

RAPPORTS d'ACTIVITES

Saison 2019 – 2020

- **COUNTRY** – Responsable : Roger RAFFIN

Nous avons eu la chance de pouvoir exercer notre activité en plein air grâce à nos démonstrations au camping et à la pisciculture.

Merci aux adhérents d'avoir participé à ces manifestations.

Nous espérons pouvoir reprendre en Septembre sur ces mêmes bases.

- **GYM – PILATES – YOGA** – Responsable : Marie-José TEISSEDRE

- ✓ **1er Trimestre :**

Gym : Les cours de Vincente restent inchangés aux jours et heures déterminés.

Le nombre de participants est en réelle augmentation.

Pilates : le pilates rentre au Foyer Rural.

Les cours démarrent avec environ 12 personnes

Yoga : Le yoga fait son entrée au foyer.

Nous avons le plaisir d'accueillir Caroline le mercredi soir 18h30/20h.

La demande étant telle, nous avons dû ouvrir un autre cours le vendredi matin 10h30/12h.

Avec Caroline et Vincente nous avons mis en place un atelier « Sport et Bien-être » ouvert aux 3 disciplines.

La fin d'année 2019 a été clôturée par un atelier sur le thème « Les bienfaits que nous réserve notre corps », axé sur des exercices mais aussi à travers les plantes.... Ce fut un réel succès ! Nous avons terminé la soirée par le verre de l'amitié.... C'était notre Noël à nous !

- ✓ **2^e Trimestre :**

Pas de réunion – faute aux élections et au virus !!!

- ✓ **3^e Trimestre**

Les conclusions que nous devons tirer suite à cette pandémie :

- Nous n'étions pas préparés ;
- Les cours proposés sur la plage en juin n'ont pas suscité l'intérêt espéré ;
- Nous n'avons pu réagir faute de moyens et de formation pour des cours en vidéo.

Nous avons préparé un atelier « Sport et Bien Etre » sur le thème d'une « balade botanique » à Portiragnes-Plage avec les conseils de Claude Séguy. Elle a été annulée.

- **MARCHE AQUATIQUE :**

Responsables : Chantal GUIBERTEAU et Jean-Louis PORTA

Nous pouvons constater le nombre toujours croissant des inscrits et si nous avons pu avoir 45 marsouins dans l'eau au printemps, les sorties hivernales se font avec un effectif réduit (pas plus de 10 à 15 personnes).

Les T-shirts anti UV ont été un succès et appréciés de tous.

L'année, même écourtée, n'a pas empêché le groupe de rester soudé et de garder le contact via WhatsApp...

Mais il reste à faire, notamment au point de vue sécurité. Par exemple : frites supplémentaires, sifflets, mise à jour des formations aux premiers secours.....

Pour le prévisionnel, nous pouvons dire que les adhérents, anciens et nouveaux, de la MAC, ont pris leur inscription en toute confiance, persuadés que, l'activité étant en plein air, ils pourraient la pratiquer sans problème. La déception est grande de constater qu'il n'en est rien !

Nous souhaiterions pouvoir rouvrir au plus vite nos locaux ou au moins de pouvoir faire des sorties avec notre matériel et couverts par l'assurance de l'association ; même si nous devons partir du Bosquet.

- **POTERIE :** Responsable : Nathalie SEITZ

Bonjour de la section Poterie

Cette année, bien singulière, ne nous a permis que de participer au marché de Noël. L'expo-concours, chère à nos cœurs, a dû être annulée.

Un pain de terre a été offert à chaque inscription et nous tenons à remercier bien chaleureusement l'association.

En espérant nous retrouver au plus vite

Prenez soin de vous et de vos proches.

- **RANDONNEE :** Responsables Philippe GUIBERTEAU et Michel RUIZ

- **Philippe GUIBERTEAU :**

L'activité Randonnée propose des sorties chaque vendredi avec repas tiré du sac.

La saison dernière nous étions 55 inscrits dont environ 24 pour le vendredi (dont certains marchent aussi le mardi). En moyenne nous sommes, le vendredi, entre 12 et 18 personnes.

Nous marchons dans l'arrière-pays à ¾ d'heure / 1heure15 de route, et ce, en covoiturage.

Les randonnées sont de 11 / 12 km avec des dénivelés de 350 à 450 m en début de saison, puis, doucement, nous augmentons la difficulté pour arriver en fin de saison à soit 15 / 17 km, soit avec des dénivelés de 650 / 750 m au maximum.

La saison 2019/2020, nous avons fait 28 sorties, avec quelques sorties annulées du fait du mauvais temps et surtout du fait du confinement à partir de fin mars !!!

En fin de saison, le voyage « Rando-Tourisme » qui est organisé avec Sud-Evasion, pour une semaine en Haute Corse a été annulé et reporté en 2021.

- **Michel RUIZ :**

Le mardi après midi, Portiragnes loisirs propose deux activités de randonnées :

- ✓ Une randonnée de 10 km environ dans un rayon max de 35 à 40 mn de voiture de Portiragnes avec des dénivelés maxi de 150 m
- ✓ Une oxygénation de 7 à 8 km autour de Portiragnes

La saison dernière nous étions entre 20 et 25 pour la randonnée et entre 7 et 10 pour l'oxygénation.

Les sorties se font en covoiturage.

La saison 2019/2020 a été fortement perturbée par la pandémie de coronavirus. Nous avons suspendu les sorties du 16 mars au 18 mai 2020 puis à nouveau en novembre et décembre.

Pour la saison septembre 2019 à juin 2020 nous avons fait 31 sorties.

Les parcours sont mis sur le site internet de Portiragnes Loisirs avec le tracé du circuit et les informations particulières.

Il y a toujours une bonne ambiance avec beaucoup de convivialité.

On a veillé à respecter le port du masque pendant le covoiturage et le respect des gestes barrière pour pouvoir sortir en sécurité vis-à-vis de la pandémie de coronavirus.

- **TOCK** – Responsables : Christine et Patricia LAVOIX-LE JOUBIOUX

Nous étions 18 inscrits. Nous nous retrouvons tous les lundis à 18h pour jouer à ce jeu. Il y a toujours une très bonne ambiance. Comme pour tous, notre activité a été suspendue en Mars 2020 à cause de la pandémie. Nous avons hâte de nous retrouver.

- **TRICOT**

16 personnes se réunissent le mercredi après midi dans la salle des associations.
Réalizations : Sacs à tarte, bonnets, tours de cou...
Formation à l'utilisation des machines à coudre.
Participation à l'opération « boîte de chaussures » pour Noël.

Projets : Confection de drapeaux multicolores pour Canalissimo,
Participation au marché de Noël,
Préparation de boîtes de Noël,
Achats : meuble armoire et surjeteuse.

- **VELO** - Responsables : Christine et Patricia LAVOIX-LE JOUBIOUX

Cette année, la section « vélo » comptait 28 adhérents.
Nous étions jusque 16 participants pour la sortie du jeudi matin.
Nous faisons de belles balades dans une bonne ambiance avec une petite « pause café » à mi-chemin.
Toujours à cause du coronavirus nous avons cessé les sorties et attendons avec impatience une reprise « normale ».

- **TAI-CHI**

10 adhérents du Foyer Rural participent à ce cours.