

# Rapport d'activité

## ADAS



2022



## Section Locale de Nantes



## Table des matières

---

Le rapport moral.....	3
Le rapport financier .....	5
Les Subventions .....	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 locales .....	11
Retour sur l'année 2022.....	11
Arbre de Noël.....	15
Les activités sportives et culturelles .....	16
La ludothèque .....	16
Badminton.....	18
Course à pied.....	18
Futsal .....	19
Yoga.....	19
Volley .....	20

## Le rapport moral

---

Chères adassiennes, chers adassiens,

J'ai le plaisir de vous présenter le bilan de l'année 2022. Après 2 ans compliqués pour l'organisation de nos activités, 2022 a été une année exceptionnelle pour l'Adas de Nantes. En effet, plus d'une vingtaine d'évènements ont été organisés sur l'année pour permettre à chaque adassien de trouver la ou les animations qui lui correspondent. Pour une association comme l'Adas dont les valeurs prônent le contact entre adassien, la convivialité et le partage, ce retour des évènements a été un vrai plaisir, nous espérons qu'il en fut de même pour chaque participant.

Ainsi, vous avez pu apprendre de nouveaux savoir-faire grâce aux ateliers de poterie, de bouture de plantes, de cuisine, de tisane, de couture, d'art floral... Vous avez pu vous amuser et vous divertir en famille ou entre amis lors des sorties sensas, escape game, bateaux nantais, O'GlissPark, karting version Mario kart. Vous avez pu partir à la découverte de la faune et la flore lors des sorties au parc de Branféré, de la balade botanique ou lors de la sortie photo nature. Sans oublier notre traditionnel arbre de Noël réunissant petits et grands autour d'un spectacle et d'un goûter.

Les activités sur site telles que le yoga, la gym ou le volley ont pu reprendre leur rythme. La vie d'une section locale, c'est également l'arrêt ou la création de nouvelles activités. Ainsi, le badminton rencontrant actuellement moins de succès, nous avons pris la décision d'arrêter cette activité. Néanmoins, cette activité peut à tout moment reprendre si des adassiens en font la demande et que l'effectif est suffisant. La mise en sommeil de cette activité permet à la nouvelle session futsal de voir le jour sur les mêmes créneaux, rendez-vous le mardi midi au gymnase de la Géraudière.

Bien évidemment, tous ces évènements, sorties, activités ne seraient pas possibles sans la mobilisation de bénévoles. Merci à eux qu'ils soient administrateurs, responsables d'activités, mères Noël ou bénévoles aux évènements. Votre créativité et votre énergie permet d'avoir une section locale qui bouge. Sans vous, l'Adas n'existerait pas. Mille mercis pour tout ce que vous faites.

Parlons maintenant de 2023, au niveau évènements locaux, ça commence fort avec des sorties telles qu'un escape game virtuel, une découverte shiatsu, le concert de Mentissa et un week-end au parc Astérix. L'ensemble des sorties à venir est disponible sur le site intranet de l'Adas de Nantes.

Cette année, la section locale a un nouveau conseil d'administration. Permettez-moi de remercier chaleureusement l'ensemble des administrateurs anciens et nouveaux pour leur investissement. Ce fut un réel plaisir de travailler avec vous et pour vous au cours de ces 6 années de présidence. Je n'ai pas souhaité me représenter en tant que présidente. La section locale reste entre de bonnes mains puisque Axelle, notre trésorière locale devient notre nouvelle présidente ! Elle saura, j'en suis persuadée, apporter sa touche personnelle et un dynamisme bénéfique à notre association.

Je vous laisse maintenant parcourir notre bilan 2022 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 est fixé au 04 mai 2023. Bonne lecture.

Valérie Echasserieu - Laporte



## Section Locale ADAS NANTES



### Composition du Conseil d'Administration local et des Responsables d'Activités 2023-2024

Présidente.....	: Axelle Boudier	☎ : 02 40 67 52 27
Vice-Présidentes.....	: Alice Kermarrec	☎ : 02 40 67 50 40
	& Valérie Laporte-Echasserieau	☎ : 02 40 67 52 41
Secrétaire.....	: Laura Linxe	☎ : 02 40 67 50 87
Secrétaire adjointe.....	: Laurence Chevrel	☎ : 02 40 67 52 55
Trésorière.....	: Geneviève Fleury	☎ : 02 53 48 20 02
Trésorière Adjointe.....	: Kristell Tharault	☎ : 02 40 67 51 65
Subventions jeunesse.....	: Kristell Tharault	☎ : 02 40 67 51 65
Arbre de Noël.....	: Nadège Leray	☎ : 02 40 67 51 07
	<i>avec Valérie Laporte-Echasserieau, Céline Moreau<sup>1</sup>, Emilie Riche<sup>1</sup>, Véronique Solé-Jamault<sup>1</sup>, Anne-Lyse Panheleux<sup>1</sup>, Laura Linxe, Xavier Falourd<sup>1</sup>, Melanie Marquis<sup>1</sup>, Bérengère Marais<sup>1</sup></i>	
Culture et loisirs - Billetterie.....	: Hanitra Rabesona	☎ : 02 40 67 50 88
Ludothèque.....	: Alice Kermarrec	☎ : 02 40 67 50 40
Salle Escal'ADAS.....	: Audrey Geairon	☎ : 02 40 67 50 28
	& Nadège Leray	☎ : 02 40 67 51 07
Prêt de Matériel.....	: Maryse Owen	☎ : 02 40 67 52 31
	& Marion De Carvahlo	☎ : 02 40 67 50 97
Activités ponctuelles et festives.....	: Laura Linxe	☎ : 02 40 67 50 87
	& Alice Kermarrec	☎ : 02 40 67 50 40
Voyages et Vacances.....	: Kristell Tharault	☎ : 02 40 67 51 65
Activités sportives.....	: Alice Kermarrec	☎ : 02 40 67 50 40
• Course à pied.....	: Nathalie Geneix <sup>2</sup>	☎ : 02 40 67 50 24
• Escalade.....	: Vincent Troillard <sup>1</sup>	☎ : 02 40 67 51 03
• Futsal.....	: Thomas De Lise-Braga <sup>1</sup>	☎ : 02 40 67 50 40
• Gymnastique.....	: Nathalie Geneix <sup>2</sup>	☎ : 02 40 67 50 26
• Volley.....	: Alice Kermarrec	☎ : 02 40 67 50 40
• Yoga.....	: Maggy Jouglin <sup>2</sup>	☎ : 02 40 68 78 91
Correspondante ONIRIS.....	: Maggy Jouglin <sup>2</sup>	☎ : 02 40 68 78 91
Correspondante PHAN.....	: Geneviève Fleury	☎ : 02 53 48 20 02

<sup>1</sup>Non élu mais accepte de prendre en charge cette activité



# Le rapport financier

## COMPTE DE RESULTAT EXERCICE 2022

Section locale de : Nantes

ADAS-INRAE

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	231,93	- 231,93
7001	001 Dotation annuelle ADAS nationale	10 036,46	6001	001 Dotation annuelle ADAS nationale	0,00	10 036,46
7002	002 Cotisations des adhérents	770,00	6002	002 Cotisations des adhérents	440,00	330,00
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	27,00	- 27,00
7005						-
7006	099 Divers Frais	0,00	6099	099 Divers Frais	205,30	- 205,30
7007			6007			-
<b>70</b>	<b>total recettes générales non affect</b>	<b>10 806,46</b>	<b>60</b>	<b>total frais généraux</b>	<b>904,23</b>	<b>9 902,23</b>
7201	201 Adayades culturelles	0,00	6201	201 Adayades culturelles	0,00	-
7202	202 Activités créatives	695,00	6202	202 Activités créatives	2 494,00	- 1 799,00
7203	203 Sorties locales	6 378,00	6203	203 Sorties locales	13 101,57	- 6 723,57
7204	204 Billeterie	3 120,30	6204	204 Billeterie	2 809,10	311,20
7205	205 Ludothèque	0,00	6205	205 Ludothèque	24,00	- 24,00
7299	299 Divers Culture	0,00	6205	299 Divers Culture	0,00	-
7206						-
7207			6230			-
<b>72</b>	<b>total activités culturelles</b>	<b>10 193,30</b>	<b>62</b>	<b>total activités culturelles</b>	<b>18 428,67</b>	<b>- 8 235,37</b>
7300	recettes diverses enfance		6300	dépenses diverses enfance		-
7301	301 Noël	0,00	6301	301 Noël	4 321,10	- 4 321,10
7399	399 Divers Enfance	0,00	6399	399 Divers Enfance	0,00	-
7330			6330			-
7340			6340			-
<b>73</b>	<b>total enfance</b>	<b>0,00</b>	<b>63</b>	<b>total enfance</b>	<b>4 321,10</b>	<b>- 4 321,10</b>
7400	recettes diverses sports		6400	dépenses diverses sports		-
7401	401 Adayades Sportives	0,00	6401	401 Adayades Sportives	0,00	-
7402	402 Badminton	0,00	6402	402 Badminton	46,00	- 46,00
7403	403 Gymnastique	860,00	6403	403 Gymnastique	1 869,00	- 1 009,00
7404	404 Running	0,00	6404	404 Running	0,00	-
7405	405 Volley	0,00	6405	405 Volley	0,00	-
7406	406 Yoga	2 625,00	6406	406 Yoga	5 015,00	- 2 390,00
7499	499 Divers Sport	0,00	6499	499 Divers Sport	0,00	-
7408			6408			-
7409			6409			-
7410						-
7411			6410			-
<b>74</b>	<b>total sports</b>	<b>3 485,00</b>	<b>64</b>	<b>total sports</b>	<b>6 930,00</b>	<b>- 3 445,00</b>
7500	recettes diverses retraités		6500	dépenses diverses retraités		-
7501			6501			-
7502			6502			-
7503			6503			-
<b>75</b>	<b>total retraités</b>	<b>0,00</b>	<b>65</b>	<b>total retraités</b>	<b>0,00</b>	<b>-</b>
7700	recettes diverses centre aéré		6700	dépenses diverses centre aéré		-
7701			6701			-
7702			6702			-
7703			6703			-
<b>77</b>	<b>total centre aéré</b>	<b>0,00</b>	<b>67</b>	<b>total centre aéré</b>	<b>0,00</b>	<b>-</b>
7900	constructions et travaux		6900	constructions et travaux		-
7901	901 Equipement	0,00	6901	901 Equipement	0,00	-
7902	902 Location matériel	50,00	6902	902 Location matériel	0,00	50,00
7999	999 Divers équipement	0,00	6999	999 Divers équipement	0,00	-
7940	matériels pour centre aéré		6940	matériels pour centre aéré		-
7950	matériels divers		6950	matériels divers		-
<b>79</b>	<b>total équipement</b>	<b>50,00</b>	<b>69</b>	<b>total équipement</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>
	<b>total des recettes</b>	<b>24 534,76</b>		<b>total des dépenses</b>	<b>30 584,00</b>	<b>- 6 049,24</b>
5870	virements internes de trésorerie	2 085,00	5870	virements internes de trésorerie	2 085,00	-
5874	compte d'attente	2 000,00	5874	compte d'attente		2 000,00
	<b>total des transferts internes (entrées)</b>	<b>4 085,00</b>		<b>total des transferts internes (sorties)</b>	<b>2 085,00</b>	<b>2 000,00</b>
5121	banque	0,00	5121	banque	5 592,68	- 5 592,68
5140	ccp	9 641,92	5140	(3 <sup>e</sup> ) ccp	0,00	9 641,92
5150	compte d'épargne		5150	compte d'épargne		-
5300	caisse		5300	caisse		-
						-
						-
	<b>(2<sup>e</sup>) total trésorerie début d'exercice</b>	<b>9 641,92</b>		<b>total trésorerie fin d'exercice</b>	<b>5 592,68</b>	<b>4 049,24</b>

Plus  
d'info Geneviève  
Fleury & Axelle  
Bouder

## Les Subventions

Toutes les informations concernant les attributions de subventions jeunesse sont ici : <https://www6.inrae.fr/adas/Services-aux-adassiens/Subventions-individuelles>

Attention le calendrier d'envoi des dossiers a été revu et simplifié comme suit :

Rubriques	Dates des activités/séjours	Date limite de dépôt du dossier
<b>Subventions Jeunesse (&lt; 18 ans)</b> > Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH) > Classes d'éveil ou de découverte > Colonies et Séjours linguistiques > Hébergement pour cure thermale > Vacances Famille (voir NS INRAE)	<b>A partir de décembre 2022</b> (toutes les demandes pour les activités de décembre 2022 sont traitées en année 2023, avec le QF de l'année 2023)	<b>Dans les 12 mois</b> qui suivent le début de l'activité ou du séjour  <i>* pour les stages et cours des adultes réalisés entre décembre 2022 et novembre 2023 : dépôt de la demande obligatoirement avant le 31 décembre 2023</i>
<b>Subventions Handicap</b> > Jeunesse et Vacances		
<b>Subventions Adultes (18 ans et +)</b> > Hébergement pour cure thermale > Stages / cours *		
<b>Subventions Jeunesse (&lt; 18 ans)</b> > Activités annuelles / Stages / Cours	<b>De septembre 2022 à août 2023</b>	> A envoyer à compter de janvier 2023 et/ou dès que vous avez > 250€ de factures pour le secteur jeunesse > 150€ de factures pour le secteur adulte  > Si possible avant le 30 juin 2023, sinon <b>au plus tard le 31 août 2023</b>
<b>Subventions Adultes (18 ans et +)</b> > Activités annuelles		

Votre demande concerne	Adresses mail à utiliser	Objet de votre message
Subventions Jeunesse	<a href="mailto:adas-subv-jeunesse@inrae.fr">adas-subv-jeunesse@inrae.fr</a>	Nom de l'adhérent-Nom de l'enfant-Type de subvention
Subventions Handicap	<a href="mailto:adas-subv-handicap@inrae.fr">adas-subv-handicap@inrae.fr</a>	Nom de l'adhérent
Subventions Adultes	<a href="mailto:adas-subv-adultes@inrae.fr">adas-subv-adultes@inrae.fr</a>	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...

### Nombre de dossier traité par le secrétariat en 2022 :

Subvention adulte hébergement cure : 1 dossier

Activités annuelles et stages (jeunesses) : 35 dossiers

Subvention jeunesse ALSH non ADAS : 65 dossiers

Subvention classe d'éveil : 5 dossiers

Subvention jeunesse colonie : 5 dossiers

Subvention vacance famille : 6 dossiers

Subvention handicap vacances : 25 dossiers

Subvention handicap vacances : 2 dossiers

**Plus d'info** Kristell Tharault & Maryse Owen

## Les vacances

---

Le CATALOGUE 2023 est consultable sur le site web ADAS à l'adresse :

<https://www6.inrae.fr/adas/Jeunesse-Vacances/Vacances-ete-2023>

Le catalogue y est téléchargeable au format .pdf

**Nouveauté cette année** : revalorisation du taux d'intervention à partir de Janvier 2023, 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), le lien pour savoir si vous pouvez y prétendre, et constituer votre dossier si besoin :

<https://offrece.docapost-bpo.com/web/inscription?execution=e4s1>



## 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

## Nombre de dossier traité par le secrétariat en 2022 :

Facturation colo ADAS : 4 dossiers

Facturation vacances (été-hiver-printemps) : 46 dossiers

Facturations évènementiels : 23 dossiers

BAFA : 1 dossier

**Plus d'info** Kristell Tharault

### La Billetterie : CEZAM et Emile's



L'ADAS est adhérente à CEZAM Pays de Loire pour un coût de 702,50 € dont 185 € de forfait d'expédition hebdomadaire. Cette adhésion nous permet d'avoir un service de billetterie pour divers spectacles à tarifs préférentiels.

30 adhérents (familles) ont profité de la billetterie à tarifs réduits soit 20% des adassiens.

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** : 140 billets vendus.
  - Pathé/Gaumont Nantes.....8,20 €
  - Pathé/Gaumont France.....9,90€
  - 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** : 10 entrées
- **Spectacles divers**, salons, concert, patinoire, bowling, Zoo... : 110 billets.
- **Les Cartes CEZAM**

7 cartes titulaires et 4 cartes conjoints/enfants : 13€ la carte titulaire et 3,90€ 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, ainsi que 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](http://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](http://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



## 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 2022
Centrale Vapeur	150€	Gratuit	2
Rouleau à gazon	0€	Gratuit	0
2 rôtissoires professionnelles	0€	Gratuit	1
4 Tables pliantes + 8 bancs	100€ pour 1 table et 2 bancs	Gratuit	22
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	3
Un kit de jonglerie	0€	Gratuit	0
Barnum 3 * 6m	500€	10€	5

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 entraîner ou pour un anniversaire.

**Plus d'info** Maryse Owen

## L'Escal'ADAS

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

En début d'année 2022, la salle est restée inaccessible à cause des travaux extérieurs...  
Ce n'est qu'en avril avec l'AG de la section locale, qu'on a pu y retourner même s'il restait encore de la rénovation à faire dans la salle :



Petit à petit, les réservations ont redémarré :

- ✓ Réunions du CA local ADAS (6)
- ✓ Goûters Ephem'R (les non-permanents)
- ✓ Séances de massages (4)
- ✓ Animation Jeux (ludothèque ADAS) (1)
- ✓ Atelier fabrication tisanes (1)
- ✓ Pot de thèse (1)
- ✓ Pot de départ en retraite (1)
- ✓ Pot de départ stagiaire (1)
- ✓ Déjeuner BIA lors des Journées Techniques
- ✓ Séances de yoga du mardi midi

Puis, du 21/11 au 09/12, à nouveau une phase de travaux de rénovation du mur de la salle avec annulation de réservations...

Aujourd'hui, ouf, les travaux sont terminés :



Et nous allons enfin installer les  
2 bancs-vestiaires dans le couloir dédié,  
qui serviront aux sportifs Adassiens 😊

**A bientôt !**

[Contacts réservations](#) : Audrey GEAIRON 02-40-67-50-28 /  
Nadège LERAY 02-40-67-51-07

## Les Activités festives ponctuelles locales

### Retour sur l'année 2022

Mois	Date	Sortie	Nombre de participants	
			Adultes	Enfants
Janvier	20 & 27-janv	Cours de poterie	11	
Mars	03-mars	SENSAS	6	
	12-mars	Bouture de plantes	10	
	31-mars	Art floral	6	
Avril	08-avr	Bateaux nantais	59	18
	23-avr	Cours de cuisine	13	
Mai	10 & 23-mai	Massages		
Juin	11-juin	Parc de Branféré	16	9
	17-juin	Animation jeux		
	17-juin	Sortie photo nature	6	
Juillet	09-juil	O'glissPark	24	4
	25-juil	Sortie fromage	6	
Septembre	10-sept	Balade botanique	5	
	29-sept	Création tisane	6	
Octobre	27-sep & 3-oct	Massages	16	
	20-oct	Atelier couture	5	
	22-oct	Cours de cuisine	10	
Novembre	25-nov	Karting version Mario kart	24	8
Décembre	04-déc	Arbre de Noel	64	60
Décembre	08-déc	Escape Game	9	
<b>TOTAL</b>	<b>22 journées</b>		<b>297</b>	<b>99</b>

En cette année de post crise sanitaire, l'ADAS de Nantes vous a proposé une multitude de sorties. Entre les cours (Poterie, Cuisine, Bouture), les sorties familles (O'glissPark, Branféré), les sorties insolites (Balade botanique, Sensas...) sans oublier notre sortie évènement croisière sur l'Erdre. Vous aviez du choix.

Vous trouverez dans les pages suivantes un résumé de quelques-unes de ces animations.

## Cours de poterie



En deux heures, elles ont pu réaliser un bol en grès grâce à une technique de façonnage appelée "colombin". Ce n'est que 3 semaines plus tard qu'elles pourront récupérer leurs créations après cuisson et émaillage. Petit retour d'une participante :

"Toutes autour d'une table, dans une atmosphère très conviviale, nous avons été initiées à la poterie, par Margot. En théorie... plus facile que le tour, nous avons pratiqué la technique du colombin qui consiste à modeler de longs et minces boudins de terre que nous montons les uns après les autres dans un moule qui n'est autre qu'une coupe en terre. Les boudins doivent être collés les uns aux autres puis lissés pour avoir une surface homogène et plane à l'intérieur comme à l'extérieur. Gare à la bulle qu'il faut éviter de coincer... sous peine de voir son œuvre éclater à la cuisson... Merci à Margot, l'ADAS et mes compagnes d'apprentissage pour cette agréable expérience que je renouvellerais avec plaisir."

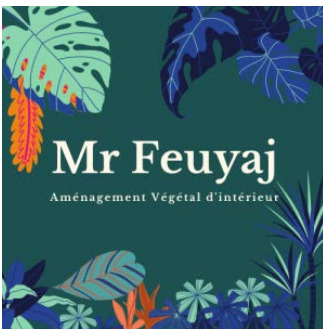
## SENSAS



Jeudi 3 mars, 8 ADASSIENS se sont rendus à Saint Sebastien pour vivre une nouvelle expérience sensorielle chez SENSAS. Pendant 1h30, en équipe, nous avons découvert un parcours qui met à rude épreuve nos sens et notre cœur ! Le bilan, une très belle découverte, une expérience déroutante, étonnante, effrayante

(parfois) et surtout très amusante !

## Bouture de plantes



Samedi 12 Mars, 12 ADASSiens se sont rendus à l'Agronaute pour réaliser une belle jardinière en suivant les conseils de Mr Feuyaj. En trois heures, ils ont pu réaliser une jardinière avec des plantes vivaces et des graines de capucines. Pour les jardinières exposées plein soleil, nous plantons du romarin, du gypsophile et des centaurée des montagnes. Pour les jardinières mi ombre ça sera de la mélisse, un géranium et un

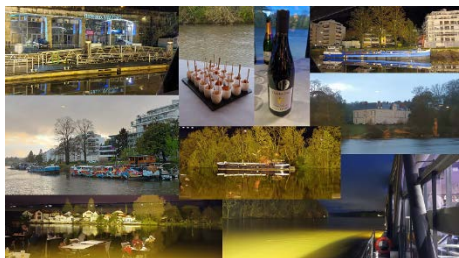
bergénia.

## Art floral



Lundi 31 mars, 5 adassiennes se sont rendus à la boutique de l'artisan fleuriste Julien Pacheco pour y réaliser des tableaux stabilisés. Pendant 1h30, Julien et Laura nous ont accompagnés de A à Z dans nos réalisations. Après avoir choisi la couleur de nos cadres, nous avons commencé par badigeonner le fond de nos cadres avec de la colle à moquette. Ensuite, avec plusieurs bacs de mousses et de lichens à notre disposition, il était temps de laisser libre cours à nos envies et notre imagination. Quelques coups de spatules plus tard et après un petit check-up de la part de Julien, afin de vérifier l'harmonie de nos réalisations et de combler quelques trous, les tableaux étaient prêts ! Place alors à un petit moment de détente et d'échange autour d'un petit verre offert par nos hôtes.

## Bateaux nantais



Vendredi 08 avril, 74 adassiens ont participé à la soirée croisière cocktail privatisée à bord des bateaux nantais. Pendant 3h nous avons profité d'un cocktail dînatoire au fil de l'Erdre. Au départ du pont de la Motte Rouge jusqu'au Pont de Sucé sur Erdre, nous avons pu apercevoir un paysage sauvage mais aussi de magnifiques châteaux mis en lumière par les projecteurs du bateau.

## Parc de branféré



Samedi 11 juin, 26 Adassiens sont allés visiter le Parc de Branféré. Au programme deux heures de visite privilégiée, suivie d'un repas le midi puis, accès libre l'après-midi. Parole d'adassien : "Super formule très complète et de qualité. L'accompagnement avec un soigneur le matin avec plein d'anecdotes et d'explication sur les animaux du parc. Car oui ce n'est pas un zoo mais bien un parc animalier où les animaux sont libres de traverser dans leurs zones partagées avec d'autres espèces ! Et c'est parce que c'est un parc

animalier organisé comme cela qu'il n'y a pas de fauves!

Le parc est vaste et très bien agencé/organisé entre vieilles pierres et espaces de vie pour les animaux! Repas de haute qualité que ce soit le cadre et les plats.

Animation des oiseaux très colorés et hors du commun par rapport à d'autres parcs animalier! Bref j'ai A-DO-RE!!! »

## O'glissPark



Samedi 9 Juillet, 29 Adassiens ont profité d'une sortie au parc aquatique O'Gliss Park. Au programme, baignade, glissade, et coups de soleil. Grace aux Cocons Exploral'O, plages privatisés, et aux accès rapides aux toboggans, neuf familles ont pu profiter pleinement du parc, se la couler douce ou vivre des sensations fortes durant la journée. Zone pour les enfants, descentes de rivière sauvage de 400 mètres, 12 toboggans à sensations fortes, espace balnéo, il y en avait pour tous les goûts.

## Cours de cuisine



Samedi 22 octobre, 10 ADASSIENS se sont rendus chez COOK&GO pour un cours de pâtisserie « Merveilleux ». Le plus dur à été de choisir l'aromatisation de ces crèmes : vanille, praline, chocolat, pistache, crème de marrons, crème de spéculoos... Le Chef nous a offert tellement de possibilités qu'il n'était vraiment pas simple de n'en choisir qu'une ! Une fois que la crème et les meringues étaient prêtes, nous sommes passés au dressage de nos merveilleux. Une fois le rendu pas trop mal, nous sommes passés à la décoration : pépites de chocolat blanc, noir, au lait, éclats de noisettes, amandes effilées caramélisées. Encore une fois nous avons beaucoup de choix et les plus gourmands ont opté pour un petit mélange de tout ! Après une dizaine de minutes au congélateur et le temps pour nous de ranger et de se désaltérer, il était temps de rentrer avec nos beaux merveilleux !

## Karting version mario kart



Vendredi 25 Novembre, 32 adassiens se sont rendus au Karting de Nantes privatisé pour l'occasion. Au programme de cette sortie, 1 session classique pour apprivoiser l'asphalte puis 1 session de fun Game of Karts et session classique pour les enfants. Ils ont pu également profiter d'un apéro Pizza avec boisson à volonté.

## Arbre de Noël

Cette année 34 familles dont 60 enfants se sont retrouvées le dimanche 4 décembre pour un après-midi convivial. Ils ont pu assister au spectacle musical proposé par les Poussins Phoniques. Les enfants ont ensuite attendu avec impatience l'arrivée du Père Noël et de ses lutines en calèche pour la traditionnelle distribution des cadeaux.

Chacun a pu profiter des jeux en bois surdimensionnés et des différents ateliers installés (coloriage, pêche à la ligne, maquillage, barbe à papa...). La météo a permis à tout le monde de profiter de quelques tours dans la calèche du père Noël ou sur les poneys lutins ! Enfin, les familles ont pu partager le verre de l'amitié autour des brioches géantes.

Quelques volontaires se sont de nouveau mobilisés pour assurer le succès de cet arbre de Noël.

L'équipe Arbre de Noël (Nadège Leray, Anne Lyse Panheleux, Mélanie Marquis, Valérie Laporte-Echasserieau, Céline Moreau, Xavier Falourd, Laura Linxe, Emilie Riche, Véronique Solé-Jamault, Céline Adam)



## Les activités sportives et culturelles

### 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 scénarios)	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





Association pour le  
Développement des  
Activités  
Sociales

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

## Yoga

Maggy JOUGLIN

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

## Running

Tous les jours 11h30 - 12h30  
Partout

Nathalie GENEIX

## Futsal

Thomas  
DE LISE-BRAGA

Mardi 12h15 - 13h30  
Gymnase Géraudière

## Gym

Nathalie GENEIX

Mardi 12h15-13h15  
Gymnase ONIRIS

## Volley

Vendredi 12h00 - 13h30  
Gymnase Géraudière

Magalie WEBER

## Badminton



2022 était la dernière année pour le badminton ! Le manque de motivation s'est fait ressentir sur le nombre de participants. Nous étions entre 2 et 6 joueurs à chaque séance. La bonne nouvelle, c'est que le créneau du mardi midi est toujours très chargé pour le sport : Volley, Futsal, Yoga ou fitness sont au programme!

[Plus d'info](#) Axelle Boudier

## Course à pied

Les entrainements du midi en groupe ont été fortement impactés par la crise sanitaire...

Les coureurs s'entraînent majoritairement seuls.

Espérons qu'en 2023, nous pourrons à nouveau courir ensemble ... quand la situation le permettra.

[Plus d'info](#) Nathalie Geneix

## Fitness

L'activité gymnastique est proposée par la section locale depuis maintenant 15 ans. Les cours donnés au Gymnase Oniris, tous les mardis de 12h15 à 13h15, 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 2022, la fréquentation des cours a été en hausse à la rentrée de septembre avec 14 personnes en moyenne par cours, pour 24 inscrits.



[Plus d'info](#) Nathalie Geneix

## Futsal



C'est notre nouvelle activité 2022 !

Le mardi, de 12h à 13h30, on se retrouve au gymnase de la Géraudière, tout près de l'INRAE et d'Eurofins

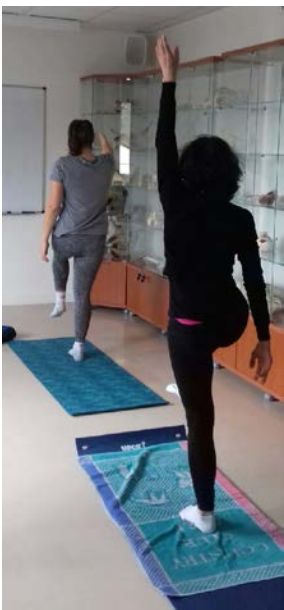
Ces séances sont faites pour tout type de niveau, on ne cherche pas le prochain Mbappé (de toute façon on est trop vieux..) mais seulement à faire du sport dans la bonne humeur. Je ne pensais pas devoir le rappeler mais bien évidemment filles comme garçons sont conviés, le sport n'a pas de genre. Motivez-vous entre vous, plus on est, mieux c'est !

Même si vous n'avez pas rempli au préalable l'événement, n'hésitez pas à quand même venir, ce dernier sert surtout à avoir un ordre d'idée du nombre de personnes présentes et ne fait donc pas office « d'inscription » à proprement parler.

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

**Plus d'info** Thomas De Lise Braga

## 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



**V**endredi sans hésiter quelques Adassiens jouent au Volley

**O**h, pas un entraînement pur et dur, mais plutôt un moment de détente et de convivialité

**L**a séance est confirmée chaque semaine si au moins 6 participants sont inscrits

**L**e gymnase de la Géraudière nous est ouvert chaque semaine de 12h15 à 13h30

**E**videmment, on prend toutes les précautions qui s'imposent dans le contexte sanitaire

**Y**'a une très bonne ambiance malgré tout

-

**B**ien évidemment, tout le monde est bienvenu.

**A**mateur de volley ou débutant, n'hésite pas à nous rejoindre,

**L**a fin de semaine ne sera que plus belle.

**L**es sportifs du vendredi t'attendent !

**Plus d'infos** Alice Kermarrec

