



# ACTIVITÉS

## 2013



## 2014



# CSA

Tours centre



Banque Fédérale Mutualiste, la banque des agents du secteur public

## DES SOLUTIONS **BANCAIRES** ATTRACTIVES ET SOLIDAIRES !



### La BFM vous accompagne à chaque étape de la vie

S'installer, concrétiser des projets... ou préparer son avenir et celui de ses enfants, la Banque Fédérale Mutualiste vous apporte des solutions bancaires assorties de **conditions attractives et performantes** !

Créée par les mutuelles de la Fonction publique, la BFM est **guidée par des valeurs mutualistes de solidarité et de responsabilité citoyenne**.

**Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.**

Découvrez toute l'**offre de la BFM** dans chaque agence de **notre partenaire Société Générale**

Tours • Cyrille Coyette • 3 boulevard Heurteloup • Tél. 02 47 70 57 45 ou 06 84 82 08 03

Contactez-nous du lundi **0 821 222 500 éco fil**  
au samedi de 9h à 18h : (0,118 € TTC/min depuis un fixe en France métropolitaine)

[www.bfm.fr](http://www.bfm.fr)



**SOCIÉTÉ  
GÉNÉRALE**



**BANQUE FÉDÉRALE  
MUTUALISTE**

Banque Fédérale Mutualiste - Société anonyme coopérative de banque au capital de 118 882 976,25 euros.  
RCS Créteil 326 127 784. Siège social : 1, place des Marseillais - 94227 Charenton-le-Pont Cedex

Société Générale - S.A. au capital de 976 447 673,75 euros. RCS Paris 552 120 222. - Siège social : 29, boulevard Haussmann - 75009 Paris

Bonjour à tous,

Ce petit livret n'a d'autre prétention que de vous informer sur ce que peuvent vous proposer le CSA Tours centre et ses bénévoles - sans quoi rien ne pourrait exister.

Ouvert à tous, personnel défense et familles bien sûr, mais amis du monde civil, le CSA participe ainsi de manière active au lien armée-nation. Vous y trouverez bonne humeur, cohésion et esprit de famille.

De nouvelles activités apparaissent, et j'espère dès la rentrée vous voir participer en nombre à cette fête du culturel et du sportif.

Après nos animateurs bénévoles, je tiens à remercier aussi nos amis annonceurs qui nous ont permis de sortir cette belle plaquette en plus de 1 000 exemplaires. N'hésitez pas à aller les voir en brandissant la vôtre : ils vous accueilleront avec plaisir et vous le feront savoir.

Enfin, merci à Nathalie et Hélène qui ont travaillé d'arrache-pied pour que ce projet voie le jour.

**Lieutenant-colonel ® Claude COMMERES**

Président du CSA TC



# LE BUREAU DIRECTEUR

## Président



LCL Claude **COMMÈRES**

Tél. : 02 46 67 21 74 - 06 51 37 72 31

Mail : presidentcsatc37@gmail.com

## Vice-Président



LCL Sengsouvanh **PHOUMMAVONGSA**

Tél. : 06 18 36 52 03 - 02 46 67 23 48 (pro) - 821 371 23 48

Mail : sengsouvanh1.phoummavongsa@intradef.gouv.fr (pro)  
phoumma@gmail.com (perso)

## Secrétaire générale



Marie-Françoise **MERCIER**

Tél. : 02 46 67 21 76 - 06 07 50 96 99

Mail : marie-francoise.mercier@intradef.gouv.fr

## Secrétaire adjointe



Patricia **VANIMSCHOOT**

Tél. : 06 15 89 07 17

Mail : jfpatvanim@orange.fr

## Trésorière



Adjudant Elise **FALLOUEY**

Tél. : 02 46 67 20 17 - 06 62 70 25 38

Mail : elise.fallouey@intradef.gouv.fr

# SOMMAIRE

Mot du président.....	3
Le bureau directeur .....	4
Règlement intérieur .....	6
Article 1 - Statuts.....	7
Tarifs .....	8

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Aquagym .....	9
Badminton.....	10
Contact défense .....	11
Course hors stade - Trail.....	12
Course d'orientation .....	13
Cyclisme - VTT route.....	14
Cross fit - Fitness.....	16
Escrime .....	17
Futsal .....	18
Gym suédoise.....	19
Jeet Kune Do.....	20
Moto .....	21
Parachutisme .....	22
Paramoteur .....	23
Parapente.....	24
Roller.....	25
Tennis.....	26
Voile.....	27

## ACTIVITÉS CULTURELLES

Arabe initiation.....	28
Cuisine exotique.....	29

## LOISIRS

Billetterie Loisirs .....	30
Activités 2013-2014 .....	31

# RÈGLEMENT INTÉRIEUR

(résumé)

## Article 1 – Affiliation à la FCD

Le club est affilié à la Fédération des Clubs de la Défense (FCD) sous le numéro 190/VI/T. Il est rattaché à la ligue du Centre Ouest(LCO).

Cette appartenance se traduit pour les personnes physiques membres du club par la détention d'une licence annuelle.

A ce titre, il s'engage à :

- assurer en son sein la liberté d'opinion et de respect des droits de la défense, s'interdire toute discrimination et, pour la pratique sportive, veiller à l'observation des règles déontologiques du sport définies par le Comité National Olympique et Sportif Français ;
- respecter les règles d'encadrement, d'hygiène, de protection de l'environnement et de sécurité applicables aux activités pratiquées par ses membres ;
- prendre l'engagement de se conformer aux statuts, au règlement intérieur et à l'ensemble des règlements adoptés par la FCD et de la ligue, dans le ressort duquel se trouve son siège social, et à s'engager statutairement à participer à la mise en œuvre de la politique fédérale;
- respecter la charte éthique de la FCD :
  - Se conformer aux règles du jeu ;
  - Respecter les décisions de l'arbitre ou du juge ;
  - Respecter adversaires et partenaires ;
  - Refuser toute forme de violence et de tricherie ;
  - Être maître de soi en toutes circonstances ;
  - Être loyal dans l'activité associative et dans la vie ;
  - Être exemplaire, généreux et tolérant.

# ARTICLE 1

## STATUTS

Le CSA est une association loi 1901 dont l'objet est :

- d'encourager, de promouvoir, de développer, d'animer, d'enseigner, d'encadrer, d'organiser et de contrôler dans la limite de ses prérogatives des activités sportives et culturelles au profit du personnel relevant du ministère de la défense et de leur famille, que ces activités soient à visée de compétition, de loisir, ou de pratique éducative et sociale ;
- de contribuer à la politique du ministère de la Défense dans le domaine de la condition du personnel ;
- de resserrer les liens entre tous les membres de la communauté du ministère de la Défense ;
- de favoriser les contacts et les échanges avec le secteur civil dans l'intérêt du développement des liens « Armées – Nation » ;
- de concourir au maintien en condition physique et morale du personnel et notamment à l'entraînement du personnel militaire ;
- de responsabiliser ses membres dans la vie associative comme dans leur vie personnelle ;
- d'assurer la formation aux premiers secours.

Le club s'interdit toute discrimination dans son fonctionnement et garantit notamment l'accès égal des femmes et des hommes à ses instances dirigeantes.

Il veille au respect de ces principes par ses membres ainsi qu'au respect de la charte de déontologie du sport établie par le Comité National Olympique et Sportif Français. Il exerce ses activités en accord avec la politique de l'environnement et du développement durable.

# TARIFS

	1 <sup>er</sup> adhérent famille	2 <sup>e</sup> adhérent famille	3 <sup>e</sup> adhérent famille	4 <sup>e</sup> adhérent famille	5 <sup>e</sup> et + adhérent famille	- de 18 ans
Personnel défense	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
Personnel hors défense	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>

## Inscriptions

**Mercredi 4 septembre** de 13h30 à 17h00 au bureau de garnison.

**Mercredi 11 septembre** à partir de 13h30 salle 001 de la DRHAT avec présentations extérieures de certaines activités.

**Mercredi 18 septembre** après-midi

**Mercredi 25 septembre** après-midi

Par la suite : contact MF MERCIER au 02 46 67 21 76 pour rendez-vous



# AQUAGYM

## Animateurs

Priscilla **SUTTUN**

## Téléphone

**06 01 04 60 66**

## Activité ouverte à

De 18 à 99 ans.... Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aquagym.

## Description activité

Centre de remise en forme « aquagym – club »

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Libre

## Horaires

Lundi au vendredi : 8h30•22h

Samedi : 9h•18h

Dimanche : 9h•13h - 16h•19h

## Adresse

33, rue de Febvotte - 37000 TOURS



# BADMINTON

## Animateurs

Laurent **BARNETCHE**

Jean-Michel **RIGOBERT**

## Téléphone

**06 80 01 48 34**

**06 25 10 63 97**

## Activité ouverte à

De 16 à 99 ans.... Pour les moins de 16 ans, un des parents doit être adhérent et celui-ci doit être présent pendant la séance. Certificat médical de non contre-indication à la pratique du badminton.

## Description activité

Activité de loisir ouvert à tous les niveaux. Les séances sont rythmées par de multiples rencontres entre les participants. Convivialité et effort garantis.

## Matériel nécessaire

Le club fournit les volants pour tous et les raquettes pour les débutants. Il est toutefois conseillé de venir avec une paire de chaussures de sport en salle.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Premier lundi du mois de septembre.

## Horaires

Lundi et jeudi : 17h35 • 20h

Créneaux libres selon la disponibilité du gymnase (mardi soir, mercredi soir, vendredi soir et weekend sous réserve de posséder et présenter sa licence CSA).

## Adresse

au gymnase de Rennes



# CONTACT DÉFENSE

## Animateurs

Yannick **MARGUIN**

## Téléphone

**06 81 30 78 57**

## Activité ouverte à

De 16 à 77 ans..... Certificat médical de non contre-indication à la pratique du contact défense.

## Description activité

Méthode d'autodéfense basée sur un ensemble de techniques de percussions, de luxations et de projections. Elle permet de gérer des situations d'agressions atypiques telle que :

- Réagir à mains nues face à un adversaire muni d'une arme tranchante, contondante ou à feu,
- Empêcher l'assaillant de sortir une arme ou de s'en servir,
- Réagir à une attaque surprise,
- Maîtrise de soi et gestion du stress,
- Acquisition des réflexes adaptés aux situations d'agression.

## Matériel nécessaire

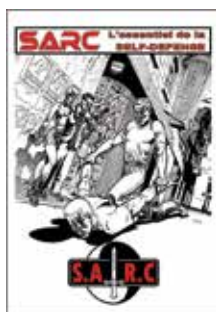
Les adhérents devront se munir d'un protège partie génitale, de protège tibias et de gants de boxe ou grappling.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Premier mercredi du mois de septembre.

## Horaires

Lundi : 8h00 • 9h30 au gymnase de Rennes



# COURSE HORS STADE - TRAIL

## Animateurs

Davy **HERBRETEAU** (muté été 2013). Remplaçant à déterminer.

## Activité ouverte à

A partir de 18 ans.... Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course hors stade - trail.

## Description activité

Activité de course à pied sous différentes formes, que ce soit 10/20 Kms, Semi, Marathon, Trail, ...

## Matériel nécessaire

Chaque coureur fournit son propre matériel.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

17 septembre 2013

## Horaires

Mardi et jeudi (plage horaire à déterminer)

## Adresse

Principalement autour du Lac de la Bergeonnerie (Lac de Tours) et l'Ile Balzac à Tours. Différents lieux et forêts autour de Tours.

## Infos complémentaires

Courses lors de la saison 2012 – 2013 :

Trail des sorcières (Course de nuit et de jour sur différentes distances de 15 à 30 kms)

Even Trail sur 12 et 22 Kms

L'Origole sur 29 et 75 Kms

Le Team Trail 24 du Grand Brassac, Course en relais sur 24 heures sur une boucle de 22 Kms.



# COURSE D'ORIENTATION

## Animateurs

Barbara **LEGALLAIS**

## Téléphone

**06 36 55 77 49**

## Activité ouverte à

Aux adultes, Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation et certificat médical de non contre-indication à la pratique en compétition du futsal.

## Description activité

Le but de la course d'orientation est de découvrir des balises en suivant l'itinéraire de son choix à l'aide d'une carte d'orientation, en forêt ou en ville.

## Matériel nécessaire

Boussole

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Un week-end du mois d'octobre.

## Horaires

Le samedi après-midi ou le dimanche matin.  
Déplacement par ses propres moyens.



# Cycles CONTREAU

37 TOURS

1, place Henri Langlois - Tél : 02 47 39 60 02

[www.cycles-contreau.fr](http://www.cycles-contreau.fr)



**ROUTE · VTT**  
**VTC · TREKKING**  
**ENFANT · BMX**

**5%**

de remise  
aux adhérents du CSA



**ORBEA · SCAPIN**  
**CINELLI**  
**MATRA · GT**



**LOCATION DE VÉLOS**  
**ATELIER DE RÉPARATION**

[cycles.contreau@sfr.fr](mailto:cycles.contreau@sfr.fr)



# CYCLISME

## VTT ROUTE

### Animateurs

Jean-Michel **RIGOBERT**

Laurent **BARNETCHE**

### Téléphone

**06 25 10 63 97**

**06 80 01 48 34**

### Activité ouverte à

A partir de 18 ans. Certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclisme.

### Description activité

Randonnées et sorties VTT et vélo de route.

### Matériel nécessaire

Casque et petit matériel de réparation obligatoires. Le club ne fournit pas de matériel. Casque et petit matériel de réparation obligatoires. Le club ne fournit pas de matériel. Aide au financement de certaines sorties, d'activités et de tenues.

### Date 1<sup>ère</sup> séance

Dimanche 8 septembre (Joué-lès-Tours)

### Horaires

Le week-end : samedi matin et/ou dimanche matin : participation à des randonnées organisées dans la région de Tours. Sorties avec un départ devant le quartier de Baraguey d'Hilliers.

Lundi au vendredi : 7h30 • 18h



# CROSS FIT - FITNESS

## Animateurs

David **GARCIA**

Christophe **RIMETZ**

## Téléphone

**06 78 40 78 07**

**02 46 67 27 46**

## Activité ouverte à

De 18 à 77 ans - ouvert uniquement aux personnels civils de la Défense et militaires en raison des normes de sécurité du gymnase RANNES. Certificat médical de non contre-indication à la pratique du cross fit - fitness.

## Description activité

2 orientations de travail : un axe force athlétique et un axe fitness orienté circuit training. L'adhérent pourra choisir à chaque séance.

**1. travail en force athlétique** : La force athlétique est basée sur le travail de 3 mouvements principaux : le squat, le développer couché et le soulever de terre. Le but est de développer la force pure sur ces 3 mouvements tout en travaillant les muscles « satellites » participant à leur bonne exécution.

**2. travail en circuit training** : 3 axes de travail durant une même séance :

1 - à dominante gymnastique : avec poids du corps.

2 - à dominante haltérophilie/powerlifting : avec les mouvements de base tels soulever de terre, squats.

3 - à dominante cardio : sur vélo, rameur, càp, corde à sauter. L'intérêt du circuit training est de développer une force de caractère indéniable car le but est d'atteindre un objectif sur chaque mouvement soit en temps soit en répétitions. De fait, chaque athlète devient plus endurant et motivé à chaque séance en ne lâchant rien. Le travail de groupe amène à se motiver mutuellement et crée un esprit de corps propice au développement personnel et corporel.

## Matériel nécessaire

Le club fournit les haltères et les matériels nécessaires à la pratique. Une serviette de toilette par adhérent est demandée. Une bouteille d'eau et un en-cas glucidique sont conseillés.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Premier lundi du mois de septembre

## Horaires

Lundi au jeudi : 11h30 • 13h30 - Mercredi : 17h30 • 19h30

## Adresse

Gymnase de Rannes





# ESCRIME

## Animateurs

Christophe **LAROCHE** (B.E.E.S. 2°)

## Téléphone

**06 27 30 37 76**

## Mail

escrimesat@gmail.fr

## Activité ouverte à

De 7 à 99 ans.... en partenariat avec les salles d'Armes Tourangelles. Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'escrime.

## Description activité

Activité de loisir ouvert à tous les niveaux. Les armes pratiquées sont le Fleuret et l'Épée.

## Matériel nécessaire

la tenue est louée par le membre, mais les armes sont prêtées.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Mardi 17 septembre en fonction des catégories.

## Horaires

Du mardi au vendredi selon les catégories.

## Adresse

2 sites possibles pour les entrainements :

### **Tours centre**

Salle d'Armes du Palais des Sports - 1, bd de Lattre de Tassigny

### **Tours Nord**

Salle d'armes du Gymnase Choiseul - 84, rue des Douets



# FUTSAL

## Animateurs

Gautier **Davoine**

Marc **Merit**

David **Cramilly**

## Téléphone

**06 73 94 47 14**

**06 61 41 54 20**

**06 05 38 20 10**

## Activité ouverte à

Aux personnels militaires et civils de la défense, à partir de 18 ans. Certificat médical de non contre-indication à la pratique du futsal et certificat médical de non contre-indication à la pratique en compétition du futsal.

## Description activité

Cette section a un engagement dans une compétition officielle, championnat de Ligue Centre Ouest. Match officiel d'une durée de 2 x 20 minutes.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Mercredi 4 septembre 2013

## Horaires

Mercredi : 17h35 • 20h

Vendredi : 13h30 • 15h

## Adresse

Gymnase de Rennes



# GYM SUÉDOISE

## Animateurs

Séverine **CORNEAU**

## Téléphone

**06 59 42 00 59**

**02 46 67 25 04** (pro)

## Mail

severine.corneau@hotmail.fr

## Activité ouverte à

Adultes uniquement. Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gym suédoise.

## Description activité

Mouvements simples, accessibles à tous, indépendamment de l'âge et de la condition physique. Une séance dure une heure et comprend échauffement, étirement, musculation, cardio, course, stretching et finit par une relaxation. Les mouvements ont été élaborés par un kinésithérapeute pour protéger les articulations et le dos, ils se succèdent judicieusement pour optimiser la gestion de l'effort, générer une dépense d'énergie maximale sans épuisement. Au rythme d'une musique entraînante, les participants enchaînent les mouvements de façon à dépenser un maximum d'énergie tout en s'amusant et en prenant un maximum de plaisir à faire du sport ensemble.

## Matériel nécessaire

Une brassière pour les femmes et des chaussures de Running.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

A déterminer ultérieurement

## Horaires

Lundi et jeudi : 19h • 20h à Joué-lès-Tours (caserne gendarmerie)



# JEET KUNE DO

## Animateurs

Sébastien **MÉTAIS**

## Téléphone

**06 31 50 23 67**

## Activité ouverte à

De 15 à 99 ans.... Accessible aussi bien aux femmes qu'aux hommes... Certificat médical de non contre-indication à la pratique du jeet kune do.

## Description activité

Pratique des arts martiaux accessible à tous niveaux, débutant ou non, déjà pratiquant ou non. Basée sur la Self-Défense, nous utilisons des techniques simples qui permettent de s'exprimer librement, au fur et à mesure de l'acquisition des connaissances, dans plusieurs formes de combats, que ce soit en pieds-poings, en grappling (sol) ou au bâton.

## Matériel nécessaire

Le club fournit le matériels de frappe, les bâtons de combats et armes blanches bois, les protections types plastrons et casques. Chaque élève doit avoir en équipement individuel une paire de gants d'entraînement type combat libre, une paire de protège tibia, une coquille de protection homme ou femme, brassière de protection pour les femmes, un protège dents.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Premier mardi du mois de septembre

## Horaires

Mardi et jeudi : 20h • 22h

## Adresse

Dojo de Bouzignac. Pendant les vacances scolaires au gymnase de Rennes.



# MOTO

## Animateurs

Guillaume **MAGNY**

Jonathan **IMBERT**

## Téléphone

**06 13 16 03 97**

**06 19 30 45 43**

## Activité ouverte à

Aux motards titulaires du permis A

## Description activité

La section moto propose de se retrouver entre motards lors de divers rassemblements répartis tout au long de l'année. Des sorties courtes aux weekends sur des manifestations sportives, le CSA moto vous accueille dans la joie et la bonne humeur pour partager un bon moment entre passionnés.

## Matériel nécessaire

Chaque membre vient avec sa propre moto et équipement de sécurité (casque, pantalon, blouson moto, gants, chaussures de moto).

## Date 1<sup>ère</sup> séance

1<sup>ère</sup> quinzaine de Septembre

## Horaires

Sorties ponctuelles : 18h • 20h

Sorties programmées sur les week-ends



# PARACHUTISME

## Animateurs

Sengsouvanh **PHOUMMAVONGSA**

## Téléphone

**06 18 36 52 03**

**02 46 67 23 48** (pro) **821 371 23 48**

## Mail

sengsouvanh1.phoummavongsa@intradef.gouv.fr (pro)  
phoumma@gmail.com (perso)

## Activité ouverte à

Tous, civils et militaires. 16 ans avec autorisation parentale jusqu'à ... 99 ans ! Par un médecin civil ou militaire, certificat médical de non contre-indication à la pratique du parachutisme.

## Description activité

Initiation, progression traditionnelle ou PAC (progression accélérée en chute), loisir. Compétitions régionales, nationales et internationales. Sauts de démonstration pour les confirmés (brevet C).

## Matériel nécessaire

Le matériel spécifique est fourni par les centres-écoles (FFP). Trois lieux d'activité : Le Blanc (centre de référence), Saumur, Cahors (stages).

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Toute l'année !

## Horaires

Chaque WE et en semaine (stage) selon la météo

## Observations

Formation et cursus de la FFP. Saut d'initiation/découverte possible (saut tandem). Après le 1<sup>er</sup> saut, vous saurez pourquoi les oiseaux chantent !



# PARAMOTEUR

## Animateurs

Eric **PLANTECOSTE**

## Téléphone

**02 46 67 18 70** (pro)      **821 371 18 70**      **06 24 69 40 41**

## Mail

eric.plantecoste@intradef.gouv.fr (pro)  
ericplantecoste@hotmail.com (perso)

## Activité ouverte à

Tous, civils et militaires. A partir de 15 ans avec autorisation parentale jusqu'à ... 99 ans ! Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'ULM (par un médecin civil ou militaire).

## Description activité

Formation au brevet. Compétitions régionales et nationales. Sortie de groupe. Baptêmes / vols de découverte. Possibilité parapente treuillé pour le personnel déjà breveté parapente.

## Matériel nécessaire

Le matériel est fourni lors des stages ou les vols de découverte. Matériel personnel pour les autres activités.

## Horaires

Définis lors de chaque stage de formation ou sortie

## Adresse

Aérodrome privé d'ORBIGNY pour l'école paramoteur et le parapente.



Le Paramoteur est fondamentalement différent des autres sports aériens !

C'est le moyen le moins cher de voler !

Le plus facile à apprendre !

Le plus sûr à pratiquer !

Le plus facile à transporter !



# PARAPENTE

## Animateurs

Claude **COMMÈRES**

## Téléphone

**06 51 37 72 31**

## Mail

claudc.commeres@intradef.gouv.fr

## Activité ouverte à

De 16 à 99 ans. Certificat médical de non contre-indication à la pratique du parapente.

## Description activité

Convention avec les EPA (Ecole des Pupilles de l'Air) de Grenoble. Les stages se déroulent sur 15 jours durant les vacances scolaires de Grenoble. Possibilité logement et alimentation aux EPA.

## Matériel nécessaire

Le club fournit le matériel. Prévoir des vêtements chauds et de bonnes chaussures.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Toussaint

## Horaires

Non-stop du lundi au vendredi. 1<sup>ère</sup> semaine initiation, 2<sup>e</sup> semaine perfectionnement.

## Tarifs

250€ + licence (sans l'alimentation ni le logement)





# ROLLER

## Animateurs

Jérémy **GAUDAIS**

## Téléphone

**06 32 70 90 35**

## Mail

[jrmy\\_gaudais@orange.fr](mailto:jrmy_gaudais@orange.fr)

## Activité ouverte à

A partir de 4 ans. Certificat médical de non contre-indication à la pratique du roller.

## Description activité

La section Roller vous permettra de vous initier ou de vous perfectionner à la pratique du roller.

## Matériel nécessaire

Protections obligatoires

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Première semaine après la journée d'inscription de septembre 2013.

## Horaires

Samedi de 9h30 à 11h30 au gymnase Rannes. Un autre créneau sera précisé au cours de la journée d'inscription de septembre 2013.



# TENNIS

## Animateurs

Stéphane **BAULAZ**

## Téléphone

**02 46 67 22 68** (pro)

**06 14 71 37 06**

**02 47 92 05 84** (perso)

## Mail

stephane.baulaz@intradef.gouv.fr

## Activité ouverte à

De 6 à 99 ans... Certificat médical de non contre-indication à la pratique du tennis et certificat médical de non contre-indication à la pratique en compétition du tennis.

## Description activité

Activité libre ou encadrée (cours). Possibilité de faire de la compétition.

## Matériel nécessaire

1 raquette, 1 paire de basket, tenue de sport, balles.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Le 3<sup>e</sup> mercredi après-midi de septembre à confirmer (2 premières séances : essai/découverte)

## Horaires

Mardi - vendredi : 17h • 20h30 (libre)

Mercredi : 14h30 • 17h30 (encadré)

Samedi - Dimanche : 8h • 12h (libre)

## Adresse

Gymnase du quartier Rannes à Tours centre



# VOILE

## Animateurs

Sengsouvanh **PHOUMMAVONGSA**

## Téléphone

**06 18 36 52 03**

**02 46 67 23 48** (pro)

**821 371 23 48**

## Mail

sengsouvanh1.phoummavongsa@intradef.gouv.fr (pro)  
phoumma@gmail.com (perso)

## Activité ouverte à

Tous, civils/militaires, jusqu'à 99 ans et plus ! Dès 12 mois (navigation découverte avec les parents). Baby voile de 3 à 7 ans (avec autorisation parentale). Jusqu'à 115 ans et plus ! Certificat médical pratique de la voile. Il n'est pas nécessaire de fournir un certificat de natation ! Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la voile.

## Description activité

Initiation, progression loisir et stages. Compétitions régionales et nationales. En libre service (loisir) et formation et cursus de la FFV.

## Matériel nécessaire

Conseillé (non obligatoire : matériel des sports nautiques)

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Début mars jusqu'à fin novembre

## Horaires

Lundi au vendredi. Vacances scolaires et d'été. Stages

## Adresse

Lac des Bretonnières à Joué-Ballan (3 km à vol d'oiseau de Baraguey d'Hilliers)



[clubdevoilejouelestours.over-blog.fr](http://clubdevoilejouelestours.over-blog.fr)



# ARABE INITIATION

## Animateurs

Youssef **EL KOSSEIFI**

## Téléphone

**06 30 74 02 41**

## Activité ouverte à

Personnels militaires et civils en activité dans un service ou une formation du ministère de la Défense ou rattachés à ce département ministériel et leur famille. Personnels militaires étrangers en activité dans un service ou une formation du ministère de la Défense ou rattachés à ce département ministériel (cas des officiers de liaison) et leur famille. Personnels militaires et civils à la retraite et leur famille. Personnes extérieures au ministère de la Défense cooptées.

## Description activité

La section initiation à l'arabe est une section du Club Sportif et Artistique Tours-Centre (CSATC) de la garnison de Tours. La section initiation à l'arabe du CSATC se contente d'aborder et de pratiquer l'arabe littéral car l'intérêt est que l'arabe littéral est commun à tous les pays. Il est la langue principale de l'écrit, il est aussi présent à l'oral, notamment dans les médias, les discours et tout ce qui a trait à la vie officielle des pays ayant pour langue officielle l'arabe.

## Matériel nécessaire

De quoi écrire (de préférence un cahier). Manuel d'arabe littéral du Nejmeddine Khalfallah, éd. Studyrama. (ISBN 978-2-7590-1375-3), neuf à 25 €. Toutefois, il est possible de suivre la formation avec un manuel d'occasion.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

En début d'année scolaire afin de ne pas nuire à la progression des auditeurs. Date maximale : mi-octobre de l'année. Date de la 1<sup>ère</sup> séance : mercredi 16 octobre 2013.

## Horaires

### Formation initiale «vrai débutant»

- Mercredi durant l'année scolaire (hors périodes des vacances scolaires) : 19h • 20h.  
Maximum est de 8 personnes.

### Formation de base « quelques notions »

- Mercredi durant l'année scolaire (hors périodes des vacances scolaires) : 18h • 19h.  
Maximum est de 8 personnes.



# CUISINE EXOTIQUE

## Animateurs

Patricia **JOHN**

## Téléphone

**06 76 00 47 19**

## Activité ouverte à

De 18 à 99 ans....

## Description activité

Cours de cuisine exotique

## Matériel nécessaire

Le club fournit la salle, les ustensiles de cuisine, l'électroménager, le mobilier.

## Date 1<sup>ère</sup> séance

Mardi 5 mars 2013. Pour 2013-2014 les cours commenceront au mois de septembre.

## Horaires

Mardi toutes les deux semaines  
(hors vacances scolaires) : 9h • 14h

## Adresse

paroisse Saint Jean de Baumont  
55, rue Stéphane Pitard - 37000 Tours



# BILLETTERIE LOISIRS

## Animateurs

Priscilla **SUTTUN**

## Téléphone

**06 01 04 60 66**

## Activité ouverte à

De 0 à 99 ans....

## Description activité

Activités de loisirs et de découvertes avec par exemple des réductions tarifaires sur les offres de découvertes telles que la billetterie (cinéma ou journée d'équitation), les parcs d'attraction, des soirées sont également organisées par le CSA etc.

Réductions tarifaires sur des activités de loisirs et de découvertes. (A titre d'exemples, cinéma, journée d'équitation, parc d'attraction, etc.)

Soirées et autres évènement ponctuels sont également organisés par le CSA.

**Billetterie**  
Loisirs, culture, achats quotidiens et cadeaux  
à prix réduits : + de 80 000 offres partout en France !

De nombreux avantages en plus de la billetterie...

+ de 1 700 réductions avec la Carte Kalidea  
Des avantages partenaires partout en France !



- Des réductions sur des enseignes de proximité dans votre région sur simple présentation de votre Carte Kalidea  
Bowling, cinéma, piscines, salle de sport, restaurants, bars...



- Des ventes évènements sur des enseignes nationales avec des coupons de réduction à remettre en magasin
- Des codes promos = valables chez nos partenaires



# ACTIVITÉS 2013-2014

ACTIVITÉS	RESPONSABLES	TÉLÉPHONE	MAIL
<b>sports</b>			
<b>AQUAGYM</b>	Priscilla SUTTUN	06 01 04 60 66	priscilla.suttun@intradef.gouv.fr
<b>BADMINTON</b>	Laurent BARNETCHE Jean-Michel RIGOBERT	06 80 01 48 34 06 25 10 63 97	csatcbad@gmail.com
<b>COURSE D'ORIENTATION</b>	Barbara LEGALLAIS	06 36 55 77 49	barbara.legallais@intradef.gouv.fr
<b>CROSS FIT - FITNESS</b>	David GARCIA Christophe RIMETZ	06 78 40 78 07 02 46 67 27 46	david-r.garcia@intradef.gouv.fr
<b>COURSE HORS STADE - TRAIL</b>	Remplaçant à déterminer		
<b>CLYCLOTOURISME</b>	Jean-Michel RIGOBERT Laurent BARNETCHE	06 25 10 63 97 06 80 01 48 34	
<b>ESCRIME</b>	Christophe LAROCHE	06 27 30 37 76	escrimesat@gmail.fr
<b>FUTSAL</b>	David CRAMILLY Marc MÉRIT Gautier DAVOINE	06 05 38 20 10 06 61 41 54 20 06 73 94 47 14	david.cramilly@sfr.fr
<b>GYM SUÉDOISE</b>	Séverine CORNEAU	02 46 67 25 04 06 59 42 00 59	severine.corneau@hotmail.fr
<b>JEET KUNE DO</b>	Sébastien MÉTAIS	06 31 50 23 67	m.seb@live.fr
<b>MOTO</b>	Guillaume MAGNY Jonathan IMBERT	06 13 16 03 97 06 19 30 45 43	g.magny@laposte.net
<b>PARACHUTISME</b>	Sengsouvanh PHOUMMAVONGSA	02 46 67 23 48 821 371 23 48 06 18 36 52 03	sengsouvanh1.phoummavongsa@intradef.gouv.fr phoumma@gmail.com
<b>PARAMOTEUR</b>	Eric PLANTECOSTE	02 46 67 18 70 821 371 18 70 06 24 69 40 41	eric.plantecoste@intradef.gouv.fr
<b>PARAPENTE</b>	Claude COMMÈRES	06 51 37 72 31	claude.commeres@intradef.gouv.fr
<b>ROLLER</b>	Jérémy GAUDAIS	06 32 70 90 35	jrmj_gaudais@orange.fr
<b>RUGBY</b>	Claude COMMÈRES	06 51 37 72 31	claude.commeres@intradef.gouv.fr
<b>TENNIS</b>	Stéphane BAULAZ	02 46 67 22 68 06 14 71 37 06 02 47 92 05 84 (dom)	stephane.baulaz@intradef.gouv.fr
<b>VOILE</b>	Sengsouvanh PHOUMMAVONGSA	02 46 67 23 48 821 371 23 48 06 18 36 52 03	sengsouvanh1.phoummavongsa@intradef.gouv.fr phoumma@gmail.com

## culture et loisirs

<b>ARABE INITIATION</b>	Youssef EL KOSSEIFI	06 30 74 02 41	elkousseifi@yahoo.com
<b>CUISINE EXOTIQUE</b>	Patricia JOHN	06 76 00 47 19	patricia.john@free.fr
<b>BILLETTERIE LOISIRS</b>	Priscilla SUTTUN	06 01 04 60 66	priscilla.suttun@intradef.gouv.fr

L'association culture et loisirs de  
l'armée de Tours s'associe aux  
opticiens Yloa



## UN PARTENARIAT SURPRENANT POUR DES PRIX DECOIFFANTS

TIERS PAYANT



**-15 %**  
sur toutes les  
lunettes optiques  
et solaires

**-50 €**  
sur les verres  
correcteurs  
progressifs\*



### Où nous trouver ?



<http://www.facebook.com/yloaopticien>

139 -141 Avenue André Maginot  
37 100 Tours Nord  
Tel : 02 47 85 55 58

#### Horaires d'ouverture :

Lundi de 10 h00 -12 h30  
et de 14 h 00 à 19 h 00

Mardi au Samedi de 9 h00 - 12 h30  
et de 14 h00 à 19 h 00

\* - 50 € sur deux verres progressifs de la marque BGR - 40 €  
sur deux verres progressifs de la marque ESSALON - 10 % sur  
les verres unifocaux

