

### Activités 2014

#### Journée Initiation à l'équitation à Lauzerte

Nous nous sommes retrouvés le dimanche 11 mai 2014 au centre équestre de Lauzerte : 20 adultes et 9 enfants, un grand nombre venu en bus et d'autres en voitures particulières.

Les enfants ravis ont participé le matin à une initiation à l'équitation en manège. Après un repas pris en commun avec les adultes au centre équestre, ils ont pu faire l'après-midi une balade à cheval accompagnés à pied de certains parents.

Les adultes sont montés le matin à pied au village de Beaucayre admirer la très jolie vue sur la cité médiévale de Lauzerte. Puis, après le repas, certains sont allés se promener jusqu'au village de Lauzerte et sa célèbre place médiévale.

Il a fait beau, pas trop chaud, et tout le monde a été ravi de cette superbe journée.

Cette activité a été cofinancée par le CLAS 82.

#### Sortie Canoë à Saint Antonin Noble Val

14 pagayeurs ont participé à la descente des gorges de l'Aveyron en canoë de Saint-Antonin à Penne soit un parcours de 18 km. Le soleil était au rendez-vous et les températures étaient clémentes.

Le passage de la deuxième chaussée, un peu délicat à négocier, a gratifié tous les participants d'une vague submergeant le canoë : bain de siège pour tous. Les chaussées suivantes et les rapides furent franchis sans problème.

Sur la plage de Cazals nous attendaient Marguerite, Geneviève et Yves avec le ravitaillement. Après un sympathique apéro, nous pûmes nous restaurer confortablement installés sur des tables de pique-nique (bravo l'organisation).

Dans la deuxième partie de la descente, les eaux sont plus calmes mais le paysage toujours aussi superbe. Les 8 km ont été parcourus en 2 heures. A noter une halte pour visiter la source de Thouriers.

Tous les canoës sont arrivés à bon port, pas de perte à déplorer.

Magnifique sortie, un grand merci à tous ceux qui ont assuré la logistique.

#### Soirée Pétanque à La Mégère

26 participants se sont retrouvés pour le tournoi départemental de pétanque de l'Ascet 82. Cette année le tournoi s'est déroulé le vendredi 23 mai à La Mégère (Merci pour son accueil chaleureux au président du comité des fêtes).

10 doublettes se sont affrontées dans la bonne humeur et la convivialité malgré un temps incertain. Comme de coutume, les meilleurs ont encore gagné. La fin de la rencontre a été ponctuée de quelques gouttes de pluie, l'occasion pour certains de montrer leur beau parapluie.

La soirée s'est poursuivie par un repas bien mérité avec au menu les traditionnelles grillades

Merci à tous et à l'année prochaine.

## **Randonnée Châtaignes et Vin Nouveau à Saint Projet**

La randonnée « Châtaignes et vin nouveau » a été organisée avec la sortie du même nom du club de rugby (du Bas Quercy) animé par Gilbert Mouly. Nous nous sommes retrouvés une cinquantaine de participants (dont 25 pour l'Ascet 82) à Saint Projet autour d'une collation de bienvenue.

Guidés par Gilbert, nous avons parcouru un circuit de plusieurs km en 3 H 30 environ. Cette jolie randonnée dans un cadre verdoyant nous a permis de découvrir des constructions anciennes (lavoir, moulin...) et le village pittoresque de Loze. Elle s'est déroulée sous un soleil radieux.

Après cet effort, c'est dans la cour de l'école de Saint Projet que nous avons partagé un repas reconstituant arrosé de vin nouveau. Au menu salade de pâtes, saucisses et châtaignes grillées comme il se doit.

Bonne humeur, satisfaction générale, que demander de plus ?

Merci aux organisateurs et à tous ceux qui ont mis la main à la pâte, aux grillades et à tout le reste...

## **Soirée Bowling**

Les amateurs de bowling se sont retrouvés le vendredi 14 novembre 2014 pour une rencontre amicale organisée par la section sports de l'ASCET 82.

Au total, 22 ont concouru dans la bonne humeur et la convivialité.

Les strikes et les spares se sont succédés toute la soirée, qui fut accompagnée par des tapas et de la sangria.

La section sports espère que tout le monde a apprécié ce moment de convivialité et remercie tous les participants !!

## **Zumba**

Avec l'aide financière du CLAS 82, la section sport de l'Ascet avait mis en place un atelier zumba tous les mardis soir de 17h30 à 18h15.

Sur des rythmes endiablés, 17 personnes, adhérentes ou non, actives ou retraités et jeunes, se sont rencontrées pour un moment de convivialité et de détente !

## **Week-end national : 17ème challenge de VTT à Saint Nicolas de la Grave**

En 2014, l'ASCET 82 a décidé de se lancer dans une nouvelle aventure ... Après le national des spectacles en 2013 proposé par la section culture, c'est au tour de la section sports et de l'ensemble du comité organisateur d'oeuvrer à la tâche, en proposant le 17ème challenge national de VTT sur les sites de Saint-Nicolas de la Grave et de Goudourville.

Cette manifestation a regroupé 70 concurrents venus de la France entière pour affûter les crampons de leurs destriers sur le dénivelé très technique du parcours choisi dans ce but par l'association.

Une belle épreuve sportive et conviviale, placée sous le signe de l'amitié !

## **Initiation au Qi Gong**

La section sports a proposé une initiation au Qi Gong. La séance a été animée le jeudi 6 novembre à 12h30 sur le parking de la DDT. La pratique régulière de cet art chinois est destinée à renforcer et assouplir la structure musculosquelettique du corps et à optimiser les fonctions de l'organisme, dans le but d'entretenir la santé et de promouvoir la longévité. Une quinzaine d'adeptes était présente.

## **Week-end régional à Sazos**

De 43 à 47 participants venant de 7 départements de Midi-Pyrénées se sont retrouvés à SAZOS à quelques kilomètres de LUZ-SAINT-SAUVEUR pour un week-end de sport de neige : raquettes et ski.

L'ASCET 82 était représentée par 5 personnes.

Après le froid du ski, le vin chaud et la chaleur des bains aux Thermes ont été les bienvenus.

### **Week-End Randonnée à Saint Cirq Lapopie**

Les lotois ont proposé cette année les hauteurs de Saint Cirq Lapopie, où 11 personnes ont représenté l'ASCET 82.

### **Week-end régional de VTT à Lasseube**

Ce week-end a été organisé par l'ASCE 32 et proposé à la région. 3 adhérents de l'ASCET 82 ont bénéficié de ces deux jours passés dans le Gers les 5 et 6 juillet 2014.  
Ce fut, comme chaque fois, un week-end très réussi !

### **Sortie VTT Canal**

Le service VNF NSO proposait cette année de nouveau une sortie VTT le long du Canal du Midi.  
Dix adhérents du département se sont engagés pour cette découverte pour certains, redécouverte pour d'autres, de certains tronçons de l'ouvrage de Pierre-Paul Riquet.

### **Week-end régional de Randonnée dans le Val d'Azun**

La randonnée des 21 et 22 juin 2014 proposait une montée au refuge de Larribet au départ du lac du Tech avec quelques passages techniques au programme, puis une balade au col du Soulor sur des chemins plus faciles.  
L'ascet 82 fut représentée par 6 adhérents.

### **Week-end en Aveyron**

L'ASCET 12 a organisé un week-end randonnées et découvertes les 12,13 et 14 septembre 2014 dans les environs de NANT et du plateau du LARZAC.  
Plusieurs participants de toute la région Midi-Pyrénées s'étaient donné rendez-vous dès le vendredi soir à cette traditionnelle rencontre, dont quatre adhérents de l'ASCET 82.  
Le séjour s'est déroulé dans le village de vacances « Le Roc Nantais » structure aménagée sur un domaine ayant appartenu au Général Édouard de Castelnau (1851-1944), natif de Saint-Affrique (12).

### **Challenge national de pétanque à Bassens**

C'est une délégation de 9 adhérents qui s'est rendue en terre aquitaine pour participer au challenge national de pétanque organisé par l'ASCEE 33.

### **Marathon de La Rochelle**

Comme chaque année, l'édition 2014 du marathon de La Rochelle a rassemblé des centaines de personnes.  
L'ASCET 82 était représentée par Lionel Blampain.  
L'ambiance et les encouragements étaient présents tout au long du parcours !!!!