

**CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE
DU CENTRE NATIONAL DES SPORTS DE LA DEFENSE**

Siège : Camp GUYNEMER 77307 FONTAINEBLEAU CEDEX
Tél : 01.79.91.62.19 – Mel : cseis.77300@gmail.com
Banque : CCM FONTAINEBLEAU-AVON
Compte : 10278-06212-00095809041-81



MOT D'ACCUEIL - LIVRET D'ACTIVITÉS CSA CNSD

Chers adhérents, chers amis,

Le camp Guynemer est entré dans une phase de maturité, il est connu et reconnu comme étant un pôle d'excellence dans la préparation physique de nombreuses disciplines et ce au profit d'une population diverse et variée. A côté de cette excellence sportive visant le plus haut niveau, ses portes sont ouvertes à la population civile de la région de Fontainebleau, proposant des infrastructures accueillantes et modernes qui servent notre association en permettant à plusieurs sections d'évoluer dans des conditions idéales.

Je n'oublie pas les activités culturelles qui mettent une touche bien à part au sein de cet univers.

Je tiens à remercier l'ensemble des bénévoles qui ont œuvré jusqu'alors au bon fonctionnement du club. Sans eux, rien n'est possible. Ils sont la poutre maîtresse du monde associatif et j'encourage tous ceux qui ont quelques compétences techniques et pédagogiques à se joindre à l'équipe encadrante pour que notre club s'enrichisse de nouvelles activités. Nous accueillerons aussi les nouveaux adhérents avec enthousiasme afin qu'ils découvrent l'esprit d'amitié qui prévaut au sein du CSA CNSD.

Le camp Guynemer, reste une enceinte militaire. De fait, au regard du contexte sécuritaire actuel et des mesures qui en découlent (Plan Vigipirate), un effort particulier est demandé à chacun d'entre nous. Les activités se déroulant sur le site imposent plus que jamais à chacun le plus grand respect des consignes d'identification et de sécurité. Elles vous seront indiquées par chaque animateur ou par voie d'affichage et n'ont pour seul but que d'assurer votre sécurité et le bon fonctionnement du club. Je demande donc à chacun de faire preuve dans ce cadre, de compréhension et de bon sens. Je demande aussi aux parents ou aux tuteurs légaux d'accompagner leur(s) enfant(s) mineur(s) jusqu'au lieu d'activité, de s'assurer de l'effectivité des cours et de venir le(s) rechercher à l'issue.

Le secrétariat et moi-même restons à votre entière disposition pour répondre à vos interrogations sur l'organisation du club.

Je vous souhaite une excellente année sportive et culturelle 2019-2020.

Le colonel Bertrand GEBUHRER, Président du CSA CNSD.

PLAN DU SITE





Programme des Activités

SAISON 2019 - 2020

I / MODALITES D'ADHESION au Club Sportif et Artistique du CNSD

L'adhésion au club comprend :

- la licence assurance de la fédération des clubs de la défense (17.00 €),
- la participation au fonctionnement du club.

1) Membres

- Militaires et civils du Centre National des Sports de la Défense (C.N.S.D.) et de l'école de gendarmerie de Fontainebleau, ainsi que leurs familles :

Montant de l'adhésion 46 €

- Engagés volontaires du C.N.S.D. ainsi que leurs familles :

Montant de l'adhésion 41 €

- Personnels appartenant au ministère de la Défense,
Extérieurs au C.N.S.D. :

Montant de l'adhésion 61 €

- Personnels civils sans attache avec la Défense :

Montant de l'adhésion 90 €

- Badge magnétique d'accès :

Caution remboursable 15 €

* 3^{ème} enfant : ½ tarif – 4^{ème} enfant : gratuit

2) Une famille s'apprécie au sens que l'INSEE donne du ménage :
" personnes vivant dans la même unité d'habitation ".

3) Tarif étudiant sur présentation de la carte (tarif Défense)

4) Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire à l'inscription pour la pratique d'activités physiques.



A compter du 1^{er} juillet 2017, un certificat médical sera valable 3 ans (sauf discipline à contraintes particulières : boxe, plongée, sport de combat). Lors d'une réinscription, le sportif devra attester avoir répondu à la négative à l'ensemble des rubriques du « Questionnaire Santé-sport ».

L'adhésion au club comprend la licence assurance de la fédération des clubs de la Défense (FCD), site : www.lafederationdefense.fr

Les clauses de cette assurance peuvent être consultées auprès du secrétariat du club.

Une assurance complémentaire facultative est proposée à chaque adhérent, se renseigner auprès du secrétariat du club.

5) Dossier d'inscription

Attention, tous dossier incomplet ne sera pas accepté !

ADHESION NOUVEL ADHERENT

- ✓ Fiche d'adhésion et de laissez-passer véhicule complétée (1)
- ✓ Si accès en véhicule : photocopie de la carte grise
- ✓ 1 photos d'identité (2 pour la boxe)
- ✓ 1 certificat médical de non contre-indication au sport pratiqué de moins d'un an (formulaire spécifique pour la boxe et la plongée à retirer au secrétariat)
- ✓ Le règlement qui comprend :
 - L'adhésion au club
 - La cotisation activité
 - Le prix de la licence (le cas échéant)
 - La caution du laissez-passer

RENOUVELLEMENT

- ✓ Fiche d'adhésion et de laissez-passer véhicule complétée (1)
- ✓ Si accès en véhicule : photocopie de la carte grise
- ✓ 1 photo d'identité (2 pour la boxe)
- ✓ 1 certificat médical de non contre-indication au sport pratiqué de moins d'un an (formulaire spécifique pour la boxe et la plongée) - **OU** - attestation orale (2) de réponses négatives au « Questionnaire Santé-Sport (1)
- ✓ Le règlement qui comprend :
 - L'adhésion au club
 - La cotisation activité
 - Le prix de la licence (le cas échéant)

(1) Tous les documents sont disponibles en ligne ou au secrétariat du club.

(2) Le certificat médical est obligatoire tous les ans pour les sports à risque (plongée, boxe, Muaythai etc.)

6) heures d'ouverture du secrétariat (bâtiment 11 - halle Henri Sérandour) :

Du mardi au jeudi de : 09h30 à 11h30 et de 14h00 à 17h00

7) le règlement en euros, en espèces, par chèques (à l'ordre du CSA CNSD), chèques vacances ou coupons sports.

8) accès au camp Guynemer : *le code de la route doit être respecté par tous dans l'enceinte du camp Guynemer. (Vitesse limitée à 30 km/h)*

- **PIETONS** : autorisés aux membres du club munis de leur carte d'adhérent et de leur carte magnétique.
- **CYCLISTES** : interdiction de pénétrer dans le camp avec une bicyclette dépourvue d'éclairage et ce, même de jour. Casque obligatoire.
Carte d'adhérent et carte magnétique obligatoires.
- **VEHICULES** : laissez-passer CSA CNSD apposé sur le pare-brise du véhicule (en bas à gauche).
Carte d'adhérent obligatoire pour tous les passagers.

(L'accès véhicules peut être suspendu, en application des mesures de sécurité du plan VIGIPIRATE)

Inscriptions à compter
Du mardi 10 septembre 2019

Du mardi au jeudi de :
09h30 à 11h30 et de 14h00 à 17h00

II / FONCTIONNEMENT DES SECTIONS.

APICULTURE

« Un apprentissage ludique, une sauvegarde utile et une récolte dorée, pour le plus grand plaisir de nos papilles »

2019 / 2020



FONCTIONNEMENT : Parrainage (parrainage d'une demi-ruche autorisé)

Activité en fonction du travail à faire et de la météo.
2 récoltes annuelles minimum.

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter de 46€)
Tarif pour une ruche complète.

- ANNÉE 1 : 250€
- ANNÉE 2 : 200€
- ANNÉE 3 : 150€
- ANNÉE 4 : 100€

DIVERS : Mineur de moins de 16 ans accompagné d'un adulte.

Butinons
utile

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
Septembre 2019

BADMINTON

« Vous souhaitez faire un sport à la fois physique, technique, tactique et ludique ? En loisirs, en compétition, entre amis ou en famille, badistes de tous niveaux, vous trouverez forcément votre bonheur au badminton ! »

RESPONSABLE : M. MENAGER
Pierre-Denis

ANIMATEURS : VERDEAU
Julie, GRIMAUD Clémentine,
PRUKOP Audrey, REVIL
Alexandra, IMBERT Benoît,
INGRAO Grégoire, VINCENT
Benjamin, MARTY Lionel.

2019 / 2020



COURS : Halle 12 – Complexe Cch Alain Mimoun

Lundi : hors vacances scolaires
18h30 à 22h00
19h00 à 20h30 → entraînement loisirs

Mardi : 18h30 à 22h00

Jeudi : 18h30 à 22h00

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter - voir page 3)

	CNSD	DÉFENSE	AUTRES	CLUB EXT
ADULTE	69 €	69 €	85 €	70 €*
COMPETITEUR	89 €	89 €	100 €	70 €*
JEUNES (14 à 18 ans)	50 €	50 €	51 €	-

* Montant de l'adhésion club comprise. Présentation de la licence FFBAD obligatoire

DIVERS : Âge minimum 14 ans.

5 g de plumes
pour des tonnes
d'émotions

REPRISE DES
ACTIVITÉS :

2 septembre 2019

BOXE ANGLAISE

« Vous cherchez une activité sportive qui vous permette à la fois de vous défouler, de vous affiner et de tonifier votre corps ?
Laissez-vous tenter par la boxe, un sport à la portée de toutes et tous ! »

RESPONSABLE : M. SIOMÉO
Visésio
ANIMATEURS : M. LECADET
David, M. BEN KHALIFA Nabil,
M. PERRODIN Mathieu, M.
GILBERT Jérôme, Mme
BOUVRY Sandrine, Mme
BENOIST Audrey



COURS : Halle 11 – Complexe Sérandour – salle de boxe

Lundi : 19h00 à 21h00 – cours adulte

Mercredi : 16h00 à 18h00 – cours enfants
19h00 à 21h00 – cours adultes

Vendredi : 17h00 à 18h30 – cours enfants
19h00 à 21h00 – cours adultes

Samedi : stages ponctuels (tarif selon intervenants)

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter - voir page 3)

	CNSD	DÉFENSE	AUTRES
ADULTE (à partir de 16 ans)	85 €*	95 €*	110 €*
ENFANT de 8 à 15 ans	65 €*	75 €*	90 €*

* + licence FFB obligatoire (15€ enfant et 30€ adulte)

DIVERS : Equipement prêté, sauf protège dent⁸

2019 / 2020

Le dépassement
de soi...
ensemble !

REPRISE DES
ACTIVITÉS :

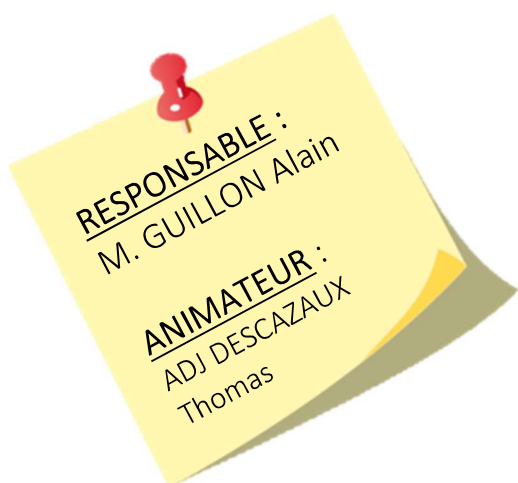
13 sept → adultes

18 sept → enfants

COURSE D'ORIENTATION

« Une carte spéciale d'orientation, une boussole et c'est parti pour une activité sportive de plein air, à pied ou en VTT, un défi mental praticable par tous ! Seul ou en famille, des enfants aux vétérans, tout le monde y trouvera son bonheur. »

2019 / 2020



COURS :

Mercredi : 13h45 à 16h30 + compétitions

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter - voir page 3)

- CNSD : 25€
- DÉFENSE : 40€
- EXTÉRIEURS : 50€
- Licence FFCO : à définir au 1er janvier 2020

DIVERS : Âge minimum 9 ans
Cours uniquement sous réserve de la disponibilité des animateurs. 1ère inscription, contacter le responsable.

CO pour
les initiés

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
18 septembre 2019

EQUITATION

« Un art, un loisir ou un sport, à vous de voir ce qui correspond à votre définition de l'équitation. »

2019 / 2020



COURS : Du lundi au samedi (voir site internet : www.societe-equestre-fontainebleau.fr)

COTISATION de l'activité TRIMESTRIELLE : Forfait 1 heure / semaine / trimestre

- **CNSD** : 75 €/an + 75 € trimestre
- **EXTÉRIEURS** : 75 €/an + 215 € trimestre - de 20 ans
90 €/an + 265 € trimestre + de 20 ans
- **Licence Fédérale** : 25 € - de 20 ans
36 € + de 20 ans

DIVERS : inscription à partir du 02 septembre

Poney à partir de 5 ans - Cheval à partir de 10/12 ans

Pour tout contact :

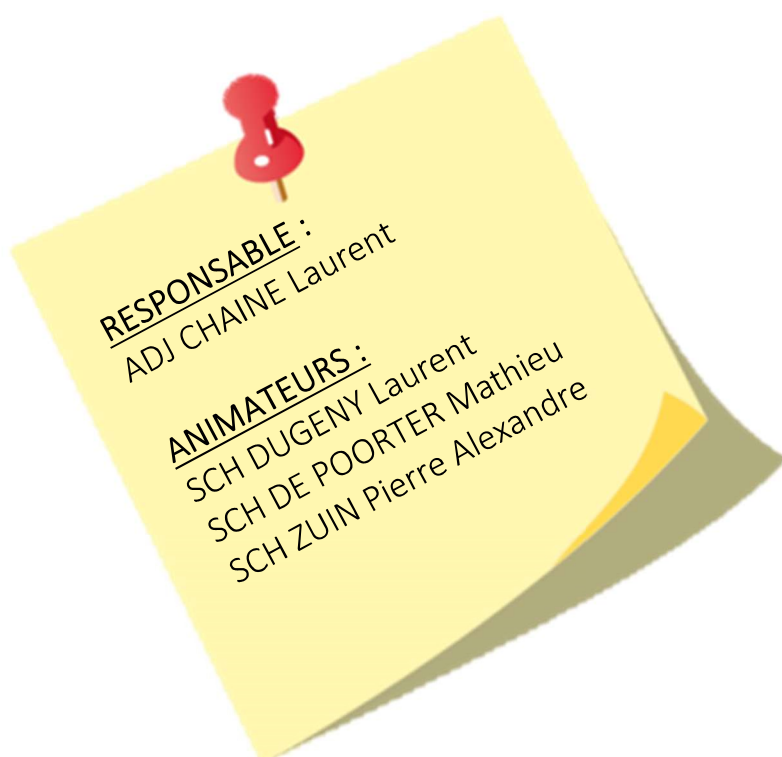
Adresse mail : contact@societe-fontainebleau.fr
téléphone au 01.60.72.22.40

S.E.F

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
septembre 2019

FUTSAL

« D'origine brésilienne, le terme Futsal vient de la combinaison des mots « futebol » et « sala » et peut se traduire par football de salon ou encore foot en salle. »



COURS : Halle Coubertin

Mercredi : 19h00 à 20h30

Jeudi : 12h15 à 13h15

COTISATION des activités (Adhésion au club à ajouter - voir page 3)

→ CNSD : 25€

→ DÉFENSE : 28€

→ EXTÉRIEURS : 30 €

DIVERS : A partir de 15 ans.

2019 / 2020

Tir et but

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
septembre 2019

LOISIRS ET ARTISTIQUE

« Pas besoin d'être un artiste de grand nom, faites appel à votre créativité et à vos envies et venez partager avec nous votre savoir-faire ou votre soif d'apprendre »

RESPONSABLES :

Peinture sur porcelaine : Mme CHOVELON-CAILLAT Sandrine
Créa-loisirs : Mme DESPRES Martine
Sorties culturelles : Mme HERNU Jacqueline
Aquarelle : Mme DAVY Madeleine
Au gré de nos envies : Mme NEVEU Sophie et Mme CHOVELON-CAILLAT Sandrine



2019 / 2020



COURS : Halle 11 – Complexe Sérandour – Bureau secrétariat

Mardi : 10h00 à 12h00 – *Peinture sur porcelaine*
14h00 à 16h00 – *Aquarelle*

17h30 à 19h30 – *Au gré de nos envies*

Jeudi : 14h00 à 17h00 – *Créa-loisirs*

COTISATION des activités (tarif global + marche) :
(Adhésion au club à ajouter - voir page 3)

→ CNSD : 35€

→ DÉFENSE : 45€

→ EXTÉRIEURS : 55 € (selon place disponible)

DIVERS : Cours adultes uniquement ou enfant accompagné
Programmes trimestriels pour les sorties culturelles avec montant de la participation.

Création,
récréation

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
septembre 2019

MARCHE — RANDONNÉE PÉDESTRE

« Découvrez ou redécouvrez Fontainebleau et ses environs »



COURS : parking route militaire, ancienne entrée du CNSD

Judi : 9h00 à 12h00

COTISATION de l'activité : (Adhésion au club à ajouter - voir page 3)

- CNSD : 35€
- DÉFENSE : 45€
- EXTÉRIEURS : 55€

Donne accès gratuitement aux activités loisirs et artistique

DIVERS : Certificat médical obligatoire.

Sorties principalement sur Fontainebleau et ses environs.

2019 / 2020



Un pied
devant
l'autre

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
septembre 2019

MUAYTHAÏ - MMA

« La boxe thaï (Muaythai) trouve son origine dans des pratiques martiales ancestrales. Le MMA est un sport de combat complet, associant pugilat et lutte au corps à corps. »

RESPONSABLE :
Sgt GORGULU Umit

ANIMATEURS :
Mch BLANCHARD Stenkyl –
M. MBRENGA Billy



COURS : Halle 11 – Complexe Sérandour – Salle de boxe

Mardi : 18h00 à 20h00

Jeudi : 18h00 à 20h00

COTISATION des activités : (Adhésion au club à ajouter - voir page 3)

→ CNSD : 50€

→ DÉFENSE : 70€

→ EXTÉRIEURS : 100 €

DIVERS : Age minimum : 15 ans

Coquille, protège dents obligatoires

2019 / 2020

L'école de
la vie

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
17 septembre 2019

MUSCULATION

« Le sport c'est bon pour la santé, c'est aussi bon pour le moral. Bref que des avantages... Rejoignez-nous, et sculptez votre corps. »

2019 / 2020

RESPONSABLE :
ADC BERTIMON Charlus

ANIMATEURS :
M. EDMOND Jean –
CNE FEGUEUX Gilles



COURS : Halle 11 – Complexe Sérandour – Salle de Musculation

Mardi : 18h00 à 21h30

Jeudi : 18h00 à 21h30

Samedi : 10h00 à 18h00

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter - voir page 3)
+ licence obligatoire 18€

→ CNSD : 30€

→ DÉFENSE : 75€

→ EXTÉRIEURS : NON OUVERT

DIVERS : Âge minimum : 18 ans

La beauté
du corps

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
septembre 2019

PLONGÉE

« Pour explorer un monde inconnu, pour évoluer dans les trois dimensions, pour rencontrer des espèces vivantes directement dans leur propre milieu, pour dépasser l'aptitude naturelle de l'homme à rester sous l'eau... pour se prendre pour un poisson. »

RESPONSABLES :

M. CALU Daniel – M. COLLET Claude

ANIMATEURS :

Mme COLLET Marie Ange –
M. MARCHIER François –
M. TRAN VAN Sébastien



2019 / 2020

COURS : Halle 11 – Complexe Sérandour – Piscine

Lundi : 19h30 à 21h30

Jeudi : 19h30 à 21h30

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter - voir page 3)

+ licence (40€) + Assurance (21€ a minima) obligatoires.

→ CNSD : 35€

→ DÉFENSE : 43€

→ EXTÉRIEURS : 80€

DIVERS : Âge minimum : 15 ans

Il est indispensable d'amener son matériel (masque, palmes, tuba)
(Avant tout achat, demander conseil auprès des responsables)

Tenue : maillot de bain et bonnet obligatoire

Petit poisson...
deviendra
grand

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
2 septembre 2019

SOPHROLOGIE

« Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale adaptées, elle permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie. »

2019 / 2020



COURS : Halle 11 – Complexe Sérandour – Salle de fitness

Mardi : 19h00 à 20h00 (ou 20h00 à 21h00 selon planning)

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter - voir page 3)

- CNSD : 40€
- DÉFENSE : 55€
- EXTÉRIEURS : 80€

DIVERS : Âge minimum : 16 ans
Apporter tapis ou serviette ou couverture

Reprenez
votre
temps

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
10 septembre 2019

STRETCHING POSTURAL®

« La maîtrise du mouvement commence par la connaissance du corps immobile disait Jean-Pierre Moreau, fondateur de la méthode proposée. Le but du stretching postural est de renforcer vos muscles posturaux, tout en agissant sur votre attitude et votre maintien, de connaître et de découvrir vos propres tensions nerveuses et musculaires et d'avoir un contrôle respiratoire permanent vous permettant de gérer au mieux votre état physique et mental. »



COURS : Halle Mimoun

Mercredi : 18h00 à 19h15

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter - voir page 3)

- CNSD : 40€
- DÉFENSE : 60€
- EXTÉRIEURS : 80€

DIVERS : Prévoir un tapis de sol

2019 / 2020

Méthode
Jean-Pierre
Moreau

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
18 septembre 2019

SYSTEMA

« Le Systema est un art martial russe basé sur la connaissance de soi et l'adaptation à son environnement.

C'est un art où la respiration, la détente et le mouvement sont les éléments primordiaux qui font partie intégrante de l'apprentissage. »

2019 / 2020



Le corps
et l'esprit

COURS : Halle Coubertin

Mardi : 20h30 à 22h30

Jeudi : 20h30 à 22h30

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter - voir page 3)

→ CNSD : 80€

→ DÉFENSE : 100€

→ EXTÉRIEURS : 150€

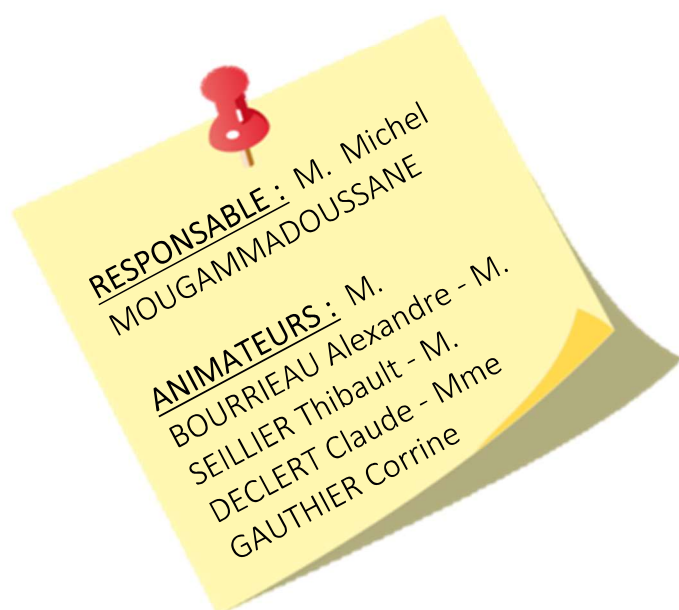
DIVERS : Âge minimum : 15 ans

Tenue : vêtements confortables et résistants

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
10 septembre 2019

TAEKWONDO

« Le Taekwondo est un art martial sud-coréen très complet. Il se distingue par des techniques de coups de pieds spectaculaires et est un sport olympique depuis l'an 2000. Il permet d'allier une pratique sportive (remise en forme, performance, compétition, ...) aux valeurs martiales (goût de l'effort, respect, persévérance, honneur, ...)»



2019 / 2020

La voie du
pied et du
poing

COURS : Halle 11 – Complexe Sérandour – dojo

Mardi : 18h30 à 19h30 – 6 à 11 ans
20h00 à 21h30 – à partir de 12 ans et adultes

Jeudi : 20h00 à 21h30 – à partir de 10 ans et adultes

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter - voir page 3)

	CNSD	DÉFENSE	AUTRES
ADULTE et ENFANT à partir de 10 ans	95 €	115 €	135 €
ENFANT de 6 à 9 ans	45 €	65 €	85 €

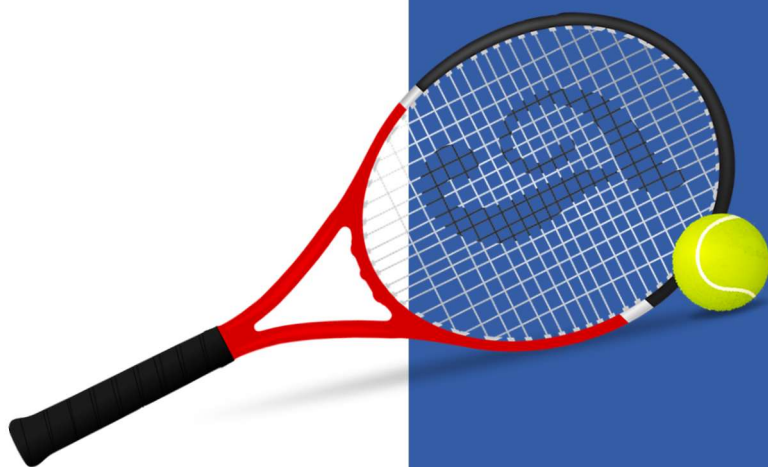
DIVERS : Âge minimum : 6 ans
Tenue : possibilité de commander le Dobok auprès de la section (environ 30 €).

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
5 septembre 2019

TENNIS

« Toute l'année et au gré de vos envies, jouez au tennis.
Pas de compétition, de cours ou de stress, uniquement du
jeu libre entre amis ou en famille. »

2019 / 2020



COURS : terrain de tennis extérieur

Lundi au Samedi : 10h00 à 21h00

Dimanche : 10h00 à 13h00

COTISATION de l'activité : (adhésion au club à ajouter - voir page 3)

→ CNSD : 20€

→ DÉFENSE : 30€

→ EXTÉRIEURS : 40€

DIVERS : Pratique libre - pas de cours
Inscription sur place directement sur planning.
Pas de prêt de matériel
Pas de licence de tutelle

La balle au
bond

REPRISE DES
ACTIVITÉS :
10 septembre 2019