



SAISON 2024–2025



Mise à jour du 11 septembre 2024

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, 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 dans le présent document.

Quels documents doit-je fournir ?

- La **fiche d'inscription dûment complétée (recto-verso)**. Avant toute inscription, demandez au responsable de l'activité choisie les modalités pratiques et contraintes, affiliations supplémentaires...
- Une **photo d'identité récente** et en bon état (uniquement pour les nouveaux adhérents).
- La **cotisation complète** qui est composée de l'adhésion au CSAL la somme des cotisations des différentes activités choisies. 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, sauf pour celles dites à risque, vous devez remplir le questionnaire santé – sport et le garder avec vous, votre signature de la fiche d'adhésion attestera que vous avez fait cette démarche.
Le résultat indiqué sur ce questionnaire indiquera si vous devez ou non fournir un certificat médical de non contre-indication à l'activité choisie.
Si vous avez un doute, renseignez-vous auprès du responsable de l'activité.
- 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 d'adhésion.

Comment correspondre avec l'association ?

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

Par courrier : CSA du Larzac
CS 11235 – Camp du Larzac - Quartier de Castelnau
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 (CNE ® BOUTROUE Marc)	05 65 58 4923
Secrétaire (Mme. MAJOU Apolline)	05 65 58 4912
Secrétaire 2 (SCH ARDELEAN Victor-Andrei)	05 65 58 4954

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) **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 et contraintes médicales.

Les **SPORTS DE COMBAT**, le **TIR**, la **PLONGEE** et la **MOTO** sont des activités ayant des contraintes que vous devez connaître **AVANT** de vous inscrire.

Sur certaines activités sportives, il est notifié une licence de tutelle avec un tarif pour la saison. Celle-ci doit obligatoirement être souscrite pour pouvoir adhérer à la section.

2) **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 si besoin, 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 de tutelle, 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.

Sports d'équipe	Page 4
Sports de combat / arts martiaux	Page 5
Sports d'entretien et de force	Page 6
Sports aériens	Page 8
Sports aquatiques	Page 8
Sports de pleine nature	Page 9
Sports mécaniques	Page 11
Sports de précision	Page 12
Activités artistiques	Page 14
Activités culturelles et de cohésion	Page 15
Activités de détente et de plein air	Page 16

Sports d'équipe

Basket-Ball



Code activité : 107

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil) : 5 €
Responsable	ADJ RABENANDRASSANA (06 72 21 29 06) SGT RABARIJAONA (06 30 98 83 45)
Lieu	Gymnase du collège de La Cavalerie, terrain de basket « outdoor » au sein du régiment
Horaires	Etude en cours pour le GYMNASE du collège, tous les vendredi matin de 08h00 à 10h00 au régiment
Public	Adultes
Activités	Entraînements et matchs amicaux/officiels
Particularités	Détenir une certificats médicales d'aptitude spécifiée BASKET-BALL par le CMA du LARZAC

Football



Code activité : 291

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil) : 5 €
Responsables	SCH MORALES ZEA Gerardo CPL LISBOA DE OLIVEIRA Fabricio (poste 4654) ou 0768127795
Lieux	Stade régimentaire, stade municipal ou gymnase de La Cavalerie
Horaires	Mardi : 08h10 à 10h00 Jeudi : 08h10 à 10h00 Vendredi : journée CSA
Public	Adultes du MinArm
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 ; Détenir une carte vitale et mutuelle à jour.

Rugby à 7

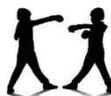


Code activité : 144

Tarifs	MINARM (Militaire et civil) : 5 €
Responsable	CNE LAPASSADE Christophe (06 89 71 95 32) LTN GHORRA Alexandre
Lieu	Stade municipal de La Cavalerie
Horaires	Vendredi matin
Public	Personnel MinArm
Activités	Rugby à VII / R-TOUCH / Rugby à XV
Particularités	Néant

Sports de combat / arts martiaux

Boxe Anglaise



Code activité : 110

Tarifs	MINARM (Militaire) : Inclus dans la licence CSAL MINARM (Civil/Famille) : 5€	Prix de licence FFBoxe : 20€
Responsables	CPL DJIDDA BARKA Oumar CPL IBRAIMOFF Alibek 0785430424	
Lieu	Bâtiment 54 – 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. Contactez impérativement le responsable des activités avant l'inscription.	

Judo



Code activités : 130

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5 € Autre 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.	

Jiu-Jitsu Brésilien



Code d'activité : 322

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 15 € Autre public : 30 €	Licence CFJJB pour compétition : 30 €
Responsable	CCH DIAZ GARCIA Juan 0784269184 Mme DIAZ GARCIA Angela	
Lieu	Bâtiment 54	
Horaires	Tous les jours : 19h00 à 21h00	
Public	Adultes	
Activités	Initiation, découverte et perfectionnement du jiu-jitsu brésilien. Entraînement GI et NO GI	
Particularités	Tenue adaptée pour les séances GI (kimono) et NO-GI (rashguard + lycra/bermuda). Contactez impérativement le responsable de l'activité avant l'inscription. Personnel compétiteur certificat médical plus de 40 ans incluant électrocardiogramme	

Sports d'entretien et de force

Musculation / Cardio



Code activité : 117

Tarifs	Militaire MINARM (Civil/Famille) : Autre public :	Inclus dans la licence CSAL 10 € 50 €
Responsable	SCH(TA) ARDELEAN (06 15 25 41 59) SCH GUDUMAC	
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.	

Bras de Fer Sportif



Code activité : 127

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : Autre public :	10 € 20 €	licence FFForce loisirs : 19 € licence FFForce compétitions : 75 €
Responsables	Mme ADAMCZYK Melissa (Responsable) – CCH ADAMCZYK thibaud (adjoint) SGT FAM Ramy (Animateur)		
Lieu	Bâtiment 76 (régiment) + St Georges de Luzençon (salle voutée)		
Horaires	Mercredi 18h15-19h45 (St Georges de Luzençon) + Samedi 10h30-12h (bâtiment 76)		
Public	Adultes + ados dès 16 ans avec autorisation parentale		
Activités	BRAS DE FER SPORTIF – Pratique et initiation – Encadrement sous brevet fédéral 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	Chaussures de sport obligatoires – Ongles courts – Pas de bijoux (bracelets/bagues/colliers) Ne peut être pratiqué sans encadrement		

Cross-Fit Défense



Code activité : 254

Tarifs	MINARM (Militaire) : MINARM (Civil/Famille) : Autre public :	Inclus dans la licence CSAL 10 € 30 €
Responsable	SCH(TA) ARDELEAN victor-andrei.ardelean@intradef.gouv.fr ADC KINNUNEN Tomy (poste 4961)	
Lieu	Bâtiment 56	
Horaires	Sous réservation avec animateur : Lundi au vendredi : de 08h00 à 10h00 pour le personnel MINARM Lundi au vendredi : de 10h00 à 12h00 pour Tout Public (minimum 3 présents) Sans animateur accès libre : Lundi au vendredi : de 10h00 à 13h30 // de 17h30 à 22h00 Week-end et jours fériés : de 08h00 à 22h00	
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. Sont proposés aussi des séances de Hyrox.	
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) : 10 € Autre public : 20 €
Responsables	M. Luca Flottard Mme PERIANO Bérénice M. RIVIERE Rémi
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.

HIIT / YOGA VINYASA



Code activité : 167

Tarifs	MINARM (Civil et Militaire) : 5 €
Responsables	Mme CARDINAUX Sandrine (poste 4996) Mme MANGIN Angélique (poste 4998)
Lieu	Bâtiment 70
Horaires	HIIT : Mardi matin de 8h à 10h YOGA VINYASA : vendredi 8h à 10h
Public	Adultes
Activités	HIIT : entraînement fractionné de haute intensité, renforcement musculaire et cardio-training, YOGA VINYASA: pratique harmonisant le corps et l'esprit, plutôt intense à bénéfique sur le cardio, le gainage, le renforcement musculaire, travail postural, assouplissement et équilibre du corps.
Particularité	Pas de vestiaires. Chaussures propres, tenue adaptées à l'activité. Serviette et bouteille d'eau + tapis fitness obligatoire.

Sports aériens

Parachutisme

Code activité : 137

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : Autre public :	Licence FFP :
Responsable d'activité	SCH JUREK	
Lieu		
Horaires		
Public		
Activités		
Particularités	Contactez le responsable de l'activité Pour tout renseignement et avant toute inscription,	

Renseignements à venir

Parapente

Code activité : 138

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 50 € Autre public : 100 €	Licence FFVL : 200 € *
Responsable d'activité	CNE BUCSANSZKY (07 84 39 06 88)	
Lieu	La Cavalerie / Millau	
Horaires	Jours CSA, Week-end, jours fériés selon les conditions météo	
Public	Tout public adultes uniquement	
Activités	Pour les débutants : Découvert de l'activité et ses matériels, ses formations et ses qualifications. Cours théoriques sur la météorologie, le dynamique de vol et les règlementations de vol libre. Conseil et accompagnement vers les formations et brevets fédérales. Pour les brevetés : Organisation des sortie vol sur site et vol CROSS.	
Particularités	* Fédération Française de Vol Libre, compter environ 200 € pour la licence FFVL et l'assurance obligatoire. Démarche individuelle après le 1er stage initiation en école. Pour avoir le brevet pilot vous devez faire les stages dans des écoles de vol libre à Millau : Pour être autonome à voler - Stage initial environ 550 € et stage perfectionnement environ 550 €.(Nous allons essayer de réduire ces prix par des négociations avec les écoles et des subvention CSA en fonction du budget attribué). Contactez le responsable de l'activité Pour tout renseignement et avant toute inscription,	

Sports Aquatiques

Plongée



Code activité : 169

Tarifs	MINARM (Militaire) : 30 € MINARM (Civil/Famille) : 35 € autre public : 40 €	Licence FFESSM 50 €
Responsable	ADJ DJAMBOU Georges (06 77 48 47 44)	
Lieu	Mauguio (34) , Fosse de Nîmes (30)	
Horaires	Sortie en mer Journée dédiée CSA / Sortie en Fosse les Mercredi 14H-21H/Vendredi 17H-21H/ samedi 09H-13H et 15H-18H	
Public	Adultes	
Activités	Plongée en mer, Plongée en Fosse, passage de niveau et baptême	
Particularités	Certificat médical d'Absence de Contre-Indication à la pratique des activités subaquatiques Licence FFESSM obligatoire	

Sports de pleine nature

Course hors stade



Code activité : 114

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5 € Autre public : 15 €
Responsables & animateurs	ADC VIALA Philippe (06 28 64 67 27) SCH CLEMENT
Lieu	Chemin et route du Larzac et de ses environs
Horaires	Course à pied : vendredi 08h00 à 11h00
Public	Adultes
Activités	Running : Destinée à des personnes majeures, 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. Cyclo : Triathlon : Entraînements et participations aux compétitions locales, régionales, nationales ou, exceptionnellement, internationales.
Particularité	Respect du règlement concernant les tenues et discipline, du code de la route pour le vélo

Randonnée / Géocaching



Code activité : 143

Tarifs	Tout public : 35 €	licence FFRando incluse dans prix section
Responsables	CNE® BOUTROUE (05 56 58 49 23) ADC VILA	
Animateurs	Marc BOUTROUE / VILA René / Sylvain GOUBY / ANTOINE Joël / Mireille BOUTROUE	
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 via Whats'app	

Escalade



Code activité : 288

Tarifs	MINARM (Militaire/civil) : 10 € Famille Minarm : 15 € Autre public : 20 €	Licence FFME : 66 €
Responsable d'activité	LTN GOURG (06 10 85 02 80) Les instructeurs commandos DSE	
Lieu	Salle d'escalade de Millau + sites aseptisés de la région + via ferrata (Liaucous / Boffi)	
Horaires	Vendredi matin 8h / 12h	
Public	Tout public	
Activités	Escalade / via ferrata	
Particularité	Licence FFME obligatoire Séances organisées par des DSE (directeurs de séance d'escalade)	

VTT



Code activité : 286

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5 € Autre public : 10 €
Responsables	SGT PEREIRA DOS SANTOS Mario mario.pereira-dos-santos@intradef.gouv.fr 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.

SKI



Code activité : 148

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 10 € Autre public : 20 €	Licence FFS : 50 €
Responsable	ADJ PAUDEL (0686870139)	
Lieu	Mont Aigoual, Station Laguiolle	
Horaires	Selon rendez-vous les weekends de 08h00 à 16h00	
Public	Adultes	
Activités	Ski Alpin, Ski de randonnée,	
Particularité	La description des règles se trouve dans le règlement intérieur de l'activité.	

Triathlon



Code activité : 161

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5 € Autre public : 15 €
Responsables	ADJ SOLO Serge serge.solo@intradef.gouv.fr CCH BADICEL Anton
Lieu	Course à pied et vélo : chemin et route du Larzac et de ses environs Natation : Piscine de Millau
Horaires	Course à pied : vendredi 08h00 à 10h00 Vélo : en semaine 12h00 à 14h00, vendredi de 8h00 à 10h00 Natation : Jeudi de 8h00 à 9h30
Public	Adultes
Activités	Triathlon : Entraînements et participations aux compétitions locales, régionales, nationales ou, exceptionnellement, internationales.
Particularité	Respect du règlement concernant les tenues et discipline, du code de la route pour le vélo

Sports mécaniques

Moto & Quad Cross & Enduro



Code activité : 248

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 15 € Autre public : 15 €
Responsable d'activité	ADC WOLFANGEL Mathieu (06 49 37 95 00)
Lieu	Terrain moto cross
Horaires	Samedi : 13h30 à 19h30 dimanche : 13h30 à 19h30
Public	Adultes et enfants (accompagné par un adulte)
Activités	Moto cross et sortie enduristique le dimanche après midi
Particularités	Contactez obligatoirement le responsable des activités avant l'inscription. Respecter le règlement du terrain de moto cross, de la discipline et du responsable. Moto en bon état avec l'équipement adapté.

Moto Route



Code activité : 134

Tarifs	tout public : 15 €
Responsable d'activité	ADJ TEUGASIALE (06 50 62 36 52) SGT PEREIRA DOS SANTOS MARIO
Lieu	Routes d'ici et d'ailleurs
Horaires	A la journée
Public	Tout public ayant une moto
Activités	4 sorties annuelles type road Trip
Particularités	Contactez obligatoirement le responsable des activités avant l'inscription. Contraintes : disponibilité des participants. Obligations : avoir une moto avec tous les papiers en règle à son nom.

Sports de précision

Tir Sportif



Code activité : 298

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 25 € Autre public : 50 €	Licence FFTir 80 € (adulte) 51 € (enfants)
Responsables	SCH BERNARD Maxence (poste 4892) ADC WOLFANGEL Mathieu (06 49 37 95 00)	
Lieu	CT01-02 ou CT08	
Horaires	Lundi et mercredi après-midi Vendredi matin	
Public	Adultes et enfants accompagnés par les parents	
Activités	Tirs armes de poing, Tirs longue distance et rechargement.	
Particularités	Short interdit. Licence en cours de validité et signée par un médecin agréé. Licence FFTir de la saison à payer qu'UNE seule fois. Lunette de tir et protections auditives obligatoire. Détenition 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. 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.	

Tir Longue Distance



Code activité : 297

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 50 € Autre public : 100 €	Prix de licence FFTir : 80 € (payer une seule fois)
Responsable	CNE CHAMPION Raphaël (06.73.15.68.83) Mme MAJOU Apolline	
Lieu	Camp du Larzac	
Horaires	Vendredi : de 08h00 à 12h00 selon disponibilité des champs de tir	
Public	Adultes	
Activités	<ul style="list-style-type: none">• Découverte et perfectionnement au tir longue distance• Tirs de 400m à 1850m (tout calibre, jusque .50)• Approfondissement des connaissances balistiques en salle de cours en cas de météo défavorable• Approfondissement du travail tireur/spotter• Participation à des compétitions nationales et internationales (King of 1 mile, king of 2 miles, championnat de France de la FCD, etc.)• Tout niveau bienvenu, le club possède une carabine Remington 700 en calibre 308 à disposition des tireurs	
Particularités	Aucun abris sur le champ de tir, prévoir un équipement en conséquence Contactez impérativement le responsable des activités avant l'inscription.	

Ball-Trap



Code activité : 105

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 25 € Autre public : 50 €	Prix de licence FFBT : 68 € (payer une seule fois)
Responsable	SCH LENS (06 69 79 66 07) SGT PEREIRA DOS SANTOS	
Lieu	Camp du Larzac - Zone vierge à droite de CT01	
Horaires	Vendredi de 13h30 à 18h30	
Public	Adultes	
Activités	Tir sur plateaux d'argile en discipline "FOSSE AMERICAIN"	
Particularités	Port de protection auditive obligatoire. Licence FFBT de la saison à payer q'une seule fois. Certificat médicale FFBT. La demande d'accès véhicule sera demandé à l'OPSR par le responsable d'activité. Toute arme personnelle est soumise à demande d'autorisation d'accès validée par le chef de corps de la 13ème DBLE. Uniquement les fusils de calibres 12/76 seront autorisés. Contactez impérativement le responsable des activités avant l'inscription.	

Pétanque



Code activité : 170

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

Golf



Code activité : 125

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5 € Autre public : 15 €
Responsables	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

Activités artistiques

Art Tapissier Fauteuil



Code activité : 617

Tarifs	Tout public : 15€
Responsable	Mme MIGNOT Maria
Lieu	Bâtiment 113 – 1 ^{er} étage
Horaires	Lundi de 14h à 17h ou 15h / 17h30 selon disponibilité de l'anilmatrice
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.

Couture



Code activité : 513

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 7 € Autre public : 25 €
Responsable d'activité	Mme CASTILLO Valérie (06 13 54 58 38)
Lieu	Bâtiment 113 – 1 ^{er} étage (Local couture)
Horaires	Mardi : de 09h45 à 14h30
Public	Adultes et enfants à partir de 10 ans accompagné d'un parent.
Activités	Aide à la réalisation de projets en couture.
Particularité	Néant

Gravure



Code activité : 584

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) : 5 € Autre public : 15 €
Responsables	CPL SUMILOV Evghenii (06 15 33 73 53)
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.

Activités culturelles et cohésion

Section féminine « Les Cardabelles de la 13 »



Code activité : 558

Tarifs	MINARM (Militaire F/civils F/famille F) :	Inclus dans la licence CSAL
Responsable	Mme Anne-Gaëlle BRUNET (06 51 53 31 81)	
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.	

DJ'ing



Code activité : 512

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) :	5 €
	Autre public	15 €
Responsable	MJR PORNET (06 75 63 75 28) SGT PEREIRA DOS SANTOS	
Lieu	A venir	
Horaires	Mercredi et vendredi après-midi	
Public	Tout public de plus de 16 ans	
Activités	Mixage, apprentissage matériel et animation soirée.	
Particularités	Détenir un PC portable	

Musique Groupe

Code activité : 522

Tarifs	MINARM (Militaire/Civil/Famille) :	5 €
Responsable	ADJ TEUGASIALE (06 50 62 36 52) CCH KOUATHE (06 29 19 29 73)	
Lieu	A Venir	
Horaires	Selon disponibilité	
Public	Tout public	
Activités	Concerts sur la Journée des arrivants/ journée famille/ JPO/ etc... dès que possible	
Particularités	Voir avec le responsable de l'activité	

Bibliothèque

Code activité : 506

Tarifs	MINARM (Militaire F/civils F/famille F) :	Inclus dans la licence CSAL
Responsable		
Lieu	Bâtiment 113 – 1 ^{er} étage – Salle commune	
Horaires		
Public		
Activités		
Particularité		

Renseignements à venir

Activités de détente et de plein air

Apiculture



Code activité : 566

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 5 € Autre public : 15 €
Responsable activité	M. RIVES Michel (0643112384) @MAJ DEUTSCHMANN M. 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

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.

Bassecour



Code activité : 619

Tarifs	MINARM (Militaire/civil/famille) : 5€
Responsable activité	ADJ LUKASZUK (06 43 86 89 87)
Lieu	Poulailler BCC
Horaires	Tous horaires tous les jours (clé à percevoir au SG ou PLE)
Public	Militaires, civils et familles du camp du Larzac
Activités	Elevage de volaille
Particularité	Activité dont l'objectif est la sensibilisation à la biodiversité