

Rapport d'activité ADAS 2025 de la section locale de Nantes



Table des matières

Le rapport moral	3
La Culture et les loisirs.....	6
La Billetterie 2025.....	6
La location de matériel	7
L'Escal'ADAS.....	8
La ludothèque	9
Les Activités festives ponctuelles locales	10
Retour sur l'année 2025.....	10
Soirées jeux de société	11
Cafés crochet.....	11
Humour : Stand Up et Antoine Sentenac	11
Cyanotype.....	12
Journée sportive autour de la Loire.....	12
Visite de Saint-Nazaire	13
Spectacle "Dans la nuit, liberté"	14
Cours de cuisine : Menu Paris-Tokyo.....	14
BOMB SQUAD	15
Fête de fin d'année	16
Les activités sportives	17
Course à pied - ça repart sur les chapeaux de roue	18
Fitness - GYM.....	18
Futsal	19
Pilates	19
Yoga vinyasa dynamique	20
Yoga.....	21
Le Volley du midi : sport, convivialité et nouvelles rencontres	21
Basket 3 VS 3	22
Le rapport financier	23
Partir avec l'ADAS Nationale	25
En location de vacances.....	25
Les événements nationaux	25
Chèques vacances	25
Les Subventions	26
Les Subventions jeunesse.....	26
Les Subventions activités adulte.....	26

Le rapport moral

Chères adassiennes, chers adassiens,

Je vous remercie de participer activement à nos moments d'échanges, à nos sorties et à nos activités. L'ADAS, c'est le partage, la convivialité et le contact entre adassiens ! Cette année, vous étiez **203 adhérents** dans notre section locale.

Dans ce rapport d'activité, nous vous présentons le **bilan de l'année 2025** ainsi que le résumé de nos **29 sorties et activités**. Nous avons partagé de nombreux moments gourmands, comme le goûter crêpes ou encore l'assemblée générale locale accompagnée de gaufres. Nous vous avons également proposé des activités récurrentes : les soirées jeux et les cafés crochet. Vous trouverez dans la suite de ce rapport, les retours des participants sur : le stand up à la H Arena, le théâtre en famille pour voir le Bossu, la visite de l'entreprise ATIKA qui produit du kombusha, l'atelier cyanotype, le spectacle d'Antoine Sentenac, la visite des Chantiers de l'Atlantique et du parc éolien de St Nazaire, les massages du dos et kobido, les 2 visites guidées de l'expo Hokusai, la journée sportive en vélo et kayak autour de la Loire, le spectacle « dans la Nuit Liberté », un cours de cuisine Paris-Tokyo, Legendia Parc, une activité Bomb Squad, un spectacle immersif au Château de Goulaine (La Merveilleuse Histoire du Père Noël) ainsi que notre fête de fin d'année à la cantine, avec un petit train!

Je salue l'engagement des 14 membres du Conseil d'Administration, ainsi que celui des Adassiens non élus qui font vivre nos activités tout au long de l'année :

- Sports : Nathalie, Maggy, Baptiste, Gabriel et Xavier
- Arbre de Noël : Véronique, Anne-Lyse, Xavier, Mélanie, Bérengère, Oriane et Lucie

Grâce à eux, nous pouvons continuer à vous proposer des moments de partage et de découvertes. Merci à toutes et tous pour votre dynamisme et votre enthousiasme qui permettent de faire découvrir au plus grand nombre de nouvelles activités.

La vie d'une section locale, ce sont aussi des changements, l'arrêt ou la création de nouvelles activités pour correspondre au mieux à vos envies.

En 2025, nous avons mis en place les paiements en ligne pour les activités de la section locale, parce que tout le monde n'a pas de chéquier sous la main.

En 2026, nous vous proposerons des activités sur site : les soirées jeux, des massages, ateliers couture pour débutants et confirmés... Notre programme du 1er trimestre est déjà prêt et vous pouvez déjà vous inscrire à : un match de Volley Ball Féminin, le spectacle Les Misérables, l'humoriste Romuald Maufrais, une nouvelle session de Bomb Squad et un Week-end dans la forêt de Brocéliande... La suite du programme avec des sorties culturelles, sportives et/ou familiales vous parviendra via notre **Newsletter P'tit Lu** ! Nous avons aussi l'objectif de créer un site de réservation en ligne pour l'Escal'ADAS et tous nos matériels en locations (Barnums, Tables et bancs, sono, grands jeux en bois...).

Vous pouvez dès à présent cotiser pour 2026 sur le site de l'ADAS Nationale.

Je vous laisse maintenant parcourir notre bilan 2025 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 **03 février 2026**.

Bonne lecture !
Axelle Boudier



Section Locale ADAS NANTES



Composition du Conseil d'Administration local et Liste des Responsables d'Activités 2025-2026

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.....	: Harold Mulciba	☎ : 02 40 67 50 08
Secrétaire adjointe.....	: Emilie Riche	☎ : 02 40 67 52 78
Trésorière.....	: Geneviève Fleury	☎ : 02 53 48 20 02
Trésoriers Adjoints.....	: Kristell Tharault	☎ : 02 40 67 51 65
	& Kathleen Quinol	☎ : 02 40 67 50 85

Newsletter : Mélanie Delclos ☎ : 02 40 67 50 66

Arbre de Noël : Nadège Leray ☎ : 02 40 67 51 07
avec Emilie Riche, Véronique Solé-Jamault¹, Anne-Lyse Panheleux¹, Xavier Falourd¹, Melanie Marquis¹, Bérengère Marais¹,
Lucie Ribourg¹, Oriane Morel¹

Billetterie : Hanitra Rabesona ☎ : 02 40 67 50 88

Ludothèque : Alice Kermarrec ☎ : 02 40 67 50 40

Salle Escal'ADAS : Audrey Geaïron & Nadège Leray ☎ : 02 40 67 51 07

Prêt de Matériel

- Jeux en bois, kit de jonglage et rôtissoire : Nadège Leray & Maryse Owen ☎ : 02 40 67 52 31
- Barnums, tables et bancs pliables : Marion De Carvalho ☎ : 02 40 67 50 97

Activités ponctuelles et festives : Axelle Boudier ☎ : 02 40 67 52 27
& Alice Kermarrec ☎ : 02 40 67 50 40

Activités sportives

- Course à pied : Xavier Falourd¹ ☎ : 02 40 67 50 55
- Futsal : Gabriel Le Flem¹
- Gymnastique : Nathalie Geneix² ☎ : 02 40 67 50 26
- Volley : Alice Kermarrec ☎ : 02 40 67 50 40
- Yoga : Maggy Jouglin ☎ : 02 40 68 78 91
- Pilates : Hanitra Rabesona ☎ : 02 40 67 50 88

Questions cotisations, subventions, vacances : Kristell Tharault ☎ : 02 40 67 51 65

¹Non élu mais accepte de prendre en charge cette activité





Association pour le
Développement des
Activités
Sociales

Billetterie

Fête de fin d'année
Arbre de Noël

Sports

Subventions

Ludothèque

Sorties

Matériels

Escal'ADAS

Activités

La Culture et les loisirs

La Billetterie 2025

L'ADAS national propose un service de billetterie de parcs, de cinémas, de spectacles, d'activités de loisirs, de cartes cadeaux remises, d'abonnements et de vacances.



Pour en bénéficier, vous y accédez via le lien sur le site de l'ADAS Nationale. Vous pourrez ensuite commander vous-même vos billets en ligne (en version e-ticket ou en version papier si vous souhaitez les recevoir chez vous).



En complément, en 2025, nous avons négocié directement auprès des partenaires locaux et nous avons proposé, via notre newsletter, en mai et en novembre, des offres de billetteries de partenaires locaux : Cinémas, Calicéo, Aquatonic.

Les adassiens ont profité de ces offres selon la répartition suivante :

42 adassiens pour les tickets de cinéma (UGC 100 entrées ; Cinéville St Sebastien/Katorza 80 billets ; Pôle Sud 50 billets).

15 adassiens ont profité de l'offre de centre de bien-être : 34 entrées Calicéo et 21 entrées pour Aquatonic.

Plus d'info Hanitra Rabesona

La location de matériel

La section locale de Nantes possède du matériel disponible à la location ou au prêt pour les adassiens (réservé pour un usage chez vous) et pour les unités-équipes du centre.

Matériels		Montant chèque caution	Prix de la location	Contact ADAS	Nombre de locations en 2025
2 rôtissoires professionnelles		0 €	Gratuit	Marion	2
4 Tables pliantes + 8 bancs		100 € pour 1 table et 2 bancs	Gratuit	Marion	10
Un kit de jonglerie		0 €	Gratuit	Nadège	2
2 Barnums 3 * 6m		500 €	10 €	Marion	9
Sono JBL		500 €	10 €	Maryse	4
Pêche à la ligne		100€	gratuit	Nadège	3
Jenga XXI		100€	gratuit	Nadège	3
Gruyère		100€	gratuit	Nadège	3
Bato BOOM		100€	gratuit	Nadège	3
Palet Breton		100€	gratuit	Nadège	
CornHol		100€	gratuit	Nadège	

Pour la location des **Barnums**, **Marion de Carvalho** vous montrera comment les mettre en place sous le porche du bâtiment Brivet. Vous aurez aussi à signer un état des lieux à chaque prise/dépôt du barnum.

Tout le **petit matériel** est stocké dans les locaux mis à notre disposition par l'INRAE au 2ème étage du bâtiment Gesvres. Pour les récupérer, vous devez prendre rendez-vous avec **Marion de Carvalho** ou **Maryse Owen**.

Pour les grands jeux en bois, c'est **Nadège Leray** qui gère.

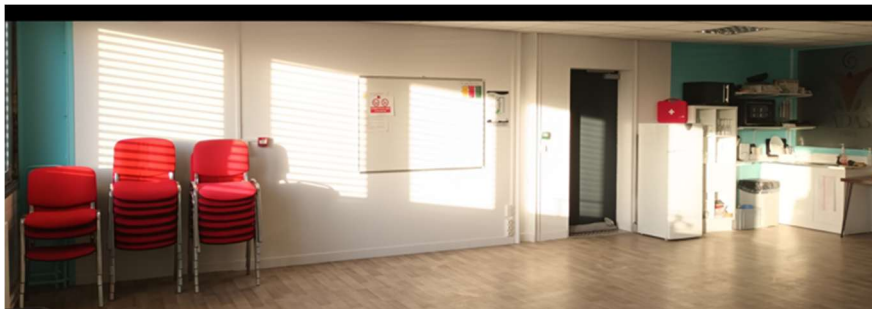
Nouveautés 2026 : nous pouvons désormais vous louer une planche de palet breton et un jeu de Cornhole. L'achat d'un palet vendéen est également à l'étude pour 2026. Nous allons aussi mettre en place un site de réservation en ligne afin de faciliter la gestion de nos matériels.

Plus d'info Marion de Carvalho & Maryse Owen

L'Escal'ADAS

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

Cette salle multifonctions est un lieu à l'image de l'ADAS : de la convivialité, du partage, des découvertes, des échanges, de la détente et du sport !



Petit bilan de l'année 2025 :

☺ **Activités** : un atelier cyanotype, des séances de massages, 6 séances de café crochet et des soirées jeux de société.

☺ **Sport** : des séances de Pilates 1 fois/semaine jusque juin puis 2 fois par semaine depuis septembre et des séances de Yoga 1 semaine sur 2.

☺ **Réunions** : le goûter crêpes de début d'année ainsi que l'AG ADAS local suivi du forum des cotisations, des réunions mensuelles du CA ADAS, 6 réunions des Mères Noël.

☺ **Pots** : 2 Pots de thèse, 3 pots de départs (formation ou retraite), le déjeuner de la Journée des techniques BIA, le concours photo du jardin partagé BIA, un après-midi team building (Panther), 2 repas d'équipe.

À bientôt!

Contacts réservations : Nadège LERAY 02-40-67-51-07

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 (**nouveautés de 2025**) :

+ de 30 min :	- de 30 min :
Unlock : n°2/3/4/5/6/7/8/9/10/11/12	Shadows amsterdam
Star wars Unlock escape game	Codesnames duo
Unlock! Kids : Histoires de Légendes	Carcassonne
Mystery house (4 scénarios)	Galerapagos
Les aventuriers du rail	The mind
Azul – les vitraux de sintra	Concept
Andor – jeu de base	Celestia
Five tribes	Love letter
T.I.M.E stories	Mim too
(et 2 extensions)	Just one
Takenoko	Time bomb
Dice town	Kingdomino
When I dream	Fiesta de los muertos
Isle of skye	Tea for two
L'île interdite	Hanabi grand feux
Mysterium park	Attrape rêves
Bunny kingdom	Twin it!
Harmonies	Give me five
Bomb Busters	Macro micro crime city
Take Time	Dragomino
Dorfromantik : Sakura	Top ten
	Ink it!
	Trio
	Odin

Plus d'info Alice Kermarrec

Les Activités festives ponctuelles locales

Retour sur l'année 2025

En 2025, nous vous avons proposé 29 sorties et activités variées. Vous avez été 505 à répondre présents, sans compter les sportifs !

Sortie	Nombre de participants Adultes	Nombre de participants Enfants
4 soirées jeux de société	51	
Goûter crêpes + cotisations	25	
6 cafés crochet	34	
Stand up à la H Arena	30	1
Théâtre Bossu de Notre Dame	3	3
ATIKA : Viste et atelier	8	
AG 2025 + gaufres	15	
Atelier cyanotype	9	
Antoine Sentenac	9	
Massages Amma Assis et Kobido	14	
Visite de St Nazaire	14	9
2 expo Hokusai	40	10
Journée sportive autour de la Loire	16	9
Dans la nuit Liberté	17	2
Cours de cuisine Paris-Tokyo	11	3
Legendia Parc	13	6
Bomb Squad	9	3
La merveilleuse histoire du Père Noël	9	7
Fête de fin d'année	75	50
29 journées	402	103

Nous avons annulé la sortie Ruée des Fadas et le match de volley Nantes-Quimper par manque de participants. Nous avons reporté la 2ème sortie Bomb Squad.

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

Soirées jeux de société

En 2025, l'ADAS de Nantes vous a proposé **quatre soirées jeux de société** : le 15 janvier, le 27 mars, le 18 juin et le 27 novembre. À chaque fois, c'est un vrai moment de découverte et de bonne humeur, où les participants plongent dans les trésors de notre ludothèque !

Entre **10 et 15 joueurs** se retrouvent de 16h30 à 19h30 pour partager des parties endiablées... et un **goûter sucré-salé** accompagné de bières, cidres et sodas. De quoi jouer, rire et grignoter dans une ambiance chaleureuse.

Pour participer, rien de plus simple : il suffit d'être Adassien et de s'inscrire sur les événements mis en place. On vous attend pour la prochaine partie.

Cafés crochet

Un premier Café Crochet a eu lieu le 21 janvier de 13h à 14h dans la salle Escal'ADAS. Il a rassemblé 10 personnes ! Découvertes et discussions étaient au programme.

"L'atelier était vraiment agréable ! Il m'a permis d'améliorer ma technique de crochet tout en profitant d'un moment convivial. Le fait de crocheter en groupe rend l'expérience encore plus plaisante. Louison explique super bien !" *Faidat*

"C'était un moment sympa d'échange. Je fais du tricot donc pour moi le crochet était une découverte, et ce n'est pas si simple ! Je suis contente d'avoir appris cette nouvelle technique et je continue à m'entraîner à la maison." *Emilie*



Nous remercions Louison, Ella et Amandine qui ont expliqué la technique aux participants les plus novices.

Humour : Stand Up et Antoine Sentenac

Le 07 Février 2025, 31 personnes ont assisté au StandUp du Micro Comedy Club à la H Aréna. 15 humoristes se sont succédés sur scène. La soirée s'est poursuivie en aftershow!

Fort de ce succès, nous avons proposé une autre sortie pour aller voir Antoine Sentenac au Café-Théâtre.

En ce 1er mai, 9 personnes ont bien rigolé !



"Nous avons tous trouvé cet humoriste top et très doué pour l'improvisation ! Humoriste nantais de 27 ans et breton d'origine, très naturel et très interactif avec le public (mais toujours avec tact !), il a su nous faire rire pendant 1h30 non-stop ! Un peu mal aux mâchoires à la fin mais tous ravis d'avoir passé une soirée pétillante !

Merci Alice et l'ADAS de Nantes de nous avoir permis de nous retrouver à ce stand-up un soir de 1er mai !"

Cyanotype

Le 20 mars dernier, 9 adassiennes ont exploré le monde végétal à travers une technique photographique étonnante, entre art et science : la cyanographie.

Sous les conseils de Fañch Lepage, nous avons découvert ce procédé photographique monochrome négatif ancien, par le biais duquel on obtient un tirage photographique bleu de Prusse, une couleur qui donne aux images une dimension poétique, presque irréelle.

"Tout d'abord, merci beaucoup Axelle et l'ADAS pour l'organisation ! J'ai passé un moment très agréable, à la fois instructif et reposant. L'animateur était sympathique et pédagogue et a su nous guider tout en nous encourageant à laisser libre court à notre créativité. Je suis ressortie avec 5 jolies petites œuvres et l'envie de continuer à explorer les possibilités offertes par le cyanotype." *Lucie*

"Cet atelier fût une belle découverte ! L'intervenant passionné et pédagogue, le matériel mis à disposition varié, l'ambiance du groupe conviviale et créative, toutes les conditions étaient réunies pour passer un bon moment ! Merci beaucoup". *Domitille*

"**Atelier très sympathique et bien organisé**, c'était une bonne surprise d'avoir le temps de faire autant de compositions dans les 2h. Fañch est très pédagogue et intéressant et propose beaucoup d'options de personnalisation. Très chouette, merci." *Amélie*

"**Belle expérience d'initiation au cyanotype** dans une **ambiance créative et détendue**, au cours de laquelle nous avons réalisé 5 "œuvres", chacune. Le matériel mis à disposition par notre animateur (professeur en écoles d'art) est simple : feuilles séchées, fleurs, plumes, dentelles, photos sur calque... du papier épais, 2 solutions non toxiques pour l'environnement, un peu d'eau oxygénée et des lampes UV. Certaines d'entre nous sont reparties avec les ingrédients indispensables à la réalisation de cyanotypes à la maison..." *Martine*

"N'ayant jamais fait de cyanotype, j'ai totalement découvert ce procédé. L'atelier était très bien organisé, l'intervenant très sympa et les **possibilités de création très larges** ce qui m'a permis d'essayer plein de choses. Au final, j'ai acheté un kit, donc on peut clairement dire que ça m'a plu ! Merci l'ADAS." *Margot*



Journée sportive autour de la Loire

L'ADAS de Nantes vous a proposé de partir à la découverte de la Loire via une expérience sportive de plein air accessible aux petits et aux grands ! Le dimanche 7 septembre, 25 sportifs se sont élancés depuis Oudon pour remonter les bords de Loire sur l'itinéraire cyclable de la Loire à Vélo sur 11 à 18km (formule familiale ou sportive), avant d'effectuer la descente de la Loire en kayak mono ou biplace.

Visite de Saint-Nazaire

Le samedi 10 mai 2025, une visite de Saint-Nazaire a été organisée par l'ADAS pour 23 personnes.



"Un temps pluvieux nous attend à l'entrée des **Chantiers de l'Atlantique**. Après s'être équipés d'un chouette casque de chantier et d'une oreillette, nous avons été autorisés à monter dans le car pour une **visite à travers ce lieu immense** ! Nous avons pu suivre la vie d'une tôle, de son arrivée jusqu'à sa transformation en ces immenses paquebots ! Les enfants étaient **impressionnés** par ces portiques capables de soulever des tonnes de métal ! Après ce voyage dans ce monde très différents certains sont partis au restaurant pendant que nous pique-niquions à l'abri de la pluie...

Puis nous sommes allés voguer sous un superbe soleil inattendu en direction des **éoliennes en mer**. Les enfants ont pu découvrir les sensations du tangage d'un bateau et durant le trajet, nous avons eu la grande chance d'apercevoir une **famille de dauphins...** **Quel bonheur** ! Loin de tout repère visuel, il était difficile de se rendre compte de l'immensité de ces éoliennes.

Retour à terre, après cette **journée bien remplie et riche en nouvelles connaissances**, petite photo souvenir, et chacun est retourné à sa petite vie. !" - Nadège

"**Superbe journée** à St Nazaire, visite des chantiers navals **très intéressante** : voir comment sont construits ces paquebots gigantesques c'est très **impressionnant**, belle balade en mer pour découvrir le parc éolien." - Marie Paule

"C'était **super** cette sortie à Saint Nazaire !" - Florence

Spectacle "Dans la nuit, liberté"

Le 12 septembre, nous sommes 19 à arriver sur le site de l'association Transmission, qui organise le spectacle.

Une bénévole nous raconte l'histoire de l'association... Tout a commencé avec la volonté de rénover un pont... le pont du Theil. Pour financer les travaux, ils organisent des noces à l'ancienne, puis un spectacle se monte, puis petit à petit, d'année en année, la qualité des spectacles augmente, les bénévoles se font de plus en plus nombreux, jusqu'à 300 cette année !

Nous rentrons ensuite sur le site, où nous faisons un bond de quelques années en arrière en visitant le camp américain. Nous y découvrons une variété de véhicules d'époque allant de la cantine, en passant par la moto, la jeep et même un char !

Une bonne averse et hop, tout le monde se réfugie à l'abri pour aller se restaurer dans une ambiance de bal d'antan.

Après avoir revêtu une bonne petite laine, nous nous installons dans les gradins. Le spectacle est époustouflant, entre explosions et changements de décors. La dureté de certaines scènes de guerre nous prend aux tripes et les larmes sont difficiles à retenir. La morale et le chant final nous rappellent à quel point notre liberté actuelle est fragile et importante à préserver !



Cours de cuisine : Menu Paris-Tokyo

Retour sur la sortie : Le samedi 11 octobre un cours de cuisine de deux heures sur le thème « Menu Paris-Tokyo », a été organisé par l'ADAS, à COOK&GO, pour 14 personnes.



"J'ai eu la chance de participer à un cours de cuisine exceptionnel sur le thème "Paris-Tokyo" et j'en suis encore enchantée ! Le chef était absolument formidable, pédagogue et passionné. L'ambiance était très conviviale, nous étions un petit groupe de moins de 15 personnes, ce qui a rendu l'atelier très agréable et interactif. Les recettes proposées étaient un équilibre parfait entre l'accessibilité et l'excellence.

Nous avons réalisé un délicieux riz poivrons et ananas, un savoureux poisson en croûte de sésame et wasabi, d'incroyables gyoza poulet-crevette, et pour finir, un succulent cheesecake matcha.

Je recommande vivement cette expérience culinaire, les plats étaient faciles à refaire chez soi tout en étant dignes d'un grand restaurant !" Julie

BOMB SQUAD

Retour sur la sortie du 11 novembre 2025, proposé par l'ADAS, similaire à un escape game : "BOMB SQUAD".

Nous avons formé 2 groupes de 6 joueurs (soit 12 personnes) et voilà le retour d'un des membres de chacune des équipes :

Lucie : « BOMB SQUAD est une expérience très fun où il faut allier coopération, mémoire et forme physique pour relever les défis des salles en équipe. La dernière salle avec la bombe de peinture a été ma préférée et je suis même contente qu'on ait échoué à la désamorcer pour goûter à l'explosion finale ! »

Valérie : "Une belle découverte pour nous, une idée à garder pour un anniversaire d'ado. Le seul regret ne pas avoir réussi à désamorcer la bombe !"



Fête de fin d'année

Pour cette édition, 125 personnes se sont réunies pour passer ensemble un très bel après-midi de fête de fin d'année de l'ADAS.

Petits et grands se sont dans un premiers temps rassemblés pour un grand moment d'éclats de rires généraux grâce aux clowns de la compagnie Vent de Passage avec leur spectacle "Voyage au Pays des Grands". Puis est venue la tant attendue **distribution de cadeaux** par le Père Noël et ses lutines.



Et cette année, le Père Noël est arrivé en petit train ! Puis après le contrôle des tickets, les enfants ont pu s'amuser à faire des promenades en petit train, avec une petite dose d'adrénaline pour certains !

Après un **bon goûter** autour de la fameuse brioche, de popcorns, d'un café et d'un chocolat chaud, de quelques bulles et de chocolats gourmands, les petits ont pu s'amuser aux **divers ateliers** tels que le coloriage, les jeux en bois géants ou encore la pêche aux canards.

Les plus grands ont prolongé ce moment moment convivial autour de divers **jeux de société** sous l'animation de « Sur la route du Jeu » .

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

Merci à tous !

Et à l'année prochaine !

L'équipe Arbre de Noël

Plus d'info L'équipe Arbre de Noël (Lucie Birault, Xavier Falourd, Nadège Leray, Bérengère Marais, Mélanie Marquis, Oriane Morel, Anne Lyse Panheleux, Emilie Riche, Véronique Solé-Jamault)

Les activités sportives

Association pour le Développement des
Activités
Sociales

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

Yoga
Jeudi 12h30 - 13h30
Chantrerie
Maggy Jouglin

Volley
Lundi et Mercredi 12h00 - 13h30
Gymnase ONIRIS
Alice KERMARREC

Running
Jeudi 11h30 - 12h30
Partout
Xavier Falourd

Pilates
Mardi 12h15 - 13h15 Escal'ADAS
Jeudi 12h20 - 13h25 Escal'ADAS
Hanitra Rabesona

Gym
Mardi 12h25 - 13h25
Gymnase ONIRIS
Nathalie GENEIX

Basket
2 fois par mois 12h - 13h30
Gymnase ONIRIS
Baptiste Buet

Futsal
1 fois par mois 12h - 13h30
Gymnase ONIRIS
Gabriel Le Flem

Nous vous proposons de venir nous rejoindre le midi pour pratiquer les activités sportives qui vous motivent ! Nos activités qui se déroulent dans le Gymnase ONIRIS et dans la salle 410 de l'école Vétérinaire sont des activités partagées avec APONIRIS (CE de ONIRIS). Les activités en extérieur et dans la salle Escal'ADAS sont des activités Adas (le Pilates, le yoga Géraudière et le Running) : les personnels d'ONIRIS sont considérés comme des extérieurs et doivent cotiser à l'ADAS pour y participer.

Course à pied - ça repart sur les chapeaux de roue

L'activité running se déroule chaque jeudi, de 11h45 à 12h45 environ. Elle propose des parcours variés, tels que l'hippodrome ou les bords de l'Erdre, permettant de diversifier les environnements et de maintenir l'intérêt des participants. Les allures sont systématiquement adaptées aux capacités de chacun, afin de garantir une pratique accessible et conviviale.

Au cours de l'année, une douzaine de personnes ont participé à cette activité, dont environ sept pratiquants réguliers.

Pour l'année 2026, l'objectif sera de renforcer la communication autour de cette activité afin d'en accroître la visibilité et l'attractivité, et d'envisager l'organisation d'un événement dédié pour valoriser le running et fédérer un public plus large.

Plus d'info Xavier Falourd

Fitness - GYM

Florence de Gym Loisirs nous a proposé encore cette année son énergie et son programme de **Gym Dynamique** ; cardio, renforcement musculaire, souplesse et coordination...

Adaptée à tous les niveaux, cette gym rythmée et complète nous fait bouger dans la bonne humeur.

Côté tarif, on reste souple : **90 € l'année** pour 34 séances hors vacances scolaires

Pour la rentrée 2025, déjà **20** courageux (ses) se sont inscrits et les séances comptent en moyenne entre **12 et 15** participants.

Les pratiquants semblent apprécier le fonctionnement de Florence ; la construction de ses séances, la diversité et l'efficacité. Ils apprécient aussi sa gentillesse.



De belles séances nous attendent, alors enfiler vos baskets et rejoignez-nous !

Plus d'info Nathalie Geneix

Futsal

Les séances Futsal ont lieu le mercredi midi 1/mois en moyenne sur un des créneaux du volley. Le gymnase ONIRIS est alors entièrement à la disposition des joueurs !

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. Bien évidemment, filles comme garçons sont conviés, le sport n'a pas de genre. Motivez-vous entre vous, plus on est, mieux c'est ! Actuellement, nous sommes 26 inscrits pour 6-8 participants à chaque séance (avec un maximum de 10 participants à l'une des séances).

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

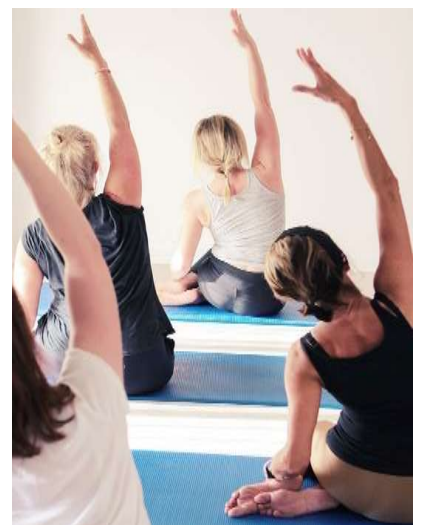


[Plus d'info](#) Gabriel Le Flem

Pilates

Le Pilate constitue un ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Cette technique de gymnastique s'inspirant du yoga et de la danse est tout à fait adaptée aux sportifs ou non. La respiration se fait en engageant légèrement les muscles du périnée et la transverse. On respire en élargissant la cage thoracique avec une amplitude respiratoire. La séance permet de réduire les tensions musculaires et le stress et procure une sensation de bien-être.

Deux séances s'effectuent sur le site de la Géraudière le MARDI à 12h15 – 13h15 et le JEUDI à 12h30 à 13h30 dans la salle Escal'ADAS. Elles sont animées par 2 professeurs Laurine De Géa et Florence Ferron. Il y a 28 adassiennes partagées en 2 groupes de 12 personnes qui viennent pratiquer par semaine paire ou impaire car la capacité de la salle Escal'ADAS est limitée à 13 personnes avec la professeure. Il n'y a pas de séance pendant les vacances scolaires.



[Plus d'info](#) Hanitra Rabesona

Yoga vinyasa dynamique

C'est quoi : Le **yoga vinyasa « ashtanga »** est une forme de yoga très dynamique et exigeante qui synchronise la respiration avec un ensemble progressif de postures.

Quels sont les bienfaits du yoga vinyasa ?

- Amélioration de la souplesse et de la flexibilité
- Renforcement des muscles et des os
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la respiration et de la conscience respiratoire
- Stimulation de la circulation sanguine
- Amélioration de l'équilibre et de la coordination

Avec Qui : Pascal, de gym loisirs de Carquefou qui fait découvrir cette discipline avec bonheur à **12 personnes** inscrites sur cette session 2025-2026. Le taux de participation ou d'assiduité est excellent, en **moyenne 10 yogistes par cours**, représenté en une grande majorité par des femmes.

Quand : tous les **jeudis de 12h15 à 13h20**, hors période vacances scolaires, **salle 410 ou 411, Bâtiment Groupe 4**

Où : Oniris, Site de la Chantrerie, Route de Gachet Nantes

Combien : 170 euros pour 34 cours annuels

Plus d'info Maggy Jouglin (maggy.jouglin@inrae.fr, 02 40 68 78 91)



Yoga

L'activité Yoga sur le site de la Géraudière était coachée par Hélène Genty. Le yoga invite à l'intériorité, au recentrage, et combine des postures qui peuvent être intenses, dynamiques, mais aussi d'endurance ou d'immobilité. Il n'y a pas de niveaux : chacun son rythme ! Le manque de souplesse, le mal de dos, les problèmes respiratoires ou autres, ne sont en aucun cas des contre-indications. Au contraire, la pratique régulière du yoga améliore ce genre de troubles... Le yoga développe santé, puissance, équilibre, recul et joie de vivre ! Les cours comportent postures, souffles, concentrations et relaxations, le souffle restant toujours la clé de voûte de notre méthode.

La séance de yoga se déroulait le Lundi à 12h15 à 13h15 dans la salle Escal'ADAS. 6 personnes viennent à la séance chaque semaine impaire et il n'y a pas cours pendant les vacances scolaires.

Malheureusement, nous avons arrêté cette activité en novembre 2025 car Hélène s'est malheureusement blessée.

Plus d'info Hanitra Rabesona

Le Volley du midi : sport, convivialité et nouvelles rencontres

Chaque semaine, hors vacances scolaires, l'ADAS propose des séances de volley-ball les lundis et mercredis de 12h à 13h30, dans le gymnase d'ONIRIS.

Ce rendez-vous sportif est devenu un véritable moment de respiration dans la journée, où se mêlent dynamisme, bonne humeur et esprit d'équipe.

Comme chaque année, nous avons retrouvé nos fidèles participants, mais aussi accueilli de nombreuses nouvelles têtes. Sur l'ensemble de l'année, plus de 30 personnes sont venues découvrir, pratiquer ou perfectionner leur volley. Une belle preuve de l'attractivité de cette activité !

La majorité des joueurs vient toujours d'INRAE et d'Eurofins, mais nous constatons avec plaisir que les collègues d'ONIRIS sont de plus en plus nombreux à rejoindre le terrain. Ces séances sont autant d'occasions de rencontrer de nouvelles personnes ou de découvrir ses collègues sous un autre angle, dans un cadre détendu et sportif.

Au-delà du jeu, c'est avant tout un moment d'échanges et de convivialité qui contribue à renforcer les liens entre les équipes.

En mode « green » l'été

Grâce au terrain de volley acquis par l'ADAS, l'activité se poursuit en extérieur pendant la belle saison. Nous passons alors en mode « green », avec environ une séance par semaine en soirée tout l'été. Une occasion idéale de profiter du plein air, de prolonger la convivialité et de jouer dans une ambiance encore plus détendue.

Et pour 2026...

Nous vous invitons chaleureusement à venir tester ! Tous les niveaux sont les bienvenus, du débutant au joueur confirmé. L'essentiel n'est pas la performance, mais le plaisir de jouer ensemble et de partager un bon moment.

We are waiting for you !

Plus d'info Alice Kermarrec

Basket 3 VS 3

Les séances de Basket ont lieu 2 fois par mois dans le Gymnase ONIRIS que nous partageons avec le Volley sur les créneaux du lundi ou du mercredi.

Après un peu d'échauffement et quelques shoots pour régler la mire, place aux matchs ! Nous nous affrontons sur 3 ou 4 matchs par séance au format 3 vs 3 que certains ont pu découvrir lors des JO 2024. En effet, nous sommes 10 inscrits pour environ 6 participants à chaque séance. Tous les niveaux sont présents ainsi que tous les profils, le shooter fantasque, le dribbleur fou, celui qui assure les 2 points sous le panier, le défenseur infatigable, ...

La séance est souvent clôturée par quelques concours de lancer franc ou un HORSE pour faire redescendre le cardio avant la douche.



Actuellement quasiment tout l'effectif vient de l'INRAE mais nous espérons fortement que nos voisin(e)s d'ONIRIS et d'EUROFINS viennent gonfler nos rangs pour peut-être passer un jour à un format 5 vs 5 sur grand terrain !

Rejoignez-nous ! Bonne ambiance et beau jeu garantis !

Plus d'info Baptiste Buet

Le rapport financier

Voici notre compte de résultats 2025 :

COMPTE DE RESULTAT EXERCICE 2025

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	88,26	- 88,26
7001	001 Dotation annuelle ADAS nationale	10 256,26	6001	001 Dotation annuelle ADAS nationale	0,00	- 10 256,26
7002	002 Cotisations des adhérents	300,00	6002	002 Cotisations des adhérents	0,00	- 300,00
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	0,00	-
7005	005 Indemnité de rattachement	300,00	6005	005 Indemnité de rattachement	300,00	-
7099	099 Divers Frais	0,00	6099	099 Divers Frais	157,72	- 157,72
70	total recettes générales non affect	10 856,26	60	total frais généraux	545,98	- 10 810,28
7201	201 Adayades culturelles	0,00	6201	201 Adayades culturelles	0,00	-
7202	202 Fêtes locales	0,00	6202	202 Fêtes locales	0,00	-
7203	203 Sortie Locale	4 282,00	6203	203 Sortie Locale	7 003,23	- 2 721,23
7204	204 Billeterie	295,80	6204	204 Billeterie	410,50	- 114,70
7205	205 Ludothèque	0,00	6205	205 Ludothèque	252,80	- 252,80
7299	299 Divers Culture	0,00	6206	299 Divers Culture	0,00	-
72	total activités culturelles	4 577,80	62	total activités culturelles	7 666,53	- 3 088,73
7301	301 Noël	0,00	6301	301 Noël	2 431,96	- 2 431,96
7399	399 Divers Enfance	0,00	6399	399 Divers Enfance	0,00	-
73	total enfance	0,00	63	total enfance	2 431,96	- 2 431,96
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	2 134,00	6403	403 Gymnastique	2 344,00	- 210,00
7404	406 Yoga	2 565,00	6404	406 Yoga	3 925,00	- 1 360,00
7405	407 Pilates	3 540,00	6405	407 Pilates	2 920,00	- 620,00
7499	499 Divers Sport	0,00	6406	499 Divers Sport	30,00	- 30,00
74	total sports	8 239,00	64	total sports	9 219,00	- 980,00
7501	501 Retraités	0,00	7501	501 Retraités	0,00	-
7599	599 Divers Retraités	0,00	7599	599 Divers Retraités	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	6900	901 Equipement	0,00	-
7902	902 Location Matériel	190,00	6901	902 Location Matériel	174,98	- 15,02
7999	999 Divers équipement	0,00	6999	999 Divers équipement	0,00	-
						-
79	total équipement	190,00	69	total équipement	174,98	- 15,02
	total des recettes	23 889,06		total des dépenses	20 058,46	- 3 824,81
5870	virements internes de trésorerie		5870	virements internes de trésorerie		-
5874	compte d'attente		5874	compte d'attente		-
	total des transferts internes (entrées)	0,00		total des transferts internes (sorties)	0,00	-
5121	solde au 31/12/N-1 (2°)	6 065,16	5121	solde au 31/12/N	10 110,77	- 4 045,61
5150	caisse	0,00	5150	caisse		-
5300			5300	Opérations en cours d'encaissement	55,00	- 55,00
				Opérations en cours de décaissement	-276,00	- 276,00
	(2°) total trésorerie début d'exercice	6 065,16		total trésorerie fin d'exercice	9 888,77	- 3 824,81
	(1°) TOTAL GENERAL	29 928,22	=	TOTAL GENERAL	29 928,22	0,00

Nous souhaitons vous détailler quelques points de notre rapport financier :

Nous avons clôturé cette année 2025 en positif (+8800€). Nos sorties très locales, sans budget bus, nous ont permis d'être très raisonnables sur nos dépenses (peut-être même trop).

Le Yoga, le Fitness et le Pilates occupent une part importante de notre budget, car nous payons les professeurs. Un nombre important de participants permet de faire baisser le tarif d'inscriptions à ces activités annuelles. Nos tarifs sont ajustés chaque année au mois de juin en fonction du nombre de pré-inscrits pour l'année suivante.

La mise en place d'un second cours de Pilates trouvera son équilibre financier l'an prochain : nous avons encaissé les chèques des participants dès septembre mais nous payons Laurine, la prof de Pilates, chaque mois. Les dépenses pour le Pilates vont donc s'étaler jusqu'en juin.

L'arbre de Noël / fête de fin d'année a été très économe en 2025. De plus, quelques dépenses n'ont pas été encore encaissées par les prestataires (Brioche et train par exemple).

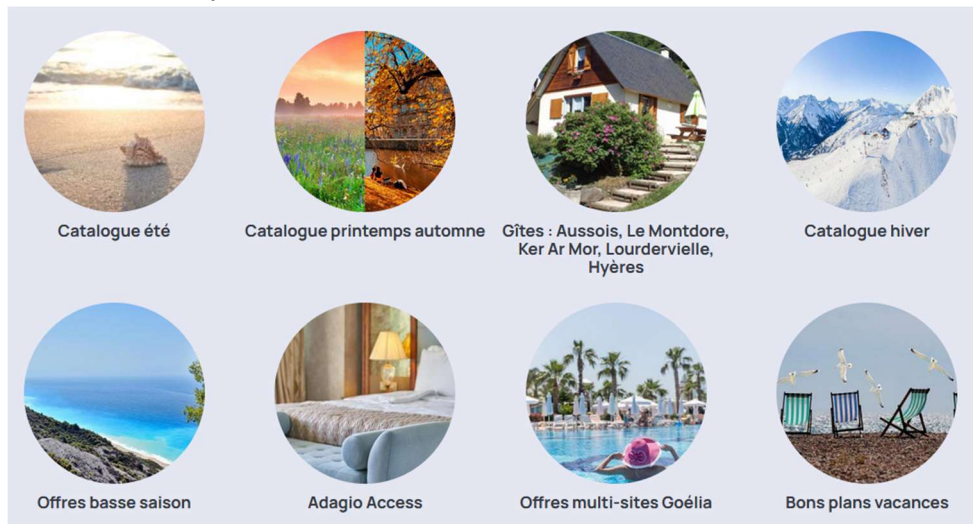
Nos contrôleuses des comptes, Florianne Le Tanter et Mathilde Fiot, ont certifié que nos comptes étaient conformes le 13 janvier 2026.

Plus d'info Geneviève Fleury, Kristell Tharault & Kathleen Quinol

Partir avec l'ADAS Nationale

En location de vacances

Les réservations pour les vacances 2026 sont ouvertes sur le site de l'adas nationale.



Plus d'info Kristell Tharault

Les événements nationaux

Que ce soit en voyage, en week-ends sportifs ou en séjours de découverte, découvrez ce que l'ADAS nationale vous propose sur leur site internet !

**PARTIR EN SÉJOURS OU WEEK-ENDS avec l'ADAS INRAE**



CHALLENGE DES NEIGES (week-end loisirs)
16 au 18 janvier 2026
Lieu : La Plagne (73)
Public concerné : tout public



Les informations pour 2026, sont données à titre indicatif, sous réserve de la validation du budget. Vous serez informés des dates d'ouverture des inscriptions lors des flashes infos.

événement phare
ADAYADES CULTURELLES (Adayades)
Marseille 2026
13 au 17 mai 2026
Lieu : Marseille (13)
Inscriptions : à partir de mi-novembre 2025
Public concerné : tout public



VÉLO EN BOURGOGNE (week-end loisirs)
20 au 23 juillet 2026
Lieu : Bourgogne
Public concerné : tout public



VÉLO (À DÉFINIR) (week-end loisirs)
20 au 23 juillet 2026
Lieu : à définir
Public concerné : tout public



RENCONTRE PÉTANQUE (week-end sportif)
2 au 4 octobre 2026
Lieu : La Grande Motte (34)
Public concerné : Adultes



RENCONTRE BADMINTON (week-end sportif)
20 au 22 mars 2026
Lieu : Maule (78)
Public concerné : Adultes



DOMAINE DE DIENNE (séjour)
Accès à 4 parcs
4 au 11 juillet 2026
22 au 29 août 2026
Lieu : Dienné (86)
Public concerné : tout public



FUTUROSOCPE (week-end loisirs)
Toussaint 2026
Lieu : Poitiers (86)
Public concerné : tout public

Mise à jour : 14 janvier 2026

Chèques vacances

Solution Chèques Vacances by DOCAPOSTE

INRAE

Ils sont acceptés sur l'ensemble de vos réservations de vacances via l'ADAS.

Afin de savoir si vous pouvez y prétendre et constituer votre dossier, laissez-vous guider sur la page ci-dessous :

<https://offrece.docapost-bpo.com/web/inscription;sessionid=8FDF30445825286D64CEF85CB23F1D77?execution=e1s1>

Les Subventions

Les Subventions jeunesse

Vous trouverez le nouveau site web de l'ADAS à l'adresse :

<https://www.adas-inrae.fr/>

Connexion via votre numéro de **matricule INRAE** et un nouveau mot de passe, que vous aurez créé lors de votre 1ère connexion. Si vous ne possédez pas de numéro de matricule, ne pas hésiter à consulter la FAQ :

https://www.adas-inrae.fr/foire_aux_questions_categorie_29_faire-une-demande-d-acces---obtenir-un-identifiant.html

Ainsi toutes les informations concernant les attributions de subventions jeunesse sont accessibles, ici :

<https://www.adas-inrae.fr/index.php?controller=produit&action=recherche&id=2>



Les Subventions activités adulte

La commission Subventions anciennement SAGA, peut participer en fonction de votre QF, à vos **Activités**, Stages, cours et cures, pour vous-même.

Ils doivent être proposés par des organismes extérieurs sans aucune implication de l'ADAS. Les subventions portent également sur des stages à caractère strictement humanitaire. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de l'adas nationale.

Plus d'info Kristell Tharault & Maryse Owen

