



SAISON 2023-2024



Mise à jour du 4 octobre 2023

Qui sommes-nous ?

Le **C**lub **S**portif et **A**rtistique du **L**arzac (**CSAL**) est une association loi 1901, déclarée en préfecture depuis 1972, hébergée et soutenue depuis sa création par le CEITO – 122^{ème} R.I. jusqu'en juillet 2016, puis à compter de cette date, par la 13^{ème} Demi-Brigade de la Légion Etrangère (13^{ème} DBLE).

Elle a pour but de développer le goût et la pratique des sports et des activités artistiques et culturelles parmi les personnels militaires et civils de la garnison, leurs familles ainsi que tous les résidents hors défense géographiquement proches (villes et villages voisins).

Afin de répondre le mieux possible aux adhérents, l'association est :

- fédérée par Fédération des Clubs de la Défense (FCD) ;
- agréée auprès du ministère de la Jeunesse et des Sports ;
- depuis les années 2005, au fil des besoins et des partenariats, le club s'est affilié à plusieurs fédérations sportives de tutelle des activités proposées (randonnée, tir, parachutisme, plongée, boxe anglaise, jiu-jitsu brésilien, kick-boxing, muay-thaï, pancrace, mma, bras de fer...).

Qui peut adhérer à l'association ?

- Membres de droit: Tous les personnels civils et militaires du régiment et leur famille.
- Membres associés: Tous les personnels ayant appartenu à la défense et leur famille.
- Membres parrainés: Tous autres personnels ne rentrant pas dans les deux premières catégories. Le parrainage se traduit par la validation de l'adhésion par le responsable de l'activité souhaitée, en fonction du nombre de places disponibles restantes.

Comment faire pour s'inscrire ?

Pour pouvoir pratiquer une activité au sein du CSAL, il faut tout d'abord adhérer. Pour cela, il faut retirer un dossier de demande d'adhésion (poste de sécurité du régiment, mairie du village, auprès des animateurs du club et dans les locaux de pratiques des activités), dûment le remplir, régler les cotisations et fournir les documents nécessaires (voir ci-après).

L'adhésion au CSAL se fait uniquement pour la durée de la saison, quelle que soit la date d'inscription. Elle est valable de la date d'adhésion jusqu'au 31 août de l'année de fin de saison.

Comme indiqué ci-avant, l'adhésion comporte une cotisation à régler intégralement lors de la transmission du dossier et se découpe en deux parties :

- La cotisation annuelle correspondante à la licence FCD et l'adhésion CSAL, dont les tarifs sont mentionnés sur la fiche d'adhésion ;

- La cotisation de chaque activité souhaitée, dont les tarifs sont sur la fiche d'adhésion et dans le présent document.

Quels documents doit-je fournir ?

- La **fiche d'inscription dûment complétée (recto-verso)**. Demandez au responsable de l'activité choisie les modalités pratiques pour adhérer y adhérer.
- Une **photo d'identité récente** et en bon état (uniquement pour les nouveaux adhérents).
- La **cotisation complète** qui est composée de la valeur de la licence FCD avec cotisation CSAL par catégorie et la cotisation des activités. De préférence en chèque à l'ordre du CSA Larzac ou, à défaut, en numéraire. Toute autre forme de paiement est refusée par le club.
- Pour les activités sportives, une copie de votre **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de l'activité (datant de moins de 3 ans), sauf cas particulier de certaines activités dites *à risque* dont le certificat doit avoir moins de 1 an.
 - Si votre **certificat médical est valable** pour la saison en cours, il faut simplement remplir le **questionnaire de santé - sport** (en supplément de votre fiche d'adhésion).
 - Si dans votre **questionnaire de santé - sport** il n'y a pas de contre-indication, la copie de votre certificat médical ne sera pas à fournir.
- Certaines activités nécessitent d'avoir une fiche de contrôle de sécurité (**Contrôle Primaire**). Contactez les responsables des activités pour vous renseigner.
- Pour les **mineurs**, un des parents ou tuteur légal doit remplir et signer l'encart prévu à cet effet sur la fiche de demande d'adhésion.
- Pour certaines activités, un **Contrôle Primaire** et une **demande d'accès en véhicule** seront demandées.

Comment correspondre avec l'association ?

Personnellement : En rencontrant les responsables ou les animateurs d'activités

Par courrier : CSA du Larzac
CS 11235 – Quartier de Castelnaud
12230 LA CAVALERIE

Par courriel électronique : csag12@orange.fr

Via le site internet : <http://www.csag-larzac.net>

Carnet de contacts téléphoniques

Accès PNIA (MINARM)	865 121 + n° poste à 4 chiffres
Accès France Télécom	05 65 58 + n° poste à 4 chiffres
Président (LCL CASTILLO Stéphane)	05 65 58 4901
Vice-président (CNE LAPASSADE Christophe)	05 65 58 4944
Trésorier (M. BOUTROUE Marc)	05 65 58 4923
Secrétaire (Mme. ESPERANCE Myriam)	05 65 58 4912
Secrétaire adjoint (SCH ARDELEAN Victor-Andrei)	05 65 58 4954
Secrétaire adjoint 2 (Mme. MAJOU Apolline)	

Les numéros des responsables d'activités sont notifiés dans les présentations de chaque section (dans la mesure où ils ont un téléphone attribué).

RAPPELS

1) **Certificat médical :**

Vous devez fournir une copie de votre certificat médical datant de moins de 3 ans. Si votre certificat est en cours de validité, vous devez remplir un **questionnaire de santé** (en supplément de la fiche d'adhésion) afin de déterminer si vous devez fournir une copie de votre nouveau certificat.

2) **Contactez le responsable d'activité avant de vous inscrire :**

Vous devez contacter le responsable d'activité AVANT d'adhérer aux activités afin de vous renseigner sur les modalités pratiques.

Le **PARACHUTISME SPORTIF**, les **SPORTS DE COMBAT**, le **TIR** et la **MOTO** sont des activités ayant des contraintes dont vous devez connaître **AVANT** de vous inscrire :

3) **Fournissez votre dossier d'adhésion au complet :**

Remplissez complètement votre fiche d'adhésion (recto-verso).

Joignez tous les documents demandés (photo, copie de certificat médical/questionnaire de santé, etc...).

Payez la cotisation complète.

LISTE DES ACTIVITES

La présente liste des activités sportives, artistique et culturelles, peut évoluer en cours de saison en fonction des ouvertures/fermetures des activités.

Si vous êtes volontaire d'encadrer et/ou animer une activité au sein du Club Sportif et Artistique du Larzac de façon bénévole, merci de bien vouloir contacter le secrétariat CSAL.

Avant toute adhésion, nous vous invitons à contacter les responsables des différentes activités pour les renseignements complémentaires, les conditions d'adhésion, les disponibilités d'adhésions (car certaines sections sont assujetties à un quota maximum d'adhérents), les licences, etc...

Des activités CSAL réservées au personnel militaire de la 13^{ème} DBLE seront organisées par le Président du CSA, en liaison avec le Chef du Bureau Opérations et Instruction, les vendredis matin et seront précisées sur le cahier d'ordres des unités.

Art Tapissier Fauteuil



Code activité : 617

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5€ Tout public : 15€
Responsable	Mme MIGNOT Maria Mme GOT Monique
Lieu	Bâtiment 113 – 1 ^{er} étage
Horaires	Lundi de 14h00 à 17h30
Public	Adultes
Activités	Réfection et restauration de garnitures de sièges tapissiers en amenant son matériel à rénover.
Particularité	Les objets présents, les outils utilisés ainsi que la nature de cette activité rend incompatible la présence d'enfants à l'intérieur du local.

Apiculture



Code activité : 566

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 5€ Autres : 15€
Responsable activité	M. RIVES Michel @MAJ DEUTCHMAN SCH GUGLIELMI
Lieu	Rucher-école Cdt. François (13 ^{ème} DBLE)
Horaires	1 samedi par mois : de 14h00 à 16h30.
Public	Adultes et enfants (7 ans minimum et accompagné d'un adulte).
Activités	Initiation à l'apiculture
Particularité	Allergiques s'abstenir

Bassecour



Code activité : 619

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 5€
Responsable activité	ADC OUSKOU (poste 24811)
Lieu	Poulailler BCC
Horaires	Entre midi et 14h tous les jours
Public	Militaires de la 13DBLE
Activités	Enlevage de volaille
Particularité	Activité dont l'objectif est la sensibilisation à la biodiversité

Basket-Ball



Code activité : 107

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 5€ Autres : 15€
Responsable	ADJ DA SILVA OLIVEIRA Mayco (poste 24996)
Lieu	Gymnase du collège de La Cavalerie, terrain de basket « outdoor » au sein du régiment
Horaires	Mercredi : 21h00 à 23h00 (Gymnase) Vendredi : 08h00 à 10h00 (Régiment)
Public	Adultes
Activités	Entraînements et matchs amicaux/officiels
Particularités	Sport collectif 5x5, le basket-ball peut aussi se pratiquer sur d'autres formats. Notamment le 3x3 qui gagne chaque année en popularité et qui sera promu au sein du CSA LARZAC. Un bon état d'esprit est demandé afin de pouvoir jouer <u>collectivement</u> et dans la bonne humeur. Les chaussures spécifiques à la pratique du basket-ball sont fortement conseillées.

Boxe Anglaise



Code activité : 110

Tarifs	MINARM (Militaire) : Inclus dans la licence CSAL MINARM (Civil/Famille) : 5€	Prix de licence FFBoxe : 20€
Responsables	CPL SKVORTSOV Andrei (poste 4954) SGT KHARITONOV Grigory	
Lieu	Bâtiment 88 – Salle Boxe	
Horaires	Mardi et jeudi : 18h30 à 20h30	
Public	MINARM	
Activités	Découverte, perfectionnement de la boxe anglaise pour l'aguerrissement personnel et/ou compétitions sportives. Boxe éducative pour ceux qui ne veulent pas faire des compétitions Entraînement et compétitions fédérales pour les volontaires.	
Particularités	Absence des douches et vestiaire Présence obligatoire de chaussures propres, serviette, bouteille d'eau et le matériel de protection individuelle. Le CSAL met à disposition les gants et les casques de protection, il est conseillé d'avoir son matériel personnel par souci d'hygiène. Chaque adhérent devra remplir et signer un Contrôle Primaire que sera transmis à l'OPSR en version papier et informatique par le responsable d'activité. Contactez impérativement le responsable des activités avant l'inscription.	

Boxe Educative



Code activité : 205

Tarifs	MINARM (Enfant) : Inclus dans la licence CSAL MINARM (Civil/Conjoint) : 15€	Prix de licence FFBoxe : 20€
Responsables	CPL SKVORTSOV Andrei (poste 4954)	
Lieu	Bâtiment 88 – Salle Boxe	
Horaires	Mardi et jeudi : 18h30 à 20h30	
Public	Adultes et enfants à compter de 10 ans	
Activités	Boxe éducative pour ceux qui ne veulent pas faire des compétitions	
Particularités	Absence des douches et vestiaire Présence obligatoire de chaussures propres, serviette, bouteille d'eau et le matériel de protection individuelle. Le CSAL met à disposition les gants et les casques de protection, il est conseillé d'avoir son matériel personnel par souci d'hygiène. Chaque adhérent devra remplir et signer un Contrôle Primaire que sera transmis à l'OPSR en version papier et informatique par le responsable d'activité. Contactez impérativement le responsable des activités avant l'inscription.	

Bras de Fer Sportif



Code activité : 127

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 10€ Tout public : 20€	Prix de licence FFForce loisirs : 18€ Prix de licence FFForce compétitions : 50€
Responsables	Mme ADAMCZYK Melissa (Responsable) SGT FAM Ramy (Adjoint) Mr. DELABY Frank (Animateur)	
Lieu	Bâtiment 76	
Horaires	Lundi et le jeudi : de 18h15 à 19h45 (selon disponibilité)	
Public	Adultes + ados dès 16 ans avec autorisation parentale	
Activités	Pratique et initiation au bras de fer sportif (sport officiellement reconnu par la Fédération Française de Force + Délégation Ministérielle depuis 2023) Activité de force, d'endurance et de résistance physique Renforcement musculaire Entraînement spécifique Participation à diverses compétitions régionales type Open (y compris licence loisir) Participation à diverses compétitions nationales et internationales (si qualification, licence compétition uniquement)	
Particularités	Encadrement par un ferriste sous brevet fédéral, multiple champion de France, formé aux techniques spécifiques et à la sécurisation des mouvements Chaussures de sport obligatoires	

Pas de bijoux (bracelets/bagues/colliers)
Ne peut être pratiqué sans encadrement

Course Hors Stade



Code activité : 114

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5€ Tout public : 15€
Responsables	ADC VIALA Philippe (poste 4927) SCH CLEMENT Kevin (poste 4680)
Lieu	Chemins et route à proximité de La Cavalerie et stade de la 13 ^{ème} DBLE
Horaires	Mardi et vendredi : de 08h à 10h00 Week-end pour les compétitions
Public	Adultes
Activités	Destinée à des personnes majeurs, pour la pratique de la course à pied sur route ou chemin ainsi que le trail ayant pour objectif de pouvoir s'entraîner et de progresser dans les disciplines route ou trail quelques soit le niveau.
Particularité	La tenue de sport Légion étrangère est obligatoire pendant les séances sauf pour les personnels civils.

Couture



Code activité : 513

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 5€ Autres : 15€
Responsable d'activité	Mme CASTILLO Valérie ADC MARC Marie-Pierre (poste 4928)
Lieu	Bâtiment 113 – 1 ^{er} étage (Local couture)
Horaires	Mardi : de 09h30 à 14h30
Public	Adultes
Activités	Mise en œuvre et travail sur patronage, graduations, apprentissage sur machines à coudre, etc...
Particularité	Néant

Cross-Fit Défense



Code activité : 254

Tarifs	MINARM (Militaire) : Inclus dans la licence CSAL MINARM (Civil/Famille) : 5€ Tout public : 30€
Responsable	SCH ARDELEAN Victor Andreï (poste 4954) 0615254159 ADC KINNUNEN Tomy (poste 4961)
Lieu	Bâtiment 56
Horaires	Tous les jours ouvrables, créneaux mixte (selon rendez-vous) Mardi et jeudi : de 10h00 à 11h30 (créneaux mixte)
Public	Adultes et adolescents
Activités	Le cross-fit défense combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance afin d'améliorer les qualités physique générales des pratiquants
Particularités	Pas de vestiaire. Tenue et chaussures propres et adaptées à l'activité. Serviette et bouteille d'eau obligatoire.

Fitness



Code activité : 177

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5€ Public : 15€
Responsables	Delphine Thiebault Luca Flottard
Lieu	Bâtiment 70

Horaires	Lundi et mercredi : de 18h30 à 20h00
Public	Adultes et adolescents (15 ans minimum)
Activités	Renforcement musculaire et cardio-training
Particularité	Pas de vestiaire. Tenue et chaussures propres et adaptées à l'activité. Serviette et bouteille d'eau obligatoire.

Football



Code activité : 291

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5€ Tout public : 5€
Responsables	SCH MORALES ZEA Gerardo CPL LISBOA DE OLIVEIRA Fabricio (poste 4654) ou 0768127795
Lieux	Stade régimentaire, stade municipal La Cavalerie
Horaires	Mardi : 08h10 à 10h00 Jeudi : 08h10 à 10h00 Vendredi : journée CSA
Public	Adultes
Activités	Entraînement et participation au divers tournois/compétitions, dans la région
Particularités	Respecter les règles du football, la cohésion, la discipline et du responsable des activités. Les personnels souhaitant adhérer à la section football doivent : <ul style="list-style-type: none"> - Détenir la carte du CSAL – 13DBLE à jour ; - Être à jour de VMP ; - Détenir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du football y compris en compétition ; <p>Détenir une carte vitale et mutuelle à jour.</p>

Golf



Code activité : 125

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : Gratuit Tout public : Gratuit
Responsables	ADC BERTRAND Jacky (poste 4838) MAJ PORNET Ludovic (poste 4925)
Lieu	A droite du terrain de football à l'intérieur au camp
Horaires	Du lundi au dimanche, selon les heures de disponibilité du terrain
Public	Adultes et adolescent (14 ans minimum)
Activité	Pratique du golf loisir
Particularité	Tenue de sport correcte ou tenue de golf

Gravure



Code activité : 584

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5€ Tout public : 15€
Responsables	CPL SUMILOV Evghenii
Lieu	Bat 76
Horaires	Lundi : de 19h00 à 20h00 (selon rendez-vous)
Public	Adultes
Activités	Gravure sur différents support, entretien e mise en forme de différents matériels.
Particularité	Utilisation des équipements de protection individuel obligatoire. Articles non commercialisables.

Jardinage



Code activité : 571

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5€
Responsable	ADC DANIIL Théofanis (poste 4934) / (portable 07 83 77 23 53)
Lieu	Terrain élaboré derrière le BCC (entre le grand parking et le château d'eau)
Horaires	Tous les jours ouvrables, de 08h00 à 18h00 (selon rendez-vous)
Public	MINARM (Militaire/Civil/Famille)

Activités	Travailler la terre afin de créer un potager et apprendre les notions de base de jardinage (semier, repiquer, planter, tailler, etc...) permettant de faire profiter aux adhérents les fruits de leur activité.
Particularités	S'équiper, au minimum, avec des outils pour jardiner. La tenue doit être adaptée à la discipline et l'outillage à charge de l'adhérent si plus de dix participants.

Jiu-Jitsu Brésilien



Code d'activité : 322

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 15€ Tout public : 50€	Licence CFJJB : 41€
Responsable	ADJ MONTEIRO Robson SCH DA SILVA Josildo CCH DIAZ GARCIA Juan	
Lieu	Bâtiment 88	
Horaires	Tous les jours (sous réservation) : 08h00 à 09h30 – 18h30 à 20h00	
Public	Adultes	
Activités	Initiation, découverte et perfectionnement du jiu-jitsu brésilien. Préparation aux cursus de formations qualifiantes et compétitions = voir responsable	
Particularités	Tenue adaptée pour les séances GI (kimono) et NO-GI (rashguard + lycra/bermuda). La complexité des sports de combat requiert un encadrement qui répond aux exigences juridiques et réglementaires bien précises. Chaque adhérent devra remplir et signer un Contrôle Primaire que sera transmis à l'OPSR en version papier et informatique par le responsable d'activité. Contactez impérativement le responsable de l'activité avant l'inscription.	

Judo



Code activités : 130

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5€ Tout public : 30€	Licence FFJDA : <i>voir responsable</i>
Responsable	CCH CIUCA Giovanni	
Lieu	Bâtiment 88	
Horaires	Mercredi (Salle de fête La Cavalerie) 13h30 à 16h30 (enfant et adolescent) Mercredi 19h30 à 21h30 (sur rendez-vous pour tout public) Vendredi 08h00 à 10h00 (Tout public)	
Public	Adultes et enfants	
Activités	Découverte, perfectionnement du judo pour l'aguerrissement personnel, les compétitions sportives et l'auto défense.	
Particularités	La section est vouée aux compétitions des fédérations délégataires de niveau national et international et aux formations qualifiantes. La tenue doit être adaptée à la discipline. La complexité des sports de combat requiert un encadrement qui répond aux exigences juridiques et réglementaires bien précises. Chaque adhérent devra remplir et signer un Contrôle Primaire que sera transmis à l'OPSR en version papier et informatique par le responsable d'activité. Contactez impérativement le responsable des activités avant l'inscription.	

Musculation / Cardio



Code activité : 117

Tarifs	Militaire : Inclus dans la licence CSAL MINARM (Civil/Famille) : 10€ Tout public : 50€
Responsable	ADJ SZABO Laszlo (poste 4954)
Lieu	Bâtiment 56
Horaires	Lundi au vendredi : de 10h00 à 13h30 // de 17h30 à 22h00 Week-end et jours fériés : de 08h00 à 22h00
Public	Adultes (Enfants sur certaines conditions)
Activités	Musculation avec ou sans agrès et cardio-training libre (pas de cours ou de coaching).

Particularités Pas de vestiaire. Tenue et chaussures propres et adaptées à l'activité. Serviette et bouteille d'eau obligatoire.
Contactez impérativement le responsable des activités avant l'inscription.

Moto



Code activité : 134

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 5€
Responsable activité	ADC PROBST (poste 24951)
Lieu	Selon le parcours proposé par le responsable
Horaires	Selon rendez- ponctuel a charge du responsable
Public	Militaire
Activités	Sortie cohésion des motards de la 13DBLE
Particularité	Etre détenteur de moto, permis, assurance et équipement de protection

Moto Cross – Enduro



Code activité : 134

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 15€ Autres : 15€
Responsable d'activité	ADC WOLFANGEL Mathieu (poste 4832) ou 0649379500
Lieu	Terrain moto cross
Horaires	Samedi : 13h30 à 20h00 dimanche : 13h30 à 20h00
Public	Adultes et enfants (accompagné par un adulte)
Activités	MOTO CROSS
Particularités	Respecter le règlement du terrain de moto cross, de la discipline et du responsable. Moto en bon état avec l'équipement adapté. Certificat médical spécifiant la pratique du moto cross Contactez impérativement le responsable des activités avant l'inscription.

Pétanque



Code activité : 170

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5€ Tout public : 15€
Responsables	Mr COMBES 06/03/29/25/44
Lieux	Quartier ou boulodrome de la Cavalerie
Horaires	Lundi : 20h30 Jeudi : 12h à 14h
Public	Tous publics
Activités	Préparer le championnat
Particularités	Néant

Photo



Code d'activité : 529

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil) : 0€
Responsable	ADJ MONTEIRO Robson
Lieu	Bâtiment 457
Horaires	Selon rendez-vous
Public	Militaire ou Civil MINARM
Activités	Capture des images artistiques pour le rayonnement des activités. Diffusion des images dans différentes réseaux sociaux et médias, avec ou sans texte.
Particularités	La section photo est ouverte UNIQUEMENT aux adhérents détenteurs des appareils photo/vidéo. Aucun matériel supplémentaire n'est fourni. Contactez impérativement le responsable de l'activité avant l'inscription.

Plongée



Code activité : 169

Tarifs	MINARM (Militaire) : 20€ MINARM (Civil/Famille) : 20€ Tout public : 30€
Responsable	ADJ DJAMBOU Georges (poste 4966) SGT PICQUET Damien (poste 4836)
Lieu	Bâtiment 64
Horaires	Tous les jours ouvrables,(selon rendez-vous)
Public	Adultes
Activités	La plongée sous-marine est une activité consistant à rester sous l'eau, soit en apnée dans le cadre de la plongée libre, soit en respirant à l'aide d'un narguilé ou le plus souvent en s'équipant d'une bouteille de plongée dans le cas de la plongée en scaphandre autonome
Particularités	Tout adhérent doit avoir un minimum d'équipement (maillot de bain, masque, tuba.) La section pourra mettre à disposition les équipements spécifiques à la plongée sous-marine.

Randonnée / Géocaching



Code activité : 143

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 30€ Tout public : 30€	<i>(Prix de licence FFRando incluse)</i>
Responsables	M. BOUTROUE Marc (poste 4923) M. GOUBY Sylvain	
Lieu	Sur le département et ceux limitrophes, Possibilité organisation séjour (à venir)	
Horaires	2 fois par mois minimum, souvent le dimanche, en ½ journée ou journée selon saison et environnement météo	
Public	Tout public	
Activités	randonnée pédestre, rando caching, géocaching	
Particularités	Pas de chiens ou autres animaux, même tenus en laisse Licence FFRando obligatoire (inclue dans adhésion section) si enfant, parents doivent s'inscrire et venir à la sortie pour les gérer. Randonneur doit être en autonomie (tenues, alimentation, eau, etc...) L'activité commence au lieu de rdv, y parvenir est à la charge de chacun Activité planifiée en général courant semaine pour le week-end	

Rugby



Code activité : 144

Tarifs	MINARM (Militaire) : 5€
Responsable	CNE LAPASSADE Christophe (poste 4944) CNE VIDAILHET Ludovic (poste 4985) LTN GHORRA Alexandre (poste 4672)
Lieu	Terrain de rugby de la 13 ^{ème} DBLE et de La Cavalerie
Horaires	Jeudi : de 08h00 à 09h30
Public	Militaire
Activités	Entraînement au rugby
Particularités	Entraînement de rugby à VII, XV, touche et/ou flag, selon le nombre de participants. Tenue de rugby avec crampons (ou à vis pour les avants) et protections obligatoires.

Tir Longue Distance



Code activité : 297

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 25€ Tout public : 50€	Prix de licence FFTir : 76€ (payer une seule fois)
Responsable	CNE CHAMPION Raphaël (06.73.15.68.83) SCH BERNARD Maxence (06 86 64 76 24)	
Lieu	CT01 / CT05-02 / si météo défavorable : salle de cours	
Horaires	Vendredi : de 09h00 à 11h00	
Public	Adultes	
Activités	<u>Objectif de l'année</u> : participer en équipe à des compétitions régionales de tir longue distance.	

Tirs de réglages sur CT01 à 100m avec un appui technique.
 Tirs sur CT05-02 aux distances variées de 400m à 2000m.
 Approfondissement des connaissances de balistique en salle de cours si météo défavorable ou sur demande.
 Approfondissement du travail en binôme tireur/spotter sur les champs de tir.
 Tout niveau bienvenu, le club possède une carabine Remington 700 5R (calibre 308) à disposition des tireurs.

Short interdit.
 Licence en cours de validité et signée par un médecin. **Licence FFTir de la saison à payer qu'UNE seule fois.**
 Moyen anti-bruit obligatoire.
 Détention d'armes à jour avec un exemplaire détenu par le club.
 Toute arme personnelle est soumise à demande d'autorisation d'accès validée par le chef de corps de la 13^e DBLE.
 La demande d'accès véhicule sera demandé à l'OPSR par le responsable d'activité.
 Chaque adhérent devra remplir et signer un **Contrôle Primaire** que sera transmis à l'OPSR en version papier et informatique par le responsable d'activité.
Contactez impérativement le responsable des activités avant l'inscription.

Particularités

Tir Sportif



Code activité : 298

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 25€ Tout public : 50€	Prix de licence FFTir : 76€ (payer une seule fois)
Responsables	ADC VILA René (poste 4837) ADC WOLFANGEL Mathieu (poste 4832)	
Lieu	CT01-02 ou CT08	
Horaires	Lundi et mercredi : de 13h45 à 17h00 Vendredi : de 08h45 à 11h15	
Public	Adultes	
Activités	Le club dispose de 6 armes 9mm, de 2 armes 22LR pour des tirs pistolet de 15m/25m, sur cible, ou de 15m à 20m sur gongs. Tir fusil sur CT02 aux distances 100m, 200m et 300m avec possibilité de réglage. Tir avec armes personnelle de calibre 308 et 408.	
Particularités	Short interdit. Licence en cours de validité et signée par un médecin. Licence FFTir de la saison à payer qu'UNE seule fois. Lunette de tir et moyen anti-bruit obligatoire. Détention d'armes à jour avec un exemplaire détenu par le club. Toute arme personnelle est soumise à demande d'autorisation d'accès validée par le chef de corps de la 13 ^e DBLE. La demande d'accès véhicule sera demandé à l'OPSR par le responsable d'activité. Pour les calibres 9mm et 22LR, possibilité d'acheter les munitions au club. Chaque adhérent devra remplir et signer un Contrôle Primaire que sera transmis à l'OPSR en version papier et informatique par le responsable d'activité. Contactez impérativement le responsable des activités avant l'inscription.	

Triathlon



Code activité : 161

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : Gratuit Tout public : 15€
Responsables	ADC SZABO Laszlo (poste 24954) ADC VIALA Philippe (poste 4927)
Lieu	Natation : piscine de Millau Vélo et course à pied : voir Règlement Intérieur de l'activité
Horaires	Course à pied : lundi au vendredi : de 08h00 à 09h30 Natation : vendredi : de 07h00 à 08h00 Vélo : Lundi : à partir de 12h00 et jusqu'à 14h00, Mardi : de 07h30 à 9h30 ou de 12h00 à 14h00, Mercredi : de 07h30 à 10h00 ou de 12h00 à 14h00, Jeudi : de 07h30 à 10h00 ou de 12h00 à 14h00, Vendredi : de 8h00 à 10h30 ou de 13h30 à 14h00. (selon la disponibilité de responsable)

Public	Adultes
Activités	Entraînements et participations aux compétitions nationales ou, exceptionnellement, internationales.
Particularités	Respect du code de la route et du règlement intérieur de l'activité (tenues, discipline...).

VTT



Code activité : 286

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5€ Tout public : 10€
Responsables	SCH ARDELEAN Victor-Andrei (poste 4954)
Lieu	Pleine nature autour de la caserne
Horaires	Vendredi : de 08h00 à 10h00
Public	Adultes
Activités	Le VTT crosscountry, enduro
Particularité	La description des règles se trouve dans le règlement intérieur de l'activité.

Yoga Vinyasa / Tabata HIIT



Code activité : 167

Tarifs	MINARM (Civil) : Inclus dans la licence CSAL MINARM (Militaire) : 5€
Responsables	Mme CARDINAUX Sandrine (poste 4996) Mme MANGIN Angélique (poste 4956)
Lieu	Bâtiment 70
Horaires	Lundi au Vendredi : de 08h00 à 09h30 Mercredi : de 16h00 à 17h00
Public	MINARM : Personnel civil et militaires
Activités	Renforcement musculaire et cardio-training, travail postural. Yoga dynamique et tonifiant.
Particularité	Pas de vestiaire. Tenue et chaussures propres et adaptées à l'activité. Serviette et bouteille d'eau obligatoire + tapis fitness. Possibilité d'avoir un créneau exclusivement féminin.

Section féminine

« Les Cardabelles de la 13 »



Code activité : 558

Tarifs	MINARM (Conjoint) : Inclus dans la licence CSAL
Responsable	Mme RIOU Marie
Lieu	Bâtiment 113 – 1 ^{er} étage – Salle commune
Horaires	Selon rendez-vous
Public	Conjointes d'un ressortissant du MINARM au camp du Larzac et le personnel féminin du MINARM.
Activités	Rencontres et activités à caractère culturel, sportif, de détente et/ou loisirs.
Particularité	Activités ouvertes personnel féminin uniquement.