



Dimanche 27 Novembre

Marathon de LA ROCHELLE « Serge VIGOT »

Météo : Pluie fine continue au départ / Frais – température 8° et vent de Nord Ouest

12 coureurs engagés sous les couleurs des diverses A.S.C.E. sur cette 21^{ème} édition courue en « Pays Charentais »

Epreuve REINE des manifestations « courses sur route » regroupant cette année 5 000 coureurs inscrits sur la distance.

Brillante représentation de notre unique coureur local :

► 1 575^{ème} - DANET Rémy en 3h 36mn 52s - (27^{ème} VH3)

NB : 4 524 coureurs classés sur cette 21^{ème} édition du marathon

MERCI à l' A.S.C.E.E.T. 17 pour son accueil sur place

Les principales activités

prévues en 2012

Janvier

Challenge SKI à Pralognan La Vanoise (ASCE 73) les 14 et 15 janvier

Février

Concours de Belote le vendredi 10 en soirée
Patinoire sur VANNES le samedi 25 matin

Mars

Course à ARRADON (15 et 30 kms) le dimanche 04
Football match de Ligue 1 LORIENT / BREST le samedi 17
Randonnée piétonne le 18 (lieu à préciser)
Découverte THALASSO à CARNAC le samedi 24

Avril

Course nature "PLOEMEUR Océan" le dimanche 01
Séjour régional ski à La Touissuire du 07 au 14
Marathon de PARIS (Challenge national MARATHON) les 14 et 15
Randonnée piétonne le 22 (lieu à préciser)
Sortie familiale OCEANOPOLIS à BREST le samedi 28
Course trail Tricondat-Hent à MONTERBLANC le dimanche 29

Mai

Initiation Surf à St Pierre Quiberon le samedi 05
Paris shopping en TGV le samedi 12
Challenge national de TRAIL (ASCE 31 SNT) à St Ferréol du 17 au 19
Randonnée piétonne le 20 (lieu à préciser)

Juin

Sortie Canoë en rivière à INZINZAC LOCHRIST le samedi 02
Challenge national de CYCLISME (ASCE 87) les 09 et 10
"Voyage retraité" en CROATIE du 11 au 18
Randonnée « extérieure » à Guérande «Marais de Brière» le dimanche 17
Trophée DEFI EQUIPEMENT en Auvergne (ASCE 43) du 15 au 17
Raid des Moulins à Quimperlé le 24
ULTRA MARIN Raid autour du Golfe du Morbihan les 23 et 24
Fête de la culture à VATAN (36) du 22 au 24

Août

Challenge national de Pétanque les 25 et 26 – ASCE 37

Septembre

Triathlon de QUIBERON le dimanche 02
Randonnée piétonne du Semi-marathon Auray Vannes le 08
Semi-marathon AURAY - VANNES le dimanche 09
Journée Passion dans le Finistère le samedi 15
Challenge national de VTT (ASCE 64) à Bielle du 14 au 16
Découverte et initiation au ROLLERS le samedi 22 lieu à définir
Sortie familiale à NANTES (visite des machines de l'île + château) le samedi 29

Octobre

Relais de la forêt de CAMORS le dimanche 07
Challenge BOWLING (ASCE 21) à Gap les 20 et 21
Rando piétonne des Vénètes le samedi 20
Les Courses des EMBRUNS Marathon + Foulées 10 km à VANNES le dimanche 21
Activité ACCROBRANCHE le samedi 27 - lieu à définir

Novembre

Randonnée piétonne le 11 (Brocéliande)
Soirée Bowling à CARNAC le samedi 17
Trail de St Nolff le dimanche 18
Challenge national de SQUASH (ASCE 42) les 17 ET 18
Marathon de La Rochelle (ASCEET 17) les 24 et 25

Décembre

Randonnée piétonne le 09 (autre lieu à préciser)
Initiation au LASER BLADE le samedi 15 - lieu à définir



Le journal de l'ASCEE 56 - N°48 - Janvier 2012

edito

Je viens vous souhaiter à toutes et à tous, au nom du comité directeur de l'ASCE 56, tous mes vœux pour 2012, de santé, de bonheur et de concrétisation de vos projets.

Une fois de plus, vous pourrez compter sur nous pour animer cette année et vous proposer de nombreux projets qui je l'espère vous satisferont pleinement.

Vous trouverez dans ce présent numéro le programme prévisionnel que nous vous avons concocté composé d'activités régulières qui fonctionnent bien mais aussi de nouveautés pour aiguïser votre appétit.

Aussi, nous aurons l'occasion de vous exposer plus en détail les grandes lignes de nos projets lors de l'assemblée générale qui aura lieu le mardi 13 mars prochain à la salle du Dôme de Saint-Avé.

Nous vous invitons à y participer très nombreux pour ce rendez-vous annuel important dans la vie de notre association.

J'en profite donc également comme chaque année pour vous indiquer qu'à l'occasion de notre assemblée générale aura lieu les élections des membres du comité directeur, aussi si vous souhaitez venir œuvrer à nos côtés n'hésitez pas à remplir le bulletin de candidature joint à ce numéro du point à temps et venir travailler au sein de notre équipe dynamique dans un esprit de convivialité.

Comme indiqué dans ce numéro, nous avons investi dans la rénovation de l'unité d'accueil de Pen Lan à Billiers et nous allons bientôt la mettre à disposition des adhérents ; vous aurez ainsi une nouvelle structure pour vous accueillir dans un cadre agréable pour vos vacances.

Dans l'attente de vous voir dans l'une ou l'autre de nos manifestations, le comité directeur et ses permanents se joignent à moi pour vous renouveler tous nos meilleurs vœux pour 2012 pour vous et vos familles.

Bien amicalement

Le président
Christophe BEDARD

ASCE 56
12, rue du Commerce - 56000 Vannes
Tel : 02 97 68 13 93 (uniquement le matin)
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 entraide

Location de fourgon chez LOCAR+ en remplacement du Jumper :

L'ASCE 56 a conclu un partenariat avec la société LOCAR+ à Arradon (rond point du Petit Molac en haut de la côte du Vincin) et qui vous propose la location de fourgon Jumper 10 m3 aux tarifs préférentiels suivants, sur présentation de la carte ASCE 56 à jour de cotisation :
- Forfait 1/2 jour et 100 kms = 25 €
- Forfait 1 jour et 100 kms = 40 €



- Forfait 1 jour et 200 kms = 50 € + 10 € par tranche de 100 kms.
- Prix du km supplémentaire= 0,17 €
- Jour supplémentaire = 25 €

- Chèque de caution (dépôt de garantie): 800 €. Possibilité de rachat partiel de franchise (400 €) = + 15 € par jour de location.

Location 7j/7j...Horaires souples...de la location sur mesure et à un prix défiant toute concurrence!

► Vous voudrez bien contacter directement Mr Michel MALLARD société LOCAR+ au 06.29.53.45.56

Location d'un véhicule 9 places Fiat Scudo Panorama :

L'ASCE 56 met à votre disposition un véhicule de transport 9 places (Fiat Scudo Panorama) pour vous permettre de vous déplacer en groupe en effectuant des économies et participer à un mode de déplacement éco-responsable.



Un planning de réservation a été mis en place auprès de la permanence qui prend en compte l'ensemble des besoins de l'ASCE 56 pour ses déplacements, réunions, challenges sportifs, etc... ainsi vous pouvez réserver ce véhicule sur les créneaux disponibles selon vos besoins suivant une participation financière défiant toute concurrence :
Partie fixe de 10€ par jour de location et partie variable de 0,15€ par km effectué afin de participer quelque peu à l'investissement effectué.
Ce tarif préférentiel qui vous est accordé dans le cadre de l'entraide est introuvable sur le marché !

Infos Carte d'adhésion 2012 :

Cette année lorsque vous aurez réglé votre cotisation 2012, il vous sera adressé par mail votre nouvelle carte d'adhésion à l'ASCE 56 au format PDF et incluant l'ensemble des informations de police d'assurance sous le contrat GMF n° F 103827.009 V. Les conditions particulières complètes et les conditions générales afférentes à la notice d'utilisation de ce contrat d'assurance sont également à votre disposition sur le site de la FNASCE www.fnascee.org

Infos travaux en cours sur les unités d'accueil :

- La salle de bain de Belle-île a eu le droit à une cure de rajeunissement en cette fin d'année.

D'autres travaux d'embellissement vont continuer durant le 1er trimestre 2012 sur cette unité d'accueil avec le changement

des menuiseries dans un souci de performance thermique et la rénovation complète de la cuisine.



- Bientôt une nouvelle Unité d'Accueil sera à votre disposition sur la commune de BILLIERS ;

L'ASCE 56 travaille ardemment à cette rénovation depuis 2 ans et devrait pouvoir inaugurer ce nouveau site de Pen Lann pour le printemps ; nous vous informerons tous bien entendu de cet événement prochain qui permettra de vous accueillir avec vos familles dans ce site exceptionnel. La cuisine vient d'être posée et nous sommes désormais en phase de peinture et d'aménagements pour votre confort.



ASCE 56
12, rue du Commerce - 56000 Vannes
Tel : 02 97 68 13 93 (uniquement le matin) - 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

Journée passion Le samedi 17 septembre,



malgré un temps moyen, 49 adhérents ont pris la route vers la magnifique commune de Saint-Malo, où ils ont été accueillis par leurs homologues de l'Ille et Vilaine, fiers de leur faire connaître la cité corsaire.

Visites guidées, ballade en bateau...ont permis d'observer la magnifique côte malouine et de découvrir les ruelles de la ville close.

Malgré un petit bémol sur le transport, tous les participants étaient ravis de cette journée.

Journée Vendange Le samedi 1^{er} octobre 2011,

43 personnes ont pris la direction du vignoble nantais, afin d'y découvrir les activités des viticulteurs de la région.

C'est sous un beau soleil automnal que les adhérents ont pu visiter le



domaine viticole et déguster différents muscadets accompagnés de victuailles locales.

Un déjeuner au cœur des vignes, suivi d'une visite commentée du musée expliquant les évolutions des vendanges, a permis de connaître le métier d'un couple de passionnés qui ont transmis un peu de leur savoir à une assemblée toute ouïe.

Ce fut une belle journée, et l'ensemble des participants sont revenus très satisfait de cette sortie.

Marche des Vénètes le samedi 15 octobre 2011

Organisée comme tous les ans en marge du Marathon de Vannes, la Marche des Vénètes a regroupé 18 randonneurs.



Sous un magnifique soleil et un temps estival, cette randonnée de 14 km a permis une nouvelle fois de découvrir les alentours de Vannes, au travers de chemins et de sentiers côtiers méconnus.

St Pierre Quiberon le dimanche 13 novembre 2011

Une nouvelle fois gâtés par le temps, nos 20 randonneurs ont pu apprécier la baie de Quiberon et la



Côte Sauvage, sur un parcours d'environ 15 km le long du littoral, où il sont pu observer attentivement la faune et la flore locale, tout en s'oxygénant le corps et l'esprit.

Spectacle au Puy du Fou « les Mystères de Noël »

le samedi 10 décembre.

Un bus complet s'est déplacé en Vendée pour assister au spectacle de Noël magique présenté sur le site du Puy du Fou.

Petits et grands ont été émerveillés par ce spectacle de la naissance de Jésus avec la participation de l'orchestre philharmonique et chœurs de Prague. Un spectacle d'une durée de 1h15 environ haut en couleurs, enlevé, féérique, de danse et de musique pour une fête de Noël en famille. Après le spectacle, chacun a pu déambuler à sa guise dans le bourg 1900 et les jardins d'hiver pour profiter encore de spectacles et des illuminations de Noël.

Randonnée de fin d'année sur le circuit des crèches de Pleucadeuc le 11 décembre

20 personnes ont bravé les frimas du matin pour se rendre sur la petite commune de Pleucadeuc afin de participer à la randonnée des crèches organisée par le comité des fêtes local. Plus de 900 participants à cette randonnée originale (environ 140 crèches sur la commune) ont permis de découvrir des crèches réalisées par les habitants et



permettant ainsi de sillonner la commune de village en village.

A l'issue de cette magnifique matinée, le groupe s'est retrouvé autour d'un repas au restaurant « Le Saint-Hermin » à Pluherlin prolongé ensuite par certain de la visite de Rochefort-en-terre.

infos sports

Dimanche 14 Août

10^{ème} édition des 10 Miles « interceltiques » à LORIENT



Météo idéale : Nuageux - 15° et vent NUL (conditions idéales à la mi-août)

Parcours Urbain (3 boucles) : Course programmée en ce dimanche matin à 9h30 pour clôturer le 41^{ème} Festival Interceltique du « Pays de LORIENT »

16.2 km à parcourir en centre ville (course mixte)

Parcours au profil varié sans grande difficulté sur bitume, pavés et chemin stabilisé dans les rues autour du Port.

Brillante représentation de l'ensemble des participants courant sous les couleurs de l' A.S.C.E. 56

4 classés sur cette distance inhabituelle (10 Miles)

- 557 inscrits sur cette édition 2011

► **BRAVO à Patrick LAMART, Alain MADEC, Williams PAYET et Jean-luc VEILLE pour leurs diverses performances sur cette épreuve. (453 classés)**

A noter : la participation de Cathy SELLIN de retour au « Pays » (en vacances sur Lorient)

Dimanche 11 septembre Semi-Marathon AURAY / VANNES

Météo idéale : nuageux - 21° et vent de Sud Ouest en rafales (favorable à parcourir pour le retour)



24 coureurs engagés (dont 2 féminines) dans cette 37^{ème} édition sous les couleurs de l'A.S.C.E. 56

Epreuve PHARE des manifestations « courses sur route » du département du MORBIHAN regroupant traditionnellement plus de 4 800 coureurs sur la distance.

Belle et constante représentation de l'ensemble des 19 participants de l'Association locale ; classée 20^{ème} équipe du Challenge entreprises « Raymond Kergrohenne » sur les 111 équipes engagées.

19 classés après 1 Forfait déclaré avant l'épreuve.

A noter : les belles performances d'Anthony COURANT en 1h 30mn 29s sur le Semi-marathon, 365^{ème} au classement Scratch (4 582 classés) et 189^{ème} en Senior Homme et de Flavie RAOULT classée 2^{ème} espoir Féminine en 1h 45mn 43s (1568^{ème} au classement général)

10 km : ARRADON / VANNES - (11^{ème} Edition)

Course d'attente du Semi-Marathon regroupant plus de 900 coureurs sur la distance



Participation ASCE stable par rapport à l'édition 2010

(4 représentants inscrits)

3 classés après 1 Blessé pendant la course

Brillante prestation des coureurs de l'Association terminant parmi les 801 classés sur l'édition 2011

Samedi 24 septembre Initiation découverte du GOLF à PLOËRMEL

Météo estivale : Grand soleil - 23° et vent NUL (conditions optimum pour la découverte de ce sport)

16 inscrits pour cette nouvelle activité proposée en 2011

14H00 : Accueil des participants au GOLF Blue Green

Lac au Duc de PLOËRMEL

Activité proposée à toute la famille

• 11 Adultes dont 6 femmes

• 2 Adolescents

• 2 Enfants (11 ans)

Soit 15 participants pour cet après midi « découverte »

Jean, un moniteur « Blue Green » diplômé venu spécialement de RENNES va nous accompagner pour cette initiation en cet après midi ensoleillé.

Après une heure de technique sur le practice pour dompter cette drôle de balle, tous les élèves étaient fin prêts pour un concours amical. Place au jeu sur le « green » pour un mini-parcours de 9 trous tout en adresse et maîtrise du « putt »

A ce petit jeu c'est Mathis qui l'emporte brillamment sur le score de +1 en finale de type « mort subite »

Espérons que la découverte de ce sport qu'est le GOLF suscitera quelques vocations et de futurs champions

► **Proposition : Activité à renouveler ultérieurement sur le secteur de LORIENT ou d'AURAY.**



Week-end 1, 2 et 3 Octobre : Challenge National de TRAIL Equipement - (5^{ème} édition)

Accueil et Hébergement Hôtel « Gapotel » à GAP par l'A.S.C.E.E. 05

Météo : Grand Soleil tout le weekend (idéale pour apprécier les hauteurs du massif du Chamsaur)

Température estivale de 18° à 26° pour ce déplacement dans les Hautes Alpes (+ de 1 000 km)

20 Départements représentés sur cette 5^{ème} édition du TRAIL Equipement découverte

130 participants au total dont 94 coureurs (sur les 3 parcours) et 36 « supporters » randonneurs



• Samedi après midi : à GAP Accueil par l'équipe organisatrice A.S.C.E.E. 05

- Remise des clefs et installation des coureurs

Visite piétonne guidée de la vieille ville et retrait des dossards en centre ville

Pot de l'amitié et présentation des épreuves suivi du dîner pris sur place et séance Cinéma sur la montagne

• Dimanche matin : au « Lac de Charances »

Gapen'cimes :

3 Epreuves TRAIL au choix

« l' Edelweiss » 48 Km (Dénivelé +3 000m)

« les Crêtes » 25 Km (Dénivelé +1 500m)

« la Brèche » 12 Km (Dénivelé +750m)

1 144 classés sur les 3 épreuves de la Gapen'cimes

EXCELLENTE représentation de nos 9 compétiteurs formant une belle équipe départementale homogène et très motivée pour venir à bout de ce « Trail des Crêtes » ; épreuve retenue pour ce Challenge national 2011

Classement de l'équipe : 2^{ème} de ce Challenge 2011 à 43mn 44 de l'équipe vainqueur



PODIUM : Murielle (1^{ère} VF1) et Claude PERROT (1^{er} VH1) et vainqueurs au « Scratch »



Roger LE HAZIF (3^{ème} VH2)

Challenge 2011 remporté par la CORSE - (ASCE 2A)

Coureurs A.S.C.E. 56 : Claude et Murielle PERROT, Roger LE HAZIF, Roland RAOULT, Patrick LAMART, Christian RIO, Emmanuel PEROT, Christophe BEDARD et Florence NICOLAS

► **BRAVO à nos valeureux représentants classés parmi les 558 « finishers » de ce magnifique Challenge**

Dimanche 16 octobre

« COURSES des EMBRUNS » : Marathon de VANNES (Solo ou DUO) et les Foulées du GOLFE (10 km)



Météo idéale pour une telle épreuve : Soleil – Température 9° au Départ puis 15° - Vent nul

Marathon de VANNES - (12^{ème} Edition)

Epreuve INCONTOURNABLE du « Grand Ouest » au parcours atypique, composé en grande partie de sentiers côtiers sur les bords du Golfe du MORBIHAN regroupant chaque année plus de 2 000 coureurs sur la distance reine du « Marathon »

Départ à 10h00 devant les Remparts de VANNES

Belle prestation d'ensemble de nos 2 valeureux représentants locaux classés parmi les 1 852 arrivants

3 équipes engagées sur le « DUO de l'Hermine » tremplin idéal pour préparer l'épreuve mythique (4 adhérents)

Anecdote : 1^{ère} expérience pour le couple Roland RAOULT et Anne-France qui couraient le Marathon en « DUO » réalisée en (3h 38mn pour une 1^{ère} participation)

10 km : les FOULEES du Golfe - (12^{ème} Edition)

Un parcours de rêve en lever de rideau. Course d'attente du « Marathon » regroupant plus de 1 200 coureurs sur la distance

Forte représentation des coureurs de l'Association (12 représentants inscrits dont 2 féminines)

11 classés après 1 Forfait sur blessure avant l'épreuve

A noter les très belles performances de ces deux athlètes classés parmi les 1 121 arrivants :

• Françoise JOSSE : 47mn 32s (291^{ème} des Foulées et 4^{ème} en Vétéran Femme 2)

• Thomas BEAUDIC : 46mn 12s (244^{ème} des Foulées et 6^{ème} en Espoir Homme)

Samedi 22 octobre

Accrobranche « Parc Adventure Forest » à CAMORS et les Foulées du GOLFE (10 km)

Météo estivale : Température 16° - Soleil le samedi après-midi pour le parcours dans les arbres

Nouveau SUCCES pour cette activité en plein air déjà proposée en Automne 2008 et reprise en 2010

Différents parcours nichés dans les arbres au cœur de « la Forêt de CAMORS »

Activité proposée à toute la famille (4 catégories d'ages)

• 4 Lutins (à partir de 2 ans)

• 10 Enfants

• 7 Juniors (jusqu'à 16 ans)

• 16 Adultes

Soit 37 participants pour cet après midi « Familiale »

2h30 d'émotions et d'exploits sur ces différents ateliers en rivalisant d'audace pour relever tous ces défis

EXCELLENTE ambiance en toute sécurité sous le regard attentif d'une équipe d'encadrement professionnelle pour cette après midi récréative et sportive !

MERCI aux parents (ils se reconnaîtront) qui se sont dévoués pour encadrer au sol ces « petits diables » pendant que les grands s'amusaient sur les différents ateliers proposés



A noter : Le « quatre heures » et les rafraîchissements appréciés de tous les participants de retour au sol après ce périple sportif dans les aires.

Dimanche 30 Octobre

3^{ème} étape « Ballades en Brocéliande » - Initiation ORIENTATION

Météo automnale : Nuageux - 12° et vent Faible de Nord / Ouest

Escapade sur les bords de « la Vallée de l'AFF » (Randonnée piétonne de 16km proposée)

Départ ballade à 10h 30 de le Chatenay, via le rocher glissant, les éperons

rocheux du casse-cou, roche plate et traversée par le gué aux moines.

• 16 km et 6 Balises à découvrir en pleine nature



Randonnée le long de cette mystérieuse vallée où selon la légende, la reine Guenièvre avoua son amour à Lancelot du lac puis un retour par la forêt.

Formation de 4 équipes pour une initiation à l'orientation sur carte IGN après quelques conseils avisés.

12 Randonneuses et 8 randonneurs pour cette merveilleuse escapade dominicale pleine de surprises !!

► **BRAVO à l'équipe « les Jeunes » (ils se reconnaîtront) qui sort vainqueur du QUIZZ local découvert sur les balises positionnées sur le parcours de cette randonnée.**

A noter : Satisfaction générale des participants qui ne se sont pas égarés au court de ce périple en forêt.

Samedi 19 Novembre

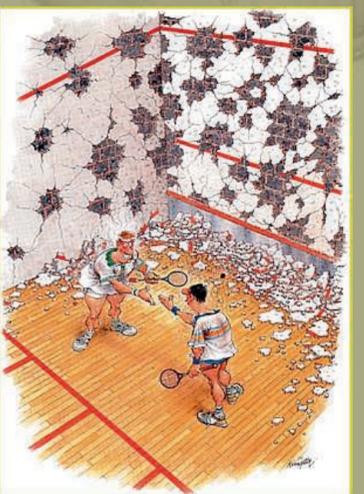
Initiation découverte du SQUASH à VANNES

Activité en salle : Club house récent et agréable (conditions optimum pour la découverte de ce sport)

Faible participation pour cette nouvelle activité 2011

14H00 : Accueil des participants au « TY SQUASH »

Zone Commerciale ATLANVILLE de VANNES



Nouvelle activité proposée à toute la famille

• 3 Adultes dont 2 femmes

• 2 Jeunes

• 2 Adolescents (-16 ans)

Soit 7 participants pour cet après midi « découverte »

Florence, responsable du site nous reçoit sur deux courts et nous briffe trop rapidement pour cette initiation en cet après midi sportive et très physique.

Après une bonne heure de technique pour dompter cette drôle de balle, tous les élèves étaient fin prêts pour en découdre amicalement.

Place au jeu sur les 2 terrains pour un tournoi très convivial.

Espérons que la découverte de ce sport suscitera quelques vocations et de futurs champions !!

Dimanche 20 Novembre

10^{ème} édition « TRAIL nature » de SAINT-NOLFF

Météo Automnale : Soleil - 10° et vent Frais de Nord / Est au départ

Epreuves dominicales (2 Circuits de TRAIL proposés) :

Courses rajoutées au programme 2011 en ce dimanche matin pour clôturer la saison de Courses à pied.

• 16 km et 30 km à parcourir en pleine nature

Parcours aux profils vallonnés sans grandes difficultés dans les bois nolféens et la campagne vannetaise.

Brillante représentation de l'ensemble des participants courant sous les couleurs de l' A.S.C.E. 56

5 Adhérents classés sur la distance de 16 km

- 600 inscrits sur cette 10^{ème} édition 2011



► **BRAVO à Didier DAVID, Roger LE HAZIF, Emmanuel PEROT, Thierry RENAUD et Patrick LAMART pour leurs diverses performances sur cette épreuve. (580 classés)**