

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



Salle 8016 - RDC
233 boulevard Saint-Germain

Tous niveaux par cours individuel
[durée 1 heure]



Horaires

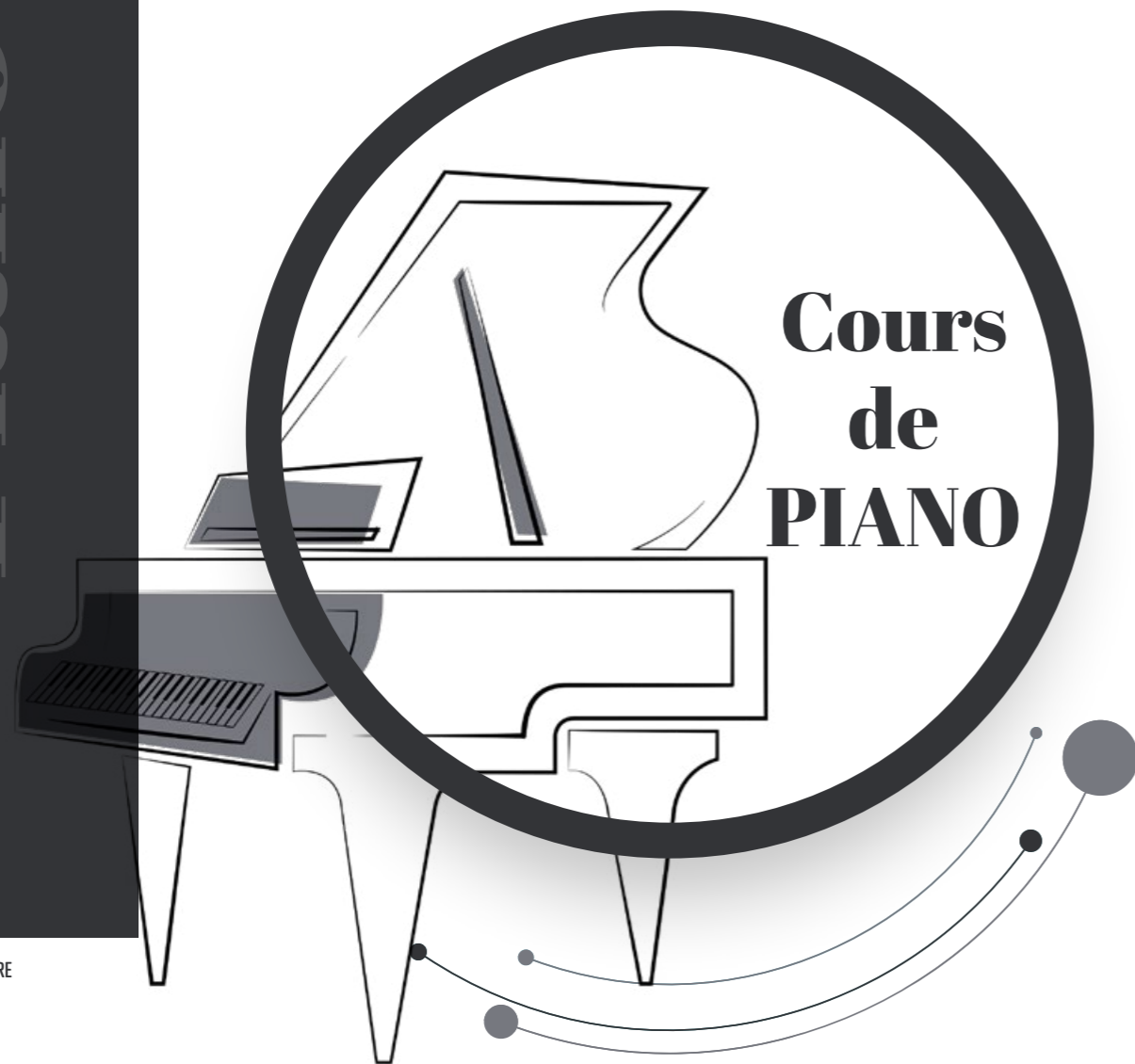
Lundi, jeudi et vendredi entre 11h et 15h

Déléguée d'activité

M^{me} Laure BAZIN
lbazin@assemblee-nationale.fr

Inscription en ligne
sur le site :

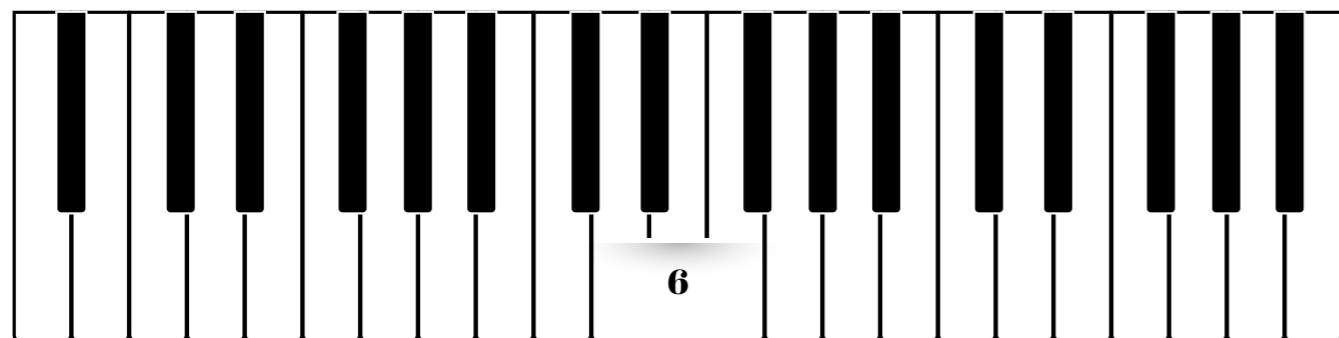




Avec Roberta Di Pasquale (diplômée du conservatoire de Florence) découvrez les cours de piano du SCAN, de débutants à confirmés. Adultes — Enfants

Classique — Variété — Jazz.

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



Salle de cours

233 boulevard Saint-Germain

Accès par le 6^e étage

Adultes et enfants - Tous niveaux



Horaires

Du lundi au jeudi

Horaires à définir avec la professeure

Délégués d'activité

M^{me} Laurence BIGAND

lbigand@assemblee-nationale.fr

M. Guillaume ASTIER

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^e 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

Inscription en ligne
sur le site :





**Bâtiment
Olympe de Gouges**
Salle 4060

Tous niveaux



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

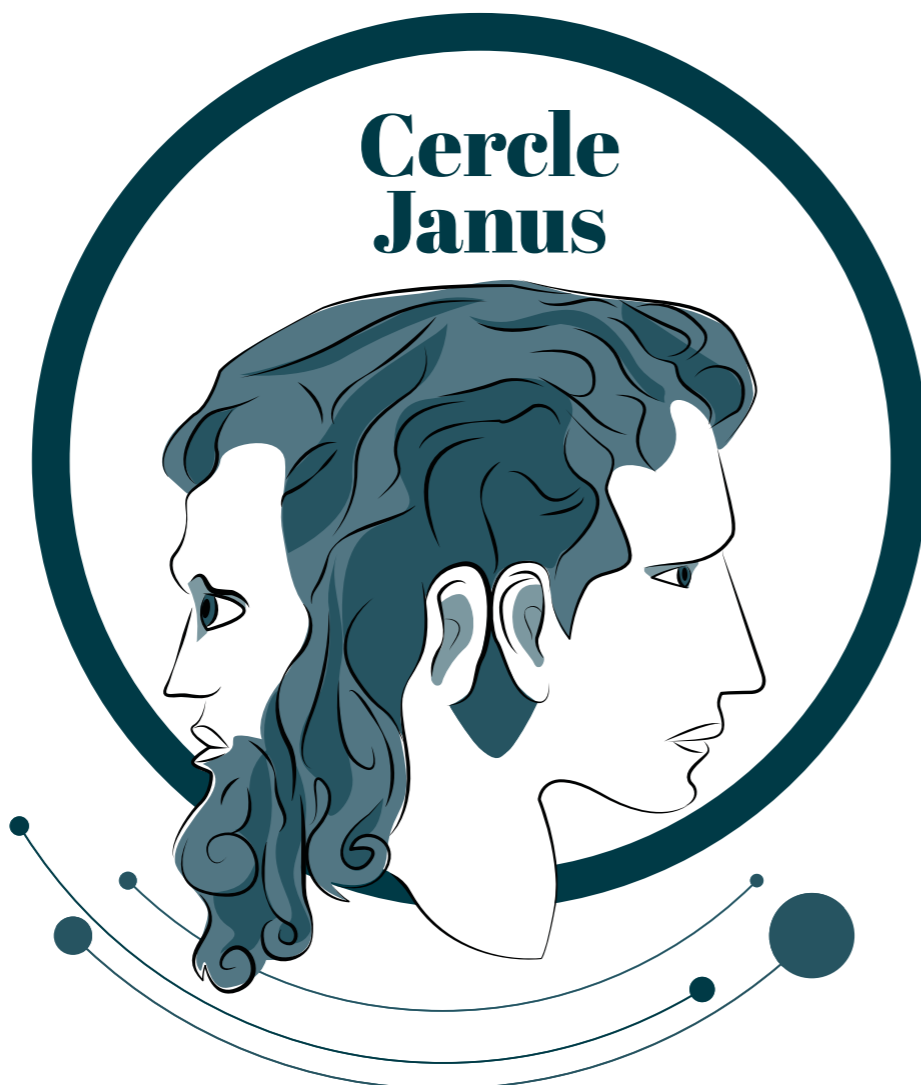
Déléguée d'activité
M^{me} Claire DURAND
cdurand@assemblee-nationale.fr

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 !

Inscription en ligne
sur le site :





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

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^{er} sous-sol du
3 rue Aristide Briand

1^{ère} séance le mercredi 11 septembre 2024,
en salle 3, même bâtiment

Tous niveaux



Horaires

Mercredi 12h30 - 14h

Déléguée d'activité

M^{me} Catherine KUCHARD
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

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^e 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^{me} Sandrine NAUDIER

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^e 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^e étage

Tous niveaux



Horaires

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

Déléguée d'activité

M^{me} 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

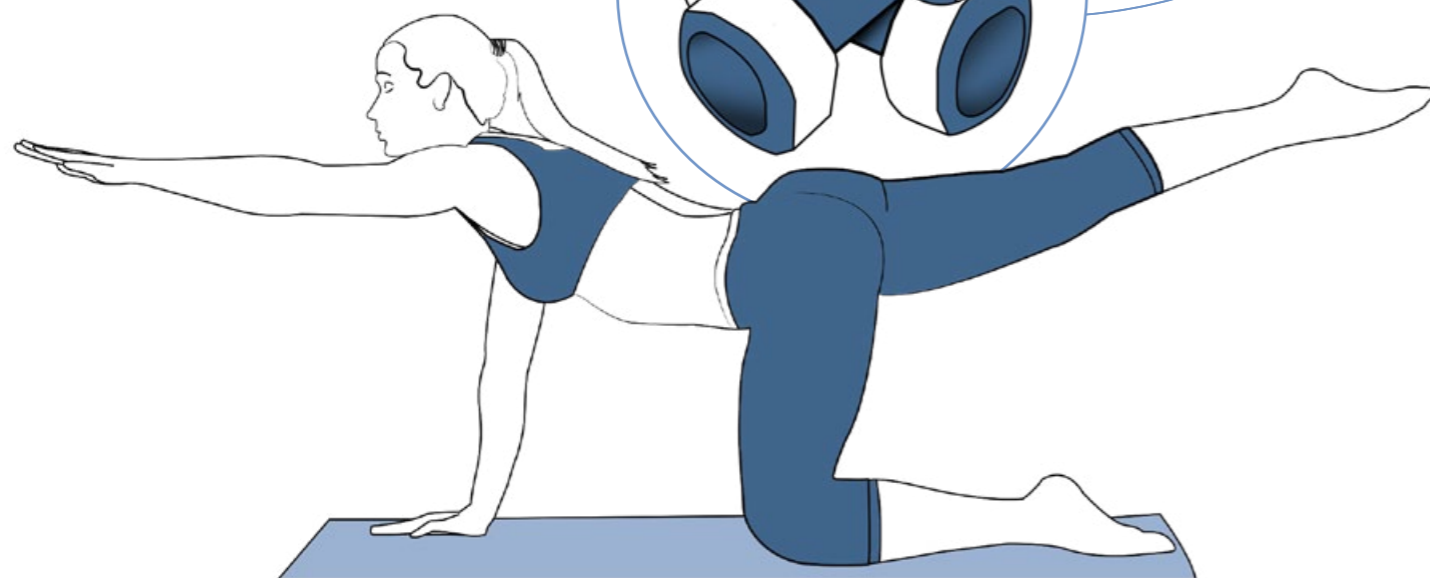
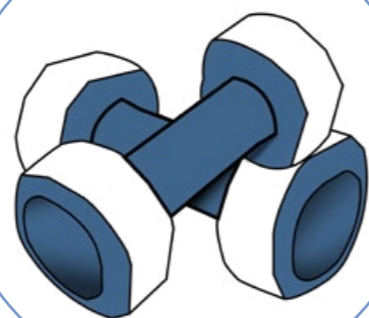
malric@assemblee-nationale.fr

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

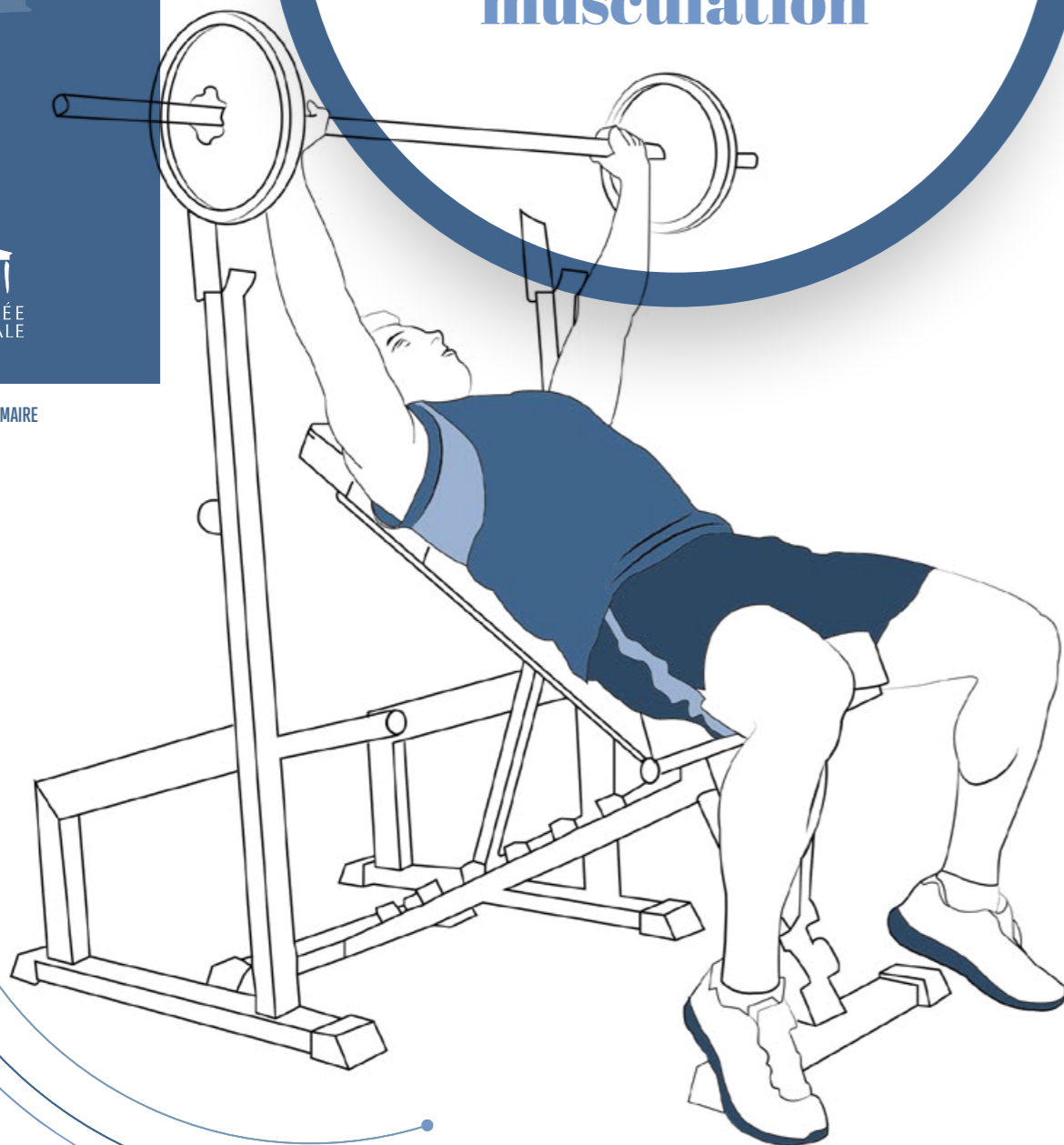
malric@assemblee-nationale.fr

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

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

Vendredi 8h30 - 15h15

Délégué d'activité

M. Mathieu ALRIC

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

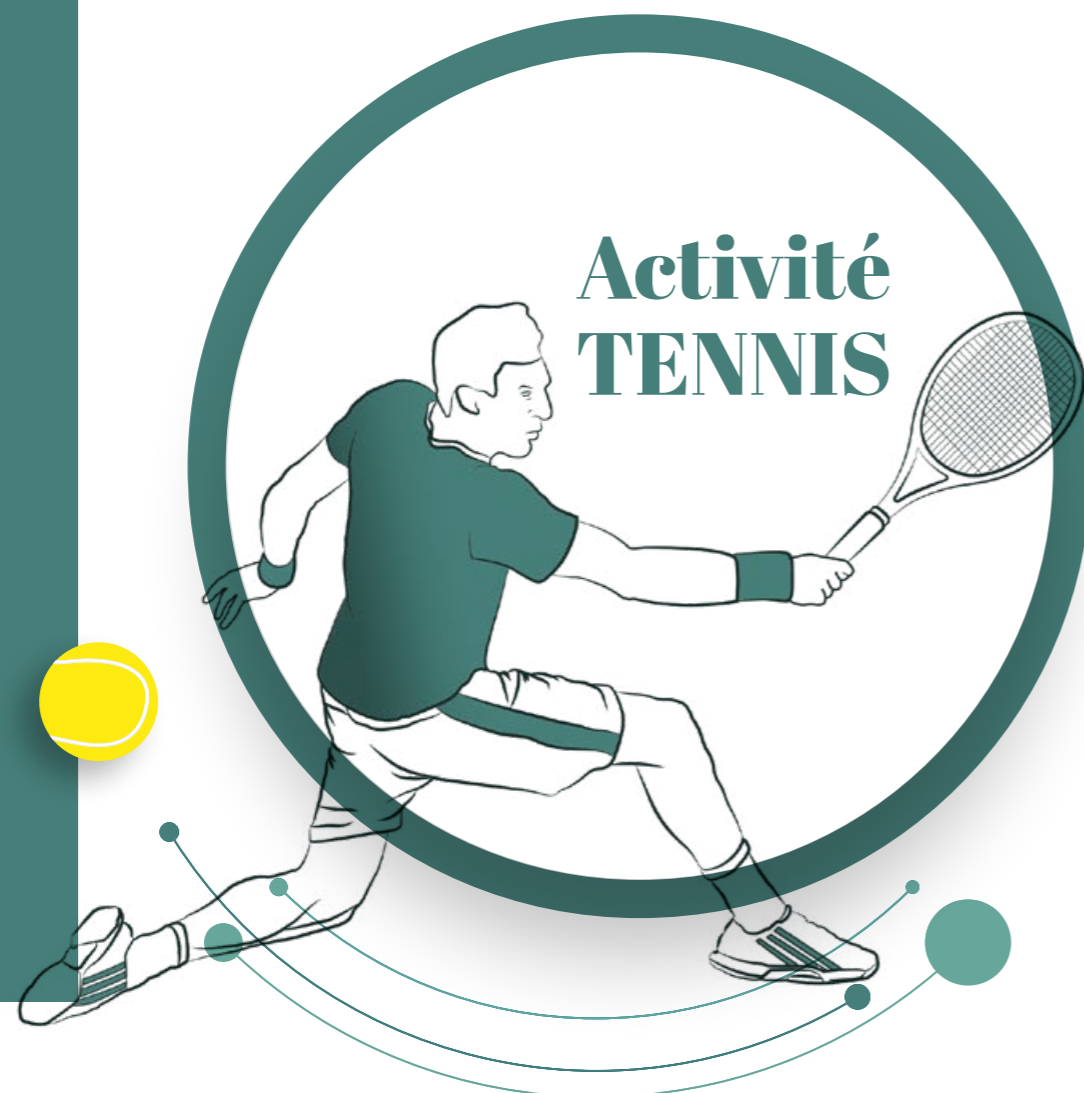
Sauf exception, pas de cours pendant les vacances scolaires

Déléguée d'activité

M^{me} Anne-Laure MEYER
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^{er} 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

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

M. Michel MEALET

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

M^{me} Karine DUFRENEY

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^e et 3^e 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

M. Daniel BOKOBZA

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

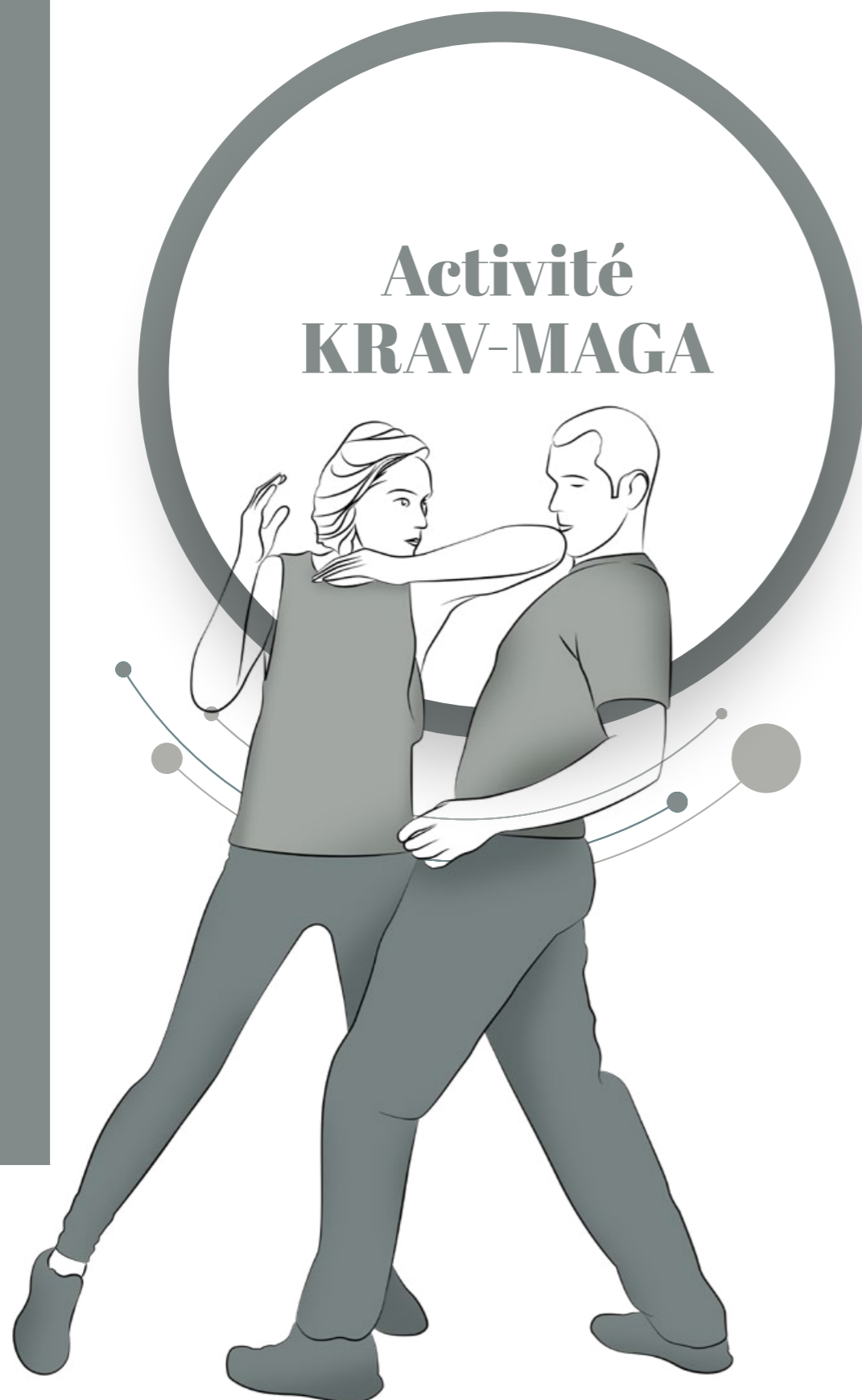
eric.szij@gmail.com

M. Daniel BOKOBZA

daniel.bokobza2@gmail.com

Inscription en ligne
sur le site :





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

Inscription en ligne
sur le site :



Cours d'AÏKIDO avec Jean-Marc Martin

6^e 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^{me} 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^{me} Sylvette GUINARD - blackpepita@live.fr

M. Stéphane HARRAULT - 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

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

Horaires d'ouverture :

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

Inscription

2024-2025

ici

