

# Tambour Battant



Septembre 2026

*Toutes nos nombreuses et dynamiques associations vous attendent au*



*Pratiquer des activités sportives, culturelles, musicales, mais aussi découvrir,  
se passionner pour de nouveaux domaines, mais aussi aider,  
connaître de nouvelles personnes, les apprécier, sourire, rire ensemble...!  
Voilà ce que vous proposent nos 18 associations qui vous offrent près de 50 activités  
dont plusieurs nouvelles !  
Venez nous rencontrer samedi 5 septembre, 14 heures sous la halle.*

Samuel BOUREILLE, Maire

### Du nouveau à Follainville-Dennemont : **LA FOLL COMPAGNIE !**

**Proposera des ateliers THEATRE, CLOWN, MARIONNETTE, IMPROVISATION, STAND UP !!!**



Animé par Noémie Trancoso, comédienne, improvisatrice professionnelle, pratiquant le clown, les arts de la marionnette, le cirque...

#### Dès septembre :

**ATELIER THEATRE ENFANTS**, 5 à 7 ans, de façon hebdomadaire les lundis de 16h45 à 17h45, pour 185€ l'année.

Possibilité de récupérer les enfants à l'école à 16h30 et de les surveiller le temps du goûter, dans ce cas 225€ l'année.

**ATELIER THEATRE ENFANTS**, 8 à 10 ans, de façon hebdomadaire les lundis de 17h45 à 19h, 225€ l'année.

**SEANCE THEATRE, CLOWN et MARIONNETTE PARENTS / ENFANTS** de 3 à 6 ans, de façon ponctuelle, les mercredis de 10h à 11h15, avant chaque vacances scolaires (*14 octobre, 16 décembre, 3 février, 31 mars et 30 juin*), ateliers à la séance 5€ par personne (*enfant ou parent*), avec collation participative en fin de séance.

Ou selon les personnes intéressées, possibilité une semaine sur deux à partir du mercredi 16 septembre, tarif annuel 75€.

#### Et à venir :

**STAGES THEATRE, CLOWN et MARIONNETTE ENFANTS**, de façon ponctuelle, pendant les vacances scolaires.

**STAGES IMPROVISATION et STAND UP ADOS**, de façon ponctuelle, pendant les vacances scolaires.

Des spectacles seront proposés en fin de stage et en fin d'année.

Essai gratuit, à partir du lundi 7 ou 14 septembre (*selon nombre d'inscrits*), jusqu'à mi-juin soit environs 30 séances.

A la MAISON des SERVICES PUBLICS, 133 rue Jean Jaurès à DENNEMONT

Renseignements et inscriptions : Noémie au 06.29.95.82.20 ou [noemietrancoso@gmail.com](mailto:noemietrancoso@gmail.com)

Ou au Forum des associations le 5 septembre de 14h à 18h.

Part communale à déduire des inscriptions pour les résidents de Follainville-Dennemont.

Des animations et spectacles professionnels seront aussi proposés dans l'année, notamment à Noël avec le Spectacle « La Forêt Enchantée » ou encore des soirées Contes en pyjama « Histoires d'être ensemble »...

A bientôt !

### *A un poil près*

**Pifs and Kids :** Enfin une activité à hauteur d'enfant ! Venez découvrir l'incroyable univers du chien. Une activité d'échanges en bienveillance et une discipline (très) variée !

L'association Pifs Au Poil arrive sur Follainville-Dennemont pour proposer des cours ludiques s'adressant aux enfants de 6 à 12 ans le mercredi. Au programme : éducation, dog dancing, agility, olfaction, canirando, et bien d'autres choses encore.

Vous souhaitez trouver une activité à laquelle les enfants et le chien de votre famille peuvent participer ensemble ? C'est celle qu'il vous faut. Votre enfant n'a pas d'animal ? L'association met à disposition des chiens pour dispenser les cours, afin de mettre les enfants en confiance et en réussite, en prenant en compte les besoins de chacun. Un très bon apprentissage des responsabilités tout en s'amusant. C'est aussi une activité de lien, et multigénérationnelle, donc si vous avez un chien et que vous souhaitez participer, nous serons ravis d'échanger ensemble.

### ***Vous souhaitez plus d'informations ?***

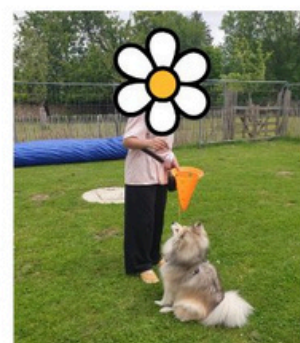
Téléphone : 06.01.71.42.82 - Site : [www.aunpoilpres.fr](http://www.aunpoilpres.fr)

Nous serons présents au forum des associations samedi 5 septembre.

#### Site Internet



#### Facebook



## GAR

### Venez découvrir nos activités au Forum des Associations

Que vous soyez à la recherche d'une activité sportive, culturelle, créative ou simplement d'un moment convivial à partager, venez nous rencontrer, échanger avec nos bénévoles et nos adhérents, découvrir nos différentes activités et pourquoi pas, vous inscrire pour la nouvelle saison.

#### 1) La GYM

**Le mardi venez nous rejoindre à partir du 8 septembre 2026, à 19 h 30 Salle Polyvalente à Dennemont**

Nous vous attendons pour un cours d'essai gratuit !

**La rentrée est le moment idéal pour essayer la gymnastique, se lancer de nouveaux défis pour l'année à venir.**

**La gymnastique, c'est une pratique complète, au service de la santé et du bien-être des pratiquants.**

**L'important est de pouvoir progresser à son rythme dans une ambiance conviviale.**

Reprendre le sport à son rythme, garder la forme, tonifier sa silhouette grâce à des activités efficaces, en travaillant le renforcement musculaire. Se défouler, s'oxygéner, améliorer son équilibre, sa coordination, son tonus musculaire, sa souplesse....



**SALLE POLYVALENTE**

**LE MARDI SOIR**

**DE 19 H 30 A 20 H 30**

#### LA GYMNASTIQUE C'EST QUOI ?

La Gymnastique est une activité physique et sportive qui propose des séances complètes et diversifiées, qui permettent de prendre du plaisir tout en progressant à son rythme.

La régularité de la pratique est clé pour ressentir les bénéfices du sport à la fois dans son corps et dans sa tête.

Le lien social : La pratique d'une activité de loisirs sportifs permet de rencontrer de nouvelles personnes, de créer des liens et pourquoi pas de se faire de nouveaux amis.

Un encadrement professionnel, la proximité... et un coût accessible !

**2) Le GAR**, Groupe d'Animation Rurale, vous propose de nombreuses activités à partir du 7 septembre 2026, afin de vous occuper intellectuellement, manuellement, socialement et de rester positive, dynamique.

Profitez de vos après-midi pour vous occupez sainement.

- Le lundi à la maison pour tous vers 14h : PEINTURE SUR PORCELAINE
- Le mardi à la maison pour tous vers 14h : CARTONNAGE
- à la salle polyvalente à 19h30 : GYMNASTIQUE (n'hésitez pas à contacter Edith au 06 12 49 47 82)
- Le mercredi à la maison pour tous vers 14h tous les premiers et troisième mercredi du mois : Travaux d'aiguille (tricot, broderie, couture etc....)
- Le jeudi à la maison pour tous vers 14h : SCRABBLE
- Vers 18h : GENEALOGIE (n'hésitez pas à contacter Sylviane au 06 82 32 52 74)

Pour tous renseignements, vous nous trouverez au forum des associations à la salle polyvalente de Dennemont le samedi 5 septembre 2026 ou vous pouvez nous joindre sur l'adresse mail [gar78.fd@gmail.com](mailto:gar78.fd@gmail.com). Venez essayez, c'est gratuit, nous vous attendons avec plaisir.

*Karine, Présidente du GAR*

## Club de l'amitié

Chers Amis, notre club du **mardi 8 septembre 2026** se fera à **partir de 14 heures**. Nous vous accueillerons avec joie, à la **Maison Pour tous de Follainville-Dennemont**  
Merci de venir nous voir pour les descriptifs de sorties et un petit coucou.

**Pour la marche** Christiane Gaillard 06 46 56 13 42 ou Martine Astruc 06 05 42 11 84.

Cela serait bien de prévenir de votre absence ou présence afin de savoir qui est présent le jour de la marche (mardi matin et vendredi après-midi), merci d'avance.

Nous vous rappelons le forum des activités le **samedi 5 septembre** à Dennemont.

Pour notre goûter le **mercredi 9 septembre 2026** à 14 heures, **merci de vous inscrire auprès de Sylviane dès maintenant**.

Une sortie est organisée par Fontenay-Saint-Père du **24 au 27 septembre 2026**, séjour à Clermont Auvergne volcans, au prix de 675 euros.

Une sortie est organisée à Notre Dame le **jeudi 8 octobre 2026** avec restaurant et balade dans l'île de la cité au prix de 120 euros, **le solde à régler soit 60 euros auprès de Sylviane Club de l'amitié URGENT**.

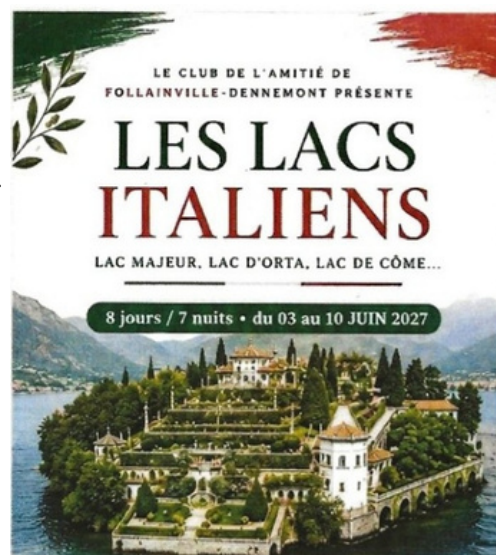
Notre repas d'automne aura lieu le **samedi 7 novembre 2026** au prix de 15 euros.

**Pour 2027, sortie aux Lacs Italiens** pour un montant de 1 695 euros si plus de 40 personnes.

Merci de vous inscrire auprès de Sylviane avec un acompte de 500 euros au nom de Soel Evasions. Merci de venir demander la feuille d'inscription à Sylviane au plus tard le 1er octobre ou téléphoner.

Le Bureau : Présidente Mme Breton Sylviane 06 82 32 52 74,  
57 rue des groux Follainville  
M Peneau Robert Vice-Président, Secrétaire M. Gaillard Michel,  
Trésorière Mme Aubel Jeannine

Chers amis du club de l'Amitié de Follainville-Dennemont  
à bientôt et bien amicalement.



### GENEALOGIE

Bienvenue à tous, rendez-vous à 18 heures jeudi 10 septembre 2026 à Dennemont, 131 rue Jean Jaurès, à côté de l'école Ferdinand Buisson.



## REJOINS LE JUDO JU-JITSU SELF-DÉFENSE

Inscriptions lors du  
Forum des Associations de  
Follainville-Dennemont  
**Le samedi 5 septembre 2026**  
ou lors des cours

RESPECT • CONFIANCE • MAÎTRISE  
DÉPASSEMENT DE SOI • PLAISIR

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="background-color: blue; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">  </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">LUNDI</p>     | <p>Judo enfants (6-10 ans) 17h30 à 18h30</p> <p>Judo enfants (10-14 ans) 18h30 à 19h30</p> <p>Self défense et ju-jitsu 19h30 à 21h00</p>                                          |
| <div style="background-color: green; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">  </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">MERCREDI</p> | <p>Baby Judo (4-6 ans) 16h45 à 17h30</p> <p>Judo enfants (6-10 ans) 17h30 à 18h30</p> <p>Judo enfants (10-14 ans) 18h30 à 19h30</p> <p>Self défense et ju-jitsu 19h30 à 21h00</p> |
| <div style="background-color: blue; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">  </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">SAMEDI</p>    | <p>Self-Défense<br/>hommes et femmes 9h00 à 10h30</p>                                                                                                                             |



**APPRENDS  
À TON RYTHME**  
Des cours adaptés  
à chaque âge et à chaque  
niveau.



**DÉVELOPPE  
TA CONFIANCE**  
Renforce ton corps,  
ton mental et ta maîtrise  
de toi.



**REJOINS  
UN ESPRIT D'ÉQUIPE !**  
Respect, entraide et bonne  
ambiance au cœur du club.

**DEUX COURS D'ESSAI ENFANTS OFFERTS  
UN MOIS D'ESSAI COURS ADULTES OFFERT**

REPRISE LE  
**LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026**  
SALLE DES FÊTES DE  
FOLLAINVILLE-DENNEMONT

RENSEIGNEMENTS ET CONTACT :  
**DIANE 06 70 71 35 30**

**PLUS QU'UN SPORT,  
UNE PASSION !**

APPRENDS  
EN T'AMUSANT !

APPRENDS À TE PROTÉGER,  
GAGNE EN CONFIANCE !






## YOGA EN SEINE - SAISON 2026-2027

Avec Gérard (professeur diplômé) et Isabelle  
Enseignements de la Bihar School of Yoga de Munger

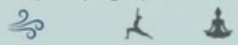
### LE YOGA POUR TOUS : TOUS AGES, TOUS NIVEAUX HOMMES & FEMMES

Des cours dispensés du 7 Septembre 2026 à fin juin 2027  
(hors vacances scolaires)

#### Nos disciplines

#### HATHA YOGA Vitalité & Equilibre

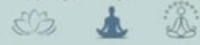
Exercices respiratoires, yoga dynamique, yoga postural, relaxation



- ✓ LUNDI 18H30-20H30 (Follainville)
- ✓ MARDI 18H30-20H30 (Dennemont)
- ✓ VENDREDI 19H00 - 21H00 (Follainville)

#### RAJA YOGA Paix intérieure & Concentration

Travail des fascias, pranayamas, centres psychiques, méditation



- ✓ MERCREDI 19H00 - 21H00 (Dennemont)



#### TARIFS ANNUELS

| COURS                  | COTISATION ANNUELLE             |
|------------------------|---------------------------------|
| 1 cours : <b>280 €</b> | Personne seule : <b>10 €</b>    |
| 2 cours : <b>490 €</b> | Foyer : <b>10 €</b>             |
|                        | Jeune 16/26 ans : <b>8 €</b>    |
|                        | Jeune - 16 ans : <b>Gratuit</b> |

**Découvrez votre chemin vers le bien-être !**

**Contact : [yogaenseine@gmail.com](mailto:yogaenseine@gmail.com) - Isabelle : 07 87 42 04**

**Lieux : Follainville (Maison pour Tous) & Dennemont (Ecole des Fardadets)**

## **BROCANTE DE FOLLAINVILLE-DENNEMONT**



# 20/09/26



## 8H - 17H

### BUVETTE & RESTAURATION SUR PLACE

Espace Condorcet – Stade de foot de Dennemont

Suivez-nous sur nos réseaux  
pour ne rien manquer !



CPAFD\_70



Comité pour l'Animation  
Follainville Dennemont

## EXPOSANTS

Informations et inscriptions :  
[cpafd78@gmail.com](mailto:cpafd78@gmail.com)



### FollDen's Studio - Danse Modern Jazz



À partir de septembre 2026, FollDen's Studio, la nouvelle association de danse de Follainville-Dennemont, vous propose des cours de danse Modern Jazz ! Encadrés par notre professeure Laura, les cours sont ouverts aux enfants, adolescents et adultes, dans une ambiance conviviale et bienveillante, adaptée à chaque âge et à chaque niveau.

#### Horaires des cours

##### Lundi

- Ados (*collège*) : 18 h 30 – 19 h 30
- Adultes (*niveau débutant/inter*) : 19 h 30 – 21 h
- Avancés (+ 18 ans) : 21 h – 22 h 30

##### Mercredi

- Éveil (*moyenne et grande section*) : 14 h 30 – 15 h 30
- Initiation (*CP – CE1*) : 15 h 30 – 16 h 30
- Élémentaire (*CE2 – CM2*) : 16 h 30 – 17 h 30
- Inter-avancés (*lycée*) : 17 h 30 – 19 h

#### Tarifs

Les tarifs varient selon la durée du cours et le lieu de résidence.  
Des réductions sont accordées aux familles inscrivant plusieurs membres.  
Le détail des tarifs est disponible sur la fiche d'inscription.

#### Calendrier

- Forum des associations : samedi 5 septembre, de 14 h à 18 h, sous la halle de Dennemont.
- Cours d'essai : 2 cours d'essai les lundi 7, mercredi 9, lundi 14 et mercredi 16 septembre 2026.
- Début des cours : à partir du lundi 7 et mercredi 9 septembre.

#### Inscriptions

##### Les inscriptions sont possibles :

- lors du Forum des associations ;
- ou en déposant un dossier complet selon les modalités communiquées par l'association.

Le dossier doit être remis complet le 16 septembre au plus tard.

##### Le dossier d'inscription est téléchargeable :

- Fiche d'inscription saison 2026/2027 élève mineur
- Fiche d'inscription saison 2026/2027 élève majeur
- Questionnaire santé élève majeur
- Questionnaire santé élève mineur
- Attestation santé (*élève mineur*)
- Adhésion licence Sport pour Tous

#### Contact

Pour toute question concernant les cours ou les inscriptions, vous pouvez contacter FollDen's Studio par téléphone au 06 34 45 46 63, e-mail ou via nos réseaux sociaux.

Mail : [folldens.studio@gmail.com](mailto:folldens.studio@gmail.com) - Instagram : [folldens\\_studio](https://www.instagram.com/folldens_studio) - Page Facebook : [FollDen's Studio](https://www.facebook.com/FollDen's Studio)

# BALL-TRAP

*Stade de  
Follainville-Dennemont*

**12 & 13  
SEPTEMBRE**

**20<sup>ÈME</sup>  
ANNIVERSAIRE**

**🕒 9H30 À 19H30**

*De nombreux lots !*

 **ACCFT**

Organisé par  
l'ACCFT

 Buvette et  
restauration  
sur place

 Cartouche  
libre 28gr

*Partenaires*

AMP Balayage - SARL Champion Maçonnerie - Armurerie Cauchoise

## Les jardins partagés

L'association des jardins partagés sera présente au forum des associations organisé par la Mairie de Follainville-Dennemont le samedi 5 septembre 2026 après-midi. Les jardiniers seront heureux de vous accueillir sur leur stand ainsi que le lendemain, dimanche 6 septembre 2026, pour une matinée portes ouvertes aux jardins de 10h30 à 12h30. Pour plus d'informations, venez visiter notre stand au forum ou contactez l'association par mail ([jardinspartagesfd@gmail.com](mailto:jardinspartagesfd@gmail.com)) ou SMS (06 85 81 64 96).

## Matinée portes ouvertes aux jardins partagés

**Dimanche 6 septembre 2026  
de 10h30 à 12h30**

26 chemin du Bel Air à Follainville-Dennemont

Pour plus d'informations, venez visiter notre stand au forum  
des associations samedi 5 septembre 2026 de 14h à 18h  
ou contactez l'association par mail  
([jardinspartagesfd@gmail.com](mailto:jardinspartagesfd@gmail.com)) ou SMS (06 85 81 64 96)



©Image par Merio de Pixabay

## ADAMM

Reprise des cours le jeudi 1er octobre 2026

**DESSINER, PEINDRE!**

UN LOISIR? UNE PASSION? UN FUTUR METIER?  
C'est possible à l'association **A.D.A.M.M.**  
du débutant à l'artiste, des horaires pour tous!

**Dessin, Huile, Aquarelle, Modèle Vivant.**

**PREPARATION AUX ECOLES D'ART :**  
BOOK de présentation  
Maison des Services Publiques  
133, rue Jean Jaurès DENNEMONT  
**06 78 27 05 59**

## Pilates

Nous n'avons pas d'informations mais les cours de "Pilates" auront bien lieu cette année.

L'association sera présente au forum.



# ASSOCIATIONS

## Trois Petites Notes de Musique

**Trois Petites Notes de Musique** propose un apprentissage musical ouvert à tous, dans une ambiance conviviale et sans pression d'examen. Chacun peut apprendre à son rythme, débutant ou musicien confirmé.

**Au programme** : violon, piano, guitare, batterie, chant, clarinette, saxophone et flûte traversière.

### Pour les petits, dès 4 ans

L'éveil musical permet aux enfants de découvrir la musique en douceur, à travers les sons, les rythmes, la voix et les instruments. Une approche ludique où l'on écoute, chante, bouge et expérimente, tout simplement.

### Pour les grands

Le Chœur des Fontenelles, la chorale de Follainville-Dennemont, propose aux adultes de se retrouver autour du chant et de partager le plaisir de chanter ensemble.

De la découverte des premiers sons au plaisir du chant collectif, Trois Petites Notes de Musique accompagne chacun dans son envie de faire de la musique.



**EN AVANT LA MUSIQUE !**



### LE CHOEUR DES FONTENELLES

**Osez chanter,**  
**Rejoignez notre chorale**  
**ouverte à tous !**

Follainville-Dennemont  
Chef de chœur : Rémi Corbier



# ASSOCIATIONS

## Danse bretonne "Kan al Lilienn"

Les cours reprennent le 10 septembre à 19h30 à la salle polyvalente de Dennemont.

Vous êtes les bienvenus pour 3 cours d'initiation.



**C.L.A.N DU JEU**

Collectif Local Adulte et Nocturne  
de Jeux de société

**Fan de jeux de sociétés ?**  
**Retrouvons-nous pour jouer ensemble!**  
Un ou deux soirs par mois entre 20h et 23h  
à Follainville-Dennemont (jour, lieu et salle à définir)  
Contact pour création et adhésion au C.L.A.N du JEU :  
[Noemietrancoso@gmail.com](mailto:Noemietrancoso@gmail.com)

**LA BANDE DES COPAINS**

Retrouvez **COPAINS**  
**LA BANDE DES COPAINS**  
au Forum des Associations !

Sur notre stand : !

- VENTE DE BOISSONS
- GÂTEAUX ET PETITES DOUCEURS
- COLORIAGES POUR LES ENFANTS
- CRÉATION DE BRACELETS/PERLES

**POURQUOI PARTICIPER ?**  
Chaque boisson ou gourmandise achetée contribue à nos actions !  
Les fonds récoltés par La Bande des Copains sont destinés à soutenir les 3 écoles du village et les activités de nos enfants.

ON VOUS ATTEND !

3 ÉCOLES • 1 VILLAGE • 1 BANDE



## ET SI VOUS FAISIEZ PARTIE DE L'AVENTURE ?



### FORUM DES ASSOCIATIONS



**SAMEDI 5 SEPTEMBRE**



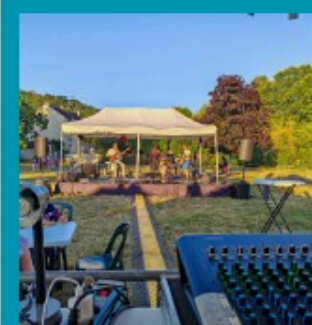
**HALLE DE DENNEMONT**



### LE CPAFD SERA PRÉSENT !

**VENEZ DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS, NOS ÉVÈNEMENTS...**

### ET POURQUOI PAS REJOINDRE L'ÉQUIPE !



**VENEZ NOUS RENCONTRER  
SUR NOTRE STAND !!**



### POURQUOI DEVENIR BÉNÉVOLE AU CPAFD ?

- 🔗 Rencontrer les habitants et créer du lien
- 🗣️ Participer à l'animation de la commune
- 💡 Proposer ses idées et ses envies
- ⌚ Donner un peu de son temps
- 🌿 Faire vivre les traditions et les animations du village

Pour nous contacter : [cpafd78@gmail.com](mailto:cpafd78@gmail.com)



Comité Pour l'Animation  
de Follainville-Denneumont



cpafd\_78

# ASSOCIATIONS

*Le "Cercle de Voile" sera présent au forum des associations,  
nous exposerons un bateau de 5,50 m sur sa remorque*



## COUPE DE LA SEINE (grade 5A)

**6 SEPTEMBRE 2026**



**61 rue Jean-Jaures 92210  
Dennemont**



**Yvelines**  
Le Département

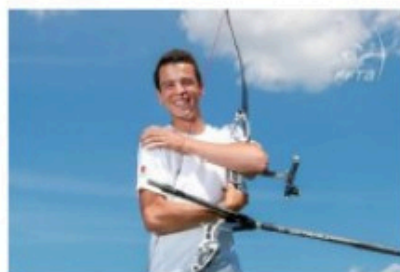


## 6 BONNES RAISONS DE PRATIQUER LE TIR A L'ARC



**Le tir à l'Arc c'est un sport:**

qui donne confiance en soi,  
bon pour le corps et l'esprit,  
conviviale, accessible à tous et à tous âges,  
qui permet une progression permanente,  
qui propose un large choix de pratique,  
et cela toute l'année.



**L' A.S.Mantaise Tir à l'arc dispose :**

D'entraîneurs expérimentés et d'infrastructure adaptés  
de matériel mis à disposition pour les débutants (arcs, flèches, ...)

Si vous souhaitez vous initier à ce sport, nous vous donnons rendez vous:

Au gymnase LECUYER de M.L.J pour la saison intérieure de septembre à avril.

les mardis de 19H30 à 21H30 pour les débutants

Les vendredis de 19H30 à 21H30 pour les confirmés

les mercredis de 16H30 à 18H pour les jeunes (12 ans minimum)

Sur le terrain de Follainville pour la saison extérieur d'avril à juin

les mardis de 19H30 à 21H30 pour les débutants

les jeudi de 18H à 21H30 pour les confirmés

les mercredis de 16H30 à 18H pour les jeunes (12 ans minimum)

Vous pouvez nous contacter par mail à : [arcasm78@gmail.com](mailto:arcasm78@gmail.com)

**Alors n'hésitez plus venez-vous essayer au TIR à l'ARC,  
un sport riche d'expérience et générateur d'excellence !**