






NEWSLETTER

QU'EST CE QUI SE PASSE À L'ASPTT ?

<p>RANDONNÉE</p> <p>mike.lafon@wanadoo.fr</p>	<p>GYM D'ENTRETIEN</p> <p>albi@asptt.com</p>	<p>TENNIS DE TABLE</p> <p>tennisdetableasptt@albi@gmail.com</p>	<p>MUSCULATION</p> <p>albi@asptt.com</p>	<p>YOGA</p> <p>yvette.furbeyre@gmail.com</p>
<p>SPORT BOULES</p> <p>minolt@yahoo.fr</p>	<p>GOLF</p> <p>francis.dumas@orange.fr</p>	<p>TENNIS TOUCH TENNIS</p> <p>ad.81@hotmail.fr</p>	<p>CYCLOTOURISME</p> <p>bernard-lagriffoul@wanadoo.fr</p>	<p>SENIORS ET MOUVEMENT</p> <p>albi@asptt.com</p>

ÉVÈNEMENT



L'ASPTT ALBI A 80 ANS



Cette année, notre club célèbre ses **80 ans** d'existence ! Depuis sa création, l'association rassemble des générations de passionnés autour de valeurs fortes : **convivialité, engagement, dépassement de soi et esprit d'équipe.**

Au fil des années, le club s'est développé, diversifié et modernisé, tout en restant fidèle à son ADN : permettre à chacun, **quel que soit son âge, son niveau ou ses envies**, de pratiquer une activité sportive dans un cadre bienveillant et inclusif.

Cet anniversaire est l'occasion de **remercier nos bénévoles** pour leur engagement et leur investissement sans faille.

Nous préparons un **évènement** autour de la rentrée de septembre pour le *plaisir de se retrouver et célébrer ensemble* ces huit décennies de sport, de passion et d'engagement !

👉 Détails à venir



Date de création association :
05/02/1946

📞 05 63 47 50 80

✉ albi@asptt.com

📍 26 avenue de Saint-Juéry, 81000 Albi

NEWSLETTER

ACTIVITÉS

🗺️ LA SECTION RANDO PREND LE CAP DE LA FORMATION ! 🗺️

Parce que la randonnée, ce n'est pas seulement marcher... c'est aussi savoir s'orienter ! La section randonnée et marche nordique organise actuellement une formation "**Boussole-Orientation**" à destination de ses adhérents.

Une belle initiative pour renforcer les compétences, gagner en autonomie sur les parcours et partager un *moment convivial autour des bonnes pratiques d'orientation*.

Les participants ont souhaité mettre en lumière cette action à travers un article que nous vous invitons à découvrir ci-dessous 📌

Quatorze volontaires se présentèrent pour la formation boussole-orientation, histoire de contribuer à limiter les errances au cours des randonnées et de se muscler le cerveau.

Pour ce faire, quatre formateurs, tout aussi volontaires, se proposèrent pour relever le défi.

D'aucuns diront : « mais, à quoi bon puisque nous avons des outils qui nous mâchent le travail ! »

Oui, mais est-il sérieux et n'est-il pas dangereux de confier aveuglément notre intelligence à des machines ? ... Ceci créant une dépendance, diminuant nos capacités cognitives et nos facultés de se diriger par nous même, surtout dans la Nature .

C'est pourquoi, en organisant cette formation, nous avons fait une œuvre sanitairequi devrait être remboursée par la Sécurité Sociale ! Bien sûr, nous avons fait souffrir nos « volontaires » en les sortant un peu de leur zone de confort . Mais, ils sont heureux d'avoir tenu le coup pour cette première partie : Bravo !

Plus de problème pour trouver le Nord et « sa maison » ! La légende n'a plus de secret pour personne et que dire des échelles, pentes, coordonnées UTM ...

Prochaines séances : préparer et organiser sa randonnée, puis pratique sur le terrain : si tous les participants reviennent au point de départ c'est gagné !

Et, n'oubliez pas : une carte et une boussole, ça ne tombe jamais en panne et pas besoin de recharger !

NEWSLETTER

ACTIVITÉS

LES 3 LABELS FÉDÉRAUX DE L'ASPTT ALBI

LABEL SOLIDARITÉ AUTISME



C'est un dispositif **d'inclusion**, proposant aux enfants de 3 à 10 ans la possibilité de pratiquer des activités sportives au sein de groupes d'enfants ordinaires avec un **accompagnement individualisé et qualifié**.



A Albi, c'est Fabrice (éducateur spécialisé de métier) qui les accompagne tout au long de l'année, ce qui permet un suivi et des échanges réguliers avec les parents quant à l'épanouissement et la progression de l'enfant.



Grâce à notre engagement Solidarité Autisme, nous proposons une pratique sportive qui :

- ✓ Favorise l'accès au sport pour les personnes avec autisme
- ✓ Offre un cadre sécurisant, structuré et adapté
- ✓ Valorise le respect, l'écoute et l'intégration
- ✓ Crée des moments de partage et de convivialité

LABEL
SOLIDARITÉ AUTISME



LABEL J'MACTIV SÉNIORS



Ce label valorise les clubs engagés pour une activité physique **adaptée, sécurisée et accessible** aux seniors, y compris aux personnes fragiles ou éloignées du sport.

Avec notre activité **Séniors & Mouvement**, nous vous proposons de bouger en douceur, rester en forme et partager, au travers de :

- ✓ Étirements
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Cardio doux & respiration
- ✓ Relaxation

🎯 Objectif : préserver l'autonomie, renforcer la confiance physique et vivre des moments de convivialité.

- 👉 Ouvert aux + de 70 ans et aux personnes fragiles
- 👉 Débutants bienvenus
- 👉 Séances d'essai gratuites

LABEL
J'MACTIV SÉNIORS



NEWSLETTER

LABEL J'MACTIV Santé



Ce label met en lumière notre engagement pour une pratique sportive bénéfique pour la santé, accessible à tous, même en situation de fragilité ou de reprise d'activité physique.

🏌️ Avec notre activité **Golf Santé**, nous vous proposons une pratique du golf pensée pour :

- ✓ Prévenir les risques liés à la sédentarité
- ✓ Améliorer l'équilibre, la coordination et la mobilité
- ✓ Favoriser la respiration, la souplesse et le bien-être
- ✓ Partager une activité conviviale en plein air

🎯 Accessible aux débutants et à toutes les personnes souhaitant une activité douce, adaptée à leur condition.

- 👉 Séances encadrées, progression à votre rythme
- 👉 Objectif santé, plaisir et convivialité

LABEL
J'MACTIV SANTÉ



INFOS

STAGE MULTISPORTS DE PRINTEMPS

👉 PROGRAMME & INSCRIPTIONS
DANS LA PROCHAINE NEWSLETTER

21-22-23
AVRIL

STAGE MULTISPORTS DE PRINTEMPS

21-22-23 AVRIL

ASPTT ALBI
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

5-10 ANS

BOOTER OFFERT

ACTIVITÉS
TENNIS
TENNIS DE TABLE
SPORTS COLLECTIFS
SARBACANE
JEUX EXTÉRIEURS
ET AUTRES

INFOS ET INSCRIPTIONS
06.18.07.87.22
a.mitchal@asptt.com