"Kontan we zot a Madinina"

CSMM

CLUB SPORTIF MILITAIRE DE MARTINIQUE

SAISON 2023/2024

TABLE DES MATIÈRES

Mot du Président	3
Modalités administratives	4
Sections du CSMM	
Aikido	6
Artisanat	7
Bibliothèque	8
Bridge	9
Danse Fitness	10
Kid Athlé	11
Mada mouv'	12
Mécanique	13
MMA	14
Musculation	15
Musique	16
Natation	17
Ninjutsu	18
Pétanque	19
Plongée	20
Poker	21
Renforcement musculaire	22
Rugby	23
Tennis	24
Voile	25
Sections CSLG	26

MOT DU PRÉSIDENT

La saison 2023-2024 du CSMM débute déjà, avec des changements qui s'inscrivent dans la lignée de ce qu'avait entrepris l'équipe précédente.

Un outil comme le CSMM est à la disposition de tous, familles de militaires, militaires en service longue ou courte de durée, civils de la Défense, amis des forces armées ou simples passionnés. Il vise à offrir à tous les « ressortissants Défense » un cadre légale, protecteur, financièrement sain et contrôlé, au sein duquel les adhérents peuvent pratiquer une activité sportive, artistique ou culturelle, encadrés par du personnel compétent et motivé, à moindre coût localement. C'est cette image de sérieux, de dynamisme et de convivialité qui fait du CSMM un club dont la réputation est excellente depuis des années, et qui rencontre un succès toujours croissant. Pour autant, il convient de rester vigilant, concentré et de savoir se remettre en question régulièrement pour le bien-être de nos adhérents. C'est le rôle que tient l'équipe du bureau, souvent bénévolement, que je tiens à remercier ici pour le travail accompli par le passé, souvent dans des situations compliquées.

Mais le CSMM c'est aussi un formidable outil de rayonnement des Forces armées vers le monde civil martiniquais, et un trait d'union entre des passionnés qui se retrouvent, tous grades, origines et situations confondues, autour d'une même passion, celle du sport, d'une activité artistique ou culturelle. Abolissant les barrières et les préjugés, il est un acteur important du lien Armées-Nation, tellement indispensable en cette période brouillée, où l'actualité rappelle à chacun l'impérieuse nécessité de la quête de sens et du sentiment d'appartenir à une communauté soudée, en particulier pour notre jeunesse. Il est un outil de loisirs à la valeur inestimable, qui propose à notre millier d'adhérents une trentaine de sections sportives, culturelles ou artistiques, animées par des bénévoles et des professionnels. La bonne humeur, la décontraction et la camaraderie, mais également le sérieux et la vigilance y sont de mise. Ne perdons aucune de ces qualités.

Enfin, et dans l'esprit des actions entamées l'année dernière, nous poursuivrons et achèverons ensemble cette année les réformes structurelles nécessaires au bon fonctionnement du club, dans la durée.

Je vous souhaite à tous de passer une excellente année en Martinique avec le CSMM ainsi qu'une très belle saison 2023-2024 sportive, culturelle et artistique.

Le colonel Jean-François Schoonmann

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Quelles que soient les activités auxquelles vous avez choisi de participer cette saison, nous vous demandons de bien vouloir remplir une demande d'adhésion par personne et de remettre votre dossier complet au secrétariat du CSMM.
- Un dossier complet, c'est :
  - un formulaire dûment rempli,
  - une photo d'identité,
  - un certificat médical pour les sections Rugby, Plongée et MMA uniquement,
  - un justificatif attestant de votre catégorie d'ayant droit,
  - un paiement (chéque ou CB).
- En échange d'un dossier complet, le secrétariat vous remettra un bon. Ce bon est le gage que votre inscription est en règles, que vous êtes adhérent au CSMM et couvert par l'assurance de la Fédération des Club de Défense (FCD).
- Présentez-vous avec ce bon à la section de votre choix et un moyen de paiement pour régler la cotisation de la section uniquement et pouvoir accéder aux cours.

	MONTANT		TOTAL
AYANT DROIT	FCD	CSMM	FCD/CSMM
Adulte	18,50€	27€	45,50€
1er enfant	18,50€	20€	38,50€
2ème enfant	18,50€	15€	33,50€
3ème enfant et+	18,50€	10€	28,50€
MCD	18,50€	5€	23,50€
EXTERIEUR DÉFENSE	FCD	CSMM	FCD/CSMM
Adulte/enfant	18,50€	62€	80,50€
Pratique occasionnelle AYANT DROIT - EXTÉRIEUR DÉFENSE	4€		

- Aucune section n'est autorisée à vous accepter en cours sans ce bon justifiant de votre adhésion au CSMM. Seuls un cours d'essai peut être réalisé selon certaines sections avant l'inscription au CSMM.

- **Un dossier complet = un bon = un cours assuré !**

- **Pratique occasionnelle**: pratique limitée dans le temps (72h consécutives) sous réserve que celle-ci ne soit pas inscrite au calendrier des manifestations nationales ou aux phases de sélections régionales de la FCD.

CSMM

SPORT

CULTURE

COHÉSION

OUVERTURE

AÏKIDO

CONTACT ?

- Responsable : Thierry VASTEL 06 96 90 86 91
- Secrétaire : Christophe AGELAN 06 96 92 94 90
- Professeurs : Zoë GUEYDAN 06 96 06 73 51
  Patrick LALUNG 06 96 22 42 67

aikido.csmm@gmail.com

QUOI ?

- L'aïkido (合気道, aikidō) est un art martial japonais (budo), fondé par Morihei Ueshiba entre 1925 et 1969. C'est une discipline du XXe siècle, issue des grandes écoles d'arts martiaux traditionnels du Japon, des bujutsus à mains nues comme des pratiques aux armes dites "nobles" tel que le Iaido, le Jodo, le Kenjutsu et le Kendo. Cousin contemporain du Judo, il réalise une synthèse particulièrement adaptée au monde moderne et se caractérise par sa mobilité, sa fluidité, sa "presque" non-opposition, tout en construisant l'unité du corps et son attention de l'esprit.
- Discipline ouverte à tous et toutes, quels que soient le niveau, l'âge ou la sportivité. Chaque cours est ajusté au nombre de pratiquant.es présent.es et à leurs niveaux respectifs.

POUR QUI ?

- Adultes et Jeunes à partir de 7 ans.

OU ET QUAND ?

- Dojo du Morne Desaix.
- Horaires :
  - jeunes > mercredi 14h30/15h30 & 15h40/16h40,
  - adultes > samedi 10:00/12:00.

COMBIEN ?

- Adultes Ayants droit et Extérieurs Défense : 110 €
- Enfants Ayants droit et Extérieurs Défense : 75 €
- MCD : 20 €
- Licence fédérale adultes : 38 €
- Licence fédérale enfants (nés après le 01-09-2010) : 26 €

ARTISANAT

CONTACT ?

- Responsable : Alexandra BELIN 06 09 59 83 97

artisanat.csmm@gmail.com

Voir avec contact directement

BIBLIOTHEQUE

CONTACT ?

- Responsable : Marion DEROIDE 06 02 51 20 53
- Secrétaire : Aude LE MORVAN 06 50 51 39 19
- Trésorier : Laurence REMIGNON 06 25 50 05 35

bibliotheque.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Notre bibliothèque propose une très grande variété de livres: jeunesse, manga, BD, romans, biographies, essais, polars, science-fiction.
- Ils sont consultables sur place ou disponibles à l'emprunt.
- Nous disposons d'un espace de travail pour la préparation d'exposés et proposons également des animations tout au long de l'année comme par exemple des lectures pour tout petits, des soirées contes ainsi que des ateliers de dessin manga.
- Nos bénévoles se tiennent à votre disposition pour vous aider à faire votre choix.

POUR QUI ?

- tout public

OU ET QUAND ?

- RDC Pôle ATLAS,
- Heure:
  - lundi de 17h00 à 18h00,
  - mercredi de 09h30 à 12h00 et de 14h30 à 17h00,
  - jeudi de 17h00 à 18h00.

(Horaires susceptibles d'être modifiés selon les disponibilités de nos bénévoles)

COMBIEN ?

- Aucune cotisation supplémentaire n'est demandée en supplément des cotisations CSMM et FCD.

BRIDGE

CONTACT ?

- Responsable : Renaud BLEGER 06 96 44 90 07

bridge.csmm@gmail.com

Voir avec contact directement

DANSE FITNESS

CONTACT ?

- Responsable : Laurianne FOURNIER 06 84 30 73 67
- Secrétaire : Aurore MARTINHAC 06 96 18 68 16
- Trésorière : Stella ALONSO 06 10 39 58 95

dansefitness.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Des cours de danse de salon, de cardio ou de fitness dispensés par des professeurs de danse diplômés.
- Le matériel à prévoir: tenue de sport, baskets ou chaussures adaptées selon cours (à voir avec le prof),serviette, bouteille d'eau. Le reste du matériel sera disponible sur place (tapis, poids, cerceaux…) selon les besoins du cours pratiqué.

POUR QUI ?

- en fonction des cours - voir planning.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Pilates 8h30-9h30 Céline		**Pilates** 8h30-9h30 Céline	
Let's move 9h-10h Yann		**Baby gym** (3-4 ans) 9h30-10h30 Athéna		
		Gym enfants (5-7 ans) 10h45-11h45 Athéna		
		Fitness kids (8-10 ans) 13h30-14h30 Athéna		
		Zumba (ado dès 15 ans/adultes) 17h-18h Doris		**Zumba** (ado dès 15 ans/adultes) 17h-18h Doris
Salsa (débutants) 18h-19h Patrick	**Yoga** 18h-19h Julie	**Mouv' K** (ado dès 15 ans/adultes) 18h15-19h15 Jessy	**Yoga** 18h-19h Julie	
Let's move 19h-20h Yann	**Bachata** 19h-20h Patrick		**Salsa** (intermédiaires) 19h-20h Patrick	

OU ET QUAND ?

- Hôtel Le Balisier – Morne Desaix,
- Début des cours prévu en semaine 38. Pas de cours durant les vacances scolaires,
- 1er cours gratuit (essai + présentation des activités).

COMBIEN ?

- Voir section directement.

KID ATHLÉ

CONTACT ?

- Responsable : Guillaume DE GASQUET 07 67 10 08 77
  - Moniteur EPMS

kidathle.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Cette section permet de mettre en place un éveil athlétique, conçu pour apporter aux enfants le plaisir de découvrir l'athlétisme de manière ludique et innovante, les activités de courses, sauts, lancers et relais.

- Les jeux athlétiques permettront à tous les enfants de profiter des bienfaits de la pratique de l'athlétisme en terme de santé, d'éducation et d'épanouissement personnel.

- Des ateliers ludiques seront privilégiés, les classements par équipe et non pas la performance individuelle, les habilités moteurs, ainsi que les capacités de réalisation.

POUR QUI ?

- Les enfants de 6 à 11 ans.

OU ET QUAND ?

- Les mercredis matin de 8h30 à 10h00 sur la piste d'athlétisme du 33ème RIMA.
- Tenue de sport adaptée, chaussures de sport, casquette si nécessaire.

COMBIEN ?

- Cotisation section unique hors FCD/CSMM: 50 €.

MADA MOUV'

CONTACT ?

- Responsable : Karl FILIN 06 52 60 66 90
- Responsable-adjoint : Marie-Paule PINEL-FEREOL 07 67 21 35 62
- Secrétaire : Louise EGUIENTA 06 51 58 18 57
- Trésorier : Juliette POMMIER 06 96 98 98 31

madamouv.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Mada Mouv'a débuté en septembre 2022. Cette section a pour ambition de faire découvrir ou redécouvrir les richesses de la Martinique aux résidents militaires, personnels civils des armées en séjours ou permanents. Au-delà des visites classiques et des parcours touristiques incontournables, un panel d'évènements est proposé aux adhérents tout au long de la saison 2023/2024 autour des traditions et
- festivités martiniquaises.

POUR QUI ?

- tout public

COMBIEN ?

- Cotisations section hors FCD/CSMM :
  - 25 € ayants droit adultes,
  - 12 € ayants droit enfants (4 à 12 ans),
  - 62 € extérieurs Défense,
  - 5 € MCD.

Programme prévisionnel MADA MOUV' saison 2023/2024

Mois/Année	Principales Activités	Horaire/journée/soirée
Septembre, octobre, novembre, décembre 2023	Forum CSMM avec marché local et artisanat, soirée jeux découverte, sortie découverte de mangrove en bateau, soirée dominos belote, préparation carnaval	A préciser
Novembre, décembre 2023	Contes Bô La Riviè, Chanté Noël, sortie bateau	A préciser
Janvier, février 2024	Randonnée, activité Maré tête, carnaval nocturne, sortie rivière,	A préciser
Mars 2024	Initiation à la Yole martiniquaise, Atelier culinaire autour de la Pâques.	journée
Avril, mai 2024	Randonnée, karaoké,	A préciser
Juin 2024	Soirée de clôture	A préciser

** Autres activités en prévision : soirées dansantes, Kayak, distilleries, visite de société de production locale.*
** Participation financière à prévoir en fonction du type d'activité, minimum de 40 participants par activité.*

MECANIQUE

CONTACT ?

- Responsable : Thomas GAUTHIER 06 14 19 03 86
- Responsable-adjoint : El SAID 07 62 24 07 01
- Secrétaire : Corto DUPAS 07 89 06 77 15
- Trésorier : Mme GEORGES 06 96 55 82 48

mecanique.csmm@gmail.com

QUOI ?

- La section Mécanique a pour objectif de permettre aux adhérents de réaliser l'entretien et les petites réparations (vidange, freins, rotules, roulements, amortisseurs, pneumatiques…) de leurs véhicules civils définis à l'inscription, d'améliorer les connaissances de la maintenance et du diagnostic sur les différentes automobiles grâce aux encadrants. Les outils sont à disposition sous la responsabilité des cadres.
- Réparation et entretien de niveau 1 effectués par les adhérents déjà formés à la mécanique.
    - *Activité encadrée uniquement par des mécaniciens volontaires.*
    - ***Les encadrants n'ont pas vocation à effectuer les réparations à la place de l'adhérent. Ils sont là pour les guider et utiliser les ponts ou machines si besoins.***

POUR QUI ?

- Les adhérents doivent être âgés de plus de 18 ans et être personnel des FAA ainsi que leur famille.
- Fournir un copie de l'assurance de deux véhicules maximum et copie de deux cartes grises maximum au nom de l'adhérent et/ou du conjoint et/ou du partenaire.

OU ET QUAND ?

- mercredi - jeudi - vendredi de 13h30 à 17h00.
- RDV fixé par les mécaniciens ou par le responsable de section avant toutes interventions en se déplaçant ou au 05 96 39 55 16.

COMBIEN ?

- Cotisation section hors FCD/CSMM:
    - 50 € pour les Ayants droit,
    - 60 € pour les Extérieurs Défense.

MMA

CONTACT ?

- Responsable : Christophe VIOLAIN 06 96 80 92 00
- Secrétaire : Bryan BOHOURI 06 96 36 62 89
- Trésorier : Florin HOSSU 06 96 30 57 86

mma1.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Le MMA est un sport de combat très complet, il mélange différents styles. Cela en fait une arme redoutable face aux autres sports de combat.
- Les pratiquants doivent posséder leur matériel pour la pratique :
  - gants de MMA et de boxe anglaise,
  - coquille, protège dents et protèges tibias,
  - short et rashguard (t-shirt cintré) spécifiques MMA.

POUR QUI ?

- Cette année, cette section est ouverte uniquement aux adultes et aux mineurs à partir de 16 ans. 14 ans exceptionnellement en fonction du gabarit et si déjà pratiquant d'Arts martiaux ou sport de combat.

OU ET QUAND ?

- Les cours seront dispensés à la salle de sport du Morne Desaix
  - le mardi de 19h00 à 20h30,
  - le mercredi de 19h00 à 20h30,
  - le vendredi de 18h30 à 20h00.

COMBIEN ?

- Cotisation section hors FCD/CSMM:
  - 50 € pour les Ayants droit,
  - 62 € pour les Extérieurs Défense,
  - 10 € MCD.

MUSCULATION

CONTACT ?

- Responsable : Thomas LAURET 06 96 84 84 56

musculation.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Permettre aux adhérents du CSMM de pratiquer du sport dans la salle de musculation du 33e RIMa durant les heures non ouvrées.

POUR QUI ?

- Adultes et enfants à partir de 15 ans.

OU ET QUAND ?

- Salle multisport du Fort Desaix (bâtiment n°34);
  - tous les jours en semaine de 09h00 à 21h00;
  - les samedis et dimanches de 7h00 à 21h00.

- Tout le matériel de musculation et les appareils de cardio training restent à demeure.
- Chaque utilisateur devra disposer d'une serviette et d'une bouteille d'eau. Le matériel sera laissé propre à l'issue de chaque utilisation.

COMBIEN ?

- Cotisation section hors FCD/CSMM:
  - 50 € pour les Ayants droit,
  - 100 € pour les Extérieurs Défense,
  - 10 € MCD.

MUSIQUE

CONTACT ?

- Responsable : Olivier ORVILLE 06 96 89 07 76

musique.csmm@gmail.com

Voir avec contact directement

NATATION

CONTACT ?

- Responsable : Jessica MOLTO 07 86 72 65 97
- Secrétaire : Corrie LEGOUTTE, Liliane PRIMAULT et Aurélie CAMUZAT
- Trésorier : Véronique MUNIER 06 96 24 24 72

natationcsmm@gmail.com

Natation CSMM Martinique
csmm_natation

QUOI ?

- La section natation propose des cours de natation enfants et adultes encadrés par des maitres-nageurs. Des cours d'aqua gym, d'aqua bike, aqua cross training sont également proposés aux adultes. Enfin, des accès en « baignade libre » sont programmés durant la semaine.

POUR QUI ?

- Adultes, enfants, ados et bébé selon creneau en fonction du planning.

OU ET QUAND ?

- Planning disponible sur le site du CSMM, sur Facebook « CSMM Natation Martinique » et affiché au niveau de la piscine.

COMBIEN ?

- Cotisation section unique hors FCD/CSMM : 9, 50 €.
- Bébés nageurs : inscription pour 2 trimestres au tarif de 125 €.

Activités proposées	Ayant-droit	Extérieur Défense
Natation enfants et ados (de 4 à 17 ans) 1 cours / semaine	132 €	195 €
Aquacross, aquabike, natation adultes 1 cours / semaine Aquacross, aquabike, natation adultes 2 cours / semaine	162 € 306 €	255 € 486 €
Baignade libre annuelle Adh. CSMM Adulte / Enfant Adh. Natation Adulte / Enfant	35€ / 25€ 25€ / 15€	
Baignade libre Carte d'entrée sans adhésion CSMM	20€ (2 € entrée adulte, 1 € entrée enfant, gratuit moins de 4 ans)	

NINJUTSU

CONTACT ?

- Responsable : Young OLINY 06 96 22 15 62
- Secrétaire : Dimitri BOLDER 06 96 86 65 69
- Trésorier : Shirley RUFIN 06 96 30 24 57

ninjutsu.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Art martial millénaire, technique et stratégique, le Ninjutsu enseigne l'art de se protéger de façon naturelle et adaptée. Héritées de nobles familles samouraïs et de redoutables clans ninjas, nos techniques sont reconnues pour leur efficacité dans notre monde moderne. Vous apprendrez à réagir - et à ne pas réagir - à tout type d'agressions, physiques ou psychologiques. Notre programme repose sur neuf écoles différentes et vous permet d'apprendre des techniques variées (coups, clés, projections, étranglements, techniques au sol, travail en équipe et contre plusieurs, utilisation de plus de 150 armes, points vitaux…).

POUR QUI ?

- La section est ouverte uniquement aux adolescents de plus de 15 ans et aux adultes.

OU ET QUAND ?

- Les cours seront dispensés au dojo du Morne Desaix les lundis et jeudis de 18h30 à 20h30.

- Pour débuter, tenue de sport noire ou foncée (bas de survêtement, t-shirt). Puis, prévoir un kimono noir et quelques armes d'entraînement personnelles (boken, tanto, hanbo, shurikens d'exercice). Ce matériel et d'autres armes peuvent être mis à disposition.

COMBIEN ?

- Cotisation section hors FCD/CSMM:
  - 50 € pour les Ayants droit,
  - 120 € pour les Extérieurs Défense,
  - 25 € MCD.

PETANQUE

CONTACT ?

- Responsable : Jaques Julien 06 98 26 91 98
- Secrétaire : Naudin Cyril 06 73 02 71 30
- Trésorier : Ribeiro Nelson 06 82 83 73 51

petanque1.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Cette section a pour objectif de permettre aux amateurs de pétanque (tous niveaux confondus) de se retrouver dans le cadre de parties (doublette ou triplette) conviviales, dans un esprit amical et familial.

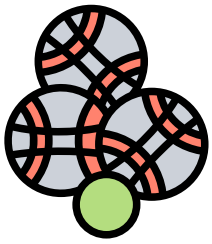
POUR QUI ?

- tout public.

OU ET QUAND ?

- La section pétanque, située à proximité de l'hôtel « Le Balisier » au morne Desaix, dispose d'un boulodrome éclairé et clôturé composé de 8 terrains et d'un club house.

- Accès les :
  - Mercredi de 17h00 à 20h00,
  - Vendredi de 17h00 à 22h00,
  - Samedi de 17h00 à 21h00.



COMBIEN ?

- Aucune cotisation supplémentaire n'est demandée en supplément des cotisations CSMM et FCD (comme pour la bibliothèque).

PLONGÉE & APNÉE

CONTACT ?

- Responsable : Olivier COFFIN 06 70 30 08 21
- Secrétaire : Aurélie SANTACA 07 77 81 68 78
- Trésorier : Isabelle MATAR 06 96 45 21 71

plongee.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Le Nautilus vous propose de découvrir la plongée sous-marine, de vous perfectionner en suivant une formation et de venir explorer les fonds marins sur une cinquantaine de sites de la côte Caraïbes. Vous pouvez également découvrir l'apnée statique et dynamique en piscine et l'apnée vertical en mer.

POUR QUI ?

- tous publics à partir de 8 ans.

OU ET QUAND ?

- Le Nautilus – Pointe des Nègres - Rue du Petit Pavois - 97200 Fort-De-France.
- Accueil secrétariat le mercredi et le samedi de 14h à 17h30.
- Matériel de plongée à disposition au club (hors ordinateur et lampe).

- Programme des plongées, grille tarifaire, modalités d'inscription et photos sur les différents liens :
  - Sur le site internet du CSMM : https://www.club-sportif-militaire-de-la-martinique.fr/sections/plongée-et-apnée
  - Sur Instagram : https://instagram.com/csmmplongee_lenautilus
  - Sur Facebook : Nautilus Csmm

COMBIEN ?

- Cotisation section unique hors FCD/CSMM: 25 €
  - 10 € MCD.

POKER

CONTACT ?

- Responsable : Valérie RICHERD 06 10 58 37 72
- Directeur de tournois : Stéphane RICHERD 07 78 47 08 25
- Secrétaire : John LEDUC 06 96 88 58 68
- Trésorier : Sophie LEDUC 06 17 15 70 24

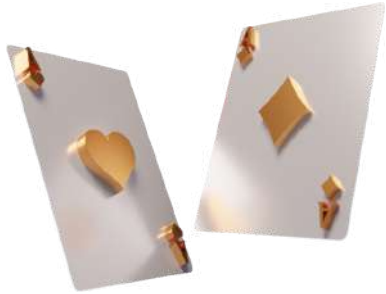
poker.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Pour cette année 2023/2024 ; venez vous affronter à l'occasion d'un tournois de poker « TEXAS HOLDEM NO LIMIT » organisé en 10 manches.
- Chaque manche verra la table finale récompensée.
- Au fils des manches vous cumulerez des points pour que le meilleur remporte le gros lot de fin d'année.

POUR QUI ?

- Réservé aux majeurs (+18 ans)



OU ET QUAND ?

- Rendez-vous au Flamboyant un vendredi soir par mois en fonction du calendrier établi.
- Première manche le 20 octobre.
- Début des inscriptions 18h30, Début du tournois 19h00.

- Pause de 20h00 à 21h00 vous permettant de prendre un repas tiré du sac. Bar ouvert jusqu'à 22H.

COMBIEN ?

- Cotisation section hors FCD/CSMM:
  - 10 € pour les Ayants droit,
  - 30 € pour les Extérieurs Défense,
  - 10 € pour les Passagers (Deux manches dans l'année)
- Cotisation à chaque manche 10 € pour tout le monde.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CONTACT ?

- Responsable : Olivier ORVILLE 06 96 89 07 76
- Secrétaire : Myrlène LEVY 06 96 37 54 61
- Trésorier : Ketty COIQUE 06 96 21 19 91

renforcementmusculaire.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Programme adapté par niveau de performance : cuisses, gainage, renforcement, cross training, abdos-fessiers, bras, cardio

LUNDI Renforcement musculaire	**17h30 – 18H30**	**Christophe VIOLAIN**
MARDI Circuit training	17H30 – 18H30	Willy SELLY
JEUDI Renforcement musculaire	13H30 – 14H30	Christophe VIOLAIN
JEUDI Circuit training	17H30 – 18H30	Willy SELLY

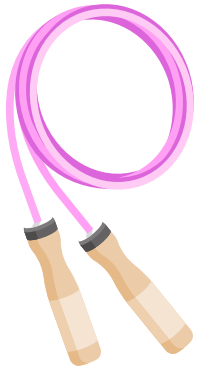
- Une activité en extérieur est prévue trimestriellement sous forme de marche sportive et conviviale le week-end ou vacances scolaires.

POUR QUI ?

- Tout public.

OU ET QUAND ?

- Salle musculation du 33éme RIMA.
- Début des cours le 11 septembre.
- Possibilité de participer à un cours « découverte ».



COMBIEN ?

- Cotisation section hors FCD/CSMM:
  - 179 € pour les Ayants droit,
  - 236 € pour les Extérieurs Défense.

RUGBY

CONTACT ?

- Responsable : Julien BRUYNEEL 06 61 36 65 71
- Secrétaire : Aurélie BRUYNEEL COCCIA 06 61 97 30 12
- Trésorier : Michael GABORY 06 96 34 49 85

rugby1.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Tu as entre 3 ans et moins de 14 ans, viens t'essayer au rugby!
- Certificat médical obligatoire.

OU ET QUAND ?

- Stade du morne DESAIX
  - Baby le mercredi 16h30 - 17h15
  - De M6 à M8 le mercredi 16h30 - 18h00
  - De M10 à M14 le mercredi 16h30 - 18h00 et vendredi 17h30 - 18h30

- Infos et renseignements tous les mercredi de 16h30 à 18h00 sous le carbet du stade.

COMBIEN ?

- Cotisation section unique hors FCD/CSMM: 40 € + 50 € de Fédération Française de Rugby.

C.S.M.M.
FAA.COCHERS

TENNIS

CONTACT ?

- Responsable : Côme DEROIDE 06 95 46 70 64
- Secrétaire : VACANT
- Trésorier : Brigitte BRILER 06 96 83 33 08

tennis.csmm@gmail.com

QUOI ?

- La section tennis propose un forfait accès aux terrains, des cours enfants et adultes, d'initiation et de perfectionnement, dispensés par Jean-Bastien FAURE, professeur diplômé d'Etat.
- La section tennis est également un club affilié à FFT et engage régulièrement de nombreuses équipes dans les divers championnats et manifestations en Martinique.

POUR QUI ?

- Tout public de 3 à 99 ans !

OU ET QUAND ?

- La section tennis est implantée en face de l'hôtel Balisier au Morne Desaix et dispose d'un club house et de 3 terrains,
- Vous pouvez jouer sur les terrains libres de 7h à 22 h, en semaine, et de 7h à 22h le samedi et dimanche, toute l'année, en réservant sur le site « balle jaune ».
- Les cours sont dispensés : les lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi ; les horaires sont en fonction des inscriptions annuelles.
- Les cours sont suspendus pendant certains jours fériés et vacances scolaires. Des stages sont alors proposés.

COMBIEN ?

- Tarifs sur le site de la section tennis : https://www.club-sportif-militaire-de-la-martinique.fr/sections/tennis/

VOILE

CONTACT ?

- Responsable : Jean-Michel PASTOURELY 06 94 03 46 28
- Secrétaire : Sarah LE MIGNON 06 48 91 57 19
- Trésorier : Patrick URLACHER 06 76 89 72 86

voile.csmm@gmail.com

QUOI ?

- Embarquez à bord de nos bateaux pour découvrir la voile, vous perfectionner, régater et apprendre à entretenir un voilier.
- Profitez des sorties famille sur une journée (dauphins ou farniente aux anses d'Arlet).

POUR QUI ?

- La section est ouverte uniquement aux adolescents de plus de 15 ans et aux adultes.

OU ET QUAND ?

- Navigations à la carte tous les jours de la semaine en fonction des demandes et des disponibilités des chefs de bord.

- Matin 9h00/12h30 et après-midi 13h30/17h30
- Créneaux dédiés aux épouses et aux ados à partir de 15 ans.
- Possibilité de sortie sur la journée.
- Inscriptions via un planning en ligne.

- Permanence section :
  - mercredi de 17h30 à 18h30
  - samedi de 12h00 à 13h30

COMBIEN ?

	Cotisation Section	Cartes de navigation
Ayants-droit	37 €	½ carte de 5 sorties : 55 € 1 carte de 10 sorties : 110 €
Ayants-droit < de 18 ans	24 €	
Extérieurs Défense	57 €	
Extérieurs Défense < 18 ans	29 €	

SECTIONS ET RESPONSABLES DU CLUB SPORTIF ET DE LOISIRS DE LA GENDARMERIE 2023-2024

cslg.martinique@yahoo.com 05.96.27.56.14 PERMANENCE LES MARDIS et JEUDIS de 07H00 a 12H00

REDOUTE	ANGLAIS	M. CHRISTINE	PROFESSEURE	06 96 80 17 79	mchblgr@gmail.com
	JUDO	EMLIE	REFERENT	06 96 88 81 08	judocslgFDF@gmail.com
	KARATE	SYLVAIN	REFERENT	06 96 23 33 98	kawadom972@hotmail.fr
	MUSCULATION	CLAUDE	REFERENT	06 19 47 43 43	muscu.redoute@yahoo.com
	RUN972	ROMAIN	REFERENT	06 96 05 57 28	margueronr@gmail.com
	YOGA	SYLVIE	PROFESSEURE	06 96 91 37 40	slmeur972@gmail.com
	TIR	MICHEL	REFERENT	06 96 32 22 00	michelyves.boullard@gmail.com
	FOOTBALL	THOMAS	REFERENT	06 26 03 93 11	tom.bouv@live.fr
	KICKBOXING / MUAY THAI	MICHAEL	REFERENT	06 96 76 01 86	kaelkael64@live.fr
	ANGEL'S TEAM	JULIE	REFERENT	06 96 82 76 96	angels.team972@gmail.com
	TRADITION	ERIC	REFERENT	06 96 66 97 98	xooericoox@hotmail.com
LAMENTIN	BADMINTON	STEPHANE	REFERENT	06 96 23 58 84	bambou.market@gmail.com
	MUSCULATION	JONATHAN	REFERENT	06 81 02 04 22	jonathan.souhy@gendarmerie.interieur.gouv.fr
	ANGLAIS	M. CHRISTINE	PROFESSEURE	06 96 80 17 79	mchblgr@gmail.com
	LOISIRS CREATIFS	NADINE	REFERENTE	06 47 98 68 79	caniardn@gmail.com
	JARDINAGE	JEAN MARIE	REFERENT	06 96 21 21 91	cslgpotagermq@gmail.com
TRINITE	CANYONING	JOSEPH	REFERENT	06 96 26 52 50	joseph.taye@orange.com
	MUSCULATION	GABRIEL	REFERENT	06 96 61 43 44	gabriel.borel05@gmail.com
	DANSE	JULIE	REFERENTE	07 44 72 12 56	julie.coiffard@gmail.com
	TRAIL	GREGORY	REFERENT – TRESORIER	06 46 06 26 09	gregory.frutos@gmail.com
	JU JITSU BRESILIEN	VICTOR	PROFESSEUR	06 24 50 84 33	garbit.victor@gmail.com
	ANGLAIS	M. CHRISTINE	PROFESSEURE	06 96 80 17 79	mchblgr@gmail.com

Morne Desaix - Bât. « Le Balisier » - BP 606
97261 FORT DE FRANCE CEDEX

secretariat.csmm@gmail.com

Tél : 05 96 39 55 59
Fax : 05 96 39 55 95

https://fr-fr.facebook.com/csmmartinique972/

http://club-sportif-militaire-de-la-martinique.fr/