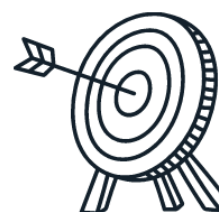


**Association Sportive
Et Artistique
de Bourges**



www.aseab.fr





ASEAB

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 Nexter ainsi que leurs familles, mais aussi, pour la plupart des activités, à toute personne intéressée.



Le comité directeur

Organisation de l'ASEAB

L'ASEAB c'est 20 sections proposant des activités sportives, culturelles et artistiques.

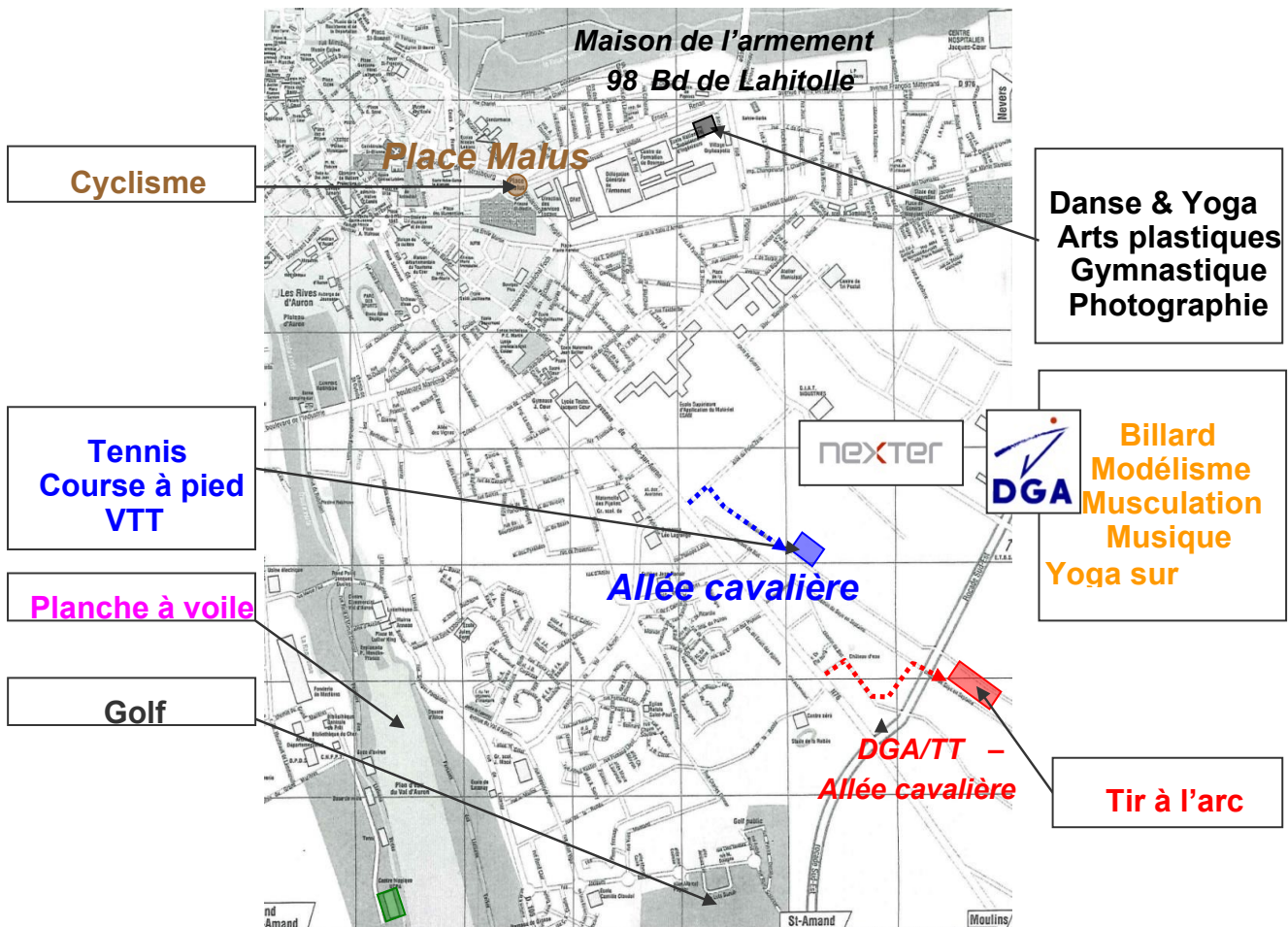
Arts plastiques
& calligraphie
Billards
Bowling
Course à pied
Cyclisme
Danse & Yoga
Golf

Gym. d'entretien
Modélisme -
Aéromodélisme
Musculature
Musique
Parachutisme
Photographie
Planche à voile

Ski
Tennis
Tir à l'arc
Tourisme - moto
Ultimate
VTT



Plan des locaux en fonction des sections



Mais aussi :

- Bowling à l'espace Bowling de St Doulchard
- Ultimate sur le terrain de la Boule d'Or à Bourges
- L'aéromodélisme sur le polygone d'essais de DGA TT (piste dédiée)



ARTS PLASTIQUES ET CALLIGRAPHIE



artsplastiques@aseab.fr

En quelques mots ...



L'ASEAB arts plastiques : des ateliers pour des artistes de tous niveaux, avec ponctuellement des cours de perfectionnement et la participation à des manifestations régionales.

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

Lieu 98 Boulevard Lahitolle 18000
Bourges

Horaires De 17h à 19h le jeudi (dessin
peinture) – évolution possible
selon les participants.
De 17h30 à 19h30 le mardi
(calligraphie)

Nombreux prix
remportés au niveau
Régional



BILLARD

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

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



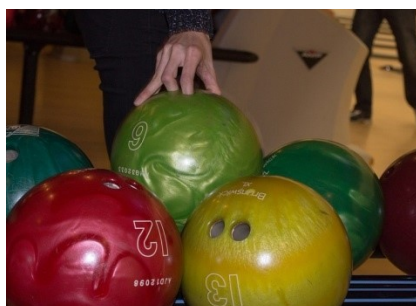
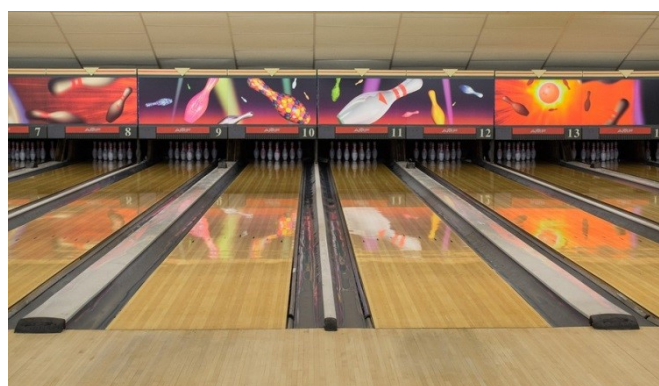
BOWLING

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

Lieu	Bowling de St Doulochard
Horaire	mardi et jeudi soirs

Tournoi amical
Championnat FCD





COURSE À PIED

aseab.bourges.running@gmail.com



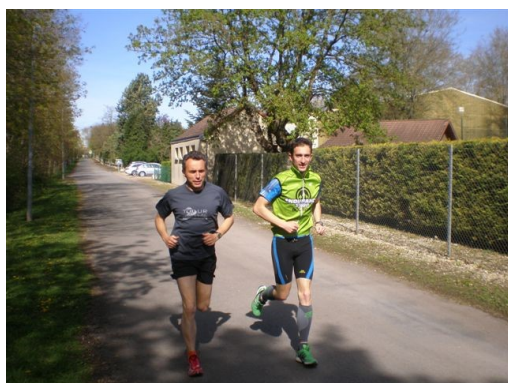
En quelques mots ...

L'ASEAB course à pied est constituée d'une vingtaine d'adhérents, les entraînements sont libres. Le départ se fait du local de l'ASEAB tennis, 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.

La section course à pied est constituée d'une vingtaine d'adhérents.



Infos pratiques

Départ	Local ASEAB Tennis – allée cavalière
Horaire	Du lundi au Vendredi : 11h 30 à 13h30



CYCLISME

Cyclisme@aseab.fr



En quelques mots ...

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

Pour le cyclo-loisir 4 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

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





DANSE & YOGA



danse.yoga@aseab.fr

www.aseab.fr

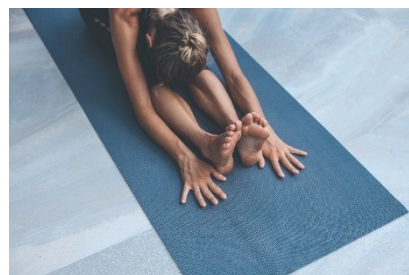
En quelques mots ...

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

La séance de yoga sur chaise de 30min durant la pause repas vous permet par des exercices de respiration et de postures de vous détendre et de gagner en mobilité. Aucun matériel n'est nécessaire et la séance est adaptée à tous.

Le lundi soir, la séance de yoga pilates de 45min enchaîne de façon fluide des postures de yoga et des exercices de pilates pour un renforcement musculaire et une meilleure mobilité. La séance demande une certaine condition physique et un tapis est nécessaire.

Le yin yoga à 19h15 est un yoga de relaxation basé sur des postures tenues longtemps afin de détendre corps et esprit. L'intensité est faible mais l'esprit reste présent ! Un tapis et un coussin vous seront nécessaires.



Enfin, un atelier de danse modern'jazz, pour non-débutants, basé sur des exercices de préparation corporelle suivi d'une proposition chorégraphique sera également proposé en soirée.

Infos pratiques

Lieu	Site de DGA TT
	Salle Hubert Pragnon
Horaire	Lundi : 12H15- 12h45 / yoga sur chaise
Lieu	Maison de l'armement, 98 Bd Lahitollle Bourges
	Lundi : 18h15 – 19h / yoga-pilates Lundi : 19h15 – 20h15 / yin yoga
Horaire	Danse modern'Jazz (inter-avancé) / horaires à définir (mardi soir de 19h45 à 21h15 ou mercredi soir mêmes heures)

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 stages de perfectionnement sont aussi proposés.



Infos pratiques

Lieu	Golf de Bourges et autres golfs nationaux
Horaires	Compétition : Samedi Loisir : Principalement le samedi Stage : Principalement en semaine



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN



aseab.bourges.gym@gmail.com

En quelques mots ...

L'ASEAB gymnastique d'entretien est composée d'environ 50 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

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





MODELISME - AEROMODELISME

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 et naval : La section possède également deux circuits de trains miniatures et un bateau mis en œuvre régulièrement par une équipe de passionnés.
- ✓ Voiture radiocommandée : actuellement en veille.



Infos pratiques

Lieu	Piste aéromodélisme DGA TT Local DGA TT
Horaires	<u>Aéromodélisme</u> : Weekend et jours fériés <u>Modélisme ferroviaire et naval</u> : Jeudi après-midi



MUSCULATION

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.

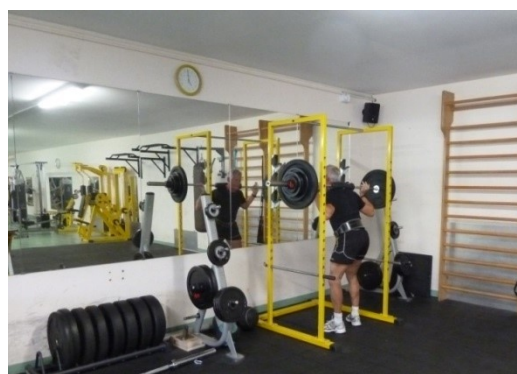
Appareils disponibles :

CARDIO - TRAINING

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

MUSCULATION

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



Infos pratiques

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



MUSIQUE

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

Lieu	Local DGA TT En dessous de la restauration
Horaires	Du lundi au vendredi De 11h30 à 13h30 Puis de 17h00 à 20h00





PARACHUTISME

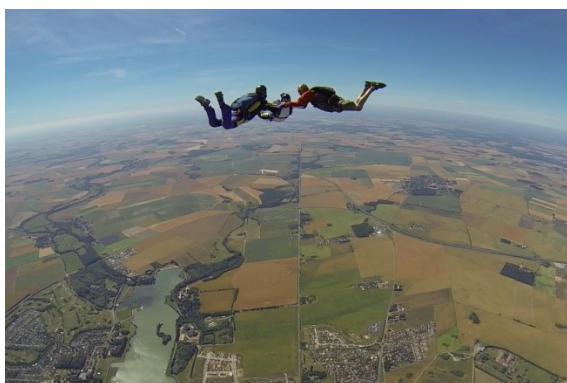
aseab_para@yahoo.fr



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.



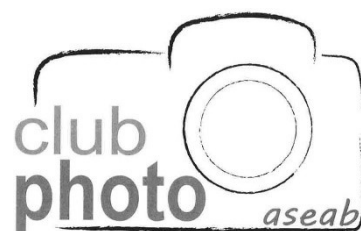
Soirée d'information en mars suivie de séances de formations et de sorties sur la zone de sauts...

Infos pratiques

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



PHOTOGRAPHIE



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 avec un labo noir et blanc équipé
- ✓ Studio photo
- ✓ Sorties prises de vues en extérieur
- ✓ Concours et expositions



Infos pratiques

Lieu	Annexe de la Maison de l'Armement 98 Bd Lahitolle 18000 Bourges De septembre à juin
Horaire	Tous les mardis de 18h00 à 20h00
Accès libre	Accès des moyens et des locaux possibles 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

Lieu	A déterminer selon les vents
Horaire	A déterminer selon les vents



SKI

aseab.bourges.ski@gmail.com
<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

Lieu	Le massif des Alpes
Dates	5 sorties de janvier à Avril



TENNIS

aseab.bourges.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.



Infos pratiques

Ecole de tennis de septembre à début juin.

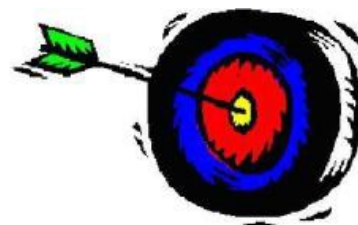
Tournoi adulte début juillet.

Lieu	Allée cavalière
Horaires	Accès par portail avec code (fourni aux adhérents) 7 h à 23 h (courts couverts éclairés)



TIR À L'ARC

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 Nexter et à leurs ayants droits.



Championnat Ligue FCD



Infos pratiques

Lieu	Terrain ASEAB allée Cavalière
Horaire	Mardi et Jeudi : de 17h15 à 20h00

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. 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, ...).



Visites :

- Château de Guédelon
- Musée Matra
- Maison de George Sand
- Espace Métal de Groussouvre
- Historial du paysan soldat
- Circuit des granges pyramidales
-

Infos pratiques

Lieu	Département du Cher ou départements limitrophes, voire au-delà pour des sorties de plusieurs jours
Horaire	Samedi ou dimanche journée, week-end complet exceptionnellement



ULTIMATE

aseab.ultimate@gmail.com

Facebook : Ul'Team Rocket

Instagram : ulteamrocket



En quelques mots ...

L'ASEAB ultimate c'est la pratique de l'ultimate, un sport collectif se pratiquant avec un frisbee, exigeant physiquement et techniquement. C'est un sport avant tout fair-play et convivial. Notre équipe la Ul'Team Rocket.



4^{ème} place au
championnat de France
division régional

Infos pratiques

Lieu	Terrain de l'Île d'Or à Bourges ou en gymnase.
Horaire	Mardi 18h30 20h30





VTT

vtt@aseab.fr



Jacques 06 77 13 91 41



En quelques mots ...

L'ASEAB VTT propose essentiellement des randonnées hebdomadaires en petits groupes. Il est conseillé pour adhérer d'être en mesure de rouler 25 km. Les plus confirmés participent aux rassemblements FCD en Ardèche, Bretagne, Hautes-Alpes ...



Lac de Serre Ponçon (Hautes-Alpes)

Infos pratiques

Lieux	Chemins ruraux du cher, de la région et même nationaux.
Horaires	En général les dimanche matin. Les détails des lieux et horaires sont communiqués par Email dans les jours qui précèdent.

NOUVEAUTÉS SEPTEMBRE 2022

MISE A DISPOSITION DE 2 VTT AE

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

2 formules :

- Week-end du vendredi soir au lundi matin.
- Semaine du vendredi soir au vendredi suivant.

ÉCOLE DE VTT POUR ENFANTS

Les samedi après midi au club house ASEAB chemin de Blet - Bourges

- 5/10 ans de 14h00 à 15h00
- 10/14 ans de 15h00 à 17h00



Fiche contacts



Section	Nom du responsable	Téléphone	Mail
Arts plastiques - Calligraphie	Philippe GUERMEUR	02 48 27 45 05	artsplastiques@aseab.fr
Billard	Jean-Michel CHAMPAGNE	06 78 28 55 53	billard@aseab.fr
Bowling	Nicole BERTRAND	02 48 64 52 18	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	Auréliе Lalanne	06 14 17 28 41	danse.yoga@aseab.fr
Golf	Stéphane CHAIGNEAU	06 77 92 03 26	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	Elodie NAUDON	06 37 44 50 64	aseab.bourges.muscu@gmail.com
Musique	Jérôme PICCIONE	02 48 27 47 87	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 64 54 32 36	aseab.bourges.ski@gmail.com
Tennis	Stéphane CHAIGNEAU	06 77 92 03 26	aseab.bourges.tennis@gmail.com
Tir à l'arc	Patrick AUGUSTE	02 48 27 48 80	arc@aseab.fr
Tourisme moto	Philippe BERTON	06 08 57 25 90	tourisme.moto@aseab.fr
Ultimate	John CANEAU	06 85 18 85 70	aseab.ultimate@gmail.com
VTT	Jacques SALMON	06 77 13 91 41	vtt@aseab.fr