

Assemblée générale

2020

Section SPORTS



Activités départementales

Tournoi de pétanque

Réalisé pour la première fois un samedi, ce tournoi a réuni 20 participants au boulodrome de Montbeton le 29 juin 2019.

8 doublettes se sont affrontées dans la bonne humeur et la convivialité malgré une chaleur caniculaire.

Merci à Olivier de nous avoir trouvé ce terrain couvert.

La doublette Nadia et Joël a remporté le tournoi avec brio.

L'apéro, bien désaltérant, a été suivi d'un repas au restaurant "Garage à pizza" avec tapas, pizzas et une savoureuse fraise melba.

Merci à tous et à l'année prochaine en espérant des conditions atmosphériques plus clémentes.



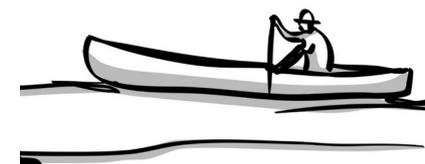
Canoë

16 ascéistes dont 2 enfants ont descendu les gorges de l'Aveyron de St-Antonin à Cazals le 8 septembre 2019.

Le niveau de l'eau, proche de l'étiage, laissait émerger de nombreux bancs de sable et des rochers qui donnèrent du piment à cette navigation.

Superbe sortie, dans une ambiance bien sympathique avec un soleil généreux.

Merci à toute l'organisation.



Randonnée d'automne



27 participants dont 3 enfants se sont donnés rendez-vous le dimanche 20 octobre 2019 au domaine viticole de Belaygues à Labastide Saint Pierre.

Après le petit-déjeuner, le groupe a pris le départ pour un circuit de 9 km soit environ 2h30 de marche dans des paysages variés (vignoble, culture de noisetiers et de vergers).

Au retour des randonneurs le temps s'est dégradé, de fortes pluies se sont abattues mais heureusement, la suite des activités était prévue à l'abri.

Après une présentation du domaine, de son historique, de la cave et la sélection des cépages, les randonneurs ont pu déguster la production locale avant un bon repas chaleureux accompagné de vin et de châtaignes grillées.

Agréable journée passée ensemble dans la joie et la bonne humeur.



Escape game

22 participants se sont retrouvés à l'Escape Time de Montauban. L'activité a débuté par un tournoi du rire avec les blagues de tonton. 3 équipes ont été constituées pour rejoindre des univers différents : le Silver Express, l'Escape Circus et la mission Tokyo . Le but : enfermées dans des salles à l'ambiance particulière et mystérieuse chaque équipe doit, en moins d'une heure, trouver le moyen d'en sortir en résolvant les énigmes disséminées. Seule l'équipe de l'Escape Circus a réussi à se libérer dans les temps. Bravo aux vainqueurs ! La soirée se termina par un repas tapas à la rumerie Dame Jeanne. Cette expérience insolite et amusante a ravi tous les participants, petits et grands.



Activité QI GONG

Comme l'an passé, les cours de Qi Gong sont maintenus et ont lieu les lundis entre 12h30 et 13h30 dans le hall d'entrée.

Organisés par notre animatrice Isabelle, les séances sont très appréciées par les adhérentes.

Un groupe d'une quinzaine d'acéistes pratique cette gymnastique traditionnelle chinoise qui est basée sur la connaissance et la maîtrise du souffle accompagné par des mouvements lents.



Activité Pilates

La section sport a programmé des cours de Pilates tous les vendredis de 12h30 à 13h30 animés par Virginie, professeure.

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physique.

Cette pratique a le vent en poupe car les inscriptions sont complètes depuis la rentrée. 20 ascéistes ont pris la cotisation.



Activités régionales

Week-end ski-raquettes à Viella

Une trentaine ascéistes dont cinq du 82 se sont retrouvés à Viella entre Luz St Sauveur et Barèges, du 1er au 3 février 2019 pour profiter de la montagne.

Le samedi, la neige étant tombée en abondance, tous les participants ont pratiqué les raquettes autour du village de Barèges dans un froid hivernal encadrés par Claude et Claudine, nos hôtes hauts-pyrénéens, et de deux spécialistes de la montagne. Le soir, après le partage des spécialités amenées par chacun à l'apéritif, et le repas servi par le gîte, une petite soirée dansante a clôturé la journée dans la bonne humeur. Le dimanche matin nouvelle randonnée raquette autour du village de Viella, avant de clôturer ce week-end par un pique-nique apporté par chaque participant.

Un grand merci à Claude et Claudine pour ce séjour enchanteur au cœur de la montagne et dans la poudreuse !



ASCET 32

Karting à Muret (31)



Après un petit déjeuner organisé par l'Ascet 32, 25 participants ont pris place le 13 avril 2019 dans des karts pour se familiariser avec les courbes et les trajectoires du circuit de Muret d'une longueur de 800 mètres. Précédée des essais de qualification, une course acharnée est lancée pour 25 tours de circuit.

Au final, Lucas termine 3^{ème}, Joël 5^{ème}, Sébastien 9^{ème}, Damien 13^{ème} et Rose-Lise 23^{ème} pour sa première participation.

Un verre de l'amitié offert par l'Ascet 32 a clôturé cette matinée.

Une bien belle aventure pour nos pilotes confirmés ou novices !





ASCET 09

Week-end Randonnée à Cominac

C'est le centre d'hébergement l'Escalusse à Ercé qui a accueilli la trentaine de participants (dont sept du 82) de ce week-end de randonnée organisé du 26 au 28 avril 2019 par l'Ascet 09.

Le samedi, les participants répartis en équipe de 4 personnes ont parcouru 16 km dans le Couserans pour découvrir les magnifiques granges de Cominac qui possèdent une architecture particulière et des toitures en pas d'oiseau.

La soirée a commencé avec un partage de spécialités culinaires, un bon repas servi par le centre et s'est poursuivie joyeusement avec l'animation musicale de Gérard.

Le dimanche, au choix : randonnée autour d'Ercé, visite du musée des Colporteurs à Soueix ou exposition des montreurs d'ours à Ercé.

Merci à toute l'équipe ariégeoise pour cette activité bien organisée dans ce cadre magnifique.



Week-end Randonnée à Brengues

Ce séjour, basé au camping Le Moulin Vieux de Brengues, au bord du Célé, s'est déroulé du 17 au 19 mai 2019.

Le samedi, sous la pluie, les marcheurs encapuchonnés ont parcouru 20 km, alternant bords de rivière et hauteurs depuis le causse avec vue sur le château des anglais construit dans la falaise et de multiples cazelles.

Les 13 vététistes ont fait un circuit sportif de 50 km, sur des chemins empierreés.

La soirée animée avec talent par Anne-Marie et Martial avec chants, guitare et flûte traversière s'est poursuivie sur la piste de danse.

Le dimanche, petit circuit pédestre avec visite du prieuré d'Espagnac Sainte-Eulalie et descente en canoë sur le Célé.

Le week-end s'est achevé avec des grillades à la mi-journée.

Grand merci aux lotois, pour leur sens de l'organisation et de la convivialité, avec des activités très sportives et culturelles.





ASCE NSO

VTT canal du midi

du 30 mai au 2 juin 2019



Tous les jours, il y avait un parcours en vélo accompagné de visites touristiques, avec notamment les villes de Gruissan et d'Agdes, le tunnel du Malpas, le port de Béziers, les écluses du bassin rond, du canal du Bagnas sur le fleuve de l'Hérault, du canal de jonction et de Moussoulens...

Chaque soir, tous les adhérents se rejoignaient pour un repas traditionnel suivie d'une soirée dansante au camping des Ayguades à Gruissan. D'agréables journées ensoleillées sont venues accompagner les participants.



Week-end Randonnée à Aulon

Pour cette sortie estivale en vallée d'Aure organisée du 28 juin au 30 juin 2019, 4 représentants de l'Ascet 82 ont fait le déplacement.

Samedi, 3 parcours sont proposés :

- le premier avec 600 à 700 mètres de dénivelé,
- le second 1200 m de dénivelé pour rejoindre le col de Bastan,
- et le troisième une montée de 1400 mètres pour atteindre le Pic d'Arbizon à 2831 mètres d'altitude, avec un parcours plus technique.

Sous un ciel bleu, les 3 randonnées offraient des panoramas magnifiques.

Le dimanche matin, petite randonnée à partir du village d'Aulon.

Accueil fort chaleureux de nos amis haut-pyrénéens sous un soleil des plus généreux et un grand merci à Claude et Claudine pour leur sens de l'organisation.



Week-end eaux vives, vtt et marche dans la haute vallée de l'Aude

Du 23 au 25 août, l'Ascet du Gers a organisé ce week-end à proximité d'Axat avec une trentaine de participants dont 4 du 82.

Le samedi, après des circuits différents, randonneurs et vététistes se sont retrouvés pour le déjeuner, l'après-midi, visite à bord du petit train rouge, direction le château cathare de Puylaurens, ensuite chaque groupe reprenant son propre cheminement pour rejoindre le camping.

Le dimanche l'ensemble du groupe a rejoint le point d'embarquement sur les berges de l'Aude pour effectuer une descente en rafting de 2h via « les gorges de la Pierre-Lys » jusqu'au village de Belvianes, avant de clore ce week-end par un repas au bivouac.

Un grand merci à tous les gersois pour leur accueil très chaleureux et leur organisation sans faille !



Week-end randonnée en Aveyron

Une quarantaine de personnes dont 7 du 82 se sont retrouvés à Cornus pour cette sortie en Aveyron du 13 au 15 septembre 2019.

Au menu le samedi, un parcours d'une vingtaine de km dans le parc naturel régional des Grands Causses au relief façonné par l'érosion. Cette journée s'est clôturée par un apéritif amélioré suivi d'un repas et d'une animation musicale par Gérard.

Le dimanche au choix, soit une visite de la cave « Gabriel Coulet » à Roquefort-sur-Soulzon avec dégustations, soit une magnifique randonnée au « plateau du Combalou » qui surplombe ce village.

Ce superbe séjour s'est conclu sur une touche gastronomique à Saint-Affrique.

Merci les Aveyronnais !



Activités nationales

12^{ème} Challenge National de Trail Course des Crêtes - Espelette

Cette course s'est déroulée le 5 juillet 2019 à Espelette dans les Pyrénées Atlantiques et offrait le choix entre deux circuits : le 28 km et ses 1100 m de dénivelé et le 14 km avec 600 m de dénivelé. Lionel Blampain, notre seul représentant, s'est imposé dans le 14 km en terminant l'épreuve en 1h 8' et 14", premier de sa catégorie.

Bravo Lionel !



Ascet 33

Concours National de pétanque à Bassens (33)

Du 30 août au 1er septembre, 8 personnes du 82 ont participé à ce concours réunissant 335 boulistes :

- 1 équipe féminine en doublette qui s'incline en quart de finale du grand concours,
- 1 équipe masculine en triplète qui perd dans le troisième concours,
- 1 autre équipe masculine en triplète, déstabilisée par un changement de terrain, perd la partie de demi- finale.

Marguerite, Corinne, Jojo, Arnaud et Alain sont revenus avec de belles coupes.

Félicitations aux vainqueurs et merci aux participants et bien sûr aux organisateurs, Ascet 33 et Fnascee.



Equip'Vent à St-Pierre-Quiberon (56)

Du 20 au 22 septembre, l'équipage de matelots mixte 82-32 emmené par Gaëtan (skipper) a participé aux régates courues dans la magnifique baie de Quiberon.

Le samedi, par un temps assez clément, cette équipe effectua une très belle course et termina seconde coiffée sur le poteau par des bretons.

Le dimanche, avec un vent de force 6 à 7 nos valeureux ascéistes ont prouvé qu'ils avaient le pied marin et n'ont pas démerité !!!

Au final, nos «marins d'eau douce» ont terminé 2^{ème} sur les 16 équipages dont certains composés de marins confirmés.

Excellent séjour, accueil chaleureux, notre équipage envisage une nouvelle participation à une seule condition ... conserver le même skipper !!!



Merci de votre attention

Christine et Rose-Lise