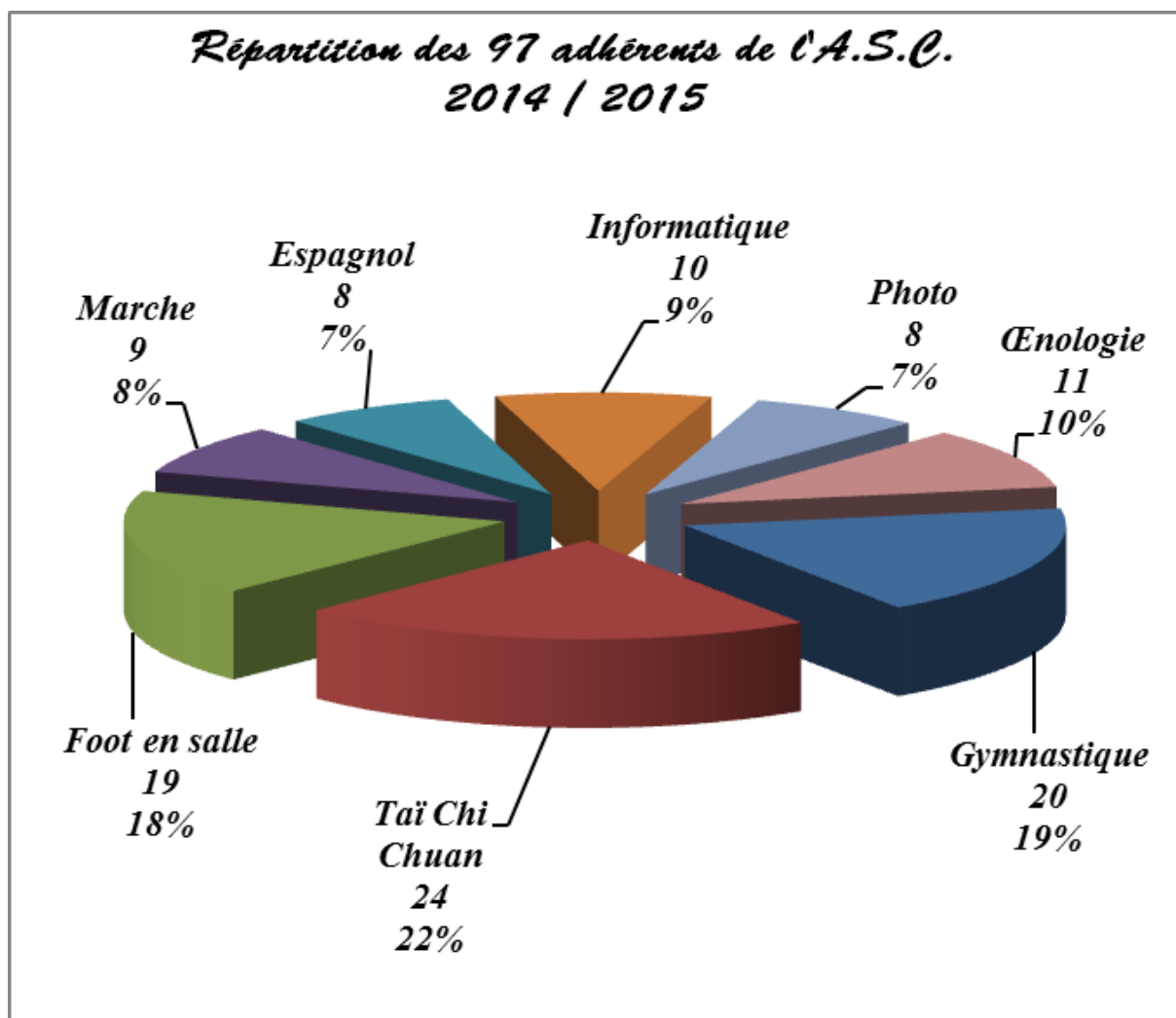


L'Association Sportive et Culturelle de Saint André de Seignanx (A.S.C.) regroupe 97 adhérents et animateurs dans cette période 2014-2015.

La répartition des adhérents est imagée dans le tableau ci-dessous.



Un grand remerciement aux 10 animateurs et animatrices bénévoles.

10 ateliers ont été proposés aux enfants en continuité avec les années précédentes, grâce au dévouement des volontaires qui s'occupent de l'encadrement et de l'animation de ces après-midi.

Les différentes offres sur le territoire de la commune, modification des rythmes scolaires, les TAP, font que l'offre ne correspond plus à la demande des familles. Ces ateliers ne seront pas reconduits.



ESPAGNOL

La section compte à ce jour 8 adhérents réguliers. Nous continuons à travailler sur des thèmes d'actualité à l'aide de nos manuels et de supports visuels. L'art et la poésie ne sont pas oubliés. Les moments forts sont souvent les fins de trimestre où nous nous retrouvons autour de tapas pour échanger et discuter de nos futures attentes.

FUTSAL (Football en salle)

Le foot en salle se pratique à St-André de Seignanx depuis plus de 20 ans, le vendredi soir de 18 à 20h (de septembre à juin). Nous sommes chaque année environ 20 licenciés à participer et nous nous retrouvons chaque vendredi pour faire un match à 5 contre 5 en mixant les équipes en fonction des personnes présentes le soir-même.



La pratique se fait au mur à gauche à l'aide de cages de hand-ball. Au niveau des règles, il est possible de jouer avec 3 des quatre murs, ce qui limite les arrêts de jeu ! Les tacles sont bien sûr interdits, donc cela donne un sport viril mais correct. Nous jouons également sans gardien et il faut donc être dans une certaine zone du terrain pour qu'un but soit validé.

Le sport appelle également le réconfort et la convivialité, nous nous retrouvons en général au cours de l'année pour nous réunir autour d'une bonne table au cours de repas ainsi que le vendredi 12h des fêtes de Bayonne.

Gym.



Pour la saison 2014/2015, l'effectif des adhérents est en augmentation, toujours dans une ambiance sympathique adaptée à tous les niveaux, pratiques diversifiées ballon, bâton, lests, élastiband, renforcement musculaire, gainage, étirements, step, aéro-latino, animatrice diplômée. Nous espérons que vous serez de plus en plus nombreux et nombreuses, n'hésitez pas à venir nous rejoindre, séance d'essai gratuite. Nous nous retrouvons le mardi, séance de 19 h à 20h. Venez nombreuses et nombreux nous rejoindre à la saison prochaine.

Informatique.

Le groupe 2014/2015, fort de ses 10 participants, a repris l'activité début septembre réunissant comme chaque année, des adhérents débutants et renouvelants ou confirmés. Quelques surprises matérielles, issues du sort jeté par quelques fantômes inconnus nous ont accueillis, très certainement pour tester notre capacité de dépannage ...Disque dur HS, virus, spywares, imprimante en grève, etc



C'est dans une ambiance « bonne humeur » que nous nous réunissons pour parcourir une partie des possibilités de l'informatique familiale en nous appuyant sur le vécu de chacun en ce qui concerne les mésaventures et en travaillant sur la bonne méthode de résolution des problèmes rencontrés. Sont abordés au cours de l'année, les réglages de l'ordinateur, le traitement de texte, tableur, présentation, internet, les virus et autres méchantes bestioles.

Marches et Randonnées



L'année 2014 - 2015 a été très intéressante avec la découverte de belles sorties : Mezos « le courlis », Le Houga où nous avons pu voir des cerfs et des sangliers et déguster un bon petit civet, le lac du Poirier suivi d'une excellente palombe au foie gras, Pouillon « le lac de Luc », Le Teich et son parc ornithologique, Saint Geours d'Auribat « les berges de L'Adour » certaines avec la section photos où l'ambiance était très conviviale.

Nous essayons de varier les randonnées car notre région offre une multitude de possibilités.

De grands remerciements à Maryline et Chantal pour avoir pris en charge l'encadrement du groupe de marche lors des quelques absences de Cathy.

Vous aimez la randonnée et le partage venez nous rejoindre au sein de la section marche de l'A.S.C. vos idées seront les bienvenues.

On se retrouve en septembre sur les chemins d'Aquitaine.

Oenologie

La section s'est réunie à 4 reprises pour déguster, d'abord, plusieurs vins issus de pinot noir en préparation de la soirée suivante dont le thème était le Bourgogne. Ensuite, passant du rouge au blanc, nous avons goûté 3 St Mont dont deux avaient une belle classe. Pour terminer la saison, une belle escapade en Italie nous a permis de découvrir des vins rouges du Valpolicella (région de Verone) dont l'un vinifié en passerillage a enchanté tous les dégustateurs.

Comme par le passé, une ambiance chaleureuse et gourmande a présidé toutes ces rencontres et chacun a émis le souhait de se retrouver la saison prochaine.



Section photo numérique

Les joies de la photo numérique

J'aurais pu commencer mon discours par la phrase habituelle « la photo ça développe ! », mais depuis le passage au numérique c'est fini. Par contre c'est toujours le pied et même le trépied. Mais bizarrement, ici, le pied est muni d'une rotule, drôle d'anatomie !

Plus de surfaces sensibles dans les chambres noires, quelle tristesse !

Ne croyez pas que les habitués de la photo soient pervers, même s'ils fréquentent souvent des focus (pas les vrais). Ils ont l'habitude malsaine de tripoter leur ouverture de diaphragme en réglant la vitesse de leur zoom. Faut-il choisir une focale bien fixe ou un gros zoom coulissant, that's the question ? Et dans ce cas est-il toujours judicieux de désactiver le réducteur de vibrations ?

Vacanciers, n'oubliez pas que la compensation d'exposition bien utilisée évite souvent les coups de soleil. La photo nourrit son homme (ou sa femme) qui ingurgite macro (au vin blanc) ou oeil de poisson (fisheye), c'est une grande évolution par rapport à la gélatine d'autrefois.

L'Homme photographicus numérique à la joie d'aller au magasin des photos (photoshop) où il peut, tout à loisir, triturer d'innombrables bits plus numériques les uns que les autres. Et ça Kamasutraxe : et que je te fais une rotation manuelle, une symétrie verticale ou horizontale, une inclinaison, une torsion et que je te rogne l'image, et que je t'ajoute un coup de pinceau à sec sur la sous couche, quelle imagination ! Finalement, une correction automatique des yeux rouges sera peut-être nécessaire, mais surtout, ne pas abuser de la retouche optimisée automatique.



RAPPORT D'ACTIVITE DE LA SAISON 2014-2015



Le Taiji Quan est le diamant de la culture chinoise, car il concentre la quintessence des raffinements de cette civilisation vieille de plus de 5000 ans.

Le but de pratiquer l'art du Taiji Quan est d'aller à la découverte de soi-même dans la tranquillité et la sérénité en dépassant les réflexes de peurs, de dominations, de contrôles, qui jalonnent le quotidien.

La saison 2014-2015 s'est bien déroulée, les pratiquants ont été motivés et réguliers, soit 70% à 80% en moyenne des adhérents inscrits étaient présents à chaque entraînement. Le nombre d'inscrits à la Section « Qi Gong-Taïji Quan » est resté stable par rapport à l'année précédente, elle compte cette année 24 adhérents répartis respectivement en 15 pratiquants confirmés et 9 pratiquants débutants. Les adhérents issus des autres villages environnants représentent un tiers de l'effectif.

Issu du Taoïsme et des principes du Yin et du Yang (Féminin, Masculin), le Taïji prône l'équilibre des contraires par l'exercice de la modération. La parité « hommes-femmes » n'est malheureusement pas respectée, la section compte actuellement 2 hommes pour 22 femmes ! Cette discipline issue des arts martiaux internes chinois s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Lors des entraînements de Taïji Quan, nous nous offrons la possibilité de sortir de la routine et du conditionnement imposés par la société, pour rentrer dans les retrouvailles énergétiques, méditatives, poétiques, avec notre corps et notre esprit en harmonie, réunifiés... Nous créons ainsi les conditions idéales pour sentir l'*Unité* entre notre *Pratique* du Qi Gong ou du Taïji Quan et notre *Environnement*.

« Fais du bien à ton corps, pour que ton âme ait envie d'y rester. »

(Proverbe indien)

Ateliers enfants



Cette année, j'ai assuré une dizaine d'ateliers, toujours avec grand plaisir, avec l'aide précieuse d'Irène Alemany, Michèle Hargain et de ma fille Elodie Lastra.

Ces ateliers étaient entièrement gratuits pour les enfants qui, pour récompense, avaient un petit goûter et la joie de pouvoir ramener à chaque fois le petit objet fabriqué de leurs mains. Ils se sont déroulés dans la salle du mur à gauche, mise à disposition gratuitement par la

Municipalité, et au financement du matériel et du goûter par l'A.S.C. Afin de détendre les participants, une petite séquence de sport et jeux était prévue chaque fois.

Cependant, nous notons une certaine désaffection des enfants due aux nombreuses activités proposées le même jour, ainsi qu'à la difficulté de certains parents d'amener les enfants suite au nouvel emploi du temps scolaire (classe le mercredi matin).