



Après-midi  
Jeux

21 mai 2016



# Journée régionale Sports-Loisirs-Culture NORMANDIE à Bagnoles-de-l'Orne (61) Venez nombreux !



Un peu de couture



Recyclage  
Mode

arts  
créatifs



ASCE 61  
couleur passion

## Le mot de la Présidente

Chers (es) amis (es)

Voilà plus de 25 ans que la région NORMANDIE existe en tant qu'entité dans le cadre des ASCE. Celles-ci ont pris l'habitude de réunir, chaque année, leurs adhérents pour ce rassemblement traditionnel.

D'année en année, il devient difficile de trouver le petit truc qui fera que les adhérents de nos départements vont ou non s'inscrire...

Pour cette nouvelle édition 2016 nous avons une fois encore choisi BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE (commune nouvelle depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016) pour vous accueillir dans le cadre de cette journée régionale.

Nous proposons les activités traditionnelles mais néanmoins appréciées comme la pétanque ou la randonnée. Toutefois de nouvelles activités sont proposées auxquelles nous espérons que vous serez sensibles notamment l'activité Jeux de l'après-midi qui devrait permettre aux adhérents de se rencontrer dans un cadre ludique.

CONVIVIALITÉ et AMITIÉ constituent l'état d'esprit qui nous lie et qui fait notre force depuis tant d'années, c'est au travers de celui-ci que nous nous reconnaissons.

L'important c'est de participer (les classements sont secondaires), de passer une bonne journée et de découvrir, qu'au-delà de nos activités professionnelles, nous pouvons nous rassembler pour créer et découvrir autre chose.

Au nom du comité de l'ASCE 61 je vous donne rendez-vous à Bagnoles de l'Orne Normandie, seul ou en famille, de bonne heure et de bonne humeur pour cette nouvelle édition de la journée SLC.

Amicalement.

Chantal Labbé  
Présidente de l'ASCE 61

# Déroulement de la journée

## L'organisation

Pour des raisons de sécurité routière autant que pour réduire notre impact environnemental lors de nos déplacements, nous encourageons la pratique du covoiturage ou la mise en place de cars pour se rendre à Bagnoles de l'Orne Normandie.

9 h	rendez-vous aux communs du château de Bagnoles de l'Orne Normandie pour un accueil café – croissants.
10 h à 12 h 15	début des activités
12 h 15 - 12 h 45	apéro
12 h 45 à 14 h	repas sur place sous forme de buffet.
14 h 15 à 17 h 30	reprise des activités l'après-midi
18 h 30	apéro et la remise des prix sur place
20 h	dîner à l'hôtel restaurant Le Béryl

Un volet « développement durable » sera affiché pour la journée.

## Le thème général

Tout au long de la journée, nous ponctuerons nos activités sur le thème du recyclage et du développement durable.

Lors de la soirée dansante il vous sera proposé un défilé sur ce thème.

## Les activités

Les participants aux diverses activités s'engagent à respecter les structures mises à leur disposition (terrains prêtés par la ville de Bagnoles de l'Orne Normandie) et la nature. Ainsi, ils devront ramasser tous leurs déchets et aider au rangement des installations.

Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents.

En fonction des activités pratiquées et de la météo, nous invitons chacun à prévoir de bonnes chaussures et des vêtements adaptés. Vous aurez la possibilité de vous changer.

Certaines activités pourront être annulées en cas d'inscriptions insuffisantes.

Les tournois sont gérés par activité et ne donneront lieu à aucun classement général.

## Animations enfants

Nous vous incitons à venir en famille pour cette journée régionale. Deux animatrices titulaires du BAFA seront là pour encadrer et occuper les plus jeunes. Nous devons toutefois connaître le nombre d'enfants et leur âge pour définir les activités.

Les enfants seront regroupés selon deux tranches d'âge à savoir, 4 – 6 ans et 7 – 10 ans.

Ils pourront participer au mini bowling, à l'atelier Loisirs créatifs et à l'atelier « faites vos jeux ».

Responsable : **Chantal Labbé 02 33 32 50 83**



## Activités culturelles ouvertes à tous

En salle, nous vous proposerons en fil rouge des jeux pour activer vos neurones :

- **Textes à trous** : en accès libre sans inscription, vous devez compléter un texte en laissant parler votre logique et votre inspiration

Responsable : **Chantal Labbé – 02 33 32 50 83**

- **Questionnaire culturel à compléter en équipe** : en accès libre sans inscription, chaque équipe d'ASCE devra compléter et répondre à un QCM sur un sujet tenu secret jusqu'au jour J.

Responsable : **Didier Martin – 02 33 98 40 80**

## Atelier loisirs créatifs



« *Créer en s'amusant* »

Découvrir ensemble ou partager l'expérience des initiés est un moment de convivialité et de partage autour de la fabrication ou la décoration d'objets.

Les ateliers « découverte de loisirs créatifs » vous propose de fabriquer votre souvenir personnalisé de cette journée à Bagnoles de l'Orne.

Les activités qui vous seront proposées pour la journée sont les suivantes :

scrapbooking,  
fabrication d'un coffret à base de carton,  
peinture sur verre,  
sculpture sur ballons

Cet atelier permettra aux participants de découvrir les techniques de base tout en respectant l'inspiration de chacun.

Il est précisé que cette activité est accessible à tous, même ceux qui n'ont jamais pratiqué.

Vous êtes tous les bienvenus, que vous soyez initiés (es) ou débutants (es) !

Samedi matin 10 h à 12 h 15	Samedi après-midi 14 h 15 à 17 h 15
Scrapbooking Peinture sur verre	Fabrication d'une boîte Peinture sur verre

Nous vous invitons à apporter selon l'atelier choisi, des pots ou autres objets en verre, des calendriers périmés (format A2), photos à découper et autres rubans,.  
L'ASCE 61 fournira le reste du matériel spécifique (colle, ciseaux, peinture...)

Responsables : **Karine Suzanne 02.33.32.51.10 – Angélique Bâtonnier 02.33.32.51.00**

# Atelier recyclage mode

Matin 10 h à 12 h 15

Après-midi 14 h 15 à 17 h 15

Il s'agit de créer un nouveau modèle en recyclant des matériaux ou vêtements inutilisés : tissus, voilages, rubans, laine, sacs en papier ou plastique et autres matières qui peuvent se recycler.

Vous pouvez venir avec un modèle déjà commencé le but étant de le terminer dans la journée.

Nous fournirons sur place des bases de travail (anciens tee shirt et autres matériaux de récupération).

Nous disposerons également de certains matériels de couture (fil, aiguilles, ciseaux...  
Nous apporterons une ou deux machines à coudre.

Venez avec votre esprit de création pour laisser divaguer votre imaginaire en vue d'une présentation lors du défilé du soir.

**Responsable : Chantal Labbé 02 33 32 50 83**

# Pétanque

Le tournoi se déroulera sur la journée.

## **Article 1**

Le concours se déroulera en doublettes formées lors de l'inscription pour la journée. Toutefois des « isolés » pourront former des doublettes sur place avant le début du concours. Chaque joueur devra se munir de 3 boules. Chaque équipe devra se munir d'un cochonnet et du nécessaire pour mesurer.

## **Article 2**

La distance du jeu sera de 6 à 10 mètres.

## **Article 3**

Les parties se dérouleront suivant le règlement de Fédération Française de Pétanque et de Jeu Provençal soit 13 points.

La première partie sera tirée au sort. Un classement provisoire sera établi à l'issue de chaque partie. Ce classement servira de tirage pour la partie suivante, et ainsi de suite, jusqu'à la fin des jeux, ceci afin que tout le monde fasse le même nombre de parties, que les temps d'attente soient limités en fin de tableau et que chacun rencontre des adversaires de même classement.

## **Article 4**

Les équipes ayant joué le matin et qui voudraient faire une autre activité l'après-midi le pourront mais seront considérées comme abandonnant le concours.

## **Article 5**

Aucune équipe ne sera acceptée dans le concours l'après-midi si elle n'a pas joué le matin.

Responsable :

**Jean-Marie Boucher – 02 33 32 51 03**

## Randonnée Cycliste

Selon le nombre de personnes inscrites, il vous sera proposé une randonnée cyclo d'une cinquantaine de kilomètres dans la forêt d'Andaines.

Prévoir de venir avec un vélo en bon état, un casque obligatoire, éventuellement un gilet fluorescent et un bidon pour boire sur le circuit.

Départ vers 10 h

Les participants devront toutefois être apte à la pratique du vélo – joindre un certificat médical ou une copie de licence.

Responsables :  
**Jean-Pierre Gambert et Gérard Labbé**



## Randonnée pédestre

### Article 1

Le nombre de participants par Association est illimité (adultes, enfants et nos amis à quatre pattes sont acceptés).

### Article 2

Le départ est prévu à 10 h.

### Article 3

La randonnée se déroulera sur des sentiers balisés et ne dépassera pas 10 km.

Les participants devront toutefois être apte à la pratique de la randonnée et veillez à être chaussés correctement – prévoir vêtements chauds et de pluie.... !

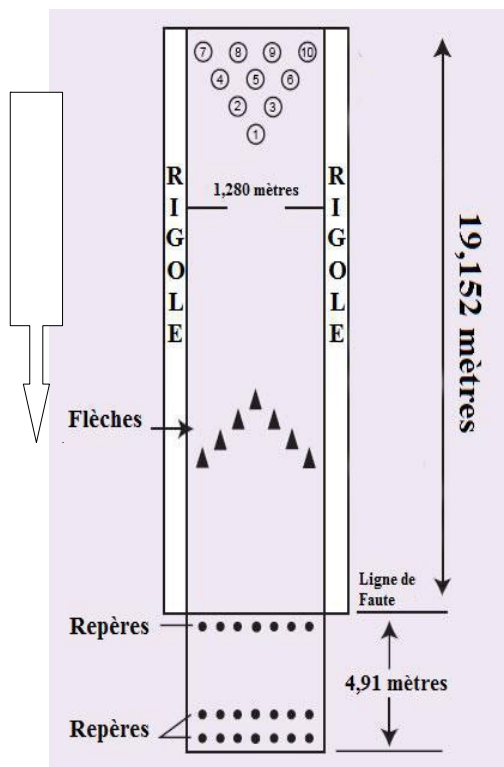
Responsables :  
**Didier Martin – DT Ouest 02 33 32 71 62**  
**Patrick Fleury – Délégation territoriale Est à Mortagne 02 33 85 26 58**





# Mini Bowling

La piste est la représentation miniature d'une vraie piste de bowling, elle mesure 7 m de long et 1 m de large (vraie piste homologuée)



Le but est de faire tomber un maximum de quilles .

Quelques termes : FRAME ou 2 lancers Une partie se joue en 10 frames ou 20 lancers

Chaque joueur a droit à 2 lancers

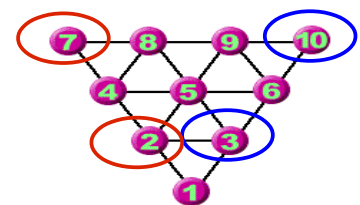
STRIKE abattre les 10 quilles en une seule fois nous comptons 10. Vos deux prochains lancers seront additionnés aux 10 quilles déjà tombées.

*Le score maximal est de 300 et vous ne pourrez l'obtenir qu'en faisant 12 strikes à la suite*

SPARE abattre les 10 quilles en 2 lancers votre prochain lancer sera additionné aux 10 quilles déjà tombée

RIGOLE boule tombée sur les côté compte 0, elle compte comme un lancer.

BABY : ex : quille 3 et 10 ou 2 et 7



Voilà quelques termes

Encadrement par un instructeur fédéral

Il n'y a pas d'âge pour débiter (de 7 à 97 ans voire plus) et l'on peut devenir champion même après 50,60,70 , 80 ans et plus. Aucun niveau préalable requis

Sur cette mini-piste attention de ne pas lancer trop fort, priorité sera donnée aux plus jeunes.

**Responsable : Babeth Pomion**

# Initiation à la marche nordique

**La marche nordique est une marche sportive, avec des bâtons similaires aux bâtons de ski de fond.**

Été comme hiver, quelle que soit la nature du chemin emprunté, la marche nordique est un sport accessible à tous. Elle permet d'évacuer le stress d'une semaine de travail et de se dépenser en plein air, en groupe.

Lors d'une sortie, le mouvement complet de la marche nordique permet d'améliorer la souplesse musculaire en tonifiant 90% des muscles du corps et permet ainsi un renforcement complet des chaînes musculaires et articulaires générales.

Les chaînes hautes (bras, épaules, cou, pectoraux, dorsaux) ainsi que les chaînes basses (fessiers et jambes) se trouvent fortement sollicitées. A moyen terme, une pratique régulière améliore la condition physique aussi bien au niveau musculaire que cardiaque.

Le matériel de la marche nordique consiste en une paire de bâtons, une paire de chaussures de sport, un petit sac à dos et une bouteille d'eau (fournie par l'ASCE 61).

Prévoyez un pantalon, voir un surpantalon imperméable. Pour le haut, privilégiez plusieurs couches plutôt qu'un gros manteau. Vous pourrez ainsi enlever les premières couches au fur et à mesure de votre réchauffement corporel.

Dans l'idéal : un Tee shirt respirant, un vêtement manches longues isolant, une polaire et une veste imperméable ou coupe vent.

Les bâtons de randonnée seront fournis sur place.

L'activité se déroulera dans l'enceinte du parc du château de Tessé de 10 h à 12 h 15.

**Groupe limité à 20 personnes maximum**

Venez donc découvrir ou redécouvrir cette pratique



## Soirée Dansante

Celle-ci se déroulera à partir de 20 h à l'hôtel restaurant du Béryl, face au lac de Bagnoles.

Elle sera animée par un DJ.

Dans le cadre de la thématique de la journée

« développement durable et recyclage »

nous vous proposerons un défilé de mode avec différents modèles qui auront été concoctés pendant l'atelier recyclage mode.

Alors dès à présent, cogitez pour la création de votre costume.

## **Journée Sports-Loisirs-Culture 2016** **Fiche sanitaire**

**Avertissement** : Cette fiche est personnelle.

Si elle n'est pas utilisée lors de la journée SLC, elle restera confidentielle et sera détruite.

Elle a juste pour but de faciliter les soins et de renseigner les secours en cas d'accident pendant la manifestation.

Quand vous l'aurez remplie, vous l'insérerez dans une enveloppe à votre nom et vous la joindrez à votre inscription. Elle sera alors remise à l'organisateur présent sur cette journée et ne sera ouverte qu'en cas de besoin. Si elle n'est pas utilisée, elle sera détruite.

ASCE (ET) :

Nom :

Prénom :

**Coordonnées de la personne à contacter en cas d'accident** :

**Votre groupe sanguin** :

**Allergies alimentaires** :

**Problèmes particuliers que vous souhaiteriez signaler** :

## **Journée Sports-Loisirs-Culture 2016** **Droit à l'image**

Par principe, toute personne, quelle que soit sa notoriété, dispose d'un droit exclusif sur son image et sur l'utilisation qui en est faite. Elle peut s'opposer à sa reproduction et diffusion sans son autorisation.

À l'occasion des activités proposées par l'ASCE 61, vos enfants et vous êtes susceptibles d'être photographiés. Ces images pourront être diffusées dans le cadre associatif sur le site internet ou intranet de l'ASCE ou par le biais d'un support imprimé.

Si vous acceptez l'utilisation des photographies prises dans ce cadre, vous voudrez bien compléter les formulaires nous autorisant à reproduire et diffuser les photographies numériques ou imprimées sur lesquelles vous ou vos enfants apparaîtraient.

L'autorisation obtenue ci-dessous n'est qu'une autorisation de principe, chaque personne majeure devra signer un formulaire, les parents devant remplir le formulaire concernant les mineurs dont ils sont responsables.

En ce qui concerne les images prises dans des lieux publics, l'autorisation n'est nécessaire que pour une ou des personnes qui sont isolées et reconnaissables.

Vous êtes informés du droit que vous détenez de faire modifier, rectifier ou supprimer les données personnelles vous concernant mises en ligne. Vous conservez, en particulier, la possibilité de vous opposer à l'utilisation de votre image lors d'une activité spécifique même si vous avez donné votre autorisation de manière générale lors de votre adhésion. Dans ce cas, il conviendra de le mentionner lors de votre inscription.

### **AUTORISATION D'UTILISATION DE L'IMAGE D'UNE PERSONNE**

Je soussigné(e)..... (nom, prénom)

..... appartenant à l'ASCE (ET).....

- J'autorise l'ASCE 61 à utiliser les photographies prises lors de manifestations organisées par l'association et me représentant, moi ou mes enfants mineurs.

- Je n'autorise pas la publication de ma photographie

Fait à....., le.....

(signature)

**un exemplaire par famille**