les jeunes

Cotisation section :

- pour un créneau d'1 h : P1 180 €/an et P2 200 €/an
- pour un créneau d'1h30 : P1 200 €/an et P2 230 €/an

**ANIMATEUR :** Jean-Sébastien JOLY - 06 50 13 57 68

### HORAIRES :

Mercredi & Samedi

- 10h-11h : 4-5 ans
- 11h12h : 5-6 ans
- 14h-15h30 : > 9ans
- 15h30-17h : 7-9ans

**DATES :** du 4 septembre 2024 au 29 juin 2025

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



### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Possibilité de cours ados-adultes si demande.

Possibilité de stage pendant les vacances scolaires.



## CROSS-TRAINING

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



EMD - Bâtiment 62  
salle de muscu  
zone cross training

à partir de 18 ans

**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** : M. Alexandre PERAUD, Mme Olivia MOUSTIER, M. Driss LACHKAR

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

**DATES** : du 04 septembre 2024 au 27 juin 2025



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 entraînements 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 entraînements 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.

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## CYCLISME ROUTE

RESPONSABLE - M. Stéphane PASSEMARD - 06 84 94 64 15



Région PACA  
Var

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2** : 23 euros + 37 euros de licence

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 28 euros + 37 euros de licence

**ANIMATEURS** : M. Alain GUERISSE - M. David RAHAL - M. Damien JACQUEMIN

**CONTACT** : M. Stéphane PASSEMARD - 06 84 94 64 15

### HORAIRES:

prioritairement calqué sur les deux grands créneaux sportifs des EMD :

- Les mardi et jeudi matin de 7h45 à 10h, 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 4 septembre 2024 à la fermeture des EMD (fin juillet 2025)

## 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 gruppets 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).

## 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 ».**

## EQUITATION

RESPONSABLE - M. Maximilien-Alexis AUBAN - 04 83 08 16 68



EMD - Bâtiment 66  
carrière ou  
manège

**Baby poney : à partir de 2020**

**Poney : 2017 et avant**

**Cheval : 2011 et avant**

**ANIMATEURS :** M. Maximilien-Alexis AUBAN - Mme Milène ROBERT - Mme Margot RABANEL - Mme Laëtizia KUNTZ  
Animatrice Ponctuelle : Mme Manon SUAVE

**CONTACTS :** M. Maximilien-Alexis AUBAN - 04 83 08 16 68 ou 06 23 80 07 56  
Mme Milène ROBERT - 04 83 08 13 90 ou 06 66 25 32 78

[emd-csaequitation.accueil.fct@intradef.gouv.fr](mailto:emd-csaequitation.accueil.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 16 septembre 2024 au 28 juin 2025

### COTISATIONS ANNUELLES :

BABY		PONEY		CHEVAL	
P1 et P2	P3	P1 et P2	P3	P1 et P2	P3
50 €/tri	100 €/tri	100 €/tri	200 €/tri	150 €/tri	250 €/tri
+ licence FFE obligatoire (36 € pour les adultes et 25 € pour les enfants)					
+ 37 € de licence CSA pour les adultes					

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Leçons collectives d'équitation sur poney et chevaux.

Possibilité de sortie en concours => objectif le championnat de France.

#### Passage des galops FFE.

Plusieurs stages à thème et ballades à la plage seront proposés pendant les vacances



# ACTIVITÉS SPORTIVES

## EQUITATION (SUITE)

**Mardi :** 14h30 - Chevaux adulte tous niveaux.  
17h30 - Poney débutant, Galop 2.  
18h45 - Chevaux Galop 5 à 7.

**Mercredi :** Chevaux : 13h30 - 14h30 (G5 à 7)  
14h45 - 15h45 (G2 à 4)  
16h00 - 17h00 (Débutant)

**Mercredi :** 9h - 10h - Poney débutant.  
10h - 10h30 - Cours Biberon avec l'accompagnant.  
10h45 - 11h45 - Poney débutant.  
13h15 - 14h15 - Galop 3/4 Poney.  
14h30 - 15h30 - Galop 2/3 Poney.  
15h45 - 16h45 - Débutant Poney.

**Jeudi :** 17h30 à 18h30 - PONEY (G2 à 4)  
18h45 à 19h45 - CHEVAL (COMPET. CSO)

**Samedi :** 8h15 - 9h15 (G5 à 7 Chevaux)  
9h30 - 10h30 (G3 à 4 Poney/Chevaux)  
10h45 - 11h45 (G2 à 3 Chevaux)

**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. Tristan MINOUX - 06 32 10 43 40



FUTSAL : bat 63  
hall des sports EMD FOOT  
à 8 : terrain de sport EMD

## 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. Tristan MINOUX, M. Renaud WARTELE et M. Sébastien ATHAYNE

**HORAIRES** : Tous les lundis de 18h à 20h

**DATES** : du 2 septembre 2024 au 2 juillet 2025



## 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.

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## FOOT ENFANTS

RESPONSABLE - M. Tristan MINOUX - 06 32 10 43 40



bat 63  
hall des sports  
et terrain de foot des  
EMD

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

**ANIMATEUR** : M. Tristan MINOUX

**CONTACT** : M. Tristan MINOUX - 06 32 10 43 40

**HORAIRES/AGES** :

les mercredi de 15h30 à 16h30 pour les enfants nés en 2012, 2013 et 2014 et de 16h30 à 17h30 pour les enfants nés en 2015, 2016, 2017 et 2018

**DATES** : du 4 septembre 2024 au 30 juin 2025



## JUDO ENFANTS

RESPONSABLE - M. Pierre CIARAVINO - 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 :

- 10h - 11h baby judo (3/5 ans) maternelle
- 11h - 12h pour les primaires (6/10 ans)

**DATES** : du 4 septembre 2024 au 30 juin 2025

## MKN BOXING

RESPONSABLES - M. Thibaut CONFAIS - 07 61 78 73 87  
M. David ZOHAR - 06 58 04 83 53



EMD - Bâtiment 27  
salle 013  
Dojo

### Tarifs adhésion saison 2024 / 2025 :

#### Adhésion CSA incluse

Boxe anglaise : P1 et P2 : 200 €, P3 : 220 €

MMA : P1 et P2 : 260 €, P3 : 280 €

K1 P1 et P2 : 260 €, P3 : 280 €

#### MMA à partir de 16 ans

Mardi et Jeudi hors vacances scolaires

Débutants 18h30

Confirmés 19h30

Lieu: Dojo des EMD

Entraîneur: Pierre de Mathieu

Combattant MMA professionnel (poids lourds)

Entraîneur diplômé FMMAF

#### KICK BOXING K1 à partir de 11 ans

Mardi et vendredi hors vacances scolaires

Enfants, ados 18h30

Adultes, confirmés 19h30

Lieu: Salle des rings des EMD

Entraîneur: Alexandre TORRENT

Multiple champion de France professionnel

Entraîneur Diplômé FFKMDA

#### Perfectionnement Boxe Anglaise à partir de 18 ans

Jeudi hors vacances scolaires

18h30 à 20h30

Lieu : Salle des rings des EMD

Entraîneur: Moise Maatoug

Assistant: David Zohar



### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Ces disciplines permettent la pratique des sports de combat en toute sécurité et elles sont adaptées à tous les niveaux ainsi qu'à un public féminin par des entraîneurs diplômés fédéraux.



# MULTISPORTS ENFANTS

RESPONSABLE - Mme Cindy 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** : Mme Cindy BOURGAIN - 07 60 56 10 08

**HORAIRES** : 15h30 - 16h30 mercredi hors vacances scolaires

**DATES** : 4 septembre 2024 au 30 juin 2025

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE :

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





## MUSCULATION

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

ADJOINT - M. Thierry NAVARRO - 06 62 28 02 23



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

**CONTACTS** : 06 95 04 35 98 / 06 62 28 02 23

**HORAIRES** : lundi / mardi / mercredi / jeudi

- 11h30 à 13h30

- 15h30 à 17h30

- 18h à 20h ( à partir de 19h30, le moniteur se réserve le droit de fermer si la salle est vide.

Créneau week-end : samedi de 10h00 à 12h00,

Création d'un group Whatsapp pour annonces

**DATES** : du 4 septembre 2024 au 27 juin 2025

**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. Cédric POTIER - 04 83 08 12 81



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 :** M. Cédric POTIER 04 83 08 12 81

**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 2024 au 26 juin 2025

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

## 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. Cédric POTIER - 04 83 0812 81



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 après-midi)** :

ouvert à tous les licenciés du CSA Bonaparte

### ANIMATEURS :

Animateur du DUC TRIATHLON le lundi soir

Cadres du service des sports des EMD le mercredi

BNSSA du CSA le jeudi soir et le samedi après-midi

**CONTACT** : M. Cédric POTIER 04 83 08 12 81

### HORAIRES :

#### Natation libre :

- lundi de 17h45 à 18h45

- mercredi de 16h30 à 17h30

- jeudi de 17h45 à 18h45

- samedi de 14h00 à 17h00

#### Natation familles :

samedi de 14h00 à 17h00 (Ce créneau est ouvert à tous les ad-

hérents des autres sections du CSA pour 1 € la séance (Une carte de 10 séances sera disponible au secrétariat du CSA)).

**DATES** : du 4 septembre 2024 au 21 juin 2025

## 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 l'activité.

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

# PARACHUTISME SMPS

RESPONSABLE - M. Matthieu RICHARD - 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. Mickaël ZABEL

**CONTACT** : M. Matthieu RICHARD - 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. Jean-Jacques MAYEUX - 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 :** 46 € et 29 € pour les moins de 16 ans

## ANIMATEURS :

M. Philippe BAUDEN - M. Alain RIGOLLOT - M. Jean-Marc TOUSSAN - M. Jean-Louis HALLEGOUET - Mme Laurence HALLEGOUET  
Secrétaire : Mme Chantal DEVYNCK

**CONTACT :** M. Jean-Jacques MAYEUX - 06 21 42 10 42

## HORAIRES :

- Mardi de 18h à 19h (créneau handiplongée encadré par M. Jean-Marc TOUSSAN)
- Mardi de 19h à 21h
- Jeudi de 19h à 21h

Tarif des formations
N1 : 100 €
N2 : 150 €
N3 : 200 €
N4 : 900 €
PE40 : 80 €
Nitrox : 60 € - Nitrox confirmé : 80 €
Rifap : 80 €
Baptême : 40 € - part baptême CSA : 5 €
La plongée: 25 € et 30 € pour les non-adhérents

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

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 pris en compte en début de saison, le prix de la location est de 100 € (caution de 500 €). La location de matériel NITROX est de 30 €  
Une section pour handicapés légers est ouverte  
Tous les week-ends, nous plongeons !

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

## ROCK N'ROLL

RESPONSABLE - Mme Manon ENRICO - 06 62 90 50 99



EMD - Gymnase  
Bâtiment 62

### COTISATION ANNUELLE :

180 € annuelle pour 1 cours par semaine + 37 € de licence CSA

**ANIMATEUR :** Madame Manon ENRICO

**CONTACT :** Madame Manon ENRICO - 06 62 90 50 99

### HORAIRES :

- Lundi de 18h à 19 h
- Vendredi de 14h à 15 h

**Dates :** du 16 septembre 2024 au 24 juin 2025

Nos cours de Rock offrent l'opportunité d'acquérir rapidement les bases de cette danse dans une atmosphère conviviale.

Vous danserez sur différents styles musicaux : vieux rock, rock moderne, rockabilly, pop, jazz, rock, variété française et plus encore !



**Votre professeure, Manon** danse le rock n'roll depuis toujours. Elle a appris les bases dès l'âge de 9 ans et l'a ensuite pratiquée en danse sociale pendant des années, avant de reprendre des cours au lycée. Ça fait aujourd'hui 6 ans qu'elle le danse de manière intensive en suivant des cours, en allant à de nombreux festivals afin de progresser encore et toujours et aujourd'hui de pouvoir se présenter comme professeure dans notre association. Manon a toujours été passionnée par la danse...

Pour elle, la danse est bien plus qu'une activité physique ; c'est l'expression artistique qui lui permet de se connecter avec elle-même, de se détendre, de s'épanouir et de se connecter avec les autres d'une manière unique.

De métier, elle est formatrice en langues vivantes et enseigne l'anglais, l'espagnol et le FLE (français langue étrangère). Elle est patiente et pédagogue et saura vous apprendre à progresser dans la joie et la bonne humeur, mais non sans effort !

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Le pratiquant devra se positionner sur le cours du lundi ou du vendredi - Niveau débutant uniquement (Rock 1)

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## RUGBY ADULTES

RESPONSABLE - M. Patrick GIRAUD - 06 32 95 26 59



EMD - Stade

### **COTISATION ANNUELLE :**

40 euros inscription CSA+ 30 euros d'activité

### **ANIMATEUR :**

CNE GIRAUD Patrick

### **HORAIRE :**

Entraînement tous les vendredi 10h-12h aux EMD

### **Le XV de la DRACENIE reprend du service**

L'activité est ouverte UNIQUEMENT à tous les militaires de la région et de toute la garnison.



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

# SAVATE - BOXE FRANÇAISE

RESPONSABLE - M. Madjid EL KHORASSANI - 06 16 91 14 48



EMD - Bâtiment 27  
salle 27013

## À PARTIR DE 8 ANS

### COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 :

40 € + 26 € de licence CSA pour les personnes nées en 2010 et après ou 60 € + 37 € de licence CSA pour les personnes nées en 2009 et avant.

### COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :

50 € + 26 € de licence CSA pour les personnes nées en 2010 et après ou 70 € + 37 € de licence CSA pour les personnes nées en 2009 et avant.

### LICENCE FF DE SAVATE :

- 14 € pour les personnes nées en 2010 et après ;
- 22 € pour les personnes nées en 2009 et avant.

**ANIMATEURS :** M. Stève LAINÉ et M. Cédric BEKAERT

### CONTACT :

- M. Madjid EL KHORASSANI 06 16 91 14 48
- M. Stève LAINÉ - 07 60 14 87 43 ou 04 83 08 12 29

### HORAIRES :

Adultes :

lundi de 18h à 19h30 Savate (public confirmé)

lundi de 19h30 à 21h Kick-boxing (tous publics)

mercredi de 18h30 à 20h Savate (tous publics)

jeudi de 18h30 à 20h Savate (public «compétitions» = pratiquants confirmés au moins 1 an de club)

Enfants (+ 8 ans) : mercredi de 17h à 18h

**DATES :** du 14 septembre 2024 au 16 juin 2025

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

Initiation et perfectionnement à la pratique de la savate boxe française : boxe **pieds-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 2010,

₪ 22 € pour ceux nés avant le 1<sup>er</sup> janvier 2010.

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**



# ACTIVITÉS SPORTIVES

## SKI-SNOWBOARD

RESPONSABLE - Monsieur Varadhalajulu 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

**ANIMATEURS** : M. Cédric ROPERS 06 62 40 98 03 - - M. Cédric SAUBIAC 06 61 88 28 19 – M. Sébastien CANEVA 06 01 85 46 48

#### CONDUCTEURS BUS :

M. Cédric SAUBIAC – M. Yvan COUGI – M. Jonathan GALLOIS - M. Laurent HAMELIN

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

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

Tous les jours ouvrables de la semaine de 11h à 13h et de 16h à 19h (suivant la disponibilité des moniteurs).

**DATES** : du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 31 mai 2025

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

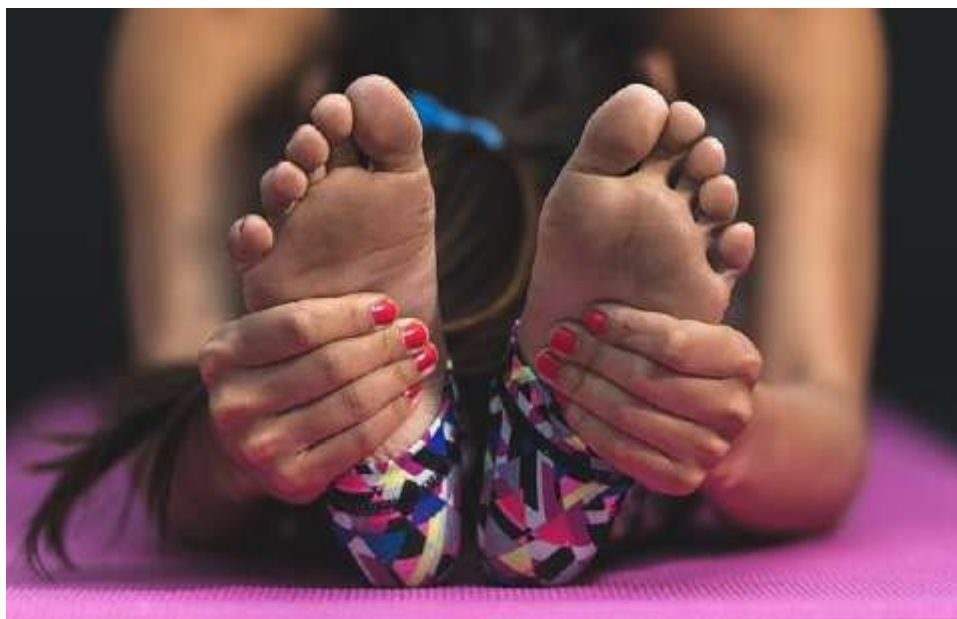
- Vente de forfaits à prix réduits sur les stations des alpes du sud,
- Location de matériel de ski et de snowboard (niveau débutant à intermédiaire) et accessoires, chaussures, bâtons, casques,
- Entretien des skis et snowboard de la section, entretien du matériel pour les adhérents, fartage et affutage (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.

Modalités particulières pour l'organisation des sorties et la réservation des véhicules :  
une pénalité de 7 € sera facturée par personne qui n'aura pas annulé 48 heures avant le départ vers la station de ski.

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

# STRETCHING

RESPONSABLE - Mme Marina PISANO - 06 32 53 39 18



EMD - Bâtiment 91  
salle 17

## COTISATION ANNUELLE :

37 € de licence CSA

300 € à l'année pour 1 cours/ semaine ou 380 € à l'année pour 2 cours par semaine

**HORAIRES** : lundi de 18h30 à 20h

**DATES** : du 11 septembre 2024 au 20 juin 2025

## 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 - Mme Cindy BOURGAIN - 07 60 56 10 08



EMD - Bâtiment 62  
terrains extérieurs

**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. César FARION - Mme Laurence BOURGAIN

**CONTACT :** Mme Cindy BOURGAIN - 07 60 56 10 08 ou 04 83 08 17 82

**HORAIRES:**

tous les jours de 7h à 20h sur réservation par téléphone

**DATES :** du 11 septembre 2024 au 28 juin 2025

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

## 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

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

## TIR A PLOMB 10m.

RESPONSABLE - M. Marc TOURI - 06 03 39 14 03

M. Régis BABILOTTE (chef de la section tir) délègue la conduite d'activité «Tir à plomb» à M. Marc TOURI.



EMD - Bâtiment 28  
Sous-sol

### TARIFS :

- COTISATION ANNUELLE FCD/CSA : 37 €
- ADHESION SECTION : 45 € (35 € à partir du 1<sup>er</sup> mars 2025), 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](mailto:csabonaparte.tir25m@gmail.com) / 07 03 39 14 03

**HORAIRES :** mardi et jeudi de 17h15 à 19h30.

**DATES :** du 17 septembre 2024 au 10 juillet 2025.

**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. Régis BABILLOTTE - 06 80 15 43 94



EMD  
Batiment 62  
RDC

### 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 1<sup>er</sup> mars 2025).
- Stagiaire EMD et forces de l'ordre (prendre contact pour renseignements).
- + LICENCE FFTir (OBLIGATOIRE) : 80 €

### ANIMATEURS :

M. Régis BABILLOTTE – M. Pierre BITTEL – M. Eric DA COSTA - M. Pierre HENRY – M. Jean-Louis HUBERT - M. Marc TOURI - M. Pierre NOUVORTNE – M. Thierry PERRET - M. Didier RAMEAU – M. Yohan BENOIST – M. Florian MARCHANT.

**CONTACT :** [csabonaparte.tir25m@gmail.com](mailto:csabonaparte.tir25m@gmail.com) / 06 80 15 43 94

**HORAIRES :** mardi, mercredi et jeudi de 17h15 à 19h30.

**DATES :** du 17 septembre 2024 au 10 juillet 2025.

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

### 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 2024-2025 avant le 1<sup>er</sup> octobre 2024.**

### 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. Franck MAUER - 06 08 90 21 49



EMD

piscine - stade  
gymnase, ...

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2** : 30 € + 26 € de licence CSA  
**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3** : 60 € + 26 € de licence CSA  
**ANIMATEURS** : M. Franck MAUER - M. Stéphane PASSEMARD - Moniteurs EPMS des EMD  
**CONTACT** : M. Franck MAUER - 06 08 90 21 49  
**HORAIRE/AGES**: de 7 à 14 ans le MERCREDI de 15h30 à 16h30  
**DATES** : du 11 septembre 2024 au 26 juin 2025

## OBJECTIFS DE L'ACTIVITE

L'adhésion à la section multisports permet aux enfants de 7 à 14 ans, de pratiquer des activités de type natation utilitaire (parcours nautique, sauvetage...), VTT, athlétisme encadrées par des animateurs diplômés et bien sûr d'enchaîner les 3 disciplines (nager, rouler, courir).

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



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



EMD - piscine  
stade - circuit route  
dracénois

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## TRIATHLON - DUATHLON

RESPONSABLE - M. Franck MAUER - 06 08 90 21 49

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 1 et 2 :** 60 € (cotisation section) + 37 € licence CSA pour les adultes ou 26 € pour les jeunes + la licence FFTRI pour les compétiteurs dont 40 € seront pris en charge par la section

**COTISATION ANNUELLE PRIORITE 3 :** 80 € (cotisation section) + 37 € licence CSA pour les adultes ou 26 € pour les jeunes + la licence FFTRI pour les compétiteurs dont 40 € seront pris en charge par la section

**ANIMATEUR :** M. Franck MAUER (BEESAN, UCC triathlon)

**CONTACT :** M. Franck MAUER - 06 08 90 21 49

**HORAIRES :** Créneaux de natation libre du CSA : voir les 4 créneaux de l'activité natation libre. Créneaux de natation spécifiques triathlon : mercredi 17h45-19h, samedi 10h30-11h30. Créneau de course à pied le samedi matin à 9h30.

**DATES :** du 11 septembre 2024 au 30 juin 2025

**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 41 !

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 importance, sous les couleurs des EMD et de son club de triathlon.

### 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 ».**



# QUARTIER BONAPARTE

## ECOLES MILITAIRES DE DRAGUIGNAN

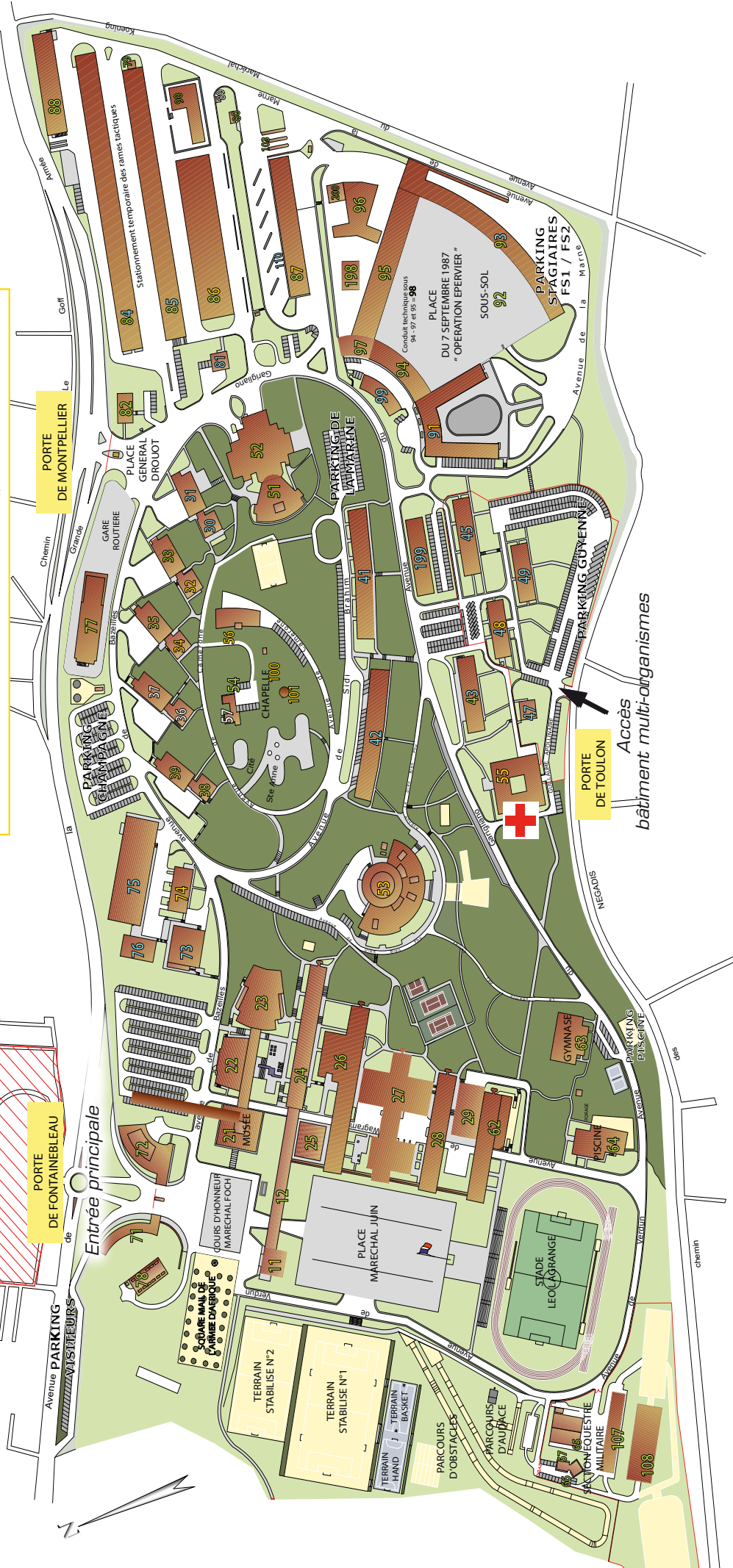
- Bât 11 - commandement EMD
- Bât 21 - musée de l'artillerie et bibliothèque
- Bât 22 - amphî Bangue, de Latre, salle d'honneur/EI
- Bât 23 - amphî Charles de Gaulle
- Bât 24 - DIH
- Bât 25 - ROMULLUS
- Bât 26 - DPA
- Bât 27 - DFC
- Bât 28 - DEPA, DEPI, BFAO et CPEAO
- Bât 29 - EPWS - majoritairement désaffecté
- Bât 33 - UAF
- Bât 35 - hébergement stagiaires
- Bât 38 et 39 - BML
- Bât 41 - hébergement stagiaires
- Bât 51 - ordinaire désaffecté
- Bât 52 - ordinaire désaffecté
- Bât 54 - ordinaire aumônier catholique
- Bât 62 - EPMS
- Bât 63 - gymnase
- Bât 64 - piscine
- Bât 65 66 et 67 - section équestre militaire
- Bât 71 - poste d'accueil et de filtrage
- Bât 72 - service général, classe relais et CSA
- Bât 77 - BML/MUN et NSE
- Bât 78 - soute à munitions
- Bât 79 - passage en atmosphère viciée
- Bât 80 - local Ingrédients
- Bât 82 - fanfare
- Bât 84 - garages
- Bât 85 - garages
- Bât 86 - Section Maintenance Régimentaire
- Bât 87 - station service
- Bât 88 - magasin multitechnique
- Bât 89 - Réception Diagnostico Contrôle
- Bât 92 - sous-sol
- Bât 93 - cour de SA, STI et CFZ
- Bât 95 - JANUSIA
- Bât 96 - induction touraille GRIFFON
- Bât 97 - simulateur VBCI
- Bât 103 - station de lavage
- Bât 107 et 108 - section équestre militaire
- Bât 196 - STES
- Bât 200 - atelier musée

## GROUPEMENT DE SOUTIEN DE LA BASE DE DEFENSE DE DRAGUIGNAN

- Bât 30 - division conduite du soutien GSBDD
- Bât 41 - hébergement, laverie, locaux syndicaux, amicales, TDM et S-OFF EMD, club des LTN
- Bât 42 - hébergement, pôle GSBDD/DRAGUIGNAN (espace ATLAS pool auto - accueil hébergement), cellule passeport
- Bât 43 - hébergement
- Bât 45 - BCC
- Bât 47 - BCC
- Bât 49 - BCC
- Bât 73 - atelier reprographie et maître boîtier
- Bât 75 - magasin de pôle (habillement et soutien de l'homme) GSBDD
- Bât 76 - magasin de pôle (vivres opérationnelles) GSBDD et maître tailleur
- Bât 81 - commandement et division organique du GSBDD
- Bât 84 - garages
- Bât 85 - garages
- Bât 91 - division administration du personnel et PUL du GSBDD
- Bât 99 - cellule espaces verts GSBDD (coté parking)
- Bât 110 - soute à carburant
- Bât 199 - BCC

## ORGANISMES DIVERS

- Bât 11 - direction BâD
- Bât 32 - det 4e RMAT - logement EVAT
- Bât 36 - CFID
- Bât 37 - CFID
- Bât 48 - ESER, USID, BIL antenne défense mobilité, échelon social de Draguignan, aumônier protestant et musulman
- Bât 53 - restauration et bistrot (EDA) et amphî Laurier
- Bât 55 - OMA
- Bât 56 - charcuterie USID
- Bât 74 - antenne USID
- Bât 86 - atelier APC det 4e RMAT
- Bât 87 - atelier ASC det 4e RMAT
- Bât 91 - CIRISI
- Bât 100 - Bât technique CIRISI
- Bât 101 - pylône CIRISI



Accès bâtiment multi-organismes