

CLUB DES BRUYERES - CREVIN

INFO CLUB N° 53

Samedi 04 septembre 2021 - Salle des Bruyères - 10h à 15h
(Accès soumis aux règles sanitaires en vigueur)

26^{ème} FORUM DES ASSOCIATIONS

(Organisé par le Club des Bruyères, ouvert à toutes les associations locales)
Pour régler les adhésions nous acceptons les chèques vacances et les coupons sport

L'EDITO DU PRESIDENT DU BUREAU DU CLUB

La période que nous avons traversé ces 20 derniers mois a été difficile pour tous et évidemment pour le milieu associatif : annulation des cours et des événements, limitation du périmètre de certains cours, mise en sommeil d'activités, chômage partiel pour nos intervenants... Malgré cela, toutes les sections ont fait le maximum pour maintenir autant que faire se peut les activités et être au rendez-vous pour une nouvelle saison !

Aussi, nous tenons, au nom du club, à saluer et remercier sincèrement tous les bénévoles et les bureaux pour leur travail du quotidien. C'est ce travail qui nous permet de disposer de cette richesse d'activité au sein de la commune. En effet, le monde associatif ne peut vivre sans l'engagement de chacun, plus nous sommes nombreux et plus il est facile de créer une dynamique. N'hésitez donc pas à participer, à votre niveau, au mouvement. Le bénévolat est riche de rencontres et d'expériences !

De nombreux chantiers ont été menés au sein du club ces 6 dernières années. Le dernier, engagé depuis le mois de mars, conduit à réactualiser la gouvernance et les statuts du club afin de tenir compte de l'évolution de notre société, des attentes des sections et du contexte légal et réglementaire. Sur ce dernier point, nous avons décidé d'externaliser la totalité de ces sujets auprès de professionnels afin de simplifier fortement le pilotage du club par les bénévoles.

Cette nouvelle saison marque la fin de l'engagement du bureau actuel. Lors de l'assemblée générale du 24 Septembre 2021, une nouvelle équipe sera élue. Nous avons été heureux de participer à cette aventure et nous espérons avoir contribué à sa dynamique et à la mise en place de conditions pour qu'il continue à exister et à se développer.

Le Club des bruyères, qui fête ses 52 ans, a besoin de bénévoles pour atteindre ses 100 ans, rejoignez-nous !

Excellent Forum 2021
Le Bureau

LISTE DES SECTIONS :

Art Floral - Badminton - Basket - Couture - Dessin Fitness - Foulées vertes
Gymnastique - Modélisme Randonnée - Roller - Sophrologie - Souffle Celtique
Tai Chi - Théâtre - Tennis - Vtt - Yoga - Zumba





TAI CHI



Le Tai Chi est un art martial (dit interne c'est à dire doux) caractérisé par la lenteur et la douceur des mouvements. C'est aussi une méditation en mouvement. Il ne demande pas d'aptitudes physiques particulières et ses effets bénéfiques sont remarquables.

La pratique de cette gymnastique traditionnelle chinoise augmente le tonus musculaire, améliore la souplesse, la portée de nos mouvements ainsi que l'équilibre et la coordination, il diminue le stress et les tensions musculaires.

Le Tai Chi est une activité qui repose sur le travail du Qi (Énergie Vitale) et permet d'atteindre un état de tranquillité intérieur. Une centaine de mouvements sont à exécuter par séquences (séquences plus ou moins complexes et plus ou moins longues). Bien entendu la pratique et la persévérance permettent d'acquérir la maîtrise de la forme et d'en tirer tous les bénéfices !

Le tarif de l'adhésion est de 130 €.

Contacts :

- Sylvie Pacor, trésorière – t.tai-chi@clubdesbruyères.fr
- Valérie Blanchard, professeur de tai chi - 07 838 725 05

Inscriptions et renseignements au forum des associations

FOULEES VERTES



Vous qui courez tout(e) seul et hésitez encore à nous rejoindre de peur de ne pas avoir le niveau, si vous courez pour différentes raisons (arrêt du tabac, perte de poids, remise en forme ou tout simplement par plaisir), vous bénéficierez avec les Foulées vertes de conseils et surtout de l'effet de groupe qui est un facteur important au début pour progresser dans vos objectifs.

Pour cela, nous vous proposons deux sorties hebdomadaires :

- Le dimanche matin à 9h à la mairie, cette sortie se déroule dans une bonne ambiance, sans aucun esprit de compétition, dans un rythme acceptable par tous et surtout groupée (nous partons et arrivons tous ensemble) la durée est d'environ 1h à 1h 30.
- Le mercredi soir à 18h à la mairie, un 1er départ est organisé avec un retour à la mairie vers 18h30 pour une 2ème boucle d'une durée d'à peu près 30 à 40mn. Ces deux circuits, toujours les mêmes, se déroulent dans Crevin et sont l'idéal pour une personne voulant reprendre une activité (possibilité de faire 30mn maximum).

Pour tous renseignements, contactez :

- Christian JOUANNO : 02 99 42 41 55
- Morgane SORIN : 06 44 05 07 42
- Céline MASSIOT : 06 70 19 12 74
- Site web: <http://lesfouleesvertes.free.fr/>
- Au départ de la mairie, le dimanche 9h ou le mercredi à 18h ou 18h30

Section Badminton, les « Bad's Raquets »

La section Badminton accueille enfants comme adultes, de 7 à 77 ans, pour venir taper dans le volant dans la salle de sports récente du collège. Que vous soyez débutant ou confirmé, pratiquant loisir ou compétiteur, tout le monde est bienvenu !

Nous proposons plusieurs séances :

- Le mardi dès 20h30 : entraînement de 20h45 à 21h45 (tous niveaux) puis jeu libre
- Le mercredi : entraînement jeunes
 - De 17h00 à 18h10 : pour les 7 – 11 ans (Poussins et Benjamins) (28 places)
 - De 18h10 à 19h20 : Compétitions tous âges (14 places)
 - De 19h20 à 20h30 : pour les 12 - 16 ans (Minimes et Cadets)
- Le jeudi dès 20h30 : jeu libre adultes



Les jeunes et adultes sont invités à s'essayer à la compétition s'ils en ont envie et des sorties de groupes sont ponctuellement organisées. Deux équipes adultes sont inscrites en compétition interclubs départementale en D5 mixte et en D3 mixte. L'année est ponctuée d'événements conviviaux et sportifs dont les tournois officiels organisés par la section qui attirent des centaines de joueurs de la région et le tournoi de Blackminton (badminton dans le noir avec terrains et peintures phosphorescentes) qui est ouvert à tous badistes, non-sportifs, familles...

Pour vous inscrire à la section vous aurez besoin de bonne humeur, de bonnes chaussures de salle, d'une raquette de badminton, d'un certificat médical ainsi que d'un chèque de :

- 90 € pour les adultes (licence incluse)
- 70 € pour les jeunes et enfants de 16 ans et moins (licence incluse)

Cette année exceptionnellement, vu le peu de séances qui ont eu lieu lors de la saison précédente, le renouvellement d'une adhésion sera à 20€ seulement !

Renseignements et inscriptions au forum des associations ou sur <http://www.badmintoncrevin.com>

Tony CRESPIAN, Président, 06 32 29 28 52 - tonycrespin@gmail.com

Michel ADROGUER, Trésorier, 07 68 69 33 74- michel.adroguer@orange.fr

Claire SERANDOUR, Secrétaire, 06 82 29 43 34 - serandour_fr@yahoo.fr

Section Basket



La section **BASKET** du Club des Bruyères accueille les enfants, filles et garçons, dès l'âge de 6 ans ; les jeunes jouent en championnat le samedi (ils sont accompagnés par les parents pour les matchs à l'extérieur) ; les adultes jouent en détente (équipe mixte) le mercredi soir, ou en championnat le samedi soir ou le dimanche.

Les entraînements ont lieu, selon les équipes, les lundi soir, mardi soir, mercredi après-midi, mercredi soir, jeudi soir ou vendredi soir. Les horaires sont communiqués au Forum des Associations. La majeure partie des entraînements sont encadrés par un entraîneur diplômé salarié.

Le nombre de joueurs est limité à 10 par équipe (nous avons plusieurs équipes dans certaines catégories d'âge).

Le montant de l'adhésion va de 75 € à 130 € selon la catégorie d'âge. Les familles « nombreuses » bénéficient d'un tarif dégressif (à partir de la 3ème adhésion).

Renseignements auprès de :

- Hervé GUERINEL (Président) :

president@crevin-basket.fr

- Isabelle CHANCEREL (Correspondante FFBB) :

isa.chancerel@gmail.com

Et sur notre site :

<http://crevinbasket.free.fr/>



Dessin & Peinture

La section arts plastiques propose des **cours multi techniques** (crayons, pastels, aquarelles, acryliques...) pour les enfants, adolescents et adultes. Les séances se déroulent en petit groupe encadré par Catherine Touzé, artiste peintre (<http://www.papercolour.artiste.com/>). Dans une ambiance conviviale, les cours permettent aux **débutants et aux personnes confirmées** de progresser dans la technique de leurs choix.

Les activités se déroulent le **vendredi soir** à la Salle Symphonie (maison des associations) :

- de **17 h à 18 h 30** pour les enfants (*sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisants*)
- de **18 h 30 à 20 h 30** pour les adolescents et adultes

Cotisations :

- Adultes et adolescents (+16 ans) : 155 € pour 30 séances / 90 € pour 15 séances
- Enfants : 120 € pour 30 séances / 80 € pour 15 séances

Possibilité de participer à un **cours d'essai gratuit** sans engagement.

Inscription au forum des associations.



THEATRE - LES COLORIÉS

Choisissez le rire, pour apporter le bien-être.

Le lâcher-prise est important pour mobiliser les énergies et donc influencer la productivité. Les pièces que nous interprétons sont uniquement des comédies. Venez **rejoindre la troupe des Coloriés**, venez **ressentir cet immense plaisir à faire rire**.

Les répétitions pour les adultes se déroulent tous les **vendredis** à partir de **20h00** à la salle des **Bruyères**.

Un atelier théâtre pour enfants est proposé le mercredi. Ils seront encadrés par des bénévoles de la troupe, avec le projet de présenter une courte pièce, lors des représentations adultes de 2022.

Les répétitions pour les jeunes se déroulent tous les **mercredis après-midi** (*sauf période vacances scolaires*) à la salle des **Bruyères**. (*horaires à définir*)

Les représentations se dérouleront en mars/avril 2022.

Le coût de l'adhésion reste inchangé : 30 € pour l'année.

Pour tout renseignement :

Christiane BILLANTE (Présidente)	06 26 36 06 34
Catherine TILLEUL (Secrétaire)	06 87 46 12 19
Nelly FORGET (Trésorière)	06 86 08 78 30

Le « SOUFFLE CELTIQUE »

Vous propose de participer au cours débutant (une demi-heure par semaine) de 18 h 30 à 19 h 00, les Lundi soir de 18 h 30 à 19 h 00.

Les vendredi soir de 17 h 30 à 19 h 00 les répétitions auront lieu en alternance pour un perfectionnement en musique écossaise ou par la pratique de l'instrument en musique bretonne. La cotisation annuelle est fixée à 20 Euros.

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez contacter André PECHARD par téléphone au : 06/75/91/63/83 ou par mél : andre.pechard@ehesp.fr





Entente Crevin-Lailé Tennis (Club affilié FFT N°05353561)

Renseignements et inscriptions au forum des associations

Page facebook : <https://fr-fr.facebook.com/usltennis/>



SOPHROLOGIE

Surcharge émotionnelle, épuisement professionnel, manque de sommeil, stress, fatigue, manque de confiance en soi, peur ... Des maux que trop de personnes connaissent aujourd'hui !

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. C'est un outil composé de techniques de respiration et de détente musculaire, adapté à toutes personnes. La sophrologie a aussi pour objet de développer la pensée positive et découvrir ses propres ressources.

Possibilité d'ouvrir un cours enfants (à partir de 6 ans) suivant le nombre d'inscriptions

Possibilité de participer à un cours d'essai sans engagement, les cours non assurés seront remboursés

Cours à la maison des associations :

Cours adultes débutants le mardi 20H00 à 21H00

Cours adultes avancés le mardi 20H15 à 21H15

Cours adultes avancés le mercredi 20H00 à 21H00

Modification d'horaire suivant les inscriptions

Cours à la salle Ouessant :

Cours parents/enfants un dimanche matin par mois 10h30 à 11h30

Cotisation : 155 € l'année

Parents-Enfants : 130 € l'année

Renseignements : p.sophro@clubdesbruyeres.fr ou s.sophro@clubdesbruyeres.fr

Beatrice Simon, présidente : 06 84.68.35.75

Christine Peuvrel, secrétaire : 07.81.74.41.70

Peggy Ballu, sophrologue : 06 68 27 74 41

Inscriptions au forum des associations



FITNESS



Mardi : de 20h35 à 21h35 **PILOXING** ou équivalent

Jeudi : de 18h45 à 19h45 **CROSS TRAINING** (circuit training associant renforcement musculaire et activités cardio-vasculaire)

Jeudi : de 19h45 à 20h45 **FAC** (fessiers, abdos, cuisses)

Vendredi : de 18h30 à 19h30 Renforcement Généralisé et/ou activités cardio-vasculaire

RECRUTEMENT DES COACHS EN COURS

Informations complémentaires communiquées lors du Forum

COTISATION : 80 euros pour 1 cours / 140.00 euros pour 2 cours

Pour toute inscription **lors du FORUM**, il vous sera demandé le **RÈGLEMENT** ainsi que le **CERTIFICAT MEDICAL** obligatoire. Pour toute adhésion aux cours, il est nécessaire d'avoir 16 ans révolus à l'inscription.

Renseignements et inscriptions au forum des associations, ou par mail : fitnesscrevin@outlook.fr



Section Rando de Crevin

La section randonnée pédestre sillonne les circuits des communes environnantes, généralement un dimanche et un mercredi par mois. La saison démarre mi-septembre et se clôture par une grande sortie en bus avec pique-nique courant juin. Le planning des sorties vous sera communiqué lors du forum des associations.

Un certificat médical et des chaussures de randonnée sont obligatoires.

Les participants devront respecter le protocole sanitaire établi par la section rando

Venez rejoindre notre groupe en toute simplicité et convivialité !

ADHESION : 30 € par an et par famille
15 € par an en individuel

DEPART : 13H30 parking pharmacie
Possibilité de covoiturage

Renseignements et inscriptions :

JM PRIN (président) 02 99 04 73 04

C BOULAIS (trésorière) 02 99 42 41 68

C RUAUX (assistant) 06 59 53 31 98



2 cours rien que pour vous !!

Des calories en moins c'est un moral en hausse !! 😄



LINE DANCE

Vous avez le rythme dans la peau parfait vous ne l'avez pas aucun souci !
Pas besoin d'être une grande danseuse pour venir vous éclater avec nous !!

La section zumba vous propose 2 cours le lundi soir à la salle des Bruyères :

- **La Line Dance :** qu'est-ce que c'est ? C'est une danse qui se pratique sur des musiques actuelles, de la variété internationale (pop, rock, funky, latino, celtique etc.). Si vous souhaitez danser seul mais entouré sur des rythmes variés et dynamiques alliant modernité, diversité, alors venez danser en ligne et ainsi renforcer votre coordination, mémoire et votre sens du rythme, le tout dans une ambiance conviviale.
- **La Cardio Dance :** C'est un cours de cardio sur des musiques entraînant (de tous les styles) composées de chorégraphies simples, faciles à apprendre, idéal pour s'amuser et se déhancher mais pas que..... c'est aussi un excellent entraînement cardio, tonifiant l'ensemble des muscles du corps

Bonne humeur et dévouement sont donc au rendez-vous avec ces 2 cours (adultes et ados + de 15 ans).

- Line Dance (cours d'une heure) de 18h30 à 19h30 : 80€ pour l'année
- Cardio Dance (cours d'une heure) de 19h45 à 20h45 : 80€ pour l'année
- Line Dance + Cardio Dance : 150€ pour l'année

Pour vous inscrire ou pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter :

Sophie MONNERIE : 06.89.87.61.67 ou Patricia HUET : 06.87.94.65.09

Mail : p.zumba@clubdesbruyeres.fr ou t.zumba@clubdesbruyeres.fr

SECTION CREVIN ROLLER

La section accueille les enfants, ados et adultes souhaitant patiner. Durant la saison nous abordons plusieurs thèmes techniques (propulsion, freinage, saut, etc.)



Chaque participant apporte ses rollers. **Le port du casque est obligatoire, le port de protections supplémentaires (coudes, genoux) est fortement conseillé.**

Inscriptions et renseignements :

- Par mail : bureaucrevinroller@gmail.com
- Sur le stand du forum des associations de Crevin



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE Association de CREVIN *Club affilié à la FFEPGV*



Envie de vous faire du bien et de partager des bons moments ? Venez pratiquer une activité qui associe Sport et Santé, rejoignez-nous en vous inscrivant à la Gymnastique Volontaire. Notre animatrice vous propose un panel d'exercices variés, adaptés à votre âge, à votre rythme et à votre condition physique. Avec la GV, faites du sport en toute convivialité !

LES COURS (SALLE DES BRUYÈRES) :

Cours enfants (3-5 ans) Mardi 17H15 à 18H15 *
Cours enfants (6-9 ans) Mardi 18h15 à 19h15 *
Cours adultes Mardi 19h15 à 20h15
Cours séniors Jeudi 10H30 à 11H30
(*) si nombre d'adhérents suffisant

Tarifs (licence EPGV incluse) :

Cours enfants = 100€ pour l'année
Cours adultes et seniors = 105€ pour l'année
Possibilité de s'inscrire en cours d'année, tarif calculé au prorata.

Les inscriptions se feront lors du forum ou après les 2 cours de découverte sur présentation d'un certificat médical valide de moins de 3 mois ou d'un questionnaire de santé pour les adhérents de la saison 2020/2021. Notre nouvelle animatrice sera sur place lors du forum.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à s.gym@clubdesbruyeres.fr ou gymvolontaire-035194@epgv.fr ou à venir voir notre stand lors du Forum le 04 septembre 2021.

YOGA

La section Yoga vous propose de venir retrouver souplesse, énergie et maîtrise de votre corps et de votre esprit au travers de la relaxation et des postures de Yoga dans des séances accessibles à tous encadrées par notre professeure Carole RAMEAU. Pour plus d'informations sur son enseignement nous vous encourageons à consulter son site : sophrologie-yoga-guichen-35580.com

Vous voulez apprendre à mieux gérer votre stress, retrouver bien être et harmonie, rejoignez-nous à la salle des Bruyères !!

- Le mercredi soir (horaires précisés lors du forum)
- Le jeudi matin de 9h00 à 10h15



Cotisation 150€ pour 35 cours à l'année (paiement en 3 fois accepté). Cette année, possibilité d'un cours d'essai, sous réserve de place disponible dans le créneau choisi, l'adhésion restant prioritaire.

Renseignements et inscriptions au forum des associations.

Contact : Méline HERVAULT 06 75 03 00 86 ou Valérie LE SAUX 06 82 85 73 51 ou Yoga.crevin@laposte.net

CREVIN Tout Terrain (VTT)

La section se donne rendez-vous sur le parking de la salle des Bruyères chaque dimanche matin à 9H. La section ouvre ses portes à toute personne à partir de 16 ans, physiquement apte à cette pratique et équipée d'un VTT en bon état de fonctionnement, ainsi que du casque et des gants qui l'accompagne.

Renseignements :

Gilles Dumesnil 06 51 96 10 20 p.vtt@clubdesbruyeres.fr

Olivier Baudais 02 99 42 47 97 s.vtt@clubdesbruyeres.fr

Inscription au forum des associations - Adhésion 25€

SECTION MODELISME

<http://crevinmodelisme.clicforum.com>

Créée en septembre 2002 par quelques passionnés de bateaux modèles réduits, la section Modélisme a depuis bien évolué pour accueillir aujourd'hui surtout :

- Des voitures de piste échelle 1/10 ou plus
- Les voitures drift échelle 1/10
- Scale/Crawler 1/10 - 1/8



Notre pratique est uniquement réservée aux véhicules ELECTRIQUES.

Nous nous retrouvons le vendredi soir à 21h00 dans la salle Bréhat (Salle de sport près des terrains de foot).

Certains membres se retrouvent également pour des balades dans la région avec leurs scales ou participer à des manifestations extérieures comme le RISA.

Renseignements et contacts :

Steven HERVAULT (président): p.modelisme@clubdesbruyeres.fr

Dominique Juons (trésorier): dom.gwen@sfr.fr

Loïc Boussin (secrétaire): lboussin@yahoo.fr



Section Art Floral



Cette année, nous vous proposons 10 rendez-vous pour travailler les végétaux en fonction des saisons. Nos bouquets permettent de profiter de la nature et de nos jardins. La section prend en charge les éléments plus techniques de certaines réalisations. Nos soirées sont ouvertes aux débutantes comme aux personnes confirmées. Nous choisissons ensemble les compositions futures que nous réaliserons en partageant nos idées et notre créativité dans la convivialité.

Venez nous rejoindre un jeudi par mois, de 20h30 à 22h !

Cout de l'adhésion inchangé : 50 euros pour l'année.

Renseignements :

Laurence Paillou : 02 99 47 01 05 - fredericpaillou@sfr.fr

Chantal Letourneux : 02 99 42 40 58 - jeanloic.letourneux@laposte.net



COUTURE



L'atelier de couture se compose de 2 groupes, se réunissant tous les 15 jours à la salle des bruyères :

- le mardi de 20h à 23h ;
- le jeudi de 20h à 23h.

La cotisation annuelle est de 150 euros.

Les cours sont animés par Nolwenn qui partage son savoir-faire et apporte à chacune les conseils nécessaires à la réalisation de projet individuel. Tout ceci dans une ambiance conviviale !

Venez découvrir cette activité et nous rencontrer au forum des associations !