



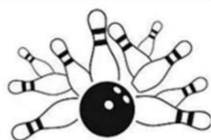
Association Sportive

Et Artistique

de Bourges



Site Internet : <https://www.aseab.fr>





ASEAB

Email : aseab@aseab.fr
Site Internet : www.aseab.fr



Association Sportive Et Artistique de Bourges

Qu'est-ce que l'ASEAB ?

L'ASEAB c'est l'Association Sportive Et Artistique de Bourges. Notre but est d'organiser des activités sportives, artistiques et culturelles au profit des personnels de DGA TT et de KNDS France ainsi que leurs familles, mais aussi, pour la plupart des activités, à toute personne intéressée.



Organisation de l'ASEAB

L'adhésion à l'ASEAB est de 42€. Elle ouvre le droit de pratiquer avec participations financières aux 19 activités suivantes :

Arts plastiques & calligraphie

Billards

Bowling

Course à pied

Cyclisme

Danse & Yoga

Golf

Gymnastique

d'entretien

Modélisme et

aéromodélisme

Musculation

Musique

Parachutisme

Photographie

Sports nautiques

Ski

Tennis

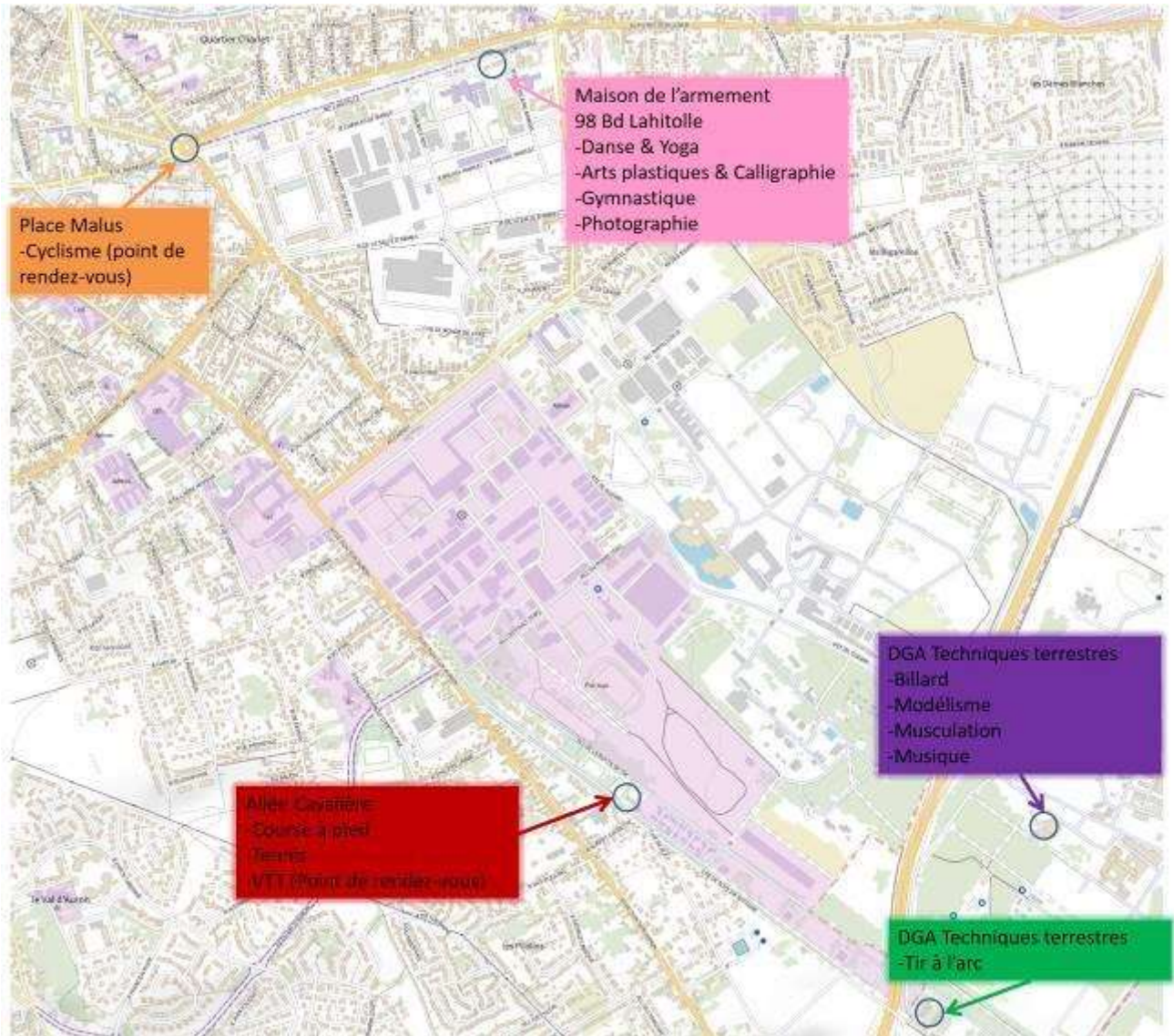
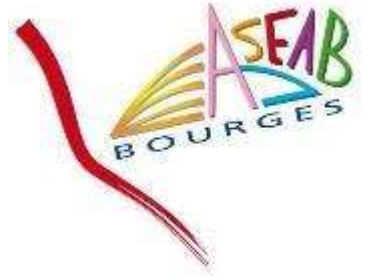
Tir à l'arc

Tourisme - moto

VTT



Plan des locaux en fonction des sections



Mais aussi :

Bowling à l'espace Bowling de St Doulchard

L'aéromodélisme sur le polygone d'essais de DGA TT (piste dédiée)

Le modélisme naval sur l'étang de la Sablette à Saint-Germain-du-Puy



ARTS PLASTIQUES ET CALLIGRAPHIE



Email : artsplastiques@aseab.fr

Email : calligraphie@aseab.fr

En quelques mots ...



En 2022, la section arts plastiques a ouvert une nouvelle activité : la calligraphie, animée par Marie-Claude et Maryse.

Concentration et persévérance sont nécessaires pour arriver à maîtriser le geste de l'écriture, ici une gothique.



Mais quel plaisir quand la main et la plume s'unissent pour réaliser le mot souhaité !

L'esprit se déconnecte de l'environnement et le silence s'installe...

Infos pratiques

Participation	28 euros
Lieu	98 Boulevard Lahitolle 18000 Bourges
Horaire	De 17h à 19h le jeudi (dessin peinture) De 17h30 à 19h30 le mardi (calligraphie)

Nombreux prix
remportés au niveau
Régional



BILLARD

Email : billard@aseab.fr



En quelques mots ...

L'ASEAB billard met 2 billards français de 2,8 m à disposition des adhérents confirmés comme débutants. La section propose uniquement la pratique du billard de loisir.



Infos pratiques

Participation	15 euros
Lieu	Sous-sol de la cantine de DGA-TT
Horaire	Du Lundi au vendredi de 8h à 20h



BOWLING

Email : aseab.bourges.bowling@gmail.com



En quelques mots ...

L'ASEAB Bowling propose la pratique du bowling pour tous les niveaux et des participations à des compétitions.



Infos pratiques

Participation 15 € ayant droit
25 € extérieur

Lieu	Bowling de St Douillard
Horaire	mardi de 19h00 à 21h30

Tournoi amical
Championnat FCD





COURSE À PIED

Email : aseab.bourges.running@gmail.com



En quelques mots ...

L'ASEAB course à pied est constituée d'une quinzaine d'adhérents, les entraînements sont libres. Le départ se fait au choix du local de l'ASEAB tennis ou de l'entrée de KNDS route de Guerry, les coureurs peuvent rejoindre le lac d'Auron, la trouée verte, le parcours cross du stade des justices ou la piste du stade Alfred DEPEGE.

Les adhérents y trouvent un lieu pratique dans le cadre du travail pour décompresser ou s'entraîner sérieusement à la pause de midi.

Conseils et plans d'entraînements pour les débutants peuvent être fournis.



Infos pratiques

Participation	16 euros
Départ	Local ASEAB Tennis – allée cavalière, KNDS route de Guerry
Horaire	Du lundi au Vendredi : 11h 30 à 13h30



CYCLISME

Email : cyclisme@aseab.fr



En quelques mots ...

L'ASEAB cyclisme propose la pratique du cyclisme sur route en compétition, (épreuves cyclo-sport UFOLEP), et en loisir.

Pour le cyclo-loisir 5 sorties hebdomadaires sont programmées, et des sorties de 2/3 jours, voire une semaine, sont organisées hors du département. A cela s'ajoute la participation à des randonnées de renom locales ou nationales.



Organisation de l'épreuve
de Soye en Septaine
(épreuve UFOLEP)...

Infos pratiques

Participation	30 euros
Lieu	Cyclo -loisir : Départ place Malus Compétition : En fonction du calendrier
Horaire	Déterminé ultérieurement





DANSE & YOGA

Email : danse.yoga@aseab.fr



En quelques mots ...

L'ASEAB Danse et Yoga vous propose différentes activités alliant détente mentale et agilité corporelle.

Le yoga pilates enchaîne de façon fluide des postures de yoga et des exercices de pilates pour un renforcement musculaire et une meilleure mobilité. L'activité demande une bonne condition physique et un tapis de yoga est nécessaire. Il existe une séance plus soutenue avec le yoga pilates warrior.



La danse jazz c'est l'exploration de la rythmicité, la polyrythmie, la syncope. On appelle souvent la danse jazz la « Soul dance » qui signifie la danse de l'âme. Ce terme traduit l'idée d'une harmonie du rythme de la musique avec son propre corps.

Un cours de danse jazz est basé sur des exercices de préparation corporelle, d'exercices techniques, d'ateliers de recherche et d'improvisation, suivi d'une proposition chorégraphique.

Infos pratiques

Participation		85 €/an (Yoga) et 120 à 185 €/an (Danse)
	Lieu	Maison de l'armement, 98 Bd Lahitolle Bourges
YOGA	Horaire	Mercredi de 18h00 à 20h00
DANSE	Horaire	Lundi de 12h15 à 13h00 et 17h15 à 21h30 Mardi de 12h15 à 13h00 et 19h30 à 21h30 Mercredi de 9h à 16h30 et 20h00 à 21h30



GOLF

Email : aseab.golf@gmail.com



En quelques mots ...

L'ASEAB golf propose la pratique du golf, pour tous les niveaux, en loisir et compétition sur l'ensemble des golfs français, et plus fréquemment les golfs de la région Centre Val de Loire. Des sorties à la semaine « 5 jours / 5 Golfs » sont aussi proposés. La section Golf est également un club de la FFG. A ce titre, elle propose la licence FFG.



Club de la Fédération
Française de Golf

Infos pratiques

Participation	30 euros
Lieu	Golf de Bourges et autres golfs nationaux
Horaire	Compétition : Samedi Loisir : Principalement le samedi Stage : Principalement en semaine



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN



Email : aseab.bourges.gym@gmail.com

En quelques mots ...

L'ASEAB gymnastique d'entretien est composée d'environ 60 pratiquants. Les séances ont pour finalité de travailler l'équilibre, le renforcement et l'assouplissement musculaires, la souplesse, la mobilité articulaire, le cardio, la respiration, la cognitivité, etc.

Des séances de Stretching et de Pilate sont aussi pratiquées.

Utilisation d'accessoires tels que : ballons, bracelets lestés, bâtons, haltères, steps, etc.



Randonnée pédestre
Repas de section
Pot de l'amitié

Infos pratiques

Participation 16 euros : personnels communauté défense ;
20 euros : personnels extérieurs à la communauté défense.

Lieu Maison de l'Armement

Horaire Deux séances au choix le mardi :
- de 16h30 à 17h45 pour la 1ère séance,
- de 18H00 à 19h15 pour la 2ème séance.





Modélisme - Aéromodélisme



Email : modelisme.aeromodelisme@aseab.fr

En quelques mots ...

L'ASEAB modélisme - aéromodélisme vous propose trois activités :

- ✓ Aéromodélisme : L'activité de la section est tournée principalement vers l'aéromodélisme. Nous disposons d'une piste apte à faire voler des avions à moteur électrique et thermique mais aussi des hélicoptères ou des quadricoptères. Chacun met en œuvre son propre matériel, mais la section propose des cours d'initiation avec avion en double commande, des perfectionnements dans différentes disciplines et met à disposition du matériel dont un simulateur.
- ✓ Modélisme ferroviaire : La section possède deux circuits de trains miniatures et un bateau mis en œuvre régulièrement par une équipe de passionnés.
- ✓ Modélisme naval : les adhérents font naviguer leurs petits bateaux sur le plan d'eau de la Sablette à Saint-Germain-du Puy.



Infos pratiques

Participation 12 euros

Lieu Aéromodélisme : piste DGA TT
Modélisme ferroviaire Local DGA TT
Modélisme naval à St Germain du Puy

Horaire Aéromodélisme : Weekend et jours fériés

Modélisme ferroviaire : Jeudi après-midi

Modélisme naval : mardi et vendredi



MUSCULATION

Email : aseab.bourges.muscu@gmail.com



En quelques mots ...

L'ASEAB musculation dispose d'une salle équipée avec un espace cardio-training et un espace musculation pour la pratique de la musculation seule, ou bien en complément d'une autre pratique sportive.

Appareils disponibles :

CARDIO - TRAINING

- ✓ Vélos, vélos elliptiques,
- ✓ Steppers,
- ✓ Rameurs,
- ✓ Tapis de course...

MUSCULATION

- ✓ Charge guidée,
- ✓ Charge libre,
- ✓ Machine à câble,
- ✓ Bancs et racks...



Infos pratiques

Participation	30 euros
Lieu	Local DGA TT En dessous de la restauration
Horaire	Du Lundi au Vendredi De 11h30 à 13h30 Puis de 16h30 à 19h45



MUSIQUE

Email : musique.aseab@gmail.com

En quelques mots ...

L'ASEAB musique c'est une quinzaine de passionnés confirmés ou débutants, qui viennent jouer seul ou en groupe. Pour apprendre, s'entraîner ou se perfectionner, la salle de musique met à disposition des instruments (batteries, guitares, basses, clavier...), avec la possibilité de s'exercer sur votre propre matériel.



Organisation de concerts
pour les événements
DGA TT

Infos pratiques

Participation	10 euros
Lieu	Local DGA TT En dessous de la restauration
Horaire	Du lundi au vendredi De 11h30 à 13h30 Puis de 17h00 à 19h45





PARACHUTISME

Email : aseab_para@yahoo.fr



En quelques mots ...

L'ASEAB parachutisme propose des sauts d'avion selon la méthode de progression définie par la Fédération Française de Parachutisme : Début en ouverture automatique de la voile, puis apprentissage de la chute libre et réalisation de figures à plusieurs en chute. Conduite de la voile pour un atterrissage en toute sécurité à chaque saut.

Tous les niveaux sont acceptés, du premier saut au confirmé.



Soirée d'information en mars suivie de séances de formations et de sorties sur la zone de sauts...

Infos pratiques

Participation	15 euros
Lieu	Aérodrome de Saint Denis de l'Hôtel situé à 15 km à l'Est d'Orléans
Horaire	Saison début avril à mi-novembre Journée entière les week-ends, jours fériés et possibilité de stage en semaine



PHOTOGRAPHIE



Email : photo@aseab.fr

Site Internet : <https://www.club-photo-aseab.fr>

En quelques mots ...

L'ASEAB photographie vous propose de vous accompagner et de vous faire progresser dans l'art de la photographie : prise en main de votre matériel, acquisition des notions de bases et approfondissement des techniques de prise de vues (cadrage, composition, réglages, retouches, impressions...).

Activités :

- ✓ Animations hebdomadaires : critiques photos, utilisation APN, ...
- ✓ Développement argentique dans un labo noir et blanc équipé
- ✓ Studio photo
- ✓ Sorties prises de vues en extérieur
- ✓ Concours et expositions



Infos pratiques

Participation 29€/an

Lieu Annexe de la Maison de l'Armement, 98 Bd Lahitolle 18000 Bourges

Horaire De septembre à juin
Tous les mardis
de **18h00 à 20h00**

Accès libre Utilisations des moyens et des locaux possibles en dehors des heures d'animation (sur demande)

Nombreux prix photos remportés au niveau Régional et National

En quelques mots ...

L'ASEAB Sports Nautiques organise des sorties partout où le vent les mène, avec une préférence pour les spots ensoleillés (Etang de Thau, Hérault), sur des plans d'eau et en mer. Pour des débutants ayant déjà suivis quelques cours jusqu'au freestyler l'ASEAB Sports Nautiques met à disposition le matériel, il est aussi possible de stocker du matériel.



Infos pratiques

Participation	15euros
Lieu	Plans d'eau de la région Mer & Océan
Horaire	Avril à Octobre



SKI



Email : aseab.bourges.ski@gmail.com
Site internet : <https://aseabski.wordpress.com>

En quelques mots ...

L'ASEAB ski organise des séjours de 4 à 7 jours à la montagne pour pratiquer les sports d'hiver (ski, surf, raquettes...). Tous les niveaux sont acceptés.



De la neige, du soleil et
de la convivialité

Infos pratiques

Participation	Règlement à la sortie
Lieu	Le massif des Alpes
Dates	5 sorties de janvier à Avril



TENNIS

Email : aseab.tennis@gmail.com



En quelques mots ...

L'ASEAB tennis c'est du tennis de loisir et de compétition – des cours collectifs pour jeunes et adultes avec un entraîneur – des équipes jeunes et adultes – des tournois du club.

Les équipements du tennis sont :

- 2 terrains extérieurs en terre battue,
- 2 terrains extérieurs en quick,
- 2 terrains couverts en terre battue,
- 1 clubhouse avec vestiaires.

L'ASEAB tennis c'est environ 120 adhérents dont la moitié sont des jeunes membres de l'école de tennis. La section est un club affilié à la FFT ; à ce titre tous les adhérents doivent être licenciés.



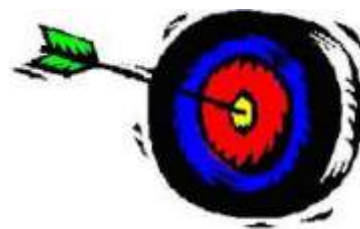
Infos pratiques

Participation	<u>Ayant droit</u>	<u>Extérieur</u>
	Mini tennis : 80 euros	Mini tennis : 120 euros
Ecole de tennis : 120 euros	Ecole de tennis : 140 euros	
Jeune - 25 ans : 30 euros	Jeune - 25 ans : 30 euros	
Homme : 100 euros	Homme : 140 euros	
Femme : 60 euros	Femme : 80 euros	
Lieu	Allée cavalière	
Horaire	7 h à 23 h (courts couverts éclairés)	
Accès	Accès par portail avec code (fourni aux adhérents)	



TIR À L'ARC

Email : arc@aseab.fr



En quelques mots ...

L'ASEAB tir à l'arc vous propose de pratiquer le tir à l'arc avec tous types d'arc.

- ✓ Tir FITA
en salle jusqu'à 18m.
en extérieur jusqu'à 50 m.
- ✓ Parcours nature sur cibles 2D.

La section s'adresse principalement à un public d'adultes ressortissants du MinArm ou de KNDS France et à leurs ayants droits.



Championnat Ligue FCD

Infos pratiques

Participation	25 euros
Lieu	Terrain ASEAB allée Cavalière
Horaire	Mardi et Jeudi :17h30 à 20h00 Mercredi et vendredi : 11h30 à13h30





TOURISME MOTO

Email : tourisme.moto@aseab.fr



En quelques mots ...

L'ASEAB tourisme moto propose des sorties à la découverte de lieux pittoresques, de musées, de monuments ... sur une journée, voire un weekend. Des séjours de plusieurs jours sont également organisés. C'est aussi la participation à des manifestations caritatives (virades de l'espoir, téléthon, Pères Noël à moto, ...). Tout cela dans le strict respect du code de la route et des autres usagers.

Tous les niveaux peuvent adhérer, la seule condition est d'être en règle avec la réglementation (permis, assurance, véhicule, équipement, ...).



La section est ouverte à tout type de moto à partir de 125 cc.

Visites :

- Séjour dans le Doubs,
- Séjour dans les Cévennes,
- Hérisson et musée du Canal de Berry,
- Jardin du Château de Chaumont,
- Chédigny, village des roses,
-

Infos pratiques

Participation	25 € pilote seul 40 € pilote + passager.
Lieu	Département du Cher ou départements limitrophes, voire au-delà pour des sorties de plusieurs jours
Horaire	Samedi ou dimanche journée, exceptionnellement week-end complet



VTT-loisir

Email : vtt@aseab.fr



Jacques 06 77 13 91 41



En quelques mots ...

L'ASEAB VTT propose des sorties en petits groupes. Les départs ont lieu depuis Bourges ou aux environs (Bourgneuf, St Martin d'Auxigny, ...). Les plus confirmés participent aux rassemblements FCD en Ardèche, Bretagne, Hautes-Alpes Il est conseillé d'être en mesure de rouler 25 km.



Lac de Serre Ponçon (Hautes-Alpes)



Avril 2024 Randonnée à Chambord

Infos pratiques

Participation 15 euros

Lieu Chemins ruraux du cher, de la région et même nationaux.

Horaire En général les dimanche matin. Les détails des lieux et horaires sont communiqués par Email / Whatsapp dans les jours qui précèdent.

MISE A DISPOSITION DE 2 VTT AE

LES PLUS

Offre réservée aux adhérents ASEAB. Au choix modèle sportif ou VTC polyvalent.

Moniteur diplômé FF Vélo

Conseils de pilotage du vélo

2 formules :

- Week-end du vendredi soir au lundi matin.

Conseils pour l'entretien et la mécanique du vélo.

- Semaine du vendredi soir au vendredi suivant.



Fiche contacts

Section	Nom du responsable	Téléphone	Mail
Arts plastiques - Calligraphie	Philippe GUERMEUR	02 48 27 45 05	artsplastiques@aseab.fr calligraphie@aseab.fr
Billard	Jean-Michel CHAMPAGNE	06 78 28 55 53	billard@aseab.fr
Bowling	Nicole BERTRAND	06 76 16 05 93	aseab.bourges.bowling@gmail.com
Course à pied	Bertrand GUISNEUF	02 48 21 93 52	aseab.bourges.running@gmail.com
Cyclisme	Dominique DION	06 04 14 69 69	cyclisme@aseab.fr
Danse & Yoga	Sandrine LALANNE	06 15 42 42 29	danse.yoga@aseab.fr
Golf	Guillaume JEAN	02 48 27 49 18	aseab.golf@gmail.com
Gym d'entretien	Nadia RODRIGUEZ	06 64 72 44 71	aseab.bourges.gym@gmail.com
Modélisme - Aéromodélisme	Bruno CHARLES	06 71 47 98 80	modelisme.aeromodelisme@aseab.fr
Musculation	Kevin CHAILLOT	06 65 47 18 87	aseab.bourges.muscu@gmail.com
Musique	Jérôme PICCIONE	02 48 27 47 81	musique.aseab@gmail.com
Parachutisme	Christophe MONTOYA	06 18 18 33 77	aseab_para@yahoo.fr
Photographie	Francis PREVAUD	06 75 37 56 83	photo@aseab.fr
Sports nautiques	Lucia BASTIEN	02 48 27 41 97	aseab.bourges.pav@gmail.com
Ski	Jean-François BERTHIER	06 54 54 32 36	aseab.bourges.ski@gmail.com
Tennis	Stéphane CHAIGNEAU	06 77 92 03 26	aseab.tennis@gmail.com
Tir à l'arc	Cedric TURREL	06 30 83 53 27	arc@aseab.fr
Tourisme moto	Philippe BERTON	06 08 57 25 90	tourisme.moto@aseab.fr
VTT	Jacques SALMON	06 77 13 91 41	vtt@aseab.fr