

GAZETTE DE L'ATSCAF VAUCLUSE

MARS 2023 - NUMÉRO 3

L'Atscaf Vaucluse a commencé très fort cette année 2023 avec la qualification de nos féminines en pétanque pour la finale nationale, les podiums de nos coureurs au Trophée National organisé au Luxembourg, l'organisation du tournoi de futsal ouvert à tous les agents, le cours de cuisine, la visite de l'Opéra d'Avignon, l'Escape Game, le Parc Ornithologique...et toujours les sections Pilates, Padel, Rando...

Vous trouverez dans ce numéro toutes les photos de ces événements, ainsi que les mots de notre Président, Christian Dubouchet, de Pierre, responsable running, Alexandre, responsable Padel, et l'interview du coach de Pilates : Julie.

Pour le prochain trimestre, l'Atscaf 84 vous propose la Journée Initiation Golf, du Karting, la visite de la grotte Cosquer, la sortie vélo à Calavon, les soirées Bowling, la billetterie pour le festival et le Tournoi de Pétanque ouvert à tous le 16 juin 2023.

L'Atscaf Vaucluse vient d'atteindre les 280 adhérents pour cette saison 2022/2023, n'hésitez pas, rejoignez nous. Si vous n'êtes pas adhérent, recevez gratuitement nos infos en envoyant « inscription » à atscaf84@gmail.com.

Toutes les infos sur vaucluse.atscaf.fr - Un seul contact : atscaf84@gmail.com



Premier Tournoi Foot en Salle « Atscaf Vaucluse » 19 mars 2023
Près de 60 participants dont 40 joueurs



Section Running
Trophée National 12 mars 2023
Sur les podiums au Luxembourg



Section Pétanque Féminine
Qualif au Puy-En-Velay 25 mars 23
Direction finale à Vichy en mai

LE MOT DU PRESIDENT



**Ici Christian Dubouchet, tout à droite, avec son bureau, lors d'une réunion le 2 février 2023.
Christian est sur cette photo avec, de gauche à droite Lydie, Thierry, Cécile, Jean-Paul, Pierre et Mado.**

Bonjour à toutes et tous,

En ces moments d'incertitudes et de tensions et après une longue période de confinement et de restrictions de libertés, il est bon de savoir qu'au travers de votre ATSCAF et tous ses bénévoles qui se dépensent sans compter pour vous proposer le maximum d'opportunités, vous avez la possibilité de pouvoir vous distraire, vous dépenser et de vous épanouir au travers de nos différentes activités qu'elle soient sportives, culturelles ou touristiques.

C'est aussi une opportunité de vous retrouver hors contexte professionnel et de découvrir des affinités que vous n'auriez peut-être jamais soupçonné.

L'un des thèmes fort du récent congrès qui s'est tenu à Belfort du 22 au 24 mars a porté sur la situation post Covid et de la façon dont notre association peut rebondir pour retrouver le niveau qui était le sien jusqu'en 2020.

Il se trouve toutefois que pour ce qui concerne le Vaucluse, grâce aux initiatives et au dévouement de certains c'est chose faite et même bien plus que cela grâce à vous et votre implication dans les différentes activités qui sont proposées ou, mieux encore, au travers de celles que vous pouvez être appelés à suggérer.

Chacun d'entre vous a la possibilité de trouver dans ce qui est proposé de quoi satisfaire vos envies et besoin d'évasion ou d'enrichissement personnels. Entre Visites Culturelles, Golf, Randonnées Bowling, Sophrologie, Pilates, Course à Pied, Futsal ou Padel, le choix ne manque pas et ne demande qu'à être étoffé et il n'est pas besoin pour autant de vous engager dans des activités régulières mais simplement de participer à certains points forts ponctuels qui vous sont proposés chaque mois.

Cette association est la votre et elle vit par vous et pour vous.

Bien à vous et à bientôt au travers de nos rencontres.

**Christian Dubouchet
Président de l'ATSCAF du Vaucluse**

RUNNING

Charlotte, Florian et Pierre magistraux au Trophée National qui s'est déroulé le 12 mars 2023 au Luxembourg

La section running est très active, en plus des entraînements du mardi et vendredi, nos coureurs de participent à de nombreuses courses :

4 décembre 2022 : Marathon Man au Pic St Loup, marathon nature pour Pierre (36/157) et Florian .

10 décembre 2022 Urban trail à Villeneuve pour Alice : 128ème sur 1100 et 8ème dans sa catégorie !

22 janvier 2023 : Trail ocre et Ventoux 12 km à Mormoiron Charlotte et Pierre (3ème dans sa catégorie) .

19 février 2023 : Trail 19 km Eynaway trail à Rochefort du Gard pour Charlotte et Pierre.

27 mars 2023 : Tour des remparts avec Pierre, Florian et Alexandre.

12 mars 2023 :Trophée National au Luxembourg : Le classement n'a retenu pour les récompenses que les agents des finances. Dommage pour Charlotte, qui n'est pas agent financier, s'est vue privée de son prix dans sa catégorie. Au final Florian avance à la 3ème place au général des financiers et Pierre 4ème. Premiers chacun dans leur catégorie. L'Atscaf Vaucluse tient à féliciter ses coureurs pour ces résultats de très très haut niveau, Bravo !!!

Le mot de Pierre responsable de la Section : « *"Notre petite délégation vaclusienne, Florian, Charlotte et moi-même, avons été accueillis au Luxembourg le vendredi soir, sur le lieu même de la course. Mike Orazi, président de l'amicale PostLaf luxembourgeoise, notre hôte et un bon vivant, et Jean-Vincent Garcia de l'Atscaf fédérale nous ont accompagnés tout au long du week-end. Mike a veillé à ce que les délégations françaises ne manquent de rien, nous avons pu bénéficier d'excellentes conditions pour récupérer du voyage et être en forme le dimanche !*

La course en elle-même est une manifestation gigantesque au regard de la petite taille du Luxembourg, la population encourage les coureurs tout au long du parcours, quatre ministres locaux dont la jeune ministre de l'intérieur ont même couru. Et la ministre luxembourgeoise des finances a remis les récompenses, s'est prêtée aux photos, avec une attention amicale envers les sportifs de l'Atscaf. Une ambiance sympathique et chaleureuse donc, qui nous a fait oublier les rigueurs du froid, de beaux souvenirs que nous avons ramenés avec nous ! "



Pierre et Charlotte



**Florian 3^{ème} et champion de sa catégorie
Trophée National au Luxembourg 12/03/23**

Team Running



Charlotte, Florian et Pierre au Luxembourg



Pierre 3^{ème} et champion de sa catégorie au Trophée national du Luxembourg 12 mars 23



Florian 3^{ème} et champion de sa catégorie au Trophée national du Luxembourg 12 mars 23



La Team Running Atscaf Vacluse avec Alice, Charlotte, Audrey, Pierre, Florian, Marc et Christian



Alexandre, Florian et Pierre au « Tour des Remparts » 27 mars 2023



Trophée National de champion M3 de Pierre au Luxembourg 12 mars 23

PETANQUE FEMININE

« TROP FORTES »

Les féminines de l'Atscaf Vaucluse, Jordane, Lydie, Cathy et Anne-Catherine, ont réalisé un exploit en se qualifiant au Puy-En-Velay pour la finale nationale à Vichy au mois de mai. En Haute-Loire elles ont terminé premières de ce second tour devant le Tarn, les Alpes-Maritimes, et la Haute-Loire, le samedi 25 mars. Au premier tour, en novembre, elles s'étaient déjà qualifiées devant les Bouches-du-Rhône et l'Aveyron. Bravo !!! Ramenez la coupe à la maison au mois de mai !!!



Nos Championnes, Jordane, Lydie, Cathy et Anne-Catherine, avec le coach et Président de l'Atscaf 84, Christian

**25 mars 2023 au Puy-En-Velay
Les équipes du Tarn, des Alpes-Maritimes,
de Haute-Loire et du Vaucluse**



**Avant la compétition,
l'entraînement au Pontet**



PARC ORNITHOLOGIQUE DU PONT DE GAU

Le samedi 4 mars, près de 30 adhérents ont pu observer et photographier de nombreuses espèces d'oiseaux dans leur milieu naturel, tout en découvrant la flore de Camargue au travers de multiples sentiers dans près de 60 hectares du parc ornithologique du Pont de Gau. Sous un magnifique soleil, les participants ont passé une superbe journée entre Flamants Roses et les conseils photos de Sophie, Marco et Sylvain, du club photo de Vedène, l'Atscaf Vaucluse les remercie chaleureusement. Photos de Sylvain et Lydie.



COURS DE CUISINE

Le samedi 21 janvier, dans une ambiance « Master Chef », le cours de cuisine donné à « Zôdio », animé par un chef, affichait complet. 14 adhérents Atscaf 84 partagés en 2 groupes de 7 ont concocté pour le premier groupe « un Poulet croustillant avec un wok de légumes » et pour le second des « succès pralinés ». Tout le monde a apprécié ce cours. Les chefs cuistots ont ensuite partagé ce repas préparé dans une ambiance conviviale.



GALETTE DES ROIS

Le mardi 24 janvier 2023, l'Atscaf Vaucluse a offert à ses adhérents la galette des rois. Un moment de partage à la Cité Administrative.



PADEL

Le mot du responsable Alexandre

La section Padel a été créée en ce début d'année 2023 au rythme d'une séance le dernier jeudi de chaque mois de 18h30 à 20h. Les séances ont lieu sur Rochefort - du - Gard

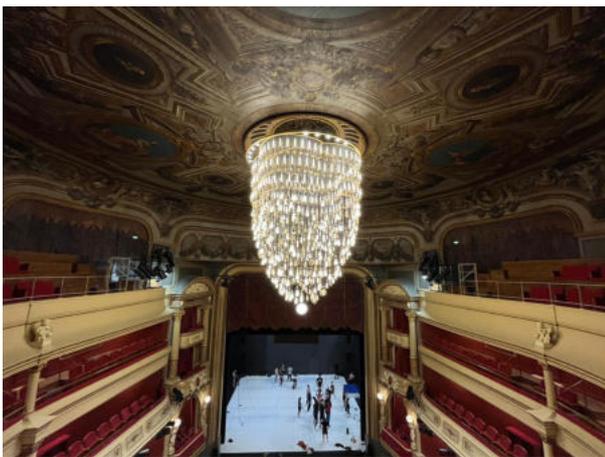
Le Padel est facile à apprendre et il n'y a pas de conditions physiques pré requises. Le terrain étant plus petit qu'au tennis il demande moins d'effort.

Convivialité et bonne humeur sont au rendez vous. N'hésitez pas à vous laisser tenter et venir partager ce moment avec nous.



VISITE OPÉRA-THÉÂTRE D'AVIGNON

L'ATSCAF Vacluse, sous l'impulsion de Miguel, a proposé une visite guidée de l'Opéra - Théâtre d'Avignon, avec présentation de son histoire, de son architecture et des différentes activités puis une visite, à la Maison Jean VILAR, de deux expositions qui rendaient hommage au Festival d'Avignon et à deux de ses acteurs les plus célèbres Maria CASARES et Gérard PHILIPPE. Les adhérents ont apprécié ces visites qui affichaient « complets » et qui étaient offertes par l'Atscaf Vacluse.



TOURNOI MIXTE FOOT EN SALLE

L'Atscaf Vaucluse a organisé son premier tournoi de Foot en Salle le Dimanche 19 mars sur Avignon. Un franc succès, près de 60 participants dont 40 joueurs répartis dans 6 équipes. Ce tournoi était ouvert à tous « les agents financiers » ainsi qu'aux adhérents Atscaf 84. Pour commencer tout le monde partageait un petit-déjeuner puis durant toute la matinée sur 2 terrains réservés pour l'occasion, chaque équipe a joué six matchs. A la fin, les joueurs fatigués et leurs supporters ont reçu leur trophée puis ont partagé un buffet dans une super ambiance.

Merci et Bravo à toutes et tous. Rendez-vous a été pris l'année prochaine.

Côté résultats, Los Boudinos Hermanos (SGC MONTEUX + SIP/SIE APT), avec un goleador des grands jours : Patrice Larroque à 14 buts, ont créé la surprise en gagnant le tournoi en finale contre la jeune et technique équipe de la Douane d'Avignon qui termine donc 2^{ème}. L'ASCE (« Equipement »), qui joue tous les mardis avec l'Atscaf 84, a fait un beau tournoi et termine 3^{ème}. Grosse performance pour l'équipe « TEAM DIEGO CGT FINANCES PUBLIQUES » qui n'a rien lâché et qui avec une grosse volonté a réussi à accrocher la 4^{ème} place. Derrière « Les Butters – SIP AVIGNON » terminent 5^{ème}, les spectateurs ont vu un fort potentiel dans cette équipe, à suivre la saison prochaine. L'Atscaf 84 sait recevoir et termine 6^{ème} et dernière de son tournoi.



Encore plus de photos sur les pages suivantes



**1 - LOS BOUDINOS HERMANOS
SGC MONTEUX/SIP-SIE APT**



2 - DOUANE AVIGNON



3 - ASCE 84 - « EQUIPEMENT »



**4 - TEAM DIEGO
CGT FINANCES PUBLIQUES**



**5 - LES BUTTERS
SIP AVIGNON**



6 - ATSCAF VAUCLUSE



LES RESULTATS DE LA 1^{ère} EDITION DU TOURNOI DE FUTSAL DE L'ATSCAF VAUCLUSE

TROPHEE FOOT EN SALLE ATSCAF VAUCLUSE - 19 MARS 2023			
ATSCAF VAUCLUSE	TEAM DIEGO	LES BUTTERS	LOS BOUDINOS HERMANOS
3	3	2	4
TEAM DIEGO	LES BUTTERS	DOUANE AVIGNON	ASCE 84
2	0	3	1
ASCE 84	ATSCAF VAUCLUSE	DOUANE AVIGNON	LOS BOUDINOS HERMANOS
2	1	1	3
ATSCAF VAUCLUSE	LES BUTTERS	TEAM DIEGO	DOUANE AVIGNON
1	1	1	2
LES BUTTERS	DOUANE AVIGNON	ASCE 84	LOS BOUDINOS HERMANOS
1	4	0	4
TEAM DIEGO	ASCE 84	LOS BOUDINOS HERMANOS	ATSCAF VAUCLUSE
1	3	3	1
LES BUTTERS	ASCE 84	ATSCAF VAUCLUSE	DOUANE AVIGNON
1	5	1	2
TEAM DIEGO	LOS BOUDINOS HERMANOS		
2	4		
CLASSEMENT PROVISOIRE AVANT PHASE FINALE			
EQUIPES	POINTS	BUTS MARQUES	BUTS ENCAISSES
1 - LOS BOUDINOS HERMANOS	15 POINTS	18	6
2 - DOUANE AVIGNON	12 POINTS	12	7
3 - ASCE 84	9 POINTS	11	10
4 - TEAM DIEGO	4 POINTS	9	12
5 - ATSCAF VAUCLUSE	2 POINTS	7	11
6 - LES BUTTERS (SIP AVIGNON)	1 POINT	5	16
FINALE BRONZE : 5^{ème} contre 6^{ème}		FINALE ARGENT : 3^{ème} contre 4^{ème}	
ATSCAF VAUCLUSE	LES BUTTERS	ASCE 84	TEAM DIEGO
1	2	5	1
FINALE OR : 1^{er} contre 2^{ème}			
LOS BOUDINOS HERMANOS (SGC MONTEUX – SIP/SIE APT)		DOUANE AVIGNON	
2		1	
CLASSEMENT FINAL			
1 - LOS BOUDINOS HERMANOS (TRESORERIE MONTEUX + SIP/SIE APT)			
2 - DOUANE AVIGNON			
3 - ASCE 84 (EQUIPEMENT)			
4 - TEAM DIEGO (CGT FINANCES PUBLIQUES 84)			
5 - LES BUTTERS (SIP AVIGNON)			
6 - ATSCAF VAUCLUSE			

PAGES SUIVANTES LES PHOTOS DU PILATES, DE LA RANDO ET DE L'ESCAPE GAME

PILATES



Julie, notre super « coach pilates », ici au premier rang, en rouge et noir, entourée des ses élèves de l'Atscaf Vaulcuse, lors de la séance du jeudi 30 mars 2023 à la Cité Administrative sur Avignon. Les cours de Pilates ont lieu tous les jeudis à la Cité Administrative. 2 groupes de 14 adhérentes chacun participent à ces séances à la pause méridienne.

Julie, « Coach Pilates », en 3 questions

Bonjour Julie Comment prépares-tu les séances de Pilates ?

Avant je préparais les cours pour chaque jeudi mais depuis peu je me lance sur une nouvelle méthode .

Une séance pour 3 jeudis afin que la séance devienne fluide et bien comprise .Bien que certaines oublient d'un jeudi à l'autre 🤔 .Je prépare les mêmes cours pour les deux groupes.

Comment se déroulent les séances ?

Les exercices proposés jusqu'ici étaient des postures fondamentales du pilates . Aujourd'hui nous pouvons passer à des variantes et de nouveaux exercices. Les séances évoluent depuis peu différemment parce que les niveaux changent .

Quels sont les sont les objectifs ?

Les objectifs sont d'arriver à une meilleure condition physique, un dos plus sain, des postures mieux corrigées , un corps plus dort et résistant.

RANDO

La section Rando est toujours très active en se début d'année 2023 et se retrouve tous les mercredis et samedis.



ESCAPE GAME

La sortie « Escape Game », du 18 février 2023, proposée par l'Atscaf Vaucluse, affichait complet avec plus de 20 participants motivés pour résoudre les énigmes.

