

Activités 2020

Activités départementales

Soirée bowling – 13 mars

Suite à l'annonce gouvernementale de la mise en place du confinement face au Covid 19, nous avons décidé avec la présidente de maintenir la soirée bowling afin de passer un dernier moment ensemble avant d'être confinés...

Les amateurs et les plus confirmés de bowling se sont retrouvés le vendredi 13 mars à 19h au bowling de Montauban.

Nous étions le seul groupe de 12 participants sur les pistes jusqu'à 21 heures. Le confinement était respecté dans la salle.

Dans une ambiance joviale, nous avons à tour de rôle lancé la boule pour atteindre les quilles et obtenir le spare ou le strike ou parfois les rigoles...

Après l'apéritif, nous avons dégusté de succulents tapas pendant les parties de jeux.

La section sports remercie l'ensemble des participants pour la bonne ambiance de cette soirée.

Soirée pétanque à Montbeton - 29 août

Ce tournoi de pétanque initialement prévu en juin a été reprogrammé en août suite à la pandémie du coronavirus.

22 participants se sont retrouvés au boulodrome de Montbeton pour constituer 11 équipes. Le tournoi s'est déroulé en 4 parties bien disputées. Tous les participants ont gagné le droit de participer à l'apéro organisé sur place.

Le repas du soir n'ayant pu être pris à l'extérieur à Montbeton pour cause de temps incertain, tout le groupe s'est retrouvé à la pizza Del Arte à Montauban.

Merci à tous et à l'année prochaine en espérant que les conditions sanitaires n'imposent plus de masque.

Randonnée d'automne à Puylaroque - 18 octobre

La randonnée d'automne a eu lieu le 18 octobre à côté de Puylaroque, au lieu-dit St-Hugues.

Le rendez-vous était fixé à Puylaroque à la miellerie « Bee au Top » de M. Costanzo dans le hameau de Saint-Hugues au lieu-dit Fontabeilles.

Après les habituelles salutations mais « à distance » et une collation chaude, les 16 participants se sont élancés sur le circuit concocté par Sylvie et Stéphane.

Cette agréable randonnée d'environ 8 km nous a conduit de la miellerie aux berges de la Lère en passant par le moulin de Bessou et à proximité du pont de St-Antonin.

Le chaud soleil automnal qui nous a accompagné toute la journée nous a permis de déjeuner dans la cour de la miellerie sur des tables de pique-nique mises à notre disposition par l'apiculteur.

La température n'étant pas assez élevée pour permettre l'ouverture d'une ruche sans perturber l'essaim d'abeilles, nous avons visionné un diaporama assorti des commentaires passionnés de l'apiculteur sur le fonctionnement des colonies d'abeilles, la conduite du rucher et bien sûr son métier.

Cette journée s'est terminée par la visite des laboratoires de la miellerie et par une dégustation de ses produits avec accès à la boutique.

Grand merci aux organisateurs, aux participants et à l'année prochaine.

Karting à Cieurac (46) -24 octobre

L'ascet 82 a organisé un challenge amical de karting entre l'Ascet du Tarn-et-Garonne et l'Ascet du Lot le samedi 24 octobre à Cieurac (46) dans le respect des règles sanitaires.

6 pilotes tarn-et-garonnais et 9 lotois ont conduits les karts sur une piste sinueuse de 800 mètres de longueur.

Les 2 premiers gagnants reviennent au lotois et la 3ème place appartient à un tarn-et-garonnais : Cyril Vidal suivi par d'autres pilotes, 5ème place pour Sébastien Bautista, 8ème Olivier Izard, 10ème Joël Corsini et Christophe Bocquet et Nathalie.

Cours de Qi Gong

Comme l'an passé, les cours de Qi Gong sont maintenus et ont lieu les lundis entre 12h30 et 13h30 dans le hall d'entrée.

Organisés par notre animatrice Isabelle Decoudun, les séances sont très appréciées par les adhérentes.

Un groupe d'une quinzaine d'acéistes pratique cette gymnastique traditionnelle chinoise qui est basée sur la connaissance et la maîtrise du souffle accompagnée par des mouvements lents.

En raison des contraintes sanitaires, les cours n'ont pu se dérouler cette année 2020 qu' au 1^{er} trimestre et durant le mois de septembre.

Cours de pilates

La section sport a programmé des cours de Pilates tous les vendredis de 12h30 à 13h30 animés par Virginie, notre professeure.

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physique.

L'année 2020 aura été particulièrement perturbante pour les cours de pilates organisés chaque vendredi à la DDT par une professeure diplômée Virginie Poncillas; en effet, les cours des 19 adhérentes de la saison 2019/2020 ont été interrompus à la mi-mars, avec le 1^{er} confinement.

A la rentrée 2020, 18 personnes se sont inscrites, mais les cours ont à nouveau dû être interrompus fin octobre, avec le 2ème confinement. Seuls 6 cours ont pu être assurés en

présentiel. Pendant le confinement, Virginie a mis à disposition chaque semaine, une vidéo d'un cours sur youtube.

Il a été décidé, avec l'accord des adhérents/es, de continuer à rémunérer notre professeur.

Activités annulées

L'accrobranche prévu le 26 avril à Saint-Antonin et l'Escape Game prévue le 20 novembre n'ont pu être réalisés en raison de la pandémie liée au Covid 19.

Activités régionales

Ski dans les ALPES s'est déroulé à Montgenèvre du 12 au 18 janvier 2020

58 ascéistes dont 5 du Tarn-et-garonne ont participé dans la joie et la bonne humeur à ce séjour avec un temps ensoleillé et de la bonne neige.

Au programme, ski, balades, randonnées et activités proposées par le centre d'accueil.

Week-end ski et raquettes dans les Hautes-Pyrénées à Viella - 24 au 26 janvier 2020

Du 24 au 26 janvier 2020, a eu lieu le traditionnel week-end régional ski/raquettes organisé par l'ASCE 65 dans les Hautes-Pyrénées, dans le village de Viella entre Luz Saint-Sauveur et Barèges dans le gîte « La Grange au bois ». Ce sont environ une cinquantaine d'amateurs de neige de toute la région Midi-Pyrénées dont 6 du Tarn et Garonne qui ont participé à cette sortie, combinant raquettes et ski à la station de Luz Ardiden.

Un grand merci à nos hôtes des Hautes-Pyrénées pour ce séjour enchanteur au cœur de la montagne et de la poudreuse !

Week-end eaux vives à Argeles-Gazost - 28 au 30 août 2020

Autre week-end régional, organisé par l'ASCE 32 qui a eu lieu du 28 au 30 août 2020 à Argeles-Gazost. Ce sont 20 ascéistes (mais, personne du 82) qui se sont retrouvés pour bivouaquer dans le camping « Les Frênes » à Lau-Balagnas. Le programme du samedi était au choix, Vtt ou randonnée et une descente de la rivière en raft et canoës le dimanche matin.

Activités nationales

Pour l'année 2020, de nombreuses activités régionales et nationales ont été annulées en raison de la pandémie liée au Covid 19.

PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2021

Activités présentées par l'Ascet 82 :

- ↪ 26 juin : Pétanque à Montbeton
- ↪ 3 juillet : Randonnée canoë à Saint-Antonin Noble Val
- ↪ 28 et 30 septembre : animation yoga du rire à Montauban
- ↪ 2 octobre : Sortie randonnée brâme du cerf dans la forêt de Grésigne (Tarn)
- ↪ 5 octobre : Shinrin Yoku ou immersion dans la forêt de Fajolles
- ↪ 7 novembre : Randonnée pédestre/ grillade châtaignes
- ↪ début décembre : Escape game
- ↪ QI GONG à Montauban
- ↪ PILATES à Montauban

Activités Régionales

- ↪ 24 au 26 septembre : Randonnée dans les Hautes Pyrénées

Activités Nationales

- ↪ 27 au 29 août : Challenge national de pétanque à Saint Yriex (16)
- ↪ 10 au 12 septembre : Challenge national de karting à Saintes (16)

Nous vous présenterons pour l'année 2022 des activités habituelles et innovatrices :

- randonnée à l'Abbaye de Belleperche avec visite du site cistercienne
- soirée karaoké
- sortie via ferratta
- sortie spéléo
- pétanque
- bowling
- escape game ou city game
- karting
- pilates et Qi gong

Nous tenons à préciser que ces activités seront réalisées suivant le contexte sanitaire et climatique.

Les dates vous seront communiquées prochainement.

Nous restons disponibles pour toutes questions ou propositions d'activités sportives.

Nous remercions tous les bénévoles et les participants aux différentes activités sportives car sans eux nous ne pourrions pas effectuer ces activités.

Merci !