

Dans ce numéro:

- Calendrier et infos pèle-mèle page 1
- Actualités liées à l'UNASAT page 2
- Nouveaux responsables de section page 3
- Section Chante-midi page 3
- Sections Football et Education canine page 4
- Sections Navigation et Natation page 5
- Section Plongée page 6
- Pensée pour Francis Hémon page 7
- Colis humanitaire pour le Maroc et le Mali page 7
- Jeu concours et recette page 8



C'est la rentrée 2019-2020 pour l'ASMR
Toutes les activités ont repris depuis le
9 septembre dernier

C'est décidé : on arrête de buller !

Erratum Brochure de rentrée ASMR saison 2019 / 2020 :

Une erreur s'est malicieusement glissée dans la brochure de rentrée ASMR saison 2019 / 2020... La coquine !

Le cours d'Education canine du samedi matin a lieu de 10h à 12h et non de 10h à 19h.

Toutes les infos sur les différentes sections sur le [site internet de l'ASMR](http://www.asmr-municipaux-remnesmetropole.fr)

UNASAT : assemblée générale d'automne du 25 octobre :

L'ASMR y était présente. A été validé à cette occasion le calendrier des compétitions pour 2020 et celui de 2021 a été élaboré.

Le semi-marathon, organisé par l'ASMR dans le cadre de l'UNASAT, se déroulera lors du semi de Liffré le samedi 5 avril. Plus d'infos pages suivantes sur les différentes compétitions.

CALENDRIER

❖ Animations organisées en faveur du téléthon :

- ✓ 17 octobre : soirée moules-frites
- ✓ 7 décembre : cours de la section Education canine de 10h à 12h ouvert à tous
- ✓ 8 décembre : bal country organisé par la section Danse Country de 14h à 19h
- ✓ Courant décembre : vente d'objets dans les cantines et à l'Hôtel de Rennes Métropole :
 - Lundi 2 décembre : cantine plaine de Baud
 - Mardi 3 décembre de 12h à 14h : Salle Oxygène de l'HRM
 - Jeudi 5 décembre : cantine Jean Zay

❖ 7 novembre : **Assemblée générale de l'ASMR** – Plaine de Baud – 17h30

❖ 16 novembre : **19^e bal des municipaux** – Mordelles, salle de la Biardais – à partir de 19h00

❖ 23 janvier 2020 : **Galette des Rois** offerte par l'ASMR – Plaine de Baud – à partir de 17h30

❖ **Compétitions UNASAT (plus d'informations page suivante)**

Actualités liées à l'UNASAT

Compétitions UNASAT :

- ✓ 5 avril 2020 : Semi-marathon de Liffré (35) (organisé par l'ASMR)
Contact : Christine DELACROIX – christinedelacroix@orange.fr
06 88 39 51 85
- ✓ 16 mai 2020 : 1^{er} raid national des agents territoriaux à Angers (49) (VTT, course à pied, canoë)
Contact : Jean-Louis GIRARD – jean-louis.girard@ville.angers.fr
06 31 81 97 22
Nadine THIERRY – nadine.thierry@ville-angers.fr
06 78 90 77 73
- ✓ 6 juin 2020 : Pétanque à Dinan (22)
Contact : Robert BREHIER – robert.brehier@orange.fr
02 96 87 94 94 – 06 71 43 99 38
- ✓ 26, 27 et 28 juin 2020 : Raid VTT des Monts d'Ardèche (07)
Contact : Boris PETROFF – boris.petroff@free.fr – 06 75 88 42 18
- ✓ 6 septembre 2020 : Marathorial à Eyrieux (07)
(marathon en solo, à 2 ou à 4 et marche)
Contact : Boris PETROFF – boris.petroff@free.fr – 06 75 88 42 18

Présents à l'AG d'Automne de l'UNASAT (Union Nationale des Associations Sportives des Agents Territoriaux), Véronique CREMERS et Patrick LECOMTE, représentants de l'ASMR en ont profité pour participer au 1er tournoi UNASAT de Badminton :
« Que ça a été dur de reprendre après 8 ans d'arrêt ! ». Ils ont sauvés l'honneur en finissant 2^e de la consolante.
Bravo à eux et maintenant place aux courbatures !



1er RAID NATIONAL DES AGENTS TERRITORIAUX

VTT
Course à pied
Canoë

2 personnes par équipe

ANGERS
Pyramide du
LAC DE MAINE

Raid des entreprises : 9 h
Samedi 16 mai 2020
Raid des agents territoriaux : 14 h 30

Inscription sur <https://ascema49.wordpress.com>
Informations : raid.49@angers2020@gmail.com
Contacts CAS-ASCEMA :
Nadine Thierry : 06 78 90 77 73
Jean-Louis Girard : 06 31 81 97 22

RENTRÉE 2019 DES SECTIONS :

Nouveaux responsables



Emmanuelle De la
Porte des Vaux
Section Chants
Libres

En cette rentrée 2019, certaines sections ont vu arriver de nouvelles têtes pour prendre en charge leur gestion. C'est ainsi le cas des sections :

- ✓ Chants Libres
- ✓ Football
- ✓ Qi gong
- ✓ Zumba 2

Merci à eux de s'investir bénévolement et bienvenue à eux dans la famille !



Maxime Briand
Section Football



Catherine Morales
Section Qi Gong



Carole Challier
Section Zumba 2

SECTION CHANTE-MIDI

Vous aimez chanter, mais vous n'osez pas vous lancer....

VENEZ TENTER L'EXPERIENCE avec la chorale "CHANTE MIDI" :

Une heure de chant dans une ambiance détendue et conviviale, animée avec bienveillance et dynamisme par Lucie notre cheffe de chœur.

Le répertoire est varié : chansons françaises, traditionnelles, du monde (folklore russe, africain, ...)

La chorale se réunit tous les mardis de 12h30 à 13h30 (salle ASMR rue de Viarmes)

Pour tous renseignements contacter Françoise Bergot (DJB-ADM) au 02 23 62 19 63

SECTION FOOTBALL

La reprise du futsal a eu lieu fin Août avec un plein de bonne humeur, de sourires et de motivation pour la saison à venir.

Les Municipaux (en attente avec les Cadets) auront à cœur de réaliser une belle saison, aussi bien l'équipe 1 que l'équipe 2 et notamment de défendre leur titre départemental !



Nous avons été heureux d'accueillir de nouveaux joueurs bien sympathiques et qui répondent aux valeurs de la section !
Les premiers résultats sont encourageants avec une victoire et un match nul pour les deux équipes. En espérant que cela dure !

SECTION EDUCATION CANINE

La section Education Canine a fêté, le 22 juin dernier, ses 15 ans d'existence, nos amis à 4 pattes n'atteignant pas ou peu les 20 ans.

Les participants ont partagé un repas joyeux et ensoleillé sur le site de la Fosse Piteux .

La bonne humeur, le partage et notre passion pour les chiens nous ont permis, encore une fois, de passer un agréable moment. Merci l'ASMR



SECTION NAVIGATION

À cette saison, les bateaux sont rentrés à la base et les emplacements occupés dans la perspective des travaux d'entretien à effectuer sur les bateaux. C'est la période où les échanges et discussions foisonnent entre les propriétaires à propos de leurs propres expériences et compétences.

C'est donc l'occasion d'entamer l'entretien des trois bateaux de la section, le voilier ETRAVE, la vedette fluviale CONDATE et la vedette hors-bord LACATIS ainsi que celui des locaux. Le top départ sera donné notamment avec la journée rangement et travaux de la base nautique du samedi 23 novembre où tous les adhérents sont invités à donner la main.

L'hiver c'est aussi la période des permis. La réunion de présentation/inscription a eu lieu le 17 octobre dernier mais il est encore temps de s'inscrire pour les permis hauturier et fluvial.

Pour toutes informations écrire à asmrnavi@gmail.com ou s'adresser à Jean Michel GUILLOT ou Éric LECHEVALLIER en venant à la permanence hebdomadaire du mardi entre 18h et 20h à la base nautique d'Apigné.



SECTION NATATION

un nouveau créneau le jeudi matin



Un nouveau créneau de natation libre a ouvert depuis la rentrée au bassin nordique de la piscine de Bréquigny chaque jeudi entre 8h et 9h.

Que vous soyez nageurs confirmés ou nageurs moins rapides, si vous souhaitez commencer la journée dans une eau à 28° et assister à de fabuleux levers de soleil, ce créneau est pour vous !

Il reste des places sur ce créneau. Vous pouvez vous inscrire auprès de Lucile JOUBERT (Rennes Métropole - DFCEP – SBC) 02 99 86 60 81 ou l.joubert@rennesmetropole.fr

SECTION PLONGÉE

1ère sortie en milieu naturel pour les stagiaires en formation niveau 1



Les 10 stagiaires

Le 19 octobre dernier, les 10 stagiaires en formation pour acquérir le niveau 1 en plongée sous-marine, vivaient leur première sortie en milieu naturel, à partir de la cale de Jouvente, dans le Barrage de la Rance.

Les objectifs de cette sortie étaient de :

- découvrir le milieu naturel,
- tester leur matériel
- et réaliser les exercices vus en piscine.

Au programme de cette matinée, les stagiaires devaient dans un premier temps gérer leur matériel en autonomie : c'est-à-dire installer tout leur équipement (bouteille, gilet et détendeur) et s'habiller d'une combinaison les protégeant de la fraîcheur de l'eau.

Puis, accompagnés de leur encadrant, ils partaient du bord pour réaliser leur plongée. Ainsi ils ont pu tester leur matériel dans l'eau (gonflage et dégonflage du gilet par exemple), communiquer sous l'eau avec leur encadrant par des signes conventionnels (notamment le fameux signe du Ok pour dire que tout va bien), suivre leur consommation d'air à l'aide d'un manomètre branché sur la bouteille, s'exercer à enlever et remettre leur masque sous l'eau, s'équilibrer dans l'eau...

Bref, autant de gestes à maîtriser pour obtenir le premier niveau de plongée sous-marine. Et, bien sûr, une fois ses exercices réalisés, les stagiaires se sont baladés sous l'eau à la découverte du milieu naturel, de la faune et la flore bretonne, encadrés de leur moniteur, guide de palanquée.

A l'issue de leur première plongée, les stagiaires sont ressortis de l'eau ravis et surtout prêts à recommencer, sous l'œil bienveillant de leurs encadrants. La prochaine plongée est prévue le 16 novembre et elle aura pour but de valider le niveau 1 des stagiaires.



Les 10 stagiaires et leurs encadrants

FOOTBALL

FRANCIS HÉMON NOUS A QUITTÉS



C'est une grande figure de l'ASMR, qui vient de décéder le 11 août à l'âge de 80 ans. Francis, le kiné emblématique de la section football, a consacré plus de 40 ans à l'ASMR.

Au-delà de ses fonctions de thérapeute, il a soutenu des générations de footeux au sein de l'ASMR. Toujours disponible pour les déplacements aux 4 coins de la France, il ne comptait pas son temps non plus pour soigner les maux les semaines après les matchs... ou avant.

Il a largement contribué à la longue épopée de l'équipe fanion de foot de l'ASMR lorsque celle-ci figurait parmi l'élite du football national d'entreprises.

Personnage historique, charismatique, généreux, ce samaritain restera à jamais dans nos mémoires.

Les membres du conseil d'administration, les footballeurs mais également les membres de la section Musculation (dont il a été adhérent quelques années) s'associent à la peine de Fabienne son épouse, de ses enfants et petits-enfants et leur adressent leurs plus sincères condoléances.

COLIS HUMANITAIRE AU MAROC ET MALI

Lors de cette rentrée 2019, certains membres et sections de l'ASMR ont donné des brosses à dent et dentifrices dans le cadre d'une collecte organisée par l'association MONPLAISIR SOLIDARITE qui met en place des actions de prévention auprès des enfants de 6 à 13 ans au Maroc et au Mali.

L'association est intervenue pour les soins dentaires dans certains villages et y retournera au printemps prochain pour donner des brosses à dents neuves aux enfants.

De nouveaux villages feront l'objet de l'intervention des dentistes et seront à leurs tours suivis sur de nombreuses années.



Le passage des dentistes pour les soins se fait une fois par an avec distribution et enseignement de l'hygiène bucco-dentaire et une deuxième visite 6 mois plus tard pour renouveler les brosses à dents usagées.



Eric Cremers :
dentiste organisateur du séjour humanitaire

JEU CONCOURS

Qui pensez-vous reconnaître sur les photos de bébé ci-dessous parmi les responsables de section ?
(voir leur photo actuelle sur les pages de chaque section sur le [site de l'ASMR](#)).

Répondez en cliquant sur le lien ci-dessous :

Jeu des bébés

Un tirage au sort sera effectué parmi les bonnes réponses : **3 clés USB ASMR** sont à gagner !
(répondre avant le **15 décembre**, les réponses dans le prochain numéro)



RECETTE QUI RÉCHAUFFE

Il pleut, il fait sombre, et maintenant : l'heure d'hiver... Autant de raisons de sombrer dans la morosité la plus totale ? Mais non ! pour contrer la grisaille, quoi de mieux qu'une tarte soleil pour l'apéro ?
Idéale pour réveiller la monotonie, il y en a pour tous les goûts !



Étaler la garniture sur 1 pâte feuilletée en laissant 2 cm au bord. Humidifier les bords libres de la pâte et poser la 2ème dessus de façon à recouvrir la garniture. Souder les bords pour bien fermer. Placer un petit verre au centre de la pâte. A l'aide d'un couteau, découper en 4, puis chaque quart en 3, puis chaque part obtenue à nouveau en 2 de façon à obtenir 24 rayons.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Torsader chaque rayon délicatement (pour ne pas détacher la base du rayon du centre de la tarte). Les torsader tous dans le même sens.

Allonger le jaune d'oeuf d'un peu d'eau, puis, à l'aide d'un pinceau, en badigeonner la pâte.

Enfourner pour 30 à 40 minutes de cuisson.

Servir encore tiède.

Moultes idées de garniture :

Pesto / pignons pin – crème / lardons – jambon / tomates – Pesto noix / fourme d'Ambert – Epinards / ricotta – Roquefort / poires – Pâte à tartiner / noisettes – Myrtilles / amandes – Beurre de cacahuète / Pépites de chocolat -