



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
Site : <http://tairaventure.jimdo.com>

Le Journal des T'AIRIENS

Juillet-Août 2013

Sommaire :

- * *Démonstration de Gym*
- * *Sortie Kayak*
- * *Randonnée du mois*
- * *Infos.*



Démonstration de Gymnastique:

Pour conclure une année de gymnastique, le groupe a proposé aux parents présents une démonstration de leur savoir-faire acquis tout au long de l'année.

Après un échauffement, les filles ont effectué des exercices sur la barre asymétrique, des enchainements au sol, différentes figures au saut de cheval et enfin des roues au sol et sur la poutre...

Un dernier goûter avant de partir pour un été plein d'aventures en restant en forme.



Sortie Kayak :

Au mois de juin, une sortie Kayak était organisée sur la base de loisirs de Lastioules, près de la Crégut.

Bien que le temps soit nuageux, les volontaires, après avoir enfilé une combinaison, sont montés dans les canoë-kayaks pour se lancer sur l'eau. Pendant plus d'une heure, le petit groupe a pagayé, nagé, retourné les canoës.

Les goûters qu'Astrid avait préparés furent les bienvenus... Le retour en véhicule fut calme avec toutefois une envie de refaire du canoë-kayak bientôt...



Randonnée du mois :

Même avec une météo capricieuse, la randonnée pédestre du mois de Juin a eu lieu non loin de Chastreix Sancy, avec un groupe dynamique venu de Clermont Ferrand.

Après une petite mise en jambe sur un chemin découvert, nous sommes entrés dans un bois près de la montagne du Mont avant d'arriver au refuge de Merdençon.

Sur place, un petit feu fut allumé afin de faire chauffer du St-Nectaire pour ensuite le placer sur une assiette garnie de pomme de terre et de jambon... (Une raclette quoi !). Même pas le temps d'une petite sieste que le groupe est reparti sans avoir pu apercevoir le cirque de la Fontaine Salée à cause du brouillard et d'une petite pluie fine. Les participants rentrés humides sont néanmoins ravis de cette petite sortie bien conviviale.

Les photos de cette randonnée seront sur le site de l'association : <http://tairaventure.jimdo.com>

Infos :

Cette année encore, nous partons travailler sur la côte atlantique, profiter de l'océan, des plages....

Nous vous souhaitons à tous un bel été, de bonnes vacances pour ceux qui en prennent et une bonne saison pour ceux qui travaillent.

L'ensemble du bureau vous donne rendez-vous au mois de septembre.



Fédération Française EPMM
Sports pour Tous

Associativement
Jean-François & Astrid