

**LISTE DES ASSOCIATIONS**

**DE**

**PLAN D'AUPS SAINTE BAUME**

**EPKM 83**

**Pratique du krav Maga**

**Le Krav-Maga qui signifie en hébreu " Combat Rapproché "**

**Le Krav Maga est simple et efficace**

Il a été adopté par toutes les forces armées Israéliennes,

certaines unités de police américaine

agents du F.B.I.

gendarmes du G.I.G.N

policiers du RAID

Présidente ROMBI Nathalie

Intervenant ROMBI ERIC

06 13 32 10 60

[epkm83@gmail.com](mailto:epkm83@gmail.com)

# **APERIA**

Président Daniel Fernandez

Activités

Organisation de stages et de concerts de gospel

Organisation de séjours de bien être et promenade pédestre

Regroupement de retraités de la Sainte Baume

pour proposer diverses activités proposées par eux mêmes,

a l'extérieur ou chez eux, avec le minimum de participation aux frais, voire sans.

Contact Daniel Fernandez

0618411581

[associationaperia@gmail.com](mailto:associationaperia@gmail.com)

[www.lemilleurweb.com](http://www.lemilleurweb.com)

Rubriques Aperia Gospel Aperia bien être

## **LINE DANCE MOTION**

Animations, stages et soirées danse en ligne country et moderne, ouvert à tous.

Pas de cours réguliers cette année.

Le nom du président :

Albert BARTOLOMEI 06 82 65 39 14

[albertbartolomei@wanadoo.fr](mailto:albertbartolomei@wanadoo.fr)

intervenantes :

Isabelle FLAMBARD 06 11 83 46 18

[isabipbip83@gmail.com](mailto:isabipbip83@gmail.com)

Laura BARTOLOMEI 06 84 70 49 62

[laurabartolomei@hotmail.com](mailto:laurabartolomei@hotmail.com)

# **LA BOULE BRONZEE**

Mon associations est l'école de pétanque de la Boule bronzée de Cabriès et Plan d'Aups

## **PRESIDENT Tony DACOSTA**

Elle a pour but d'apprendre les pratiques du jeu de la pétanque  
aux enfants et pour certain de faire des compétitions.

Les cours se font tous les samedis matin  
de 10h à 12h sous la Halle  
hors vacances scolaires.

Pour l'instant cela fait plusieurs année que nous remportons au minimum  
1 titre de champion départemental du 13 voir de ligue.

J'ai aussi pour projet d'essayer d'organiser un concours jeune  
ouvert à tous les enfants du Plan et de faire venir ceux de Cabriès

Pour plus de renseignement, vous pouvez me joindre au 06 10 76 11 25

# **NOIR DE LISTAN**

Président : Yves STEFANI

L'association a pour but :

Organiser des manifestations publiques ou privées de toutes natures et notamment concernant les étiquettes de vins ou les plaques de muselet de champagne,

Conduire, faciliter ou susciter toute activité susceptible de valoriser ce patrimoine.

Réaliser : communications diverses, rencontres d'échange, expositions, concours.

Coordonner des activités avec d'autres associations poursuivant le même but.

**Cette association va être progressivement remplacée par une autre association en cours de constitution**

# **LES PLACOS DE LA SAINTE-BAUME**

Président : Yves STEFANI

l'adresse mail sera [placos-saintebaume83@laposte.net](mailto:placos-saintebaume83@laposte.net)

L'association aura pour buts :

Faciliter pour les adhérents les rencontres, les échanges, les informations dans le domaine de la viticulture et plus particulièrement des étiquettes de vins, des capsules de Champagne et autres effervescents.

Conduire, faciliter ou susciter toute activité susceptible de valoriser ce patrimoine.

Le cas échéant, coordonner des activités avec d'autres associations poursuivant le même but.

Permettre à tous de découvrir le milieu de la Placomusophilie (collection de Capsules de Champagnes et autres effervescents) et celui de l'Œnographilie (collection d'étiquettes de vins) à l'occasion de bourses d'échange et d'expositions.

# **SAKURA**

Un bref descriptif de l'association et de l'activité proposée.

Association pour le bien-être de la personne

Propose au Plan d'Aups des séances individuelles pour adultes et enfants de kinésiologie, de séance-conseils en Fleurs de Bach ainsi que des soins Reiki, sur rendez-vous.

Sakura propose aussi un atelier collectif de méditation

le lundi de 19h30 à 20h30 à la Maison de Pays.

Ainsi que ponctuellement, des ateliers autour des Fleurs de Bach.

Et sur demande, des initiation au Reiki Usui.

M. Jean-Louis PUJOL en est le président.

L'intervenante principale est Mme Rachel PEREZ

joignable au

06 14 01 13 85

ou par mail à : [contact@rachelperez.fr](mailto:contact@rachelperez.fr)

Site internet : [www.rachelperez.fr](http://www.rachelperez.fr)

# **MASSILIA JUDO**

Descriptif de l'association et de l'activité proposée

**pratique du judo pour tous**  
**(handicapés, loisirs, compétitions, JU-JITSU self- défense, stages...)**

Présidente: **Sylvie DOMENE**

Directeur technique: **Eric TORRENTE**      **06 11 52 62 24**

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

Intervenant Plan d' Aups : **Stéphane GONIN**      **06 63 16 03 84**

[stephane.gonin@orange.fr](mailto:stephane.gonin@orange.fr)

Site internet du club: <http://massilia-judo.fr/>

# **KARATE AKA**

## **INFOS CLUB**

### **A K A**

#### **KARATE Do - Style "Shotokan"**

Technique et Combat - Loisir, Compétition, Défense Personnelle  
Maitrise et contrôle de soit, efficacité, respect  
à partir de 6 ans - de débutants à confirmés

#### **BODY K**

*CARDIO / MUSIQUE RYTHMEE / FITNESS*

vos objectifs : Retrouver ou garder la forme, améliorer votre coordination  
tonifier vos muscles en améliorant votre souplesse,  
le tout en musique et avec le sourire...le Body K est fait pour vous !

#### CONTACT:

**Stéphane PICANO** - Diplômé d'Etat - Titulaire du CBK - 4ème Dan FFK

Tel : *06.27.30.64.38*

Mail : [\*aka@aka83.fr\*](mailto:aka@aka83.fr)

Site Internet : [\*www.aka83.fr\*](http://www.aka83.fr)

Facebook : *aka karate club*

# **DECOUVERTE SAINTE BAUME**

## **ECOMUSEE TERRITOIRE**

### **Descriptif de l'association et activités proposées :**

L'association fête ses 20 années d'existence et le 40ème numéro de sa publication le journal *Pays Sainte Baume*.

Elle a pour objectif la connaissance et la sauvegarde du patrimoine naturel et humain de la Sainte Baume.

La diffusion de la connaissance de ce patrimoine se fait par la publication du journal *Pays Sainte Baume*, au rythme de deux numéros par an, par des conférences, et par des sorties thématiques de terrain.

Les actions pour la sauvegarde du patrimoine se manifestent dans l'engagement de l'association pour la création du Parc Naturel Régional de la Sainte Baume et à travers son réseau de personnes (associatifs, habitants, scientifiques, institutionnels, ...)

Les activités proposées correspondent à ces objectifs : conférences, sorties de terrain, abonnement au journal).

### **Nom du président et Conseil d'administration**

Le conseil d'administration de l'association Découverte Sainte Baume-Ecomusée Territoire est composé de :

Philippe DUPARCHY (président) de Seillons-Source d'Argens

Richard KURZANSKI (secrétaire) de La Bouilladisse

Luc GUERMONPREZ (trésorier) de Gémenos

Cécile GAUBERT (responsable du journal) de Fuveau

Charles CASALS (comité scientifique, conférences, etc.) du Plan d'Aups-Sainte Baume

Christian OLLIVIER (appui technique, etc.) de Roquevaire

Claude CARBONNELL (conférences, etc.) d'Aubagne

Guy FARNARIER (comité scientifique, contact Plan d'Aups) du Plan d'Aups-Sainte Baume

Richard D'ANGIO (appui technique, etc.) de Gémenos

### **adresse de l'association**

Mairie du Plan d'Aups-Sainte Baume

### **adresse courriel et site de l'association**

[decouverte.sainte.baume.asso@gmail.com](mailto:decouverte.sainte.baume.asso@gmail.com)

<http://www.ecomusee-sainte-baume.asso.fr>

### **adhésions/abonnements**

Richard Kurzanski, 3000 avenue de la Sainte Baume, 13720 La Bouilladisse



# **Association : « La Maison de l'Enfance »**

## **Relais Assistantes Maternelles « Leï Gardarelle »**

Pôle Enfance Jean Doriac

Chemin St Simon

Boulevard St Jean

83470 SAINT-MAXIMIN

Le Relais Assistantes Maternelles est un lieu :

- D'accueil et d'animation :

Les assistantes maternelles ou les gardes à domicile viennent avec les enfants qu'elles accueillent pour participer à des temps collectifs.

Au Plan d'Aups, **ce moment a lieu le vendredi matin de 9h à 11h30** dans la Maison de Pays.

Ces temps d'ateliers sont des moments :

- De jeux, de rencontres, de socialisation, d'activités d'éveils pour les enfants, les assistantes maternelles ou les gardes à domicile
- D'accompagnement professionnel des assistantes maternelles ou des gardes à domicile.
- D'informations, d'écoute et d'échanges autour du besoin de garde et d'accueil pour les enfants, d'orientation vers les partenaires, ainsi qu'un accompagnement concernant les démarches à suivre en tant que particulier-employeur, assistantes maternelles et gardes à domicile.

Sur rendez-vous, nous pouvons prévoir un entretien au RAM le vendredi en fin de matinée

ou sur St-Maximin de 12h00 à 18h00 du lundi au vendredi.

Notre président : Mr BARRAU Francis

Responsable : Mme MICHEL Sabrina

Intervenante : Mme CHESNEAU Loetitia

Standard : 04.98.05.09.59

RAM : 04.98.05.02.03 /06.31.44.10.70

<http://www.maisonenfance.fr>

[ramleigardarelle@orange.fr](mailto:ramleigardarelle@orange.fr)

<http://www.maisonenfance.fr/?page=Relais> Assistantes Maternelles

# **Karaté Club de la Sainte-Baume**

N° déclaration : W833002623

Club affilié à la Fédération Française de karaté

Activités : Cours de Karaté do Shotokan enfants, adolescents et adultes, self-défense, cours spécifiques séniors, remise en forme ....

Présidente : Marthe FOURNIER

Professeur : José AGUILAR  
Ceinture noire 5° DAN  
Diplômé d'Etat et instructeur fédéral.

Coordonnées :  
212, Impasse des Romarins  
83640 Plan d'Aups-Sainte-Baume  
Tél : 06 71 44 03 15

## ***Une pratique pour tous :***

Le karaté offre aux pratiquants, la possibilité de s'épanouir physiquement mais aussi d'adhérer à une école de Vie.

Les enfants y trouveront une pratique éducative et ludique qui leur permettra de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux.

Les femmes y trouvent le bien-être, self-défense, confiance en soi.

Les séniors y préservent leur motricité et une souplesse générale.

## ***Une philosophie et un art de vivre :***

Le karaté est une voie philosophique et spirituelle qui conduit à une harmonie propre aux arts martiaux. Il prône le sens de l'honneur, le respect, la sincérité, le contrôle de soi ...

## ***Planning des cours :***

### **A l'espace Le Corbusier :**

- Tous les mardis de 18h à 20h
- Le samedi de 17h à 18h30.

### **A la Maison du Pays :**

- Tous les jeudis de 19h à 20h30.

# **KI AIKIDO PLAN D'AUPS / EPMM SPORTS POUR TOUS**

Cette discipline est étudiée par la pratique du ***Shinshin Toitsu Aikido***  
(Aïkido avec coordination de l'esprit et du corps) ou plus simplement ***Ki Aïkido***.

L'Aïkido avec ki est un art d'une grande beauté,  
il peut -être considéré comme une méthode d'apprentissage dynamique  
de la coordination du corps et de l'esprit.

Le développement de cette coordination (ou unification) constitue le but de notre pratique.

L'aspect martial, quoique des plus captivant, reste cependant accessoire dans l'étude du ki.

En effet il serait futile que l'étude du ki et de tout ce qui en découle  
(relaxation, travail sur soi, gestion des conflits, etc.),  
trouve son application uniquement dans la pratique des arts martiaux.

En aikido, il n'y a pas de compétition, pas de ligne d'arrivée, pas de médailles.

Vous n'avez rien à prouver ni à démontrer.

La finalité est de "polir" l'individu, de travailler sur soi-même.

**Cours le samedi de 10h00 à 12h00, à l'espace "Le Corbusier".**

**Instructeurs :**

**Thierry MOURET (1er Dan du Ki No KenkyuKaï International)**

**Tel : 06 08 73 71 08**

# **MTB Plan d'Aups Sainte Baume**

## **Mountain Bike Plan d'Aups**

### **Objet de l'association**

- pratiquer et d'encourager l'activité VTT dans le respect de l'environnement auprès des adultes et des enfants,
- de proposer un enseignement du VTT à tous,
- de participer à des compétitions,
- de proposer des animations, des activités dans l'esprit de l'association.

### **Activités proposées**

- Ecole Vtt le mercredi pour les enfants à partir de 5 ans
- Enduro

Nom du Président : Sébastien PETITJEAN

06 21 09 52 35

[mtb.plandaups@gmail.com](mailto:mtb.plandaups@gmail.com)

Contact association : 06 24 32 64 92

# **Collectif Citoyen de Plan d'Aups Sainte-Baume**

## **Un bref descriptif de l'association et de l'activité proposée**

Notre association a pour but de dynamiser le village de Plan d'Aups Sainte-Baume,

promouvoir et renforcer le lien social par des actions citoyennes,

culturelles, sportives, environnementales et festives.

## **Le nom du président et de l'intervenant avec numéro de téléphone et adresse mail.**

Sylvain Vallet : 06 27 36 84 02

email : [collectifcitoyenplandaups@gmail.com](mailto:collectifcitoyenplandaups@gmail.com)

## **La Baume Ensouleiado**

L'association a pour but :

Proposer à ses adhérents toutes activités susceptibles de leur apporter une animation culturelle et de loisirs, et de susciter entre eux des liens d'amitié.

L'association a son siège :

66 Place de l'église- Espace Jean Bertin - 83640 Plan d'Aups Sainte-Baume

Président : Philippe CAS

Mobile : 06 32 77 00 24

mail : [philippe.cas@netcourrier.com](mailto:philippe.cas@netcourrier.com)

Secrétaire Général : Yves STEFANI

Mobile : 06 75 07 13 31

mail : [y.stefani@orange.fr](mailto:y.stefani@orange.fr)

**K'danse-Fit**  
**G.R club de Nans les pins**

Association Sportive, enseignant le fitness ainsi que la Gymnastique Rythmique et Sportive.

But: enseignement et pratique de toutes les activités liées au fitness

Renfo-Cardio-Kombat

Stretching et Postures

Renforcement Musculaire

Fit4K ( cours de danse )

G.R.S

Cours sur Plan D' Aups et Nans Les Pins

**Président Alain MEDA**

mail: [kadanse-fit@orange.fr](mailto:kadanse-fit@orange.fr)

**Intervenante Karine MEDA**

Diplômée:

- En sciences et Techniques de la Forme.

- BPJEPS AGFF mention Forme et Force.

-CQP Animateur des Activités Gymniques d'Expression.

-Brevet national d' Aérobic et Fitness.

-Instructeur Zumba, Zumba step, Zumba Kids, Zumba Sentao.

Tel : 06 62 81 48 08



## ***Ecole et Batterie fanfare des jeunes sapeurs pompiers de la Sainte Baume Nord,***

Au sein du splendide massif de la ST BAUME sur la commune du Plan d'AUPS est née en 2016 la batterie fanfare graine de pompiers à laquelle s'est greffée l'école des jeunes sapeurs pompiers st baume nord présidée par le caporal chef BERNARD LAURENT.

Tous ces jeunes garçons et filles âgés de 11 à 16 ans vont suivre un cursus validé par le Brevet National de Jeune sapeur pompier. Section de 15 jeunes de 11 ans à 14 ans.

Cette batterie fanfare a pour but d'apprendre et faire aimer un instrument de musique (clairon, cor, percussion...)

Elle sera appelée à animer les cérémonies patriotiques et festivités diverses sur la commune du Plan d'Aups et ailleurs suivant les demandes.

Cette formation compte pour l'instant une trentaine de musiciens, entourés d'adultes sapeurs pompiers et toute autre personne heureuse de transmettre son savoir.

De nombreux contacts sont déjà pris pour 2018, pour des sorties dans le Var et départements voisins.

Cette nouvelle activité sur la commune du Plan d'Aups a reçu le meilleur accueil auprès de la municipalité et de la population.

Nous espérons le plus vif succès à cette école et musique qui sauront grâce à sa jeunesse porter les valeurs d'amitié et de joie à tous ceux qui feront appel à eux.

Sollicitez nous pour animer vos cérémonies officielles et autres.

Nous remercions l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers du Var pour son aide et son écoute particulièrement notre interlocuteur le capitaine ULRICH Eric, ainsi que toute l'équipe du centre secours du Plan d'Aups et l'appui du chef de centre. Et les chefs de centre de st Zacharie et Nans les pins.

Remerciement à Monsieur le Maire et le conseil municipal pour

Leurs soutient.

Pour nous contacter téléphoner à notre service relation publique :

MME BUDRIA Béatrice au 06 33 76 37 93 ou au président. 06 71 07 88 46.



**SIEGE : Centre secours Chemin de Peyrière 83640 LE PLAN D'AUPS.**

Secrétariat. 06.45.95.98.29 // 07.71.13.39.23 // 06.37.73.27.17

Relations Publiques 06.33.76.37.93

EMAIL : [batteriefanfareduplandaups@orange.fr](mailto:batteriefanfareduplandaups@orange.fr)

[Jsp.batteriefanfare@outlook.fr](mailto:Jsp.batteriefanfare@outlook.fr)