

ASMR, LES INFOS

LE MOT DE LA PRESIDENTE

La saison 2013-14 se termine déjà et c'est avec joie que nous la terminons en chansons avec une mise en lumière de la Section Chante midi conduite par Brigitte TROADEC. Au moment du bilan de l'année écoulée je retiens principalement la richesse des rencontres que ma fonction de « chef de cœur » de notre association m'a donné l'occasion de faire au cours de ces derniers mois. Je tiens d'ailleurs à féliciter et remercier au nom du Bureau les nombreux bénévoles du travail accompli.

Au moment où chaque section fait le bilan de son année et prépare l'organisation de la saison à venir il est fondamentale de rappeler que toutes les activités proposées par l'ASMR aux agents ne peuvent fonctionner que grâce à toutes les personnes qui acceptent de donner un peu de leur temps pour le bien-être collectif. Il s'agit ici bien là de la clef de la réussite de l'ASMR, la grande qualité du bénévolat qui s'est développé en son sein. Il appartient à chacun d'entre nous de cultiver cette richesse, qui est à titre essentiel alimentée par la joie et la bonne humeur qui caractérise l'ambiance au sein de l'ASMR. Cette fin de saison va d'ailleurs encore offrir des temps forts qui vont être autant de moments de plaisir et de bonne humeur et qu'il ne faut donc pas rater. Rendez-vous le vendredi 13 juin pour le tournoi annuel de tennis de table et le samedi 14 juin pour le toujours très réussi concert de la section Chante midi au kiosque du Jardin du Thabor. Profitons tous ensemble de ces joyeux moments de convivialité avant la pause estivale et la préparation de la saison prochaine.

Sportivement.

Annette QUERO



Navigation
Course à pied
Pétanque
Cyclisme
Art floral
Musique-Karaoke
« Chante-midi »
Danse africaine
Danse country
Théâtre
Éducation canine
Randonnée
Tennis de table
Plongée
Calendrier des assemblées
Dates à retenir

NAVIGATION

Les plans de navigations de la section sont en forte croissance cette année.

Les 27, 28 et 29 juin prochains, un équipage défendra les couleurs de la Ville de Rennes et de Rennes Métropole dans le cadre du challenge des Mairies qui se déroulera à Bandol (Var).

A partir de la mi-juillet, le voilier « Laïta » participera au 4e tour de Bretagne en relais d'équipage. Des places restent disponibles pour compléter les équipages. Cette activité est accessible à tous... seule condition : supporter la navigation en mer.

Coût : 90 € la 1ère journée par équipage, 80 € les jours suivants.

Nouveauté cet été : Le premier relais « Canaux Bretons » sur la vedette fluviale « Celtina » qui peut accueillir 6 personnes à bord (permis fluvial ou côtier exigé).

Coût : 30 € par équipage pour un jour, 50 € pour 2 jours, 120 € la semaine, carburant en sus.

La vedette « Lacatis » est mise à disposition pour vos sorties en mer et idéale pour de bonnes parties de pêche. Elle peut transporter jusqu'à 6 personnes et dispose d'un habitacle spacieux permettant le couchage de 2/3 personnes. Disponible à partir de la Richardais de mi-juillet à fin août . Coût : 60 € un jour, 40 € les jours suivants, carburant en sus.

A noter que les formations au permis côtier, hauturier et fluvial seront proposées lors de la saison 2014/2015.



Pour toute information complémentaire, contactez :
asmr-navi@orange.fr ou
06 26 91 78 86

COURSE A PIED CRITERIUM NATIONAL SEMI-MARATHON DE LIFFRE

113 agents ont participé au critérium national dont 16 agents de la Ville de Rennes et de Rennes Métropole : 5 femmes et 11 hommes.

Quelques résultats :

Françoise Lefeuvre-Lefas a terminé 3ème F (1h36")

Marie-Thérèse Mocudé 4ème F et 1ère V2 1h37'31"

Isabelle Croizier : 5ème F 1h43'31"

Fabienne Racapé 1ère V1 1h46'32"

Fabrice Roulier : 5ème 1h16'26"

David Charil : 7ème et 2ème V1 1h18'55"

21 collectivités territoriales étaient représentées : St Malo ; Liffré ; Rennes ; Talensac ; Hennebont ; Louvigné du Désert ; Limoges ; Hasparren ; Queven ; Brest ; Arradon ; Betton ; Dinan ; Pacé ; Irodouer ; Dunkerque ; Château-Gontier ; Carnac ; Contigné, les Conseils généraux d'Ille et Vilaine et de Vendée, la Région Bretagne

Félicitations et merci à tous les participants.

Contact : Christine DELA-CROIX—DPE Crèche Tannou—
06.88.39.51.85 -
christinedelacroix@orange.fr



CHALLENGES DE PETANQUE

Samedi 17 mai dernier, sous un soleil éclatant, 2 challenges ont été organisés par l'ASMR : le traditionnel challenge de pétanque des collectivités de Rennes Métropole (la 3ème édition) et le tout nouveau "challenge de pétanque UNASAT".

Dans une ambiance conviviale, comme à l'accoutumé, les équipes se sont rencontrées sur les terrains du site de la Fosse Piteux.

7 équipes (en tripléte) ont participé au challenge de pétanque de l'UNASAT : 1 de Bordeaux, 1 de Dunkerque, 2 de Niort et 3 de Rennes. C'est l'équipe rennaise composée de Julien LAMOUR, Marc GUILLOUX et Yannick DESCHAMPS qui a remporté ce 1er trophée de l'histoire de l'UNASAT. Il sera remis en jeu, l'année prochaine, à Niort. Concernant le challenge des collectivités, ce sont plus d'une vingtaine d'équipes en doublette qui ont participé aux 5 matchs. Les vainqueurs sont Daniel COUFFIN et Jean-Yves LEMERAY (DR MR), devant Henri JANVIER et Gérard GALLERAND (retraités).

Une coupe a été remise à la 1ère équipe féminine : Claudie SIMIER et Marie-Paule MACE.

France GALLORDO et Philippe LE-BORGNE (élus à Nouvoitou) se sont également vu décerner une coupe.



CYCLISME

La saison des cyclistes se terminera en octobre prochain par une journée festive (le 4 octobre) pour fêter les 20 ans de la section. Mais, en attendant, ils participent à certaines cyclos sportives et d'autres activités. Les 13 et 14 septembre à Séné, un week-end avec les sections plongée et randonnée sera organisé.

Contact : Robert GARNIER-
DGEPIB DR EPSL—
06.24.13.65.86—bobgarnier@free.fr

ART FLORAL

Chaque année, la section organise une sortie pour ses adhérentes ; 9 d'entre-elles se sont déplacées le samedi 17 mai à Nantes pour les FLORALIES. Elles sont revenues ravies et impressionnées de voir autant de fleurs, des compositions florales multicolores et de formes surprenantes ainsi que de magnifiques décors, bref une superbe journée récréative et très ensoleillée.

Contact : Arlette LECOMTE—
DGFCG DAF Recettes—
02.23.62.10.10 poste 307246 -
a.lecomte@ville-rennes.fr



MUSIQUE-KARAOKE : BILAN DE LA SAISON

La section s'est dotée de nouvelles enceintes amplifiées-boîte à sons qui améliorent le rendu musical et vocal.

Le Téléthon 2013 a été l'occasion de voir le groupe "Akkor" à la piscine des Gayeulles, pendant que l'animation "Karaoke" chauffait le parc des Gayeulles.

Puis c'est sur la place de la Mairie qu'un mini-concert a clôturé cette journée.

Puis la traditionnelle "Galette des Rois ASMR" a permis au groupe de faire une prestation Plaine de Baud, sous l'impulsion de sa nouvelle Présidente, Annette QUERO.

Une réunion du conseil d'administration s'est également tenu en avril, dans "l'antre" de la section...le fameux "Blockhaus" de la Lande Touzard.

Un apéro dînatoire a permis de finir la soirée dans une ambiance "conviviale" tonifiante !!

Et un nouveau répertoire est en préparation pour la Fête de la St Pierre, organisé par le comité des fêtes de Pléchâtel, le samedi 28 juin prochain.

N'hésitez pas à venir encourager le groupe Akkor.

Contact : Franck GINGAT-DBC Parc Auto
Transport—02.23.62.18.23 ou 06.24.13.62.65—
f.gingat@ville-rennes.fr



LA SECTION « CHANTE MIDI »

Cette saison, ils sont 28 à faire battre le CHŒUR de cet ensemble vocal, sous la direction de leurs professeurs – Lucie BEASSE, Léna THOMINIEAUX LE GAL-LOUDEC- issues toutes les deux de l'association Martenot.

La méthode est simple et avant tout basée sur le plaisir de chanter ensemble. Relaxation pour ôter les tensions, vocalises pour parfaire les sons, les cours démarrent toujours de cette façon.

C'est dans la joie et la bonne humeur que le groupe ravit les spectateurs. Souvent inspirés par des chants venus d'ailleurs (Italie, Afrique, Tchécoslovaquie), mais aussi par des mélodies connues, telles que celles de Pierre Perret, Jean Ferrat, Maxime le Forestier, Renaud.

Ces « chants voyageurs » vous transportent. Et lorsqu'Aznavour vous emmène au bout de la terre et qu'en passant par Saint-Jean vous apercevez le bel amant qui vous fait perdre la tête, vous n'aurez qu'une hâte, rejoindre la chorale. Comme le fait remarquer Brigitte Troadec, responsable de la section « il n'est pas nécessaire de connaître le solfège. Il suffit juste d'aimer chanter et de se retrouver en toute simplicité et dans la bonne humeur »..

Rendez-vous au Thabor, le samedi 14 juin après-midi, pour le concert annuel sous le kiosque.



Contact : Brigitte TROADEC –
DGEPIB DJ Adm –poste 351964

DANSE AFRICAINE

« C'est enrichissant, tant sur le domaine artistique que sur le plan humain »

À travers des mouvements dynamiques, ludiques et enthousiastes, elle se pratique en groupe pour plus de convivialité et de cohésion.

Nous commençons par des échauffements, basés sur les mouvements de la danse africaine. Toutes les parties du corps sont sollicitées : bras, tête, hanches, bassin, chevilles, adducteurs et mollets. Puis on effectue des petits sauts. Et la cadence s'accélère, au rythme de la musique !

Après cet échauffement dynamique, les chorégraphies peuvent débiter. Là encore, les percussions accompagnent les mouvements. Le rythme est très important dans la danse africaine.

Basée sur l'expression du corps, ce sport demande une bonne coordination.

Frappements de mains et de pieds, sauts, ondulations, genoux fléchis, dos cambré ; elle sollicite tous vos muscles ! C'est aussi une excellente activité physique pour travailler son endurance et sa souplesse. Les gestes doivent être exagérés, il faut se lâcher, y aller à fond ! Les danses africaines sont à l'origine de nombreux bienfaits comme :

- L'amélioration de l'endurance
- La tonification des muscles et du cœur
- Une meilleure tenue du dos

Contrairement aux danses qui demandent une grande discipline et une uniformité imposée, dans la danse africaine, chacun pourra s'approprier les mouvements et les enchaînements pour ensuite exprimer à sa façon ce langage du corps. L'accent est mis sur l'importance du groupe et de son énergie, du partage, du rythme et de la musique.

Chaque séance est un nouveau voyage au soleil, les pieds sur terre et la tête dans les étoiles.

Venez la découvrir !



Contact :
Nadège HOSPODAREC-
DGEPiB—DI Marchés—Poste
352493

DANSE COUNTRY

« Stetson » et santiags étaient de sortie pour danser au son de la musique country le samedi 24 mai dernier. Plus de 80 personnes ont participé à ce moment convivial.



Contact : Arlette LECOMTE—DGFCG DAF
Recettes—02.23.62.10.10 poste 307246 -
a.lecomte@ville-rennes.fr

THEATRE

Après leur dernière pièce "Cousine à ménager" où ils se disputaient l'héritage d'une maison bourgeoise, Les Risque-Tout se sont lancés dans un road-movie plein de péripéties.

Sur la route, tout peut arriver... Surtout un soir de pleine lune ! Et le petit bar routier, témoin de cette cavale échevelée, s'en souviendra longtemps.

Si vous voulez partager leur aventure, notez sur vos carnets de bord que les Risque-Tout se produiront à l'**ADEC du 19 au 29 septembre 2014.**



Contact : Pascale LE DIRAISON—
DGEPIB DI Moe—02.23.62.23.81 poste
352381—
p.lerdiraison@agglo-rennesmetropole.fr

EDUCATION CANINE

Quand les chiens sont à la fête !!!

Les adhérents de la section Éducation canine se sont retrouvés en janvier pour le partage de la traditionnelle galette des rois et à cette occasion, les membres du bureau en ont profité pour mettre à l'honneur leurs chiens. L'un d'eux a été distingué la mascotte de l'année.

En quelques mots, chacun a présenté son animal : nom, race, âge, aptitudes... Le vote s'est fait à bulletins secrets et c'est Hangoun, superbe Boxer âgée de 2 ans, qui s'est vu décorer et nommer la mascotte 2014 de l'éducation canine.

Ce sera encore une fête pour les chiens et leurs maîtres, le 4 octobre prochain, à l'occasion des 10 ans de la section, sur le site de la Fosse Piteux à partir de 10 heures, une matinée festive à laquelle chacun est convié.

Pour plus d'informations sur cette manifestation, contacter Nathalie Bretonnière—
tél. 06.12.94.65.64



De gauche à droite : Cyril et Alison, les maîtres de Hangoun - Annick, secrétaire - Vincent, responsable de la section entouré de Sylvie, Annie et Nathalie, monitrices

RANDONNEE : INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE

16 personnes ont souhaité s'initier à la marche nordique fin mai.
Patrick Derex et Claude Boutet ont assuré l'initiation
Affaire à suivre...



ASMR
ASSOCIATION SPORTIVE
DES MUNICIPALITÉS
DE RENNES-METROPOLE

Tournoi convivial de tennis de table
Le 13 juin 2014

Challenge «Patrick Latimier»
Gymnase Louis Guilloux
Avenue des Buttes de Coësmes
à Rennes
19 h 00

Restauration sur place
Galette/saucisses

Inscriptions **3 €**

RENSEIGNEMENTS ET PRÉ-INSRIPTIONS
Alain Duchesne 02 23 62 40 40
poste 208427
05 24 13 64 18
al.duchesne@ville-rennes.fr
Yvette Boeriu 02 99 69 81 18
Yves Mirrel 02 95 41 11 64

ASMR - Commission Tennis de Table - M. METAL

Association Sportive des Municipales de Rennes Métropole - 7, rue de Viarmes - 35003 Rennes
02 23 62 10 13 - asmr@ville-rennes.fr - www.asmrmetropole.fr

TENNIS DE TABLE

Le traditionnel tournoi annuel « amical et convivial » de tennis de table, dénommé « Challenge Patrick Latimier » aura lieu le vendredi 13 juin prochain, à partir de 19h, Gymnase Louis Guilloux (avenue des Buttes de Coësmes) à Rennes.
Inscription : 3 € - Restauration sur place

PLONGEE

La section est en pleine "ébullition"...

Une "conférence" sur les dauphins en baie du Mont Saint Michel a été organisée par l'Association Al-Lark (<http://www.al-lark.org/>) en mars dernier, à la Plaine de Baud.

Une vingtaine d'adhérents a pu découvrir une partie des 600 dauphins qui vivent le long de nos côtes bretonnes, ce qui nous donne encore plus envie d'aller les voir de près dans leur milieu naturel.

La formation des Niveau 1 est quasiment terminée, ce sont donc 7 nouveaux plongeurs qui vont pouvoir nous accompagner sur les sorties en mer.

Le week-end du 1er mai était programmé une sortie Club aux environs de l'île de Groix. Malgré une météo peu clémente, une quinzaine d'adhérents y ont participé. Puis c'est la côte nord, Saint-Cast et le Cap Fréhel qui ont vu débarquer une dizaine d'adhérents les 8 et 9 mai. L'eau à 12° n'a pas réussi à refroidir le moral des troupes.

Saint Malo a encore vu le bout de nos palmes le samedi 17 mai...le matériel a tout juste le temps de sécher entre 2 sorties, tout comme le gosier des plongeurs ! Concarneau et les îles de Glénan étaient au programme des longs week-end de l'Ascension...et d'autres sorties vont remplir l'agenda des encadrants, on profite d'ailleurs de l'occasion pour les remercier au passage.

Et bien sûr les entraînements piscine continuent le lundi à Bréquigny, et le jeudi aux Gayeulles pour garder la forme !

L'assemblée générale aura lieu à la salle de Baud le vendredi 20 juin, suivi d'une soirée conviviale pour finir la saison...

Les plongeurs n'en finissent pas de mouiller le maillot.

Contact : Franck GINGAT- Parc
Auto Transport—02.23.62.18.23 ou
06.24.13.62.65—
f.gingat@ville-rennes.fr

CALENDRIER DES ASSEMBLEES

| | |
|------------------|----------------------|
| Art-Floral | 17 juin 2014 |
| Aviron | 5 juin 2014 |
| Badminton | 5 septembre 2014 |
| Chante Midi | 17 juin 2014 |
| Courses à Pied | 3 juillet 2014 |
| Cyclisme | Courant octobre 2014 |
| Dance Country | 23 juin 2014 |
| Danse Africaine | 19 juin 2014 |
| Danse de Salon | Non communiqué |
| Éducation Canine | 21 juin 2014 |
| Escalade | 12 juin 2014 |
| Football | 12 mai 2014 |
| Gym Aquatique | 12 juin 2014 |
| Gym Tonic | 17 juin 2014 |
| Musculation | 15 juin 2014 |
| Musique | 26 juin 2014 |
| Natation | 20 mai 2014 |
| Navigation | 6 octobre 2014 |
| Plongée | 20 juin 2014 |
| Qi-Gong | 18 juin 2014 |
| Randonnée | 27 juin 2014 |
| Tennis de Table | 27 mai 2014 |
| Théâtre | 03/07/2014 |
| Yoga | Non communiqué |
| Zumba | 20 juin 2014 |

DATES A RETENIR

- Assemblée générale de l'ASMR (Plaine de Baud) : 9 octobre 2014
- Diner dansant à Mordelles : 25 octobre 2014

PROCHAIN NUMERO : N° 42—OCTOBRE 2014

ASSOCIATION SPORTIVE DES MUNICIPAUX DE RENNES METROPOLE