



T'Air Aventure  
Association loi 1901  
63240 Le Mont Dore

Portable : 06.08.85.44.71  
Email : [t.air.aventure@orange.fr](mailto:t.air.aventure@orange.fr)  
Site : <http://tairaventure.jimdo.com>

# JOURNAL des T'AIRIENS

## Décembre 2017

### Sommaire :

- Ski, Snow...
- Sport bien-être
- Infos

### • Ski, Snow :

*La saison hivernale arrive à grand pas, la neige recouvre déjà d'un magnifique manteau blanc les versants de nos montagnes. Nous espérons tous qu'elle perdure jusqu'aux fêtes de Noël.*

*Afin de bien préparer cette saison, accompagner les adhérents sur les différentes pentes de la station, nos animateurs ont à cœur de continuer à se former et se perfectionner. En ce début de saison, ils participeront à différents stages dans le cadre d'un examen de formateur "sports de neige", et également pour une formation concernant d'autres animateurs au Brevet Fédéral 2.*

*Des séances de découverte pour enfants avec participation des parents seront proposées, des accompagnements sur les pistes ainsi que des initiations aux snowboard, et des sorties raquettes pourront être organisées.*



## • **Sport Bien être :**

*L'association T'Air aventure intervient dans différents domaines :*

- ✓ *Les activités de pleine nature en toute saison, que ce soit les randonnées, le tir à l'arc, les sports de neige.*
- ✓ *Les activités d'opposition, self défense, les sports collectifs etc.*
- ✓ *Les activités de bien-être et de renforcement, Pilates, Ball zen, free Fit etc.*

*Toutes ces activités sont accessibles à tous les adhérents, quel que soit leur sexe, leur âge ou encore leur état de santé...*

*Depuis plus d'un an et demi, une séance bien-être grâce à l'activité physique se déroule une fois par semaine dans le dojo de la commune de Riom-es-Montagnes. Le petit groupe participe ensemble selon la capacité et le rythme de chacun. Toutefois le travail de renforcement musculaire est bien présent et les résultats sont notables. L'ensemble des participants attendent ce rendez vous chaque semaine avec impatience...*

## • **Infos :**

*Depuis quelques temps, certaines personnes s'efforcent de nous mettre des bâtons dans les roues. Bien que ce soit usant de lutter contre ces répétitifs faits divers, la motivation de l'ensemble des responsables et animateurs de l'association reste intacte... Je ne répondrai que par des citations :*

***Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. (Martin Luther King)***

***La persévérance, c'est ce qui rend l'impossible possible, le possible probable et le probable réalisé. (Léon Trotsky)***

***Tenez-vous à l'écart des gens qui freinent vos ambitions. Les petits esprits font toujours cela. Les plus grands esprits seuls vous font sentir que vous aussi, pouvez devenir grand. (Mark Twain)***



***Associativement  
Jean-François & Astrid***