



LE RENDEZ VOUS TRIMESTRIEL - ASTA INFOS

NUMÉRO 539 • JANVIER 2023

SOMMAIRE

100° Anniversaire

Gym Bien-Etre

Astapat

Harmonie

Loisirs

Roller artistique

Tennis de table

Boules lyonnaises

Echo du vide grenier

Nos partenaires



100 ANS DE L'ASTA : L'ALBUM PHOTO





GYM BIEN ETRE

L'ASTA Gym Santé Bien-être vous présente ses meilleurs vœux pour ce nouvel an.

Nous sommes donc 84 adhérents (20 hommes. 64 femmes). Nous avons organisé un cocktail au mois de décembre qui a connu un vif succès et qui a permis aux 9 nouvelles "recrues" de tisser des liens avec nous tous.

Nous sommes un groupe soudé et dynamique sous l' œil attentif de notre animateur et pour nous, bénévoles, cela prouve que notre investissement n'est pas vain !

Bonne année à vous tous

Françoise Trouvé
Présidente de l'ASTA-Gym



ASTAPAT



REGARDS PASSÉS ET FUTURS SUR L'ASTAPAT

Cet article sur l'histoire de l'ASTAPAT (les randonneurs), a été rédigé à l'occasion du centenaire de l'ASTA. Comme il n'a pu figurer dans la plaquette diffusée à cette occasion, nous le proposons ci-dessous aux adhérents de l'ASTA et destinataires d'ASTA-Infos.

En septembre 1999, sous l'impulsion de Marc Bodin et Jean Guin, un groupe réduit de marcheurs est accueilli par la section Loisirs de l'ASTA.

En 2001 l'ASTAPAT devient une section à part entière : elle quitte la section Loisirs pour devenir une section sportive sous licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre. Les animateurs bénévoles se forment grâce au CDRP 44. Semaines en montagne en hiver, au printemps ou en été, itinérance, séjours en étoile et week-ends sur les sentiers des Pays de la Loire. Plus rien ne les retient !

De septembre 2003 à 2009, Philippe Genet est président d'une section plus étoffée : les adhérents randonnent le mardi, mercredi et dimanche. Philippe est l'organisateur hors pair de week-ends exceptionnels. Avec la Confrérie du Potche Vlesche, (partenaire de l'Astapat) Gilbert Tiersoone les a conviés dans une aventure festive et conviviale à Dunkerque. Il fallait de bonnes jambes pour soutenir le rythme endiablé des défilés du célèbre carnaval. Mais l'esprit des carnavales ne soufflera plus après ces années durement touchées par la pandémie du Covid.



Les sorties lointaines itinérantes ou en étoile : Tour du Mont Blanc, Néouvielle, Corse, Pays Basque, Cévennes, Dolomites, Grand Paradis sont encadrées par des guides professionnels. Pour les randonnées hebdomadaires, l'objectif de la section Astapat est de faire participer le maximum d'adhérents à l'animation des sorties.

Raymond Girou est président de 2009 à 2013, Marcelle Bros de 2013 à 2021. Depuis septembre 2021, Dominique Fort assure la présidence de la section.

La continuité est garantie. Les différents groupes se retrouvent dans une atmosphère très conviviale lors des week-ends ou des journées culturelles : île de Ré, Chinon, Concarneau, Cap Fréhel, Aubrac.

De 2009 à 2019, les plus montagnards s'engagent en itinérance dans les Ecrins puis dans la Grande Traversée des Alpes : du lac Léman à Menton. Après une incursion au Maroc puis dans les Cinque Terres italiennes et dans les Calanques de Marseille, ils redécouvrent le Queyras.





En cette année du 100ⁱème anniversaire de l'ASTA, la section Astapat poursuit sa route avec un programme toujours aussi varié. Elle se félicite d'avoir retrouvé un effectif de 102 adhérents comme en 2019. Au passage quelques nouveaux participent en même temps aux autres sections de l'Asta (Harmonie, Loisirs, Tennis de table, Gym – Bien-Etre). Voici un résumé des programmes :

- le mardi, 12 kms à rythme moyen.
- le mercredi, de 12 à 15 kms à rythme plus soutenu.
- le mercredi / découvertes, 8kms à allure modérée.
- le dimanche, des matinées de 15 à 17kms et des randonnées à la journée selon la saison.

Petit rappel important : tous les randonneurs prennent une licence à la FFRP (Fédération Française de Randonnée Pédestre) car la pratique régulière de la randonnée est une discipline sportive.

Quand le randonneur se met en route, quand il pose le pied sur les sentiers et sur les pistes dans le désert, en campagne ou en montagne il a la nature à ses pieds et toujours un rendez-vous avec son ombre. Il apprend à lire la nature, à apprécier les éclaircies, à admirer les aubes et les couchers du soleil.



Les randonneurs de l'Astapat invitent les jeunes de 7 à 77 ans à les suivre dans leurs pérégrinations.

PUBLICITÉ

La 1^{ère} banque des associations

Notre force : le service
Notre atout : la proximité

Caisse de Doulon
39 Bd Dalby - 02 28 96 00 73

Crédit  Mutuel

Loire-Atlantique, Centre Ouest

SUPER  Nantes Dalby

- CHARCUTERIE 02 40 14 53 08
FROMAGE
- BOUCHERIE 02 40 14 53 09
VOLAILLES
- BOULANGERIE 02 40 14 53 10
PÂTISSERIE
- POISSONNERIE 02 40 14 53 12
-  location 02 40 14 53 17

OUVERT SANS INTERRUPTION
DU LUNDI AU SAMEDI de 8H30 à 20H30

Tél : 02 40 14 53 00

www.superu-nantesdalby.com

L'harmonie de Toutes-Aides

Le début des concerts

HARMONIE

L'harmonie a atteint son régime de croisière avec plus de 70 musiciens inscrits. Les derniers mois ont été marqués par des répétitions inhabituelles puisque des chanteurs de la Troupe PermaNantes sont venus compléter nos rangs pour monter des extraits de comédies musicales. La journée à l'école de musique de Sainte Luce sur Loire qui nous a permis un travail par petits groupes a été très appréciée.

Après plusieurs soirées passées à répéter et à se coordonner, nous sommes prêts pour nos premiers concerts.

La saison commence par un concert réunissant l'HTA, la Troupe PermaNantes et l'Orchestre d'harmonie de Cholet, le 22 janvier à la salle Brigitte Engerer à Nantes, rapidement suivi d'une prestation au Kiosque Pleyel de la Cité des Congrès le dimanche soir de la Folle Journée.



Quelques dates à retenir :

- **Dimanche 22 janvier 2023 - 16h 30 : Concert avec l'Harmonie de Cholet à l'auditorium Brigitte Engerer**
- **Dimanche 5 février à 20h : Kiosque Pleyel de la Cité des Congrès**
- **Samedi 01 avril - 20 h : Concert avec l'orchestre d'Harmonie d'Indre à la salle des 3 Iles à Indre.**



Les seniors ont le moral ...

Durement affectée par la période du covid, la section Loisirs reprend des couleurs !!!

Nous repartons avec le même effectif que l'année dernière. La réunion galette des Rois a permis de nous retrouver toutes activités confondues.

Un concours de belote a eu lieu en novembre dernier en coopération avec Sainte Luce Accueil et le suivant est prévu le 21 mars.

Le tournoi de billard a commencé et se poursuivra jusqu'en mai.

Les cours de bridge ont repris en octobre, cours gratuits pour les adhérents.

Le programme des ciné conférences est le suivant :

- le vendredi 24 février à 15h sur les chemins de l'Iran à la rencontre de la population

un thème d'actualité compte tenu des évènements récents en Iran

- le vendredi 24 mars à 15h les Indes - chronique du changement

Venez nombreux et amenez vos amis

Le programme des prochaines sorties rando est le suivant :

jeudi 9 février : le parc de la Gaudinière

jeudi 23 février : la Chézine

jeudi 9 mars Carquefou

jeudi 23 mars : sortie restaurant

jeudi 30 mars Le Gèvres

jeudi 13 avril : Vertou

jeudi 27 avril : Trentemoult Rezé

jeudi 11 mai : Couëron

jeudi 25 mai : sortie en train de la journée

jeudi 8 juin : pique nique à Monnières (co-voiturage)

Mauvaise nouvelle de dernière heure :
Nous avons appris avec peine le décès,
après une longue maladie, de notre ami
Jean Marc Guillo.

C'était un pilier de la section Loisirs,
présent depuis plus de 20 ans, longtemps
animateur de l'activité randonnée, toujours
disponible pour apporter de l'aide et
apprécié de tous.



PUBLICITÉ

Bio monde **fleuron bio**
02 40 25 94 71

**Produits locaux
d'origine artisanale**
Le magasin bio à taille humaine

-20%
sur les **FRUITS ET LÉGUMES** le jeudi

-10%
sur le **VRAC** le samedi

-10% pour tout nouveau client sur présentation du flyer*
*Remise non cumulable

1 rue du Marché Commun
Nant'est Entreprise
44300 NANTES Cedex 03

Ne pas jeter sur la voie publique

Bio monde **fleuron bio**

Plan d'accès

Monnaie locale acceptée **moneko**
Monnaie Locale de Loire Atlantique

www.fleuronbio44.com

Horaires : lundi 10h30 - 19h00
Mardi, mercredi, vendredi et samedi : 9h30 - 19h00
Jeudi horaire élargi : 9h00 - 19h30

Ligne de bus 87 et 80 : Arrêt Courocerie

**NOUVELLE
PEUGEOT
308**

PEUGEOT

**GARAGE
BLANDIN**

6 Rte de Sainte Luce
NANTES

02 40 49 36 36

contact@garageblandin.fr

La saison est lancée !



Fin novembre, les patineuses ont retrouvé le public à l'occasion du gala de Ligue à La Garnache, elles y ont présenté plusieurs numéros de gala, une belle occasion de relancer la saison et de se retrouver tous ensemble ! En parallèle, nos groupes et solos travaillent dur pour la première compétition de l'année qui aura lieu les 4 et 5 février à Carquefou.

N'hésitez pas à venir les encourager !



TENNIS DE TABLE

L'année 2021-2022

L'objectif de l'année 2021-2022 était de reprendre le sport. Du coup, les entrainements ont pu reprendre début septembre 2021.

Mais avec les difficultés de contrôle des joueurs (pass vaccinal en cours) nous avons décidé de ne pas reprendre la compétition (phase 1) sur la fin de l'année 2021, et de redémarrer une équipe (phase 2) de D4 en 2022.

Fort de nos huit compétiteurs pour une équipe de 3 joueurs seulement, nous avons terminé 2ème ex-aequo avec le premier et le même goal average.

2022-2023

Nous avons été promus en D3, suite à une annulation et laissant une place libre.

Là, cela se joue avec 6 joueurs sur 2 tables.

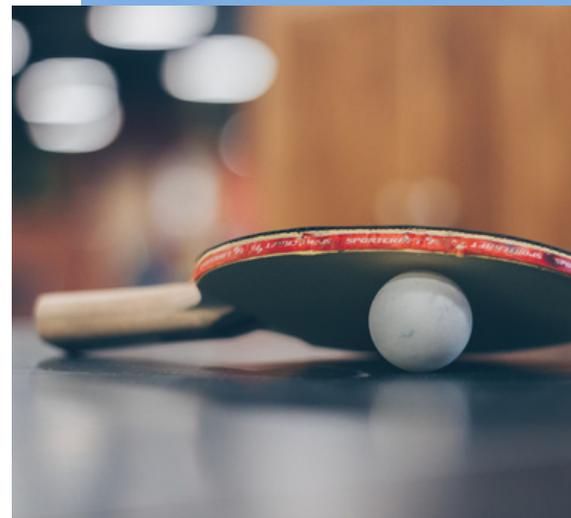
Le recrutement reste d'actualité, mais la saison prochaine présente de bonne augure.

En effet, déjà 15 inscrits, et la création d'une deuxième équipe en D4 de 3 joueurs.

Les entrainements qui précédemment se faisaient de 4 à 6 joueurs, maintenant avec 3 jours par semaine, ils sont 8 à 10 présents par entrainement.

Il y a de la volonté et des envies de jouer et ça fait plaisir de voir cela.

L'objectif de l'année sera de conserver ces équipes au niveau D3 et D4.



Alain BOUTON





La section boule lyonnaise souhaite à tous les licenciés sportifs et adhérents de l'ASTA une très belle année 2023, que cette nouvelle année qui commence soit pour tous porteuse de réussite et de joie dans tous vos projets et compétitions sportives à venir.

Notre section est un peu en sommeil depuis mi septembre, date du dernier concours loisir vétérans organisé dans les locaux mais elle continue à s'entraîner tous les lundis et mercredis malgré des conditions atmosphériques un peu compliquées parfois.

Malheureusement, cette saison elle n'a pas pu participer au championnat des clubs par manque de joueurs et ce malgré l'entente qui réunit les 4 clubs de l'agglomération nantaise et c'est bien regrettable.

Seule la secrétaire a participé à la compétition de l'Open féminin régional, compétition qualificative pour la finale de zone prévue fin mars à DIJON. 3 journées ont déjà été organisées en Vendée et en Sarthe et la dernière journée se déroulera à Nantes le 28 janvier.

A l'issue des 3 premières journées elle est en tête du classement aussi nous lui souhaitons bonne chance pour cette dernière journée où seules les 2 premières seront qualifiées.

La reprise des concours loisirs vétérans est prévue le 15 mars et c'est notre club qui débutera les festivités.

Echo du vide grenier Astapat



NOS PARTENAIRES

