

**GUIDE D'ACCUEIL  
2015-2016**

 **COQSROUGES**



**SPORT - CULTURE - JEUNESSE  
LOISIRS - EXPRESSION CORPORELLE**

[WWW.COQSROUGES.FR](http://WWW.COQSROUGES.FR)

# BIENVENUE AUX COQS ROUGES !

## CONTACTEZ-NOUS

Siège social : 14 Place Sainte-Eulalie - 33000 Bordeaux

Téléphone : 05 56 91 59 68

Courriel : [secretariat@lescoqsrouges.fr](mailto:secretariat@lescoqsrouges.fr)

Site Internet : [www.coqsrouges.fr](http://www.coqsrouges.fr)

## HORAIRES

Lundi : 10h-12h30 / 14h-18h

Mardi : 9h30-12h30 / 14h-18h

Mercredi : 9h30-12h30 / 13h30-18h30

Jeudi : 9h30-12h30 / 14h-18h

Vendredi : 9h30-12h30 / 14h-17h30

## RESTEZ CONNECTEZ 24H / 24 !

## SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

- Accédez à toutes nos infos, photos, actus et événements en suivant nos pages Facebook et Google+
- Visionnez nos vidéos en vous abonnant à notre chaîne Youtube
- Communiquez avec nous à tout moment via Snapchat®
- Suivez également nos sections sur Facebook !



Coqs Infos



Coqs Rouges Bordeaux



Coqs Rouges Bordeaux



coqsrougesbdx

## PROFITEZ D'AVANTAGES EXCLUSIFS !

- De l'accès à nos infrastructures : Piscine d'été, salle de musculation privée et sauna à Moulereins.
- Des offres et réductions sur les services de nos partenaires
- Des offres promotionnelles sur les articles de la future boutique en ligne

*Plus d'infos en flashant ce code :*



## ANCIEN PATRONAGE ET ASSOCIATION DE QUARTIER

Les Coqs Rouges, c'est une association historique du centre-ville de Bordeaux. Association créée en 1891, ancien patronage, elle demeure encore aujourd'hui, un vecteur important de lien social du centre-ville bordelais, notamment dans le Quartier Sainte-Eulalie, de par sa dynamique sur les plans sportif et culturel, et ses valeurs spirituelles.

## ASSOCIATION SPORTIVE, CULTURELLE ET DE LOISIRS

Notre association offre une large palette d'activités sportives, culturelles et artistiques, pour petits et grands, en compétition ou loisir. Nous disposons de solides infrastructures : Plusieurs équipements sportifs au siège, 14 Place Sainte-Eulalie, mais aussi un vaste domaine à Gradignan, qui s'articule autour du Château Moulerens. Ces dernières années, les Coqs ont cherché à diversifier leurs activités. Ainsi, il y en a désormais pour tous les goûts et âges. Aux Coqs Rouges, on peut pratiquer un sport collectif, de raquettes, aquatique, ou encore un Art Martial. Le Pôle Expression corporelle s'est développé, nous avons désormais d'un choix fourni d'activités danse et bien-être. Les Coqs sont également très actifs dans l'animation de la jeunesse du quartier, en intervenant dans les écoles, et en proposant un Eveil Multisports, ainsi que des séjours et stages sportifs pendant les vacances scolaires. Enfin, les activités d'un Pôle Culture et Loisirs également en plein essor, sont destinées aux personnes de tous âges. Nous nous tenons prêts à vous accueillir, venez nombreux rejoindre la grande famille des Coqs Rouges !

*"Adhérents et amis des Coqs Rouges, anciens du Patronage, bordelais des quartiers voisins du siège de notre Association, nous vous invitons à nous rejoindre et venir partager nos valeurs, nos projets et nous aider à développer le mieux vivre ensemble.*

*Les nombreuses activités que nous vous proposons dans les domaines sportifs, culturels ou de loisirs favorisent l'épanouissement individuel et ont aussi une vocation sociale.*

*Vous trouverez, je n'en doute pas, une activité qui vous plaira, et si vous avez quelques disponibilités, n'hésitez pas, par votre engagement et vos initiatives, à venir aider les nombreux bénévoles de nos sections.*

*En feuilletant notre guide d'accueil et d'activités, vous aurez toutes les informations utiles pour participer à la vie des COQS ROUGES.*

*Amicalement et bienvenue."*

**Jacques VIDEAU, Président des Coqs Rouges**

1. QUI SOMMES-NOUS?
2. SOMMAIRE
3. SOMMAIRE
4. NOS INSTALLATIONS
5. NOS INSTALLATIONS
6. ÉVÉNEMENTS
7. NOUVEAUTÉS

## SPORTS

8. FOOTBALL
9. FUTSAL **NOUVEAU**
10. RUGBY LOISIRS **NOUVEAU**
11. HOCKEY LOISIR
12. BASKET
13. ART DU DÉPLACEMENT **NOUVEAU**
14. TENNIS/BEACH TENNIS
15. TENNIS DE TABLE
16. NATATION/AQUAGYM
17. SUBAQUATIQUE (PLONGÉE)
18. JUDO
19. VOVINAM VIET VO DAO
20. PENCAK SILAT
21. JU-JITSU SELF DEFENSE

## EXPRESSION CORPORELLE

22. ZUMBA/GYM
23. PILATES
24. DANSE MODERNE
25. SWING
26. YOGA
27. TAÏ CHI CHUAN **NOUVEAU**
28. SOPHROLOGIE **NOUVEAU**
29. RANDONNÉE **NOUVEAU**

## JEUNESSE

- 30. ACCUEIL PÉRISCOLAIRE
- 31. ACCUEIL DE LOISIRS
- 32. EVEIL MULTISPORTS
- 33. SÉJOURS DE VACANCES

## CULTURE ET LOISIRS

- 34. MUSIQUE
- 35. THÉÂTRE
- 36. ANIMATION LOISIRS
- 37. ATELIER BIEN VIEILLIR **NOUVEAU**
- 38. ARTS PLASTIQUES **NOUVEAU**
- 39. AUMÔNERIE

## **40 ORGANIGRAMME ET PROJET ASSOCIATIF**

## COMPLEXE SPORTIF SAINTE-EULALIE BORDEAUX

Le Complexe est situé au siège, 14 Place Sainte-Eulalie à Bordeaux, à 5 minutes à pied de La Victoire ou de Pey-Berland. On y trouve 1 gymnase omnisports, 1 dojo, 2 salles de tennis de table, 1 foyer, 1 salle de musique, 1 auditorium et 1 salle de réunion. Les adhérents peuvent se garer dans le parking intérieur privé.



Le gymnase, le dojo et les salles de tennis de table accueilleront nos activités sportives et d'expression corporelle

La salle de musique, l'auditorium et la salle polyvalente Nési seront les lieux privilégiés des activités culturelles et de loisir



Les adhérents pourront garer leur véhicule sur le parking privé durant la pratique de leur activité

### ACCÈS :



**Tramway** : Arrêts "Victoire" et "Musée d'Aquitaine"

**Bus** : Arrêts des bus 4, 5, 11, 15, 16, 20, 24, 43 et 45 à 5 minutes à piex maximum

**VCUB** : Stations "Place Sainte-Eulalie", "Musée d'Aquitaine", République" et "Victoire"

## DOMAINE DE MOULERENS GRADIGNAN

Le Domaine de Moulerens, 2 Chemin de Pichey à Gradignan, est une vaste aire de 40 hectares, dans un cadre forestier. Il est articulé autour du Château Moulerens. Il regroupe 12 terrains de foot, 6 courts de tennis (dont 2 couverts), 4 courts de Beach Tennis, 1 salle omnisport, 1 piscine d'été, 1 complexe musculation, 1 sauna, des salles polyvalentes, des hébergements, des chambres étudiantes et un restaurant.



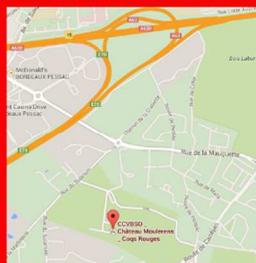
Football, Basket, Tennis, Beach Tennis et Rugby loisirs sur un seul et même site : Moulerens

La Piscine d'été et le complexe musculation sont réservés aux adhérents des Coqs Rouges



Les groupes constitués peuvent être hébergés au centre de vacances de Moulerens

### ACCÈS :



Le Domaine est situé au Nord de Gradignan, à proximité de la zone industrielle de Pessac. Il est accessible :

En voiture : par la rocade (sortie 16), direction Gradignan Centre.

En Bus : 36 (arrêt Stade de Moulerens), voire le 21 (arrêt Lestage)."

A noter : l'association a des créneaux dans les piscines municipales pour les activités nautiques. Le Lycée de la Sauque (La Brède) appartient aux Coqs Rouges.

Voici les principaux événements et temps forts qui marqueront l'association pour la saison 2015-2016. A l'approche de ces événements, rendez-vous sur [coqsrouges.fr](http://coqsrouges.fr) ou sur les réseaux sociaux pour en connaître les détails. Les sections organisent également des manifestations, renseignez-vous !

## WEEK-END "PORTES OUVERTES"

**5/6 SEPTEMBRE**

Les Coqs Rouges ouvrent leurs portes au public le week-end des 5 et 6 Septembre 2015. Vous aurez la possibilité de découvrir et essayer l'intégralité des activités que l'association propose. Le programme est disponible sur le site [www.coqsrouges.fr](http://www.coqsrouges.fr).

## STAGES SPORTIFS ET CULTURELS OCTOBRE 2015, FÉVRIER/AVRIL 2016

Certaines sections sportives et culturelles organisent des stages durant les périodes de vacances scolaires. Ces stages durent généralement 5 ou 6 jours.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**DÉCEMBRE 2015**

Tous les adhérents des Coqs Rouges sont conviés à cette assemblée. Ils y ont le droit de vote, lors de l'élection des membres du Conseil d'Administration. Il est utile d'y assister pour connaître les orientations futures de l'association.

## LOTO DES COQS ROUGES

**JANVIER/FÉVRIER 2016**

Désormais une tradition aux Coqs Rouges, le Loto est ouvert à tous. De superbes lots sont à remporter lors de cette soirée toujours conviviale.

## SÉJOUR DE JEUNES HIVER

**FÉVRIER 2016**

Après une première édition réussie en 2015, le Séjour au Ski, organisé par le Pôle Jeunesse des Coqs Rouges, ouvrira à nouveau ses portes aux enfants de 6 à 12 ans durant les vacances de Février. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent pour y participer, mais ne tardez pas trop à inscrire votre enfant à l'approche de l'événement.

## FÊTE ANNUELLE DES COQS ROUGES

**AVRIL 2016**

Anciennement nommée "Vente-Kermesse", la Fête Annuelle est le rendez-vous de toutes les sections. Pendant 3 jours, des animations sont proposées au public, et des stands de vente vous accueilleront au siège des Coqs Rouges.

## MEETING AÉRIEN ET DON DU SANG

**MAI 2016**

L'Établissement Français du Sang prend ses quartiers à Moulereins chaque printemps. En parallèle au Don, de nombreuses animations sont prévues, notamment aériennes (hélicoptère par exemple).

## JOURNÉE DES JEUNES FOOTBALL

**MAI 2016**

La Fin Mai est toujours un moment fort de la saison de la section Football. La Journée des Jeunes est le tournoi annuel de l'École de Football, et de nombreuses équipes de la CUB et ses alentours viendront y participer.

## SPECTACLES DE FIN D'ANNÉE

**JUIN 2016**

Certaines sections culturelles et de loisirs se produisent sur scène en fin de saison. Ainsi, en 2015, les représentations des sections Théâtre, Zumba, Danse et Musique avaient été validées par le public.

## VIDE GRENIER À MOULERENS

**JUIN 2016**

Le Vide Grenier est un classique aux Coqs Rouges. Vous y trouverez tous types de produits, dont des perles rares, sur les nombreux stands en exposition.

Cette saison encore, les Coqs Rouges lancent de nouvelles activités pour contenter au mieux les adhérents du quartier Sainte-Eulalie et de ses alentours.

## FUTSAL

Le Gymnase de Moulereins accueillera toute la saison entraînements et matches officiels de Futsal. >>> *infos p.9*

## RUGBY LOISIRS

L'un des sports les plus populaires en France fait son apparition aux Coqs Rouges, pour l'instant en loisir. >>> *infos p.10*

## ART DU DÉPLACEMENT

Démocratisé par le film *Yamakasi*, l'Art du déplacement est pratiqué par les petits et grands. >>> *infos p.13*

## TAÏ CHI CHUAN

L'association s'est décidée à proposer cette activité suite aux nombreuses demandes de ses adhérents. >>> *infos p.27*

## SOPHROLOGIE

Cette discipline ouverte à tous est le nouvel atout "bien-être de l'association. >>> *infos p.28*

## RANDONNÉE

La randonnée pédestre ne requiert pas de niveau de pratique particulier, et peut se pratiquer à tout âge. >>> *infos p.29*

## ARTS PLASTIQUES

Enfants comme adultes pourront découvrir les diverses techniques de la peinture. >>> *infos p.38*

## ATELIER BIEN VIEILLIR

Ce programme complet permettra aux Seniors d'adapter leurs habitudes et d'améliorer leur quotidien. >>> *infos p.37*



LA SECTION FOOTBALL EST LA PLUS IMPORTANTE EN TERMES DE NOMBRE D'ADHÉRENTS. ELLE EN COMPTAIT PRÈS DE 320 POUR LA SAISON 2014-2015. TOUTES SES ACTIVITÉS SONT CONCENTRÉES SUR LE DOMAINE DE MOULERENS À GRADIGNAN, QUI COMPTE 6 TERRAINS DE JEU À 11, ET 6 TERRAINS DE JEU À 8.

### HORAIRES ET LIEUX

Tous les entraînements et matches à domicile ont lieu au Stade Moulereis à Gradignan (voir « Nos installations » p.5).

- U6-U9 (nés entre 2007 et 2010) : Mercredi de 15h à 16h30.
- U10-U13 (2003-2006) : Mercredi de 15h à 16h45, Vendredi de 18h à 19h15.

Foot à 11 :

- U16-U17 (1999-2000) : Mardi et Jeudi, de 18h30 à 20h.
- U18-U19 (1997-1998) : Mercredi et Vendredi, de 19h30 à 21h
- Seniors (à partir de 1996) : Lundi, Mercredi et Vendredi, de 19h30 à 21h30.

### DATES DE REPRISE

- Ecole de Football U6 à U13 : Mercredi 2 Septembre 2015.
- U16 à U19 : Lundi 10 Août 2015.
- Seniors : Mercredi 29 juillet 2015.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : photo d'identité, photocopie recto-verso de la pièce d'identité.
- Remplir la fiche d'inscription, le formulaire de licence (dont la partie certificat médical à faire remplir par un médecin traitant), et l'autorisation parentale et de droit à l'image pour les mineurs, et retourner le dossier complet au Bureau du football.

### TARIFS

- U6 à U13 : 125€ de cotisation/adhésion.
- U14 à Seniors : 150€ de cotisation/adhésion.

Les équipements sportifs sont disponibles à la boutique.

### CONTACTS

- Bureau du Football : Stade de Moulereis, 2 Chemin de Pichey - 33170 Gradignan - 05 56 87 26 91 - 505598@lfaquitaine.fr.
- Président : Matthieu SUBERVIE
- Contact : André TREPIE - 06 01 34 56 74
- Site Internet : [www.coqsrougesfoot.org](http://www.coqsrougesfoot.org).

### A SAVOIR

LE MERCREDI, UN BUS ASSURE LE DÉPLACEMENT AU STADE DEPUIS LE SIÈGE DES COQS ROUGES, 14 PLACE SAINTE-EULALIE. L'ACCUEIL DÉMARRE À 13H30, LE BUS PART À 14H, ET REVIENT À 18H.



**NOUVELLE ACTIVITÉ AUX COQS ROUGES, LE FUTSAL EST UNE DISCIPLINE EN PLEIN EXPANSION, EN LOISIR COMME EN COMPÉTITION. LES JOUEURS AURONT DEUX ENTRAÎNEMENTS CHAQUE SEMAINE POUR SE PRÉPARER À LA COMPÉTITION.**

### **HORAIRES ET LIEUX**

Tous les entraînements et matches à domicile ont lieu au Stade Moulereus à Gradignan (voir « Nos installations » p.5).

- Mardi de 20h30 à 22h30
- Jeudi de 20h30 à 22h30

### **DATES DE REPRISE**

- Jeudi 20 Août 2015 à 20h30

### **PROCÉDURE D'INSCRIPTION**

- Remplir la fiche d'inscription, le formulaire de licence (dont la partie certificat médical à faire remplir par un médecin traitant), et l'autorisation de droit à l'image
- Fournir les pièces suivantes : photo d'identité, photocopie recto-verso de la pièce d'identité.
- Retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### **TARIFS**

- Cotisation annuelle : 150€

### **CONTACTS**

- Responsables de la section : Christian BIENAIME - 06 70 94 01 67, et Loïc BIENAIME - 06 88 92 45 93.

### **A SAVOIR**

**L'ÉQUIPE ÉTANT NOUVELLEMENT CRÉÉE, ELLE DÉMARRERA AU NIVEAU DISTRICT, AVEC L'OBJECTIF DE MONTER LES ÉCHELONS DÈS QUE POSSIBLE SI LES CONDITIONS SONT RÉUNIES.**



# RUGBY

## LOISIR POUR TOUS

LE RUGBY À 5, OU RUGBY TOUCHER, A POUR SPÉCIFICITÉ DE SE JOUER SANS CONTACT. C'EST UN SPORT MIXTE POUR TOUS NIVEAUX, DONT LE RÈGLEMENT EST SIMPLIFIÉ ET QUI SE PRATIQUE DANS UNE AMBIANCE FESTIVE

### HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances ont lieu au Stade Moulereus à Gradignan (voir « Nos installations » p.5).  
- Lundi de 19h30 à 21h

### DATES DE REPRISE

- Première séance le Lundi 28 Septembre 2015  
- Dernière séance le Lundi 13 Juin 2016

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Remplir la fiche d'inscription  
- Fournir les pièces suivantes : photo d'identité, photocopie recto-verso de la pièce d'identité, certificat médical d'aptitude à la pratique du Rugby.  
- Retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- Cotisation + Adhésion : 140€

### CONTACTS

- Sif RIABI - 06 19 29 87 88

### A SAVOIR

LE RUGBY TOUCHER EST ACCESSIBLE À TOUS ET SE PRATIQUE EN CO-ARBITRAGE. LES VALEURS DE FAIR-PLAY ET D'ENTRAIDE Y SONT FORTEMENT VALORISÉES.



CE SPORT COLLECTIF DYNAMIQUE, SANS CONTACT, EST IDÉAL POUR UNE PERSONNE DÉSIRANT S'ENTREtenir TOUT EN RETROUVANT UN ESPRIT DE GROUPE. L'ACTIVITÉ ÉTANT LOISIR, ELLE EST OUVERTE AUX JOUEURS ET JOEUSES DE TOUS NIVEAUX.

### HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances se déroulent au gymnase, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4)

- Adultes : Mardi, 20h30
- Enfants : Lundi, 12h-13h ou Samedi, 10h15-11h30

### DATES DE REPRISE

- Samedi 12 Septembre 2015. La première séance d'essai est gratuite.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique du Hockey, 1 photo d'identité.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- 85€ de cotisation + 30€ d'adhésion
- Demandeurs d'emploi (sur justificatif) : 77€ de cotisation + 30€ d'adhésion.

### CONTACTS

- Responsable : Simon VILLAIN-GUILLOT - 06 24 04 37 87.

### A SAVOIR

CETTE SAISON, LES JEUNES FILLES PARTICIPERONT À DES PLATEAUX CERTAINS WEEK-ENDS.



LA SECTION BASKET EST UNE VRAIE FAMILLE, OÙ LES MEMBRES PARTAGENT PLUS QUE DU SPORT, ET ORGANISENT ÉGALEMENT DES ÉVÉNEMENTS QUI PÉRENNISENT UN ESPRIT CONVIVAL. NÉANMOINS, LA COMPÉTITION RESTE L'OBJECTIF, ET NOS ÉQUIPES FÉMININES, MASCULINES ET JEUNES FONT DE LEUR MIEUX POUR PORTER HAUT NOS COULEURS.

### HORAIRES ET LIEUX

Tous les entraînements ont lieu au Stade Moulereis à Gradignan (voir « Nos installations » p.5).

- Ecole de Basket : Mercredi de 14h30 à 16h.
- Cadettes/Juniors féminines : Mercredi de 18h30 à 20h, Vendredi de 18h à 19h30.
- Seniors Féminines : Mardi de 19h30 à 21h30, Jeudi de 19h à 20h30.
- Seniors Masculins : Lundi de 20h à 22h, Mercredi de 20h à 22h, Vendredi de 21h à 22h30.
- Loisir : Vendredi de 19h30 à 21h.

### DATES DE REPRISSE

- Lundi 17 Août 2015

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Remplir le formulaire d'inscription et l'autorisation de droit à l'image. le formulaire de renouvellement ou de création de licence FFBB (dont la partie certificat médical à faire remplir par le médecin traitant) que vous pouvez télécharger via le lien suivant : <http://www.cd33-basket.com>.
- Fournir les pièces suivantes : photo d'identité, attestation d'assurance ou souscription à l'assurance fédérale.
- Retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- Ecole de Basket (2001 à 2007) et Minimes : 100€.
  - Cadettes/Juniors (1995 à 2000) : 95€.
  - Seniors : 140€.
  - Loisir : 85€.
- Frais facultatifs : Assurance FFBB (3,30€ ou 8€).

### CONTACTS

- Présidente de la section : Nathalie VEGAS - 06 72 93 76 70
- Correspondante : Céline SABATIER - 06 21 36 18 02

### A SAVOIR

LE MERCREDI, UN BUS ASSURE LE DÉPLACEMENT AU STADE DEPUIS LE SIÈGE DES COQS ROUGES, 14 PLACE SAINTE-EULALIE. L'ACCUEIL DÉMARRE À 13H30, LE BUS PART À 14H, ET REVIENT À 18H.



# ART DU DÉPLACEMENT DÈS 5 ANS

L'ART DU DÉPLACEMENT EST UN PROGRAMME PÉDAGOGIQUE GLOBAL, POPULARISÉ PAR LES FILMS "YAMAKASI" ET "LES FILS DU VENT" AU DÉBUT DES ANNÉES 2000. ON Y APPREND À COURIR, GRIMPER ET SAUTER EN UTILISANT L'ENVIRONNEMENT ET SES OBSTACLES, CE QUI PERMET DE SE DÉVELOPPER PHYSIQUEMENT SOUS TOUS ASPECTS.

## HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances ont lieu au Gymnase, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- 9-12 ans : Samedi de 14h à 15h30
- 12/17 ans : Samedi de 15h45 à 17h15
- Adultes : Vendredi de 19h à 21h

## DATES DE REPRISE

- Vendredi 11 Septembre 2015

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'Art du Déplacement, 1 photo
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

## TARIFS

- 150€ de cotisation + 30€ d'adhésion

## CONTACTS

- Responsable : Géraldine - 06 84 75 85 50

## A SAVOIR

SI L'ESSENTIEL DE LA PRATIQUE S'EFFECTUERA EN SALLE, L'ART DU DÉPLACEMENT PEUT SE PRATIQUER DANS N'IMPORTE QUEL CADRE EN PLEIN AIR



# TENNIS BEACH TENNIS DÈS 4 ANS

**LES ADHÉRENTS DE LA SECTION TENNIS PROFITENT DES NOMBREUX COURTS (DONT 2 COURTS COUVERTS) DU DOMAINE DE MOULERENS. LA PRATIQUE EST DIVERSIFIÉE : LIBRE, LOISIR OU COMPÉTITION. CETTE SAISON, LA SECTION SE DÉVELOPPE EN CRÉANT UNE ÉCOLE DE BEACH TENNIS, SUITE À LA RÉUSSITE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ACTIVITÉ.**

## HORAIRES ET LIEUX

Tous les entraînements ont lieu au Stade Moulereus (voir « Nos installations » p.5).

- Mini Tennis (enfants nés à partir de 2010) et Ecole de Tennis (enfants nés entre 1998 et 2009) : un entraînement, Mercredi 13h45-15h15 ou 15h15-16h45, ou Samedi 9h30-11h ou 11h-12h30.
- Groupe compétition (sur test) : 2x1h30/semaine, le soir en semaine ou Samedi matin.
- Adultes : possibilité de cours collectifs ou séances individuelles en semaine et le week-end avec les moniteurs. Par ailleurs, les courts peuvent être réservés sur le site de la section Tennis.

## DATES DE REPRISE

- Mercredi 2 Septembre 2015 pour le Mini Tennis et l'école de Tennis (de 5 à 18 ans). Fin le 22 Juin 2016.

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Tennis en compétition, et 2 photos, puis remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier au Bureau du Tennis ou au secrétariat.

## TARIFS

- Mini Tennis : 180€ ; Ecole de Tennis : 200€.
- Groupe Compétition : 270€.
- Ecole de Beach Tennis : 50€ pour 6 séances d'1h, entre Mars et Juin.
- Jeunes (nés en 1997 et après), Etudiants/Demandeurs d'emploi : 100€.
- Adultes (nés en 1996 et avant) : 175€.
- Couples : 270€ ; Famille 3 personnes : 375€ ; Famille 4 personnes : 430€.
- Supplément musculation : 70 euros ; Supplément foot en salle : 70 euros.
- Beach Tennis (accès aux terrains) : Licenciés FFT Coqs : inclus dans la cotisation Tennis ; Joueurs d'un autre club (sur présentation de licence) : 70 euros ; Joueurs sans licence : 95€

### A SAVOIR

LE MERCREDI, UN BUS ASSURE LE DÉPLACEMENT AU STADE DEPUIS LE SIÈGE DES COQS ROUGES, 14 PLACE SAINTE-EULALIE. L'ACCUEIL DÉMARRE À 13H30, LE BUS PART À 14H, ET REVIENT À 18H.

## CONTACTS

- Bureau du Tennis : Stade de Moulereus, 2 Chemin de Pichey à Gradignan - 05 56 89 64 74 (le mercredi après-midi ou le samedi matin/après-midi) - [coqsrouges@fft.fr](mailto:coqsrouges@fft.fr).
- Moniteurs : Mathieu GUERRA - 06 88 83 02 48, Dominique RICARD - 06 15 04 86 98.
- Site Internet : [www.club.fft.fr/coqsrouges](http://www.club.fft.fr/coqsrouges).



Coqs Rouges Tennis



# TENNIS DE TABLE

## DÈS 8 ANS

OUVERTE 7 JOURS SUR 7 ET 365 JOURS PAR AN, LA SECTION TENNIS DE TABLE ACCUEILLE À LA FOIS DES JOUEURS DE LOISIR ET DES JOUEURS PRATIQUANT LA COMPÉTITION. EN LOISIR, CERTAINS JOUEURS SONT LÀ SIMPLEMENT POUR SE DÉTENDRE ET S'AMUSER. D'AUTRES S'INSCRIVENT POUR PRÉPARER EN DOUCEUR UN RETOUR À LA COMPÉTITION LA SAISON SUIVANTE. LES JOUEURS FAISANT DE LA COMPÉTITION ONT ACCÈS À DIVERSES COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES : CHAMPIONNAT (DE R1 À D1), CRITÉRIUM, COUPE DE GIRONDE. EN COMPÉTITION INDIVIDUELLE : FINALES PAR CLASSEMENT, CRITÉRIUM FÉDÉRAL ET UNE TRENTAINE DE TOURNOIS AUTOUR DE BORDEAUX PERMETTENT DE DISPUTER PLUS DE 200 SIMPLES PAR SAISON.

### HORAIRES ET LIEUX

Tous les entraînements ont lieu à la salle, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- Horaires indicatifs : tous les jours dès 18h. Les horaires exacts sont publiés chaque jour sur la page Facebook de la section.

### DATES DE REPRISÉ

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis de table en compétition, 1 photo.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique du tennis de table en compétition, 1 photo.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- Compétition : 95€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Loisir : 50€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Joueur d'un autre club (sur présentation de licence) : gratuit pour présence épisodique, 40€ pour entraînements assidus.

### CONTACTS

- Président : Serge DONNADIEU - 06 83 34 16 15.
- Trésorier : Guy PLESSIS - 05 56 96 46 76.
- Secrétaire : Gérald BRIAN - 06 73 76 44 27.
- Site Internet : [http://www.lescoqsrouges.org/bordeaux-tennis\\_de\\_table/](http://www.lescoqsrouges.org/bordeaux-tennis_de_table/)

 Coqs-Rouges TennisdeTable

### A SAVOIR

LA SALLE EST OUVERTE 7 JOURS SUR 7, Y COMPRIS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS.



# NATATION/AQUAGYM

## DÈS 4 ANS

LA NATATION EST UN SPORT EN PLEIN RENOUVEAU, GRÂCE NOTAMMENT AUX EXCELLENTS RÉSULTATS DES FRANÇAIS LORS DES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES. LA SECTION ENGLOBE ÉGALEMENT L'AQUAGYM, ET S'OUVRE AUX PLUS JEUNES AVEC L'OUVERTURE D'UN APPRENTISSAGE POUR LES ENFANTS DE 4 À 6 ANS.

### HORAIRES ET LIEUX

Sur l'un de ces créneaux selon votre groupe de niveau :

- Piscine du Grand Parc : Lundi 19h30-22h, Mercredi 13h-16h et 18h-20h30, Jeudi 12h-14h (dont aquagym) et 17h-20h30, Vendredi 19h30-22h (dont aquagym)
  - Piscine Judaique : Lundi 17h-18h30 (25 m), Mardi 17h-21h (25m), Samedi 9h-12h (50m) et 15h-17h(25m)
- Ces horaires peuvent connaître des changements ultérieurement.

### DATES DE REPRISE

- Tests : du 31 Août au 18 Septembre 2015, du Lundi au Vendredi de 17h à 19h à la Piscine du Grand Parc.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'activité choisie, 2 photos d'identité.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet sur place pendant la période de tests.

### TARIFS

- Ecole de natation (nés en 2005 et après) : 190 € de cotisation (tee-shirt et bonnet compris).
- Jeunes (nés entre 1998 et 2004) : 220€ de cotisation (tee-shirt et bonnet compris), ou 250€ pour les compétiteurs (pack compris).
- Etudiants/Demandeurs d'emploi : 210€ de cotisation (bonnet compris)
- Adultes (nés en 1998 et avant) : 225€ de cotisation (bonnet compris).
- Femmes et sport : 1h d'aquagym, 1h de natation douce, 1h de natation classique - 255€ de cotisation (bonnet compris).

### CONTACTS

- Bureau : [natation.coqsrouges@free.fr](mailto:natation.coqsrouges@free.fr)
- Moniteur : Amaury ROUSSEAU - 06 71 18 85 59

### A SAVOIR

POUR S'INSCRIRE, IL EST EXIGÉ DE SAVOIR NAGER UNE NAGÉ SUR 25 MÈTRES. UN PREMIER TEST EST RÉALISÉ AVEC L'ENTRAÎNEUR AVANT L'INSCRIPTION.



# SUBAQUATIQUE

## DÈS 8 ANS

LA SECTION SUBAQUATIQUE EST UNE SECTION HISTORIQUE DES COQS ROUGES. ON Y PRATIQUE PLUSIEURS DISCIPLINES : LA PLONGÉE SOUS-MARINE, LA NAGE AVEC PALMES ET LA NAGE EN EAUX VIVES, MAIS ÉGALEMENT L'APNÉE SUBAQUATIQUE, SOUS L'ENCADREMENT DE MONITEURS DIPLÔMÉS.

### HORAIRES ET LIEUX

- Plongée : Mercredi de 20h30 à 22h à la Piscine Tissot.
- Nage avec palmes : Lundi de 20h30 à 22h à la Piscine Judaïque, Vendredi de 20h30 à 22h à Piscine Tissot (+ apnée subaquatique).

A noter : l'activité se pratique dès 8 ans, sous condition de présence des parents au sein de la section.

### DATES DE REPRISE

- Nage avec palmes : Lundi 7 septembre 2015 à la Piscine Judaïque.
- Plongée : Mercredi 9 Septembre 2015 à la Piscine Tissot.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical rempli conformément aux exigences des formations demandées, 2 photos d'identité, autorisation parentale pour les mineurs.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- Plongée (niveau 1, 2, 3, 4\*) : 185€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Plongée loisir, encadrement, entretien, formation initiateur : 145€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Nage avec palmes/eaux vives : 105€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Licence amicale/passager : 50€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Enfant (moins de 16 ans, si un des parents est adhérent) : 30 euros de cotisation + 30€ d'adhésion.

### CONTACTS

- Président de section : Thierry HOFFSTETTER - 06 81 81 68 99.
- Secrétaire : Thierry ROGE - 06 85 55 85 56.
- Site Internet : <http://www.subaquatique-coqsrouges.fr/>



Subaquatique Coqs  
Rouges Bordeaux

### A SAVOIR

LA SECTION ORGANISE TRÈS RÉGULIÈREMENT DES SORTIES PLONGÉE, DANS DE SUPERBES CADRES, PARFOIS À L'ÉTRANGER.



# JUDO DÈS 4 ANS

LES COQS ROUGES PROPOSENT DES COURS DE JUDO, L'ART MARTIAL LE PLUS PRATIQUE EN FRANCE. LES COURS SONT OUVERTS À DES JEUNES PRATIQUANTS DE TOUS NIVEAUX ET À PARTIR DE 4 ANS. CETTE SAISON, UN PROGRAMME "REDÉCOUVERTE DU JUDO" EST ÉGALEMENT MIS EN PLACE À DESTINATION DES ADULTES QUI SOUHAITENT REPRENDRE CONTACT AVEC LA DISCIPLINE, SANS COMPÉTITION, DANS UN ESPRIT LOISIR ET BIEN-ÊTRE.

## HORAIRES ET LIEUX

Tous les entraînements ont lieu au dojo, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- Eveil judo 4-6 ans : Lundi de 17h30 à 18h30, Jeudi de 17h à 18h.
- Judo Redécouverte (loisir adultes) : Samedi de 10h à 11h30

## DATES DE REPRISE

- Jeudi 17 Septembre 2015. La première séance d'essai est gratuite.

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique du Judo, 1 photo d'identité, une autorisation parentale pour mineurs.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie

## TARIFS

- Eveil Judo : 95€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Judo Redécouverte : 120€ de cotisation + 30€ d'adhésion.

## CONTACTS

- Eveil Judo : Rémi MENIN - 06 18 51 51 73
- Judo Redécouverte : Jean-Pierre MILLON - 06 74 90 97 55

## A SAVOIR

LA SECTION ACCUEILLE DEUX NOUVEAUX PROFESSEURS : RÉMI MENIN SERA EN CHARGE DE L'ÉVEIL JUDO, ET JEAN-PIERRE MILLON S'OCCUPERA DU PROGRAMME JUDO REDÉCOUVERTE



LE VOVINAM VIET VO DAO EST UN ART MARTIAL TRADITIONNEL VIETNAMIEN. IL EST SURTOUT CONNU POUR LES CISEAUX ACROBATIQUES, ULTRA SPECTACULAIRES. PLUSIEURS MEMBRES DE LA SECTION LE PRATIQUENT AU PLUS HAUT NIVEAU NATIONAL. NOS MEMBRES COLLABORENT SOUVENT AVEC LEURS HOMOLOGUES DE L'UNION SAINT-JEAN ET DES JSA.

### HORAIRES ET LIEUX

- Tous les entraînements ont lieu au gymnase, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).
- Enfants de 8 à 14 ans : Lundi et Mercredi, de 18h15 à 19h30, 1 samedi sur 2 de 17h à 19h
  - Adultes : Lundi et Mercredi, de 19h45 à 21h45, 1 samedi sur 2 de 17h à 19h.
  - Adultes gradés : Jeudi de 20h à 22h à la salle, 14 Place Sainte-Eulalie.

### DATES DE REPRISE

- Lundi 7 Septembre 2015. Deux semaines d'essai gratuites.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique du Viet Vo Dao, 1 photo
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- Enfants de 8 à 14 ans : 100€ de cotisation + 30 € d'adhésion.
- Adultes : 150€ de cotisation + 30 € d'adhésion.
- Réduction famille : 2ème personne 10€, 3ème et plus 20€.

### CONTACTS

- Président : Camillo PELLEGRINI - 06 21 16 30 95.
- Vice-président : Van-Nhu TRUONG - 06 13 19 46 98.
- Trésorier : Nicolas DESTRUHAUT - 06 72 71 82 73.
- Secrétaire : Sabine WOJCIK - 06 87 73 62 70.

 [Coqs-rouges Vietvodao](#)

**A SAVOIR**  
LES MEMBRES SONT RÉGULIÈREMENT EN DÉMONSTRATION LORS D'ÉVÈNEMENTS SPORTIFS ET CULTURELS SUR BORDEAUX ET SES ALENTOURS.



# PENCAK SILAT

## ADULTES

LE PENCAK SILAT EST UN ART MARTIAL ORIGINAIRE DE MALAISIE ET D'INDONÉSIE. C'EST UNE COMBINAISON DE DEUX DES COURANTS PRINCIPAUX D'ARTS MARTIAUX. LES ADHÉRENTS APPRENNENT À MAÎTRISER UNE FORME DE COMBAT RYTHMIQUE AVEC DES ARMES, DES BÂTONS OU À MAINS NUES.

### HORAIRES ET LIEUX

Tous les entraînements ont lieu au dojo, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- Lundi de 19h à 21h30.
- Vendredi de 20h à 22h.

### DATES DE REPRISÉ

- Septembre 2015. La première séance d'essai est gratuite.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique du Pencak Silat, 2 photos
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- 145€ de cotisation + 30€ d'adhésion. Supplément de 40€ (Stages + tee-shirt du club).

### CONTACTS

- Responsable : Christophe DARCHE - 06 18 33 37 91.

## A SAVOIR

LES COQS POSSÈDENT LA SEULE ÉCOLE FRANÇAISE DE PENCAK RECONNUE À LA FOIS PAR L'AMBASSADE D'INDONÉSIE, LA PERSILAT (FÉDÉRATION INTERNATIONALE) ET L'AFPS (SA REPRÉSENTANTE EN FRANCE).



# JU JITSU SELF DEFENSE

## DÈS 16 ANS

LE JU-JITSU EST LE PETIT NOUVEAU PARMIS LES ARTS MARTIAUX AUX COQS ROUGES. C'EST UN ART MARTIAL JAPONAIS BASÉ SUR LA SOUPLESSE, ET DONT LA BRANCHE « SELF DEFENSE » EST ENSEIGNÉE AU SEIN DE L'ASSOCIATION.

### HORAIRES ET LIEUX

Tous les entraînements ont lieu au dojo, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).  
- Vendredi de 18h30 à 20h.

### DATES DE REPRISE

- Vendredi 11 Septembre 2015. La première séance d'essai est gratuite.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique du Ju Jitsu, 1 photo  
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- 180€ de cotisation + 30€ d'adhésion.  
- Etudiants et Demandeurs d'emploi (sur justificatif) : 153€ de cotisation + 30€ d'adhésion.

### CONTACTS

- Professeur : Rémi MENIN - 06 18 51 51 73

### A SAVOIR

LA SECTION ACCUEILLE UN NOUVEAU PROFESSEUR, EN LA PERSONNE DE RÉMI MENIN, ÉGALEMENT PROFESSEUR DE JUDO



# ZUMBA/GYM

## DÈS 16 ANS

LA ZUMBA® EST UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE INSPIRÉ PRINCIPALEMENT DES DANSES LATINOS. DÉCOUVREZ CETTE DISCIPLINE NEUVE. L'ASSOCIATION VOUS PROPOSE DE PARTICIPER ÉGALEMENT AUX COURS DE GYM FESSIER ET STRETCH, UNE DISCIPLINE IDÉALE POUR ENTREtenir ET SCULPTER SON CORPS.

### HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances ont lieu au gymnase, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- Zumba® : Mardi de 18h à 19h.
- Renforcement musculaire (body sculpt, abdos-fessiers...) : Mardi de 19h15 à 20h15

### DATES DE REPRISE

- Mardi 15 Septembre 2015. La première séance est d'essai est gratuite.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Zumba®/Gym, 1 photo.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- 140€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Supplément Pilates : 30€ de cotisation (voir horaires p.20).
- Demandeurs d'emploi (sur justificatif) : 117€ de cotisation + 30€ d'adhésion.

### CONTACTS

- Monitrice Zumba® : Olga GNENE - 06 11 50 45 27.
- Monitrice Gym : Brigitte COUSSILLAN - 06 62 24 39 20.

### A SAVOIR

LES ADHÉRENTS À LA SECTION ZUMBA®/GYM PEUVENT ÉGALEMENT PRENDRE PART AUX COURS DE PILATES, MOYENNANT 30€ POUR L'ANNÉE



# PILATES

## TOUS PUBLICS

CETTE MÉTHODE AUX EXERCICES DOUX S'ADRESSE À TOUS, SANS DISTINCTION D'ÂGE, DE SEXE, NI DE CONDITION PHYSIQUE. TOUT EN PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ MUSCULAIRE DANS UNE AMBIANCE ZEN ET DÉTENDUE, CETTE MÉTHODE A DES RÉPERCUSSIONS SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ ; ELLE SOLLICITE LES MUSCLES PROFONDS ET SUPERFICIELS ET PERMET UNE AMÉLIORATION DE LA FORCE, DE LA SOUPLESSE, DE L'ÉQUILIBRE MAIS AUSSI DE LA POSTURE ET DE LA COORDINATION.

### HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances se déroulent au dojo ou au Gymnase, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4), au choix entre :

- Débutants : Mardi de 20h30 à 21h30 , ou Mercredi de 11h30 à 12h30, ou de 12h35 à 13h35, ou de 18h15 à 19h15, ou Jeudi de 18h15 à 19h15
- Intermédiaires (fondamental/intermédiaire) : Mercredi ou Jeudi 19h20 à 20h20
- Confirmés (intermédiaire/avancé) : Mercredi ou Jeudi, de 20h25 à 21h25.
- Femmes enceintes : Mardi de 10h45 à 11h45

### DATES DE REPRISSE

- Cours d'essai pour les nouveaux : Mercredi 9 et Jeudi 10 Septembre 2015, sur les créneaux suivants : 18h15-19h15, 19h20-20h20, 20h25-21h25.
- Dbut des cours : Mardi 15 Septembre 2015.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'activité Pilates, 1 photo
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- 140€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Inscrits à la Zumba/Gym : 30€ de cotisation.
- Demandeurs d'emploi (avec justificatif) : 108€ de cotisation + 30€ d'adhésion.

### CONTACTS

- Monitrice : Brigitte COUSSILLAN - 06 62 24 39 20

### A SAVOIR

UN COURS SUR 2 SE DÉROULE AVEC DU PETIT MATÉRIEL : SWISS BALL, BALLON PAILLE, BALLE LESTÉES, ISOTONER, FLEX-BAND, FOAM ROLLER



# DANSE MODERNE

## DÈS 6 ANS

LA DANSE MODERNE EST BASÉE SUR LE RAPPORT DE L'ÊTRE HUMAIN AVEC SON CORPS. VENEZ DÉCOUVRIR CETTE DISCIPLINE AUX COQS ROUGES. CETTE ACTIVITÉ EST OUVERTE À TOUS, QUE VOUS SOYEZ UN ENFANT OU UN ADULTE.

### HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances ont lieu au siège, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- Enfants : Mercredi de 16h30 à 18h, au Gymnase.
- Adultes : Mardi de 19h à 20h30.

### DATES DE REPRISÉ

- Mardi 15 Septembre 2015. La première séance est d'essai est gratuite.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique de la danse moderne, 1 photo.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- 180€ de cotisation + 30€ d'adhésion
- Demandeurs d'emploi (sur justificatif) : 153€ de cotisation + 30€ d'adhésion.

### CONTACTS

- Monitrice : Olga GNENE - 06 11 50 45 27.

### A SAVOIR

LES DANSEURS ET DANSEUSES PRÉPARERONT UN SPECTACLE AVEC LEUR PROFESSEUR, ET LE PROPOSERONT EN FIN D'ANNÉE EN REPRÉSENTATION.



APRÈS UNE PREMIÈRE SAISON CONCLUANTE, LA SECTION SWING FAIT SON RETOUR POUR UNE NOUVELLE SAISON ! VENEZ DÉCOUVRIR CETTE DANSE EN VOGUE, SOUS TROIS VARIANTES, SELON VOS GOÛTS : ROCK SWING, LINDY HOP OU JAZZ ROOTS.

## HORAIRES ET LIEUX

Tous les cours ont lieu à l'Auditorium, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- Rock Swing : Lundi de 18h30 à 19h30.
- Lindy Hop débutants : Lundi de 20h30 à 20h30.
- Lindy Hop confirmés : Lundi de 20h30 à 21h30.

## DATES DE REPRISE

- Lundi 21 Septembre 2015. La première séance est d'essai est gratuite.

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique du Swing, 1 photo d'identité.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

## TARIFS

- 1 cours : 190€ de cotisation (ou 340 pour un couple) + 30€ d'adhésion
- 2 cours : 350€ de cotisation (ou 630 pour un couple) + 30€ d'adhésion

## CONTACTS

- Professeurs : Denis PRESTIGIACOMO - 06 12 44 21 76, et Cécile DEPRESLES - 06 25 16 58 96.

## A SAVOIR

LES COURS DE DANSE SWING SONT OUVERTS AUX PRATIQUANTS DE TOUS NIVEAUX, DÉBUTANTS COMME CONFIRMÉS.

# 26 EXPRESSION CORPORELLE



## YOGA ADOS-ADULTES

LE YOGA EST UNE PRATIQUE QUI PERMET DE RENFORCER L'ÉNERGIE INTERNE, D'ÉVACUER LE STRESS ET LES TENSIONS, ET D'ÉQUILIBRER TOUS LES PLANS DE L'ÊTRE (PHYSIQUE, MENTAL, ÉMOTIONNEL ET SPIRITUEL) POUR CULTIVER UN PLUS GRAND ÉQUILIBRE ET RETROUVER LA PAIX EN SOI ET L'HARMONIE.

### HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances ont lieu au dojo, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.5).

- Mardi de 15h à 16h30, de 17h à 18h30 et de 19h à 20h30, Vendredi de 10h15 à 11h45
- Offre spéciale après-midi : 2 séances/mois sur la séance du Mardi de 15h à 16h30.

### DATES DE REPRISE

- Mardi 22 Septembre 2015. Cours d'essai gratuit.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique du Yoga, 2 photos.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- Adultes : 288€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Etudiants/demandeurs d'emploi (avec justificatif) : 258€ de cotisation + 30€ d'adhésion.
- Offre spéciale après-midi : 150€

### CONTACTS

- Professeur : Patrick BOULAN - 06 81 92 43 60.

## A SAVOIR

AUX COQS ROUGES, VOUS PRATIQUEREZ LE KUNDALINI YOGA, QUI EST LE YOGA ORIGINAL, À L'ORIGINE DE TOUTES LES AUTRES FORMES DE YOGA. C'EST UN YOGA DYNAMIQUE, TRÈS PUISSANT DANS SES EFFETS ET TRÈS COMPLET. IL INCLUT ÉGALEMENT LA RELAXATION ET LA MÉDITATION DANS SA PRATIQUE.



# TAÏ CHI CHUAN

## ADULTES

LE TAÏ CHI CHUAN ET LES CHI CONG SONT DES PRATIQUES D'ORIGINE CHINOISE, DONT LE BUT EST D'ENTREtenir L'ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET MENTAL DES PERSONNES. LES MOUVEMENTS DU TAÏ CHI CHUAN MIMENT LES ÉCHANGES MARTIAUX AU RALENTI. LES CHI CONG SONT UN ENSEMBLE D'EXERCICES VISANT À ENTREtenir UNE PROFONDE DÉTENTE.

### HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances ont lieu au dojo, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- Lundi de 12h30 à 13h30
- Mardi de 8h30 à 9h30
- Vendredi de 15h à 16h

### DATES DE REPRISE

- Lundi 14 Septembre 2015

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique du Tai Chi Chuan, 1 photo.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- 150€ de cotisation + 30€ d'adhésion

### CONTACTS

- Professeur : Françoise LALANNE - 06 21 08 10 19

**A SAVOIR**  
NOUVELLE ACTIVITÉ AUX COQS ROUGES, LE TAÏ CHI CHUAN VIENT ENRICHIR L'OFFRE DE SERVICES LIÉS AU BIEN-ÊTRE DES COQS ROUGES



# SOPHROLOGIE

## TOUS PUBLICS

LA SOPHROLOGIE S'INSCRIT DANS UNE PERSPECTIVE D'AMÉLIORATION GLOBALE DE LA QUALITÉ DE VIE DE LA PERSONNE. DISCIPLINE STRUCTURÉE, ÉPROUVÉE DEPUIS PLUS DE 50 ANS, ELLE S'APPUIE SUR UNE MÉTHODE DE RELAXATION ACCOMPAGNÉE D'EXERCICES RESPIRATOIRES PERMETTANT DE S'APAIER ET DE CONTENIR LE STRESS. LA SOPHROLOGIE PERMET L'ACTIVATION POSITIVE DES RESSOURCES DE LA PERSONNE. GRÂCE À DES EXERCICES DE RELÂCHEMENT ET DE DYNAMISATION CORPORELS, DES PRATIQUES PROCHES DE LA MÉDITATION, UNE JUSTE PRÉSENCE À SOI-MÊME S'INSTALLE DURABLEMENT. LA DÉTENTE MUSCULAIRE CONCOMITANTE À L'APAIEMENT MENTAL MOBILISE LA GLOBALITÉ DES SENS ET DES RESENTIS DE LA PERSONNE POUR TROUVER ET ENTRETENIR L'HARMONIE CORPS-ESPRIT.

### HORAIRES ET LIEUX

- Toutes les séances ont lieu au dojo, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).
- Lundi de 18h à 19h
- Mardi de 12h30 à 13h30

### DATES DE REPRISE

- Lundi 14 Septembre 2015.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Remplir la fiche d'inscription (avec 1 photo) et retourner le dossier complet au secrétariat.

### TARIFS

- 150€ de cotisation + 30€ d'adhésion

### CONTACTS

- Professeur : Guillaume MARSAL - 06 84 49 58 52

### A SAVOIR

PRATIQUEE EN SÉANCES COLLECTIVES, LA SOPHROLOGIE S'ADRESSE À TOUS QUEL QUE SOIT L'ÂGE, DANS UNE SALLE ÉQUIPÉE DE CHAISES, LES EXERCICES ALTERNANT LES POSITIONS ASSISES ET VERTICALES. LA PRATIQUE NE REQUIERT PAS DE TENUE PARTICULIÈRE.



# RANDONNÉE

## ADULTES

LA RANDONNÉE EST À LA FOIS UN LOISIR DE DÉCOUVERTE ET UNE FORME D'EXERCICE PHYSIQUE. FACILEMENT ACCESSIBLE ET PRATICABLE PARTOUT ET PAR TOUS, CETTE DISCIPLINE A DE PLUS EN PLUS DE SUCCÈS EN FRANCE.

### HORAIRES ET LIEUX

- 1 sortie différente chaque mois, sur le Fronsadais. Le rendez-vous sera fixé entre Saint-André de Cubzac et Libourne. Les sorties se déroulent sur une journée ou une demi-journée. Les adhérents auront également la possibilité de pratiquer la marche nordique.

### DATES DE REPRISE

- Fin Septembre 2015.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée pédestre, 1 photo.
- Remplir la fiche d'inscription et retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- 80€ de cotisation + 30€ d'adhésion

### CONTACTS

- Moniteur : Jean-Claude BERROUET - 06 37 16 13 81

### A SAVOIR

LES SORTIES SE DÉROULERONT DANS LE CANTON DU FRONSADAIS, AU NORD DE LA GIRONDE. LE PAYSAGE EST IDÉAL POUR Y PRATIQUER LA RANDONNÉE PÉDESTRE



# ACCUEIL PÉRISCOLAIRE DE 3 À 11 ANS

LES COQS ROUGES INTERVIENNENT DANS LES ÉCOLES PROCHES DU CENTRE DE BORDEAUX : UNE ÉLÉMENTAIRE, HENRI IV, ET DEUX MATERNELLES, ARGONNE ET SOLFERINO. LES ANIMATEURS PRENNENT EN CHARGE LES ENFANTS SCOLARISÉS DANS CES ÉCOLES, ET LEUR FONT PRATIQUER DES JEUX ET DES ACTIVITÉS, AVANT OU APRÈS LA CLASSE.

## HORAIRES ET LIEUX

- Ecole élémentaire Henri IV : Matin de 7h30 à 8h30, Soir de 16h à 18h30 (16h30-18h30 le jour d'activités péri-éducatives) + Interclasse le midi de 12h à 14h.
- Ecole maternelle Solferino : Soir de 16h à 18h30.
- Ecole maternelle Argonne : Soir de 16h à 18h30.

## DATES DE REPRISE

- La semaine de rentrée scolaire.

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Retirer un dossier d'inscription au secrétariat des Coqs Rouges, 14 Place Sainte-Eulalie..

## TARIFS

- Prix en fonction du quotient familial + 30€ d'adhésion.

## CONTACTS

- Directrice : Audrey MERCADAL - 05 56 91 59 68 - jeunesse@lescoqsrouges.fr.
- Responsable Solferino : Stéphanie GOMEZ - 06 16 29 50 93.
- Responsable Argonne : Najat BOLOGNA - 07 78 41 94 54
- Responsable Henri IV : Mohamed MANSOURI - 07 78 41 94 55

## A SAVOIR

LE PÔLE JEUNESSE DES COQS ROUGES ORGANISE DES SÉJOURS DE VACANCES DURANT LES VACANCES SCOLAIRES, SUR LE DOMAINE DE MOULERENS OU À L'EXTÉRIEUR SELON LE THÈME (VOIR P.33). CERTAINES SECTIONS ORGANISENT ÉGALEMENT DES STAGES SPORTIFS ET CULTURELS



# ACCUEIL DE LOISIRS DE 3 À 11 ANS

L'ASSOCIATION PREND EN CHARGE LES ENFANTS DES ÉCOLES LE MERCREDI. ILS ONT DROIT À UN PROGRAMME VARIÉ, AVEC DES JEUX, DES ACTIVITÉS SPORTIVES, DES ACTIVITÉS D'ÉVEIL, DES SORTIES, ET PLEIN D'AUTRES LOISIRS ADAPTÉS À LEUR ÂGE. ILS SONT ENCADRÉS PAR DES ANIMATEURS DIPLOMÉS.

## HORAIRES ET LIEUX

Ouvert aux enfants de l'école uniquement :

- Ecole maternelle Solferino : Mercredi de 12h30 à 18h30, 35 mercredis/an.
- Ecole maternelle Argonne : Mercredi de 12h30 à 18h30, 35 mercredis/an.
- Ecole élémentaire Henri IV : Mercredi de 12h30 à 18h30, 35 mercredis/an.

Ouvert aux enfants issus d'un établissement privé bordelais :

- Ecole élémentaire St-Genès Bordeaux : Mercredi de 8h à 18h30, 36 mercredis/an. Pour les enfants pris en charge par « A l'Asso du Monde », formule 12h à 18h30.

## DATES DE REPRISE

- Mercredi 2 Septembre 2015.

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Retirer un dossier d'inscription au secrétariat des Coqs Rouges, 14 Place Sainte-Eulalie.

## TARIFS

- Prix en fonction du quotient familial + 30€ d'adhésion.

## CONTACTS

- Directrice : Audrey MERCADAL - 05 56 91 59 68 - jeunesse@lescoqsrouges.fr.
- Accueil Solferino : 06 16 29 50 93.
- Accueil Argonne : 07 78 41 94 54
- Accueil Henri IV : 07 78 41 94 55
- Accueil Saint-Genès : 07 78 41 94 56

## A SAVOIR

LES ACCUEILS DE LOISIRS 3-5 ANS À SOLFÉRINO ET ARGONNE SONT ÉGALEMENT OUVERTS À TOUS, PENDANT CERTAINES PÉRIODES DE VACANCES SCOLAIRES. DURANT CES PÉRIODES, VOS ENFANTS SONT ACCUEILLIS DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 18H30.



# ÉVEIL MULTISPORTS DE 6 À 11 ANS

À UN ÂGE OÙ CHOISIR UN SPORT EST FORCÉMENT ESSENTIEL POUR LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE ET MENTAL DE VOTRE ENFANT, L'ÉVEIL MULTISPORTS LUI PERMET DE TOUCHER À PLUSIEURS TYPES DE DISCIPLINES, PRINCIPALEMENT EN SALLE.

## HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances se déroulent au gymnase, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).  
- Mercredi de 13h30 à 16h30.

## DATES DE REPRISE

- Mercredi 2 Septembre 2015.

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Fournir les pièces suivantes : un certificat médical d'aptitude à la pratique Multisports, 2 photos.  
- Remplir la fiche d'inscription et l'autorisation parentale, et retourner le dossier complet au secrétariat.

## TARIFS

- 150€ de cotisation + 30€ d'adhésion.

## CONTACTS

- Educateur : Laurent FIALIPS - 06 37 05 25 08.

## A SAVOIR

LE PÔLE JEUNESSE DES COQS ROUGES ORGANISE DES SÉJOURS DE VACANCES DURANT LES VACANCES SCOLAIRES, SUR LE DOMAINE DE MOULERENS OU À L'EXTÉRIEUR SELON LE THÈME (VOIR P.33). CERTAINES SECTIONS ORGANISENT ÉGALEMENT DES STAGES SPORTIFS ET CULTURELS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES.



# SÉJOURS DE VACANCES DES 6 ANS

**LES COQS ROUGES VOUS ACCUEILLEN ÉGALEMENT DURANT LES VACANCES ! NOTRE PÔLE JEUNESSE ORGANISE DES SÉJOURS LORS DES VACANCES SCOLAIRES. CERTAINES DE NOS SECTIONS ORGANISENT ELLES AUSSI DES STAGES SPORTIFS ET CULTURELS.**

## HORAIRES ET LIEUX

Nos séjours de vacances se déroulent sur notre Domaine de Moulereus ou au siège, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4-5), ou à l'extérieur.

- Séjours Jeunes (de 6 à 17 ans) : Vacances d'été et d'hiver.
- Stages sportifs et culturels : vacances scolaires.

Ces séjours sont accessibles en demi-pension ou en pension complète, selon leur type. Nous contacter.  
A noter : les Accueils de loisirs 3-5 ans sont ouverts à la journée durant certaines vacances scolaires.

## DATES DE REPRISE

- Se renseigner auprès du Pôle Jeunesse ou des sections concernées.

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Retirer un dossier d'inscription auprès du Pôle Jeunesse ou des sections concernées.

## TARIFS

- Variable selon le type de séjour. Nous contacter.

## CONTACTS

- Directrice Pôle Jeunesse : Audrey MERCADAL - 05 56 91 59 68 - jeunesse@lescoqsrouges.fr.
- Stages sportifs et culturels : responsables de section.

## A SAVOIR

NOUS DISPOSONS D'UN CENTRE DE VACANCES, LE COMITÉ DES CENTRES DE VACANCES DE BORDEAUX SUD-OUEST (CCVBSO), SUR NOTRE DOMAINE DE MOULEREUS, QUI REÇOIT TOUTE L'ANNÉE DES GROUPES CONSTITUÉS, POUR TOUTE DEMANDE D'HÉBERGEMENT, CONTACTER LE DIRECTEUR CHARLES SOLTIC AU 06 26 41 59 98.



**PLUSIEURS POSSIBILITÉS S'OFFRENT AUX FANS DE MUSIQUE : PRENDRE DES COURS, PARTICIPER À UNE CHORALE OU UN BIG BAND, PRATIQUER À TRAVERS DES ATELIERS EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL, PROFITER DE L'ACCÈS À LA SALLE DE RÉPÉTITION**

### HORAIRES ET LIEUX

Toutes les activités Musique ont lieu à la salle de musique, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- Cours individuels Piano-Jazz/Chant-Jazz : entre Lundi 14h-19h30, Mardi et Mercredi, 10h-19h30, et Jeudi 10h-14h (à voir avec le professeur en fonction des places disponibles) + atelier 2h/mois.
- Eveil Musical 3-6 ans : Mercredi de 13h30 à 15h.
- Initiation piano enfants (+6 ans) : 1/2h par semaine, à définir.
- Chorale/Big Band : Mercredi 19h-21h en alternance. Séances de 2h/mois réservées aux musiciens ayant un niveau minimum de lecture instrumentale.
- Ateliers personnalisés (formation, répétition) : séances ponctuelles d'1h, à définir.
- Groupes résidentiels ou occasionnels, musiciens individuels : accès à la salle de répétition (réservation).

### DATES DE REPRISE

- Inscriptions : 14 et 15 Septembre 2015, de 16h à 20h. Début des activités le Lundi 21 Septembre 2015.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Remplir les fiches d'inscription et de renseignements (individuel ou groupe), y joindre 2 photos, et les retourner au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- Cours Piano/Jazz : Inscription 50€ + forfait trimestriel 300€ (autres formules, contacter J. GANTER)
- Eveil musical : 300€ de cotisation + 30€ d'adhésion
- Initiation piano enfants de (+6 ans) : Inscription 50€ + Forfait trimestriel 250€
- Chorale/Big Band : 150€/an.
- Ateliers personnalisés : Consulter directement Joseph GANTER.

### CONTACTS

- Directeur musical : Joseph GANTER - 06 09 43 24 85  
contact@josephganter.com - www.josephganter.com
- Président : Bernard PEJOT - 06 80 64 38 88
- Vice-président : Serge DONNADIEU - 06 83 34 16 15
- Secrétaire : Frédéric HYPTA - 06 38 58 21 81

### A SAVOIR

**JOSEPH GANTER, MUSICIEN PROFESSIONNEL SPÉCIALISTE DE JAZZ, EST LE DIRECTEUR MUSICAL**



LA SECTION THÉÂTRE SE DÉVELOPPE CHAQUE ANNÉE AU SEIN DE L'ASSOCIATION. LES ATELIERS SONT OUVERTS À TOUS, VENEZ DONC Y DÉVELOPPER VOTRE TALENT ARTISTIQUE ! NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE : LES INTERVENTIONS SAUVAGES EN MILIEU URBAIN.

### HORAIRES ET LIEUX

Tous les cours ont lieu à l'Auditorium, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- Atelier enfants (7-11 ans) : Mercredi de 16h à 17h15.
- Atelier Ados (12-17 ans) : Mercredi de 17h30 à 19h
- Adultes : Mardi de 19h30 à 21h30, ou Mercredi de 20h à 22h.
- Interventions sauvages en milieu urbain : 3 week-ends dans l'année, courtes mises en scène présentées spontanément dans divers lieux de la ville de Bordeaux et de la CUB.

### DATES DE REPRISE

- Mardi 15 Septembre 2015. La première séance est d'essai est gratuite.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Remplir la fiche d'inscription accompagnée d'une photo d'identité, et la retourner au secrétariat.

### TARIFS

- 180€ de cotisation + 30€ d'adhésion.

### CONTACTS

- Professeur : Claire LESLIE - 06 88 12 65 60.

### A SAVOIR

LES ATELIERS ADULTES ET ADOS TRAVAILLERONT SUR LA PRÉPARATION D'UN SPECTACLE D'APRÈS DES TEXTES DU RÉPERTOIRE CONTEMPORAIN. LES ENFANTS CRÉERONT LEUR SPECTACLE ORIGINAL EN FONCTION DES IDÉES ÉMISES LORS DES ATELIERS



# ANIMATION LOISIRS SENIORS

CETTE SECTION EST PLUTÔT RÉSERVÉE AUX SENIORS. LES ADHÉRENTS Y PRATIQUENT DES JEUX DE CARTES, DE SOCIÉTÉ, DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET PLEIN D'AUTRES LOISIRS DANS LA TRÈS FONCTIONNELLE SALLE NÉSI. DES SORTIES CULTURELLES Y SONT ORGANISÉES PONCTUELLEMENT.

#### HORAIRES ET LIEUX

- Toutes les séances se déroulent à la salle Nési, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4)
- Jeudi, de 14h30 à 16h.

#### DATES DE REPRISE

- Jeudi 10 Septembre 2015. 1<sup>ère</sup> séance d'essai gratuite.

#### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Remplir la fiche d'inscription accompagnée d'une photo d'identité, et la retourner au secrétariat.

#### TARIFS

- 35€/an ou 15€/trimestre de cotisation + 30€ d'adhésion.

#### CONTACTS

- Le siège : Secrétariat des Coqs Rouges  
05 56 91 59 68 - [secretariat@lescoqsrouges.fr](mailto:secretariat@lescoqsrouges.fr).

#### A SAVOIR

LA SECTION PEUT ÊTRE MAINTENUE  
PENDANT LES PÉRIODES DE VACANCES,  
SUR DEMANDE DES ADHÉRENTS



LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR PERMETTENT DE FAIRE LE POINT SUR SES PROPRES PRATIQUES EN TERMES D'HYGIÈNE DE VIE, ET D'ADAPTER LES BONS COMPORTEMENTS. LE BUT DE CES ATELIERS EST D'ENCOURAGER LES PARTICIPANTS À ÊTRE ACTEURS DE LEUR SANTÉ, D'ANTICIPER ET DE NE PAS SUBIR DE MANIÈRE PASSIVE L'AVANCÉE EN ÂGE.

### HORAIRES ET LIEUX

Tous les séances ont lieu au siège, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- 1 séance d'information de 1h30, suivi d'un cycle de 7 séances de 3h. Chaque participant s'engage à suivre un cycle complet.

### DATES DE REPRISE

- Nous contacter.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Remplir la fiche d'inscription, et l'accompagner d'une photo d'identité et du règlement.
- Retourner le dossier complet au secrétariat Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- 20€ le cycle de 7 séances.

### CONTACTS

- Nathalie ROBERT - 06 08 96 40 35

### A SAVOIR

UN CYCLE EST ARTICULÉ DE SÉANCES AUTOUR DE 7 THÉMATIQUES : VIEILLISSEMENT RÉUSSI, ALIMENTATION, SANTÉ BUCCO-DENTAIRE, 5 SENS, PRÉVENTION DU RISQUE D'OSTÉOPOROSE, SOMMEIL, MÉDICAMENTS.



# ARTS PLASTIQUES

## DÈS 6 ANS

LES COQS ROUGES VOUS ENCOURAGENT À EXPRIMER ET DÉVELOPPER VOTRE CRÉATIVITÉ ! LA PRATIQUE DES ARTS PLASTIQUES VOUS PERMETTRA DE VOUS FAMILIARISER AVEC DIVERSES TECHNIQUES ET OUTILS COMME LE PASTEL, L'HUILE, L'ACRYLIQUE, L'AQUARELLE ET LE FUSAIN.

### HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances ont lieu à la salle de réunion, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4).

- Enfants (6-12 ans) : Mercredi de 15h à 17h
- Adultes : Jeudi de 19h à 21h

### DATES DE REPRISE

- Mercredi 16 Septembre 2015.

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Remplir la fiche d'inscription accompagnée d'une photo d'identité
- Retourner le dossier complet au secrétariat, 14 Place Sainte-Eulalie.

### TARIFS

- 200€ + 30€ d'adhésion.

### CONTACTS

- Professeur : Gloria VINCI - 06 42 62 83 07

### A SAVOIR

NOUVEAUTÉ 2015, LES ARTS PLASTIQUES VOUS SERONT ENSEIGNÉS PAR UNE ARTISTE PROFESSIONNELLE RENOMMÉE, GLORIA VINCI



CETTE ACTIVITÉ, RÉSERVÉE AUX ENFANTS DE 9 À 13 ANS, MÊLE DES ACTIVITÉS SPORTIVES DIVERSIFIÉES EN SALLE, À UNE RÉFLEXION SUR LES VALEURS CHRÉTIENNES, ET SE TERMINE PAR UNE PRIÈRE.

#### HORAIRES ET LIEUX

Toutes les séances se déroulent au Gymnase et à la salle Nési, 14 Place Sainte-Eulalie (voir « Nos installations » p.4)  
- Mardi de 16h30 à 18h30.

#### DATES DE REPRISE

- Mardi 15 Septembre 2015.

#### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- Remplir la fiche d'inscription accompagnée d'une photo d'identité, et la retourner au secrétariat.

#### TARIFS

- 10€ de cotisation + 30€ d'adhésion.

#### CONTACTS

- Animateur : Père Raymond de JUBINVILLE - 06 51 41 18 12.

**A SAVOIR**  
CETTE SECTION EST ANIMÉE PAR  
L'AUMÔNIER DES COQS ROUGES, LE PÈRE  
RAYMOND DE JUBINVILLE

## ORGANIGRAMME

### BUREAU ET CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Président** : Jacques VIDEAU

**Vice-présidents** : Philippe DE CUENDIAS, Bernard PEJOT

**Secrétaires** : Matthieu SUBERVIE, Van Nhu TRUONG

**Trésoriers** : Serge MORISSON, Marie NGUYEN

**Membres du Bureau** : Laurence GILABERT, Jean-Michel MIRAMON

**Membres suppléants du Bureau** : Jean-Pierre LHOUMEAU, Dominique LORMEAU

**Autres membres du CA** : Jean ARJEAU, Gilles CHALIGNÉ, Benoît DEHEN, Serge DONNADIEU, René MUCKENSTURM, Clément OUDARD, Nathalie VEGAS, Anne-Marie VINCENOT.

### ÉQUIPE ADMINISTRATIVE

**Directeur** : Patrick CAZENAVE

**Directrice Pôle Jeunesse** : Audrey MERCADAL

**Secrétaire administrative** : Sophie CAMPO

**Secrétaire comptable** : Marie-Chantal MAGNAUX

**Responsable Communication** : Jean-Noël DESIREE

## PROJET ASSOCIATIF

### LA POLITIQUE GÉNÉRALE

Face à une Société en mutation quasi permanente, l'Association loi de 1901 Les Coqs Rouges Bordeaux doit non seulement conforter ses acquis mais aussi être attentive à son expansion en assurant la promotion et le développement de ses activités traditionnelles, mais aussi en cherchant à améliorer ses savoir-faire pour fidéliser ses adhérents. Notre organisme doit profiter des nouvelles zones de liberté offertes à certaines catégories socio-professionnelles pour attirer de nouveaux adhérents, en cherchant à se moderniser, à se diversifier sans dévoyer son identité.

### LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Elles se donneront comme missions principales de développer leur pratique dans la convivialité et la fraternité, et surtout d'adopter des programmes réalistes au sein desquels le développement de la personne primera sur la recherche absolue de la performance. Sans toutefois négliger la possibilité d'évoluer à des niveaux de compétitions performants.

### LE SECTEUR LOISIR

Il doit être l'occasion pour le Patronage de promouvoir son identité, de se démarquer, et de proposer un loisir actif, formateur et ludique. Il devra s'efforcer d'ouvrir l'ensemble des pratiques au plus grand nombre, d'être attentif à l'émergence de nouvelles activités, et de valoriser les actions menées dans le secteur jeunesse.

### LES ACTIVITÉS D'EXPRESSION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

Les commissions techniques des différentes disciplines sont composées de femmes et d'hommes compétents, dont certains professionnels, dont la volonté est d'affirmer et consolider l'impact du domaine artistique dans notre association. Les priorités arrêtées sont de se diversifier, en proposant diverses formes d'expressions nouvelles dans leur activité, et en étant attentifs à l'émergence de nouvelles activités porteuses, d'avoir une véritable politique d'incitation de projets en favorisant la participation du plus grand nombre aux différentes manifestations, de se rapprocher des centres de vacances et de loisirs en intégrant les activités artistiques dans les programmes.

### LA FONCTION SOCIALE ET HUMANITAIRE

Nous veillons à la contribution de notre association à la vie du quartier, et notamment en lien étroit avec la Mairie de Bordeaux et la paroisse Sainte Eulalie. Notre association est ouverte aux jeunes en difficulté en réduisant les obstacles financiers à l'accès aux sports, aux loisirs et à la culture. Dans la limite des possibilités humaines et financières de notre association, la fonction humanitaire de nos actions doit toujours être présente dans nos réflexions.

### LA FORMATION

Nous avons comme objectif de répartir la formation en quatre grands secteurs : artistique, sportif, socio-éducatif et administratif, et ainsi organiser, structurer et hiérarchiser la formation, et favoriser son accès. Nous ne perdons pas de vue la formation d'éveil aux responsabilités, avec l'obligation d'inclure dans les programmes la spécificité de l'association.

# DEVENEZ PARTENAIRE DES COQS !

## FAITES PARTIE DE L' AVENTURE

S'engager aux côtés des Coqs Rouges, c'est s'associer à une association qui défend certaines valeurs. Notre organisme a fait du lien social l'une de ses priorités, et s'efforce de devenir un acteur majeur de la vie du quartier Sainte-Eulalie et de ses alentours.

## PROFITEZ DES AVANTAGES PARTENAIRES

Nous proposons différentes formules, personnalisées et flexibles, aux organismes qui souhaitent nous rejoindre. Ceux-ci peuvent disposer d'avantages non négligeables, comme la mise à disposition de nos infrastructures, des réductions sur nos cotisations, mais également de la promotion via nos outils de communication.

## NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

Reconnus association d'intérêt général, nous acceptons donations et dons.

### DONATION

-Vous n'avez pas d'héritiers, vous avez des biens mobiliers ou immobiliers. Nous pouvons vous conseiller dans cette démarche afin que l'Etat n'en soit pas le seul bénéficiaire.

### DONS

Si vous souhaitez-nous aider en faisant un simple geste, sachez que votre don sera suivi d'une réduction d'impôts de 66% de son montant. Par exemple, si vous effectuez un don de 100€, 66€ seront ensuite déduits de votre revenu imposable. Ce geste vous aura en réalité coûté seulement 34€ ( $100-66=34$ ), mais vous nous aurez bien aidés.



*Le tournoi international de Beach Tennis à Moulereys en Avril 2015*

## NOS PARTENAIRES

