

# LA GAZETTE VERTE

## EDITO



### QUELQUES SOUVENIRS EN IMAGE DE 2023 ...



ADHÉSION DE LA BATTLE ACCADÉMIE



CONFÉRENCE ET FORMATION



ADHÉSION DE YOGA SAMVA

Chères associations, cher.e.s adhérent.e.s,  
Avant toute chose et bien que tardivement, je tiens à vous présenter mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Qu'elle soit riche en émotions et qu'elle vous apporte tout le développement dont vous souhaitez.

Croquez à fond dans 2024, vivez pleinement les sourires et les moments de partage, continuez à développer vos deuxièmes familles et surtout, n'oubliez pas... Amusez-vous !

En ce mois de janvier, nous soufflons aussi la première bougie de la Gazette Verte. Ce document met en avant le travail des associations et des bénévoles, et vous donne la parole. Il est devenu un axe incontournable de notre belle institution. Alors bon anniversaire la Gazette et aussi et surtout un énorme merci à Justine, notre super pigiste. Passez un bel hiver et à bientôt.

*Ronan Bernard,  
Président de la fédération*



50(+2) ANS DU BASKEET



FÊTE DE L'ESPERANCE



40 ANS DE L'ATELIER PEINTURE ET DESSIN

## SOMMAIRE

1. EDITO - RONAN BERNARD
2. SPORT SANTÉ ET SPORT ADAPTÉ, KEZAKO
3. COUP D'OEIL SUR: LE CONCERT DE LA SAINTE CÉCILE
4. RETOUR EN IMAGES
5. DATES À RETENIR
6. FOCUS ASSO : L'ESPERANCE CHARTRES NATATION
7. EN TERRAIN'CONNU
8. REMBOURSEMENT DOUBLON ADHÉSION



NOS PARTENAIRES



CHARTRES DE BRETAGNE

FEDERATIONESPERANCE@YAHOO.FR  
02 99 41 23 25  
L'ACCUEIL EST OUVERT AU PUBLIC LE :  
LUNDI, MARDI, JEUDI ET VENDREDI : 14H-18H  
MERCREDI : 9H30-12H30 ET 14H-18H  
SAMEDI : 10H-12H

## SPORT SANTÉ ET SPORT ADAPTÉ, KÉSAKO ?

Les associations de la Fédération Espérance ont à cœur de proposer des pratiques d'activités variées et adaptées à tous. Ainsi, de nouveaux créneaux émergent, de nouvelles activités sont proposées et certaines d'entre elles vont même à la rencontre de nouveaux pratiquants.

Par ailleurs, on entend de plus en plus parler de sport santé, ou sport adapté. Mais finalement, quelles sont vraiment ces pratiques ? Le « sport-santé » par exemple a pour objectif de recouvrir la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale. Le sport adapté quant à lui est une approche qui permet à chaque personne de pratiquer une activité physique adaptée à ses capacités ou à son handicap. Ces évolutions de pratiques se traduisent de façons différentes dans nos associations, et nous avons à cœur de les mettre en lumière !



CESA

Le CESA, Chartres  
Espérance Sub-Aquatique,



s'est engagé bénévolement et activement pour contribuer à mettre en place un cursus de formation à la pratique de la plongée subaquatique pour des plongeurs en situation de handicap ainsi que pour le personnel soignant. Une convention est ainsi établie entre le CESA, le Centre Médical & Pédagogique de Rennes Beaulieu et la FFESSM afin de contribuer à l'atteinte des objectifs rééducatifs et thérapeutiques du CM&P. Afin de participer activement, les bénévoles du CESA ont, en complément de leur formation encadrant niveau 1, suivi différentes formations leur permettant d'enseigner leur pratique à des plongeurs en situation d'handicap modéré et majeur. Les premières séances sont organisées à la piscine du CM&P puis à la piscine municipale des Gayeulles et pour finir en milieu naturel (Mer) pour le passage de brevets. Le CESA fournit également, à titre gratuit, tout le matériel nécessaire à l'activité.





## SPORT SANTÉ MALADIES CHRONIQUES :

L'association Happy Team Fit est labellisée sport santé par l'Agence Régional de Santé (ARS) pour les pratiques sportives en lien avec les "maladies chroniques" et la "forme santé". Elle répond ainsi aux exigences de la charte "Bretagne sport santé". Ces cours sont à destination de toutes les personnes atteintes d'une affection longue durée, d'une maladie chronique, présentant des facteurs à risques (obésité, hypertension...), perte d'autonomie ou autres pathologies qui handicapent leur quotidien. Ainsi, il permet de retrouver le bien-être et la forme en toute sécurité. Ce cours se présente sous la forme de temps collectifs sur une base de fitness, renforcement musculaire et travail cardio. Ce groupe est encadré par des éducatrices sport santé niveau 1.

H  
A  
P  
P  
Y  
T  
E  
A  
M  
F  
I  
T

## L'ESPÉRANCE CHARTRES HANDBALL

Le club Espérance Chartres de Bretagne Handball propose des temps de HANDFIT le samedi matin proposé par Gaël Leroy, salarié du club. C'est une pratique sportive non compétitive, développée depuis quelques années par la Fédération Française de Handball, pour améliorer le bien-être des pratiquants en limitant les risques de santé, comme l'obésité ou les maladies cardio-vasculaires. Une séance de handfit se compose de handball et de fitness. Durant les séances, l'animateur travaille sur la prévention des blessures (entorses, luxations...). Les pratiquants travaillent l'équilibre, le cardio, le renforcement musculaire et évidemment, le handball !



Le 2 décembre dernier, l'ensemble vocal « Le Diapason » avec l'orchestre de Chartres de Bretagne offrait aux spectateurs du centre culturel Pôle Sud, le traditionnel concert Sainte Cécile. Pourquoi concert Sainte Cécile me direz-vous ? Cécile est fêtée le 22 novembre et, depuis la seconde moitié du XVI<sup>ème</sup> siècle, Cécile est la patronne incontestée de la musique et des musiciens. C'est aussi la raison pour laquelle ce concert se déroule à l'automne.

Depuis 40 ans, ce concert a toujours eu une vocation caritative et a bénéficié aux « Restos du Cœur » pendant 23 ans. Depuis 2016, le choix des associations se fait conjointement entre l'Orchestre et le Diapason en privilégiant le « local ». Nous avons chanté pour le Centre Eugène Marquis de Rennes, les Jeunes Diabétiques d'Ille et Vilaine, l'association « Les Amis de la Poterie » de l'EHPAD de Chartres de Bretagne..... Cela nous permet d'offrir un petit pécule à des associations non médiatisées qui ont également besoin de financement.

Cette année, c'est le Pôle Enfance Elisabeth Zucman de Chartres de Bretagne (anciennement Handas) qui a bénéficié de la générosité des spectateurs. Ce pôle accompagne tout au long de l'année des enfants et des jeunes polyhandicapés.



Concert Ste Cécile - 02 12 2023  
Magali B Photographies-m.b.photographiespro@gmail.com



Le Diapason  
Octobre Rose 2023



La salle Jacques Brel du Pôle Sud était bondée. Les entrées, la vente de boissons/gâteaux à l'entracte et à la fin du concert, nous ont permis de reverser la somme de 2000 € au Pôle Enfance Elisabeth Zucman. Mme Catherine Derouette, directrice de cet établissement, nous a vivement remerciés et précisé que cette somme les aidera à acquérir du matériel spécifique pour équiper leur salle de motricité.

En ce qui concerne le Diapason proprement dit, cette année, nous sommes 70 chanteurs. Nous sommes dirigés par Elodie Tanguy et accompagnés au piano par Erwan Lebourdais. Nous nous retrouvons tous les mardis soir pour l'apprentissage de nos chants. Nous travaillons dans une très bonne ambiance et avec un esprit de convivialité. Le Diapason aura 40 ans cette année et, pour cette occasion, nous préparons un concert anniversaire qui se déroulera les samedi 30 novembre en soirée et dimanche 1er décembre en après-midi. Comme nous ne souhaitons pas dévoiler notre programme, nous n'organiserons pas de fête de la musique cette année. Nous la remplacerons par une soirée « Diapason's Karaoke » le vendredi 21 juin à 20 h 00 dans la cafétéria du Pôle Sud (réservation conseillée). Notez cette date et venez chanter avec nous.

Contact Diapason :  
[lediapason.chartres@gmail.com](mailto:lediapason.chartres@gmail.com)

Article rédigée par Claudie Pignon, Présidente du diapason

# RETOUR EN IMAGES



23/24  
SEP

**CYCLO** : Près de 200 cyclotouristes ont parcouru les 3 circuits proposés 42, 60 et 75 kms, ils ont pu ainsi à nouveau, apprécier l'expérience, l'accueil et l'organisation de ce rendez-vous automnal.

23/24  
SEP



20  
OCT

**SUBAQUATIQUE** : Les formations au CESA ont débuté dès la rentrée avec un groupe de douze personnes inscrites pour préparer le niveau 1 et sept autres pour le niveau 3.

Ces formations se déroulent tout au long de l'année avec des cours théoriques et des entraînements en piscine et en milieu naturel. Le 13 octobre Les adhérents étaient au rendez-vous de l'Assemblée Générale pour un bilan de la saison 2022/2023 mais aussi une projection sur la saison en cours suivie de l'élection du comité directeur. La soirée s'est ensuite poursuivie par un moment de partage et de convivialité.



13  
OCT

**LE DIAPASON** : Inauguration de la borne Mélo suite au don effectué à l'association « Les Amis de la Résidence de la Poterie » lors du concert Sainte Cécile du 19 décembre 2022.



11/12  
NOV

Soirée Octobre Rose pour le **CERCLE CELTIQUE**

24  
OCT

**L'ATELIER POTERIE** : Nous avons effectué un stage de modelage sur le thème des têtes d'animaux, technique au tasseau, animé par la sculptrice Julie Poiron.



26  
NOV

**CYCLOS** : Soixante-dix adhérents étaient présents ou représentés à l'assemblée générale du club cyclotourisme vendredi soir. Vrai motif de satisfaction pour le bureau puisque ce chiffre représente 75% des licenciés.

17  
NOV

Le **TCECB** a organisé sa traditionnelle braderie



**CYCLOS** : Les membres du bureau du club ont remis un chèque de 150€ à Isabelle Pierquet lors de la dernière réunion du conseil d'administration.

Adhérente au club, elle a réalisé plusieurs défis cyclotouristes afin de sensibiliser le grand public et aider la recherche pour combattre l'endométriose.

29  
NOV



L'Espérance HAPPY TEAM FIT a organisé pour la 3ème édition son action contre le cancer du sein « Décembre Rose » en partenariat avec la Ligue contre le cancer 35. Plus de 60 personnes ont pratiqué des activités de fitness, zumba, HIIT et renforcement musculaire. Les participants ont également découvert la pole dance animée par l'association Rose'N Pole qui offre des cours à des femmes atteintes d'un cancer du sein. Pour parfaire le bien-être, une initiation à la sophrologie a également été proposée. Cette action a permis de reverser 330 € à ligue contre le cancer et 70€ à l'association Rose'N Pole



**CYCLO** : Depuis de nombreuses années, Le Club cyclo occupe l'espace "Sapins de Noel" du Carrefour Market pour une noble cause : le Téléthon. 330 Billets ont été vendus, plus de 250 kilomètres ont été parcourus, sans vent ni pluie.



**HANDBALL** : Une vingtaine de collégiennes ont participé à notre premier tournoi interclasses "Hand pour elles". 2h pour découvrir le hand à 4 avec les copines à l'occasion de petits matchs. Un goûter a conclu le tournoi avec la remise de prix à toutes les équipes.



**POTERIE** : Réception de notre nouveau FOUR !!!!



**CYCLOS** : Soirée Club : Nous étions une soixantaine de convives réunis ce samedi 16 Décembre pour partager un moment de convivialité autour d'un repas préparé par la « Maison Denoual » de Médréac.



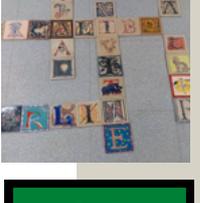
**DIAPASON** : Concert de Noël dans l'église de Loutehel organisé par l'association « Mouv'in Loutehel »



C'était Noël au **CERCLE CELTIQUE** !



**HANDBALL** : Moment convivial incontournable de la fin d'année, le tournoi de Noël des familles était l'occasion de se retrouver avant les fêtes de fin d'année !



**L'ATELIER POTERIE** : Vente d'œuvres données par les adhérents au profit du Téléthon sur le marché de Noël et à Carrefour Market



Galette des Rois du **CERCLE CELTIQUE**





## DATES À RETENIR

- **28 janvier : CERCLE CELTIQUE** : Animation au repas des aînés
- **1er février : CERCLE CELTIQUE** : Animation à la résidence de la Poterie
- **10 et 11 février : L'ATELIER POTERIE** : Stage de modelage sur le thème "costumes et coiffures asiatiques avec la scultrice Julie Poiron
- **11 février : YOGA SAMVA** : Yoga en famille : parents-enfants, grands-parents/petits-enfants. Un moment convivial pour tous ! Un yoga ludique qui renforce la relation et la confiance mutuelle avec ses enfants ou petits-enfants. Une opportunité pour améliorer la coordination, l'équilibre et la confiance en soi des enfants.
- **15 février : CYCLOS** : Randos cyclos et pédestre, accompagnée de crêpes !
- **9 mars : HANDBALL** : Repas du club
- **14 mars : CYCLOS** : Journée marche et restaurant
- **16 mars : YOGA SAMVA** : Un moment pour se détendre, se centrer et laisser le son résonner à l'intérieur de soi. Avec la participation de Gilles Cosquer à la musique.
- **16 mars : HANDBALL** : Animations autour de l'olympisme à l'occasion du match de nos SF1 contre Plouagat
- **19 mars : CERCLE CELTIQUE** : Soirée déguisée sur le thème des JO - possibilité d'ouvrir à l'extérieur pour une initiation à la danse
- **le 22 mars : QI GONG** : un repas entre adhérents et conjoints pour fêter le printemps
- **13 et 14 avril : L'ATELIER POTERIE** : Cuisson raku et cuisson en fosse de pièces en sigillée chez le potier Jacques Delahaye
- **20 avril : YOGA SAMVA** : Cet atelier invite à se pencher sur la mobilité des hanches. Des mouvements simples permettent d'assouplir les ischio jambiers (arrière des cuisses); renforcer la ceinture abdominale et soulager le bas de votre dos.
- **Du 12 au 18 mai : CYCLOS** : Séjour Codep 35 à Semur-en-Auxois (21)
- **23 mai : SUBAQUATIQUE** : Organisation de soirées découvertes de la plongée (baptêmes de plongée) à la piscine de la Conterrie



# LE FOCUS ASSO - L'ESPÉRANCE CHARTRES NATATION

L'ECN est une association née en 1980 et affiliée à la Fédération Française de Natation. Le club dispose d'une jeune équipe dynamique et ambitieuse au niveau sportif. L'ECN détient la huitième place des clubs bretons !

Aujourd'hui, nos 200 adhérents pratiquent de la natation sportive en compétition (Avenirs, Jeunes, Juniors et Masters) : l'objectif est de se construire en tant que nageur, s'épanouir et performer en compétition. C'est un club intergénérationnel convivial ! Les nageurs ont entre 8 et 65 ans et sont encadrés par 4 entraîneurs diplômés. Les entraînements ont lieu à la piscine intercommunale de la Conterie à Chartres de Bretagne, 1ère piscine ayant décroché le label "Piscine de demain" en France. Lors des compétitions une trentaine d'officiels, souvent parents de nageurs bénévoles, sont présents pour en assurer le bon déroulement.

En 2024, nous souhaitons faire rayonner le club sur des compétitions sportives régionales et nationales, mais aussi faire parler de lui sur des projets pédagogiques et écologiques sur la commune.

- Au 1er semestre 2024, l'ECN organisera 3 compétitions à la piscine de la Conterie : 18 février à partir de 14h « Circuit départemental Avenirs »
- 16 mars « Meeting de l'ECN »
- 18 mai « Meeting des Masters », le 1er organisé par l'ECN
- 7 juin - le Loto de l'ECN à la salle des fêtes d'Orgères



## LA FÉDÉRATION ESPÉRANCE

### EN TERRAIN'CONNU



Cette nouvelle année va être marquée par un événement sportif international, les Jeux Olympiques, qui se tiendront à Paris, du 26 juillet au 11 août prochain. La commune de Chartres de Bretagne a obtenu en 2019 le label "Terre de Jeux 2024". La fédération a souhaité prendre part au mouvement en proposant un projet accessible à tous, mettant en lumière et vulgarisant les activités proposées par ses associations. C'est ainsi que le projet "**En Terrain'connu**" a vu le jour. Le principe ? Entre le 10 janvier et le 30 juin, nous vous donnons rendez-vous le mercredi sur les réseaux sociaux pour découvrir une nouvelle pratique.

Des temps d'initiation, de présentation ou encore de découvertes vous seront aussi proposés afin de pouvoir passer du numérique au réel. Alors restez connectés, et gardez l'œil en mouvement !

### REMBOURSEMENT DOUBLON D'ADHÉSIONS



Suite à l'évolution du système d'adhésion de la fédération, il est possible de se faire rembourser ses doublons de cotisations à la fédération. Si vous êtes concerné, un mail vous sera envoyé.

Les dernières permanences de l'année 2023 - 2024 auront lieu à la fédération Espérance les :

- **16 mars de 11h00 à 12h00**
- **25 mars de 17h30 à 18h30**



FEDERATION  
\_ESPERANCE  
\_BZH



FÉDÉRATION  
ESPÉRANCE  
CHARTRES DE  
BRETAGNE



[http://](http://FEDERATION-ESPERANCE-CHARTRES-DE-BRETAGNE.KALIS-PORT.COM)  
FEDERATION-  
ESPERANCE-  
CHARTRES-DE-  
BRETAGNE.KALIS  
PORT.COM

