

## Le mot

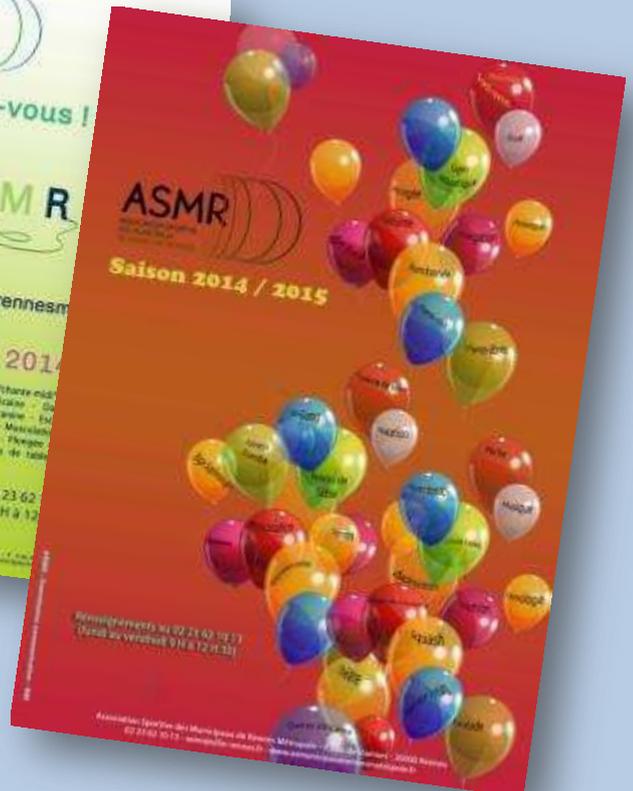
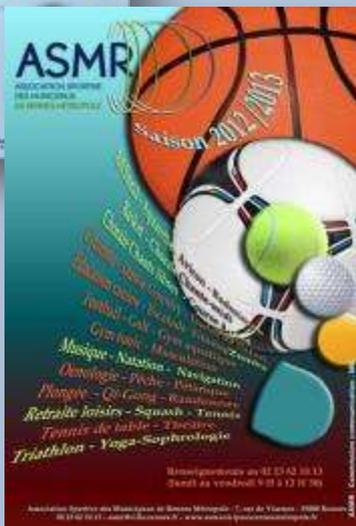
En ce début de saison, la Présidente et tous les membres du bureau de l'ASMR sont unanimes pour vous souhaiter une bonne rentrée sportive et culturelle 2014/2015.

Bonne reprise pour ceux qui redémarre une nouvelle saison et bienvenue aux nouveaux adhérents.

## Le bureau

## Sommaire

- Section badminton..... 2
- Section retraite Loisirs ..... 2
- Section tennis de table ..... 2
- Section Yoga-Sophrologie ..... 2
- Section pétanque..... 3
- Section Football-Soccer ..... 3
- Section randonnée..... 4
- Section éducation canine & escalade ..... 5
- La soirée des Municipaux  
→→→→→12 ans déjà ..... 6
- Les responsables des 33 sections ..... 7
- Section théâtre ..... 8
- Questions / Réponses ..... 9



## Actualités et vie des sections

## Section badminton



La section recherche des joueuses confirmées pour intégrer les équipes évoluant en championnat corporatif. Si vous êtes déjà licenciée dans un autre club, vous pouvez jouer pour votre club et

avec l'ASMR, en corpo, sans licence supplémentaire.

Pour tout renseignement contacter J.-Y. Tessier

☎ 02 23 62 23 26 📞 35 23 26

✉ [jy.tessier@agglo-rennesmetropole.fr](mailto: jy.tessier@agglo-rennesmetropole.fr)

🔗 [Badminton](#)

## Section tennis de table

La section de Tennis de table recherche :

Compétition

Quelques joueurs de la Ville de Rennes et de Rennes Métropole pour étoffer ses 3 équipes évoluant en Division 2 & 3 Départementale CORPO.

Matches 2 à 3 vendredi par mois de 20h00 à 00h00

SALLE ASMR - Entraînement rue Jean Marie Huchet -

Plaine de Baud - Près du dépôt du STAR et du restaurant municipal.

Loisirs

La section ouvre ses créneaux aux jeune, garçons et filles, à partir de 16 ans le mardi soir de 17h00 à 21h00 ou vendredi de 17h00 à 19h00 si nombre suffisant.

Possibilité d'entraînement avec un robot et conseils de compétiteurs. Pour tout renseignement contacter Alain Duchesne

✉ [al.duchesne@ville-rennes.fr](mailto: al.duchesne@ville-rennes.fr) 📞 30 84 27

🔗 [tennis de table](#)



## Section retraite Loisirs

La section recherche des joueurs de belote et de tarot pour compléter les équipes. Les débutants sont invités à se joindre au groupe. N'hésitez pas ! Venez « taper le carton ».

Mais vous pouvez également opter pour une partie de palets et pourquoi pas les jeux de sociétés.

Ne « fendez pas le coeur de

Janine » qui vous attends avec

son équipe à la salle de l'ASMR – Plaine de Baud – Tous les mardis après-midi de 14 H à 17 H. Convivialité et ambiance assurées.

Janine Guéret ☎ 06 13 82 77 38 ✉ [Retraite-loisirs](#)



## Section Yoga-Sophrologie

🕯 en **Hatha Yoga** le mardi à 18h45 (pour ceux qui ont déjà pratiqué) et le mercredi à 19h45.

🕯 en **yoga Nidra** le mardi à 20h15.

Aucune aptitude physique particulière n'est requise mais il est nécessaire d'être assidu pour progresser.

🕯 **hatha yoga** (yoga postural) : Le travail est progressif au cours de la séance et de l'année. Il débute par des étirements, assouplissements, échauffements, puis se poursuit par la prise de postures associées à la respiration et se termine par une relaxation. Des séances de yoga nidra et d'initiation à la méditation complètent les cours.

🕯 **yoga nidra** (yoga du sommeil conscient) : Des exercices, basés sur la prise de conscience du corps, du souffle, le développement des sensations, aboutissent à une relaxation très profonde. L'utilisation de bols chantants permet de diversifier les séances. Ces activités favorisent le lâcher-prise, la concentration, l'éveil de la sensibilité corporelle.

Lieu des cours : École Pablo Picasso Quartier Alphonse Guérin.

Contact : Yves Caro ☎ 02 23 62 23 40

✉ [y.caro@agglo-rennesmetropole.fr](mailto: y.caro@agglo-rennesmetropole.fr) ✉ [yoga](#)

## Nouveau

### Section Football-Soccer

Le concept du football soccer est simple.

Il s'agit d'un cocktail de plaisir, de convivialité, de fair-play et fitness.

Cette discipline s'adresse à toutes les personnes passionnées par le football, quel que soit leur âge, leur sexe et leur niveau.

C'est un dérivé du foot qui se joue à 5 contre 5 (4 joueurs et un gardien), où vous retrouverez l'univers d'une grande rencontre sur un terrain de 700 m<sup>2</sup> en gazon synthétique.

Les parois de 1 mètre de haut font partie intégrante du jeu. Elles le facilitent, l'accélèrent et offrent de nombreuses possibilités tactiques.

La pratique a été conçue pour que chacun puisse s'éclater grâce à un jeu rapide, fluide, sans arrêt de jeu et avec de nombreux buts. Elle favorise le jeu court et à terre, les dribbles, les passes, les feintes et les tirs. Les hors-jeu et les corners n'existent pas. Les tacles, contacts sont interdits ainsi que le jeu à terre. Une faute grave (ou dangereuse) donne lieu à un penalty.

Enfin, ce moyen original et efficace de remise en forme permet un travail sur tous les plans : musculaire, cardio-vasculaire, tonicité...

**Sébastien Rault**

*Commission communication*

*Responsable de la section Foot-Soccer*

 [Foot - soccer](#)



### Section pétanque

#### Concours de pétanque

Temps magnifique pour le week-end du 11 au 14 septembre où plusieurs concours ont été organisés par la section « pétanque » sur le site de la Fosse Piteux.

Trois compétitions en lice :

-  Le concours des vétérans le jeudi ;
-  Le championnat départemental séniors le samedi
-  Le concours de tir individuel, organisé par le Comité départemental, qui malheureusement n'a pas connu un franc succès et a dû être annulé faute de participants.

Nous retiendrons toutefois une bonne participation de compétiteurs, une organisation très appréciée et sans faille que les bénévoles de la section ont su mener à bien. Et c'est grâce à eux que le « BUT » est atteint.

**Alain Desrondiers**

Commission communication

 [Pétanque](#)



## Section randonnée

### Week-end à Séné dans le Morbihan



L'objectif, depuis l'an passé, est de faire le tour du Golfe du Morbihan. Partis de « le Tour du Parc », nous voici arrivés à Arradon. Il ne reste plus qu'une étape pour rallier Locmariaquer. Peut-être l'année prochaine !

Une première, cette année, la « section Cyclisme » a participé à ce week-end.

Les Cyclos ont relevé le défi et ont parcouru 150 km au départ de Rennes le samedi matin. C'est en fin de journée que les deux groupes, cyclistes et randonneurs, se sont rejoins au Centre International de Séjour à Séné.

Après une bonne douche et une boisson « reconstituante » l'ensemble des participants a pu profiter d'un moment de convivialité très attendu.

Une quarantaine de randonneurs a, ainsi, sillonné le golfe sur près de 45 km sous un soleil radieux.

La désormais traditionnelle « partie de géo cache » est venue agrémenter cette sortie.

**Patrick Lecomte**

*Responsable de la section randonnée*

 [Randonnée](#)



S  
é



## Section éducation canine & escalade

### Les 10 ans des sections éducation canine et escalade

Depuis le 13 septembre, sur le site de la Fosse Piteux, la section Éducation Canine a rouvert ses portes pour une nouvelle saison d'éducation, de jeux, d'agility pour le plus grand plaisir des chiens et des maîtres. Ce début de saison a revêtu un caractère tout à fait exceptionnel. En effet, la section qui compte 10 ans d'existence a fêté l'événement le 4 octobre par une journée festive : matinée pour les chiens, soirée pour les maîtres. Cette matinée canine, qui s'est déroulée dans une ambiance musicale, a débuté par une marche en laisse, un rappel et divers exercices d'agility ... Certains anciens adhérents des premiers cours de la saison 2004, invités pour l'occasion, ont répondu présents. Temps fort de la matinée, le défilé costumé des chiens et des maîtres sur une musique de cirque, avec une chorégraphie élaborée et une présentation individuelle des aptitudes des chiens : roulades, sauts, imitation du lion ....

Les chiens se sont prêtés de bonne grâce à toutes ces fantaisies. Saluons au passage, le travail des maîtres qui ont réussi le pari de faire supporter un costume toute une matinée à leur animal qui devaient effectuer les exercices, rester à l'écoute des ordres et de ne pas aboyer !!

La section Escalade associée à cette journée festive proposait, quant à elle, une découverte de la discipline au gymnase Pierre Mendès France. Nombreux sont ceux qui n'ont pas hésité à franchir le pas.

En grand merci à tous les bénévoles des différentes sections de l'ASMR qui, en apportant leur aide, ont contribué à la réussite de cette manifestation. La section Art florale pour la réalisation des compositions, le groupe AKOR pour l'animation de la soirée. Annie et Nathalie, pour le quizz, les films et photos. Que de bons souvenirs ! Bon anniversaire !

**Vincent Carpentier**

Section Éducation canine

 [éducation canine](tel:)



## La soirée des Municipaux

→→→→→12 ans déjà

Dès 1978, la Municipalité confiait à l'ASMR une mission d'animation au bénéfice de l'ensemble des agents municipaux, dans le parc « Oberthür ».

Suivie de "la nuit des Municipaux", ce bal avait lieu dans les salons de l'Hôtel de Ville ; pendant 10 ans, les agents municipaux ont pu fréquenter ce lieu prestigieux au son de formations orchestrales réputées.

En 1995, cette manifestation émigre vers la « **Grande salle de Rennes Congrès** » Boulevard Solférino, qui n'existe plus aujourd'hui.

En 1996, sur proposition de l'Administration de l'époque, L'ASMR invite l'ensemble des agents municipaux à une « **journée sportive interservices** » qui se déroule à la Plaine de Jeux de Bréquigny. A l'issue de cette journée, une soirée festive est proposée dans la grande salle de Rennes Congrès. Jusqu'en 2001, les agents de la Ville de Rennes se retrouvent autour d'une dizaine de disciplines sportives dans un esprit de grande convivialité.

C'est à partir de 2002-2003 qu'est proposé le désormais **traditionnel dîner dansant d'automne de la Biardais** à Mordelles.

Devenu un temps fort, il est chaque année reconduit au grand plaisir des convives, qui passent un moment agréable, très convivial et parfois en présence d'élus.

Il est même arrivé que des adhérents viennent faire une démonstration de danse orientale et de danse country pour le plus grand plaisir des

spectateurs. Sans oublier la tombola et la distribution de lots, qui font aussi partie de la « tradition ASMR ».

Un grand merci à nos chers bénévoles, qui organisent les soirées, fleurissent les tables de magnifiques compositions. Et qui, à l'issue de la soirée et une fois les lumières éteintes, attendent impatiemment l'«*octobre*» prochain pour remettre cela.

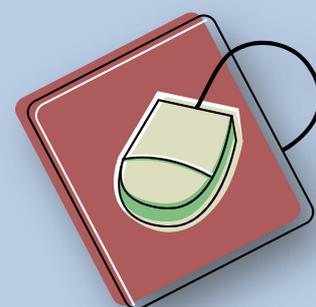
Rendez-vous, le **25 octobre** pour l'édition 2014/2015 à Mordelles - Salle de la **Biardais**, à partir de **19 heures**. L'orchestre "Nuit magique" assurera l'animation tout au long de cette soirée.

[📍 Soirée de la Biardais](#)



## Les responsables des 33 sections

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| Arlette Lecomte                             | <a href="#">Art floral</a>        |
| Jean-Yves Tessier                           | <a href="#">Badminton</a>         |
| Bertrand Bigaud                             | <a href="#">Basket</a>            |
| Brigitte Troadec                            | <a href="#">Les chante-midi</a>   |
| Isabelle Croizier                           | <a href="#">Les chants libres</a> |
| Christine Delacroix                         | <a href="#">Course à pied</a>     |
| Robert Garnier                              | <a href="#">Cyclisme</a>          |
| Arlette Lecomte                             | <a href="#">Danse country</a>     |
| Nadège Hospodarec                           | <a href="#">Danse africaine</a>   |
| Roger Renard                                | <a href="#">Danse de salon</a>    |
| Vincent Carpentier                          | <a href="#">Education canine</a>  |
| Bruno Pasquier                              | <a href="#">Escalade</a>          |
| Annette Quéro / Christel Vital : Aline Doré | <a href="#">Fitness – zumba</a>   |
| Sébastien Rault                             | <a href="#">Foot – soccer</a>     |
| Michel Lamarche                             | <a href="#">Golf</a>              |
| Véronique Ploteau                           | <a href="#">Gym aquatique</a>     |
| Nathalie Rondeau                            | <a href="#">Gym tonique</a>       |
| Philippe Bredoux                            | <a href="#">Muscultation</a>      |
| Jean-Luc Boissnard                          | <a href="#">Musique – karaoké</a> |
| Christelle Hiroux                           | <a href="#">Natation</a>          |
| Vincent Pitois                              | <a href="#">Navigation</a>        |
| Philippe Geray                              | <a href="#">Œnologie</a>          |
| Pierrick Pasquier                           | <a href="#">Pêche</a>             |
| Olivier Pignaud                             | <a href="#">Pétanque</a>          |
| Franck Gingat                               | <a href="#">Plongée</a>           |
| Joëlle Chiloux                              | <a href="#">Qi gong</a>           |
| Patrick Lecomte                             | <a href="#">Randonnée</a>         |
| Janine Guéret                               | <a href="#">Retraite</a>          |
| P. Saliou / C. Blot / E. Ranson             | <a href="#">Squash</a>            |
| Henri Coll                                  | <a href="#">Tennis</a>            |
| Alain Duchesne                              | <a href="#">Tennis de table</a>   |
| Pascale Le Diraison                         | <a href="#">Théâtre</a>           |
| Jérôme Jourdan                              | <a href="#">Triathlon</a>         |
| Yves Caro                                   | <a href="#">Yoga</a>              |





## Section théâtre

### La troupe des Risque-Tout à l'ADEC. Une pièce de Jean-Christophe Barc "Les MILLE-PATTES ou la cavale des Berlingots" Mise en route par Pascale Le Diraison.

Les comédiens : Alain Mellier, Danièle Cousin, Régis Bareau, Yvette Bouriau, Giuliano Palermiti, Pascale Le Diraison, Franck Gingat

Bien installée dans mon fauteuil, j'attends que le spectacle commence. Tout à coup, la scène s'illumine, je n'en crois pas mes yeux !

J'ai devant moi, plein phares, deux magnifiques camions ou « milles pattes ». Au volant ou plutôt « cerceau » Gina la Romaine, une routière au caractère bien trempé transportant de l'azote liquide et Riton L'asphalte, un macho au cœur tendre transportant des cotons tiges.

Ces deux personnages se retrouvent au routier tenu par Camille, la patronne férue de scrabble.

Entrent en scène Gérard le VRP mythomane, Monique, son assistante amoureuse de lui, et un député se faisant appelé « Na-di-ne » devenu amnésique suite à un accident sur l'autoroute.

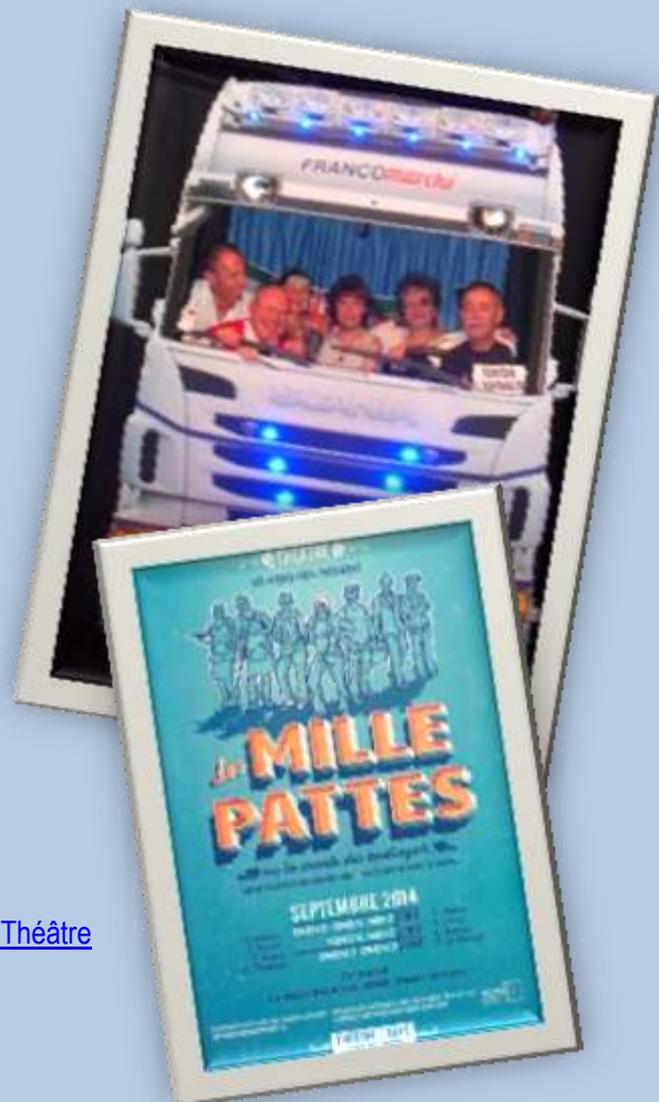
Le routier est le théâtre de situations cocasses où se mêlent les quiproquos, les trahisons, les règlements de compte conjugaux, les malversations financières à un rythme effréné dans le jargon habituel des routiers. Oreilles sensibles s'abstenir !

La pièce se termine par une belle histoire d'amour entre deux routiers évidemment.

Un grand bravo pour l'excellente prestation des comédiens et la réalisation des décors digne d'une représentation parisienne.

**Anita Vitré**

*Commission communication*



 [Théâtre](#)

## A NOTER

### Téléthon 2014

La section course à pied organise un challenge dans le cadre du Téléthon le samedi 6 décembre prochain.

Le parcours « Rennes–Cesson Sévigné aller retour » se fera au départ de la Plaine de Baud.

La participation est de 5 €. (Plus d'informations ultérieurement)

Tous à vos baskets !



### Questions / Réponses

#### ► Comment s'inscrire à une activité ?



*Les inscriptions se font par le biais du responsable de section.  
(pour les coordonnées voir tableau ci-dessus)*

#### ► Qui peut profiter des activités proposées par l'ASMR ?



- *Tous les agents territoriaux  
(Ville de Rennes – Rennes métropole – SMPBR – Archipel Habitat)*
- *Leurs conjoints*
- *Leurs enfants*

- ❖ Les extérieurs peuvent pratiquer une discipline au sein de l'ASMR, sous réserve de places disponibles et selon des critères (%) définis dans le règlement de l'association et voire même celui de la section.

Publication bimestrielle

Directeur de la publication A.Quéro

Responsable de Projets Com et Doc : M. Métal

Coordination éditoriale : M. Métal

Rédaction : Responsables de sections et membres de la commission communication

Photos : Archives iconographiques ASMR

Conception et mise en page : M. Métal & N. Hospodarec

Impression : Service imprimerie