

# Section Arts et Loisirs au féminin



## Responsable :

**Mme Gwenaëlle DELPAL**

Tel portable : 06 95 30 84 47

Mail : [clubfeminin.csa.etr@gmail.com](mailto:clubfeminin.csa.etr@gmail.com)



## Fonctionnement et présentation de l'activité :

La section vous accueille les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h et vous propose les activités suivantes, dans une ambiance conviviale :

- cartonnage et encadrement
- peinture sur porcelaine
- points comptés
- réfection de fauteuils
- sorties culturelles (une journée / mois).



## Lieu de pratique :

quartier LESCHI face à la salle SIMON.

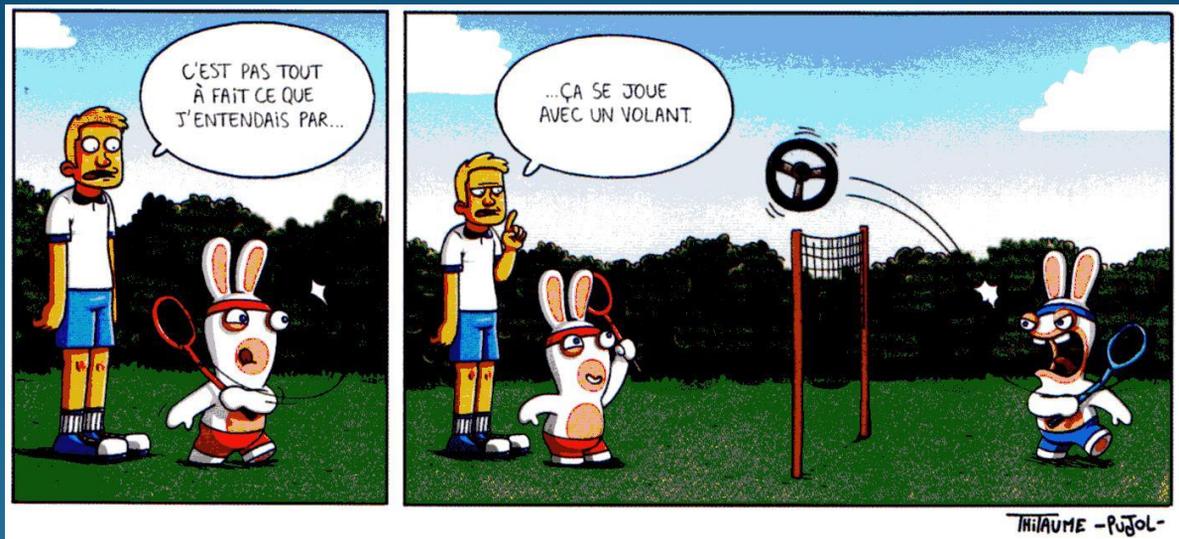
## Cotisation section :

15€ pour les familles de militaires

25€ pour les personnes extérieures à la défense



# Section Badminton



Responsables : - AAP<sub>2</sub> Bruno BLANCARD

Tel bureau : 02 99 84 33 85 – 06 61 84 27 57

Mail : [bruno1.blancard@intradef.gouv.fr](mailto:bruno1.blancard@intradef.gouv.fr)

- SCH Sami ZOUID

Tel bureau : 02 99 84 3225

Mail : [sami.zouid@intradef.gouv.fr](mailto:sami.zouid@intradef.gouv.fr)



Fonctionnement et présentation de l'activité :

En toute simplicité, jeu libre en simple ou en double. Mise en place d'exercices académiques pour permettre aux débutants de progresser.

Prêt de matériel possible

Lieu de pratique :

Gymnase du quartier LESCHI.

Créneau horaire :

Lundi de 17h45 à 20h00

Cotisation section :

10 €

# Section Bien-être

*Un temps pour soi*

Responsable :

CNE ® TURQUET de BEAUREGARD Isabelle

Sophrologue et animateur de Qi Gong

Tél portable : 06 65 10 84 72

Mail : [villedey.sophro@gmail.com](mailto:villedey.sophro@gmail.com)



Fonctionnement et présentation de l'activité :

La section « Bien-être » vous propose de vous donner des outils pour globalement retrouver un mieux être au quotidien.

Grâce aux exercices de Qi Gong et de sophrologie vous apprendrez à gérer votre stress , à vous relaxer en harmonisant le corps et l'esprit par des mouvements simples associés à la respiration et à la visualisation.

Un certificat médical pour la pratique de la gymnastique douce est demandé .

Lieu de pratique :

Quartier LESCHI

Dojo

Horaire :

Lundi de 17h30 à 18h30

Cotisation section :

30 € pour les militaires et leur famille

50 € pour les personnes extérieures à la défense





# Les thématiques abordées

(selon les besoins du groupe)

- ✓ Gestion du stress
- ✓ Gestion des émotions
- ✓ La relaxation au quotidien
- ✓ Redynamisation énergétique
- ✓ Amélioration du sommeil
- ✓ Amélioration de la mémoire
- ✓ Contrôle des blocages et pensées limitantes
- ✓ Prise de conscience de ses compétences, de ses ressources et les renforcer

Les techniques utilisées de Sophrologie et de Qi Gong sont liées à la respiration, aux mouvements lents du corps et à la visualisation favorisant ainsi la détente physique et mentale.

**Un certificat médical pour la pratique de la gymnastique douce est demandé .**

# Section

## Boxe anglaise/ Muay Thaï

Responsables et enseignants:

SGT HERON (BDS); Boxe anglaise  
SGT FAUDOT (BDS); Muay Thaï

Tél portable: FAUDOT 06 31 16 43 47  
HERON 06 42 11 70 15

Mails : julian.faudot@intradef.gouv.fr  
benoit.heron@intradef.gouv.fr



Fonctionnement et présentation de l'activité :

La boxe anglaise est un sport de percussion utilisant les poings .

Le Muay Thaï autrement appelé l'art des 8 membres est un sport de combat utilisant les pieds, poings, genoux et coudes.

Ces sports de combat vont vous permettre de développer des reflexes ainsi que le dépassement de vous-même lors de chaque entraînement.

Toute atteinte à l'intégrité physique de son adversaire est formellement interdite.

**Ouvert à tous les ressortissants de la défense (famille).**

Créneaux horaires :

Mardi : 17h30 à 18h45 (Muay Thaï)

jeudi : 17h30 à 18h45 (Boxe anglaise)

Lieu de pratique :

Dojo du quartier Leschi à Cesson Sévigné (dans le gymnase).

Cotisation section :

**10 € /mois**

**60 € l'année**



Tenue :

Protège dent , casque, coquille, protège-tibias, gants (anglaise ).

Tenue de sport : short ,tee-shirt (si possible chaussure de boxe).

# Section

# Course d'orientation



## Responsables :

**Maj Nicolas GALLAND**

**Adc Guillaume LAVAURE**

Tel bureau : 02 99 84 33 60 / 02 99 84 34 77

Mail : [nicolas.galland@intradef.gouv.fr](mailto:nicolas.galland@intradef.gouv.fr)

[guillaume.lavaure@intradef.gouv.fr](mailto:guillaume.lavaure@intradef.gouv.fr)



## Fonctionnement et présentation de l'activité :

La section vous accueille pour des cours et des entraînements prioritairement les mercredis matins ou lors des séances de sport cadre. Organisation et promotion des activités autour de la CO :

- WEESOO ;
- Raid orientation .

## Lieu de pratique :

- Forêts et parcs locaux.

## Créneaux horaires :

- Mercredi matin;
- Créneaux sport cadres .

## Cotisation section :

- 25€ de cotisation section.



# Section loisirs créatifs

Responsable :

**ADC Bénédicte LEGER**

Tel portable : 06 51 73 48 62

Mail : [benedicte.orayleger@gmail.com](mailto:benedicte.orayleger@gmail.com)

Blog : <http://stampinscrap78.blogspot.com>



Fonctionnement et présentation de l'activité :

La section « loisirs créatifs » vous accueille les mardis ou jeudis de 12h00 à 13h00 et vous propose des projets et des techniques sur des thèmes de fêtes et de saisons, dans une ambiance conviviale :

- Carterie
- Minis albums photos
- Mini Boîtes déco
- Pages de scrap
- Home Déco

Lieu de pratique :

Quartier LESCHI (à définir).

Cotisation section :

15 € pour les familles de militaires

30 € pour les personnes extérieures aux armées

Le consommable est à la charge des adhérentes (achat groupé pour la réalisation des kits)



Créativité – inspiration – partage



# SECTION MUSCULATION

**TOUTE PERSONNE PRATIQUANT SUR LES CRENEAUX SUIVANTS DOIT ETRE ADHERENTE A LA « SECTION MUSCULATION ».**

**HORAIRE : LUNDI AU JEUDI : 11h30 - 13h00 et 17h30 - 22h**

**VENDREDI : 12h00 - 22h00**

**SAMEDI ET DIMANCHE : 8h00 - 22h00**

**Cotisation : adhésion CSA 20€ + adhésion section**

Responsable : CCH DANET

Mail : [mickael.danet@intradef.gouv.fr](mailto:mickael.danet@intradef.gouv.fr)

Téléphone : 02 99 84 34 84

Personnel employé de la défense :

Mensuel : 30€ (20€ + 10€)

Annuel : 80€ (20€ + 60€)

Personnel possédant une licence :

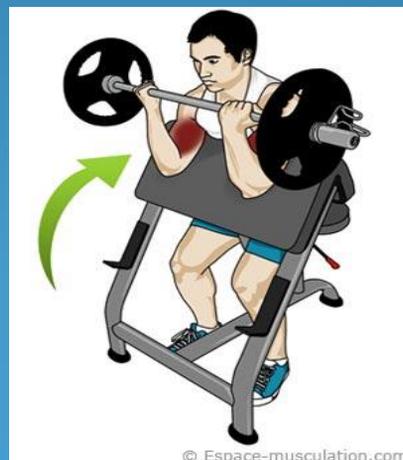
5€ + la cotisation section

Pièces à fournir pour l'inscription :

1 certificat médical

1 photo

1 chèque à l'ordre du CSAD Cesson Sévigné



# Section MUSIQUE

Responsable :

TSEF NOËL Jean-Claude

PNIA : 821 354 3565

Tel portable : 06 47 97 93 62

Mail : [jean-claude.noel@intradef.gouv.fr](mailto:jean-claude.noel@intradef.gouv.fr)



Fonctionnement et présentation de l'activité :

La section « Musique » accueille les musiciens désireux de jouer ensemble. Tout type de musique est envisageable (Tradition ou musiques actuelles). Idéalement, quelques prestations dans le courant de l'année...



Horaire en semaine  
après 17h30



Lieu de pratique :  
Quartier LESCHI

Cotisation section :

Cotisation annuelle de la section 30 € (+ cotisation CSA)

# Section Parachutisme Sportif (SMPS)

Responsable et enseignant:

ADJ LE GUIFFANT (807 Ctrs)  
SCH ATTICA (785 Cie)

Tél portable : LE GUIFFANT 07 78 73 89 64

Mails : [comsic-smps.resp-section.fct@intradef.gouv.fr](mailto:comsic-smps.resp-section.fct@intradef.gouv.fr)

Fonctionnement et présentation de l'activité :

La section militaire de parachutisme sportif permet de pratiquer ce sport exigeant dans des conditions règlementaires simples et efficaces.

Elle vous fera découvrir une activité sportive hors du commun.

A partir d'un avion, les sauts sont effectués à une hauteur de 4000 m.

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

**Ouvert aux militaires en activité membres des clubs de la défense.**

Créneaux horaires :

De février à novembre: Tous les weekends

(Du vendredi midi au dimanche fin de journée)

Période programmée d'une semaine ( formation PAC)

Lieu de pratique :

Aérodrome de LAVAL-ENTRAMMES (53)

Aérodrome de VANNES-MEUCON (56)

Cotisation section :

50 € l'année

Tenue :

Casque, lunette, chaussure, tenue basse et haute longues, altimètre, gants.





La section TENNIS du CSAD – CESSON SEVIGNE est un club affilié à la Fédération Française de Tennis qui regroupe les joueurs participant au *championnat par équipe de tennis entreprise – zone de Rennes* (2 équipes engagées) ainsi que ceux participant à des sessions d'entraînement en interne section.



Tous les ressortissants de la base de défense Rennes-Vannes-Coëtquidan ainsi que les membres de leurs familles peuvent s'y inscrire, quel que soit le niveau de jeu.

#### **Infrastructures / créneaux**

- 2 terrains extérieurs sur le site COMSIC/Quartier LESCHI en accès libre
- 1 terrain intérieur dans le gymnase du Quartier LESCHI avec 3 créneaux privilégiés :
  - ✓ Mercredi à compter de 17h30
  - ✓ Jeudi de 11h45 à 13h00
  - ✓ Samedi pour les matchs inter-entreprises
- 1 terrain intérieur Quartier Margueritte :
  - ✓ Samedi pour les matchs inter-entreprises
- 1 terrain intérieur Quartier Lyautey avec 2 créneaux privilégiés
  - ✓ Mardi de 15h-17h
  - ✓ Vendredi de 14h à 16h

**Cotisation section : 20€**

#### **Point de contact :**

LCL WITSCHI Mickaël (COMSIC/DGF)

PNIA : 862-354-91-58

Mail : [mickael.witschi@intradef.gouv.fr](mailto:mickael.witschi@intradef.gouv.fr)