



LE PETIT JOURNAL N°25 – FÉVRIER 2022

ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à toutes et à tous

Voici le retour de notre « Petit Journal ». 2021 a été encore une année particulière avec des périodes plus ou moins difficiles.

Nous n'avons pas pu vous proposer beaucoup de nouveautés pendant les six premiers mois de l'année et nous en sommes désolés. Malgré tout certaines sections ont continué à fonctionner dans le respect des gestes barrières et des contraintes sanitaires.

Et le deuxième semestre nous a permis de retrouver plus de joie de vivre avec nos propositions de visite : le Puy de Mur et sa carrière, l'Ecopôle du Val d'Allier, la Serre Michelin, un atelier de « faire soi-même » et surtout la tenue de notre Assemblée Générale en octobre dernier.

Nous avons pu nous rendre au national de pétanque à St-Yriex et au festival du spectacle à Villeneuve-les-Maguelone dans l'Hérault.

Nous ne pouvons que souhaiter que 2022 nous laisse plus de liberté pour vous offrir des moments de convivialité à partager, avec le week-end à la carte et régional de pétanque en mai, le rallye culturel national en juin, et d'autres manifestations à venir.

Bonne lecture à tous et n'hésitez pas à nous faire remonter vos remarques ou suggestions sur tous les sujets.

SOMMAIRE



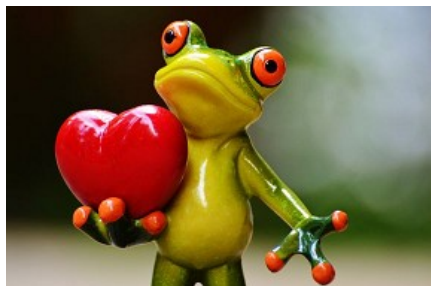
Dans le rétroviseur

Retour sur les activités des sections et manifestations :

Concert des Poly'sons - Visite serre Michelin - Journée culturelle - Ateliers « faites-le vous-même » - Découverte Ecopôle du Val d'Allier

Toutes vos sections en 2022

Découvrez ou redécouvrez 15 sections actives qui sont autant de bonnes raisons pour bouger et tirer définitivement le trait avec la « période Covid » !



Appel à courir ensemble !

On trouve notre second souffle et on enchaîne !
Quoi de mieux que se retrouver pour partager des moments de convivialité bons pour la santé ?

Agenda 2022

On ne mollit pas ! On met le cap sur la prochaine Assemblée Générale en avril, le rallye culturel en juin, et on prépare gâteau et bougies pour fêter dignement le demi-siècle de notre ASCEE 63 !



ENFIN UN CONCERT !

Depuis octobre 2019 dans l'église de Thiers, à cause de la COVID, les Poly'sons (chorale ASCEE) n'avaient pas eu l'occasion de chanter en public.

Autant dire que 2 ans plus tard, c'est avec une réelle impatience que les choristes attendaient le concert à Gerzat le 5 décembre dernier au théâtre Cornillon.



Après une prestation de la chorale de Gerzat, ce fut au tour des 24 poly'sons présents, tous masqués à cause de la pandémie, de monter sur scène pour interpréter 4 chants.



Un cinquième suivra, accompagné par la chorale de Gerzat. Il est revenu à l'orchestre de Gerzat de terminer le spectacle.

Tous espèrent maintenant que la situation sanitaire va s'améliorer et que le concert de métal symphonique mis en souffrance depuis 2 ans pourra avoir lieu. Les 4 chorales rassemblées pour l'occasion feront 2 prestations les 14 et 15 mai 2022 à Manzat, dates à noter d'ores et déjà dans vos agendas.

La crise sanitaire aura eu pour effet de modifier le fonctionnement de la chorale : désormais les répétitions du lundi ont lieu à 12 h dans la salle d'activité du Brézet. Toute personne aimant chanter est invitée à rejoindre le groupe dirigé par Vincent. Bonne ambiance garantie !

Pour en savoir plus, contactez Alain Thiery au 06 78 79 67 65



CERTAINS L'AIMENT CHAUD !

Une visite de la serre Michelin a été proposée et organisée par la section Culture.

Le 2 décembre 2021, 30 adhérents ont participé et été accueillis.

Après la projection d'un film qui dévoile les secrets de l'hévéa, de la graine de l'arbre à la production du latex et l'utilisation de la gomme naturelle dans tous les produits transformés de notre vie quotidienne, la visite s'est poursuivie par une promenade dans l'ambiance de la serre tropicale reconstituée, à la découverte de l'univers de l'hévéa et des autres plantes exotiques qui poussent près de lui : ananas, café, manioc, cacao, orchidées...

Enfin une dégustation de spécialités préparées à base de produits tropicaux (jus de fruits, cafés, chocolat de Bahia, noix de coco d'Indonésie...) a régalé les papilles des visiteurs et a clôturé cette sympathique après-midi de découverte.



LE SAINT POURCINOIS CA VOUS MET EN JOIE !

C'est sous le soleil de septembre que 30 participants des ASCEE 03, 43 et 63 se sont réunis pour découvrir une partie du Saint Pourcinois dans l'Allier le 11 septembre 2021 dans le cadre de la journée culturelle.

Visite du Château de Chareil-Cintrat.

Édifié au pied d'une colline couverte de vignes, il est vraisemblable que le château de Chareil ait été à l'origine une forteresse médiévale appartenant aux sires de Bourbons. Son décor est l'un des plus intéressants du département. Des travaux d'embellissement du XVI^e siècle consistèrent en l'adjonction d'éléments décoratifs d'inspiration italienne comme des peintures dites grotesques, mais aussi en une restructuration de l'édifice avec un escalier central à quatre volées droites voûtées en berceau continu.

Visite des vignes avec le conservatoire des vieux cépages.

Un ingénieur viticole nous a fait découvrir les vieux cépages mais également les méthodes anciennes de la culture de la vigne ainsi que l'histoire du vignoble Saint Pourcinois. La visite se termine, bien entendu, dans ce cadre magnifique, par une dégustation de la cuvée spéciale vieux cépages.

Visite du musée de la vigne et du terroir.

Un porche donne accès à la cour de l'ancienne abbaye. L'entrée du musée est à gauche de l'ancienne maison du bailli. La visite se fait sur 3 niveaux. Sont exposés quantité d'objets, outils, machines à sulfater et deux joyaux : l'alambic hippomobile à quatre vases de 1889 et le gigantesque pressoir.



Visite de la ville de Saint Pourçain sur Sioule.

Autrefois ville fortifiée, St Pourçain s'est développée autour d'un antique monastère. Son beffroi et le clocher de l'abbatiale Ste Croix marque le paysage. Notre guide nous a relaté l'histoire de l'abbatiale et des moines étroitement liée à celle de la ville.



Notre visite s'est terminée par un moment de repos dans le Jardin des Némusiens. Ce jardin privé, ouvert au public est un endroit de partage déjà présent sur les plans du 19e siècle et rénové en 2012. Il favorise le développement de la biodiversité et participe à la vie culturelle de la ville en organisant des concerts par exemple.



Ce fut une journée formidable qui fut bien entendu agrémentée d'un repas au restaurant sur les bords de la Sioule où l'ambiance a été fort sympathique.

AVIS AUX HOMMES...

Ce samedi 4 décembre, nous étions cinq femmes à nous être réunies afin d'apprendre à fabriquer nous-mêmes nos produits cosmétiques et ménagers dans le cadre des ateliers « Faites-le vous-même ! ».

Sous l'œil expert de notre animatrice, Céline, animatrice également d'ateliers à Zodio, nous avons réalisé dans un premier temps un parfum solide et un stick à lèvres (utiles par ce froid). La base de tous ces produits est naturelle comme la cire d'abeille, le beurre de karité et l'huile d'amande douce et sont parfumés avec des huiles essentielles.



Après une petite collation - il ne faut pas oublier la convivialité - nous avons attaqué la fabrique de nos produits ménagers, aujourd'hui lessive et adoucissant.



Là aussi ce ne sont que des produits naturels comme le vinaigre blanc, de l'eau et des huiles essentielles.

Pour réaliser ces quatre produits il ne nous a fallu que quelques heures, rien de plus simple et de plus économique.



Nous sommes repartis avec nos fabrications et avec la certitude de les refaire à la maison.

Merci aux présentes et à notre animatrice.

UN HAVRE DE BIODIVERSITÉ AUX PORTES DE CLERMONT-FERRAND



Profitant d'une météo très favorable, le 19 novembre 2021 une vingtaine d'Ascéistes était au rendez-vous, munis de jumelles et vêtements chauds, pour parcourir l'écopôle du Val d'Allier, un refuge pour la faune propice à la découverte et l'émerveillement.

Pierre Chaud (!), animateur de la Ligue de protection des oiseaux (LPO) a présenté son association puis l'histoire de l'Ecopôle, classé « site naturel sensible » départemental, conçu dès 1996 et réalisé par le syndicat d'études et d'aménagement touristique, basé à la mairie de Pérignat-ès-Allier.

Il a ensuite déployé ses longues vues sur trois sites proches de la RD2 sur les rives de l'étang des Varennes. A découvert ou en toute discrétion aux observatoires, chacun a pu découvrir, scruter, photographier de nombreux oiseaux isolés ou groupés dans ce labyrinthe éphémère. Il a de plus répondu aux nombreuses questions dépassant largement le spectacle du jour.

Cette visite était de l'avis de tous une excellente initiative. Pour en savoir plus rendez-vous sur [le site internet de l'écopôle](#).

22 ! VOILÀ LES... SECTIONS !

L'ASCEE met à votre disposition 15 sections actives en 2022.

[Bibliothèque](#)

[Boxe Thai](#)

[Chorale](#)

[Collection/Généalogie](#)

[Courir ensemble](#)

[Renforcement musculaire \(tous niveaux\)](#) (consultez le focus page suivante)

[Danses de salon](#)

[Jeux de plateau](#)

[Moto route](#)

[Oenologie](#)

[Patchwork](#)

[Pétanque](#)

[Randonnées](#)

[Sophrologie](#)

[Yoga](#)

Pour en savoir plus...

...consultez les informations pratiques de chaque section qui vous intéresse en cliquant sur son nom. Les responsables seront ravis de répondre à toutes vos demandes complémentaires, contactez-les !

Découvrir n'engage à rien !

Chaque adhérent bénéficie de 2 séances « test » avant de choisir d'adhérer définitivement à une section ou de ne pas donner suite.

Et encore plus ?

Vous avez un projet de section ? Le comité directeur reste ouvert à toutes vos [propositions](#) !

À moins que vous ne préfériez manger des épinards ?

La section Renforcement musculaire vous invite à la rejoindre (d'autant qu'il y a peu de fer dans les épinards !). Nous avons demandé à son animatrice de vous parler de la section qu'elle anime avec passion.



Peux-tu te présenter en quelques mots?

Je suis Cécile Tardieu, diplômée en Master STAPS et préparatrice physique dans diverses disciplines sportives.

Depuis quand es-tu en charge de l'animation de la section renforcement musculaire ?

Je suis présente depuis sa création ! Cela fait déjà 5 ans que je propose des exercices aux adhérents.

En quoi consistent ces exercices ? Des haltères, avec de lourdes barres à soulever ?

Nous pratiquons des ateliers bien plus ludiques que l'haltérophilie ! On fait de la musculation, du cardio training et même des défis multi-sports ! Voici une photo prise en séance : pas de barre à soulever !



De plus, nous pratiquons en extérieur dès que possible, la preuve en image :



Faut-il être « sportif » pour rejoindre la section ?

Cette section est peut-être la meilleure manière de commencer à se mettre au sport. Mon rôle est d'assurer un suivi personnalisé, notamment pour les débutants, de telle sorte qu'ils se sentent rassurés et motivés à progresser.

Je veux participer à une séance d'essai. Que dois-je faire ?

Il faut prendre contact avec [Aurélie Ablancourt](#), responsable de la section. Les séances sont les mardis et vendredis à 18h30 au complexe du Brezet.

Pour conclure, est-il vrai que les membres de la section se retrouvent également autour de petits plats ?

Oui, cela fait aussi partie des moments de convivialité ! Et puis cela donne une bonne raison de suivre le régime... des exercices de renforcement !

COURIR ENSEMBLE



Suite aux périodes compliquées de la crise sanitaire, l'engouement du public pour le sport en général et la course à pied en particulier a connu un regain d'intérêt. C'est pourquoi en 2022 l'ASCEE 63 souhaite donner un nouvel élan à sa bien nommée section « Courir ensemble ».

Nous lançons un appel aux bonnes volontés pour désigner un responsable de section. Cette personne pourra mettre en place des séances d'entraînement en fonction des disponibilités de ses adhérents, et inscrire les coureurs de l'équipe ASCEE 63 aux différentes manifestations locales (Cross de Volvic, Courir à Clermont, etc.)

Vous avez la chaussure qui vous démange ? Contactez le [comité directeur](#) !

BONS PLANS ET RENDEZ-VOUS À NOTER DANS VOS AGENDAS !



Le 5 mars : projection du film « Debout les femmes » (complexe du Brezet)

10 et 22 mars : ateliers Midi'Créatifs bijoux origami (salle Rabanesse)

8 avril : assemblée générale de l'ASCEE 63 (complexe du Brezet)

Du 6 au 8 mai : week-end à la carte + régional de pétanque à Saint-Rémy-sur-Durolle

14 et 15 mai : concert de métal symphonique à Manzat, avec participation de la chorale des Poly'sons

Du 26 au 29 mai : week-end familial FNASCEE à Longeville sur Mer (85)

Du 10 au 12 juin : rallye culturel national au domaine du lac Chambon à Murol

Du 17 au 19 juin : sortie moto dans le Vercors

Le 10 septembre : les 50 ans de l'ASCEE 63 (complexe du Brezet)

Du 12 au 26 septembre : séjour des actifs libérés Cap au Finistère (29)

Les 17 et 18 septembre : challenge national de pétanque à Soustons (40)

Les partenaires de l'ASCEE 63



Le Petit Journal n°25 - Février 2022

L'équipe de rédaction

Les membres de la commission communication de l'ASCEE 63

Contact

ascee63@i-carre.net
