

# ASMR

ASSOCIATION SPORTIVE  
DES MUNICIPALS  
DE RENNES MÉTROPOLÉ



RENTRÉE ASMR  
SAISON 2017-2018

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Alors que la saison 2017/2018 se profile déjà, l'ASMR, comme elle le fait chaque année, profite de cette rentrée pour communiquer sur l'ensemble des activités qu'elle va proposer aux agents de la Ville de Rennes, de Rennes Métropole, d'Archipel Habitat et de la CEBR.

Ce document de synthèse est l'occasion de détailler toutes les informations utiles pour chacune des activités.

Le panel des activités existantes est reconduit dans son ensemble, à l'exception de la section body boxe thaï qui est arrêtée et la section théâtre qui est mise en sommeil.

Il faut noter l'apparition d'une nouvelle section, la section pilâtes, grâce à la mise en place d'un 2<sup>e</sup> partenariat entre l'ASMR et l'ASPTT, et la pérennisation des toutes dernières sections, la marche nordique et le piloxing. Je souhaite la bienvenue à la toute dernière section créée.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de chaque responsable de section.

Bonne saison à tous.

Annette QUERO, Présidente de l'ASMR



**ADHÉSION OBLIGATOIRE À L'ASMR :**  
16 euros payable une seule fois + cotisation variant en fonction des sections

**PERMANENCE :**

7 rue de Viarmes  
du lundi au vendredi, de 9h à 12h30.

**TÉLÉPHONE :** 02 23 62 10 13

**MAIL :** [asmr@ville-rennes.fr](mailto:asmr@ville-rennes.fr)

**SITE INTERNET :**

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

L'actualité des sections peut évoluer...

N'hésitez pas à consulter le site

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

où les données sont mises jour régulièrement.

## Art floral (loisir)

L'art floral permet, en utilisant fleurs et accessoires, d'allier l'exercice artistique de la peinture et de la sculpture. Vous aimez les fleurs, alors venez découvrir cette activité. L'animaillère sera heureuse de vous faire partager sa passion.

**Stéphane AVIGNON**

Tél. 02 23 62 10 13

Courriel : [asmr@ville-rennes.fr](mailto:asmr@ville-rennes.fr)

**Lieu :** Salle ASMR Plaine de Baud - Le 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois de 17h30 à 19h30.

**Cotisation :** 45 €

## Badminton (loisir et compétition)

Le badminton est un sport très ludique et tonique, qui peut être pratiqué à tout âge et à tout niveau, en double, en simple ou en mixte.

**Jean-Yves TESSIER** - PISU DEI Service Marchés Publics

Tél. 02 23 62 23 26

Courriel : [jy.tessier@rennesmetropole.fr](mailto:jy.tessier@rennesmetropole.fr)

**Lieu :** Salle Louis Guilloux

- le mardi à partir de 18h

- le jeudi à partir de 18h

- le vendredi à partir de 18h

**Cotisation :** 60 € (loisir et compétition)

## Basket-ball (loisir)

Si vous souhaitez pratiquer un sport collectif dynamique dans une ambiance détendue, venez rejoindre l'équipe qui pratique un basket détente mixte.

**Bertrand BIGAUD** - DGS

Tél. 02 23 62 14 26 - Poste 351426

Courriel : [b.bigaud@ville-rennes.fr](mailto:b.bigaud@ville-rennes.fr)

**Lieu :** Gymnase du groupe scolaire du Landry - 111 rue de Châteauaugiron - Le mercredi de 20h à 22h

**Cotisation :** 20 €

## Chorale les Chante-Midi (loisir)

Les Chante-midi poursuivent leurs variations musicales et vocales lors de moments privilégiés de dé-

tente... à l'heure de midi. Chaque année, les nouvelles voix sont les bienvenues.

**Françoise BERGOT** - PISU Jardins

Tél. 02 23 62 19 64 - Poste 351964

Courriel : [f.bergot@ville-rennes.fr](mailto:f.bergot@ville-rennes.fr)

**Lieu :** Salle ASMR 7 rue de Viarmes - Le mardi de 12h30 à 13h30

**Cotisation :** 60 €

## Chorale les Chants Libres (loisir)

La chorale des Chants Libres interprète avec bonne humeur des chants de tous horizons, de différents pays ou de différentes époques. Des chants du monde, de la musique de la Renaissance ou encore du gospel sont au répertoire de ce chœur qui recrute dans tous les pupitres. Pas besoin de savoir lire une partition pour unir vos voix à ce groupe sympathique, juste l'envie de chanter... Venez essayer !

**Isabelle CROIZIER** - DGCult Les Champs Libres

Tél : 02 23 40 67 34 - Poste 356734

Courriel : [i.crozier@leschampslibres.fr](mailto:i.crozier@leschampslibres.fr)

**Lieu :** Les Champs Libres le jeudi de 12h30 à 13h30

**Cotisation :** 60 €

## Course à pied (loisir et compétition)

Affiliée à la FFA, la section Course à pied accueille aussi bien le simple débutant que le coureur de niveau national. L'encadrement est assuré par Roland Martin.

**Christine DELACROIX** - Bibliothèque Thabor-Lucien Rose

Tél. 06 88 39 51 85

Courriel : [c.delacroix@ville-rennes.fr](mailto:c.delacroix@ville-rennes.fr)

**Entraînements :** stade de la plaine de jeux de Bréquigny le mardi à 18h et le jeudi à 17h30

**Cotisation :** 22 euros adhésion simple ou licence FFA: 45 €

## Cyclisme (loisir)

Que vous soyez cycliste amateur ou confirmé, la section vous accueille pour des sorties détente, ou pour

des compétitions, et propose des courses pour les plus motivés.

**Olivier BECHEPAY** - CTM parc auto

Tél. 06.24.13.62.60

Courriel : [breizhasmrvlo@gmail.com](mailto:breizhasmrvlo@gmail.com)

**Lieu :** départ des entraînements le mercredi de 17h30 à 20h soit parking de la Gaieté à Saint-Jacques, soit parking des Gayeulles route de St-Sulpice La Forêt. Cette année nous prévoyons un tour d'Ille et vilaine à vélo sur 3 jours au mois de septembre. Et toujours des cyclos le samedi.

**Cotisation :** 30 €

## Danse africaine (loisir)

Un exercice idéal pour bouger, libérer de l'énergie, se défouler et évacuer le stress. Un moyen simple et efficace pour s'initier à la danse et à la musique d'une autre culture, toujours dans la bonne humeur.

À travers des mouvements dynamiques, ludiques et enthousiastes, la danse africaine se pratique en groupe pour plus de convivialité et de cohésion. Frappements de mains et de pieds, sauts, ondulations, genoux fléchis, dos cambré ; elle sollicite tous vos muscles ! C'est une excellente activité physique pour travailler son endurance et sa souplesse.

Les cours sont assurés par une chorégraphe professionnelle.

**Sylvie MONTAUX** - Direction de Quartier Ouest

Tél. 02 23 62 21 56

Courriel : [s.montaux@ville-rennes.fr](mailto:s.montaux@ville-rennes.fr)

**Lieu :** Gymnase Pablo Picasso - rue Philippe Nordmann le jeudi de 18h45 à 19h45

**Cotisation :** 75 €

## Danse country (loisir)

La danse Country se veut festive, à la portée de tous et sans esprit de compétition. C'est avant tout des danses populaires agréables à pratiquer ainsi qu'à regarder.

La danse Country doit demeurer une simple activité de plaisir, de passe-temps et permettre de partager la joie d'être ensemble, de danser et d'écouter de la bonne

musique qui puise ses origines dans les répertoires des folklores américains, irlandais et anglais. C'est bien là l'essentiel !!

#### **Charlène SIMON**

Tél. 06 14 33 93 28

Courriel : c.simon@rennesmetropole.fr

Cours confirmés (11<sup>e</sup> année) - le mercredi soir de 18h à 19h

Cours novices (9<sup>e</sup> année) - le mercredi soir de 19h à 20h  
NB : Pas de cours débutants pour la saison 2017-2018

Lieu : Salle ASMR - Plaine de Baud

Cotisation : 45 €

#### **Danse de salon (loisir)**

Au bal, vous vous emmêlez les nougats ! Ne cherchez plus ! Dans une ambiance de détente et de convivialité, des cours de danse de société, vous sont proposés, encadrés par un professeur diplômé : rock, valse, tango, cha-cha, salsa, samba...

Si vous êtes débutant, n'hésitez pas ! Un cours vous est consacré. Le premier cours de la saison sera ouvert à tous les intéressés éventuels, pour une porte ouverte.

#### **Marie-Cécile SOLARD - DEE**

Tél : 02 23 62 16 61 - Poste 301661

Courriel : mc.solard@ville-rennes.fr

Lieu : Gymnase Pablo Picasso rue Philippe Nordmann le vendredi de 19h à 21h

Cotisation : 170 € pour un couple et 100 € en individuel

#### **Dessin-Aquarelle (loisir)**

#### **Michèle MARTIN MESLET - PISU DEI Moe**

Tél : 02.23.62.16.17

Courriel : m.martinmeslet@rennesmetropole.fr

Votre esprit créatif demande à se libérer, vous voulez réaliser vos propres aquarelles mais vous êtes débutants ; l'atelier vous apporte les bases nécessaires ainsi que des conseils et techniques en dessin et aquarelle pour partager votre passion dans un petit groupe de 13 personnes deux fois par mois.

Section complète en 2017/2018

Lieu : Salle ASMR rue de Viarmes, 2 lundis par mois de 17h30 à 19h30 (sauf vacances scolaires)

Cotisation : 34 €

#### **Éducation canine (loisir)**

Les maîtres apprennent à leur compagnon, dans une ambiance conviviale et amicale, les bases de l'éducation canine et de l'agility.

**Responsable de section : Vincent CARPENTIER - DS**

Tél 06 07 02 49 13 / 06 24 13 60 72

Courriel : v.carpentier@ville-rennes.fr

#### **Monitrice référente : Nathalie BRETENIERE**

Tél 06 12 94 65 64

Selon le planning défini en début de saison et son évolution dans l'année :

Le samedi de 10h à 11h (sauf vacances scolaires) à la Fosse Piteux route de Sainte Foix ou à l'extérieur (Centre-ville...)

Le jeudi de 18h15 à 19h15 (sauf vacances scolaires) à Baud avec ANNIE

Ou

Le mercredi de 18h15 à 19h15 (sauf vacances scolaires) à la Fosse Piteux route de Sainte Foix

Cotisation : 34 € par an pour une cinquantaine de cours au maximum.

#### **Escalade (loisir)**

Accessible à tous, l'escalade est un sport complet, à la fois ludique et tonifiant. Elle sollicite les qualités morales d'engagement, de prise de risques et de concentration. Cette activité est idéale pour mettre de côté, l'espace d'un instant, le stress d'une journée de travail. L'ASMR vous propose la version « indoor » de cette activité sportive qui trouve toute sa dimension sur sites extérieurs.

Que vous soyez débutant ou ayant déjà pratiqué, il vous est proposé une initiation ou une remise à niveau sur les techniques d'assurage et de progression dans ce domaine qu'est « la verticalité », le tout sans oublier la bonne humeur et la convivialité d'une section à petit effectif.

#### **Bruno PASQUIER - PISU DBP Mo**

Tél. 06 24 13 62 99

Courriel : b.pasquier@ville-rennes.fr

Lieu : SAE du gymnase du Lycée Technique Pierre Mendès France le jeudi de 18h à 20h

Cotisation : 34 €

#### **Fitness - (loisir)**

Gymnastique de la forme par excellence, une formule FITNESS 3 en 1 est proposée. Avec le cours Fitness Mix, vous allez pouvoir cumuler les bénéfices de 3 objectifs en 45 min : cardio, renforcement musculaire et bien être.

Bénéfices et améliorations : capacité cardio-vasculaire, force et endurance, renforcement musculaire, agilité et coordination, souplesse.

#### **Fitness : Christel VITAL**

Tél : 02.99.86.65.51 - poste 35 6551

Courriel : c.vital@rennesmetropole.fr

Lieu : mardi à 12h30 lieu en cours de détermination (voir avec la responsable de section)

Cotisation : 40 €

#### **Fitness - Zumba (loisir)**

La zumba est à mi-chemin entre les danses latines et le cours d'aérobic, et permet de se dépenser en s'amusant ! Un sport créé par le chorégraphe de Shakira mais qui ne s'adresse pas uniquement aux habituées des pistes de danse.

Ce sport amusant permet de se défouler mais également de renforcer les muscles des fesses, abdos, jambes et même des bras et du dos.

Au programme : gestes amples des bras, mouvements du bassin, déplacements dans la salle avec des pas de danse... « On se dépense vraiment mais en s'amusant, explique Irène, adepte depuis plusieurs mois. C'est beaucoup plus marrant qu'un cours d'abdos-fessiers ! »

#### **Fitness Zumba 1 : Aline DORE**

Tél. 02 23 62 11 47

Courriel : al.dore@rennesmetropole.fr

Lieu : jeudi de 12h30 à 13h15 cité internationale salle Jean PROUFF

#### **Fitness Zumba 2 : Radia AMMI**

06 98 66 40 34

Courriel : radia35@free.fr

Lieu : lundi de 18h30 à 19h30 et de 19h40 à 20h40 salle plaine de Baud

Cotisation : 50 € le cours de Zumba, 70 € pour les deux cours

#### **Football (compétition)**

L'équipe « seniors » est en compétition au niveau départemental. Elle évolue en D1 du championnat de futsal. Cette section accueille des joueurs de tous niveaux. Matches de futsal le lundi soir à domicile.

L'équipe « loisirs », quant à elle, se retrouve tous les dimanches matins, sur le synthétique des Gayeulles, pour un moment de détente autour du ballon rond.

Pour plus d'info, n'hésitez pas à contacter le responsable de section.

#### **Sébastien RAULT - PISU - DPB Parc Auto**

Courriel : s.rault@rennesmetropole.fr

Cotisation : 44 €

#### **Golf (loisir et compétition)**

Ce sport de précision, d'endurance et de technicité, consiste à effectuer un parcours codifié en moins de coups possibles dans un environnement très agréable.

#### **Michel LAMARCHE**

06 14 80 77 34

Courriel : m.lamarche@wanadoo.fr

Lieu : différents golfs de l'Ouest

Cotisation : avec licence : 70 €, sans licence : 40 €

#### **Gym aquatique (loisir)**

Allier les bienfaits de l'eau qui modèle le corps et ceux de la gymnastique qui le tonifie... tel est le but de la gymnastique aquatique.

#### **Véronique PLOTEAU - DEI Marchés**

Tél : 02 23 62 23 23

Courriel asmr@ville-rennes.fr

v.ploteau@rennesmetropole.fr

Lieu :

Piscine de Villejean

- Le mardi de 9h15 à 10h / 10h à 10h45

- Le jeudi de 12h15 à 13h

- Le vendredi : 5 cours 12h15 à 13h/18h30 à 19h15 / 19h15 à 20h / 20h à 20h45 / 20h45 à 21h30

Piscine St Georges

- Le mercredi de 12h15 à 13h

Cotisation : 50 €

L'activité des créneaux du midi et le premier cours du vendredi (18h30) est réservée aux agents actifs. Les autres créneaux sont ouverts aux retraités territoriaux.

À compter de cette rentrée, la section gym aquatique met en place un nouveau mode de fonctionnement ; il n'existera plus de listes d'attente. Les nouvelles inscriptions seront gérées chaque année, du 15 juin au 15 septembre. Les nouvelles inscriptions devront être faites à l'aide du tableau à télécharger sur le site de l'ASMR. Elles se feront par ordre d'arrivée, en fonction du créneau demandé, et des places disponibles (plusieurs créneaux pourront être demandés, en précisant l'ordre de préférence). Cette opération sera à renouveler chaque année, la demande étant caduque l'année suivante.

#### **Gym-tonic (loisir)**

La gym tonique est une activité complète qui fait travailler l'ensemble de vos muscles.

Après un échauffement « cardio » le cours se poursuit par un travail en profondeur de tous les muscles.

Au programme : pectoraux, bras, épaules, dos, cuisses, fessiers et abdominaux, gainage avec ou sans petit matériel (élastique, bandes lestées, corde à sauter, bâton)

Le cours se termine par un stretching.

Cours assurés par une enseignante diplômée d'état métiers de la forme, les mardis et jeudis de 12h30 à 13h30

Lieu : salle du commandant Bougouin (vélodrome)

Cotisation : 40 € 1 cours hebdo, 60 € 2 cours hebdo

#### **Nathalie RONDEAU - PRESS - SCP**

Tél : 02 26 62 11 32

Courriel : n.rondeau@rennesmetropole.fr

#### **Marche nordique (loisir)**

Une séance par semaine proposée sur cette activité de plein air. Excellent choix pour se remettre en forme et la garder, la marche nordique sollicite l'ensemble de vos muscles. Cours assurés par un entraîneur diplômé par la Fédération sportive en charge de cette discipline.

#### **Benoît MARINIER - DMG**

Tél : 02.99.86.61.18 - Poste 356118

Courriel : b.marinier@rennesmetropole.fr

Lieu : Gayeulles - Stade Robert Launay

Lundi 12h15 - 13h45

Mardi 10h - 11h30 / 18h15 - 19h45

Mercredi 17h30 - 19h

Jeudi 10h - 11h30 / 18h15 - 19h45

Samedi 11h - 12h30

« Choix d'un seul créneau parmi ceux proposés, à choisir lors de l'inscription. Pour conserver une homogénéité dans les groupes de marcheurs, les encadrants



se réservent la possibilité de proposer un créneau plus adapté en fonction de la condition physique». Matériel nécessaire pour l'activité : bâton de marche nordique. Possibilité de location à l'année auprès de l'entraîneur pour 30€

**Cotisation :** 50€

### Musculation (loisir)

Les séances de musculation en cours collectifs permettent d'améliorer sa condition physique générale, d'entretenir son corps, d'optimiser les efforts de la vie quotidienne. On peut également se préparer à l'effort sportif et améliorer, ainsi, ses performances, encadré par un éducateur diplômé.

**Philippe BREDOUX** – DRH Adm

06 26 91 78 75 – 02 23 62 10 10 – Poste 307183

Courriel : p.bredoux@rennesmetropole.fr

**Lieu :** Stade Commandant Bougouin, rue Alphonse Guérin, le lundi de 17h30 à 19h et le mercredi de 12h30 à 13h30

**Cotisation :** 55 €/1 cours – 75 €/2 cours.

### Musiques (loisir)

**Lieu de répétition :** blockhaus de la Lande Touzard (face au Stade Rennais) le mardi de 17h30 à 20h30  
Effectif : 5 musiciens et 2 chanteurs

Aucun cours par professeur de musique ou de chant n'est proposé, l'entraide et les conseils au sein de la section permettent une progression et orientent un style, un jeu instrumental pour chaque morceau. Pour la réussite de nouveaux titres une pratique régulière et individuelle est nécessaire.

**Musique :** trois groupes composent la section.

#### AKKOR

**Lieu de répétition :** blockhaus de la Lande Touzard (face au Stade Rennais) le mardi de 17h30 à 20h30  
Effectif : 5 musiciens et 2 chanteurs.

Le groupe AKKOR puise son répertoire dans la variété française et étrangère. Pour donner un objectif et du sens à tous ces entraînements, le groupe recherche à participer à des événements qui vont rythmer l'année et stabiliser un répertoire. Que ce soit en soutien à des associations à vocation humanitaire (Téléthon, Emmaüs, EPHAD...) ou contribuer à différentes fêtes... la rencontre d'un public est bien le leitmotiv pour ce groupe.

#### ESOLT

**Lieu de répétition :** blockhaus de la Lande Touzard (face au Stade Rennais) le lundi de 17h30 à 20h30  
Effectif : 5 musiciens et 1 chanteuse.

Fort de ses deux années d'expérience, le groupe ESOLT a concocté un beau répertoire. L'inspiration Pop/Rock & Folk est prédominante pour cette deuxième formation musicale de la section et les versions édulcorées permettent de voyager tout en douceur. Plusieurs fois dans l'année ESOLT propose des concerts pour le public. Venez à leur rencontre !

#### KARAOKE

**Lieu de répétition :** blockhaus de la Lande Touzard (face au Stade Rennais) le jeudi à partir de 17h00.  
Effectif : 8 chanteurs.

Quelques places sont disponibles alors n'hésitez pas à essayer ce divertissement. Prenez votre tour et interprétez vos chansons préférées dans un cadre idéal, tous les styles sont permis, il faut avant tout être passionné et avoir l'envie de partager avec d'autres membres des moments de convivialité. Tuyaux et conseils sont de mises avec l'équipe KARAOKE qui sait créer une ambiance de fête dans le Pallas de la Lande Touzard.

**Jean-Luc BOISNARD** – DGFSI DSI

Tél. : 02 23 62 10 90

Courriel : jl.boisnard@rennesmetropole.fr

**Lieu de l'activité :** Blockhaus de la Lande Touzard (face à « Auto-omnia » route de Lorient)

**Cotisation :** 40 € pour la musique, 20 € pour le karaoké.

### Natation (loisir)

Apprentissage de la brasse, du dos crawlé ou du papillon, perfectionnement ou simple détente, la natation permet à chacun d'évoluer à son rythme et surtout, de se détendre. Elle améliore les capacités respiratoires et cardiovasculaires et tonifie l'ensemble du corps.

Des cours d'apprentissage ou perfectionnement sont proposés aux enfants le samedi matin

Tous les cours sont encadrés par des maîtres-nageurs diplômés.

**Christèle HIROUX** – PSDA SIG

Tél : 02 23 62 22 78 - Poste 35 2278

Courriel : c.hiroux@rennesmetropole.fr

#### Lieu

Lundi de 12 h à 13 h - Piscine St Georges - cours adultes (réservé aux agents en activité)

Contact : Antoine LEON

Tél 02 23 62 10 10 Poste 307233

Vendredi de 20 h à 21 h - Piscine de Villejean - cours adultes/natation libre

Contact : Isabelle BRIAND

Tél : 02 23 62 14 17 – poste 35 14 17

Courriel : i.briand@ville-rennes.fr

Samedi de 9 h 15 à 10 h 15 Piscine St Georges - cours enfants/adultes/natation libre

Contact : Paul GARNERO

Tél 02 99 86 62 76 Poste 35 6276

**Cotisation :** cours adultes (agent ou conjoint) 50 €

Tarifs réduits pour 2 cours par semaine

### Section Navigation

Avec ses propres bateaux mis à disposition des adhérents ou en ayant recours à la location, la section propose des programmes de navigation en groupe ou en individuels :

La navigation en mer sur le nouveau voilier « ÉTRAVE », un Bénéteau First 27.7

La navigation en mer pour la pêche ou la promenade sur la vedette à moteur « LACATIS 2 »

La navigation sur la Vilaine et les canaux Bretons sur une vedette fluviale habitable

La mise à disposition de 2 canoës pour la mer ou en rivière

Cette année, la section propose à ses adhérents :

Le tour de Bretagne à la voile en juillet/août sur le voilier « ÉTRAVE » (croisière en relais d'équipages)

Des entraînements régates en école de voile en septembre/octobre pour préparer notre participation au challenge des mairies et des collectivités locales à PORNICHET en 2018

Des sorties sur pénichette fluviale (projet de location groupée à plusieurs adhérents en 2017)

Des journées découvertes ou prise en main pour permettre des navigations voile ou moteur dans les meilleures conditions

À terre, la section vous propose également :

La préparation aux permis côtier, hauturier et fluvial avec son propre bateau école

Le grutage des bateaux venant à l'hivernage

L'hivernage des bateaux et la possibilité de réaliser des travaux d'entretien ou de restauration

**Éric LECHEVALLIER** – PISU – DJB MO

02 23 62 19 55

Courriels : asmrnavi@gmail.com

e.lechevallier@ville-rennes.fr

**Lieu :** Base nautique d'Apigné – Permanence tous les mardis de 18h à 20h

**Cotisation :** 30 €

### Œnologie-Sommellerie (loisir)

Ateliers d'initiation à l'œnologie par des sommeliers cavistes passionnés, afin de vous permettre de mieux comprendre les vins.

Ces « soirées » proposent à tous de connaître, ou d'approfondir ses connaissances viticoles.

Explication des grandes phases de la dégustation faite avec convivialité.

Connaissance des différents terroirs, compréhension de lecture d'étiquette, découverte des facultés olfactives et gustatives, association vins et mets.

Des cours « à la carte » sont proposés, selon des thématiques diverses.

Le prix de la soirée, outre la cotisation à l'ASMR est de 15€.

**Loïc HERVOIR** – DVE PRen

Tél : 02 23 62 24 00 –

Courriel : l.hervoir@rennesmetropole.fr

### Pêche (loisir)

Découverte des différents styles de montages de bas de ligne, hameçons, plombs, amérillons, accroches appâts, différents nœuds de raccord... et aller pratiquer au bord de l'eau (rivière et mer) en groupe.

**Pierrick PASQUIER** – PISU DR MR

Tél. 06 24 13 64 62

Courriel : p.pasquier@rennesmetropole.fr

Réunion le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois à 18h

**Lieu :** Lieu-dit « La Fosse Piteux », route de Sainte-Foix

**Cotisation :** 20 €

### Pétanque (compétition)

C'est l'un des rares sports où des compétitions mixtes sont organisées et font appel à l'adresse des participants.

**Carl PROVOST** – DATTP DPMPD

06 24 13 62 66

Courriel : asmr@petanquejp35.fr

**Lieu des entraînements :** Lieu-dit « La Fosse Piteux », route de Sainte-Foix

Rencontre les samedis et/ou dimanches de mars à novembre

Rencontres les mardis et/ou jeudis pour les vétérans (hommes + 55 ans, femmes + 50 ans) de mars à novembre

**Cotisation :** 20 € (licenciés extérieurs) – 32 € (licenciés ASMR)

### Pilates – (loisir)

Le Pilate est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Cette méthode de gym douce qui convient à tous, que vous soyez un sportif expérimenté, un senior ou même une femme enceinte. Elle cible les muscles profonds, est particulièrement efficace pour raffermir en douceur et développer harmonieusement votre corps. Les bienfaits de cette méthode :

- Rectifier les mauvaises postures
- Atténuer les douleurs dans le dos
- Étirer les muscles en profondeur
- Améliorer votre souplesse
- Stimuler votre esprit
- Prendre conscience de votre corps
- Lutter contre le stress

**Benoît MARINIER**

Tel : 02 99 86 61 18 – poste 356119

Courriel – b.marinier@rennesmetropole.fr

**Lieu :** Lundi de 18h30-19h30 salle André CHEDID

**Cotisation :** 60 €

Limité à 30 personnes

### Piloxing (loisir)

Toute nouvelle activité de la forme très cardio et très dynamique qui nous arrive des États-Unis. Il s'agit d'un mélange pilates, de boxe et de danse, combinaison qui permet de brûler un maximum de calories tout en se défoulant.

**Stephanie LEFAURE-SAVARY** – RPCom

Tel. 02.23.62.10.27.



Courriel [s.lefauresavary@rennesmetropole.fr](mailto:s.lefauresavary@rennesmetropole.fr)

**Lieu** : Salle Jean Prouff (dernier étage Cité Internationale) – Horaire : lundi 12h30 à 13h15

**Cotisation** : 60 €

### Plongée (loisir)

Si vous aimez vider les bouteilles en toute convivialité, la plongée répondra à toutes vos attentes !

Les adhérents se répartissent en différents groupes suivant les formations suivies.

Du niveau 1 au niveau 4 en exploration, ainsi que de l'initiateur jusqu'au monitorat en enseignement, la sécurité reste la priorité N°1.

L'activité se déroule en piscine le lundi et (ou) le jeudi, et bien sûr en mer, principalement sur la Bretagne. Pour cela, la section dispose d'un bateau semi-rigide, d'un camion pour transporter tout le matériel et d'un local technique équipé d'une station de gonflage.

Un deuxième local est situé dans le hangar à bateau sur la base nautique d'Apigné, en collaboration avec la navigation.

**Sébastien RAULT** – PISU DPB Parc Auto

Poste 308021

Courriel : [s.rault@rennesmetropole.fr](mailto:s.rault@rennesmetropole.fr)

#### Lieux :

- le lundi à la piscine de Bréquigny de 20 h à 22 h

- le jeudi à la piscine des Gayeulles de 19 h à 22 h

**Cotisation (hors coût de formation)** : 83 € (encadrant actif) à 142 € (extérieur)

Pour la formation, voir conditions auprès du responsable. Le coût des formations est à ajouter à la cotisation.

### Qi Gong (loisir)

Par un ensemble d'exercices corporels et de visualisations mentales (mouvements statiques ou dynamiques, exercices respiratoires, relaxation mentale, sons, etc.), il vise à aider les personnes à maintenir ou réparer l'équilibre entre les « énergies » des différents organes du corps.

**Monique LE PICHON** – DAJ- ERP

Tél 02 23 62 22 06 – Poste 352206

Courriel : [m.lepichon@ville-rennes.fr](mailto:m.lepichon@ville-rennes.fr)

Nouveau professeur : M<sup>me</sup> Elodie BESSE

**Cotisation** : 60 € - 90 € pour les extérieurs

### Randonnée (loisir)

Sortie du dimanche :

Chaque 2<sup>e</sup> dimanche du mois, une sortie vous est proposée selon un programme établi en début de saison, consultable sur le site internet de l'ASMR. En hiver, ce sont des circuits de 12 à 15 kms proches de Rennes, le dimanche après-midi. À partir d'avril, les randos se font à la journée sur une vingtaine de km.

Sortie du jeudi :

1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudi du mois, sortie à la demi-journée l'après-midi.

Au printemps, une sortie sur un week-end et une sortie sur une semaine (alternance mer et montagne).

**Marie-Cécile SOLARD** – Direction Education

Enfance

Tél. 02 23 62 16 61

Courriel : [mc.solard@ville-rennes.fr](mailto:mc.solard@ville-rennes.fr)

**Lieu de rendez-vous** : Salle ASMR Plaine de Baud

**Cotisation** : 20 € (jeudi ou dimanche) – 30 € (jeudi et dimanche)

### Retraite Loisirs

Entre les parties de palets, cartes, jeux de sociétés et quelques sorties, nos aînés ne s'ennuient jamais. Venez les rejoindre, vous serez les bienvenus.

**Janine GUERET**

Tél. 06 13 82 77 38

**Lieu** : salle ASMR Baud le mardi de 14h à 17h

**Cotisation** : 20 €

### Squash (compétition)

Le squash est un sport de raquette très physique qui se joue en duel, sur un terrain de jeu entièrement entouré de murs et de vitres. Il demande rapidité, vivacité et réflexe.

Ce sport demande des efforts importants puisque trois quarts d'heure de match équivalent, du point de vue de la dépense énergétique, à 2 heures de tennis ou 4 heures de golf.

**Pierrick SALIOU** – DGPCS DS

Tél 02 23 62 15 12 – Poste 351512

Courriel : [psaliou@ville-rennes.fr](mailto:psaliou@ville-rennes.fr)

**Christophe BLOT** – DGAU DEP Habitat

02 99 86 64 11

Courriel : [c.blot@rennesmetropole.fr](mailto:c.blot@rennesmetropole.fr)

**Erwan RANSON** – DGSU SMU

Courriel : [e.ranson@rennesmetropole.fr](mailto:e.ranson@rennesmetropole.fr)

**Lieu** : BPAL des Gayeulles

- le mardi et le jeudi de 18h à 20h

- le mercredi de 19h à 22h

**Cotisation** : 64 €, licence fédérale incluse

### Tennis (loisir et compétition)

Le tennis est l'un des sports de raquette le plus populaire qui entretient la bonne forme physique.

La section participe aux championnats par équipes d'hiver, de printemps et individuels tennis entreprise, jeux nationaux et européens du sport entreprise.

**Frédéric LANDREIN**

Tél 06 31 33 37 77

Courriel : [tennis.asmr@yahoo.fr](mailto:tennis.asmr@yahoo.fr)

- Le lundi : de 17h30 à 22h salle Louis Guilloux (avec prof)

- Le Mercredi : de 17h à 22h salle Louis Guilloux et de 17h30 à 22h salle Bpal base des Gayeulles

- Le jeudi : de 19h à 22h salle Léon Grimault

- Le vendredi : de 20h à 22h salle Bpal base des Gayeulles

- Le samedi : de 8h à 22h salle Louis Guilloux (hors matchs compétition équipes).

- Le Dimanche : de 8h à 14h et de 16h à 18h à la salle Louis Guilloux (hors matchs compétition par équipes). (Info : des cours sont donnés d'octobre à juin pour adultes, les lundis).

**Cotisation** : 40 €/an + options : licence (environ 30 euros), entraînement libre (10 euros)

Ou avec professeur :

Cours 1 heure et demie /semaine le lundi : 304 €/année

### Tennis de table (loisir et compétition)

Le tennis de table, ou ping-pong, est l'un des sports le plus pratiqué au monde. Nous accueillons tous joueurs ou joueuses de 15 à 97 ans, en loisirs ou compétition. Entraînement possible avec un robot automatique.

La section engage cette année 2 équipes au niveau départemental D2 et 1 équipe au niveau départemental D3 + 2 équipes coupe départementale + engagement des joueurs au championnat individuel d'Ille et vilaine.

**Alain DUCHESNE** – PISU DR ME

Tél. 02 23 62 10 10 – Poste 308427

Courriel : [al.duchesne@ville-rennes.fr](mailto:al.duchesne@ville-rennes.fr)

Entraînement (loisir et compétition) : le mardi de 17h00 à 20h30 (sauf le 1er mardi du mois) et de 20h30 à 22h30 suivant l'occupation de la salle (compétition ligue départementale)

Entraînement compétition : le vendredi de 17h à 20h les jours de non matchs

Compétition : le vendredi de 20h à 24h

**Lieu** : Salle ASMR Plaine de Baud (rue Jean Marie Huchet) près du dépôt de la STAR

**Cotisation** :

Loisir : 50 € (carte ASMR non comprise)

Compétition : 50 € (si licence déjà acquise en ligue) (carte ASMR non comprise)

Compétition : 74 € (licence corporative incluse) (carte ASMR non comprise)

Certificat médical obligatoire à donner lors de l'inscription (loisir et compétition)

### Triathlon (compétition et loisir)

Section destinée aux néophytes et pratiquants isolés. Elle est composée de 14 membres dont 4 féminines.

Vous souhaitez réaliser un premier triathlon, ou vous avez déjà fait votre première épreuve, mais vous souhaitez intégrer un groupe pour bénéficier de conseils et d'un encadrement adapté, la section triathlon loisir est faite pour vous. Elle a pour vocation de vous faire découvrir cette discipline en toute simplicité. C'est aussi les Raids

Multisports et VTT, alors venez rejoindre les triathlètes de l'ASMR !

**Jérôme JOURDAN** – DGPCS - DPM

Tél. 02 23 62 18 60 – Poste 351860 - 06 50 92 91 30

Courriel : [g2travel44@yahoo.com](mailto:g2travel44@yahoo.com)

**Entraînements** :

Natation le vendredi de 20 h à 21 h (piscine de Villejean)

Vélo : 1 à 2 fois par semaine (dimanche matin, plus une sortie en semaine)

Course à pied selon les niveaux individuels

**Cotisation** : 30 € (agents territoriaux et extérieurs)

### Yoga – (loisir)

Deux cours s'adressant à tous publics sont proposés :

#### Hatha Yoga (yoga postural)

Les séances, majoritairement de Hatha Yoga, débutent par des étirements, assouplissements, échauffements puis se poursuivent par la prise de postures associées à la respiration. Elles se terminent par une relaxation. Le travail est progressif au cours de la séance et de l'année. Une séance de yoga nidra (voir ci-dessous) est proposée avant ou après chaque vacances scolaires et pour le cours d'avancés (mardi) une initiation à la méditation est régulièrement dispensée.

#### Yoga Nidra (yoga du sommeil conscient)

Des exercices basés sur la prise de conscience du corps, du souffle, le développement des sensations, la visualisation d'histoire et d'images, aboutissant à une relaxation physique, émotionnelle et mentale, très profonde, entre veille et sommeil (ces techniques ont servi de base à la sophrologie moderne).

L'utilisation de bols chantants permet de diversifier les séances.

Ces activités favorisent le lâcher-prise, la concentration, l'éveil de la sensibilité corporelle.

**Yves CARO** – PISU DEI UEH

Tél : 02 23 62 23 40

Courriel : [y.caro@rennesmetropole.fr](mailto:y.caro@rennesmetropole.fr)

**Lieux** :

Gymnase Pablo Picasso – rue Philippe Nordmann

Hatha yoga – le mardi de 18h45 à 20h00 (avancé)

Yoga nidra – le mardi de 20h15 à 21h30

Hatha yoga – le mercredi de 19h45 à 21h00 (débutant)

Dojo piscine de Bréquigny

Hatha yoga – le jeudi de 12h15 à 13h30

**Cotisation**

Agent territoriaux (conjoint et enfants) : 120 €

Extérieurs : 130 €

