Rapport d'activité

ADAS

2021

Section Locale de Nantes

Table des matières

Le rapport moral 3
Le conseil d'administration local et les responsables d'activités 2022 4
Le rapport financier 5
Les Subventions Jeunesse 6
Les vacances 7
La Culture et les loisirs 8
La Billetterie : CEZAM et Emile's 8
Les Subventions activité adulte 8
La location de matériel 9
L'Escal'ADAS 10
Les Activités festives ponctuelles 11
Retour sur l'année 2021 11
Atelier boucles d'oreilles 18
Atelier couture 18
Bioparc de Doué-la-Fontaine 19
Atelier cuisine indienne 20
Les activités sportives et culturelles 21
La ludothèque 22
Badminton 23
Course à pied 23
Gym 24
Yoga 25
Volley 25

Le rapport moral

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 2022. 2021 a malheureusement été marquée par la poursuite de la pandémie.
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.

Nous avons pu reprendre les activités sur site dès que possible (Yoga, Gym…) et nous nous sommes adaptés au contexte en vous proposant de multiples sorties à effectif plus réduit. Certains ont pu apprendre de nouveaux savoir-faire (Armkitting, atelier bombers, atelier savons, atelier macarons…), découvrir une nouvelle activité (Karting, lancer de haches), visiter des endroits inédits (Graff à Nantes, visite d'un vignoble, sortie Kayak à Pornic), partager des moments inoubliables avec les animaux du parc de Doué-la-Fontaine. Nos adassiens en herbes ont même pu profiter d'un arbre de noël avec un spectacle sur site, quelle joie de les voir de retour !

Bien évidemment, tous ces évènements, sorties, activités ne seraient possibles sans la mobilisation de bénévoles. 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. Parmi ces bénévoles, je tenais à remercier particulièrement Bérénice qui a choisi de voguer vers une nouvelle section locale en Bourgogne, je tenais à lui souhaiter un bel avenir sur le centre de Dijon, nul doute que la section locale de Dijon se renforcera d'une personne exceptionnelle. Merci à elle pour sa bonne humeur, ses idées innovantes et son engagement au service de l'Adas.

2021 a aussi été l'année de l'amélioration de la communication adassienne avec la mise en place de notre newsletter mensuelle, le p'tit LU. Merci à Laura et Mélanie qui permettent la parution de ce concentré d'informations.

Je vous laisse parcourir notre bilan 2021 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 ait lieu en présentiel.

Parlons maintenant de 2022, la situation est toujours incertaine, mais l'espoir de retrouver une vie « normale » arrive. L'Adas, que ce soit local ou national, va donc adapter ses activités en fonction de l'actualité. Je peux vous dire que nous vous avons déjà prévu un début d'année riche avec :

- Au niveau national : les adayades culturelles, moment fort dans la vie de l'association mais aussi une croisière en catamaran, des rencontres sportives, un séjour impressionniste et une réforme dans les colonies permettant, sur une sélection, de partir à tarifs préférentiels (+ de 60% de réduction !)
- En locale : des ateliers découvertes avec un atelier semis et boutures ou un atelier cadre végétal, une soirée exceptionnelle croisière avec les bateaux nantais ainsi qu'une sortie au zoo de Branféré.

Vous retrouverez toutes les informations sur le site de l'Adas national : https://www6.inrae.fr/adas
Et celui de la section locale : https://intranet.angers-nantes.inrae.fr/adas-nantes

Je vous souhaite une bonne lecture.

Valérie Echasserieau - Laporte

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

Président : ..... Valérie Echasserieau - Laporte
Vice-Président : ..... Alice Kermarrec

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 Axelle Bouder, Dominique Guibert & 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 & Marion De Carvalho

Groupe Arbre de Noël : ..... Nadège Leray, Céline Moreau, Valérie Echasserieau – Laporte, Emilie Perrin, Laura Linxe, 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

Le rapport financier

COMPTE DE RESULTAT EXERCICE 2021

Section locale de : NANTES — ADAS-INRA

Etat des recettes de l'exercice			Etat des dépenses de l'exercice			Différence entre vos recettes et vos dépenses (soldes)
comptes	rubriques	recettes	comptes	rubriques	dépenses	
7000	000 Frais généraux	0,00	6000	000 Frais généraux	55,25	- 55,25
7001	001 Dotation annuelle ADAS nationale	11 820,74	6001	001 Dotation annuelle ADAS nationale	0,00	11 820,74
7002	002 Cotisations des adhérents	350,00	6002	002 Cotisations des adhérents	140,00	210,00
7003	003 Assemblée Générale	0,00	6003	003 Assemblée Générale	0,00	-
7004	004 Frais tenue de compte	0,00	6004	004 Frais tenue de compte	40,50	- 40,50
7005	005 Indemnité de ralliement	420,00	6005	005 Indemnité de ralliement	420,00	-
7099	099 Divers Frais	0,00	6099	099 Divers Frais	132,94	- 132,94
70	*total recettes générales non affect*	*12 590,74*	*60*	*total frais généraux*	*788,69*	11 802,05
7201	201 Adayades culturelles	0,00	6201	201 Adayades culturelles	0,00	-
7202	202 Activités créatives	401,00	6202	202 Activités créatives	730,00	- 329,00
7203	203 Sorties locales	2 289,00	6203	203 Sorties locales	3 608,90	- 1 319,90
7204	204 Billeterie	1 804,99	6204	204 Billeterie	3 178,00	- 1 373,01
7205	205 Ludothèque	0,00	6205	205 Ludothèque	212,50	
7299	299 Divers Culture	0,00	6205	299 Divers Culture	0,00	-
72	*total activités culturelles*	*4 494,99*	*62*	*total activités culturelles*	*7 729,40*	- 3 234,41
7301	301 Noël	13,20	6301	301 Noël	5 193,36	- 5 180,16
7399	399 Divers Enfance	0,00	6399	399 Divers Enfance	0,00	-
73	*total enfance*	*13,20*	*63*	*total enfance*	*5 193,36*	- 5 180,16
7401	401 Adayades Sportives	0,00	6401	401 Adayades Sportives	0,00	-
7402	402 Badminton	0,00	6402	402 Badminton	0,00	-
7403	403 Gymnastique	380,00	6403	403 Gymnastique	1 300,00	- 920,00
7404	404 Running	0,00	6404	404 Running	0,00	-
7405	405 Volley	0,00	6405	405 Volley	0,00	-
7406	406 Yoga	4 065,00	6406	406 Yoga	3 215,00	
7499	499 Divers Sport	0,00	6499	499 Divers Sport	0,00	-
74	*total sports*	*4 445,00*	*64*	*total sports*	*4 515,00*	- 70,00
7501	501 Retraités	0,00	7501	501 Retraités	0,00	-
7599	599 Divers Retraité	0,00	7599	599 Divers Retraité	0,00	-
75	*total retraités*	*0,00*	*65*	*total retraités*	*0,00*	-
						-
						-
						-
						-
77	*total centre aéré*	*0,00*	*67*	*total centre aéré*	*0,00*	-
7901	901 Equipement	0,00	6901	901 Equipement	943,30	- 943,30
7902	902 Location matériel	10,00	6902	902 Location matériel	0,00	10,00
7999	999 Divers equipement	0,00	6999	999 Divers equipement	0,00	-
						-
						-
						-
79	*total équipement*	*10,00*	*69*	*total équipement*	*943,30*	- 933,30
	total des recettes	21 553,93		**total des dépenses**	19 169,75	2 384,18

Plus d'info Geneviève Fleury & Axelle Bouder

Les Subventions Jeunesse

Toutes les informations concernant les attributions de subventions jeunesse sont ici :
https://www6.inrae.fr/adas/Jeunesse-Vacances/Jeunesse

Vous y trouverez le passeport de l'Adassien, y mentionnant, entre autres, les nouveautés 2022 :

- REVALORISATION DU TAUX D'INTERVENTION : de 10 à 70 % ;
- HANDICAP VACANCES : augmentation du plafond nuitée ;
- JEUNESSE et HANDICAP : subvention pour les cours de soutien scolaire ;
- JEUNESSE et ADULTES : maintien des subventions pour les cours en ligne ;
- COLONIES ET SEJOURS LINGUISTIQUES : suppression du plafond annuel de factures et ajustements pour les séjours associatifs et les séjours mis en place par les employeurs des conjoints d'agents INRAE et/ou par leurs CSE (Comité Social et Economique).

Petit rappel :

DATES BUTOIRS APPLICABLES DEPUIS LE 1ER JANVIER 2021

Rubriques	Dates des activités ou des séjours	Date limite de dépôt du dossier
Subventions Jeunesse (enfant < 18 ans) Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH) Activités annuelles / Stages / Cours *, Classes d'éveil ou de découverte, Colonies, et Séjours linguistiques, Vacances Famille (voir NS INRAE)	• de décembre N-1 ** à février N	• Avant le 31 mars de l'année en cours
	• de mars à mai	• Avant le 30 juin de l'année
Subventions Handicap Jeunesse et Vacances	• de juin à août	• Avant le 30 septembre de l'année
Subventions Adultes (18 ans et +) Stages * et Hébergement pour Cure Thermale	• de septembre à novembre	• Avant le 31 décembre de l'année

* Pour les rubriques « Activités Annuelles / Stages / Cours » des enfants et « Stages » des Adultes (1 seule demande par an avec cumul de factures) : transmission du dossier à compter de janvier N, dès que le total des factures a atteint ou dépasse le plafond (250 €) et, au plus tard, le 30 septembre pour les subventions « Activités Annuelles / Stages / Cours » des enfants et le 31 décembre pour les subventions « Stages » des Adultes.
** toutes les demandes pour les activités de décembre N-1 sont traitées en année N et avec le QF de l'année N.

Les demandes de subventions *a posteriori*, doivent être transmises par mail (voir détail dans le tableau ci-dessous)
ou par courrier postal à l'adresse du Secrétariat Administratif Permanent (SAP) : ADAS-INRAE - Route de St-Cyr - 78026 VERSAILLES Cédex.

La signature de la SL n'est plus nécessaire.

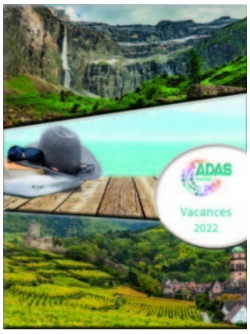
Votre demande concerne	Adresses mail à utiliser	Objet de votre message
Subventions Jeunesse	adas-subv-jeunesse@inrae.fr	Nom de l'adhérent-Nom de l'enfant-Type de subvention
Subventions Handicap	adas-subv-handicap@inrae.fr	Nom de l'adhérent
Subventions Adultes	adas-subv-adultes@inrae.fr	Nom de l'adhérent-Type de subvention

Les dossiers peuvent être directement envoyés en SAP au vu des adresses ci-dessus, mais, nous restons joignables en local, pour d'éventuels conseils ou pour vous aider à remplir votre dossier, n'hésitez pas…

Plus d'info Kristell Tharault & Maryse Owen

Les vacances

Le CATALOGUE 2022 est consultable sur le site web ADAS à l'adresse :
https://www6.inrae.fr/adas/Jeunesse-Vacances/Vacances



Le catalogue y est téléchargeable au format .pdf, mais également consultable en ligne, suivant les critères de lieux de vacances choisis

Nouveauté cette année : revalorisation du taux d'intervention à partir de Janvier 2022, tous les détails consultables ici :

https://www6.inrae.fr/adas/Services-aux-adassiens/Formulaires-Simulateurs-Calculs-QF

Formulaire de réservation téléchargeable ici :

https://www6.inrae.fr/adas/Services-aux-adassiens/Formulaires-Simulateurs-Calculs-QF/Les-Formulaires

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=AE5ACCEAF6A7B1C25E75C28F3E345CB4?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

La Billetterie : CEZAM et Emile's

L'ADAS est adhérente à CEZAM Pays de Loire pour un coût de 650 € dont 185 € de forfait d'expédition hebdomadaire. Cette adhésion nous permet d'avoir un service de billetterie pour divers spectacles à tarifs préférentiels.
20 adhérents (familles) ont profité de la billetterie à tarifs réduits soit 10% 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* : 130 billets vendus.
  - Pathé/Gaumont Nantes……7.70 €
  - Pathé/Gaumont France……8.90€
  - Pôle Sud …… 5.25 €
  - Cinéville, Katorza ……5.90 €
- *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* : 30 entrées
- *Spectacles divers,* salons, concert, patinoire, bowling, Zoo…… : 19 billets.
- *Les Cartes CEZAM*

16 cartes titulaires et 5 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. Les catalogues de vacances sont disponibles et consultables auprès de Hanitra Rabesona. Les billets et cartes sont disponibles sur commande par mail. Rendez-vous sur www.cezam.fr pour trouver les partenaires, l'appli Cezam sur smartphones ou que vous soyez. Pour consulter les tarifs Code démo: **ID: 30521 et mdp: inraadasdemo**

L'ADAS national propose un nouveau service de billetterie de parcs, de cinémas, de spectacles, d'activités de loisirs, de cartes cadeaux remisées, d'abonnements et de vacances. Pour en bénéficier, vous devez créer votre compte sur www.emiles.fr en cliquant sur « J'ai un code CE, je créé un compte »
Le code est : **ADASNAT**

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.

Matériels	Montant chèque de caution	Prix de la location	Nombre de locations en 2021
Centrale Vapeur	150€	Gratuit	4
Rouleau à gazon		Gratuit	0
2 rôtissoires professionnelles	0€	Gratuit	2
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	1
Barnum 3 * 6m	500€	10€	2

Tout ce matériel est stocké dans les locaux mis à notre disposition par l'INRAE au bâtiment « Gesvres». 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.

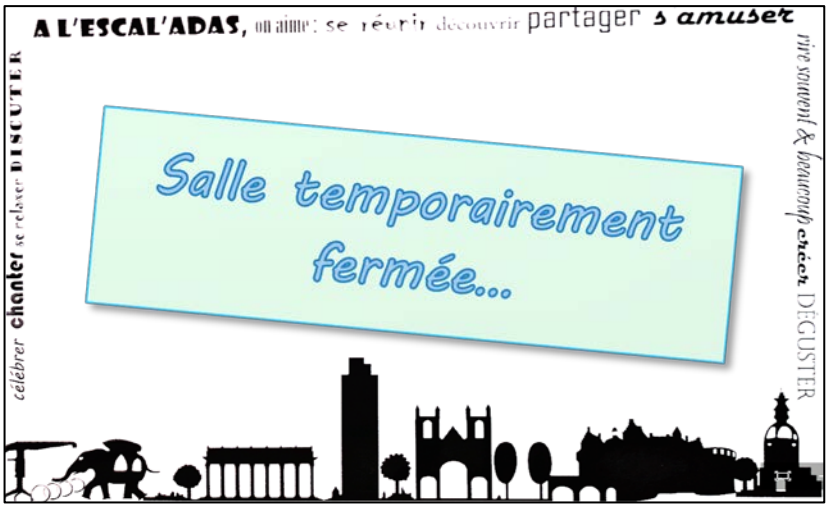
Nous avons également acheté un kit de jonglerie (3 balles, 2x3 foulards, une paire de bolas adulte et une enfant, 2 assiettes chinoises) que vous pouvez emprunter pour vous entrainer ou pour un anniversaire.

Plus d'info Maryse Owen

2021 sans l'Escal'ADAS

Depuis des années, on aime s'y réunir, découvrir, partager et s'amuser !

Pourtant en 2021, les festivités n'ont pas pu recommencer à cause du contexte COVID mais aussi suite à la destruction du bâtiment Gesvres 4 attenant à l'Escal'ADAS (construction de la future animalerie BIA).



Nous attendons donc la réouverture avec impatience !!!

Nous en profiterons pour installer les 2 bancs-vestiaires dans le couloir dédié, qui serviront aux sportifs Adassiens pratiquant une activité dans la salle (yoga, sophrologie, etc.)

A bientôt, nous l'espérons vivement !

Contacts réservations : **Audrey GEAIRON** 02-40-67-50-28 /
Nadège LERAY 02-40-67-51-07

Retour sur l'année 2021

Mois	Évènement local	Évènement national	Participants nantais
Février & Mars	Armkitting		8
Mars	Atelier savons		6
Mars	Atelier macarons		7
Mars	Atelier « bombers »		3
Juin	Karting		20
Juin	Lancer de haches		8
Juillet	Visite de Nantes		10
Juillet	Visite d'un vignoble		9
Septembre	Sortie Kayak à Pornic		9
Septembre	Atelier boucles d'oreilles		5
Octobre	Atelier couture		5
Octobre	Bioparc de Doué-la-Fontaine		25
Décembre	Atelier cuisine indienne		10

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

- Des sorties sportives ou autour d'évènements sportifs : karting,
- Des sorties culturelles et de bien-être : armkitting, savon SAF, couture
- Des sorties culinaires : macarons, cuisine indienne

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

Armkitting

Les mercredi 24 février et 10 mars, l'ADAS de Nantes a proposé à ses adhérents de participer à des ateliers d'armkitting. Cette technique ludique et innovante de tricot avec les bras ou doigts permet sans notion de tricot de réalisé rapidement et simplement, différents objets ou accessoires. Organisé en visioconférence par « Ana Feel Wool », 8 adassiennes ont en l'espace d'une heure, transformées des giga pelotes de laine 100 % Mérinos et surtout XXL, en jolis coussins boules.

Voici quelques retours :

« Après quelques questionnements surs « comment réussir à transformer cette grosse boule en un superbe coussin ? », nous nous sommes lancées … ! Pas toujours simple en visio, quelques interrogations sur le résultat final et quelques fous rires sur des avancées bizarres… mais grâce aux explications d'Ana, patiente avec chacune de nous, nous avons toutes réussi à obtenir avec fierté … un très beau coussin boule ! Merci pour ce moment partagé qui nous a permis de découvrir une nouvelle activité et un semblant de vie sociale ADAS. »

« C'était très sympa. Et en effet, en un peu plus d'une heure on a réalisé le coussin. C'était très sympa même en visioconférence. Ana alias Fanny faisait bien attention à ce que chacune d'entre nous ai le bon geste au bon endroit/moment. Perso, je vais refaire mon coussin, car il n'est pas régulier. »

« Pour ma part j'ai bien apprécié cet atelier. Activité originale. Bien organisé. Résultat final super pour un premier essai. »

« J'étais dans le groupe d'hier soir pour la conception de coussins et j'ai adoré la séance ! Fanny est vraiment très sympathique. Trop contente du résultat : mon coussin jaune ressemble à un petit soleil ! Je pense que je vais passer commande pour 2 autres kits coussins, mes enfants en voudront certainement un chacun et j'essaierai de leur faire faire un weekend de pluie ! »

Plus d'info Alice Kermarrec

Atelier savon SAF

Samedi 13 mars, 6 adassiennes se sont retrouvées à l'atelier d'Aurélie au naturel pour découvrir les bases de la saponification à froid.

Pour démarrer, nous avons commencé par un peu de théorie, à savoir : comprendre ce qu'est une saponification à froid, quelles sont les précautions à prendre, quels sont les ingrédients à utiliser et surtout dans quelles proportions.

Même si l'utilisation de lessive de soude en a surpris plus d'une (car ça ne fait pas très naturel et qu'il faut faire très attention en l'utilisant), sans une base, pas de savon ! Alors avec curiosité, nous nous sommes lancées dans la préparation de nos recettes à base de beurre de karité et d'huile d'olive.
Pour cela, nous avons mélangé tous les ingrédients, en respectant scrupuleusement leur ordre d'incorporation et les quantités indiquées sur notre recette. Nous avons ensuite passé au mixeur nos préparations jusqu'à voir apparaitre la « trace » (le fameux moment où les huiles et la soude commencent à réagir entre elles pour former de la pâte à savon). Lorsque la pâte avait bien épaissi et que la trace était bien visible, nous avons coulé nos savons.
L'atelier s'est terminé le lendemain, chez nous, par le démoulage suivi de la découpe. Maintenant, un peu de patience, car on doit laisser sécher nos savons !

Plus d'info Alice Kermarrec

Atelier macarons

Samedi 20 mars, 9 adassiens se sont retrouvés à l'atelier gourmand pour apprendre à réaliser des macarons au chocolat et à la passion.

Dans une atmosphère détendue et familiale, nous avons démystifié la confection des macarons. À « l'Atelier Gourmand », un environnement très agréable, lumineux avec un plan de travail personnel et du matériel « comme à la maison », nous avons passé un agréable moment.
Notre formateur était très dynamique, sympa, plein de ressources et de bons conseils. Un atelier en deux temps pour gagner en autonomie, la personnalisation de nos macarons par le choix des couleurs et un résultat délicieux…. Merci pour cette proposition d'atelier qui je l'espère se renouvellera. Et n'hésitez pas à vous inscrire aux prochains.

Plus d'info Alice Kermarrec

Atelier Bomber

Le 27 mars 2021, 3 adassiennes ont pu participer à un atelier couture. L'objectif était de réaliser un blouson américain appelé Bomber.

L'une d'elles nous raconte : « Nous avons partagé un très bon moment. On a beaucoup rigolé mais surtout appris énormément d'astuces et de techniques de couture. Oriane (la formatrice) a été très à l'écoute pour s'adapter à nos différents niveaux et aux difficultés techniques que nous avons rencontrés. On ressort de cet atelier avec un super Bomber mais surtout avec plus de connaissances en couture et l'envie de se coudre toute une garde-robe ! ». Le groupe s'est adapté aux difficultés de chaque projet surtout au niveau des raccords de lignes ou de motifs. Le cours a duré presque 9h (au lieu de 7h habituelles).

Plus d'info Laura Linxe

Sortie Karting

Dimanche 13 juin, 20 adassiens se sont rendus sous un soleil ardent au city kart de Sautron. Au programme de cette sortie, un grand prix pour les adultes et trois sessions de 10 minutes pour les enfants.

Les adultes ont entamé leur grand prix par une course pour déterminer la grille de départ du grand prix. En respectivement 46.670, 48.246 et 48.552 secondes, Alexis, Hugo et Romain font les meilleurs temps sur un tour et gagnent leur place en tête de course pour le départ du grand prix. Fin du premier tour, Alexis arrive premier et améliore son chrono sur un tour (45.781 secondes). Il est suivi de Mathéo et Émilie. Pour plus de challenge et redistribuer les cartes, pour le second tour, le groupe décide de changer les placements de la grille du départ (ordre inverse du classement initial). Sur ce dernier tour, Alice arrive en tête, suivie d'Alexis et Mathéo. Le classement final étant déterminé en fonction de l'ordre d'arrivée des participants sur les deux tours et de leur meilleur chrono. Le grand prix est finalement (et sans trop de surprise) remporté par Alexis, Mathéo et Alice finissent respectivement 2e et 3e.

Plus d'info Alice Kermarrec

Sortie lancer de hache

Vendredi 25 juin, 8 adassiens se sont rendus chez Les Frères Jacks. Au programme de cette sortie, lancer de hache, une nouvelle activité pour se défouler, tout en sécurité.

Après un briefing sécurité et des explications pour maîtriser le lancer, les adassiens se sont lancés au lancer de hache. Au bout de quelques lancés, ils ont pu essayer une autre hache un peu plus technique, et se défier dans un petit concours de lancer. Tout est une histoire de lancer de savoir s'amuser chez les Frères Jacks.

Thomas nous raconte : "Ambiance sympa, agréable de voir des sorties qui se refont après tous ces mois de "privation" covid. Cela a permis de rencontrer des adassiens sympathiques ! Par contre beaucoup de progrès à réaliser pour Axelle et moi moi-même !"

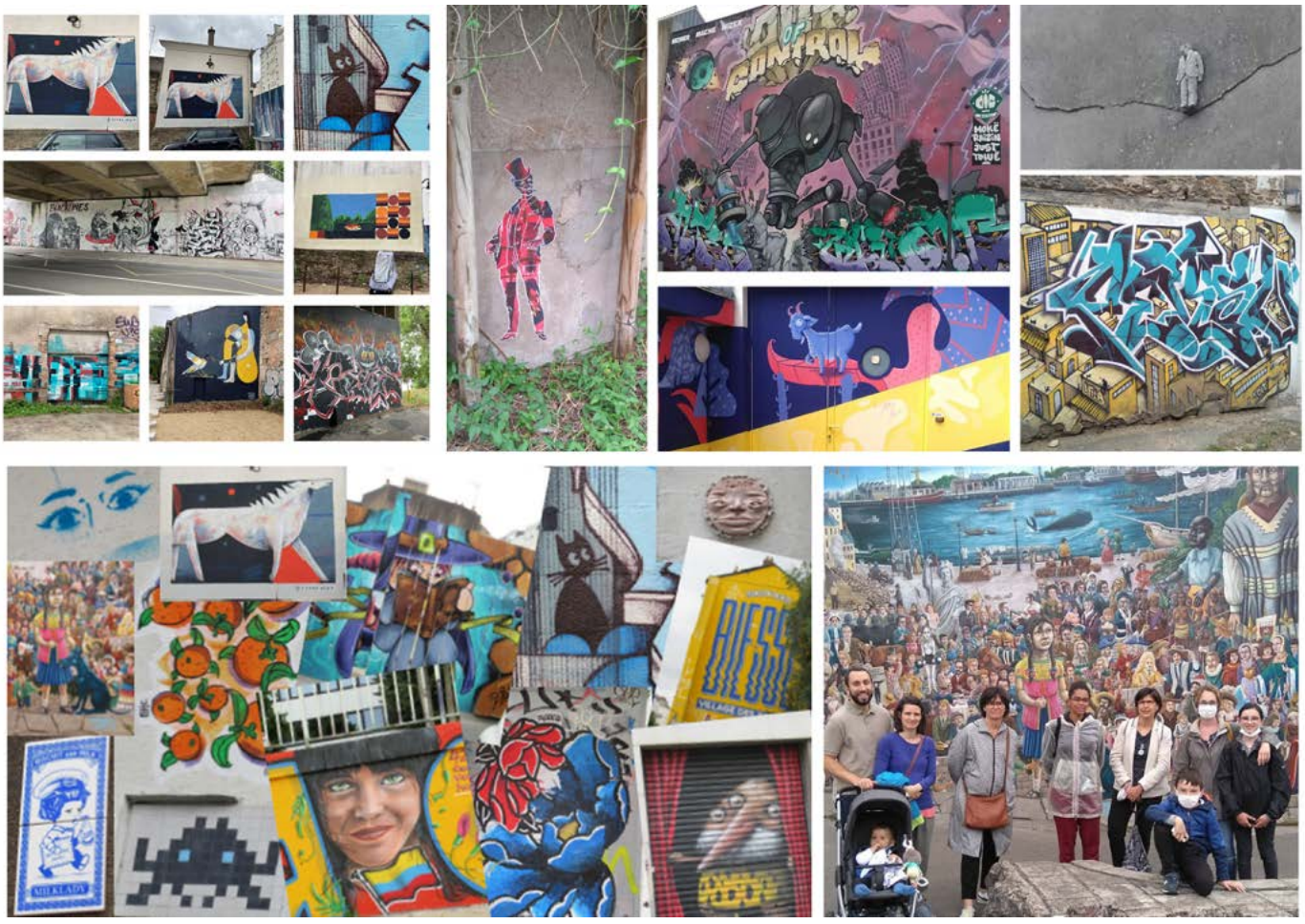
Alice nous raconte : "La sortie lancer de hache était vraiment sympa et une découverte pour la plupart d'entre nous. L'espace est sécurisé et nous sommes bien conseillés afin d'éviter tout risque pour nous et/ou les autres participants mais aussi et surtout afin de réussir à toucher la cible et pour les plus adroits à viser le mille.
Nous avons pu tester différentes haches et différents modes de jeux, ce qui fait que nous n'avons pas vu le temps passer."

Plus d'info Laura Linxe

Visite de Nantes : Histoires de street-art et graffitis

Début juillet, un petit groupe d'adassiens a déambulé dans les rues de Nantes pour choper des œuvres du Street Art et Graffiti.

Nous avons découvert les graffitis éphémères ou permanents d'artistes nantais et d'ailleurs. Les nantais connaissent déjà bien les œuvres de Ador, reconnaissables par ses personnages avec un long nez ! Nous avons découvert l'artiste Milk Lady et ses mosaïques bleues et blanches avec une bouteille de lait. Les artistes Persu, Wide, Pedro etc. sont omniprésents dans tous les recoins des rues de Nantes : sous un pont, sur une gouttière, un poteau, un banc, en haut d'un immeuble, sur des volets roulants de boutique… Un conseil : lever la tête, ça vaut le coup d'œil !



Plus d'info Laura Linxe

Visite d'un vignoble

Samedi 17 juillet, 9 adassiens se sont rendus au château de la Ragotière.

La visite a commencé par une visite guidée de la cave où notre guide nous a raconté l'histoire du château de la Ragotière et des Frères Couillaud. Après avoir découvert les cuves en béton recouvertes de carreaux de verre sous terre, Camille a poursuivi ses explications par la présentation de toutes les étapes de la vinification. Nous nous sommes ensuite baladés sur le domaine pour voir les différents types de cuves dont ils disposent, l'étiquetage et enfin la zone dédiée au vieillissement en fûts.

Après, nous avons fait un petit tour dans les vignes. L'occasion pour nous de discuter des conséquences des conditions climatiques de l'année 2021 sur la production de cette année et d'observer l'apparition des baies sur les vignes. Pour terminer en beauté, nous nous sommes rendus dans la chapelle du 14e siècle appartenant au domaine pour une initiation à la découverte du vin. Après avoir testé notre goût et notre odorat de façon ludique, nous avons pu découvrir 6 vins du domaine (sauvignon, chardonnay, muscadet, riesling, pinot gris, viognier).

Plus d'info Alice Kermarrec

A la découverte de la côte de pornic en kayak de mer

Samedi 11 septembre 2021, sous un soleil radieux, 9 adassiens ont pu admirer depuis la mer les innombrables atouts de la « perle de la côte de Jade » : son château, sa ria, ses villas balnéaires et ses pêcheries.

Sous les conseils avisés de Florent de Kayak Nomade, moniteur de kayak et guide touristique dans l'âme, nous avons pagayé toute la matinée à la découverte du port et de la côte jusqu'à la plage de la Source surplombée par la thalassothérapie.

Les conditions météo nous ont même permis d'apercevoir l'île de Noirmoutier !

- **Plus d'info** Emilie Riche

Atelier boucles d'oreilles

Dimanche 26 septembre, 5 adassiens ont confectionné leurs propres boucles d'oreilles en résine, totalement personnalisées, entre choix des fleurs de la forme et de l'accroche.

Alexandra de l'Herbier de Marcel nous a initier à la création de bijoux.

"Super atelier créatif. Alexandra est une passionnée qui nous a guidé merveille dans la confection de nos boucles d'oreilles."

"J'ai bien apprécié l'atelier, qui m'a permis de découvrir une technique de fabrication de boucles d'oreilles originale. La découverte des fleurs séchées était intéressante, avec tout ce qu'il est possible de faire avec en décoration. C'était très minutieux à faire mais on a passé un bon moment. La formatrice était très intéressante à écouter expliquer son travail."

Plus d'info Laura Linxe

Atelier couture

Samedi 2 octobre 2021, 5 adassiennes ont pu participer à un atelier couture.

L'une d'elles nous raconte : "C'était un samedi pluvieux, justement idéal pour la couture. Nous avons partagé un très bon moment. La formatrice a été très à l'écoute pour s'adapter aux différents niveaux de chacune et aux difficultés techniques que nous avons rencontrés. Nous avons chacune fait une réalisation différente et pu apercevoir différentes techniques de couture. Nous repartons toutes avec un très joli accessoire et le patron pour pouvoir le reproduire lors des prochains jours pluvieux."
Atelier couture

D'autres cours de couture sont à prévoir pour tous niveaux. N'hésitez pas à contacter l'ADAS de Nantes, si vous avez des envies ou des projets précis.

Plus d'info Laura Linxe

Bioparc de Doué-la-Fontaine

Dimanche 10 octobre, 25 adassiens sont allé visiter le bioparc de Doué-la-Fontaine.

Nous sommes partis de Nantes sous un épais brouillard pour arriver au Bioparc de Doué-la-Fontaine sous un beau soleil automnal ! Nous étions 25 Adassiens impatients de découvrir ce qu'allait nous réserver les 2h de visites en VIP avec Angélique, une soigneuse animalière passionnée ! 2 surprises nous étaient réservées : nous avons pu donner à manger aux lion(ne)s (à distance quand même ! J) et caresser 2 sortes de reptiles bien différents : un gentil pogona (lézard australien) et une belle couleuvre ! Nous n'avons pas (trop) hésité à nous laisser tenter par cette nouvelle expérience, et les enfants étaient émerveillés !

La journée sous le soleil fut riche en couleur et en belles surprises pour tous :

« C'était une journée bien sympathique avec un temps superbe. La visite guidée le matin permet de voir les animaux en toute tranquillité, presque en "VIP"! Les animaux ont l'air particulièrement bien accueillis, dans des lieux suffisamment vastes et aménagés selon les besoins spécifiques des différentes espèces, le tout dans un paysage magnifique. Nous venions particulièrement pour les guépards et n'avons pas été déçus. Le goûter a été très apprécié par tous! »

« Nous avons également été très heureux de cette belle journée dans ce zoo magnifique où les animaux sont en semi-liberté. Les filles sont rentrées avec plein de souvenirs en tête comme caresser une girafe et une couleuvre avec le ventre bien rempli après le super goûter offert par l'ADAS ! »

« Une superbe journée tout en dépaysement ! Nous nous sommes tout d'abord pris pour Robinson Crusoé en touchant les reptiles finalement pas si effrayants, puis au sein de la volière sud-américaine nous nous serions crus dans un dessin-animé avec les vols de ces oiseaux multicolores lors de leur repas.
Une petite frayeur pour les enfants lorsque nous avons croisé de très près le singe aux fesses bleues…!
Et enfin, un petit goûter auprès des girafes, que de bons souvenirs et des images plein la tête, merci l'ADAS »

Plus d'info Axelle Bouder

Atelier cuisine indienne

Samedi 11 Décembre 2021, 11 adassiennes ont pu participer à un cours de cuisine à l'atelier gourmand de Saint-Herblain.

En deux heures, nous avons réalisé du poulet korma, un curry de bœuf massamam et un pain indien au fromage appelé Naans.

Nous n'avons pas vu le temps passer et l'ensemble du groupe s'est très bien débrouillé, que ce soit dans la préparation, la cuisson ou l'étape la plus laborieuse, la préparation du Naans.

Fière de nous, nous sommes repartis avec nos préparations, à partager en famille ou entre amis (ou pas du tout !!).

Un grand remerciement à Alice qui a organisé la séance.

Plus d'info Alice Kermarrec

ADAS-INRAE NANTES

Association pour le
Développement des
Activités
Sociales

Envie de **Sport** ?
Rejoignez-nous !

Yoga

Maggy JOUGLIN

Lundi 12h30 -13h30 Chantrerie
Mardi 12h15 - 13h15 Escal'ADAS

Badminton

Mardi 12h15 - 13h30 Gymnase Géraudière

Axelle BOUDER

Running

Tous les jours 11h30 – 12h30
Partout

Nathalie GENEIX

Volley

Vendredi 12h00 – 13h30
Gymnase Géraudière

Magalie WEBER

Gym

Mardi 12h15-13h15
Gymnase ONIRIS

Nathalie GENEIX

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 évolué 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 pour voir avec elle 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°2/3/4/5/6/7/8/9	Shadows amsterdam
Star wars Unlock escape game	Codesnames duo
Mystery house (4 sénarios)	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
Bunny kingdom	Attrape rêves
	Twin it!
	Give me five
	Macro micro crime city
	Dragomino
	Top ten

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 entrainements du midi en groupe ont été fortement impactés par la crise sanitaire…
Les coureurs s'entrainent majoritairement seuls.
Espérons qu'en 2022, 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.

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.

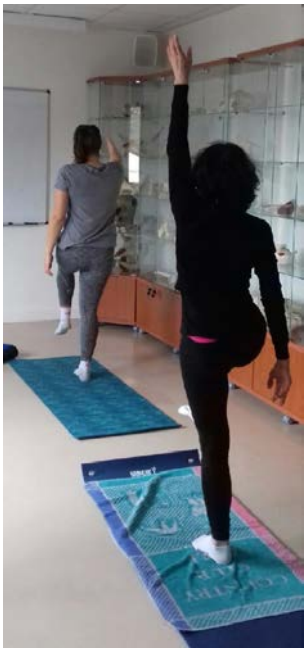
En 2021, la fréquentation des cours a été en baisse avec 8 personnes en moyenne par cours, pour 13 inscrits pour 2021-2022.

Notre prof Lionel envisage de prendre sa retraite prochainement, un peu de suspense sur la poursuite ou non de cette activité!

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

Plus d'info Nathalie Geneix

Yoga



Les cours de Yoga sur deux sites
« INRAE » 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 22 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 « Oniris » 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 €

Plus d'info Maggy Jouglin

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

Evidemment, on prend toutes les précautions qui s'imposent dans le contexte sanitaire

Y'a une très bonne ambiance malgré tout

-

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

Sports
Jeunesse
Vacances
Culture & Loisirs
Retraités
ADAS-INRA
NANTES