



Le Club Sportif et Artistique

de

La Valbonne

Saison 2014 - 2015

Club

Sportif

Artistique

La Valbonne



Retrouvez nous sur le WEB !

<http://www.csalavalbonne.fr>

Club Sportif Artistique La Valbonne

DATE DE PARUTION : SEPTEMBRE 2014

ANNÉE 2014-2015



Club sportif et Artistique de La Valbonne

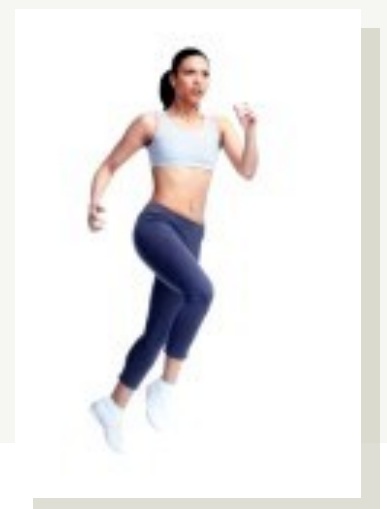
BP 30016

01120 - DAGNEUX-MONTLUEL

Tél. 04 26 22 85 47

Mail : csa.lavalbonne@orange.fr

Site : <http://www.csalavalbonne.fr>



RESPONSABLES DES SECTIONS

Abdo-fessiers	Celine GARIN
Airsoft	Maximilien MEDUS
Badminton	Patrick SINAN
Boxe anglaise	Fred LESURQUES
Circuit training	Celine GARIN
Course à pied	Alexandre BENTEO
Course d'orientation	Laurianne FOULET
Cuisine	Marie-Jo GUINET
Cuisine enfants	Marie-Jo GUINET
Cyclisme	Patrice LALLEMENT
Danse enfants	Séverine SAGNES
Encadrement	Claudine GAUDY
Réfection de fauteuils	Martine LOREILLE
Futsal	Cyriaque WALLABREGUE
Gym douce	Celine GARIN
Hand ball mixte	Samuel KANT
Maquettes	Sylvain FENAUX
Musculation féminine	Celine GARIN
Musculation libre	Jean-Pierre ROGELET
Musique - orchestre	Gérard DOUCHET
Natation cours enfants	David VOEGEL
Natation libre	Celine GARIN
Parachutisme SPMS	Guillaume FRADIN de BELLABRE
Paint ball	Vincent IBANEZ
Peinture sur porcelaine	Béatrice PATOUILLET
Plongée	Claude BUCH
Rugby enfants	Yves RETTIG
Rugby	Yves RETTIG
Self défense	Sophie MAITREHENRY
Sophrologie	Claudine GAUDY
Sorties loisirs	Marie-Jo GUINET
Soutien scolaire maths	Jonathan VORAVONG
Stretching	Celine GARIN
Tir à l'arc	Sylvie LAGARDE
Tir	Laurent CHAPUS
Tir enfants	Laurent Jourdan
VTT	Gilles TROMBINI

COMPOSITION DU BUREAU

<u>Président :</u>	Gabriel ASTRIE
<u>Vice - président :</u>	Jean-luc JORT
<u>Trésorier:</u>	Aurélien RUELLE
<u>Secrétaires :</u>	Sandrine CHABROL
	Sandra GOSSARD
	Séverine SAGNES

Membres du comité de direction :

Marie-Jo GUINET	Martine LOREILLE
Yolande NEYTON	Gérard NEYTON
Christophe LAGARDE	Claudine GAUDY
Fabrice GARNIER	Maximilien MEDUS

LES ANIMATEURS

A l'exclusion de l'AQUAGYM, les sections et différentes disciplines artistiques et sportives du CSA sont animées par des bénévoles.

Toute personne souhaitant rejoindre l'équipe du CSA est la bienvenue.

Toute section ou activité nouvelle peut être proposée au comité directeur en vue d'une création et ouverture aux adhérents.

LES PARTENAIRES



INTERSPORT

**Partenaire du CSA offre jusqu'à
30 % de réduction aux adhérents du CSA de La Valbonne**

Responsable : CELINE GARIN

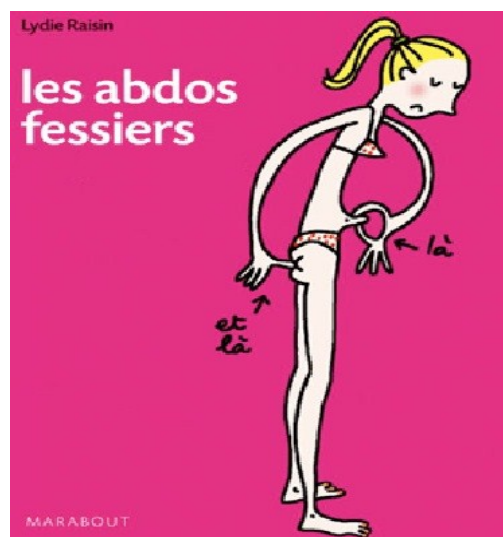
Fonctionnement : Mardi 09H00 — 10H00
Jeudi 14H00 — 15H00

Lieu : Salle CSA du bâtiment 85

Points particuliers :

Contact : 06 17 72 85 36

Abdo - Fessiers



Airsoft

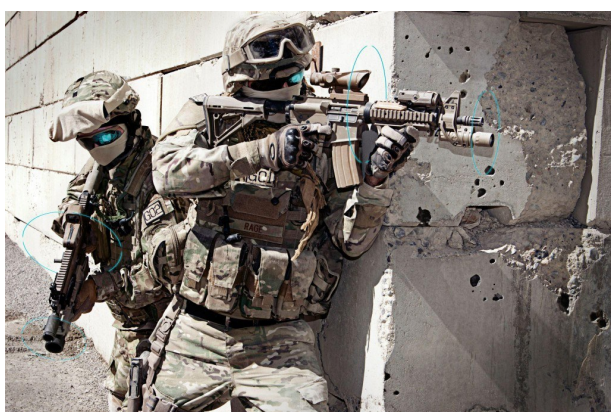
Responsable : MAXIMILIEN MEDUS

Fonctionnement : samedi et dimanche 9H00 - 18H00

Lieu : école des ponts

Points particuliers : 18 ans minimum

Contact : 06 18 27 16 62



Responsable : CELINE GARIN

Aqua Gym Douce : Mardi 12H30 — 13H30
Mercredi 12H00 — 13H00

Aqua Gym : Mercredi 18H00 — 19H00
Vendredi 10H00 — 11H00
Samedi 10H00 — 11H00

Points particuliers : paiement à la séance : 10 €
8 € la séance par 10

Contact : 06 17 72 85 36 cealay@hotmail.fr

Aquagym



Badminton

Responsable : PATRICK PIERRE SINAN

Fonctionnement : du mercredi au vendredi de 17h30 à 20H00

Lieu : gymnase du camp de La Valbonne

Points particuliers : à partir de 11 ans.

Contact : 06.85.29.96.34. ou 04.74.38.80.05.



Boxe Anglaise

Responsable : FREDERICK LESURQUES

Fonctionnement : mardi et jeudi : 18H00 - 19H30

Lieu : salle de boxe

Points particuliers : à partir de 15 ans

Contact : 06 59 14 02 54



Baby Gym

Responsable : CELINE GARIN

De 3 à 5 ans : Mercredi 14H00 — 15H00

De 5 à 7 ans : Mercredi 15H00 — 16H00

Lieu : Dojo

Contact : 06 17 72 85 36



Escalade enfants



Responsable :

Fonctionnement : mercredi de 14H00 à 16H00

Points particuliers :

Groupes : de 6 à 8 ans
de 8 à 10 ans

Course d'orientation

Responsable :

Fonctionnement :

Lieu :

Points particuliers :

Contact :

*En attente
d'animateur*



Foot Ball



Responsable :

Fonctionnement :

Lieu :

Points particuliers :

Contact :

*En attente
d'animateur*

**En partenariat avec le CSA de la Base Aérienne
d'Ambérieu en Bugey,
les adhérents du CSA La Valbonne peuvent pratiquer :**

Ski



Activités.

Sorties les samedis et week-ends dans les stations des Alpes
Calendrier établi mi-novembre
Location de matériel
Cours de perfectionnement
Entretien et petites réparations

Fonctionnement :

Section ouverte tous les jours
12H30–13H30 a/c de mi-octobre

Droit d'inscription à l'activité = 5 €

Contact :

- Mr MORETTE : 06 59 80 23 68

Golf

Activités.

- initiation et perfectionnement
- prêt de matériel
- compétitions

Fonctionnement :

Tous les jours au Golf de la SORELLE
à Villette sur Ain

Droit d'inscription à l'activité = 13 €
Droit d'accès annuel au Golf = 250 €

Contact :

- GEORGES DENEVIS : 06 06 90 97 25



Circuit Training

Responsable : CELINE GARIN

Fonctionnement : Mardi 14H00 — 15H00 / Mercredi 09H00 — 10H00



Lieu : salle CSA Bâtiment 85

Contact : 06 17 72 85 36

Course à pied

Responsable : ALEXANDRE BENTEO

Fonctionnement : Mardi—Jeudi de 18H00 à 19H00

Lieu : garnison

Points particuliers : 18 ans et plus

Contact : 06 50 81 59 05—06 22 50 80 79



Responsable : MARIE—JO GUINET

Fonctionnement : vendredi 10h00 - 15h00

Lieu : Maison de Chânes

Points particuliers : pas de séance les jours de sorties loisir (1 fois / mois)

Achat des ingrédients à chaque séance : participation 5 €

Contact : 06 73 70 25 80

Cuisine

Cuisine enfants

Responsable : MARIE-JO GUINET

Fonctionnement : le mercredi tous les 15 jours
de 14 à 16H00

Lieu : Maison de Chânes

Points particuliers : pour enfant de 8 à 12 ans

Contact : 06 73 70 25 80 / 04 78 06 41 90 a/c 18H00



Cyclisme



Responsable : GILLES TROMBINI
PATRICE LALLEMENT

Fonctionnement : 7h30 à 9h30 les lundis et jeudis
Et 11h30 à 13h30 les
Lundis, mardis, mercredis, jeudis

Lieu : garnison extérieure

Points particuliers : réservé aux plus de 18 ans
Vélos perso et équipements de sécurité obligatoires

Contact : 06 11 02 68 11 / 06 11 27 86 23

Danse enfants

Responsable : SEVERINE SAGNES

Fonctionnement : 4 à 6 ans le mercredi de 16H00 à 16H45
7 à 9 ans le mercredi de 15H00 à 15H45
9 ans et + le vendredi de 17H30 à 18H30

Lieu : salle CSA — bâtiment 03

Contacts : 06 25 68 28 92



Tir

Responsable : GERARD NEYTON

Fonctionnement : mercredi et jeudi 18h00—20H00

Lieu : stand de tir PA

Points particuliers : 16 an et +

Contact : 04 74 92 97 13



Tir enfants air comprimé

Responsable : ALEXANDRE TARAVEL

Fonctionnement : mardi 18H00—20H00

Lieu : Stand de tir PA

Points particuliers : de 8 ans à 16 ans

Contact : 07 81 43 25 83



Step

Responsable : CELINE GARIN

Fonctionnement : Mardi 10H00 — 11H00
Mercredi 11H00 — 12H00

Lieu : salle CSA Bâtiment 85

Contact : 06 17 72 85 36

STEP



Stretching

Responsable : CELINE GARIN

Fonctionnement : Mardi 10H00 — 11H00
Mercredi 11H00 — 12H00

Lieu : salle CSA Bâtiment 85

Points particuliers :

Contact : 06 17 72 85 36



Tir à l'arc

Responsable : CHRISTOPHE LAGARDE

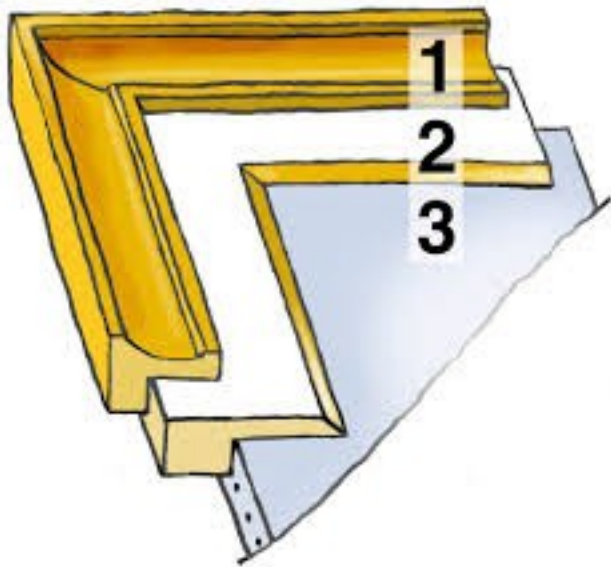
Fonctionnement : mardi 17H45—20H00
Mercredi 16H00—18H00
Jeudi 8H00—10H00

Lieu : Préau du CEFOS

Points particuliers : 8 ans et +

Contact : 04 26 22 79 39





Encadrement- Cartonnage

Responsable : CLAUDINE GAUDY

Fonctionnement : le lundi 14h à 16h30

Lieu : maison de Chânes

Objectifs : mettre en valeur documents, photos, peintures (aquarelle, fusain, crayon)

Contact : 06 81 88 65 27

Fauteuils Réfection

Responsable : MARTINE LOREILLE
CHRISTIANE ST CYR

Fonctionnement : le jeudi de 9H à 16h30

Lieu : maison de Chânes

Contact : 04 78 06 36 51
04 72 25 54 13



Futsal

Responsable : CYRIAQUE WALLABREGUE

Fonctionnement : lundi et jeudi 18 H — 20H

Lieu : Gymnase camp de La Valbonne

Points particuliers : plus de 18 ans

Contact : 06 58 10 45 33



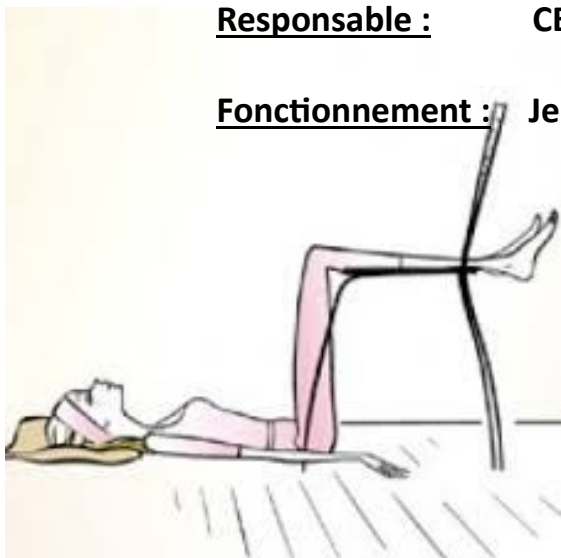
Gym douce

Responsable : CELINE GARIN

Fonctionnement : Jeudi 16H00 — 17H00

Lieu : Salle CSA du bâtiment 85

Contact : 06 17 72 85 36



Hand Ball

Responsable : SAMUEL KANT

Fonctionnement : mardi 18H30 à 20H30

Lieu : gymnase camp de La Valbonne

Points particuliers : 18 ans et +

Contact : 06 88 33 83 58



Maquettes

Responsable : SYLVAIN FENAUX

Fonctionnement : jeudi 18H00—20H00

Lieu : maison de Chênes

Points particuliers : 10 ans et plus

Contact : 06 76 84 24 87



Sophrologie

Responsable : CLAUDINE GAUDY

Fonctionnement : lundi soir 18h30/19h30
mardi 15h/16h

Lieu : Salle CSA — bâtiment 03

Point particulier : ado et adultes

Contact : 06 81 88 65 27



Responsable : MARIE-JO GUINET

Sorties loisirs

Objectifs : découverte des richesses patrimoniales, culturelles et artistiques

Fonctionnement : une sortie par mois

Lieu : département et région

Points particuliers :

Participation par sortie = 10 €
Déplacements en car militaire

Contact : 06 73 70 25 80



Soutien scolaire mathématiques

Responsable : JONATHAN VORAVONG

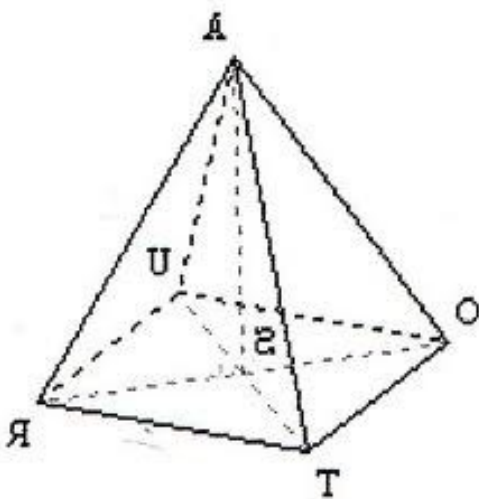
Objectifs : soutien scolaire du primaire à la terminale

Fonctionnement : jeudi soir de 18H00 à 20H00

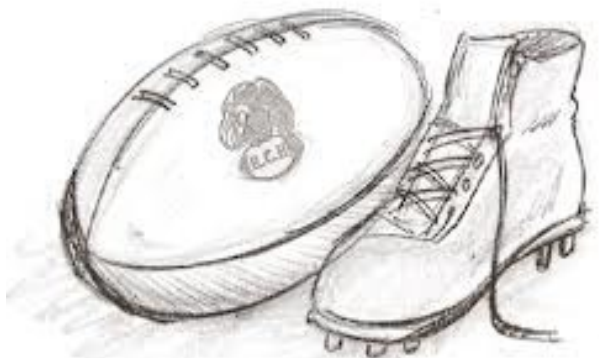
Lieu : salle JAPD

Points particuliers : 6^{ème} à Terminale S

Contact : 06 85 94 83 18



Rugby



Responsable : YVES RETTIG

Fonctionnement : mercredi 8H00 — 10H00

Lieu : terrain rugby camp de La Valbonne

Points particuliers : 18 ans et +

Contact : 04 26 22 84 72 — 06 76 02 38 99

Rugby enfants

Responsable : YVES RETTIG

Fonctionnement : mercredi 14H - 16H

Lieu : terrain rugby camp de La Valbonne

Points particuliers : de 5 ans à 13 ans

Contact : 04 26 22 84 72 — 06 76 02 38 99



Self défense / modern combat / krav maga



Responsable : SOPHIE MAITREHENRY

Fonctionnement : lundi et mercredi 8H00 à 9H15
Mardi et jeudi 17H30 à 19H15

Lieu : Dojo du CEFOS bâtiment 351

Points particuliers : avoir plus de 16 ans

Contact : 06 60 73 26 06 ou sophmhy01@yahoo.fr

Musculation féminine

Responsable : CELINE GARIN

Fonctionnement : Mardi 15H00 — 17H00
Jeudi 09H30 — 11H30

Lieu : salle de musculation camp de LA Valbonne

Points particuliers : prévoir :

- 1 paire de chaussures réservée à la salle
- 1 serviette d'éponge

Contact : 06 17 72 85 36



Musculation libre

Responsable : Jean-Pierre ROGELET

Fonctionnement : lundi au jeudi 18H00—20H00

Lieu : salle de musculation

Points particuliers : prévoir :

- 1 paire de chaussures réservée à la salle
- 1 serviette d'éponge

Contact : 06 47 02 60 16



Musique - Orchestre

Responsable : Gérard DOUCHET

Objectifs : animer les soirées - concerts

Fonctionnement :
répétitions les mercredi soirs

Lieu : Salle CSA du bâtiment 85

Contact : 06 04 40 29 02



Natation libre

Responsable : CELINE GARIN

Fonctionnement : accès libre à la piscine
Mardi et jeudi 17H30 - 19H30

Lieu : piscine du camp de La Valbonne

Points particuliers : enfants minimum 6 ans et accompagnés

Cours de natation adulte possible selon demande

Contact : 06 17 72 85 36



Natation cours enfants

Responsable : DAVID VOEGEL

Objectifs : apprentissage de la natation

Fonctionnement : mercredi 14H00 - 17H00

Lieu : piscine du camp de La Valbonne

Points particuliers : enfants de 6 ans +

Contact : 04 26 22 83 25



Paintball

Responsable : VINCENT IBANEZ

Fonctionnement : dimanche 9H00—18H00

Lieu : école des ponts

Points particuliers : 18 ans et +
Achat des consommables (billes) par les adhérents

Contact : 06 19 15 11 44



© Can Stock Photo - csp5083427

Responsable : GUILLAUME FRADIN de BELLABRE

Parachutisme SMPS

Fonctionnement : stages annuels selon planning

Lieu : para Club de Corbas, de Chambéry,
de Chalon-sur-Saône

Points particuliers : réservé au personnel
militaire en activité

Contact : 06 86 36 43 81



Peinture sur porcelaine

Responsable : BEATRICE PATOUILLET

Fonctionnement : le mardi 8H30 à 12h00

Lieu : maison de Chânes



Points particuliers : 18 ans et +

Contact : 06 80 90 16 68

Responsable : CLAUDE BUCH

Plongée

Fonctionnement : mardi et jeudi 19H30—22H00

Lieu : piscine du camp de La Valbonne

Points particuliers : en partenariat avec Club Maïali
Plongée.

Une sortie en mer par mois
18 ans et +

Contact : 06 80 45 82 05

