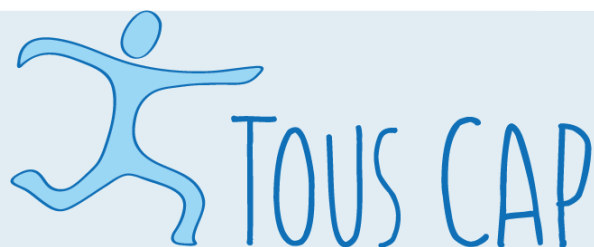


MARS 2023
N° 7



Tourisme, Sport et Culture, Adapté et Partagé

NEWS



SITE INTERNET TOUS CAP

Retrouvez toute
l'actualité de l'as-
sociation sur notre
site.

-Sorties - Activités

-WE et Séjours

-Spectacles

-Événements

-Photos et Vidéos

Sans oublier



Association Tous Cap
408 rue des remparts
69400 Villefranche-sur-Saône
Contacts : 0612956992 / 0616459873
mail : touscap69@gmail.com
www.associationtouscap.com



Pour ce nouveau numéro, nous avons souhaité donner la parole aux personnes engagées à nos côtés....les bénévoles. Indispensables pour le bon fonctionnement et le développement de Tous Cap. Enfin à une bénévole, qui par ses mots simples, vrais et très représentatifs du ressenti de tous, vous donnera envie et découvrir un monde qui a besoin de vous.

Cette année, plus de 40 bénévoles-accompagnateurs sont toujours prêts à donner une heure, une demie journée, un week-end afin de permettre à nos adhérents de pratiquer une activité régulière ou ponctuelle, de visiter, d'assister à des concerts, de voyager....pour leur plus grand plaisir !

Les bénévoles comme les adhérents sont au cœur de notre projet...donc, n'hésitez pas...rejoignez nous et devenez un.e Tous Cap !

Merci les Tous Cap !

Mon histoire est très banale mais je vais essayer de vous raconter pourquoi je suis une « Tous Cap ».

Après une vie professionnelle très active, l'heure de la retraite est arrivée. Je ne me voyais pas rester chez moi et je désirais me rendre utile auprès d'enfants malades ou de personnes en situation de handicap, de tous âges.

J'ai eu beaucoup de chance d'avoir un ami qui connaissait un bénévole Tous Cap. Après un premier contact, cette personne m'a invitée à l'Assemblée Générale de septembre 2019. J'ai été emballée par l'ambiance très familiale et les activités proposées. Ma décision a été vite prise. C'est ainsi que je suis devenue bénévole le lundi, «section piscine», et le mardi, «section athlétisme». J'ai commencé à participer à certaines activités prévues le samedi ou le dimanche, puis je suis partie pour la première fois en week-end.

Au début, je me suis sentie maladroite, j'avais peur de ne pas être à ma place. Dès la première séance, j'ai réalisé que les personnes bénévoles étaient en fait des parents de personnes handicapées. Je débarquais dans un monde que je ne connaissais absolument pas. Quel était réellement mon rôle ? Cependant, avec l'aide des salariés de Tous Cap et des autres bénévoles, très vite j'ai compris ce que je devais faire ou ne pas faire.

L'ambiance, la gentillesse, la convivialité, le sourire, la joie de vivre font de Tous Cap une association formidable, une grande famille avec laquelle je vis des moments très forts. Chacun apporte quelque chose à l'autre, en toute simplicité. Je suis vraiment heureuse et reconnaissante de faire partie de Tous Cap.

Dernier petit message destiné aux lecteurs de cette newsletter : si vous souhaitez aider, soutenir, encourager, être à l'écoute et partager, n'hésitez pas à devenir bénévole-accompagnateur dans cette association où il fait bon vivre.

Martine JUNILHON-PAGNON

Bénévole Accompagnatrice engagée et membre du CA de Tous Cap

MARS 2023
N° 7

Programme Activités



L'équipe de Tous Cap élabore et propose un programme d'activités, de week-end et séjours. Nous apportons une attention particulière à ces programmes afin qu'ils soient accessibles au plus grand nombre de nos adhérents. Nous mettons à leur disposition une équipe de professionnels et d'accompagnateurs bénévoles. Ces programmes viennent en complément des activités hebdomadaires. Voici un retour sur toutes les activités de janvier et février qui ont été, pour la plupart, doublées car de nombreux adhérents étaient inscrits.

JANVIER - FEVRIER



Bowling et Poterie : 14 janvier et 11 février - 2 activités sur chaque journée
60 participants. .



Super accueil au Bowling de Civrieux.

Poterie dans une salle de Valbeaugiraud mise à disposition par l'AGIVR



Théâtre et Olympiades : 21 janvier et 4 février
50 participants.

Activités artistiques le matin : théâtre, expression corporelle, cirque

Activités sportives l'après-midi : mini-golf, jeux de ballon, bowling, tir à l'arc à L'Escale, complexe sportif de L'AGGLO.



Cabaret Voulez-vous : 22 janvier et 4 février. Repas-spectacle
46 participants sur les 2 spectacles.

Très beaux spectacles toujours prisés par nos adhérents.



WE Neige : 28 et 29 janvier

13 participants

Programme chargé pour un WE sous la neige..dans le Jura, aux Moussières

Randonnée en raquettes, luge et piscine

Association Tous Cap
408 rue des remparts
69400 Villefranche-sur-Saône
Contacts : 0612956992 / 0616459873
mail : touscap69@gmail.com
www.associationtouscap.com



L'équipe de Tous Cap élabore et propose un programme d'activités, de week-end et séjours. Nous apportons une attention particulière à ces programmes afin qu'ils soient accessibles au plus grand nombre de nos adhérents. Nous mettons à leur disposition une équipe de professionnels et d'accompagnateurs bénévoles. Ces programmes viennent en complément des activités hebdomadaires. Voici un retour sur toutes les activités de janvier et février qui ont été, pour la plupart, doublées car de nombreux adhérents étaient inscrits.

JANVIER - FEVRIER



Régional de Pétanque : 4 février

9 adhérents : 3 doublettes et 1 tripléte

Première compétition de Pétanque pour nos adhérents....

Très encourageant pour une première.

Une section est envisagée pour la future saison



Disney sur glace : 5 février

31 spectateurs Tous Cap

Ils étaient tous présents, Mickey, Minie, La Reine des Neiges, Peter Pan, etc... mais

avec des patins à glaces....Superbe spectacle avec la magie Disney.



Football : 11 février

12 sportifs

Tournoi amical à Fareins. Article page 5



Week-End SPA : 18-19 février et 25-26 février

40 adhérents ont profité du SPA de Bourbon Lancy avec une demi-journée de bien-être, balades et repas au restaurant.....

Le bonheur !!!

A LA RENCONTRE DE...

Tous Cap souhaite vous présenter ses différentes activités hebdomadaires grâce aux personnes qui les animent et leur parcours.

Pour cette première de « A LA RENCONTRE DE... », nous avons souhaité vous présenter une activité créée cette année suite à une grande demande de la part de nos adhérents, la DANSE.... Séance le lundi soir.

Extraits de la Rencontre avec sa professeure, Valérie Thilinguirian.

L'intégralité de l'interview à retrouver sur notre site www.associationtouscap.com



Tous Cap : Bonjour Valérie. Peux tu te présenter...

Valérie : Je m'appelle Valérie Thilinguirian, j'ai 46 ans et je suis née à Villefranche s/s. J'ai fait mes études post-bac et ma formation en danse à Lyon.

.....

Tous Cap : Donc, après cette séance de découverte...mutuelle, un groupe s'est formé pour une séance hebdomadaire. Peux tu nous le présenter? Que leur proposes tu, le feeling est tout de suite passé, comment tu leur transmets ta passion et ton envie qu'ils prennent du plaisir à chaque séance?

Valérie : J'ai un super groupe de 14 élèves qui s'est formé. J'ai senti tout de suite que j'allais aimer ce public et ça se confirme au fur et à mesure des séances, ce sont des personnes très attachantes, et à chaque séance il y a un beau partage entre nous, des moments forts et la joie de nous retrouver. Je propose un cours de danse contemporaine qui allie à la fois des exercices d'exploration du corps en mouvement, de l'improvisation avec des consignes, pour les amener à sentir par eux-mêmes les chemins dans le corps, mais aussi des exercices de rythme, de rapport à l'espace, au sol, à l'écoute du groupe, des exercices en duo ou trio, avec du contact parfois. En fin de cours nous travaillons la mémorisation avec l'apprentissage d'une phrase chorégraphique, où un enchaînement à refaire à l'écoute face à face en miroir. J'essaie de varier les propositions afin que tout le monde y trouve son compte en fonction de ce qu'il/elle préfère.

.....

Tous Cap : Quel plaisir, également pour toi, de ressentir tout ça. Ce changement d'attitude pour certains, ils se révèlent. Que ton travail et ton approche sont positives. Donc, comme je l'ai dit précédemment, 6 mois à travailler avec les adhérents... et toi, peux tu nous parler de tes impressions, peut être ton évolution pour t'adapter en permanence à ta troupe, ton écoute, être en passe de réussir à faire partager ta passion...Dis nous tout !

Valérie : Mon expérience avec ce public se construit petit à petit, j'expérimente au fur et à mesure ce qui marche ou pas, je tâtonne, je cherche, je suis mes envies, mon intuition et j'observe et ajuste. J'ai réussi à trouver petit à petit une base, un rythme de séance pour soutenir mon travail et mon enseignement auprès d'eux. Je prends moi aussi confiance en moi et on tisse ensemble un langage commun, une matière, une sensibilité et une complicité.

.....

Tous Cap : Valérie, pour finir cette interview, il se murmure que tu as un projet avec ta troupe. Tu nous le dévoiles.

Valérie : Oui nous avons le projet de faire danser les élèves de Tous Cap lors du Gala de danse de fin d'année de la Compagnie Temps Danse au Théâtre de Villefranche le samedi 1er juillet 2023. C'est l'occasion pour eux de monter sur scène et danser devant un large public, de faire un vrai spectacle comme des danseurs professionnels ! Une belle expérience à traverser ensemble...à suivre !

....

Merci beaucoup Valérie, d'avoir joué le jeu des questions/réponses pour notre "Tous Cap News n°7".

Bonne préparation pour tes projets personnels mais aussi pour cette belle fin d'année qui s'annonce !!!!



MARS 2023
N° 7



TOUS CAP



et

FCVB

Depuis septembre dernier, le FCVB en partenariat avec Tous Cap a créé une section football adapté. Ce sont exclusivement des adhérents de l'association qui constituent ce groupe de 15 joueuses et joueurs. Daniel Triquet, Président de l'association FCVB et à l'origine de ce projet, est très attaché à l'engagement RSO du club et créer cette équipe de foot adapté était une évidence pour lui et pour le club. Equipe complètement intégrée au FCVB, remise des équipements officiels, créneau hebdomadaire pour l'entraînement animé par Guillaume Trouillet (éducateur du FCVB) et Aymeric Briois (éducateur sportif Tous Cap). Fiers d'être « les Tigres Caladois ».

Le 10 janvier, une convention signée par Daniel Triquet et Christophe Vivier, Président de Tous Cap, a officialisé ce partenariat.

Merci à Daniel et au club qui œuvrent au quotidien pour le mieux-vivre ensemble.



1er Tournoi

Très beau WE pour le groupe de foot adapté. Après la signature de la convention vendredi 10, le samedi 11, à Fareins, a eu lieu le 1er Plateau de football en salle pour nos 2 équipes mixtes puisque composées de filles et de garçons. 2 clubs extérieurs étaient invités avec chacun 2 équipes : FCS069 et AS Ecully Foot.

Belle organisation mise en place par le club sous l'impulsion de Daniel, président infatigable, et de son équipe. Merci aux bénévoles qui ont été au top dans la gestion de la buvette et surtout des crêpes....pour le nombreux public caladois venu encourager nos équipes.

Le programme était le suivant :

Echauffement de toutes les équipes par Edgar, en charge de la coordination de cette journée. 5 matchs au programme pour chaque équipe.

Très bonne ambiance et respect ont parcouru toute cette journée.

Excellent plateau, belles prestations et résultats positifs pour nos 2 équipes. Les coachs ont pu mesurer les progrès réalisés depuis le début de la saison. Bravo pour leur travail....

Allez le FCVB



Association Tous Cap
408 rue des remparts
69400 Villefranche-sur-Saône
Contacts : 0612956992 / 0616459873
mail : touscap69@gmail.com
www.associationtouscap.com



MARS 2023
N° 7

TOUS CAP à l'Honneur



Office des Sports
Villefranche-sur-Saône



L'Office Des Sports de Villefranche-sur-Saône a organisé, le 18 janvier, sa traditionnelle soirée annuelle de mise à l'honneur des sportifs, bénévoles et clubs caladois. Comme les années précédentes, les athlètes Tous Cap étaient récompensés pour leurs performances individuelles et par équipes lors des compétitions régionales et nationales en 2022. Toujours fiers de représenter ce beau territoire sur toutes nos compétitions.

Beaucoup d'émotions et de fierté pour nos sportifs.

Un grand merci à l'OSV pour cette belle soirée.



Nouveau partenaire

La société PLATTARD NEGOCE nous rejoint comme partenaire. L'entreprise a fait un don afin d'aider à financer l'achat de nouveaux matériels pour nos activités sportives. L'association remercie vivement PLATTARD NEGOCE pour son engagement à nos côtés.



Association Tous Cap
408 rue des remparts
69400 Villefranche-sur-Saône
Contacts : 0612956992 / 0616459873
mail : touscap69@gmail.com
www.associationtouscap.com



MARS 2023
N° 7

Pétanqu'Ensemble 2023



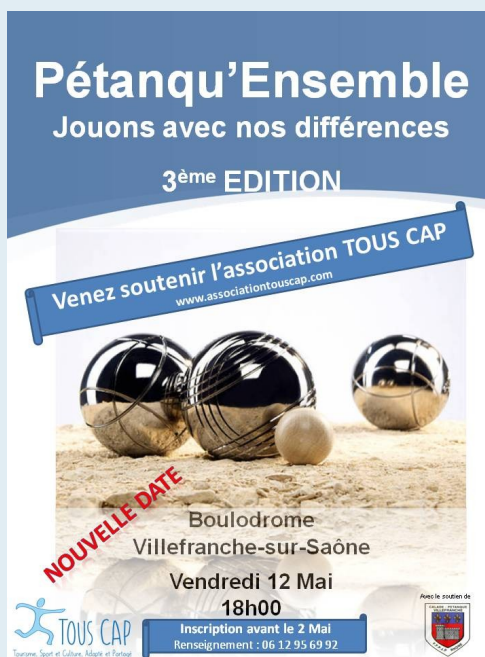
NOUVELLE DATE

Suite à une fermeture exceptionnelle du boulodrome, nous avons été contraints de repousser notre soirée caritative.

Nouvelle date : Vendredi 12 mai à 18h.

Profitez de ce report pour vous inscrire à cet événement unique. Le dossier d'inscription est à votre disposition sur notre site internet ou en envoyant un mail à touscap69@gmail.com

Petit rappel de l'édition précédente : <https://www.associationtouscap.com/photos-presse>



Envie de nous aider

Tous Cap ne pourrait pas proposer toutes ces activités sans l'aide de bénévoles, personnes centrales et incontournables pour le bon fonctionnement de l'association. Nous avons besoin de VOUS....

DEVENEZ

BENEVOLE - ACCOMPAGNATEUR

- **Donner** un peu de son temps, de ses compétences...
- **Aider, Améliorer** l'accompagnement des personnes en situation de handicap mental dans leur activité.
- **Contribuer** à l'épanouissement et au bien-être des adhérents de Tous Cap.
- **Partager**, faire découvrir une passion.
- **Disponible** ponctuellement ou régulièrement.
- **Être le maillon** essentiel pour le bon fonctionnement de l'association...

CONTACTEZ-NOUS

Association Tous Cap
408 rue des remparts
69400 Villefranche-sur-Saône
Contacts : 0612956992 / 0616459873
mail : touscap69@gmail.com
www.associationtouscap.com



MERCI A NOS PARTENAIRES



Association Tous Cap
408 rue des remparts
69400 Villefranche-sur-Saône
Contacts : 0612956992 / 0616459873
mail : touscap69@gmail.com
www.associationtouscap.com

