Rapport d'activité

ADAS

2020

Section Locale de Nantes

Table des matières

Le Mot de la présidente 3
Le conseil d'administration local et les responsables d'activités 2021-2022 4
Le rapport financier 5
Le rapport moral 6
Retour sur l'année 2020 6
Les Subventions Jeunesse 7
Les vacances 8
Nombre de dossiers vacances 2020 8
Catalogue ADAS Vacances 8
Chèques vacances 8
Logo vacances famille – Subvention Fonction Publique 8
La Culture et les loisirs 8
La Billetterie et les cartes CEZAM 9
Les Subventions activité adulte 9
La location de matériel 10
L'Escal'ADAS 11
Les Activités festives ponctuelles 12
Match de Volley 12
Atelier Pâtisserie Pâte à Sucre 13
Balade à cheval 13
Balade sur l'Erdre à bord du Libellule 14
Visite décors de Nantes 14
Atelier « faîtes le vous-même » 15
Exposition Hypnose 15
Arbre de Noël 16
Les activités sportives et culturelles 17
La ludothèque 18
Badminton 19
Course à pied 19
Gym 20
Sophrologie 21
Yoga 21
Volley 22
Les Week-ends sportifs proposés par le national 22

Le Mot de la présidente

Chères adassiennes, chers adassiens,

Tout d'abord, je tiens à vous adresser à vous et vos familles tous mes vœux de bonheur pour cette nouvelle année 2021. Que cette année soit une année riche en découvertes que ce soit à l'extérieur (dans la limite du couvre-feu) ou en intérieur (découvertes de nouvelles passions telles que la couture, la cuisine ou de nouvelles séries passionnantes) ainsi qu'en fou rire (derrière les masques ou non).

2020 a été une année inédite pour tous, très rapidement après le début de l'année nous avons été confinés une première fois et après un été plutôt ensoleillé, nous sommes rentrés dans le deuxième confinement suivi des couvre-feux. Pour une association comme l'Adas dont les valeurs prônent le contact entre adassien, la convivialité et le partage, il est très difficile d'annuler des activités ou des sorties.
Mais cette année n'aura pas été (que) négative, elle nous aura permis de nous reinventer avec par exemple l'utilisation d'outils plus modernes pour continuer des activités sportives en visio (Yoga, Gym..).
Le conseil d'administration a su être très réactif pour vous proposer des animations entre les deux confinements tout en prenant les mesures sanitaires nécessaires et même de relancer quelques activités sportives.
Je tiens d'ailleurs ici à remercier l'ensemble des bénévoles impliqués dans l'Adas. Merci à eux qu'ils soient administrateurs, responsables d'activités mères Noël ou bénévoles aux évènements. Sans vous, l'Adas n'existerait pas. En début d'année 2021, nous avons élu un nouveau conseil d'administration, deux nouvelles nous ont rejoint Laura Linxe et Sandrine Aury, je vous remercie les filles de votre engagement.

Je souhaiterais également remercier la présidente de centre qui nous a toujours apporté son appui dans nos activités. Et particulièrement en 2020, en nous soutenant, pour la reprise de nos activités entre les deux confinements.

Je vous laisse parcourir notre bilan 2020 à travers ce rapport d'activité. Vous serez amenés à valider ou non ce rapport lors de notre prochaine assemblée générale locale dont le rendez-vous n'est pour le moment pas fixé, car nous espérons fortement qu'elle est lieu en présentiel.

Parlons maintenant de 2021, la situation est toujours incertaine, mais l'espoir de retrouver une vie « normale » arrive avec les vaccins. À l'heure où j'écris ces quelques lignes, ce n'est semble-t-il qu'une question de mois. L'Adas que ce soit local ou national va donc adapter ses activités en fonction de l'actualité. Je ne peux donc pas encore vous parler du programme local de l'année, car il sera déterminé au fur et à mesure, mais nous vous tiendrons bien évidemment informé. Pour les évènements nationaux, rendez-vous sur l'internet :
https://www6.inrae.fr/adas/Evenements/Les-evenements-en-cours

Je vous souhaite une bonne lecture.

Valérie Echasserieau - Laporte

Le conseil d'administration local et les responsables d'activités 2021-2022

Président : ..... Valérie Echasserieau - Laporte
Vice-Président : ..... Bérénice Houinsou Houssou
Trésorière : ..... Axelle Bouder
Trésorière Adjointe : ..... Geneviève Fleury
Secrétaire : ..... Laurence Chevrel
Secrétaire adjoint : ..... Sandrine Aury & Marion De Carvalho
Avec l'appui des secrétaires de séances des conseils d'administration Axelle Bouder, Dominique Guibert, Bérénice Houinsou Houssou & Nadège Leray

Correspondant Subventions :
Jeunesse ..... Kristell Tharault & Maryse Owen
Adultes ..... Kristell Tharault & Hanitra Rabesona
Handicap ..... Kristell Tharault & Valérie Echasserieau - Laporte

Correspondant inscriptions :
Jeunesse ..... Kristell Tharault & Axelle Bouder & Sandrine Aury
Vacances ..... Kristell Tharault & Axelle Bouder & Sandrine Aury
Evènementiel ..... Kristell Tharault & Axelle Bouder & Sandrine Aury
Billetterie ..... Hanitra Rabesona & Maryse Owen

Salle Escal'ADAS : ..... Audrey Geairon & Nadege Leray

Prêt de Matériel : ..... Maryse Owen & Audrey Geairon & Axelle Bouder

Activités sportives .....
Badminton : ..... Axelle Bouder
Running : ..... Nathalie Geneix
Gymnastique : ..... Nathalie Geneix
Volley : ..... Magali Weber
Yoga : ..... Maggy Jouglin
Activités créatives : ..... Sandrine Aury & Alice Kermarrec
Ludothèque : ..... Alice Kermarrec

Communication : ..... Mélanie Delclos & Laura Linxe

Site web/ Sharepoint : ..... Mélanie Delclos & Laura Linxe & Dominique Guibert

Groupe Activités ponctuelles & festives : Alice Kermarrec, Laura Linxe, Bérénice Houinsou Houssou & Marion De Carvalho

Groupe Arbre de Noël : ..... Nadège Leray, Céline Moreau, Valérie Echasserieau – Laporte, Emilie Perrin, Véronique Solé, Anne-Lyse Panheleux, Grégory Bouchaud, Emilie Riche, Isabelle Grit & Mélanie Marquis.
Correspondante ONIRIS : ..... Maggy Jouglin
Correspondante PHAN : ..... Genevieve Fleury
Correspondant vie collective de centre : Valérie Echasserieau - Laporte & Maryse Owen

COMPTE DE RESULTAT EXERCICE 2020

Etat des recettes de l'exercice			Etat des dépenses de l'exercice		
comptes	**rubriques**	**recettes**	**comptes**	**rubriques**	**dépenses**
7000	recettes diverses non affectées	0,00	6000	frais généraux divers	177,69
7001	dotation annuelle ADAS nationale	11 560,00			
7002	cotisations des adhérents	740,00	6002	reversements cotis. à ADAS nationale	555,00
7003			6003	salaires bruts	0,00
7004			6004	charges sociales patronales	0,00
70	*total recettes générales non affect*	*12 300,00*	*60*	*total frais généraux*	*732,69*
7200	recettes diverses culture	0,00	6200	dépenses diverses culture	0,00
7201	billetterie	2 643,50	6201	billetterie	2 680,15
7202			6202		
7203	sortie locale	1 141,90	6203	sortie locale	2 719,05
7204	ludothèque	0,00	6204	ludothèque	306,90
72	*total activités culturelles*	*3 785,40*	*62*	*total activités culturelles*	*5 706,10*
7300	recettes diverses enfance	0,00	6300	dépenses diverses enfance	0,00
7310	arbre de Noël	1 091,27	6310	arbre de Noël	3 036,79
73	*total enfance*	*1 091,27*	*63*	*total enfance*	*3 036,79*
7400	recettes diverses sports	0,00	6400	dépenses diverses sports	0,00
7401	badminton	0,00	6401	badminton	62,50
7404	cross	19,00	6404	cross	0,00
7405	gymnastique	425,00	6405	gymnastique	1 300,00
7408	yoga	0,00	6408	yoga	3 200,00
7409	sophrologie	37,00	6409	sophrologie	720,00
74	*total sports*	*481,00*	*64*	*total sports*	*5 282,50*
7500	recettes diverses retraités	0,00	6500	dépenses diverses retraités	0,00
75	*total retraités*	*0,00*	*65*	*total retraités*	*0,00*
7700	recettes diverses centre aéré	0,00	6700	dépenses diverses centre aéré	0,00
77	*total centre aéré*	*0,00*	*67*	*total centre aéré*	*0,00*
7900	constructions et travaux	0,00	6900	constructions et travaux	0,00
7910	mobiliers	0,00	6910	mobiliers	0,00
7920	matériels culturels	0,00	6920	matériels culturels	0,00
7930	matériels sportifs	0,00	6930	matériels sportifs	0,00
7940	matériels pour centre aéré	0,00	6940	matériels pour centre aéré	0,00
7950	matériels divers	0,00	6950	matériels divers	0,00
79	*total équipement*	*0,00*	*69*	*total équipement*	*0,00*
	total des recettes	**17 657,67**		**total des dépenses**	**14 758,08**
5870	virements internes de trésorerie	246,76	5870	virements internes de trésorerie	186,76
5874	compte d'attente	0,00	5874	compte d'attente	0,00
	total des transferts internes (entrées)	***246,76***		***total des transferts internes (sorties)***	***186,76***
5121	banque	0,00	5121	banque	0,00
5140	ccp	4 298,15	5140	(3*) ccp	7 257,74
5150	compte d'épargne	0,00	5150	compte d'épargne	0,00
5300	caisse	0,00	5300	caisse	0,00
	(2*) total trésorerie début d'exercice	**4 298,15**		**total trésorerie fin d'exercice**	**7 257,74**
	(1*) TOTAL GENERAL	**22 202,58**	**=**	**TOTAL GENERAL**	**22 202,58**

Plus d'info Geneviève Fleury & Axelle Bouder

Retour sur l'année 2020

Mois	Évènement local	Évènement national	Participants nantais
Janvier	Match Volley		18
		Voyage en Laponie	2
Février	Atelier « faites le vous-même »		24
	Forum des cotisations		
	Assemblée générale locale		
Mars	Match du H		Annulé
	Cours de pâtisserie		Reporté
Avril	Cours de couture		Annulé
Mai	Balade en bateau sur l'Erdre		Reporté
Juin	Excursion nature		Annulé
Juillet	Visite Décors de Nantes		13
Aout	Balade à Cheval		7
		Escapade sur Mesure	
Septembre	Balade en bateau sur l'Erdre		14
		Escapade sur Mesure	
Octobre	Exposition hypnose au Musée des Arts		8
	Cours de pâtisserie		9
		Escapade sur Mesure	
Novembre	Cours de couture		Annulé
	Atelier DIY : savons		Annulé
		Escapade sur Mesure	
Décembre		Escapade sur Mesure	

Les Subventions Jeunesse

Le nombre de familles est sensiblement identique à l'année passée.
45 familles ont fait des demandes de subventions jeunesse (dossier QF) contre 47 l'an dernier.

Le bilan est le suivant :
- 19 familles ont fait une ou des demandes pour 1 enfant (contre 20 l'an dernier).
- 20 familles ont fait une ou des demandes pour 2 enfants (contre 25 l'an dernier).
- 6 familles ont fait une ou des demandes pour 3 enfants (contre 2 l'an dernier),
- un total de 115 demandes de subventions faites pour 68 enfants (contre 128 l'an dernier).

Le QF moyen est de 967 € (le plus faible 468 €, le plus fort 1745 €)

SEJOURS	Nombre de dossiers	Coût	Subventions INRA	Subventions ADAS	Nombre de jours	Observations
Activité Annuelle	54	9850,30		1696,65		
Classe en France, à l'étranger	3	791,00	33,57	77,71	12	
ALSH	46	7522,05	542,34	815,45	383j et 3 demi-j	
Colonie, mini séjour	6	2004,45	93,97	178,06	26	
Inscription Stage BAFA	1					
Vacances famille	53	3918,93		794,80	8	
	163	24086,73	669,88	3562,67		

Toutes les informations concernant les attributions de subventions jeunesse sont ici :
https://www6.inrae.fr/adas/Jeunesse-Vacances/Jeunesse
A savoir, les dossiers peuvent être à présent envoyés directement au SAP de Versailles :
Adas-subv-jeunesse@inrae.fr
Mais, pas de souci, nous restons joignables en local, pour d'éventuels conseils, n'hésitez pas...

Plus d'info Kristell Tharault & Maryse Owen

Les vacances

Nombre de dossiers vacances 2020

Pour l'année 2020, nous avons transmis à Versailles les dossiers suivants :

	Nombre de dossiers	Evolution Année précédente
Vacances Hiver	5	-2
Vacances Printemps – Automne	3	=
Vacances été	19	+4
Week-end	9	-1
Séjour Ados en Croatie	2	
Voyages Laponie	6	

Catalogue ADAS Vacances

Le CATALOGUE 2020/2021 est consultable sur le site web ADAS : https://www6.inrae.fr/adas/Jeunesse-Vacances/Vacances

Les formulaires téléchargeables en ligne ici : https://www6.inrae.fr/adas/Services-aux-adassiens/Formulaires-Simulateurs-Calculs-QF

Les tarifs mentionnés sont des tarifs hors subventions. Vous pouvez prétendre à une subvention ADAS de 10 à 60% selon votre quotient familial.

A savoir dorénavant, le dossier pourra être transmis directement à l'adresse mail : adas-resa-vacances@inrae.fr En raison de la crise sanitaire, et ce, jusqu'à nouvel ordre, le chèque d'acompte est à envoyer au moment de l'acceptation du séjour.

Sachant tout de même que nous restons présents au niveau local, pour vos questions et informations, et pour l'envoi de votre dossier, si vous souhaitez passer par nous.

Les modalités de règlement de votre facture sont détaillées ici : https://www6.inrae.fr/adas/Services-aux-adassiens/Paiement-en-Cheque-vacances-carte-bancaire

Chèques vacances

Les chèques vacances sont acceptés (envoi recommandé avec accusé réception), chèque d'acompte inclus. Si vous payez en chèques vacances, pensez à mentionner sur la demande de vacances en face du règlement et sur le chèque bancaire "ne pas encaisser", en précisant que la totalité sera payée en chèques vacances. Le lien pour savoir si vous pouvez y prétendre, et constituer votre dossier si besoin :

https://offrece.docapost-bpo.com/web/inscription;jsessionid=12A649A5A0B91B78201822A6DA54880A?execution=e1s1

Logo vacances famille – Subvention Fonction Publique

Les pages où apparaissent le logo ci- contre, nous permettent de bénéficier d'une subvention supplémentaire, par jour et par enfant.

Plus d'info Kristell Tharault & Berenice Houinsou-Houssou

La Culture et les loisirs

La Billetterie et les cartes CEZAM

L'ADAS est adhérente à CEZAM Pays de Loire pour un coût de 620€ dont 185€ de forfait d'expédition hebdomadaire. Cette adhésion nous permet d'avoir un service de billetterie pour divers spectacles à tarifs préférentiels.

16 adhérents (familles) ont profité de la billetterie à tarifs réduits soit 8% des adassiens. Participation en baisse à cause de l'épidémie COVID-19 entrainant la fermeture de tout établissement de culture et loisirs. Les titulaires de la carte CEZAM peuvent commander directement sur le site de Cezam Pays de Loire. La répartition se fait de la façon suivante :

- ***Cinéma*** : 110 billets vendus.
    - Pathé/Gaumont Nantes……7.30 €
    - Pathé/Gaumont France…… ……9.40 € (valable dans toute la France)
    - Pôle Sud …….. 5.25 €
    - Cinéville, Katorza ……5.80 €
- ***Piscine de Nantes :*** 3 cartes (100points) vendues
    - Carte 100points Adulte……32 €
    - Carte 100points 8-18ans……22.50 €
    - Carte 100points moins de 8ans……11 €
- ***Centre Bien-être*** : 11 entrées
- ***Spectacles divers,*** salons, foire, patinoire, bowling, laser game…… : 21 billets.
- ***Les Cartes CEZAM***

17 cartes titulaires et 7 cartes conjoints/enfants : 13€ la carte titulaire et 7€ la carte conjoint ou enfant.

La carte CEZAM est une carte de réduction multi-loisirs offrant plus de 15000 offres en France et à l'étranger. Des guides édition Pays de Loire et autres départements voisins (Bretagne) sont consultables auprès de votre correspondante locale. Les billets et cartes sont disponibles sur commande.

Rendez-vous sur www.cezampdl.org et www.carte-cezam.fr pour trouver les partenaires, l'appli Cezam sur smartphones ou que vous soyez. Code démo: **ID: 30521 et mdp: inraadasdemo**

Les Subventions activité adulte

La commission SAGA (Subventions, Appui, Gestion des Activités) subventionne les stages et les cures. Ceux-ci doivent être proposés par des organismes extérieurs sans aucune implication de l'Adas (l'activité ne doit pas être proposée dans la section locale). Elle subventionne également des stages à caractère strictement humanitaire. Pour plus d'informations, rendez-vous sur https://www6.inrae.fr/adas/Services-aux-adassiens/Les-subventions

Plus d'info Hanitra Rabesona & Maggy Jouglin

La location de matériel

Comme vous le savez, la section locale de Nantes possède de petits matériels utiles et à usage domestique et/ou disponible pour les unités-équipes du centre.

	Montant chèque de caution	Prix de la location	Nombre de location en 2020
Centrale Vapeur	150€	Gratuit	15
Rouleau à gazon		Gratuit	0
2 rôtissoires professionnelles	0€	Gratuit	0
4 Tables pliantes + 8 bancs	100€ pour 1 table et 2 bancs	Gratuit	8
2 tables rondes de 120cm	0€	Gratuit	0
9 chaises pliantes	0€	Gratuit	0
8 chaises en bois	0€	Gratuit	0
10 chaises en plastiques	0€	Gratuit	0
Un kit de jonglerie	0€	Gratuit	0
Barnum 3 * 6m (inaccessible pour le moment)	500€	10€	0

Tout ce matériel est stocké dans les locaux mis à notre disposition par l'INRA au bâtiment « Gesvre ». Ainsi pour les récupérer, vous devez vous rendre au 2ème étage de ce bâtiment avec le responsable.

Pour le Barnum, n'hésitez pas à regarder la vidéo de son montage sur : https://www.dancovershop.com/fr/product/tente-pliante-pro-pack-3x6-m-avec-6-cotes-blanc-2-3.aspx

Pour rappel, en 2017, nous avons acheté 4 tables et 8 bancs que vous pouvez utiliser pour vos réceptions. L'ensemble est pliant pour un transport aisé.

Nous avons également acheté un kit de jonglerie (3 balles, 2x3 foulards, une paire de bolas adulte et une enfant, 2 assiettes chinoises) que vous pouvez emprunter pour vous entrainer ou pour un anniversaire.

Plus d'info Maryse Owen

L'année 2020 à l'Escal'ADAS

L'Escal'ADAS c'est tout ça à la fois : on aime s'y réunir, découvrir, partager et s'amuser !

Pourtant cette année 2020 fut bien particulière…

Le confinement dès le 16 mars 2020 a stoppé net toute rencontre et tout partage en présentiel…les réunions, les pots, les ateliers, les activités sportives ont été annulés, le planning s'est vidé…

- Pourtant, l'année 2020 avait bien démarré ! Le planning se remplissait au fil des jours et l'Escal'ADAS a permis en peu de temps d'accueillir de nombreuses personnes

Activités

de **Yoga** tous les mardis midi

- Les séances de **sophrologie** 1 jeudi midi sur 2 (alternance de site "Oniris la Chantrerie" et Escal Adas)
- 2 ateliers et 1 animation « Terre de jeux » organisés par **la ludADASthèque**
- Divers ateliers organisés par l'ADAS Nantes : fabrication de produits d'entretien et d'emballages alimentaires écologiques, d'emballages alimentaires écologiques, un atelier « paroles »

Réunions

- 2 réunions du Conseil d'Administration de l'ADAS
- 1 AG locale + Forum des cotisations

Pots/Goûters

- Un pot de thèse
- 2 pots de retraite
- Un goûter du groupe Ephem'R
- Les galettes des rois : ADAS, groupe running

Achats 2020 : 2 bancs sont en attente d'être installés dans le couloir attenant à l'Escal'ADAS et serviront de vestiaires pour les activités sportives

Infos/Réservations : Audrey GEAIRON 02-40-67-50-28
Nadège LERAY 02-40-67-51-07

Les Activités festives ponctuelles

Cette année, l'ADAS de Nantes vous a proposé quelques sorties (entre deux confinements) :

- Des sorties sportives ou autour d'évènements sportifs : Promenade à cheval, Match Volley
- Des sorties culturelles et de bien-être : Visite décors Nantes, Exposition Hypnose, Balade en Bateau
- Des animations sur le site de la Géraudière : Animation Ludothèque, Atelier « faites les vous-mêmes »
- Des sorties culinaires : Cours de pâtisserie autour de la pâte à sucre
- Notre traditionnel arbre de Noel n'ayant pas pu se faire, nous avons essayé de vous faire rêver autrement.

Vous trouverez dans les pages suivantes un résumé de chacune de ces activités.

Match de Volley

Ligue des Champions F. VB Nantes – Budapest : 3-1.

CEV Champions League Volley, match de poule, le 21 janvier Nantes recevait Budapest dans une salle Mangin-Beaulieu complète. Tout était là pour assurer le spectacle : le public acquis à la cause des Nantaises, le chauffeur de salle survolté, les joueuses des deux camps qui ne lâchaient rien, et bien sûr, des services, des smatchs, des contres, des réceptions à volonté pour régaler le public !

L'Adas était en force, une vingtaine de personnes avait répondu « présent » à la proposition d'Alice, notre Gentille Organisatrice. Merci à elle, merci à l'Adas pour cette très sympathique soirée !

Pour ceux ou celles qui ne connaissent pas le Volley, ambiance un peu sonore (PASSION NANTES crié à tue-tête), mais très bon enfant. Aucune agressivité. Vraiment très agréable. Il y a encore deux matchs à jouer dans la poule pour Nantes, mais à l'extérieur. En espérant qu'elles se qualifient pour qu'on puisse revivre ces instants magiques !

Plus d'info Alice Kermarrec

Atelier Pâtisserie Pâte à Sucre

Samedi 3 octobre, nous étions 8 Adassiennes à nous retrouver de bon matin, pour découvrir l'univers du cake design et de la pâte à sucre.
Les mains lavées, le masque en place et le tablier bien ficelé, il était l'heure de commencer la préparation de notre génoise. Une fois la pâte prête, direction le four à 180°C. En attendant que nos génoises aient bien montées, nous nous sommes attaquées à la préparation d'une ganache au chocolat au lait pour l'intérieur du gâteau et d'une ganache au chocolat noir pour fixer la pâte sur l'extérieur du gâteau. Une fois les génoises cuites et refroidies, nous les avons découpées en trois étages que nous avons ensuite garnis avec la ganache au chocolat au lait.
Cette étape terminée, nous avons recouvert notre gâteau de la ganache au chocolat noir afin d'avoir un gâteau ultra lisse. Et c'est là que ça s'est corsé, le travail de la pâte à sucre ! Premier défi, réaliser un nœud en pâte à sucre… Réussi ! Second défi, réaliser un cercle lisse en pâte à sucre pour recouvrir le gâteau… Réussi ! Troisième défi, recouvrir le gâteau sans faire craquer la pâte à sucre et obtenir un rendu le plus lisse possible… Réussi ! Et enfin, customiser son gâteau (effet matelassé, perle de sucre, ruban…). 3-4h c'est bien le temps qu'il faut pour repartir avec de belles créations !! Le résultat en photo !

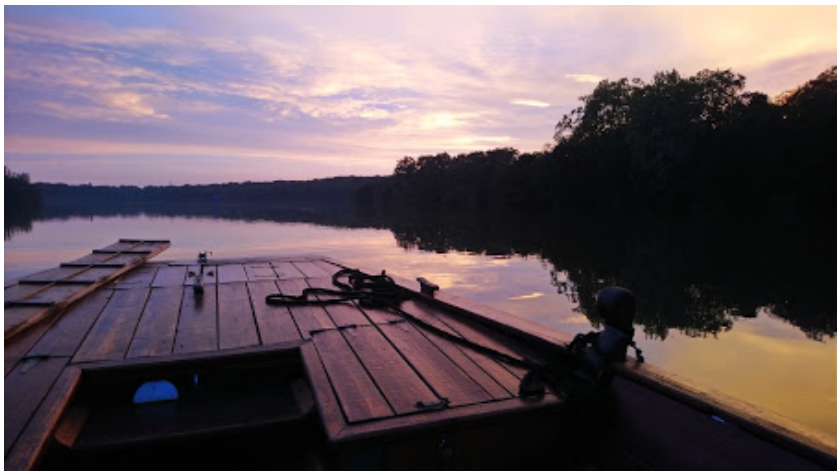
Plus d'info Alice Kermarrec

Balade à cheval

Samedi 22 aout, sept ADASSIENS se sont rendus à la ferme équestre les Roseaux de Goulaine pour une balade à cheval.
Accompagnés de Véronique, une monitrice diplômée, nous avons commencé notre sortie par un tour dans la carrière afin d'apprendre à diriger nos chevaux. Une fois que nous étions tous à l'aise avec le droite-gauche et surtout l'arrêt, nous avons débuté notre balade dans le marais du Vignoble. Les chevaux, les chèvres, les oies, les vignes, les légumes et surtout la beauté du paysage du marais sont venus ponctuer cette sortie. Face au calme et à la docilité des chevaux, tous les cavaliers étaient sereins sur leurs montures même quand l'allure est passée du pas au trot. Après, cette belle balade, difficile de quitter nos montures, alors après avoir dessellé puis brossé les chevaux, est venu le temps de la friandise et des au revoir !

Plus d'info Alice Kermarrec

Balade sur l'Erdre à bord du Libellule



Pour cette balade du 18 septembre, l'ADAS de Nantes avait privatisé une confortable et traditionnelle toue cabanée nommée « Libellule ».
À 18h30, nous étions 13 Adassiens, quai Malakoff à attendre impatiemment d'embarquer. Le départ sous la pluie n'a entaché en rien la bonne humeur du groupe, mais tous étaient bien contents de commencer cette balade par la traversée du tunnel Saint-Félix qui nous a abrité pendant plus de 700 mètres. Ensuite, nous avons commencé à remonter l'Erdre accompagnés de nombreux avirons qui prenaient un malin plaisir à nous dépasser ! Les poissons, les oiseaux, les belles bâtisses et bien sur les anecdotes et histoires d'Olivier, notre capitaine, sont venues ponctuer cette belle balade. Une fois passé le Château de Port-Hubert, il était temps de faire demi-tour et d'attaquer la dégustation de spécialités locales salées/sucrées et accompagnées de vin blanc de Loire, bien sûr. Au programme, des terrines essentiellement de poissons accompagné d'un vin blanc fruité cuvée « Cogito » et pour finir en beauté un assortiment de mini-pâtisseries accompagné d'un Malvoisie. Sur le retour, quelques gouttes de pluie accompagné du soleil couchant ont laissé apparaitre un magnifique arc-en-ciel et donné au ciel de magnifiques couleurs. Au bout de 2h30 de navigation, nous revoilà à Nantes, tous aux aguets afin d'apercevoir l'image de Laetitia Casta dans l'eau à la sortie du tunnel Saint-Félix. En bref, une super balade, que l'on vous recommande pour une prochaine sortie !

Plus d'info Alice Kermarrec

Visite décors de Nantes

« Il faisait beau (et chaud !) », le 7 juillet dernier !
Les adassiens ont fait une « délicieuse » promenade sur le thème des « décors de Nantes ». Au cours de cette balade urbaine, ils ont (re)vu certaines des 11 maisons à colombage de Nantes et observé les statues de vierges disséminées dans toutes les façades du Bouffay. Les adassiens ont découvert les rôles parfois insolites d'objets disséminés sur les bâtiments du centre-ville comme les supports de cale du tramway d'antan ou le garde-corps indiquant une maison close. Au travers de passages parfois étroits (70cm), ils ont pu imaginer la vie nantaise aux 11e et 18e siècles avec les restes de mur d'enceinte du château. Enfin, ils ont tous apprécié découvrir l'immeuble qui a accueilli le 1er ascenseur de Nantes près de la place Graslin.

Plus d'info Berenice Houissou Houssou

Atelier « faîtes le vous-même »

Pour les premiers ateliers de ce type, les participants ont pu apprendre à faire leurs produits d'entretien respectueux de l'environnement (Produits vaisselle, lessive…) ainsi que des bee Wrap et Tawashi. Les bee Wrap sont une alternative écologique au papier aluminium et au film plastique pour conserver nos aliments. Les Tawashi sont des éponges zéro déchet qu'on fabrique avec du tissu de récup utiliser pour faire la vaisselle, laver la table…ces ateliers ont connus un franc succès, espérons que 2021 puisse voir naitre de nombreux projets de ce type.

Plus d'info Valérie Echasserieau - Laporte

Exposition Hypnose

Le 29 octobre 2020, avant de nouvelles restrictions, 9 adassiens ont participé à la visite guidée de l'expo Hypnose au musée des arts de Nantes. « L'hypnose qu'est-ce que c'est ? Il fallait faire la visite pour comprendre ». L'hypnose endort, l'hypnose fait peur, l'hypnose amuse. Au cours d'une balade dans le temps d'1h, notre guide personnel nous raconte l'évolution de l'hypnose à travers plus d'une centaine de peintures, gravures, sculptures, vidéos et objets, le rôle qu'elle a pu jouer dans le champ de la création. « C'était une expo très complète et très variée : comment l'hypnose s'est créée, dans quels buts et son utilisation aujourd'hui. » Qui de Messmer ou de Mesmer est arrivé en premier ?

« Une visite pleine de mystère », où les adassiens ont été « … plongés dans des œuvres artistiques déroutantes. ». L'exposition se déroule en deux temps : un parcours à la fois historique, ouvrant à la fin du 18e siècle pour conclure avec la création contemporaine, et artistique (Gustave Courbet, Auguste Rodin, Salvador Dali, Erwin Wurm, …), en écho auquel, dans la Chapelle de l'Oratoire, l'artiste Tony Oursler propose une installation immersive… *De quoi vous hypnotiser !* «… On en ressort dérouté, voir hypnotisé ! Entre sorcellerie et médecine il n'y a qu'un pas. »

Plus d'info Berenice Houissou Houssou

Arbre de Noël

Cette année, les conditions sanitaires ne nous ont malheureusement pas permis de maintenir notre traditionnel Arbre de Noël pour partager un moment chaleureux tous ensemble. Le spectacle et les animations prévues ne sont que reportés à 2021 !

Cependant en cette année si particulière, le Père Noël n'a pas oublié les enfants et leur a distribué quelques 85 cadeaux et chocolats.

Noël est un moment particulier pour faire briller des étoiles dans les yeux des petits comme des grands, c'est pourquoi l'ADAS avait décidé d'offrir un moment magique en famille. Ainsi 7 familles ont pu gouter au plaisir d'être une star pour un moment, en profitant d'une séance photo, avec de beaux souvenirs imprimés en cadeau. De plus 65 adultes et 52 enfants vont pouvoir prochainement aller déambuler aux machines de l'île et profiter d'un moment spécial au carrousel du monde marin, en ballade sur le grand éléphant ou en visitant la galerie des machines.

L'équipe Arbre de Noël (Nadège Leray, Grégory Bouchaud, Isabelle Grit, Valérie Laporte-Echasserieau, Céline Moreau, Emilie Perrin, Emilie Riche, Véronique Solé-Jamault)

Plus d'info Nadège Leray

https://intranet.angers-nantes.inra.fr/adas-nantes

La ludothèque

Contre signature du règlement et un chèque de caution de 30€, il vous est possible en tant qu'Adassien, d'emprunter les jeux de société de la LudADASthèque.

Les conditions d'emprunts ont évolués afin de s'adapter à nos nouvelles conditions de travail. En effet, il n'y a plus ni jour, ni créneau spécifique pour emprunter ou ramener les jeux. Maintenant, il vous suffit de contacter Alice ou Bérénice pour voir avec elles les jeux disponibles et à quel moment vous pouvez passer emprunter des jeux. Pour vous laisser le temps d'y jouer, le temps d'emprunt a également été prolongé à 4 semaines.

Voici les jeux à votre disposition :

+ de 30 min :	- de 30 min :
Unlock : n°2/3/4/5/6/7	Shadows amsterdam
Star wars Unlock escape game	Codesnames duo
Mystery house	Carcassonne
Les aventuriers du rail	Galerapagos
Azul – les vitraux de sintra	The mind
Andor – jeu de base	Concept
Five tribes	Celestia
T.I.M.E stories	Love letter
(et 2 extensions)	Mim too
Takenoko	Just one
Dice town	Time bomb
When I dream	Kingdomino
Isle of skye	Fiesta de los muertos
L'ile interdite	Tea for two
Mysterium park	Hanabi grand feux
	Attrape rêves
	Twin it!
	Give me five

En accompagnement, des animations jeux de société seront ponctuellement proposées au cours de l'année.

Plus d'info Alice Kermarrec

Badminton

Nous sommes en moyenne 6 joueurs. On constate que la fréquentation du gymnase est inversement proportionnelle à la température extérieure !
N'hésitez pas à venir nous rejoindre le mardi midi de 12h15 à 13h15 pour vous défouler!
Dans une ambiance détendue : les débutants progressent vite, les experts se jaugent entre eux et donnent des astuces, et surtout tout le monde transpire !
Nous vous prêterons des raquettes (si besoin) et des volants ! Prévoyez une tenue de sport, des chaussures de salle « no marking » et vos affaires de douche.

Seules conditions : être à jour de sa cotisation ADAS et fournir un certificat médical.

Plus d'info Axelle Bouder

Course à pied

Les coureurs étaient motivés !
Mais cette année impossible de programmer des courses avec les ADASien(ne)s ....

Les entrainements du midi en groupe ont été fortement impactés aussi…les coureurs s'entrainent seuls.
Espérons qu'en 2021, nous pourrons à nouveau courir ensemble...quand la situation le permettra.

Plus d'info Nathalie Geneix

Gym

L'activité gymnastique est proposée par la section locale depuis maintenant 14 ans.

Les cours donnés au Gymnase Oniris par Lionel, professeur de gymnastique professionnel de l'Association Gym Loisirs à Carquefou ont pu se faire en début d'année et après une pause de 2 mois reprendre en juin et redémarrer en septembre jusqu'à début novembre. Des cours en visio sont donnés en alternative.

Nous utilisons le gymnase et le matériel à titre gratuit par l'intermédiaire du CE d'Oniris (Aponiris). Cette activité de ce fait est ouverte au personnel d'Oniris.

L'ADAS paye une facture en septembre à Gym Loisirs pour l'activité qui fonctionne sur l'année scolaire (salaires prof et frais de fonctionnement).
Les participants achètent un carnet de 10 tickets (2€50 le ticket). L'utilisation de ticket pour la participation au cours permet une souplesse qui convient à tous.

Pour pouvoir participer à cette activité ;
acheter au minimum un carnet pour la saison,
venir en tenue adaptée, et apporter un tapis de gym.
remettre un certificat de non contre-indication à la pratique de la gymnastique de moins d'un an.

En 2020, la fréquentation des cours a été stable avec 12 personnes en moyenne par cours, les cours en visio sont un peu moins suivis…
21 inscrits pour 2020-2021, qui attendent impatiemment le retour à la normale !

Le mardi de 12h15 à 13h15 au Gymnase d'Oniris

Plus d'info Nathalie Geneix

Sophrologie

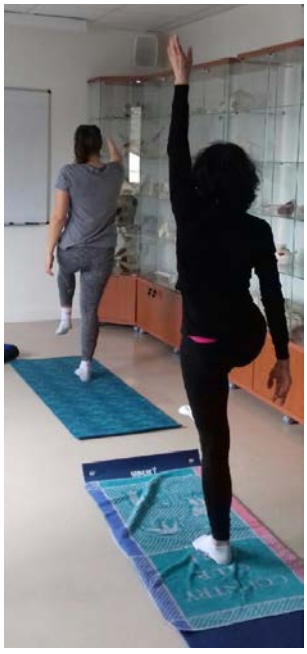
Séances de Sophrologie sur deux sites
« Escal'ADAS » La géraudière
Et « Oniris » La chantrerie

La sophrologie propose des outils basés sur des techniques de relaxation, de respiration et d'activation du corps. Elle favorise la détente, l'apaisement mental et l'équilibre corps / esprit.
Le groupe est souvent une source de motivation pour s'entraîner et, par ce fait, devient fédérateur.
En 2020, 11 personnes se sont inscrites à la pratique annuelle de la sophrologie. Les séances se déroulent deux jeudi midi par mois, de 12h30 à 13h30, hors périodes vacances scolaires, en alternance de site (salle « Escal'ADAS » La Géraudière,/ une salle d'Oniris La Chantrerie)
Tarif annuel de l'activité : 10 cours pour mois 110 € (Tarif extérieur : 130 €).
Durant le confinement de 2020, les séances ont malheureusement été interrompues.

Plus d'infos : Maggy Jouglin

Yoga

Les cours de Yoga sur deux sites
« Escal'ADAS » La géraudière & « Oniris » La chantrerie



Une fois par semaine, nous retrouvons Valérie le midi pour une heure de yoga. Cette séance est un moment où les mouvements et les postures nous invitent à laisser de côté le quotidien pour prendre soin de nous, pour inviter corps et esprit à se rassembler, à se détendre.
Les séances sont très bien construites avec une belle progression et un moment de relaxation final. Elles sont accessibles à toutes et à tous.
Cette année encore, la pratique du Hatha yoga a eu beaucoup de succès. Au total 35 personnes sont inscrites à cette activité annuelle qui se déroule :
- tous les lundis midi de 12h30 à 13h30 dans une salle d'Oniris La chantrerie,
- tous les mardis midi de 12h15 à 13h15 dans la salle « Escal'ADAS » la géraudière.

Durant le confinement, une séance hebdomadaire par Whatsapp a été proposée d'avril à juin.
Tarif annuel de l'activité : 4 cours/mois 100 €
Maggy Jouglin **Plus d'info**

Volley

Vendredi sans hésiter quelques Adassiens jouent au Volley

Oh, pas un entraînement pur et dur, mais plutôt un moment de détente et de convivialité

La séance est confirmée chaque semaine si au moins 6 participants sont inscrits

Le gymnase de la Géraudière nous est ouvert chaque semaine de 12h15 à 13h30

En moyenne nous sommes 8 à chaque séance, sur les 30 inscrits

Y'a une très bonne ambiance, et de nombreux nouveaux depuis septembre 2019 !

-

Bien évidemment, tout le monde est bienvenu.

Amateur de volley ou débutant, n'hésite pas à nous rejoindre,

La fin de semaine ne sera que plus belle.

Les sportifs du vendredi t'attendent !

Plus d'infos : Magalie Weber

Les Week-ends sportifs proposés par le national

Cette année, 6 adassiens se sont inscrits aux week-ends sportifs. Il s'agit du week-end au ski, multisport en Ardèche et la rencontre de badminton. Ces week-ends ont été reportés en 2021. Vous aurez donc l'occasion de nous rejoindre ! Et d'autres week-ends sportifs vous seront proposés en 2021! Restez en forme ! !

Plus d'infos : Axelle BOUDER

Sports
Jeunesse
Vacances
Culture & Loisirs
Retraités
ADAS-INRA
NANTES