

NEWSLETTER

QU'EST CE QUI SE PASSE À L'ASPTT ?

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

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



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 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



VENEZ DECOUVRIR
SÉNIORS ET MOUVEMENT

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

