

Activités

2026 - 2027

CSGR



Club Sportif et Culturel de la Garnison de Rennes



PRESENTATION DU CLUB

Votre Club



Club Sportif et
Culturel de la
Garnison de Rennes

Créé il y a soixante ans, le C.S.G.R. est juridiquement une association de loi 1901, affiliée à la Fédération des Clubs de la Défense (F.C.D.).

Son but est de développer le goût et la pratique de l'éducation physique et des sports ainsi que la culture artistique parmi les personnels militaires ou civils relevant du ministère de la Défense. Cependant, les statuts de la Fédération permettent d'en ouvrir l'accès à toute personne extérieure à la Défense.

Issu d'une salle d'armes qui tenait ses activités en 1966 dans un hangar du Quartier FOCH, le club a évolué et pris de l'ampleur. Il regroupe actuellement près d'une trentaine d'activités et maintient un effectif de 1900 adhérents.

A côté des membres qui pratiquent un sport loisir ou détente, se trouvent des sportifs d'excellents niveaux qui font honneur au club dans des compétitions régionales, voire nationales : athlétisme, escrime, golf, musculation, tennis, tir, triathlon...

Entente des Clubs de Haute Bretagne



Les Présidents, du CSGR, du CSA ETRS, du CELAR sports, du CSL 11e RAMA, du CSA du 2e RMAT-ESMD, ont signé le 25 novembre 2006 une convention engageant les présidents dans une démarche innovante.



Elle permet à un adhérent d'un club de pratiquer n'importe quelle activité ouverte dans l'un des autres clubs signataires de la convention dans les conditions fixées par cette dernière.

Elle a pour but de diversifier les offres d'activités faites aux adhérents de la FCD et de renforcer la coopération et la synergie des clubs de la région rennaise.

INSCRIPTIONS

CLUB SPORTIF GARNISON RENNES
BP 17 - QUARTIER FOCH
35998 - RENNES CEDEX 9

CONTACT CSGR

Secrétariat : 02.23.44.52.38

secretariat : secretariat@csgr.fr

Site internet : www.csgr.fr

**Prendre contact avec le responsable
de l'activité choisie**

Règlement

Chèques bancaires (en trois fois maximum)

Chèques vacances (paiement jusqu'à décembre)

Carte bancaire

Espèces

Carte sortir

Aides au sport



ACCES AU QUARTIER FOCH

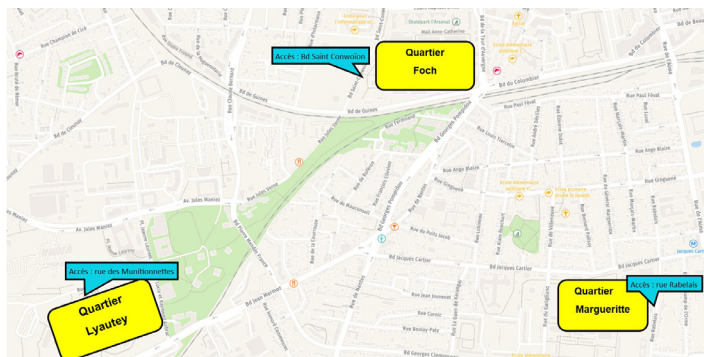
**Les modalités d'accès seront expliquées
par le responsable de section lors de
l'inscription.**

Inscriptions carte bancaire et carte sortir :

Pour les sections ne disposant pas d'un terminal bancaire ou «Sortir» (à voir avec le responsable de la section), un lecteur est disponible au secrétariat du CSGR.

Prendre rendez-vous préalablement par téléphone au 02 23 44 52 38 (mardi et jeudi).

Se présenter au poste de sécurité, boulevard Saint Conwoïon pour tout accès au secrétariat.



LES ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES

Art et symbolique militaire

Danse historique

Danse latine

Danse polynésienne

Détente et création

Généalogie

Modélisme et jeux de sociétés

Relaxation

Reliure

Scrapbooking

Tarot

Yoga

Aqua-bike

Aquagym

Athlétisme

Badminton

Escrime

Sabre et riposteuse

Golf

Musculation - Force athlétique

Natation cours

Natation libre

Plongée sous marine

Qi Gong Taichi Chuan (syle Chen)

Self-défense / Boxe

Training Pilates / training Boxe

Tai Chi Chuan / Tàì Jí Quán

Tennis

Tir sportif

Tir - Ball trap

Triathlon

ART ET SYMBOLIQUE MILITAIRE



La section « art et symbolique militaire » s'est fixée pour objectif de partager les informations et les connaissances sur les insignes en métal ou en tissu de nos armées et sur les décorations en général. Cette section s'adresse tant aux passionnés et qu'aux débutants.

Séance : 1 fois par mois le mardi de 19h00 à 20h30. La date est arrêtée en fonction des disponibilités des adhérents.

Activités : possibilité d'aller à des bourses régionales. Une activité annuelle est organisée au profit des adhérents.

Coût limité à l'adhésion CSGR.

Responsable :

Roland JEHAN : 06 48 18 40 08
responsable.art-symbolique-mil@csg.fr

TARIF : à partir de 37 € (adhésion CSGR)

DANSE HISTORIQUE



Saison de bals

Dans une ambiance conviviale, très XIXème siècle, nous vous invitons à retrouver des danses oubliées mais néanmoins éléments essentiels de notre patrimoine culturel. Sur des musiques de Strauss, Waldteufel et autres, venez goûter au plaisir que procurent la valse, le quadrille, le galop, la mazurka, la polka...

Cours :

Mercredi : 18h00 – 21h00

Vendredi : 10h00 – 20h00 (Créneau réservé à la préparation des animations et à la confection des costumes)

Responsable :

Danièle PAGNY : 06 75 73 62 49
responsable.danse-historique@csg.fr

TARIF : à partir de 68 €

DANSE LATINE



Nous vous invitons à découvrir la danse latine avec la BACHATA qui nous vient de la République Dominicaine, dans une ambiance tropicale et conviviale.

Quartier Foch, salle de danse

Mardi : 19h00 - 21h00

Responsable :

Thomas FAMCHON : 06 41 87 52 99
responsable.danse-latine@csg.fr

TARIF : à partir de 70 €

DANSE POLYNESEIENNE



la ora na tatou pauroa, Bonjour à tous
Notre section promouvoit la culture polynésienne par le biais de la danse, de spectacles, vente d'artisanats...
Les cours de danse sont ouverts à tous (hommes, femmes, enfants) et adaptés à tous niveaux. Nous dansons le samedi sauf pendant les vacances scolaires. Nous proposons l'apprentissage de danses de plusieurs îles du Pacifique. TAINA NO PATITIFA propose également des prestations pour vos événements et spectacles (mariage, anniversaire, baptême...)

N'hésitez plus et inscrivez-vous, ambiance et bonne humeur assurée!!

Nana, à bientôt.

Horaires suivant un planning semaine A et semaine B
10h-12h30 ou 13h-17h.

Responsables :

Lise et Lisette GRAUX TEHEIURA : 06 13 06 72 66
responsable.danse-tahitienne@csg.fr
Site : <https://www.tainanopatitifa.com/>
<https://www.facebook.com/tainanopatitifaTNP>

TARIF : Adultes : 100 € - Enfants : 60 €

DETENTE ET CREATION



Jeudi :
Scrapbooking, peinture sur porcelaine et réfection de fauteuils : 9h00 à 17h00

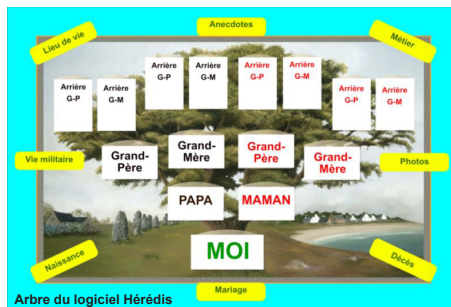
Mercredi :
Atelier de rien : 14h00 à 17h00

Vous pouvez bien évidemment participer à plusieurs ateliers ou même en créer de nouveaux si vous avez des compétences dans d'autres activités.

Responsable :
Michelle GIRERD-POTIN : 06 81 80 36 41
responsable.detente-creation@csg.fr

TARIF : à partir de 63 €

GENEALOGIE



Vous cherchez à mieux connaître l'histoire de vos ancêtres ?

Une véritable enquête vous fera découvrir le monde de vos aïeux et leur mode de vie. Vous apprendrez à rechercher les actes d'état civil les concernant. Vous serez aidés dans vos recherches. Vous apprendrez à déchiffrer des actes anciens par la pratique de la paléographie. Le but est de vous faire partager une passion afin de mieux connaître comment vivaient vos propres ancêtres.

Rencontres les mardis de 18h00 à 19h30 avec vidéo-projection dans une salle équipée de liaison internet. Accueil dès 16h pour une aide personnalisée et numérisation photo.

Responsable :
Serge LEROY : 06 78 55 03 45
responsable.genealogie@csg.fr

TARIF : à partir de 45 €

MODELISME ET JEUX DE SOCIETE



La section vous propose de venir vous initier au modélisme (construction et peinture), aux jeux de figurines ainsi qu'aux jeux de société.

Nous proposons les jeux suivants :

Warhammer 40K
Warhammer The old world
Warhammer Underworlds
Jeux de société variés

Horaires :

- Vendredi : 15h30 à 18h (réservé aux adultes)
- Chaque deuxième samedi du mois de 13h30 à 18h (à partir de 7 ans accompagné)

Renseignements :

Sylvain LEONARD : 06 08 12 82 74
Roger NOGUERA : 06 02 14 37 04
responsable.modelisme@csg.fr

TARIF : à partir de 40 €

RELAXATION



Il vous est proposé de profiter d'un instant pour vous, pour lâcher prise, en étant allongé, confortablement installé sous votre couverture, la tête posée sur votre coussin.

Vous serez dans un environnement agréable avec encens et musique douce qui vous permettra de vous accorder une pause bien-être, de vous offrir une parenthèse, de penser à vous et de positiver.

Horaires :

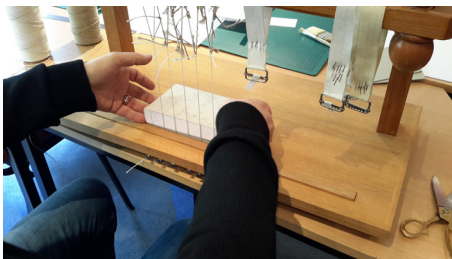
Lundi et jeudi (en alternance) : 11h45 à 13h30

Renseignements :

Christophe RENARD : 06 82 42 12 54
responsable.relaxation@csg.fr

TARIF : à partir de 50 €

RELIURE



Une activité culturelle et artistique.
Faire d'un livre choisi un ouvrage unique et personnalisé.
Le travailler avec méthode et plaisir.

Ateliers ouverts à toutes et tous.

Lundi de 14 à 17 heures
Mardi de 14 à 17 heures
Jeudi de 14 à 17 heures
Vendredi de 14 à 17 heures

Responsable :

Stéphane MOREAU de LIZOREUX : 06 42 43 94 82
responsable.reliure@csgr.fr
Philippe LEGRAND : 06 13 35 72 82

TARIF : à partir de 120 €

SCRAPBOOKING



Section scrapbooking

« Inspiration - Création – Partage »

Création d'albums photos, carterie, boîtes déco, home déco...

Nombre de places limité

Le vendredi de 12h30 à 16h30 au quartier Foch

Responsable :

ADC Bénédicte ORAY-LEGER : 06 51 73 48 62
responsable.scrapbooking@csgr.fr

TARIF : à partir de 50 € consommables à charge des adhérents

TAROT



Dans une ambiance conviviale, venez jouer par équipes de 3 à 6 joueurs ou apprendre (nombre limité à 6).

Mercredi : 14h00 à 18h00

Responsable :

Alain MAGNAM : 06 32 06 29 02
responsable.tarot@csgr.fr

TARIF : à partir de 43 €

YOGA



Cours de yoga.

Méthode adaptée en fonction de l'âge et des petits problèmes de santé; le mouvement est guidé et s'adapte à la respiration qui est centrale.

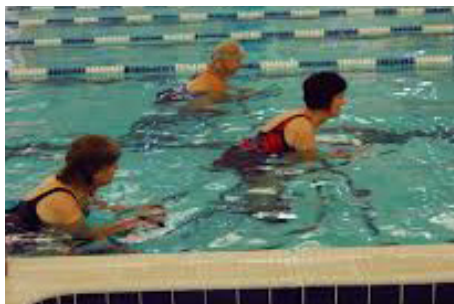
Mercredi : 9h30 à 10h30

Responsable :

Annie RONDEL : 06 08 46 79 04
responsable.yoga@csgr.fr

TARIF : à partir de 43 €

AQUA-BIKE



Séance de 40 minutes

Mercredi : 12h30 - 13h10

Samedi : 14h10 - 14h50

Responsable :

Anthony BELLEGO : 02 23 44 45 96

responsable.natation@csg.fr

Facebook : CSGRnatation

TARIF : à partir de 245 €

AQUAGYM



Séances de fitness aquatique (45 min. de cours) :

Lundi : 12h30 - 13h30

17h00 - 18h00

Mardi : 19h00 - 20h00

Mercredi : 17h00 - 18h00

18h00 - 19h00

Jeudi : 19h00 - 20h00

Vendredi : 11h30 - 12h30

12h30 - 13h30

Samedi : 9h30 - 10h30

Responsable :

Anthony BELLEGO : 02 23 44 45 96

responsable.natation@csg.fr

Facebook : CSGRnatation

TARIF : à partir de 160 €

ATHLETISME



ADULTES

Stade de Bréquigny à Rennes

Mardi et jeudi : 17h30 - 18h45

JEUNES

Stade de Bréquigny à Rennes

Mardi et jeudi : 17h30 - 18h45 (Benjamins à Juniors)

Jeudi : 17h45 - 19h (Eveil athlétique et Poussins)

Stade Allende de St Jacques de la Lande

Mercredi : 14h - 15h15 (Eveil athlétique)

Mercredi : 15h15 - 16h30 (Poussins)

Adultes : P. Alexis DELAIRE-MARIOTTI

06 30 41 20 19

Jeunes : Gilbert COLLIN : 06 24 66 53 56

responsable.athletisme@csg.fr

<http://csgarnison.wixsite.com/athle>

TARIF : à partir de 80 €

BADMINTON



Venez améliorer votre tonus et vos réflexes dans la bonne humeur.

Pratique loisir (pas de cours), réservée à l'adulte, avec un accès libre au terrain couvert dans le Quartier Lyautey.

Horaires :

Mardi : 18h00 à 22h00

Mercredi : 20h00 à 22h00

Jeudi : 18h00 à 22h00

Responsable :

Théo BAZIN : 06 79 42 63 46

responsable.badminton@csg.fr

TARIF : à partir de 55 €

ESCRIME



La section escrime du CSGR vous propose la pratique de cette discipline olympique au sein d'une salle neuve toute équipée.

Vous pourrez ainsi découvrir la pratique de l'épée avec l'accompagnement du maître Guyomard.

Des cours sont donnés tout au long de la semaine que vous soyez débutants ou confirmés. Retrouvez toutes les plages horaires sur notre site internet.

Lieu : Gymnase Albert de Mun, 7 rue Pierre Martin
35000 Rennes

Responsable : **Marion COUFFIGNAL**

Maître d'armes Sylvain GUYOMARD : 06 33 58 24 44
responsable.escrime@csg.fr

TARIF : à partir de 215 €

SABRE ET RIPOSTEUSE



La section escrime propose également des cours adaptés pour toutes personnes nécessitant un accompagnement au sport.

Ces créneaux étaient, dans un premier temps, réservés aux patientes atteintes d'un cancer du sein et nécessitant une rééducation axée sur la pratique d'une activité physique.

Aujourd'hui, ce créneau s'est ouvert à toute personne nécessitant un accompagnement dans la pratique du sport.

Venez vous essayer à l'escrime !



TARIF : à partir de 205 €

GOLF



Vous aimez la compétition ou vous avez envie de découvrir le golf.

Vous pourrez défendre les couleurs du CSGR lors des rencontres FCD (Fédérations de Défense) ou Golf Entreprise

Vous pourrez également participer aux sorties amicales sur les golfs de la région au sein d'un groupe sympathique, dans un esprit convivial et ludique.

Nous avons un partenariat avec:
Golf de Bruz - Domaine de Cissé-Blossac
Golf de Rennes - Saint-Jacques-de-la-Lande

Responsable :

Nathalie BARD : 06 08 27 17 32
responsable.golf@csgr.fr

TARIF : à partir de 92 €

MUSCULATION ET FORCE ATHLETIQUE



Que vous souhaitiez renforcer votre musculature, pratiquer la force athlétique en compétition, faire de la préparation physique ou simplement entretenir votre corps, nous vous proposons des séances de musculation libres ou surveillées

Lundi à vendredi :
10h00 - 20h30

Samedi :
10h00 - 18h00

Dimanche :
10h00 - 12h30

Fermé les jours fériés

Responsables :

Maurice TRECHE : 02 56 51 28 28 - 06 10 28 35 51
Marc-Olivier et Isabelle HUCHET : 06 79 49 77 53
responsable.musculation@csgr.fr

TARIF : à partir de 120 €

NATATION COURS

Piscine au Quartier Lyautey

Cours enfant

Pré-apprentissage : à partir de 6 ans

- Mercredi : 14h00 - 14h45
- Vendredi : 17h30 - 18h15 et 18h15 - 19h00
- Samedi : 10h30 - 11h15

Apprentissage :

- Mardi : 17h15 - 18h00
- Mercredi : 15h00 - 16h00
- Samedi : 11h15 - 12h00

Perfectionnement :

- Mercredi : 16h00 - 17h00
- Samedi : 12h00 - 13h00

Cours adulte

Apprentissage : (1 séance par semaine)

- Mercredi : 19h00 - 20h00
- Samedi : 13h00 - 14h00

Perfectionnement : (1 séance par semaine)

- Mercredi : 19h00 - 20h00
- Jeudi : 18h00 - 19h00
- Samedi : 13h00 - 14h00

Entraînement : (2 séances par semaine)

- Lundi : 18h00 - 19h00
- Mercredi : 20h00 - 21h00

Responsable :

Anthony BELLEGO : 02 23 44 45 96

responsable.natation@csg.fr

Facebook : CSGRnatation

TARIF : à partir de 135 €

NATATION LIBRE



Pour se sentir aussi bien qu'un poisson dans l'eau...

Piscine au Quartier Lyautey

Accès en libre

Mardi : 12h00 – 13h00 / 18h00 - 19h00

Jeudi : 12h00 – 13h00 / 17h00 - 18h00

Samedi : 8h30 – 9h30

Responsable :

Anthony BELLEGO : 02 23 44 45 96

responsable.natation@csg.fr

Facebook : CSGRnatation

TARIF : à partir de 70 €

PLONGEE SOUS MARINE



Le monde sous-marin est fascinant. Nos côtes sont belles et la vie y est intense.

Nous proposons des sorties, ainsi que des formations, du niveau 1 au niveau 4 selon encadrement, des ateliers de biologie, de photo, d'apnée ou de PSP.

Si la découverte de cette activité vous intéresse, ou si vous êtes déjà plongeur et souhaitez vous entraîner et partager votre passion, n'hésitez pas et rejoignez-nous !

Entraînements piscine du Quartier Lyautey

Adultes : le mardi et jeudi 20h00 - 22h00

Enfants à partir de 12 ans : le samedi 16h00 - 18h00

Responsable :

Erwan PELOU : 07 81 61 96 66

responsable.plongee@csgr.fr

Site : <http://plongee.csg-rennes.fr>

TARIF : à partir de 130 €

QI-GONG TAICHI CHUAN (style Chen)



Le CSGR vous propose des cours de XINYI HUNYUAN TAICHI au Quartier Foch :

QI GONG : exercices énergétiques

Mardi : 12h00 à 13h30 Jeudi : 18h00 à 19h00

TAIJI BANG : centrage au moyen d'un bâton

TAICHI CHUAN : travail de la forme

Jeudi : 19h15 à 20h30

Cours avancés :

Dimanche : 10h00 à 13h00

Samedi : 10h00 - 12h00 Entraînement libre -Thabor



Un séminaire est organisé sous l'égide de Maître LAC Le-My, Beijing Zhiqiang Martial Art Academy, DEJEPS Neijia

Responsable :

Eric NATALI : 06 86 43 40 04

responsable.qi-gong@csgr.fr

TARIF : à partir de 170 €

SELF-DEFENSE - PANUNTUKAN



Filipino self- défense/panuntukan

Combativité et maîtrise de soi. Simplicité, efficacité et modernité. Défense personnelle réactive et explosive à travers des techniques simples.

Rechercher son potentiel de défense par une pratique qui se fait dans le strict respect du partenaire.

Cours adultes

Mardi et jeudi : 19h00 - 20h30

Mercredi : 11h00 - 12h00 spécial féminin

Mercredi : 19h00 - 20h15

Vendredi : 11h45 - 12h45

Responsable :

Thierry LOUIS : 06 60 51 52 82

responsable.self-defense@csg.fr

TARIF : à partir de 125 €

BOXE LOISIR



Boxe pieds-poings loisir

Découvrir, s'initier, s'entraîner à la boxe pieds-poing en loisir, boxe française, boxe thaïlandaise, Panuntukan (boxe des philippines). Pas de compétition.

Dojo Quartier Foch

Cours adultes (à partir de 17 ans)

Lundi : 11h45 - 12h45

Mercredi : 17h45 - 19h00

Lundi et vendredi : 19h00 - 20h30

Cours jeunes

Mercredi :

14h15 - 15h30 : boxe et self défense (11 à 13 ans)

15h45 - 17h00 : boxe (14 à 17 ans)

Responsable :

Thierry LOUIS : 06 60 51 52 82

responsable.self-defense@csg.fr

TARIF : à partir de 125 €

TRAINING BOXE



Mouvements de boxe sans contact

Entretien physique et renforcement musculaire, basé sur des mouvements de boxe.

Pratique sans contact

Mardi et jeudi : 11h45 - 12h30

Le tarif comprend aussi les cours de boxe du lundi midi.

Responsable :

Thierry LOUIS : 06 60 51 52 82
responsable.training-boxe@csgr.fr

TARIF : à partir de 60 €

TRAINING PILATES



Entrainements Pilates

Renforcement des muscles profonds, amélioration de la posture, réduction des douleurs lombaires et dorsales.

Lundi : 16h00 - 17h00

Contact :

Nathalie TRUIN : 06 70 51 83 93
responsable.pilates@csgr.fr

TARIF : à partir de 150 €

TAI CHI CHUAN / TÀI JÍ QUÁN



TAICHI DE LA FAMILLE YANG - RENNES

雷恩杨氏太极拳

Entraînements au gymnase du Quartier LYAUTEY

Lundi et mercredi :
tous niveaux 18h00 - 19h15
avancés 19h15 - 20h15
Ponctuellement le samedi matin

Stages nationaux et internationaux sous conditions

Responsable :

Bernard BRUZEAU : 06 88 70 32 06

responsable.tai-chi@csg.fr

Site : <https://taichiyang-rennes.fr/>

<https://www.facebook.com/yangfamilyrennes>

TARIF : à partir de 100 €

TENNIS



Se pratique en loisir avec un accès libre au terrain couvert.

Gymnase couvert du Quartier Margueritte

Pas de cours dispensé.

A partir de 17h30 et le week-end

Responsable :

Stéphane BLANDEL : 06 61 16 24 00

responsable.tennis@csg.fr

TARIF : à partir de 120 €

TIR SPORTIF



TIR SPORTIF (suite)



Le tir sportif est un sport de loisir et de compétition ouvert à toutes et à tous dès l'âge de 8 ans. Il vous apportera concentration, maîtrise de soi, coordination des réflexes. La section prête des armes et dispense des cours assurés par des moniteurs diplômés de la Fédération Française de Tir. Accueil public scolaire sur demande.

Les adhésions extérieures au MINARM sont soumises au bureau de la section tir pour validation; il est conseillé de motiver sa demande.

QUARTIER MARGUERITE :

40 rue Rabelais - Rennes - 1 mn à pied station métro Jacques Cartier

Horaires activités encadrées :

Lundi : 18h-19h30 et 19h45-21h15 : adultes

Mardi : 17h-18h15 jeunes et parents, 18h15-19h45 et 20h-21h30 : adultes

Mercredi : 14h-15h15, 15h30-16h45 : jeunes 8/15 ans, 18h30-20h30 : compétiteurs adultes et tireurs très autonomes

Jedi : 14h-15h30, 18h-19h30 adultes et 19h30-21h30 : compétiteurs

Vendredi : 17h-18h30 et 18h30-20h30 : jeunes 13/19 ans

Horaires libres pour les compétiteurs adultes autonomes.

Semaine : de 8h à 18h sauf séances encadrées.

Samedi et dimanche : 8h à 18h.

HORAIRES ARMES A FEU (voir section tir)

Le Module spécial MINARM (militaire d'active) comprend 14 séances de tir 10m air comprimé suivi d'une séance de validation au pistolet semi-automatique en 22LR puis une séance au PA 9mm et revolver 38. Assiduité consignée dans un carnet fourni par le club. Il est géré par le demandeur.

Pour les autres catégories (civils ext, civils Minarm et autres) la validation des accès au stand armes est possible après une pratique régulière au stand 10m air comprimé et validation des acquis

LA MALTIÈRE - LA DU GUESCLIN

HORAIRES ARBALÈTE 18/35/50/65M (voir section tir)

Stand extérieur de la Du Guesclin RENNES (stand du haut)

Responsable :

Alexandre LEPLATOIS : 06 21 29 49 07
responsable.tir@csgfr.fr



TARIFS : à partir de 153€ pour les - 20 ans

Adultes : à partir de 143 € (licence FCD)
et de 233 € (licence FFTIR)

TIR : BALL TRAP



La section Ball-Trap du 2e RMAT a pour objet :
- la pratique du Ball-Trap de loisir et de compétition
- le tir sur des cibles mobiles dans la 3e dimension.

1 demi-journée par mois au Val d'Izé (mardi) :
9h30 - 12h30 ou 13h30 - 17h30

Conditions d'accès :

la participation est subordonnée à la détention d'une double licence en cours de validité :

- Fédération des Clubs de la Défense (FCD)
- Fédération Française de Ball-Trap (FFBT)

Matériel :

Les fusils à pompes BENELLI NEW MONTEFELTRO sont fournis par le 2e RMAT

Les munitions demeurent à la charge du tireur : 10€ la série de 25 pigeons d'argiles.

Responsable :

Ludovic LEVIGOUREUX 06 03 72 88 97
responsable.ball-trap@csg.fr

TARIF : 400 € (extérieurs 2ème RMAT)

TRIATHLON



Le triathlon est un sport combiné qui enchaîne trois disciplines : natation, cyclisme et course à pied. Que vous soyez débutant ou confirmé, notre section vous accueille pour vous entraîner et progresser dans une ambiance conviviale.

Entraînements :

Natation : (piscine du quartier Lyautey) :

- Lundi : 18h-19h
- Mercredi : 20h-21h

Vélo : sorties organisées en fonction des disponibilités des membres de la section - planification via le groupe dédié

Course à pied :

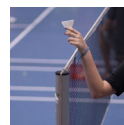
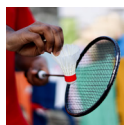
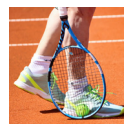
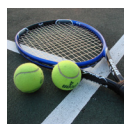
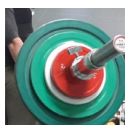
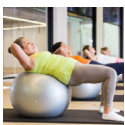
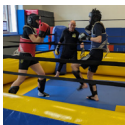
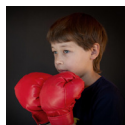
- Mardi : 17h30-18h30/18h30-19h30 (RDV stade de Bréquigny)
- Jeudi : 18h30-19h30 (RDV stade de Bréquigny)

Responsable :

Arnaud PAINVIN 06 78 25 29 40
Jules D'HOOGHE 06 69 36 33 78
responsable.triathlon@csg.fr
Instagram & facebook : @garnisonrennestri



TARIF : à partir de 238 € (licence FCD & FFTRI obligatoires)



Conditions accès quartier FOCH dans le cadre des activités CSGR

Pour des impératifs de sécurité propres à une enceinte militaire :

- l'accès au quartier n'est autorisé qu'au maximum 15 minutes avant le début de l'activité ;
- tous les adhérents doivent avoir quitté le quartier 30 minutes après la fin de l'activité ;
- chaque adhérent doit être porteur de sa carte de membre (la détention du seul « pass magnétique » n'est pas une condition suffisante) ;
- un badge d'accès est nominatif et ne doit en aucun cas être prêté ou utilisé pour faciliter l'accès d'un tiers.

Mineurs :

- Les adhérents mineurs peuvent être accompagnés à pieds jusqu'à la salle d'activité par les porteurs d'une « carte d'accompagnant » ou un membre du CSGR uniquement.
- Les parents ou représentants légaux faisant le choix de ne pas faire accompagner à pied leurs enfants mineurs jusqu'au lieu de l'activité ne sauront engager la responsabilité du CSGR.
- La « carte d'accompagnant » (gratuite) ne confère pas à son porteur le droit de rester dans le quartier FOCH durant l'activité, à la différence d'une carte de membre du CSGR.
- Pour chaque enfant mineur, un maximum de deux « cartes d'accompagnant » sera réalisé. Ces cartes seront identiques pour les membres d'une même fratrie sauf exception dûment validée par un membre du bureau.
- Aucun enfant mineur ne devra être laissé sans surveillance dans l'enceinte du quartier.

Nouveaux adhérents (avant délivrance licence et carte magnétique) :

- les responsables de section ou tout encadrant nommément désigné par eux accueillent les nouveaux adhérents aux portails ;
- seul le responsable de section, ou une personne encadrante désignée par lui, est habilité à faire entrer un nouvel adhérent ;
- le responsable de section n'est nullement habilité à déléguer sa responsabilité d'accueil à un adhérent ;
- aucune entrée ou sortie d'un nouvel adhérent ne peut s'effectuer sans être accompagné par le responsable de section, ou une personne désignée par lui.

Véhicules :

- Un macaron véhicule n'est délivré qu'aux adhérents majeurs, justifiant d'une activité dans le quartier, et propriétaires du véhicule.
- Le macaron et l'autorisation de stationnement ne sont valables que pour les horaires correspondants à l'activité pratiquée.
- Il ne peut y avoir qu'une seule demande de macaron par adhérent et par véhicule.
- Le conducteur du véhicule doit à tout moment être en mesure de présenter son macaron ainsi que sa carte d'adhérent au CSGR.
- Tous les passagers du véhicule pénétrant dans l'enceinte du quartier FOCH (exception faites des enfants de moins de 12 ans) doivent être eux même porteurs d'une carte d'adhérent au CSGR.
- Les règles de limitation de vitesse, 30 km/h, doivent être impérativement respectées, ainsi que le plan de stationnement et le sens de circulation.
- Pour un accès en dehors des heures ouvrables: « badger » au portail, ne pas forcer le passage et attendre que le portail se referme derrière soi.

CSGR



www.csgr.fr



CARAC



casden

