

Saison 2024 - 2025 ••• 19 activités

Association  
**SCAN**  
Sport et Culture  
à l'Assemblée nationale

Hatha-Yoga | Pilates | Culture physique  
Rock - Danses latines | Chœur | Tennis  
Football | Golf | Piano | Chant | Escrime  
Karaté | Krav-Maga | Aikido  
Multi-boxes | Échecs | Atelier d'écriture  
Club de jeux de société  
Cercle Janus



# Sommaire

- 04** ■ **CHANT CLASSIQUE JAZZ VARIÉTÉ**
- 06** ■ **PIANO**
- 08** ■ **CHŒUR**
- 10** ■ **ATELIER D'ÉCRITURE**
- 12** ■ **CERCLE JANUS**
- 14** ■ **CLUB D'ÉCHECS**
- 16** ■ **CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ**
- 18** ■ **HATHA-YOGA**
- 20** ■ **PILATES**
- 22** ■ **CULTURE PHYSIQUE**
- 28** ■ **ROCK - DANSES LATINES**
- 30** ■ **TENNIS**
- 32** ■ **FOOTBALL**
- 34** ■ **GOLF**
- 36** ■ **ESCRIME pour les enfants**
- 38** ■ **ESCRIME pour les adultes**
- 40** ■ **KRAV-MAGA**
- 42** ■ **AÏKIDO**
- 44** ■ **KARATÉ**
- 46** ■ **MULTI-BOXES**

## Cours de CHANT avec Juliette Belly

Classique, Jazz,  
Variété

Les cours sont  
accompagnés au piano



Le chant est un instrument naturel accessible à tous.

Travailler sa voix engage tout son corps (posture, musculature, respiration) dans l'expression de soi et apporte détente, apaisement et confiance.

À l'aide d'exercices adaptés, de vocalises progressives, la professeure vous accompagne avec rigueur et bienveillance dans l'acquisition d'une technique vocale solide et maîtrisée permettant :

- d'accroître son souffle
- de parfaire sa justesse
- d'étendre sa tessiture
- de développer son sens musical et artistique
- d'améliorer sa voix parlée en public



**Salle 8016 - RDC**  
233 boulevard Saint-Germain

Tous niveaux par cours individuel  
[ durée 1 heure ]



### Horaires

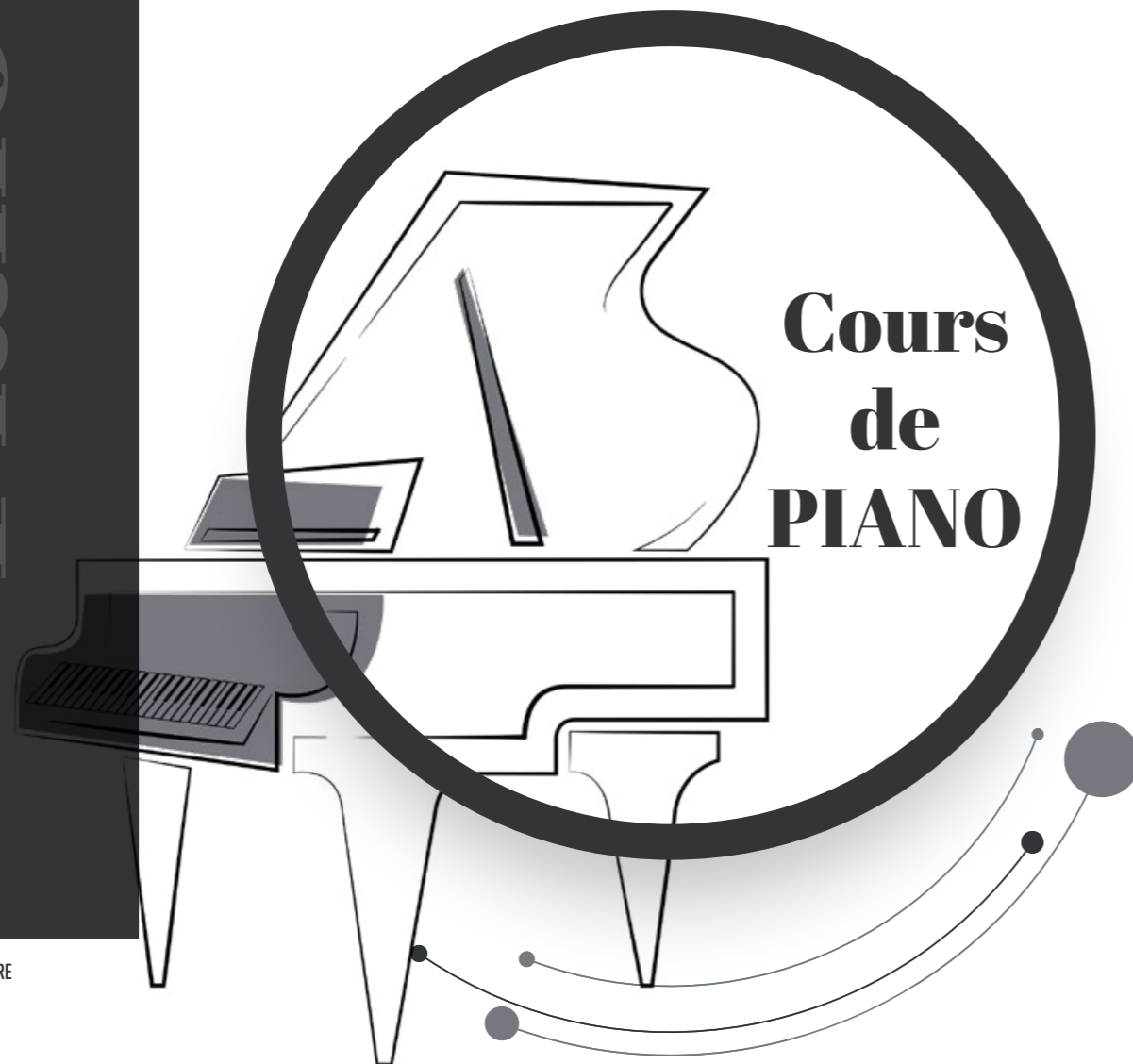
Lundi, jeudi et vendredi entre 11h et 15h

### Déléguée d'activité

M<sup>me</sup> Laure BAZIN  
[lbazin@assemblee-nationale.fr](mailto:lbazin@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :

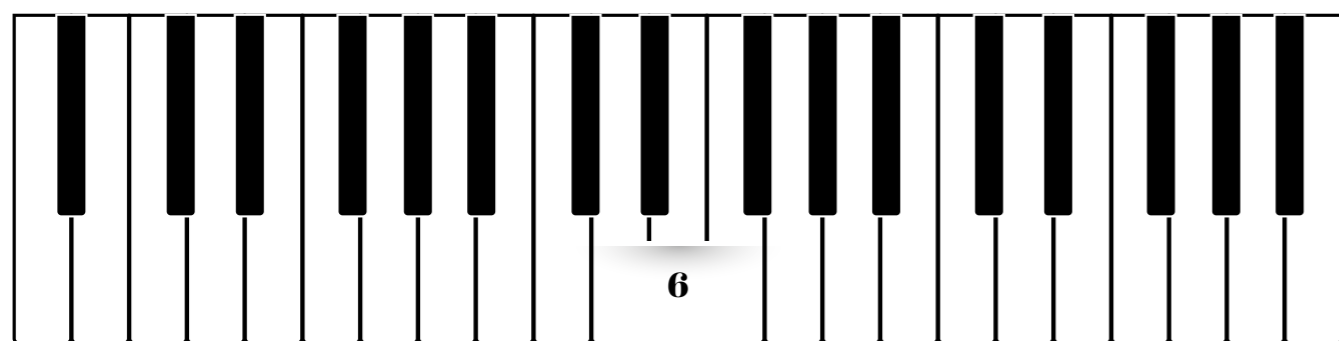




**Avec Roberta Di Pasquale** (diplômée du conservatoire de Florence) découvrez les cours de piano du SCAN, de débutants à confirmés. Adultes — Enfants

Classique — Variété — Jazz.

Plusieurs formules sont possibles à l'Assemblée ou par Webcam.



## Salle de cours

233 boulevard Saint-Germain

Accès par le 6<sup>e</sup> étage

Adultes et enfants - Tous niveaux



## Horaires

Du lundi au jeudi

Horaires à définir avec la professeure

## Délégués d'activité

M<sup>me</sup> Laurence BIGAND

[lbigand@assemblee-nationale.fr](mailto:lbigand@assemblee-nationale.fr)

M. Guillaume ASTIER

[gastier@assemblee-nationale.fr](mailto:gastier@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :





Le chœur de l'Assemblée nationale, créé en 1985, est dirigé par M. Philippe LE FÈVRE. Son répertoire va de la Renaissance au XX<sup>e</sup> siècle. Autour de la légende d'Orphée, le programme de la prochaine saison proposera des extraits des œuvres de Peri, Nanino, Monteverdi, Campra, Charpentier et Gluck.

Le chœur se réunit toutes les semaines à proximité du Palais-Bourbon. Il organise traditionnellement des concerts ouverts au public dans la galerie des fêtes de l'hôtel de Lassay.



## Répétitions à proximité du Palais-Bourbon

Le lieu vous sera communiqué ultérieurement

Tous niveaux



## Horaires

Lundi de 12h30 à 14h

## Déléguée d'activité

M. Pierre QUINTY  
[pquinty@assemblee-nationale.fr](mailto:pquinty@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :





**Bâtiment  
Olympe de Gouges**  
Salle 4060

Tous niveaux



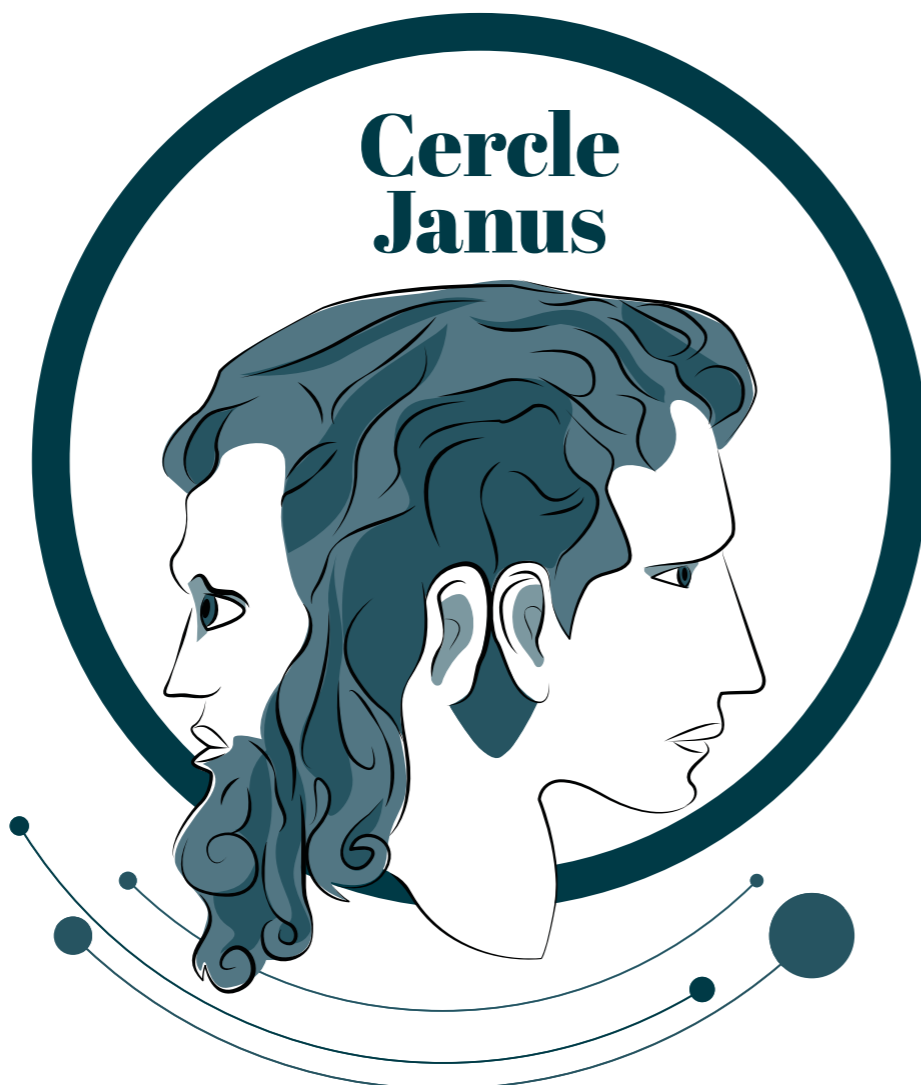
**Horaires**  
Jeudi de 13h à 14h30  
2 séances par mois

**Déléguée d'activité**  
M<sup>me</sup> Claire DURAND  
[cdurand@assemblee-nationale.fr](mailto:cdurand@assemblee-nationale.fr)

Les séances consisteront en une consigne d'écriture, un apport théorique et la discussion d'un corpus de textes adaptés. Au fur et à mesure de l'année, les participants découvriront et surtout pratiqueront les fondamentaux de l'écriture fictionnelle.

La pratique de l'écriture créative est associée à de nombreux bienfaits : développement de l'imagination, maîtrise du style, meilleure gestion de ses émotions et conflits intérieurs... et de nombreuses autres vertus thérapeutiques !





La représentation nationale, lorsqu'elle siège dans l'hémicycle pour voter la loi, fait face à la figure de Janus, dieu des commencements et des fins, du passage du temps et des transitions. Elle nous invite à regarder vers le passé pour comprendre le présent et ouvrir l'avenir. Cela exige, pour nourrir le débat politique, de créer des espaces de circulation fluide et dépassionnée de la parole et de la connaissance, ouvrant de nouvelles perspectives aux élus de la nation et à tous ceux qui se consacrent au service de l'Assemblée nationale.

C'est l'ambition du cercle, qui se propose de faire intervenir régulièrement universitaires, artistes, essayistes ou experts, au sujet de thématiques et suivant des modalités diverses. Parmi eux figureront des membres de notre personnel désireux de partager les connaissances et les compétences acquises dans le cadre de leurs formations et de leurs fonctions présentes ou passées. Nous espérons qu'il contribuera à mettre en valeur toute la richesse humaine de notre institution et à réveiller le dynamisme et la curiosité de l'étudiant qui sommeille en chacun de nous.

Ses maîtres mots seront le déplacement du regard, l'érudition, la diversité des sujets et la neutralité politique.



**Bâtiment  
Olympe de Gouges**

Salle 4075

Ouvert à tous



**Horaires**

Plusieurs jeudis dans l'année  
de 19h30 à 21h30

**Déléguée d'activité**

M. Nicolas FAUCHER

[nicolas.faucher@assemblee-nationale.fr](mailto:nicolas.faucher@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :





Les échecs permettent de développer nombre d'aptitudes utiles au quotidien : patience, réflexion stratégique, aptitude à la prise de décision, analyse critique, résolution de problème, gestion de temps, mémoire, etc. Et, de surcroît, le jeu d'échecs est même officiellement reconnu comme un sport !

Soyez nombreux à venir pratiquer cette belle activité chaque semaine. Vous pourrez vous confronter à d'autres joueurs et bénéficier des conseils de Jean-Baptiste Mullon, vice-président de la Fédération Française des Échecs.



## Lieu d'activité

Salle 23, au 1<sup>er</sup> sous-sol du  
3 rue Aristide Briand

1<sup>ère</sup> séance le mercredi 11 septembre 2024,  
en salle 3, même bâtiment

Tous niveaux



## Horaires

Mercredi 12h30 - 14h

## Déléguée d'activité

M<sup>me</sup> Catherine KUCHARD  
[ckuchard@assemblee-nationale.fr](mailto:ckuchard@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :







Ouvert en septembre dernier, le Club de Jeux de Société du SCAN vous propose la découverte, deux fois par semaine, d'une grande variété de jeux.

Il y en a pour tous les goûts (affrontement, coopération...), tous les univers (Dune, Star Wars, Potter, Tolkien...), de complexités et de durées variables (de 15 minutes à plusieurs heures, ou même en «campagne»).

L'adhésion permet également d'emprunter des jeux, pour la semaine ou les vacances, à choisir parmi plus de 300 références.



**Bâtiment  
Olympe de Gougès**  
Salle 4085

2 séances par semaine



## Horaires

À partir du 10 septembre 2024  
Mardi et jeudi de 11h30 à 13h30

## Délégué d'activité

M. Ludovic LEMAIRE  
[llemaire@assemblee-nationale.fr](mailto:llemaire@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :





**Cours de  
HATHA-YOGA  
avec  
Mao Ann Vu Phuong**



RETOUR AU SOMMAIRE

La pratique du Hatha-Yoga proposée par Mao est basée sur des exercices de respiration, des postures de tonicité, d'équilibre et d'étirements.

Très à l'écoute de ses élèves, Mao répond aux besoins du groupe et apporte bien-être physique (souplesse, force) et psychique (concentration, relaxation).

Le Hatha-Yoga est une discipline qui s'adresse aux débutants comme aux plus expérimentés.



**Salle de sport**

233 boulevard Saint-Germain  
Accès par le 6<sup>e</sup> étage

3 cours par semaine - Pas de niveaux



**Horaires**

Reprise le 9 septembre 2024

Lundi et mercredi de 12h30 à 13h45

Le mardi de 8h15 à 9h30

Possibilité de cours d'essai gratuit - N'hésitez pas à prendre contact

**Déleguée d'activité**

M<sup>me</sup> Sandrine NAUDIER

[scan-yoga@assemblee-nationale.fr](mailto:scan-yoga@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :



## Cours de PILATES avec Julia Sardella



La méthode Pilates est un système d'activité physique développé au début du XX<sup>e</sup> siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph H. Pilates.

Le Pilates renforce les muscles profonds, développe la souplesse, la respiration et la posture.

Julia Sardella vous propose du Mat Pilates pratiqué au sol avec ou sans accessoires.



### Salle de sport

233 boulevard Saint-Germain  
Accès par le 6<sup>e</sup> étage

Tous niveaux



### Horaires

Reprise le 10 septembre 2024  
Mardi et vendredi à 12h15 et/ou 13h15

### Déléguée d'activité

M<sup>me</sup> Sophie DEBAIL  
sdebail@assemblee-nationale.fr

Inscription en ligne  
sur le site :





Préconisée par l’OMS en prévention de maladies cardiovasculaires, du diabète, des cancers et de l’obésité, une activité physique est particulièrement recommandée pour des personnes sédentaires (position assise entre 8 et 12 h par jour). Une pratique régulière vous permettra de vous sentir mieux, d’être moins fatigué et d’améliorer votre état de santé.

La salle de remise en forme du SCAN est accessible en utilisation libre, encadrée par des professeurs diplômés d’État. Nous proposons également des cours collectifs de renforcement pour tous publics, répartis dans la semaine.



## Salle de sport

Allée de la Présidence  
128 rue de l’Université

Cours toute la semaine



## Horaires des cours collectifs de gymnastique

Reprise le 9 septembre 2024

Lundi 8h30 - 9h30 | 11h - 12h | 12h30 - 13h30

Mardi 8h30 - 9h30 | 16h - 17h | 19h - 20h

Mercredi 12h15 - 13h15 | Jeudi 8h30 - 9h30 | 19h - 20h

Vendredi 11h - 12h | 12h15 - 13h15

## Délégué d’activité

M. Mathieu ALRIC

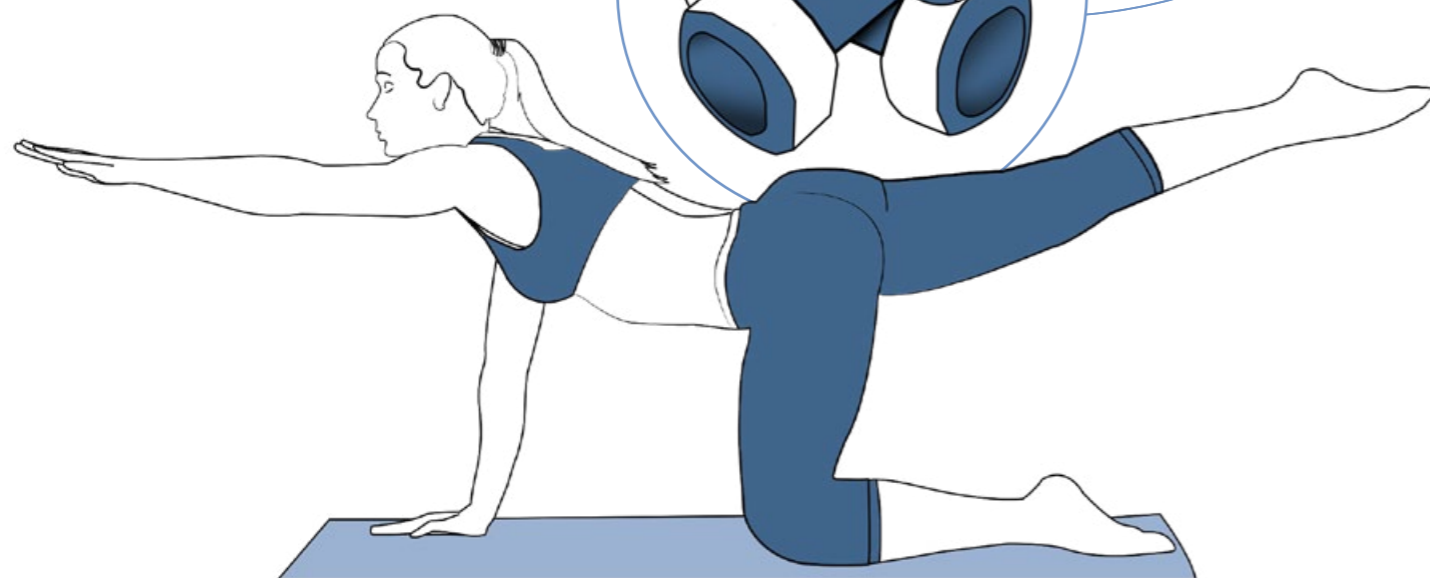
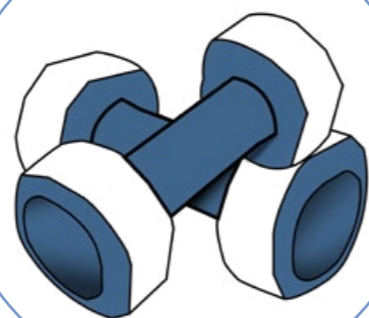
[malric@assemblee-nationale.fr](mailto:malric@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :



# CULTURE PHYSIQUE

## Pratique encadrée de musculation



### Salle de sport

Allée de la Présidence  
128 rue de l'Université

Cours toute la semaine



### Horaires

Reprise le 9 septembre 2024

Lundi 9h30 - 14h | 17h - 20h | Mardi 7h30 - 8h30

9h30 - 14h30 | 17h - 19h | 20h - 21h

Mercredi 7h30 - 12h15 | 13h15 - 14h

Jeudi 7h30 - 8h30 | 9h30 - 14h30 | 17h - 19h

Vendredi 8h30 - 11h

### Délégué d'activité

M. Mathieu ALRIC

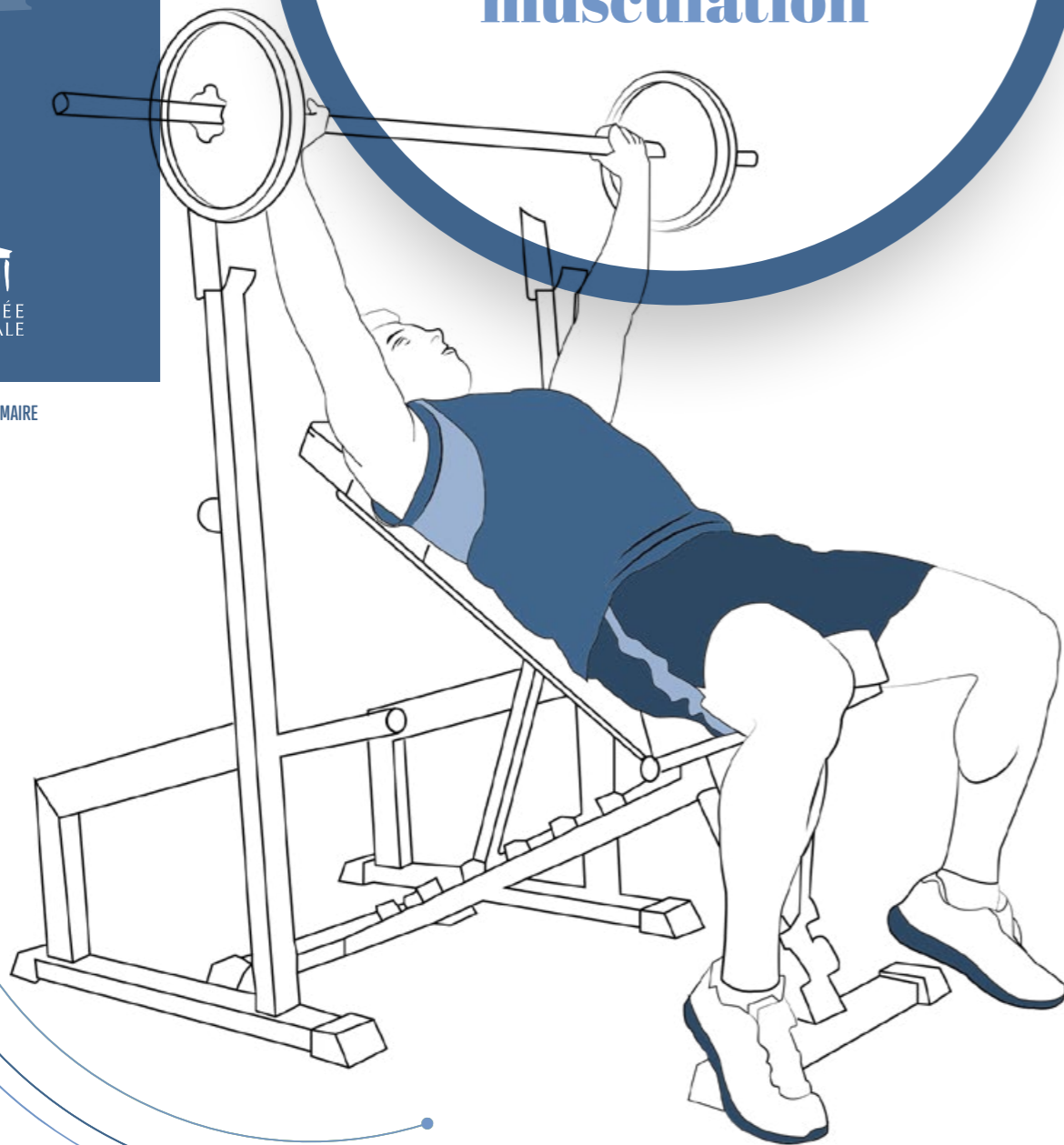
[malric@assemblee-nationale.fr](mailto:malric@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :



# CULTURE PHYSIQUE

Accès libre  
salle de  
muscultation



## Salle de sport

Allée de la Présidence  
128 rue de l'Université

Toute la semaine



## Horaires

Reprise le 9 septembre 2024

Lundi 8h30 - 14h | 17h - 20h | Mardi 7h30 - 15h | 16h - 21h

Mercredi 7h30 - 20h45

Jedi 7h30 - 14h30 | 17h - 20h

Vendredi 8h30 - 15h15

## Délégué d'activité

M. Mathieu ALRIC

[malric@assemblee-nationale.fr](mailto:malric@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :



## Cours de ROCK et de DANSES LATINES avec Stéphane Sika Professeur diplômé

Le premier cours est consacré au rock, le second permettra d'aborder ou d'approfondir à tour de rôle plusieurs danses latines : la salsa, la bachata et le tango. Notre ambition est de vous donner des bases solides pour danser où vous voulez ! Le professeur s'adaptera à vos souhaits : d'autres danses de salon pourront être abordées en fonction des demandes des danseurs.

À la fois physique et artistique, cette activité renforce le cardio et de nombreux muscles, améliore la circulation et la souplesse des articulations.

Le début de chaque cours est consacré aux débutants pour leur permettre d'intégrer le cours des initiés qui suit, et au cours duquel l'apprentissage des techniques est approfondi.

L'enseignement est progressif, adapté à chacune et à chacun, en toute bienveillance.



### Salle de sport

Allée de la Présidence  
128 rue de l'Université

1 cours par semaine pour chaque discipline  
Tous niveaux



### Horaires

Reprise le 12 septembre 2024

Le jeudi	ROCK 12h15 - 13h15
	DANSES LATINES 13h15 - 14h15

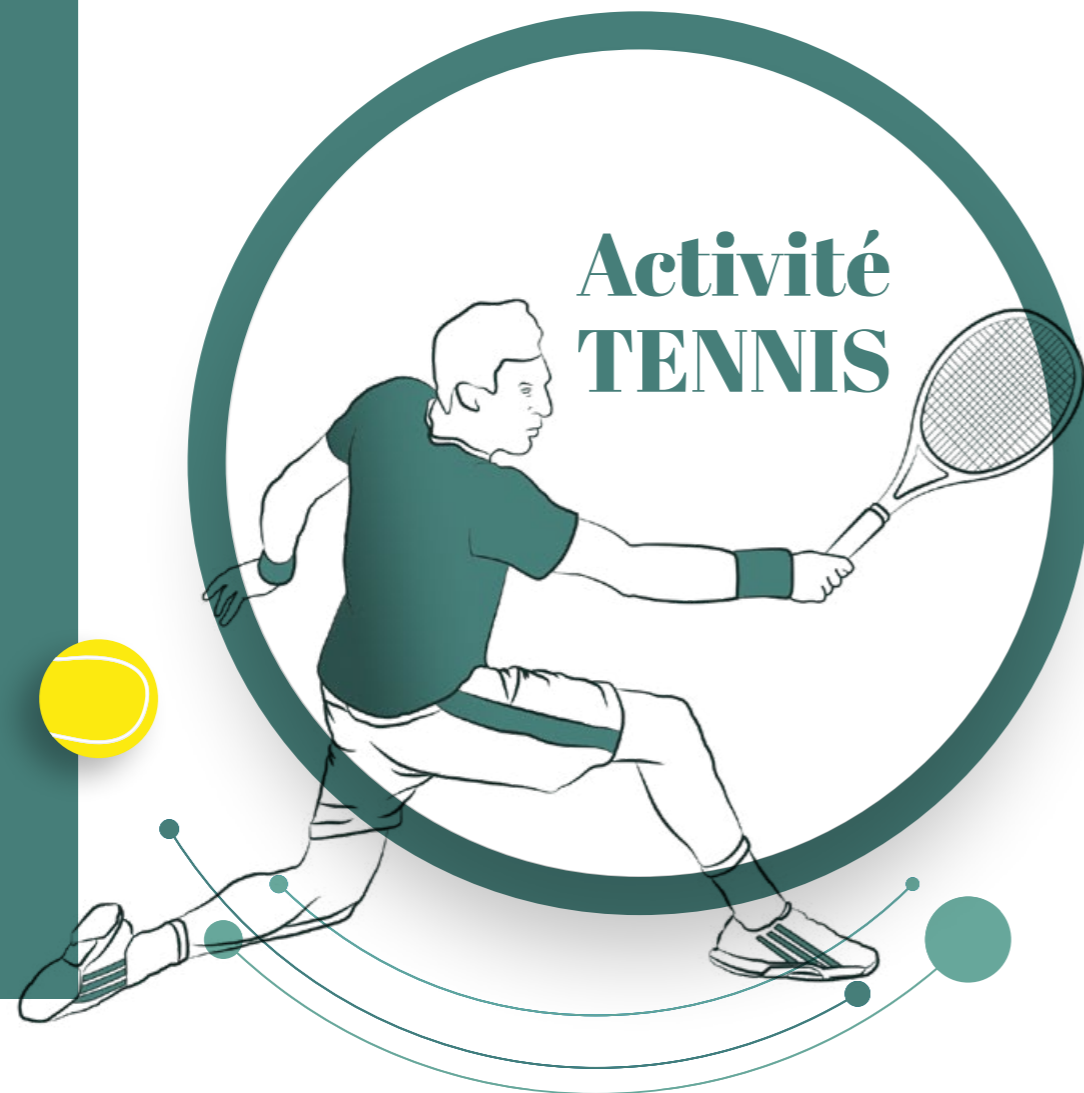
Sauf exception, pas de cours pendant les vacances scolaires

### Déléguée d'activité

M<sup>me</sup> Anne-Laure MEYER  
[almeyer@assemblee-nationale.fr](mailto:almeyer@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :





L'activité tennis du SCAN permet la pratique libre de ce sport pour les personnes intéressées. La réservation du terrain pour un créneau d'une heure s'effectue *via* un planning partagé en ligne, accessible aux adhérents.

Il est fortement recommandé d'être licencié auprès de la FFT. Pour ce faire, la licence peut être prise auprès du SCAN : elle permet de participer à des tournois et est indispensable pour les compétitions par équipe. Le SCAN ne propose pas de leçon pour l'année 2024/2025.



## Tennis Montherlant

Court n°3  
30 boulevard Lannes, 75016 Paris

2 séances par semaine  
Tous niveaux



## Horaires

Du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 30 juin 2025  
Dimanche de 9h à 12h  
Lundi de 20h à 22h

## Délégué d'activité

M. Julien BODIN  
[julien.bodin@assemblee-nationale.fr](mailto:julien.bodin@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :





## Activité FOOTBALL



**Stade Didot**

75014 Paris

ou indications fournies par le délégué d'activité

1 fois par semaine



### Horaires

Match loisir sur semi-terrain (7/7) chaque jeudi ou vendredi de 12h à 14h  
Tournois inter-institutions

### Délégués d'activité

M. Simon ISSARD

[simon.issard@assemblee-nationale.fr](mailto:simon.issard@assemblee-nationale.fr)

M. Michel MEALET

[mmealet@assemblee-nationale.fr](mailto:mmealet@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :





## GOLF

Sorties et cours  
assurés par  
un professeur  
diplômé

Le golf est un sport de précision et de plein air dont le but consiste à effectuer, sur un parcours défini, le moins de coups possible.

Précision, endurance, technicité, concentration sont des qualités primordiales pour cette activité. Sa pratique vous permettra de les développer.

Le SCAN organise des cours au PCC de Saint Cloud, des sorties les samedis ainsi que quelques week-ends dans différents golfs de la région parisienne et en province.



### PCC de Saint-Cloud

Hippodrome

1 rue du Camp canadien - 92210 Saint-Cloud



### Horaires

Calendrier fixé par les délégués d'activité  
pour la saison

Vendredi 16h à 17h | Samedi 16h30 à 17h30

Dimanche de 9h à 10h

Sauf jours de courses

### Délégués d'activité

M. Dominique VION

[dom.vion57@gmail.com](mailto:dom.vion57@gmail.com)

M<sup>me</sup> Karine DUFRENEY

[kdufreney@assemblee-nationale.fr](mailto:kdufreney@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :



## ESCRIME pour les ENFANTS

Cours assurés  
par Maîtres  
Bernard Delmas et  
Jérôme Westholm



Le SCAN accueille les enfants de députés, de collaborateurs et de fonctionnaires de l'Assemblée nationale. Les autres enfants peuvent être admis dans la limite des places disponibles.

La démarche pédagogique amène l'enfant à ajuster ses comportements en fonction des situations, à oser mais aussi à se maîtriser, à mieux exploiter ses possibilités tout en respectant l'adversaire.

Les débutants pratiquent le fleuret, et les enfants des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> niveaux les trois armes (fleuret, épée et sabre).



**Salle d'armes de  
l'Assemblée nationale**

128 rue de l'Université

1 cours par semaine  
3 niveaux



### Horaires

Reprise le 11 septembre 2024

Mercredi

Niveau 1 : 15h30 - 16h45

Niveau 2 : 17h - 18h | Niveau 3 : 18h - 19h

### Délégués d'activité

M. Eric SZIJ

[eric.szij@gmail.com](mailto:eric.szij@gmail.com)

M. Daniel BOKOBZA

[daniel.bokobza2@gmail.com](mailto:daniel.bokobza2@gmail.com)

Inscription en ligne  
sur le site :



## ESCRIME pour les ADULTES

Cours assurés  
par Maître  
Bernard Delmas

L'activité d'escrime de l'association Sport et Culture à l'Assemblée nationale (SCAN) est ouverte aux députés, collaborateurs et fonctionnaires de l'Assemblée, aux fonctionnaires et agents publics des administrations voisines, ainsi que, dans la limite des places disponibles, aux personnes extérieures à l'Assemblée nationale, en particulier pour les débutants.

Les cours individuels aux trois armes (épée, fleuret et sabre) alternent avec les assauts ; des tournois sont organisés mensuellement entre tireurs de la salle et, occasionnellement, avec d'autres clubs.



**Salle d'armes de  
l'Assemblée nationale**

128 rue de l'Université

3 cours par semaine  
Tous niveaux



### Horaires

Reprise le 10 septembre 2024

Mardi - Mercredi - Vendredi de 13h15 à 15h15

Leçon individuelle (plus intense)

le jeudi de 14h15 à 15h15

### Délégués d'activité

M. Eric SZIJ

[eric.szij@gmail.com](mailto:eric.szij@gmail.com)

M. Daniel BOKOBZA

[daniel.bokobza2@gmail.com](mailto:daniel.bokobza2@gmail.com)

Inscription en ligne  
sur le site :



## Activité KRAV-MAGA



Méthode d'autodéfense mêlant des techniques de combat issues de différents arts martiaux.



### Salle de sport

Allée de la Présidence  
128 rue de l'Université

1 ou 2 cours par semaine  
Tous niveaux



### Horaires

Reprise le 3 septembre 2024  
Mardi de 12h15 à 13h15 et jeudi de 12h à 13h  
1 cours d'essai gratuit

### Délégué d'activité

M. Emmanuel AEBI  
[scan-krav-maga@assemblee-nationale.fr](mailto:scan-krav-maga@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :



## Cours d'AÏKIDO avec Jean-Marc Martin

6<sup>e</sup> dan Aïkikai  
de Tokyo

L'aïkido n'est pas conçu comme un entraînement au combat qui conduirait des pratiquants à chercher l'affrontement ou même à se défendre d'une attaque, il doit permettre d'utiliser la propre énergie de l'adversaire pour la retourner contre lui-même et le neutraliser sans chercher à l'écraser.

Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant. Dans l'esprit de l'aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence.



### DOJO

Palais-Bourbon  
128 rue de l'Université

2 cours par semaine  
Tous niveaux



### Horaires

Reprise le 9 septembre 2024  
Lundi et mercredi de 19h15 à 20h45

2 cours d'essai gratuits  
N'hésitez pas à prendre contact

### Délégués d'activité

M<sup>me</sup> Marie-Line DELAVELLE  
marieline.de@orange.fr

M. Ludovic ZEPHO  
l.zepho@wanadoo.fr

Inscription en ligne  
sur le site :





Art martial qui utilise de manière rationnelle toutes les possibilités que lui offre le corps humain en matière d'autodéfense. Les techniques les plus fréquentes sont celles de blocages et de percussions, largement majoritaires dans les styles modernes.

Les styles traditionnels, quant à eux, développent parallèlement une panoplie très éclectique de techniques d'esquives, de saisies, de luxations, de projections et de strangulations, tout à fait caractéristiques d'une recherche d'efficacité intégrale.

Les techniques traditionnelles du Karaté sont destinées à assurer une efficacité totale dans toutes les formes de combat possibles, que ce soit à longue distance (distance de jambe), à distance moyenne (distance de poing) ou à distance courte (corps-à-corps).



## DOJO

Palais-Bourbon  
128 rue de l'Université

1 cours par semaine  
Tous niveaux



## Horaires

Reprise le 10 septembre 2024

Mardi de 12h15 à 13h30 - Cours avec professeur

Vendredi de 12h15 à 13h30 - Entraînement libre

1 cours d'essai gratuit

## Délégués d'activité

M<sup>me</sup> Sylvette GUINARD - [blackpepita@live.fr](mailto:blackpepita@live.fr)

M. Stéphane HARRAULT - [sharrault@assemblee-nationale.fr](mailto:sharrault@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :



## Activité MULTI BOXES



Encadrée par M. Rogues de Fursac, cette activité propose une approche globale de la discipline dans une atmosphère conviviale et bienveillante, explorant ses différentes pratiques (boxe muay-thaï, kickboxing...)



### DOJO

Allée de la Présidence  
128 rue de l'Université

1 ou 2 cours par semaine  
Tous niveaux



### Horaires

Reprise le 2 septembre 2024  
Lundi de 12h30 à 13h30  
Jeudi de 13h à 14h

### Délégué d'activité

M. Emmanuel AEBI  
[scan-boxe@assemblee-nationale.fr](mailto:scan-boxe@assemblee-nationale.fr)

Inscription en ligne  
sur le site :





# CONTACT



## **Secrétariat du SCAN**

126, rue de l'Université 75007 Paris

Bureau : 63 13

01 40 63 52 14

Mél : [asso.scan@assemblee-nationale.fr](mailto:asso.scan@assemblee-nationale.fr)

Horaires d'ouverture :

9h30-13h et 14h-17h30 du lundi au vendredi

## **Inscription**

**2024-2025**

**ici**

