



## GAZETTE DECEMBRE 2023 - NUMERO 5

**L'Atscaf Vaucluse a débuté la saison 2023 /2024 très fort avec ses 11 sections et de nombreux évènements. L'association vient de dépasser les 300 adhérents !!!**

**De puis la rentrée l'Atscaf Vaucluse a notamment organisé la Course de la Cité des Papes, a proposé une journée à la bambouseraie d'Anduze, des cours de cuisine, la visite de la Chartreuse de Villeneuve-lès-Avignon...**

**Ce numéro vous retrace en images toutes les activités de l'association de ce dernier trimestre 2023.**

**A noter dans vos agendas les prochains évènements « phares » :**

**Jeudi 11 janvier 2024 de 12h00 à 13h30**

**Galette des Rois - Salle Descartes - Cité Administrative Avignon**

**Dimanche 11 février 2024 à 14h00**

**LOTO - Salle Le Rex Montfavet**

**Si vous venez au loto merci d'envoyer vos nom et prénom à [atscaf84@gmail.com](mailto:atscaf84@gmail.com)**

**Dimanche 17 mars 2024 de 8h30 à 12h00**

**Tournoi de Futsal Atscaf 84 - Inscriptions ouvertes**

**Toutes les infos sur [vaucluse.atscaf.fr](http://vaucluse.atscaf.fr) et un seul contact : [atscaf84@gmail.com](mailto:atscaf84@gmail.com)**



# JOURNEE DECOUVERTE AVIRON AVEC LE CLUB DE CADEROUSSE

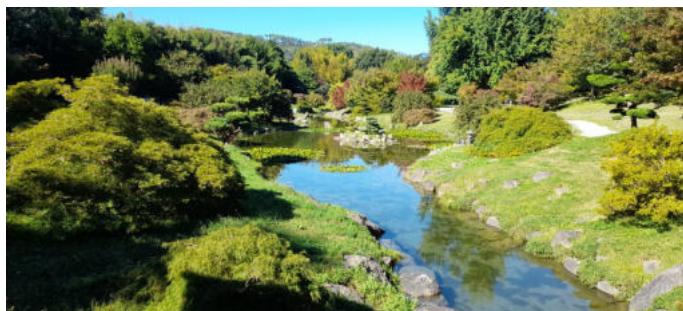
**DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023**



## **DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023 - BAMBOUSERAIE D'ANDUZE**

**Mot de Jean-Paul (organisateur) : Une journée à pleine vapeur : la bamboueraie et le train à vapeur des Cévennes**

**Le dimanche 24 septembre 2023, l'ATSCAF proposait une journée découverte de la bamboueraie d'Anduze et un parcours touristique avec le train à vapeur qui amenait les 34 participants à Saint Jean du Gard pour déguster un menu cévenol au Restaurant l'EN TRAIN.**



**L'excellent repas a permis de faire une pause gastronomique avant de réaliser une marche digestive au milieu des bambous et autres plants mis en avant dans les parties à thème du site. A ne pas manquer : la partie rallye trampoline où la maîtrise de l'équilibre a fait défaut à certains ! Deux anecdotes : le train était bondé à l'aller, car nous n'avons pas pris le bon**

**wagon, enfin celui qui nous était réservé ... et au retour, nous avons mis le train en retard d'une dizaine de minutes afin de finir notre dessert et prendre le café. Le chef de gare et le contrôleur ont été compréhensifs ... et n'ont pas facturé le surpoids.**

**Une belle journée dans laquelle nous avons découvert le bambou non invasif ... pour ceux qui luttent pour s'en défaire ... A bon entendeur ... J'en entends qui rhizome ...**



## COURSE DE LA CITE DES PAPES AU PROFIT DE L'UNICEF DIMANCHE 8 OCTOBRE 2023

Cette course organisée par l'Atscaf Vaucluse affichait complet avec 450 coureurs. Les courses : enfants, 5 km et 10 se sont déroulées sous un magnifique soleil . Charlotte et Pierre ont dirigé les opérations et avec l'aide d'une trentaine de bénévoles de bénévoles ils ont pu accueillir les coureurs dans une ambiance festive. Les prix des vainqueurs ont été décernés par Monsieur Michel LAFFITTE, Directeur Départemental des Finances Publiques de Vaucluse, Madame Zinèbe HADDAOUI, Adjointe au Maire de la ville d'Avignon, Christian DUBOUCHET, Président de l'Atscaf 84 et Cécile ROSSET, Trésorière de l'Atscaf 84. Un grand merci à tous les bénévoles de l'Atscaf 84.







Atscaf Vaucluse  
Course de la Cité des Papes  
Dimanche 8 octobre 2023



## REUNION DE RENTREE - ATSCAF VAUCLUSE - 15 SEPTEMBRE 2023



## ASSEMBLEE GENERALE - ATSCAF VAUCLUSE - 27 OCTOBRE 2023



## COURS DE CUISINE - SAMEDI 14 OCTOBRE 2023

**Le mot d'Agathe (responsable) :** L'atelier cuisine chez ZODIO du 14 octobre avait pour thème "sushis - makis". Sous la conduite du Chef Benjamin ALLARD, les participants ont appris la cuisson du riz, les secrets de la découpe du poisson, des légumes crus et surtout du montage des sushis et des makis. Puis dans une ambiance conviviale, les participants ont ensuite dégusté ensemble autour d'une table leurs créations.



## ATELIER CREATIF – DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023

**Le mot d'Agathe (responsable) :** L'atelier créatif chez ZODIO du 10 décembre 2023 avait pour thème "création d'un centre de table de fêtes sur rondin de bois".

**Chaque participant a pu, adulte comme enfant, composer son propre centre de table de fêtes, en faisant preuve de toute sa créativité. Dans une ambiance festive, et grâce aux conseils de la maker de chez ZODIO, Mélanie, chacun a pu repartir avec sa création unique.**





## SECTION CULTURE

### EXPOSITION PALAZZO - PALAIS DES PAPES - DIMANCHE 29 OCTOBRE 23

**Mot de Miguel (Responsable de Section) : Un dimanche après-midi nous étions conviés par Eva Jospin au Palais des papes ou plutôt au Palazzo. Un écrin de pierre de 700 ans enchassait des palais éphémères aux murs de carton. Envahis par la végétation, ces monuments à l'épreuve du temps, s'abandonnaient à notre imagination. Une promenade poétique. Une réflexion sur l'œuvre du temps qui ont séduit de nombreux adhérents.**



### CHARTREUSE ET COLLEGIALE DE VILLENEUVE – SAMEDI 18 NOVEMBRE 23

**Mot de Miguel (Responsable de Section) : La Chartreuse et la collégiale de Villeneuve les Avignon. Innocent VI pape d'Avignon, Altera Roma, en franchissant le Rhône, laissait derrière lui le tumulte et les intrigues de la cour pontificale. Auprès de l'ordre des chartreux, il venait chercher la paix et le silence. Sur ces pas, abandonnant notre quotidien, nous avons partagé la sérénité et la beauté des lieux. Une découverte. Une expérience.**





## **EXPOSITION MARILYN MONROE LE SECRET DE L'AMERIQUE – SAMEDI 9 DECEMBRE 23**

**Mot de Miguel (Responsable de Section) : Exposition Marilyn Monroe. Le secret de l'Amérique. Norma Jeane est devenue Marilyn. Hollywood, fabrique de rêves, avait fabriqué une fille de rêve. Y avait-il une vie pour elle en dehors du rêve ? disait un ami de Marilyn. Cette exposition émouvante nous aide à répondre Marilyn avait déjà sa réponse : Cette enfant triste et amère qui a grandi trop vite n'a jamais quitté mon cœur. Malgré ma célébrité j'ai encore le sentiment de regarder la vie avec ces yeux d'enfant effrayé. Je n'ai jamais vécu. On ne m'a jamais aimée. Merci à toutes et tous pour votre confiance.**



## **DECOUVERTE + DEGUSTATION AU DOMAINE DES GARRIGUETTES CHATEAUNEUF - DE - GADAGNE - SAMEDI 25 NOVEMBRE 2023**



## STAGE DANSE - SAMEDI 25 NOVEMBRE 2023

**Mot de Corinne (organisatrice) : Au sein d'une salle privatisée à Sorgues un moment de convivialité a été apprécié par les tous premiers participants qui ont bien voulu se prêter au jeu ! Le Professeur de Danse, Freddy, a su transmettre sa passion aussi bien pour la Danse en ligne que la Danse en couple. Belle journée de partage pour ces deux premiers stages proposés par Corinne. Alors n'hésitez pas à venir passer un bon moment aussi bénéfique pour la tête que pour le corps au programme : petites chorégraphies au son de musiques latine, rock, disco et autres... Le samedi 30 mars prochain, venez partager avec nous cette parenthèse qui fait du bien !**



## SIMULATEUR CHUTE LIBRE - DIMANCHE 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 23 - AERODROME PUJAUT



## BOWLING - TROPHÉE DE NOËL - MARDI 19 DÉCEMBRE 2023

Soirée Bowling organisée par Mado. De nombreux participants se sont retrouvés dans une excellente ambiance pour se disputer le dernier trophée de cette année 2023.



## SECTION TAI-CHI

**Première année pour la section qui est complète avec 10 participants.  
Vincent est le professeur. Séances le jeudi à 16h30 à la Cité Administrative.**



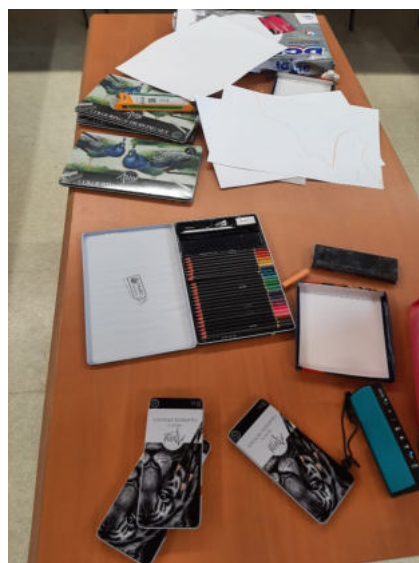
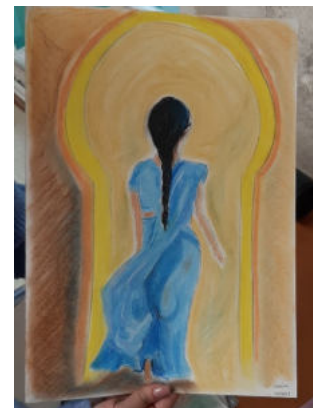
## SECTION SOPHROLOGIE

**Section également complète avec 10 participants.  
Pascale est le professeur. Séances le mardi à la Cité Administrative 12h45.**



## SECTION DESSIN

Section lancée récemment par Julie un lundi sur 2 à la Cité Administrative à la pause méridienne et qui compte déjà une quinzaine de participants.



## SECTION PILATES

**Section complète avec 26 participantes. Julie est la coach. Séances tous les jeudis. Les 2 groupes se suivent à la pause méridienne à la Cité Administrative.**





## SECTION PADEL

**Mot d'Alexandre (Responsable de section) :** La section padel a été créée il y a un an, au départ 7 nous sommes désormais 9 adhérents dont 3 féminines. Le padel est un sport de raquette qui se joue toujours en double sur un court fermé. C'est une sorte de mélange entre le tennis et le squash où la balle peut rebondir sur le mur de verre ou le treillis métallique qui entoure le court. Nous effectuons les séances soit à Rochefort du Gard au Hangar soit à Avignon au Ball concept Montplaisir, un a deux jeudi par mois de 18H-18h30 à 20h. Les séances s'effectuent dans la bonne humeur sous forme de petit match tout en variant les paires composant chaque double.

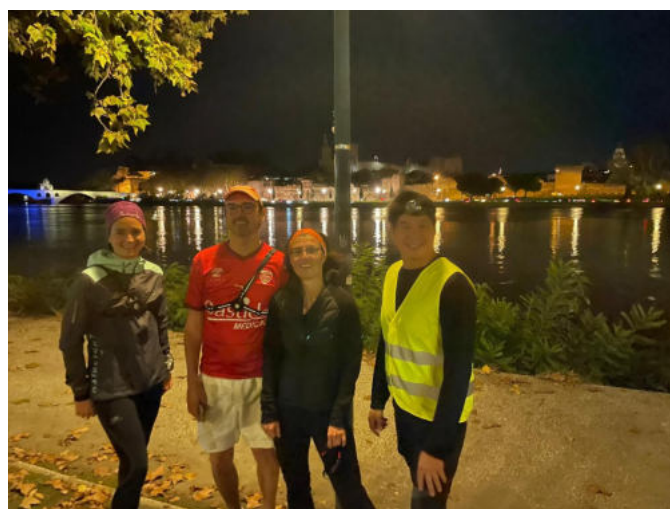
**Équipe soudée qui n'hésite pas à se retrouver pour partager notre passion commune en se retrouvant au delà des séances Atscaf.** Cette année 6 joueurs de la section Vaucluse padel ont pu participer à tournoi durant un week-end sur Lille en septembre. Nous étions la section la mieux représentée et nous avons montré que le Vaucluse est un département dynamique. Ce week-end de partage et de bonne humeur restera dans nos mémoires tant par l'ambiance que l'expérience que nous avons pu emmagasiner.



## SECTION RUNNING

**Mot de Pierre (Responsable de Section) : Reprise des entraînements deux fois par semaine les mardi soir et vendredi soir pour la section Running de l'Atscaf 84. Des séances de footing accessibles à tous, quel que soit le niveau ou la condition physique du moment, dans une ambiance amicale. Après l'organisation de la Course de la Cité des Papes du 8 octobre au profit de l'UNICEF, L'Atscaf Vaucluse était présente ce trimestre sur de nombreuses courses. En trail Les Angles, Manosque, Tavel ( avec une 1ère place dans sa catégorie pour Alice ), Bonnieux, Morières, Cavailon, les coureurs de l'Atscaf s'alignent sur le départ de nombreuses courses régionales au côté des autres clubs !**

**A noter en photo Flo avec une des stars du trail mondial, Mathieu Blanchard, à Bonnieux.**



## SECTION PETANQUE

**Mot de Jean-Paul (responsable de section) : Mais oui, ça roule pour la section pétanque ... Depuis la rentrée, 6 séances d'entraînement se sont déroulées alternativement au Pontet et à Monteux pour les 18 membres de la section. Toujours dans une ambiance conviviale d'apprentissage et de progression, les séances ont été animées, pour certaines, par une championne de Vaucluse.**

**Pour la CNIF 2023/2024, une équipe masculine a joué dans l'Aude et a terminé 3<sup>ème</sup> de sa poule. Coté féminin, 2 équipes ont été engagées et une a franchi brillamment le premier tour, tandis que la seconde frôlait l'exploit en terminant troisième d'une poule relevée.**

**En 2024, les entraînements reprendront début mars et nous terminerons par une soirée festive en juin où tous les joueurs seront les bienvenus. Nous formulons le vœu de voir notre équipe féminine sur le podium comme en 2023 ! Et une équipe masculine, participer (enfin) au second tour ! Bonnes fêtes !**



## SECTION GOLF

**Le mot de Janine (Responsable de section) : 2<sup>ème</sup> tour Cnif à Carcassonne : Le 11 novembre. Philippe, Christophe, Patrick et Janine font le déplacement pour jouer contre 4 douaniers. Christophe gagne son match, Philippe fait égalité et Patrick et Janine en double font égalité après 4 heures et demi de jeu... partie 1 et demi à 1 et demi.....mais le double sert de départage donc Avignon a perdu la partie.**



## SECTION FOOT EN SALLE

**Section complète avec 20 participants (Atscaf + Ascee) qui se retrouvent tous les mardis dans une excellente ambiance.**

