



ASCE 14
couleur passion

Journée régionale
SPORT – LOISIRS – CULTURE
Samedi 16 juin 2018
à CAEN dans le Calvados



Tennis - Pétanque – Course à pied – Aviron – Kayak
Badminton – Randonnées cycliste et pédestre - Aérobie
Marche nordique - Activités culturelles
Animations enfants - Dictée
Sensibilisation aux gestes de premiers secours

Le Mot de la Présidente

Chers amis



Depuis plus de vingt ans, les ASCE de la région Normandie se réunissent une fois l'an pour passer une journée de détente à travers le sport, la culture, la convivialité et l'envie de se retrouver entre amis.

L'ASCE14 devait l'organiser en 2017 mais faute d'avoir un lieu d'accueil suffisamment grand pour la soirée, nous avons été obligé de reporter à cette année.

Nous vous invitons donc à nous retrouver le **16 juin à CAEN, au Stade Joseph Déterville, rue du Désert**. C'est en bordure du périphérique nord, côté Abbaye d'Ardenne.

Cette journée, sans compétition, permet de réunir les 6 associations de notre Normandie. Vous pourrez participer à des activités qui sortent un peu de l'ordinaire comme la Marche Nordique, l'initiation aux premiers secours par un moniteur diplômé, la visite de Caen en Kayak, ou la ballade sur le canal en aviron.

Les enfants seront encadrés par des personnes qualifiées afin de permettre aux parents d'être libres et rassurés et ainsi pouvoir profiter pleinement de la journée.

Pour votre information, il est important de lire le règlement général des activités sportives afin d'être au fait du déroulement de la journée.

Par ailleurs une fiche sanitaire est incluse dans le document. Je vous demande de ne pas oublier de la remplir.

Nous espérons que cet arrêt contraint d'une année ne viendra pas ternir la ferveur de cette journée. Le comité directeur et moi-même seront très heureux de vous accueillir nombreux à CAEN le 16 juin.

Amicalement.

Marie-Claire LECARPENTIER
Présidente ASCE 14

Déroulement de la journée

L'organisation

Pour des raisons de sécurité routière autant que pour réduire notre impact environnemental lors de nos déplacements, nous encourageons la pratique du covoiturage ou la mise en place de cars pour se rendre à Caen.

Rendez-vous au **Stade Joseph Déterville, rue du Désert à CAEN** à partir de 9h pour un accueil petit-déjeuner. C'est également à ce point d'accueil que se fera le départ des activités qui se dérouleront de 10h à 12h et de 14h à 18h.

Repas froid pris sur place entre 12h et 13h30.

Reprise des activités à partir de 14h.

Remise des prix et apéro à partir de 18h.

Dîner au restaurant « l'essentiel » à Saint-Contest à 20h30.

Nous nous organiserons sur place pour un co-voiturage ou fournirons des tickets de bus pour nous rendre au kayak, à l'aviron ainsi qu'à la visite guidée de Caen.

Nous partirons en principe en même temps sur le lieu de restauration du soir mais au cas où le plan ainsi que ceux des bases nautiques sont joints à cette plaquette.

Le thème général

Tout au long de la journée, nous centrerons nos activités sur le thème de l'époque médiévale.

Les activités

Les participants aux diverses activités s'engagent à respecter les structures mises à leur disposition et la nature. Ainsi, ils devront ramasser tous leurs déchets.

Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents.

En fonction des activités pratiquées et de la météo, nous invitons chacun à prévoir de bonnes chaussures et des vêtements adaptés. Vous aurez la possibilité de vous changer et pour les grands sportifs, prendre une douche le cas échéant.

Certaines activités pourront être annulées en cas d'inscriptions insuffisantes.

Les tournois sont gérés par activité et donneront lieu à des récompenses par activités.

Planning des activités

MATIN	
9h00	Accueil petit-déjeuner au stade Joseph Déterville – rue du Désert à CAEN
10h00 - 10h30	Dictée adultes
10h00 - 11h30	Initiation aux gestes de premiers secours
10h00 - 12h00	Randonnée pédestre
10h00 - 12h30	Randonnée cycliste
11h00 – 11h45	Dictée enfants
11h45 - 12h15	Aérobic
12h00	Course à pied
12h00 - 13h30	Repas froid pris sur place
APRES-MIDI	
13h30 - 16h30	Aviron
14h00 – 16h30	Visite guidée de Caen
14h00 – 16h30	Kayak
14h30 - 17h00	Randonnée cycliste
18h00	Remise des récompenses et apéritif
20h30	Repas et soirée dansante au restaurant l'Essentiel 5 Rue Andreï Sakharov, Parc Athéna à Saint-Contest
JOURNEE	
10h00 – 12h00 14h00 - 17h00	Animations enfants
10h00 – 12h00 14h00 - 17h00	Pétanque, badminton, tennis
10h00 – 12h00 14h00 - 16h30	Marche nordique

Activités culturelles ouvertes à tous

En salle, nous vous proposerons une dictée pour enfant et une pour adultes

Dictée :

10h00 : Dictée enfants

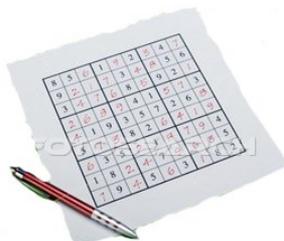
11h00 : Dictée adultes



Sur inscription à l'accueil dès votre arrivée.

Quiz :

Cette activité servira de fil rouge tout au long de la journée.



Le quiz est à retirer à l'accueil et à remettre avant 16h30.

Responsable : Marie-Christine RIVOIRE

Ateliers découverte

Sensibilisation aux gestes de premiers secours

- Que faire quand un enfant ou un adulte s'étouffe ?
- Que faire quand une personne est inanimée au sol ?
- Que faire quand une personne présente un saignement abondant ?
- Que faire quand une personne est en arrêt cardiaque ?



Toutes ces questions ont une réponse.

Vous les aurez en vous inscrivant à cette sensibilisation aux gestes de premiers secours.

Cette séance n'est pas une formation mais elle a pour but de vous inciter à vous inscrire aux formations officielles prévues par nos ministères, la croix rouge, etc...

Sur inscription.

Le matin. Si nécessaire, en fonction du nombre d'inscrits, un groupe sera prévu l'après-midi.



Visite de Caen avec un guide :

Visite de l'Abbaye aux hommes puis du centre historique (durée 2 heures).

Départ 14h.

Limité aux 35 premiers inscrits.

Responsable : Marie-Claire LECARPENTIER

Animations enfants

Nous vous incitons à venir en famille pour cette journée régionale.

Deux animateurs titulaires du BAFA seront là pour encadrer et occuper les plus jeunes.



Au programme :



- ✓ **Activités sur la thématique du cirque**

- ✓ **Chasse au trésor**
(si les conditions météo sont favorables !).



Responsable : Maryse BAUDE ou Martine LENORMAND



Aviron et kayak

ACTIVITES AVEC SUPPLEMENT

Une participation de 3€ vous sera demandée.

Inscription obligatoire.

KAYAK

Visite de Caen en kayak, l'occasion de découvrir d'un autre point de vue cet espace urbain en pleine transformation.

RDV à 14h au Canoë club Caennais,
4 rue François Mitterrand, Caen. (durée 2h)

Le port des chaussures est obligatoire. Prévoir un change complet. Les enfants demeurent sous la responsabilité de leurs parents.



Activité limitée aux 10 premiers inscrits

Remplir **obligatoirement** l'attestation de **nage 25m** ci-jointe.

AVIRON



Ballade sur le canal de Caen.

RDV à 13h30 (durée 2h30) :
1h30 à terre et 1h30 sur l'eau

Parc de Beauregard - Base nautique
14200 HEROUVILLE ST CLAIR

Les participants devront avoir un short moulant ou cuissard, tee-shirt, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire (en cas de grosse chaleur) et un change.

Activité limitée aux 18 premiers inscrits de plus de 16 ans.

Remplir **obligatoirement** l'attestation de **nage 50m** ci-jointe.

Responsables :

Kayak : Véronique MOUFLE - **Aviron :** Marie-Christine RIVOIRE



Course à pied



Le départ sera donné à 12 h.

Article 1

Le nombre de participants par association n'est pas limité (au contraire) .

Article 2

- parcours femmes et enfants de + 12 ans à 16 ans 4 km environ
- parcours hommes 7 km environ
- parcours enfants de - 12 ans 2 km
- parcours enfants jusqu'à 5 ans 400m

Un classement individuel et un classement par ASCE seront établis à l'issue de la course.

Responsable: Marie-Claire LECARPENTIER

Randonnée cyclo

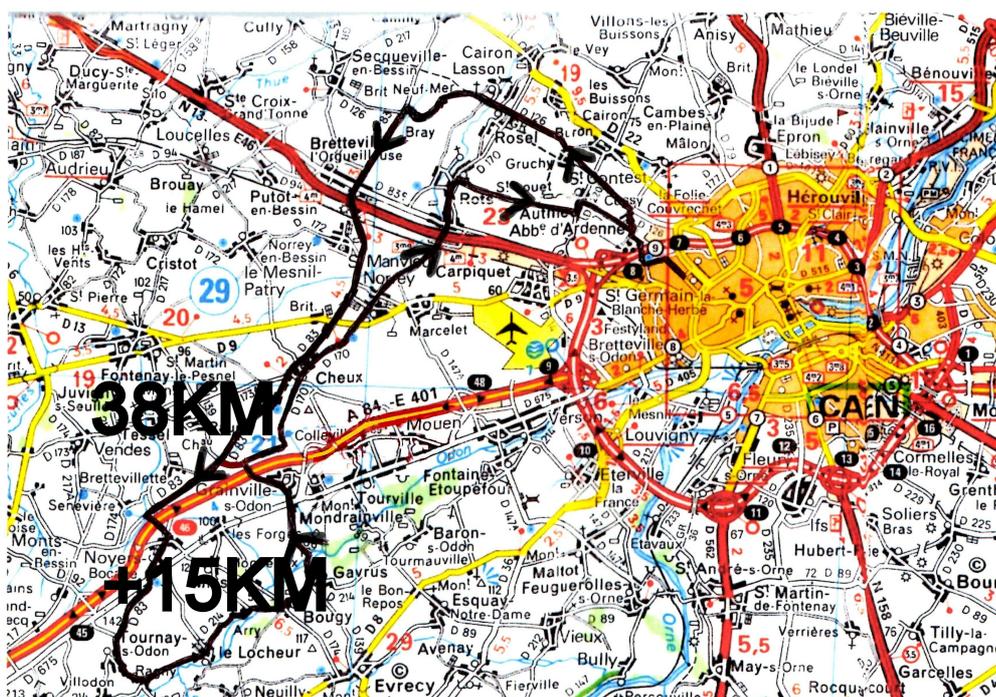


Une randonnée cyclo vous est proposée dans les communes alentours de Caen le matin et si le nombre de participants est suffisant, une autre l'après-midi.

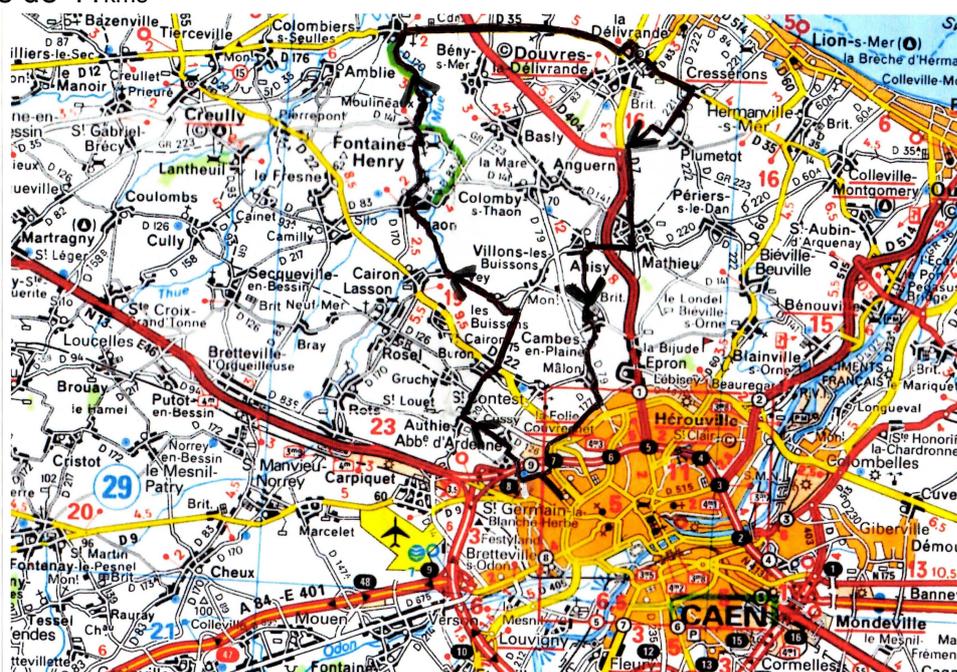
Celle-ci se déroulera à l'aide d'un road-book.

Prévoir de venir avec un vélo en bon état, un casque obligatoire, éventuellement un gilet fluorescent et un bidon pour boire sur le circuit.

- **Circuit n°1** : le matin départ vers 10h
Parcours de 38 ou 53kms (au choix)



- **Circuit n°2** : l'après-midi départ vers 14h30
Parcours de 41kms



Responsable : Didier MACHUE



Randonnée pédestre



Article 1

Le nombre de participants par Association est illimité (adultes, enfants et nos amis à quatre pattes sont acceptés).

Article 2

Le départ est prévu à 10 h.

Article 3

Parcours facile d'environ 12kms.

Responsable : Monique LEGROS



Pétanque



Le tournoi se déroulera sur la journée.

Article 1

Le concours se déroulera en DOUBLETTES. Chaque joueur devra se munir de 3 boules. Chaque équipe devra se munir d'un but (cochonnet) et du nécessaire pour mesurer.

Article 2

La distance du jeu sera de 6 à 10 mètres.

Article 3

Les parties se dérouleront suivant le règlement de la Fédération Française de Pétanque et de Jeu Provençal soit en 13 points.

Selon le nombre d'engagés, les éliminatoires s'effectueront soit par tableau qualificatif suivi d'une élimination directe, soit sous forme d'un championnat.

Article 4

Le classement sera établi en fonction du nombre de parties gagnées, puis en cas d'égalité, en fonction des différences de points obtenues.

Responsables : Stéphane DELALANDE et Eric BOGAERT



Tennis



Le tournoi se déroulera **sur 2 terrains extérieurs** (*donc seulement en cas de beau temps !*).

Chacun vient avec sa raquette ! En revanche, les balles seront fournies par l'organisation.

Article 1

Le tournoi se déroulera sous la forme d'un tournoi de double.

Chaque département pourra présenter au maximum 3 équipes de double, dans la limite totale de 12 équipes engagées dans la compétition.

Les équipes pourront être mixtes.

Article 2

Les rencontres se disputeront en un set gagnant de 4 jeux. Si le score atteint 4 jeux partout, un tie-break départagera les 2 équipes.

Article 3

Les équipes comportant des joueurs classés devront en faire état à l'inscription. .

Article 4

En fonction du nombre d'équipes engagées, une formule par poule ou par tableau sera choisie par l'organisation.

Nota : l'ASCE14 se réserve le droit de modifier le présent règlement pour tenir compte des impératifs horaires, du nombre d'équipes engagées ou des mauvaises conditions météorologiques.

Responsable : Florent CLET



Badminton



Le nombre de participants par association n'est pas limité (au contraire).

Le tournoi se déroulera sur la journée et plusieurs épreuves vous seront proposées.

L'organisation finale de ce tournoi (simple ou double) sera déterminée en fonction du nombre de participants et sera précisée le jour de la rencontre.

L'ASCE gagnante du tournoi de badminton sera celle qui totalisera le plus de points.

Responsable : Véronique MOUFLE



AEROBIC

CHANGER RIEN... ET
RIEN NE CHANGERA!

~~IMPOSSIBLE~~



Séance d'initiation à l'aérobic de 30mn de **11h45 à 12h15.**

Responsable : Nelly JULIEN



MARCHE NORDIQUE

Qu'est-ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature (parcs, chemins forestiers...) avec des bâtons afin d'accentuer le mouvement naturel des bras. L'ensemble du corps entre ainsi en action et sollicite 80% des chaînes musculaires (bas et haut du corps). Cette activité procure plaisir et bien-être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

Les bienfaits de la marche nordique

Ils sont très nombreux ! **La marche nordique...**

Tonifie le corps. De plus, lors de nos séances de marche, des séquences de renforcement musculaire viennent compléter l'acquisition progressive de la technique et de l'endurance.

Aide à mieux respirer, en améliorant les capacités cardio-vasculaires. La position du corps et l'utilisation des bâtons favorise l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation.

Fortifie les os : les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans agresser les articulations.

Aide à l'amincissement grâce à une consommation énergétique supérieure de 40% à celle de la marche normale. La marche nordique pratiquée en endurance douce consomme essentiellement les graisses pour soutenir l'effort.

La marche nordique c'est aussi un état d'esprit : la convivialité, progresser ensemble, partager les plaisirs d'une belle sortie en nature, s'encourager mutuellement, ...

D'autres bonnes raisons encore...

Vous souhaitez **vous remettre en forme, maintenir ou améliorer votre condition physique** avec une pratique sportive douce, régulière et techniquement accessible ;

Vous souhaitez rencontrer des personnes de votre niveau, pour **progresser ensemble** et pour s'encourager mutuellement ;

Vous pensez que vous n'êtes plus capable d'avoir une activité sportive : **nous vous démontrons le contraire** ! La marche nordique en mode santé et loisirs est accessible à tout âge et quelque soit son niveau de départ. C'est l'un des sports avec le moins de contre-indications médicales !

Cela vous tente ? Alors participez à l'atelier découverte de la marche nordique

Cet atelier sera animé par **Michel Labrousse**, ascéiste des Yvelines, qui est entraîneur diplômé de marche nordique.

Afin d'organiser le prêt – gratuit - de bâtons (indispensables !), ainsi que les séances, il est nécessaire de vous inscrire à l'avance. Nous avons besoin de connaître votre taille (pour choisir la bonne longueur de bâtons) et votre niveau de pratique de la marche normale. Vous choisirez la séance « remise en forme » ou la séance « marcheur confirmé » selon que vous pratiquez déjà ou pas une activité régulière de marche normale, de randonnée, ou tout autre sport.

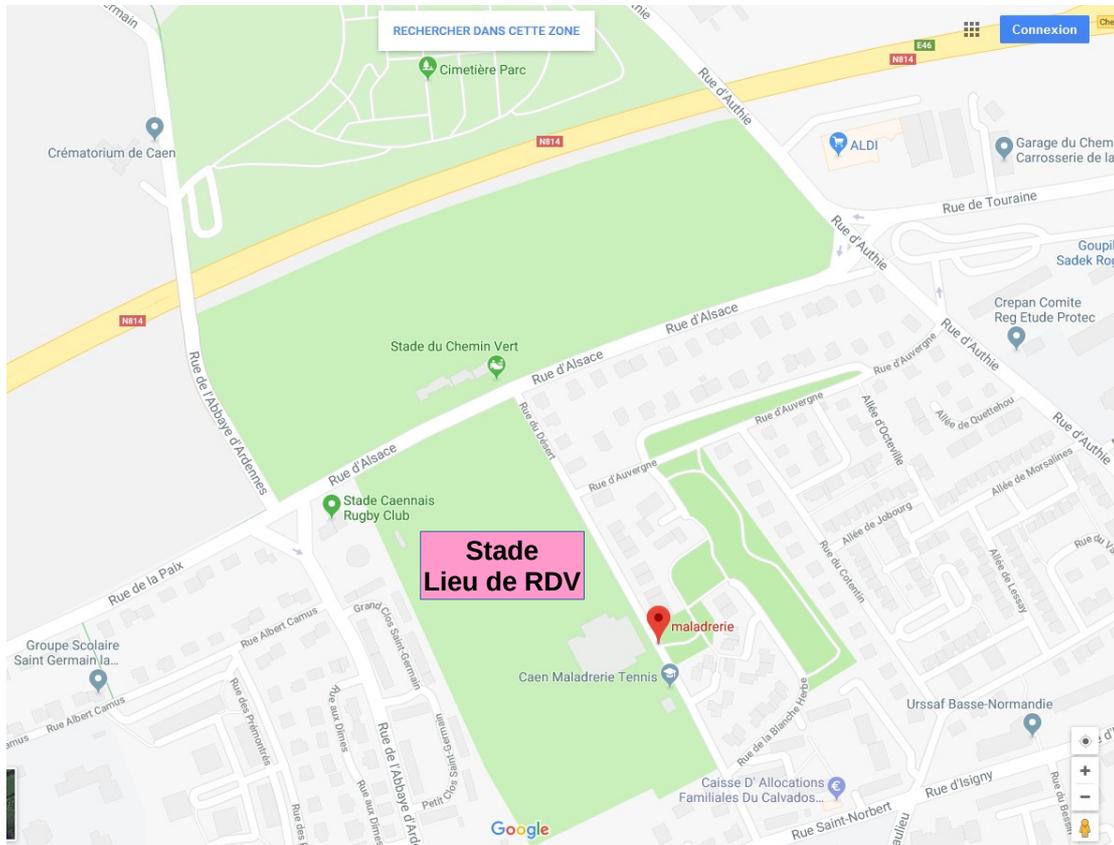
Le matin sera consacré à la présentation et à l'apprentissage de cette activité puis une randonnée d'initiation est prévue l'après-midi.

Responsable : Michel Labrousse

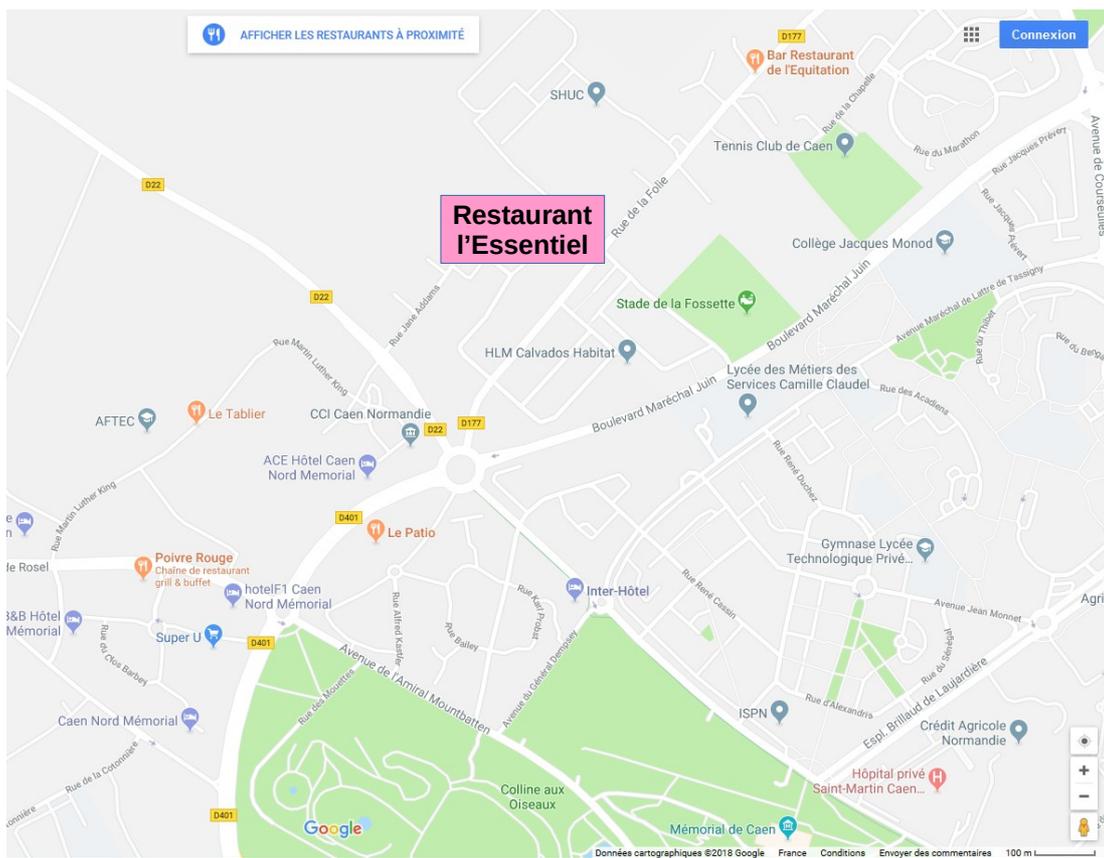
Plans

Stade Joseph Déterville - Rue du Désert - Quartier de la Maladrerie - 14000 CAEN
Périphérique sortie 7 chemin vert.

Le lieu de stationnement et des activités sera fléché. Un grand parking sera à votre disposition.



Restaurant 'L'essentiel' - 5 Rue Andreï Sakharov, Parc Athéna, 14280 Saint-Contest



Canoë club Caennais (RDV pour kayak)
4 Quai François Mitterrand - CAEN



Base nautique municipale (RDV pour aviron)
Parc de Beaugard – HEROUVILLE SAINT CLAIR



Journée Sports-Loisirs-Culture 2018

Fiche sanitaire

Avertissement : Cette fiche est personnelle.

Si elle n'est pas utilisée lors de la journée, elle restera confidentielle et sera détruite.

Elle a juste pour but de faciliter les soins et de renseigner les secours en cas d'accident pendant la manifestation.

Quand vous l'aurez remplie, vous l'insérerez dans une enveloppe à votre nom et vous la joindrez à votre inscription. Elle sera alors remise à l'organisateur présent sur cette journée et ne sera ouverte qu'en cas de besoin.

Remplir une fiche sanitaire par participants (adultes et enfants).

ASCE (E) :

Nom :

Prénom :

Coordonnées de la personne à contacter en cas d'accident :

Votre groupe sanguin :

Allergies alimentaires :

Problèmes particuliers que vous souhaiteriez signaler :

Journée Sports-Loisirs-Culture 2018

Droit à l'image

Par principe, toute personne, quelle que soit sa notoriété, dispose d'un droit exclusif sur son image et sur l'utilisation qui en est faite. Elle peut s'opposer à sa reproduction et diffusion sans son autorisation.

À l'occasion des activités proposées par l'ASCE 14, vos enfants et vous êtes susceptibles d'être photographiés.

Ces images pourront être diffusées dans le cadre associatif sur le site internet ou intranet de l'ASCE ou par le biais d'un support imprimé.

Si vous acceptez l'utilisation des photographies prises dans ce cadre, vous voudrez bien compléter les formulaires nous autorisant à reproduire et diffuser les photographies numériques ou imprimées sur lesquelles vous ou vos enfants apparaîtraient.

L'autorisation obtenue ci-dessous n'est qu'une autorisation de principe, chaque personne majeure devra signer un formulaire, les parents devant remplir le formulaire concernant les mineurs dont ils sont responsables.

En ce qui concerne les images prises dans des lieux publics, l'autorisation n'est nécessaire que pour une ou des personnes qui sont isolées et reconnaissables.

Vous êtes informés du droit que vous détenez de faire modifier, rectifier ou supprimer les données personnelles vous concernant mises en ligne. Vous conservez, en particulier, la possibilité de vous opposer à l'utilisation de votre image lors d'une activité spécifique même si vous avez donné votre autorisation de manière générale lors de votre adhésion. Dans ce cas, il conviendra de le mentionner lors de votre inscription.

AUTORISATION D'UTILISATION DE L'IMAGE D'UNE PERSONNE

Je soussigné(e)..... (nom, prénom)
..... appartenant à l'ASCE (E).....

- J'autorise l'ASCE 14 à utiliser les photographies prises lors de manifestations organisées par l'association et me représentant, moi ou mes enfants mineurs.

- Je n'autorise pas la publication de ma photographie

Fait à....., le.....

(signature)

un exemplaire par famille

Attestation établie dans le cadre de la visite du :2018

Nom:.....Prénom:.....

Date de naissance:.....Lieu:.....Sexe:.....

Adresse:.....

.....

Code postal:.....Ville:.....

Tel:

Email:.....@.....

Attestation parentale de natation

Je soussigné (e):.....

Responsable légal(e) de l'enfant:.....

Déclare que mon enfant sait au moins nager 25 m.

Attestation de natation

Je soussigné(e).....

Déclare savoir nager au moins 25 m.

Fait le :à:

Signature :

Recommandations à observer pour la sortie :

- le port des chaussures est obligatoire / prévoir un change complet / les enfants demeurent sous la responsabilité de leur(s) parent(s) ou d'un adulte accompagnateur

Attestation établie dans le cadre de la pratique de l'aviron du 16 juin 2018

Nom : Prénom :

Date de naissance : Lieu : Sexe :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tel :

Email : @

Attestation parentale de natation

Je soussigné (e) :

Responsable légal(e) de l'enfant

Déclare que mon enfant de plus de 16 ans sait au moins nager 50 m.

Attestation de natation

Je soussigné(e)

Déclare savoir nager au moins 50 m.

Fait le : à:

Signature :

Recommandations à observer pour la sortie :

Vêtements non fournis : les participants devront avoir un short moulant ou cuissard, tee-shirt, chapeau, lunette de soleil, crème solaire (en cas de grosse chaleur) et un change.
Les enfants demeurent sous la responsabilité de leur(s) parent(s).