

2 sessions se sont déroulées dans l'après-midi

La 1^{ère} partie "prise de contact avec le cheval" s'est déroulée dans un petit manège. Les ordres de bases ont été appris.

Dans un deuxième temps, les cavalières et cavaliers se sont initiés au slalom "au pas". Ensuite les plus à l'aise ont pu découvrir le trot, puis le galop pour les plus aguerris et pour les chevaux décidés.

Le dernier temps fut ponctué par une promenade sur un chemin bucolique en pleine nature "au pas".

Toutes les cavalières et cavaliers se sont réjouis de cette initiation, malgré une certaine appréhension avant de monter à cheval.

Dimanche 24 mai 2015

Initiation au Paddle



15 Ascéistes ont participé à cette découverte du Paddle.

Météo idéale pour une initiation : soleil, peu de vent, et mer à l'étable.

L'initiation de cette activité sur la rivière d'Auray, fut très agréable et adaptée avec de très beaux points de vues.

Tous les adhérents étaient novices. Les 2 moniteurs encadrant le groupe ont été très à l'écoute dispensant de précieux conseils pour pouvoir évoluer sur la planche. Tout le monde a pu s'essayer à quelques jeux ludiques. Même si l'eau n'était pas très froide, heureusement que tout le monde avait une combinaison (prêtée par l'organisation).

Tous les participants étaient satisfaits de cette découverte du Paddle.

infos entraide

Cette année au 31 août 212 familles ont séjourné dans notre département, et profité de nos Unités d'accueil.

Du 30 mai au 5 juin 2015

13^{ème} Raid cyclo



Météo difficile pour commencer le raid, avec de la pluie et un peu de vent, les 2 premiers jours. Le reste de la semaine fut ensoleillé, voir couvert.

138 raideurs étaient inscrits sur cette édition dont 9 morbihannais (l'équipe la plus représentée). De plus, l'après-midi du **Lundi 1^{er} juin, 4 ascéistes morbihannais se sont joints aux raideurs sur la boucle Guidel-Guidel en allant jusqu'à Belz.**

Le raid est découpé en 6 étapes avec 2 relais par jour (matin et après-midi).

La totalité du parcours du raid était de 1090 km, en passant par les 4 départements bretons.

Retour ravis de tous les raideurs.

L'unité "sécurité routièr" a aidé l'ASCE 56 à faire passer le message sur la dis-

tance de sécurité entre cycliste et automobiliste sur les routes de France. Pour rappel, cette distance est de 1m en ville et 1,5 m en campagne.

Merci de cette nouvelle collaboration après l'action "piéton-fragiles" sur Auray-Vannes" 2014.

Samedi 21 juin 2015

Activité Kayak (Baden)



36 Ascéistes ont participé à cette initiation.

Très belle balade sur le golfe du Morbihan appréciée de tous.

Météo : conditions idéales avec légère couverture nuageuse au départ puis soleil progressif.

Très bon accueil et encadrement par 2 personnes du Varc'h Kayak.

De Paris à Brest en vélo, Patrick Le Brun a dépassé ses maux



Exploit d'un de nos adhérents sur la course cycliste "Paris-Brest-Paris" (1200km) qui s'est déroulé du 16 au 20 août 2015. Réalisé par Patrick Le Brun en 46h23 et une très belle 22^{ème} place. Article paru dans l'édition du Ouest-France du lundi 24 août 2015.

Patrick Le Brun a dépassé ses maux en réalisant un exploit sur la course cycliste Paris-Brest-Paris. Il a terminé 22^{ème} sur 1200 km en 46 heures 23 minutes. Cette performance est d'autant plus remarquable qu'il a été atteint par une grave maladie en début de saison. Patrick a pu participer grâce à l'aide de ses amis et de son club, l'ASCE 56.

ASCE 56 couleur passion

Le journal de l'ASCE 56 - N°55 - Septembre 2015

edito

Chers(es) Ascéistes

Une bonne nouvelle ! par décret du 20 août 2015 au JORF la Fédération des Associations Sportives Culturelles et d'Entraide « FNASCE » est reconnue établissement d'utilité publique (RUP) une reconnaissance méritée et un travail sans relâche des amis qui ont porté le dossier au plus haut niveau depuis plusieurs années, Merci et félicitations à eux !

La saison estivale ensoleillée s'achève vous avez été nombreux comme tout au long de l'année d'ailleurs à bénéficier et profiter de nos unités d'accueil pour un séjour en famille bien mérité, comme bon nombre d'adhérents de la FNASCE !

Nos activités de rentrée reprennent, elles seront encore nombreuses,

Je profite de cet édito pour souhaiter officiellement en votre nom à tous la bienvenue à Valérie Renaudineau nouvelle permanente de l'ASCE 56 depuis le 01 mai 2015, détachée de la FNASCE.

Valérie était précédemment en poste au LPM d'Étel au secrétariat de la formation continue, dans le cadre de sa nouvelle mission, elle s'attachera au meilleur accueil et fonctionnement possible de notre association, en lien avec le Comité Directeur.

Merci à Thérèse et Florence pour le travail effectué durant ces dernières années et nous leurs souhaitons bon vent dans leurs nouvelles fonctions.

Plusieurs projets et de nouvelles activités sont à l'étude pour les mois à venir pour le plus grand plaisir de tous, je remercie les Vices présidents (e) ainsi que les membres du comité directeur qui m'épaulent dans les prises de décisions, et le suivi des activités programmées, très souvent au titre du bénévolat.

Merci aux actifs et retraités pour leurs interventions techniques parfois en urgence, notamment à Belle-Île-en-Mer, leur soutien et leur réactivité sont fort appréciables surtout en période estivale.

L'action de notre association doit rester un lien social fort entre nous tous malgré ces temps perturbés dans notre communauté de travail, et l'investissement dans nos unités d'accueil nécessaire à l'entretien du patrimoine de l'État reste une de nos priorités en respectant la rigueur budgétaire qui nous est imposée.

Vous noterez à vos agendas la date du **16 décembre 2015**, jour de l'Arbre de Noël de la DDTM 56 il se déroulera à Baud à la **salle du Scaouët**.

Très amicalement.

Pascal BLANDEL, Président ASCE 56

ASCE 56
12, rue du Commerce - 56000 Vannes
Tel : 02 97 68 13 93
Fax : 02 97 68 13 23
Courriel : DDE-56.ascee.association@i-carre.net
Site internet : www.fnascee.org (Identifiant : fnascee - Mot de passe : passion)

infos culture loisirs

Les randonnées

VANNES

Le dimanche 22 février



Week-end 21 et 22 Février - Tail, Randonnées VTT et Piétonnes ASPTT Nouveauté 2015 : Marche nordique de 18 km et Noz-Trail nature de 19 km Salle de sports de Kerbiquette Route de Pontivy à VANNES

Programme de cette 20^{ème} édition :
• 1 Parcours Marche Nordique : 18 km
• 1 Parcours TRAIL en semi nocturne : 19 km
• 3 Parcours VTT : 26 km, 37 km et 46 km
• 4 Parcours Piétons : 13 km, 15 km, 18 km et 20 km.

Près de 1 700 participants au total sur ces quatre disciplines de type "Nature".

Manifestation organisée de main de maître par les sections VTT et CAP de l'ASPTT de VANNES.

25 adhérents de l'ASCE 56 : 6 coureurs sur le Noz-TRAIL et 19 courageux(euses) piétons(nes) Honnête participation de nos adhérents(tes) pour cette 3^{ème} expérience sur ce genre de manifestation.

Statistiques 2015 : 1 660 participants Samedi : 103 Marcheurs nordique et 257 coureurs sur le TRAIL. Dimanche matin : 673 piétons et 627 VTT.

ARZON

Le dimanche 15 mars



19 randonneurs sur ce beau circuit. Départ de la place de l'église de Arzon vers le moulin de Pen Castel (XII^{ème} siècle) en passant par d'authentiques hameaux. Découverte des criques intimistes et des pointes situées face au golfe du Morbihan.

LE FAOUËT

Le dimanche 12 avril



19 randonneurs pour cette journée très ensoleillée au pays des hêtres sur le circuit des chapelles, valonné et boisé.



Départ des Halles du 15^{ème} siècle, pour gagner la chapelle Sainte Barbe encastree dans un chaos rocheux et après avoir longé l'Ellé sur plusieurs kilomètres, atteindre la chapelle Saint Fiacre et son jubé en bois polychrome, l'un des plus anciens et plus beaux de Bretagne.

ARRADON
Le samedi 6 juin



8^{ème} édition de la "PEDIGOLFE" Randonnée piétonne dînatoire
Nouveauté 2015 : Randonnée de 13 km en semi-nocturne

Météo exceptionnelle : Ciel sans nuages et soleil jusqu'à la nuit - 21° et vent Faible de Nord / Ouest.

Parcours de marche semi-nocturne ponctué de "Haltes dînatoires" et "animations musicales".

Départ de la randonnée à partir de 18h00 de la salle des sports du stade d'Arradon pour une balade sur les chemins et sentiers côtiers de la commune. 1 400 randonneurs inscrits sur cette édition 2015.

Une occasion unique de découvrir et redécouvrir les paysages du Golfe du Morbihan à l'heure du coucher de soleil, dans la convivialité et la bonhomie.

Organisation impeccable de l'US Arradon, bain de pieds à mi-parcours et animations diverses sur le circuit.

Forte participation : 28 adeptes de la randonnée. 18 randonneuses et 10 randonneurs pour cette merveilleuse escapade nocturne pleine de surprises!! Bravo à toutes les participantes et participants à cette sympathique balade familiale.

SAINT-PIERRE-QUIBERON / PLOUHARNEL / Tire-bouchon
Le dimanche 14 juin



Depuis Plouharnel, c'est en "Tire-bouchon", petit train touristique reliant Auray à Quiberon, que les 24 randonneurs ont rejoint la petite gare de Saint-Pierre-Quiberon, départ de la randonnée.

Ils ont ensuite longé la côte sauvage de port Bara au fort de Penthièvre, puis traversé pour longer la côte côté baie et regagner la gare de Plouharnel.

Atelier Bio
le samedi 28 mars 2015



13 personnes ont participé à cet atelier mené par Sylvie Jézéquel (diététicienne et animatrice culinaire <http://www.forme-et-papilles.fr/>) qui nous a reçus dans les locaux de la biocoop Les 7 épis à Lanester. Au programme dans une ambiance conviviale, cuisine végétarienne/bio et redécouverte des légumineuses. Champignons farcis, salade de lentilles/mâche et figues sèches, chou farci au sarrasin et compote de fruits secs ont été confectionnés en commun sur les conseils de l'animatrice.

Un cours enrichissant, basé sur une cuisine simple, saine avec des produits frais, de saison et bios.

Chaque cordon bleu est reparti avec une part de chaque met à déguster chez soi.

Zoo de Pont Scorff
le samedi 24 avril 2015

Accueillies chaleureusement par toute l'équipe, 42 personnes ont participé à cette journée au sein du parc de 12 hectares, à la découverte de plus de 600 animaux de 120 espèces différentes.

Un voyage au travers des 5 continents en compagnie des girafes, éléphants, panthères, rhinocéros, singes, lions... Sans oublier les spectacles des otaries, des perroquets et des oiseaux marins.

Côté météo, le parapluie fut indispensable le matin. Après le déjeuner pris au restaurant et le parapluie mis dans le sac, chacun a continué sa visite.

Au final, petits et grands ravis de cette agréable journée, un peu pluvieuse!



Parc Kingoland
le samedi 23 mai 2015

46 acéistes ont passé la journée dans le parc d'attractions Kingoland situé à Plumelin-Locminé pour un moment de plaisirs et d'aventures.

Une trentaine d'attractions à bord desquelles chacun y trouve son bonheur. Pour les grands des sensations fortes sur le Grand 8, le Bateau Pirate, le Gravity..., pour les plus petits, des manèges, des circuits de voitures, des châteaux gonflables aquatiques...

Les participant(e)s ont été très content(e)s de cette belle journée riches en émotion.



La vallée des Saints et le lac de Guerlédan
le samedi 27 juin 2015



49 personnes sont allées à la découverte d'une "île de Pâques" au coeur de la Bretagne sur le site de Saint-Gildas à

Carnoët (Côtes d'Armor) pour débiter cette journée. Une cinquantaine de statues, d'au moins trois mètres de haut et pesant plus d'une dizaine de tonnes chacune, clairsemées sur la butte de Saint-Gildas située à 230 m d'altitude et offrant une vue panoramique sur le Poher. A la rencontre de Saint Malo, Saint Lunaire, Saint Hervé, Saint Medec, Sainte Gwenn au trois seins et bien d'autres, tout au long de la visite guidée et enrichie de légendes bretonnes.

Après le déjeuner au restaurant, direction le Lac de Guerlédan pour la visite guidée au fond du lac.

Étonnant paysage à l'arrivée au bord du lac vidangé qui laisse apparaître une vallée engloutie dans un site presque lunaire et où déjà la nature a repris ses droits, certains endroits sont déjà verdoyants.

Descente au fond du lac pour la visite. Une marche sur l'ancien chemin de halage en compagnie de notre guide qui nous raconte la vie de cette vallée engloutie. Passionnants commentaires pour nous faire découvrir le quotidien des éclusiers, des ardoisiers dans leur village et des carriers dans leur mine. De concert, bien belle journée! et côté météo aussi!



infos sports

Samedi 17 janvier 2015
Laser-blade à Lanester



Activité en salle, idéal pour débiter l'année 2015 en pleine saison hivernale 12 adhérents dont 6 enfants

Equipé d'une armure électronique et d'un pistolet à rayon laser, nos deux équipes se

sont défiées dans ces labyrinthes dans une ambiance de pénombre.

Deux séances de 20 minutes au programme de cette après midi récréative pour en découdre amicalement.

Très bonne ambiance des participants tout au long des deux séances.

Samedi 21 février 2015
1^{er} Noz trail et 20^{ème} édition des Randonnées VTT et Piétonnes INTERSPORT / ASPTT



Salle de sports de « Kerbiquette »
Route de Pontivy à Vannes
Programme de cette 20^{ème} édition :
1 Parcours Noz-TRAIL : 18 km.

- 25 adhérents de l'A.S.C.E. 56 :
19 randonneurs(euses).
0 vététiste.
6 coureurs sur le NozTrail.

Participation de nos adhérents(tes) en légère baisse sur l'ensemble des manifestations, pour cette 3^{ème} expérience sur ce genre de manifestation, combinée entre la commission sport et la commission culture.

Samedi 14 mars 2015
Football : FC Lorient / Caen (Ligue 1) Stade du Moustoir à Lorient - 29^{ème} journée.
Match joué à 20h



32 adhérents parmi les 12877 spectateurs présents pour assister à ce match qui se conclut par la victoire de Lorient 2 à 1.

Le score était de 1-1 à la Mi-temps. Toutes les places étaient situées et regroupées dans la tribune sud « Super U ». Proposition de match à définir pour 2016, en espérant une nouvelle victoire de Lorient.

Dimanche 12 avril 2015
Championnat de fédéral Rugby - 18^{ème} journée
Vannes / Saint Nazaire (match retour)



14 adhérents ont assisté à ce match. Très nette victoire de Vannes : 59 - 22 Avec neuf essais inscrits, les Vannetais se sont offert le plein de confiance avant les playoffs, face à des Nazairiens (3 essais) .

Invaincu à domicile pendant toute la saison régulière et durant les playoffs, le RC Vannetais a fini leader de sa poule 3 de Fédérale 1, et a connu sa plus belle saison à ce niveau

Les Morbihannais ont emmagasiné cette année de l'expérience pour espérer franchir un nouveau pallier la saison prochaine.... et accéder, qui sait, un jour à la Pro D2.

Petits et grands étaient ravis. Activité à reconduire en 2016.

Dimanche 26 avril 2015
Matinée "Initiation à l'équitation".



Bonnes conditions météorologiques même si le terrain était "gras".

18 participants : 8 adultes et 10 enfants (dont 4 en poney).