



T'Air Aventure  
Association loi 1901  
63240 Le Mont Dore

Tel -Fax : 04.73.21.65.34  
Portable : 06.08.85.44.71  
Email : [tair.aventure@orange.fr](mailto:tair.aventure@orange.fr)  
Site : <http://tairaventure.jimdo.com>

# Le Journal des T'Airiens

## Mars 2013

### *Sommaire :*

- \* *Stage SMA*
- \* *Randonnée du mois*
- \* *Accompagnement ski*
- \* *Infos.*



### *Stage S.M.A :*

Le 3 mars 2013 sur la commune de Condat, 5 courageux et courageuses volontaires ont participé au stage de SMA (Stratégie et Maîtrise d'Adversaires) que l'Association a organisé. Après quelques minutes d'échauffement, les participants étaient chauds pour répéter les différentes techniques de saisie et techniques de défense.

Dans la deuxième partie de la séance, différents coups d'arrêts ont été effectués sur des Bags (avec les mains, les pieds, les genoux etc.) afin d'apprendre les bons gestes, les placements et de travailler l'équilibre.

Afin de mettre en application les différentes techniques de défense apprises lors du cours, des petits échanges ont été organisés. Chaque participant a pu avec humilité juger de ses capacités.

### ***Randonnée du mois :***

Suite à une météo encore capricieuse et un enneigement conséquent (route enneigée difficile pour les personnes venant de loin), la randonnée pédestre du mois de février a dû être annulée, toutefois le bureau directeur a profité du repas à l'auberge du Capucin.

La prochaine randonnée aura lieu vers la fin du mois de mars en fonction de la météo. Les informations concernant cette randonnée seront accessibles sur le site de l'association <http://tairaventure.jimdo.com>

### ***Accompagnement Ski :***

Pendant ces vacances, certains adhérents ont souhaités faire des sorties sur les pistes de ski.

Afin de passer un moment convivial, l'association a organisé conjointement avec le centre équestre « Les écuries de la Dordogne »

des matinées sur la station de Chastreix Sancy, ainsi que des séances de Ski-joering au Mont Dore.

Nous avons pu profiter de quelques journées ensoleillées, et des moments de joie inoubliable...

Riche de cette expérience, l'association T'Air Aventure et le centre équestre du Mont Dore pensent réitérer cette expérience lors des prochaines vacances hivernales.

### **Infos :**

Le Comité Départemental de la fédération Sports Pour Tous prépare pour le mois de Mai un petit challenge sur le thème des sports de pleine nature, intitulé Esprit Nature.

Les épreuves comprendront notamment du cheval, du tir à l'Arc, de la Sarbacane, de l'orientation et un parcours santé. Plus d'infos vous seront communiquées dans un prochain journal.



Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

*Associativement*  
*Jean-François & Astrid*