

CLUB DES BRUYERES - CREVIN

INFO CLUB N° 55

Samedi 2 septembre 2023 - Salle des Bruyères - 10h à
15h

(Accès soumis aux règles sanitaires en vigueur)

28^{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 DES CO-PRESIDENTS DU BUREAU DU CLUB

Le Club des Bruyères propose un large éventail d'activités aux habitants de Crevin et des alentours. Vous en découvrirez le détail dans ce document. Elles s'adressent aux enfants comme aux adultes, et existent grâce à l'investissement de nombreux bénévoles que nous saluons et remercions. Ils accomplissent un travail formidable pour faire vivre leurs sections. La diversité de ces activités contribue au dynamisme de Crevin et à la richesse de notre vie sociale.

Les bureaux des sections et celui du Club accueillent avec plaisir les bonnes volontés intéressées et motivées pour nous aider à faire vivre et développer notre vie associative. Vous trouverez toutes nos coordonnées dans cet Info Club.

Bonne rentrée 2023, et bonne saison à tout le monde !

Le Bureau

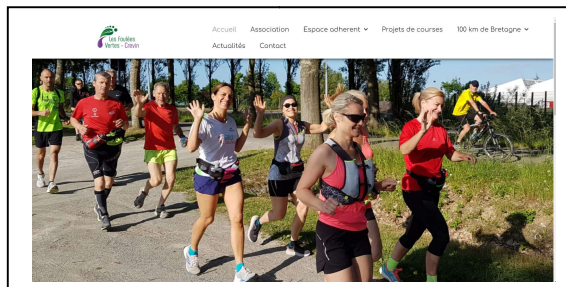
Co-Président.es : Sophie MONNERIE
Hervé GUERINEL

Trésorier.eres : **Nous recherchons un Trésorier**
Isabelle LEBRETON (adj)

Secrétaires : Gilles DUMESNIL
Steven HERVAULT (adj)

LISTE DES SECTIONS :

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



Vous qui courez tout(e) seul(e) 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 1h30.
- **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).

Venez faire un petit essai sur un de ces entraînements, la période de septembre c'est le démarrage d'une nouvelle saison donc idéal pour démarrer une nouvelle activité, à très vite

De nombreuses participations à des courses sont également proposées, toujours dans la convivialité. Entre trails et courses sur route, petite ou longue distance, chacun peut trouver « chaussure à son pied » 😊

Sur cette saison les Foulées Vertes ont été présentes sur environ 16 courses pour tous les niveaux.

Pour tous renseignements, contactez :

- Christian JOUANNO : 06 74 10 60 40
- Yvonnick RIBOT : 06 43 39 96 22
- Morgane SORIN : 06 44 05 07 42
- Céline MASSIOT : 06 70 19 12 74
- Site web : <https://www.lesfouleesvertes.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>

Stéphanie RENAUD, Présidente, 06 16 18 41 39 – stephanie.renaud39@gmail.com

Ophélie CHOBELET, Trésorier, 07 82 88 80 14 – ophelie.chobelet@gmail.com

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





La section **BASKET** du Club des Bruyères accueille les enfants, filles et garçons, dès l'âge de 5 ans ; les jeunes jouent en championnat le samedi (ils sont transportés par les parents pour les matchs à l'extérieur) ; les adultes jouent en championnat le samedi soir ou le dimanche, ou en détente (équipe mixte) le mercredi soir.

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, sur le site crevin-basket.fr et à la salle Ouessant (salle des sports près du collège). 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).

MINI BASKET : les enfants de 5 et 6 ans sont accueillis et encadrés le mercredi de 16h30 à 17h30.

Le montant de l'adhésion va de 70 € à 145 € selon la catégorie d'âge. Les familles « nombreuses » bénéficient d'un tarif dégressif (à partir de la 3ème adhésion).

Renseignements auprès de :

- François FERRIERE (Président) : 06 17 77 40 01 – president@crevin-basket.fr
- Tony AVRIL (Gestion des adhésions) : 06 43 70 11 81 – inscription@crevin-basket.fr

Et sur notre site : <https://crevin-basket.fr/>

Le « SOUFFLE CELTIQUE »

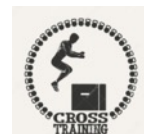
Vous propose de participer au cours débutant (une demi- heure par semaine) de 18 h 30 à 19 h 00, le Lundi soir de 18 h 30 à 19 h 00.

Le 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 €uros.

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



FITNESS



Mardi : de 20h35 à 21h35 : **Kuduro Fit** (Mix de danses et de fitness sur des rythmes afro-caribéens – Tous publics)

Jeudi : de 18h45 à 19h45 : **Renfo FAC - Cardio**

Jeudi : de 19h50 à 20h50 et 20h55 à 21h55 : **Postural Ball** (activité sport/santé qui se avec fluidité en contact permanent avec un gros ballon)

Vendredi : de 18h30 à 19h30 Renforcement musculaire généralisé.

COTISATION ANNUELLE : 90€ par cours

Pour toute inscription lors du FORUM, il vous sera demandé le RÈGLEMENT ainsi que le CERTIFICAT MEDICAL obligatoire.

Age requit lors de l'inscription pour le RENFO FAC – CARDO 16ans, pour le KUDURO 14ans.

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 sortie 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

E DELAUNAY (trésorière) 02 99 42 44 59

C RUAUX (assistant) 06 59 53 31 98



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. Nos deux animateur.trice.s vous proposent 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) :

Enfants (3-5 ans) Mardi 17H15 à 18H15 *

Enfants (5-9 ans) Mardi 18h15 à 19h15 *

Adultes Mardi 19h15 à 20h15

Adultes 2^{ème} rythme Jeudi 10H30 à 11H30

(*) si nombre d'adhérents suffisant

Tarifs ou autre (licence EPGV incluse) :

Cours enfants = 102€

Cours adultes et adultes 2^{ème} rythme = 107€ pour 1

cours - 150€ pour 2 cours

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 questionnaire de santé (enfant et adultes).

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à s.gym@clubdesbruyeres.fr ou à venir voir notre stand lors du Forum le 02 septembre 2023.

Venez nombreux ! ! ! !

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 !!

- Deux séances le mercredi soir 19h45-21h00 et 21h10-22h25
- Le jeudi matin de 9h00 à 10h15

Cotisation 150€ pour 35 cours à l'année (paiement en 3 fois accepté). Cette année, possibilité de 2 cours d'essai, sous réserve de place disponible dans le créneau choisi, l'adhésion restant prioritaire.

Renseignements et inscriptions au forum des associations.

Contact : Valérie LE SAUX 06 82 85 73 51 - Mélinda HERVAULT 06 75 03 00 86 - yoga.crevin@gmail.com



SECTION VTT *Crevin Tout Terrain (CTT)*



La section VTT se donne rendez-vous sur le parking de la salle des Bruyères chaque dimanche matin à 9H. L'activité est ouverte à toute personne à partir de 16 ans, physiquement apte à la pratique et équipée d'un VTT en bon état de fonctionnement.

Casque obligatoire et les gants fortement recommandés.

Renseignements :

Président : Gilles DUMESNIL 06 51 96 10 20

Secrétaire : Jérémie DELAUNAY 06 78 29 21 97

p.vtt@clubdesbruyeres.fr
s.vtt@clubdesbruyeres.fr

Inscription au forum des associations - Adhésion 25€

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 Océane :

- 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 !

SECTION MODELISME

<https://www.facebook.com/groups/320453328468440>

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).

Il est aussi possible de participer au mini championnat amateur organisé entre notre section et un club de Rennes sous la forme d'une course par mois entre septembre et juin.

Ou d'organiser des sorties scale sur divers site de la région (Le Boel...).

Renseignements et contacts :

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

Dominique JOUON (trésorier): t.modelisme@clubdesbruyeres.fr





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 rattrapés ou remboursés

Cours à la maison des associations :

Cours adultes le mardi 19H00 à 20H00

Cours adultes le mardi 20H15 à 21H15

Séance sup. le mercredi 19H30 à 20H30

Modification d'horaire suivant les inscriptions

Cours à la salle Ouessant :

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

Cotisation : 160 € l'année

Parents-Enfants : 130 € l'année

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

Christine PEUVREL, présidente : 06 07.81.74.41.70

Cathy RENAULT, trésorière : 06.60.31.99.84

Peggy Ballu, sophrologue : 06 68 27 74 41



2 cours rien que pour vous !!



La section Zumba-Line vous propose 2 cours différents 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 Zumba : 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 au cours de Zumba.

Si vous aimez bouger, vous défouler, décompresser et crier pour mettre l'ambiance, alors venez vite nous rejoindre !

Musique dynamique, rythmes endiablés et bonne humeur sont au programme de ce cours avec un excellent entraînement cardio, tonifiant l'ensemble des muscles du corps.

Chloé vous fera danser sur de la Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia etc.

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



Bonne humeur et défoulement 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
- Zumba (cours d'une heure) de 19h45 à 20h45 : 80€ pour l'année

Et pour 2 cours la cotisation sera de 150€

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



THEATRE LES COLORIÉS

De septembre à mars, tous les vendredis soirs, de 21h à 22h30, nous nous réunissons salle de Bruyères pour répéter, apprendre et interpréter les différents rôles que la pièce sélectionnée nous propose.

L'ambiance fin de semaine, plus décontractée et propice à s'amuser sans se prendre au sérieux, nous permet de créer l'essentiel, un groupe.

Historiquement, nous avons l'habitude de jouer dans un registre contemporain de la comédie « style boulevard ».

Chaque année, nos spectacles rassemblent plus de 600 spectateurs.

Concernant le groupe des enfants, cette année il précède celui des adultes, le vendredi soir, sur le créneau horaire de 19h45 à 20h45, encadré par deux comédiens de la troupe et quelques parents.

Vous êtes curieux, le cœur vous en dit... ?

Alors venez voir l'envers du décor, rencontrez-nous !!

Dates de représentations : **2 et 3 mars 2024**
(Salle des Bruyères) **9 et 10 mars 2024**
22, 23 et 24 mars 2024

Cotisation adulte : 50€

Cotisation enfant : à définir

Membre actif : 10€

Cordonnées : lescoloriés.crevin@gmail.com / Anaïs : 06.66.92.01.84

MARCHE NORDIQUE SPORTIVE CREVIN



Vous aimez **marcher** ?

Vous aimeriez être accompagné et encadré ?

Rejoignez-nous sur les sentiers de Crevin avec vos bâtons, pour un moment sportif, tous les mardis de 18h15 à 19h15

Encadrement assuré par la **Fédération Française de Randonnée** avec le Staff « **Breveté Marche Nordique** »



Un vrai sport complet

Plus qu'une activité de plaisance, la marche nordique est un véritable sport. Avec une technique complète, sa pratique sollicite 80 à 90% des muscles du corps, brûlant ainsi 40% plus de calories que la marche régulière.

Plusieurs effets positifs sur la forme fonctionnelle, la santé et le bien-être ont été observés, expliquant pourquoi la marche nordique est un entraînement de choix

Cotisation annuelle de 40 Euros par personne
Comprenant la licence de la FFR et les assurances
(Merci de prévoir un certificat médical)

Contact : *Isabelle BREHIER* 06 64 32 85 05
Armel COUSIN 06 13 55 93 19
t.marchenordique@clubdesbruyeres.fr

