



## TOUS CAP 2021-2022

Le 18 septembre, l'association a présenté son programme d'activités culturelles, sportives et séjours vacances à tous ses adhérents.

Marie-Hermione Dessalle et son équipe prônent l'accès aux activités pour tous. Il est primordial que tous les adhérents, quelque soit leur aptitude physique et leur niveau d'autonomie, puissent s'épanouir dans la ou les activités qu'ils ont choisi. Elles sont proposées chaque semaine ou 1 fois toutes les 2 semaines en fonction des disponibilités des salles ou des intervenants. Que les séjours WE ou vacances soient également adaptés pour tous mais aussi avoir un accompagnement en adéquation avec l'autonomie de chaque participant. Au cours de l'année, de nouvelles activités ou initiations découvertes pourront être proposées.

115 adhérents et 25 bénévoles inscrits

### ACTIVITES

SPORTS : Natation / Course à pied / Marche-Randonnée / Pétanque / Gym Douce

CULTURELLES : Théâtre / Danse / Capoeira

SORTIES : Matches OL (Féminines et Masculins) / Concerts / Parcs Animaliers

SEJOURS Week-End : PAL / Multi-Sports / Découverte / Equitation / Relaxation-Spa

SEJOURS VACANCES : Semaine Nouvel An – Sports d'Hiver

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

- Donner un peu de son temps, de ses compétences...
- Contribuer à l'épanouissement et au bien-être des adhérents de Tous Cap...
- Être le maillon essentiel pour le bon fonctionnement de l'association...

### CONTACTEZ-NOUS

- **Salon du Sport Caladois** : Tous Cap était au Salon qui s'est déroulé le 9 octobre. L'événement, incontournable pour le monde sportif local, était organisé par l'OSV. Il nous a permis de prendre contact avec plusieurs clubs afin de proposer des initiations à nos adhérents. La première action permettra de découvrir le basket-ball en partenariat avec le Basket Club Villefranche Beaujolais-BCVB. Elle se déroulera le mardi 26 octobre en fin d'après-midi. Une information va être envoyée, très rapidement, à tous nos adhérents.
- **Tous Cap de Bouger - Participer à une action citoyenne** : Course connectée, accessible à tous les niveaux de pratique, propose plusieurs distances en marche et course. Elle se veut amicale et sans classement. Les fonds récoltés serviront à aider au développement des programmes de Tous Cap. Challenge individuel ou entreprise, n'hésitez pas....PARTICIPEZ, informations sur notre site. Pour les entreprises, contacter le 0612956992
- **Assemblée Générale de l'association** : vendredi 15 octobre à 18h. Salle de réception du Palais des Sports de Villefranche-sur-Saône. L'accès à notre AG, ouvert à toutes et tous, se fera dans le respect du protocole sanitaire en vigueur.

### Édito du Président

C'est avec un immense plaisir que je vous propose de lire la première « Tous Cap News ». Cette News permettra à tous, Adhérents et leur Famille, Bénévoles et Partenaires, de suivre l'actualité de Tous Cap.

La rentrée se présente bien. Vous êtes venus très nombreux pour adhérer. Les activités hebdomadaires sportives et culturelles ainsi que les séjours WE et vacances sont bien remplis. Les clubs caladois nous ouvrent leurs portes afin de nous initier à leur sport.

L'année 2021-2022 s'annonce pleine de joies, sourires et convivialité qui nous ont tant manqué ces derniers mois.

Laurent Gamez



## RETOUR SUR... LES VACANCES



Tous les séjours vacances d'été de juillet et août ont pu être maintenus malgré les difficultés d'organisation liées aux obligations des différents protocoles sanitaires. C'était très important que les adhérents puissent partir en vacances après ces longs mois d'inactivité ou d'activité très limitée.

**3 sites différents: Beaune, Courmangoux et Pailherols.**

**10 semaines de vacances. Séjours de 1 à 3 semaines.**

**13 accompagnateurs/animateurs**

**+ de 60 adhérents, de toutes autonomies, sont partis en vacances avec Tous Cap.**

### BEAUNE (21)

Nous avons passé plus de 3 semaines à Sainte-Marie la Blanche dans le gîte («la petite épicerie»).

Malgré un début de séjour sous la pluie, le soleil a finalement décidé de nous tenir compagnie pour le reste du séjour.

Joie et bonne humeur étaient au rendez-vous, grâce à des vacanciers toujours motivés pour profiter de leur séjour.

Au programme des activités sportives, manuelles et culinaires.

Nous avons pris le petit train de Beaune pour visiter les coins historiques et les plus belles vignes. Nous avons pu nous entraîner sur les différents parcours de santé des parcs de la ville ou dans la campagne près du gîte. Découverte du parc zoologique de l'Auxois le temps d'une journée, avec pique-nique et sieste (il est important de se préserver). Le soleil étant au rendez-vous, nous avons pu faire un pique-nique au lac de Nolay, les

moins frileux ont pu se baigner.

Le gîte étant spacieux nous avons pu faire différentes activités sur place : pétanque, bowling, Ultimate, Molky, jeux de sociétés, activités manuelles, le tout ponctué de siestes bien méritées.

Les vacanciers ont pu démontrer leur talent de chef cuisinier (digne de l'émission top chef) à travers des ateliers cuisine.

### COURMANGOUX (01)

Courmangoux petit village de 500 habitants a été le théâtre de notre séjour été 2021. Trois semaines durant lesquelles le village a vécu au rythme de nos vacanciers.

Malgré une météo peu chaleureuse, nous avons pu faire des activités à l'extérieur du gîte et profiter de son jardin pour des moments festifs.

Le soleil se faisant rare,

nous avons profité de sa présence pour aller pique-niquer et se baigner au plan d'eau de «la grange du pin». Les plus téméraires ont pu mettre à l'épreuve leur sang-froid sur des parcours d'accro-branches.

Equipés de nos casquettes et nos gourdes, nous sommes partis explorer cette campagne et ses différents sites historiques. Nous avons grimpé (en véhicule) au

Mont Myon pour admirer la vue.

Nous nous sommes immergés dans la vie bressane du 15<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> siècle grâce à l'écomusée de Saint Etienne du Bois.

Dans un cadre chaleureux et convivial, nous avons été accueillis au moulin de Pont des Vents, pour une dégustation et visite.

### PAILHEROLS (15)

Dans ce joli petit village du sud Cantal, nous avons passé 3 semaines de vacances très actives. Malgré un début de séjour pluvieux, nous avons pu faire des activités en salle ainsi qu'une randonnée autour du village...entre 2 averses. Nous avons participé à un spectacle de magie où Julie et Michel ont donné la réplique au magicien...la soirée repas/disco du village a permis de nous mettre en jambes avant une semaine de découverte de la région. Visite d'un village médiéval ancien fief des Princes de Monaco. Balade guidée à la découverte de

la Faune et la flore du Cantal avec pique-nique. Randonnée « Sur le chemin du Dragon ». Toutes ces balades/découvertes entrecoupées par les repas concoctés par les 4 fantastiques et souvent aidés par les vacanciers, par des parties de pétanque et des pauses récup obligatoires avant les fêtes nocturnes de villages, des représentations théâtrales préparées par les vacanciers, le feu d'artifice de Vic-sur-Cère et sa soirée du 15 août. Nous avons été nous baigner dans le Lac de Laussac, superbe écrin nature. La piscine de Vic nous a

accueilli également. Nous avons visité le barrage EDF de Couesques avant de déguster une spécialité locale à notre retour. Sans oublier la visite du château de Pesteils ou la pêche aux écrevisses et la préparation au gîte pour dégustation... Que dire de la visite de la Ferme avec tous ses animaux à caresser et de cette olympiade qui a vu la nette victoire de l'équipe « Reine des Neiges ». Enfin, l'énorme bataille d'eau pour clôturer le séjour!!!! Avant un dernier repas festif au restaurant. 3 semaines de sourires, de bien vivre ensemble et pleins de souvenirs dans la tête..