



ASMR

Les infos

Novembre
2015

DANS CE NUMÉRO

Le mot d'Annette Quéro

Présidente

La saison 2015-2016 est maintenant bien lancée, et chacun (ne) d'entre vous profite pleinement des activités multiples et variées qui sont proposées par l'ASMR.

Cette saison deux nouvelles sections et une renaissance viennent enrichir le panel déjà très fourni. Une section body boxe thaï, pilotée par Séverine FAVIER et une nouvelle section zumba, initiée par Fabienne RACAPE. Par ailleurs Michèle MARTIN MESLET s'est proposée pour relancer la section aquarelle en y intégrant le dessin.

Grâce à l'initiative de ces trois bénévoles des possibilités supplémentaires sont donc offertes aux agents de la Ville de Rennes, de Rennes Métropole, de la CEBR et d'Archipel Habitat pour exercer un sport de la forme ou développer des talents artistiques.

Cette saison est riche aussi des projets qui sont d'ores et déjà engagés comme la 3^e participation de différentes sections de l'ASMR au téléthon ou le déplacement d'une délégation à Erlangen au printemps 2016.

Je ne peux que me réjouir d'autant de dynamisme, tant individuel que collectif.

Très belle saison 2015-2016 à toutes et tous.



-  Téléthon 2015
-  Le body boxe thaï
-  Site internet ASMR
-  En bref
-  Dessin aquarelle
-  Musique
-  La recette de Nico

Le Téléthon 2015

Par Nadège Hospodarec

Cette année, l'ASMR se mobilise et s'investit à nouveau dans l'opération Téléthon. Les bénévoles travaillent activement sur l'organisation des manifestations qui se déroulent début décembre avec la participation de plusieurs sections



PROGRAMME

JEUDI 3 DÉCEMBRE 2015

Randonnée - Canal d'Ille-et-Rance et St Grégoire (12 kms) - Départ 13h30 du stade de la Bellangerais

Baptêmes de plongée - Piscine des Gayeulles - 19 h 00 à minuit

SAMEDI 5 DÉCEMBRE

Éducation canine - Randonnée avec ou sans chien - Plaine de Baud – 10 h 00 à 12 h 00

Groupe Akkor - Place de la mairie – 15 h 30

Jeux de fléchettes - Plaine de Baud – 18 h 00 à 22 h 00

Karaoké - Plaine de Baud – 18 h 00 à 22 h 00

DIMANCHE 6 DÉCEMBRE

Danse Country - Plaine de Baud – Bal de 14 h 00 18 h 00

DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

Zumba - Plaine de Baud – 14 h 30 à 16 h 30

Randonnée - St Armel – 13 h 30 à 17 h 00

VENEZ NOMBREUX ...



Le body boxe thaï...

Par Nadège Hospodarec

Interview de Séverine FAVIER, Responsable de la section body boxe thaï

Qu'est-ce que le BBT. Un sport de combat, un art martial ?

SF : Malgré son nom, le Body boxe thaï n'est PAS un sport de combat ! C'est un cours de cardio-training basé sur des mouvements de muay thaï (ou boxe thaï). Il n'y a donc aucun contact, nous sommes tous face au professeur et enchainons les mouvements sur de la musique rythmée.

D'où vient cette discipline, d'Asie ?

SF : Ce que je peux dire c'est que Philippe, le professeur, se rend régulièrement en Thaïlande pour continuer à se former sur le muay thaï, qu'il enseigne par ailleurs, et applique ensuite ses connaissances à la pratique du BBT. Il se forme également au yoga et le met en pratique lors des étirements notamment.

Est-ce accessible à tous et particulièrement aux femmes ?

SF : Bien sûr, d'ailleurs dans le groupe, il n'y a à l'heure actuelle que des femmes ! Pourtant je suis persuadée que c'est une pratique qui peut tout aussi bien convenir et plaire aux hommes.

Quelles sont les qualités requises à la pratique de ce sport ? Y-a-t-il différents niveaux ?

SF : La pratique est adaptée à tous les niveaux, tous les âges, y compris les débutants et/ou personnes se remettant au sport. Inversement, les personnes plus expérimentées et/ou plus sportives peuvent augmenter l'intensité du mouvement, faire des sauts, etc. Chacun peut adapter la pratique à son niveau.

On sait que suivant les disciplines, on va développer certains muscles, en est-il de même pour le BBT ?

SF : Tous les muscles sont sollicités, certains exercices sont plus accés sur les bras (coups de poing), d'autres sur les jambes (coups de pied, blocages). On est très souvent sur la pointe des pieds ou en sautilllements, donc je peux vous dire qu'on sent bien nos mollets en fin de séance ! De plus, quasiment à chaque séance, on s'installe au sol pour 5-10 minutes et on pratique du gainage et d'autres exercices pour les abdominaux. Pour ma part, j'ai également remarqué une nette amélioration de mon cardio !

Comment se déroule une séance ?

SF : Le choix des musiques permet de comprendre l'organisation de la séance :

- musique calme : pour l'échauffement qui dure entre 5 et 10 minutes.
- puis rythmée : pour la partie cardio dont la durée augmente au fil de l'année de 8 à 18 minutes environ. En ce moment on doit être autour de 12 minutes !
- toujours rythmée pour les chorégraphies dont chaque enchainement dure entre 4 et 8-10 minutes environ.
- et enfin un musique plus douce pour la partie au sol et le retour au calme avec les étirements.

Un dernier mot pour la fin ?

SF : La séance se déroule chaque lundi, hors vacances scolaire, de 18h30 à 19h30 au gymnase André Chedid, 9 rue de Picardie, et bonne nouvelle il reste des places !



Le site internet de l'ASMR est en cours d'évolution

Par Nadège Hospodarec

Il est actuellement développé avec le CMS (Système de Gestion de Contenu) Joomla et va passer en Drupal, un CMS qui constitue une très bonne plateforme web en termes de stabilité et de performance.

Il évolue également en Responsive Web Design, ce qui permettra de consulter le site via les supports mobiles (smartphones, tablettes ...).

Concrètement, l'apparence du site va quelque peu rajeunir : le bandeau d'accueil sera animé, les sous-menus se présenteront sur 2 colonnes verticales, la photothèque sera commune.... Mais on vous laisse la surprise de le découvrir très prochainement.

Nous comptons sur votre compréhension le temps que toutes les informations « basculent » sur le nouveau site et n'hésitez surtout pas à joindre Sébastien Rault ou Nadège Hospodarec si vous relevez des erreurs que nous corrigerons au plus vite

The screenshot displays the website for ASMR (Association Sportive des Municipaux de Rennes Métropole). The header features the ASMR logo and a navigation menu with links: ACCUEIL, L'ASSOCIATION, SECTIONS SPORTIVES, SECTIONS ARTISTIQUES ET DE LOISIRS, and NOUS CONTACTER. The main content area is titled 'ASSOCIATION SPORTIVE DES MUNICIPALUX DE RENNES MÉTROPOLE' and contains two news items: 'TÉLÉTHON 2015' (dated Wednesday, 21 October 2015) and 'CROSS_UNASAT_2016' (dated Friday, 09 October 2015). A banner for the '18^e critérium national de CROSS COUNTRY' is also visible. The right sidebar includes a search bar, an agenda for October 2015, and sections for 'DOCUMENTS À TÉLÉCHARGER', 'PETITES ANNONCES', 'NOS PARTENAIRES', and 'NOUVEAUTÉS', each with a green checkmark icon.

EN BREF

Partenariat - Aqua Wellness



L'ouverture du centre **Aquawellness** a fait grand bruit sur Rennes.

Aquawellness c'est le nouveau centre de remise en forme inter-générationnel et de bien-être à Rennes Atalante Champeaux : piscine de 100 m² chauffée à 30°, cours de fitness variés et spécifiques, spa moderne et relaxant, hammam raffiné mais aussi une grande diversité d'activités sportives : aquabodybike, RPM (Round Per Minut : sport de vélo en salle qui s'effectue sur une musique entraînante comme une véritable chorégraphie), Body Pump ou encore Zumba et bien d'autres... adaptées aux bébés, aux enfants et aux adultes.

Un partenariat donne la possibilité à tous les adhérents de l'ASMR d'avoir un tarif préférentiel.

Retrouvez [ici](#) les tarifs proposés et [là](#) la fiche d'inscription.

Facebook



facebook

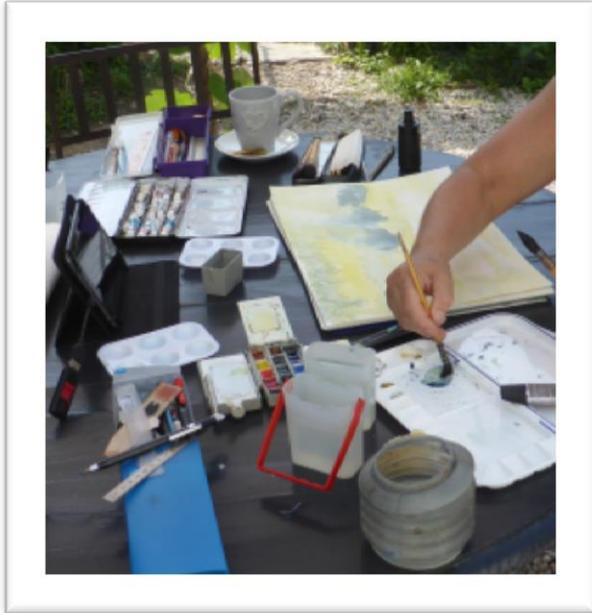
L'ASMR a désormais sa page Facebook, où vous pourrez suivre l'actualité de l'association, découvrir nos photos, échanger, ou tout simplement nous témoigner votre soutien. Vous pouvez facilement réagir aux contenus que nous diffusons, échanger, commenter, émettre des suggestions, faire remonter des infos, partager avec d'autres personnes ce qui vous intéresse, qu'il s'agisse de vidéos, de photos...

[Rejoignez-nous en cliquant ici.](#)

N'hésitez pas à partager ou à recommander cette page à vos amis et à la faire vivre en y postant des infos sur la vie de votre section.

DESSIN - AQUARELLE

Par Michele MARTIN MESLET



La nouvelle section Dessin Aquarelle a vu le jour mi-septembre dans une très bonne ambiance de dix artistes amateurs, guidés par une intervenante bénévole.

L'atelier a pour but de développer et de faire découvrir différentes techniques de dessin et d'aquarelle, à travers des démonstrations et des exercices (perspective, ombre et lumière, mélange des couleurs, etc.).

L'objectif étant d'utiliser le potentiel artistique et de donner libre cours à la créativité, à l'inspiration et à la personnalité de chacun.

La séance se déroule chaque lundi, hors vacances scolaires, de 17h30 à 19h30- Salle ASMR rue de Viarmes !

MUSIQUES

Par Michele MARTIN MESLET

Après le concert donné au restaurant Le CocoThym en octobre, le groupe Akkor oriente son travail vers deux répertoires.

Le premier se compose de chansons anciennes et sera partagé avec les résidents de la maison de retraite Léon Grimault le 21 Novembre après midi.

Le second dynamisera le Téléthon 2015. Au côté de l'ASMR , le groupe sera présent , le 5 décembre place de la mairie à 15h30 pour 45 mn de rythme endiablé, puis participera à la soirée festive le Ty Marmithon au Lycée de l'Assomption.

SOIRÉE ty MARMITHON
au profit du Téléthon
en faveur de l' AFMTELETHON

**Ty Marmithon remet le couvert !
Samedi 5 décembre 2015**

A Rennes au Lycée l'Assomption
18 Boulevard Paul Painlevé, 35700 Rennes

à partir de 19h30
Avec la participation
du Bagad Roazhon
du Melting Notes
et du groupe Akkor

Repas festif Breton
Réservation
16€ adulte
Menu agérial
enfants **7.50€** (-12 ans)

**Réservations
N°azur :
0 800 500 311**
appel gratuit

Rejoignez-nous
sur facebook
www.tymarmithon.fr

Organisé par les entreprises :



La **section Karoké** sera présente
plaine de Baud le **5 décembre pour la soirée** Karoké
ASMR, venez nombreux participer à cette soirée ! 18h00-
22h00...

RECETTE DE NICO

Par Michele MARTIN MESLET



Du haut de sa batterie de cuisine, Nicolas BOUVIER, musicien qui ne se mélange pas les pinceaux, vous propose une recette aux couleurs automnales.

Le Brétilien aux épices



De son île ancestrale « La Réunion », Nicolas revisite les saveurs, les senteurs et les couleurs, d'une recette familiale, pour l'intégrer dans notre paysage Gallo.

Tout comme le peintre ébauche son esquisse avant de composer son tableau, le musicien répète ses mélodies, Nicolas vous invite à partager ses gammes chromatiques et olfactives.

Afin de réaliser l'œuvre, utilisez les couleurs de la palette gustative ci-dessous :

Délayer ensemble les ingrédients suivants			
	Œufs (5 U)		Huile d'arachide (350 ml)
	Farine (700g) Levure (1 sachet)		Orange pressée (+zest)
	Citron vert pressé		Miel (150 g)
Mixer et filtrer toutes les épices			
	Paprika (1 pincée)		Clous de girofle (3 U)
	Gingembre moulu (1 ½ cc)		Curcuma (1 ½ cc)
	Cannelle en poudre (1 pincée)		Vanille bourbon (3 U)
	Cardamone (5 graines)		Noix de Muscade (1 pincée)
	Curry (½ cc)		Badiane ou Anis étoilée (4 U)
	Laurier (1 feuille)		Amandes effilées
A mélanger à vos préparations précédentes			
	Fruits confits		Fruits confits
	Fruits confits		Fruits confits
<p>Et faire cuire le tout dans votre four pendant le temps d'un CD (50mn), volume 5 (150°C thermostat 5)</p> <p>Et enfin, savourez !!!!!</p>			