

# INFO ASSOS

Mensuel d'information

# Saint-Berthevin

## Sommaire

**AFLEC**  
Samedi 9 janvier :  
Spectacle de Danse Jazz au profit de l'association Children of the Sun .....P2

**LES ANCIENS D'AFN**  
21, 22 et 23 janvier :  
Tournoi de Belote au Centre de Rencontres .....P3

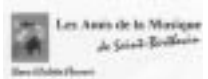
**APEP**  
Dimanche 31 janvier :  
Super Loto .....P3

**CARDAMINE**  
Samedi 30 et dimanche 31 janvier : Festimages Nature 2010 - 2<sup>ème</sup> édition.  
Découvrez tout le programme du week-end : expositions, projections, soirée de gala... .....P3

**CÔTÉ VILLE**  
**SOIRÉE « PREMIER ROMAN »**  
Vendredi 15 janvier :  
L'association lavalloise « Lecture en Tête » présentera chacun des 16 livres sélectionnés et parlera du Festival du Premier Roman qui se déroulera à Laval en 2010 .....P7

## Les événements du mois de janvier

### ■ Dimanche 10 janvier 2010 : Les Amis de la Musique fêtent la nouvelle année



Les Amis de la Musique sont heureux de vous inviter à leur **concert de nouvelle année** le **dimanche 10 janvier 2010** à 16h30, salle B du Parc des Expositions de Saint-Berthevin.

- Nous aurons le plaisir de vous présenter nos 3 ensembles :
- « Diapason » sous la direction de notre chef de chœur Sylvie MAREAU,
  - notre orchestre sous la direction de notre chef d'harmonie Franck SERVEAU,
  - « Les Papysax's ».



L'Orchestre d'Harmonie

Au cœur de l'hiver, venez nous rejoindre dans la chaleur musicale berthevinoise !



La chorale Diapason



Les Papysax's

### ■ Vendredi 29 janvier 2010 : Super Loto par l'USSB Football



L'USSB Football organise un **super loto** le **vendredi 29 janvier 2010** à 20h30, salle B du Parc des Expositions. Ouverture des portes à 18h30. Restauration sur place.

Voici la liste des lots d'une valeur totale de 2 600 € :

- 1 bon d'achat de 600 €
- 4 bons d'achat de 100 €
- 4 bons d'achat de 80 €
- 4 bons d'achat de 50 €
- 4 bons d'achat de 30 €
- 1 téléviseur LCD
- 1 réfrigérateur
- 1 appareil photo numérique
- 1 GPS
- 1 caméscope numérique
- 1 lecteur DVD portable
- 1 centrale vapeur
- 1 micro-ondes
- 1 mini-chaîne
- 1 machine à pain
- 1 cadre photo numérique
- 1 mobicarte
- 1 lot de 24 bouteilles
- 1 jambon fumé
- 1 lot apéro
- 1 lot entretien
- 1 lot surprise

#### A noter

- Samedi 23 janvier : galette des rois (école de foot)
- Dimanche 24 janvier : galette des rois (joueurs et dirigeants)
- Samedi 20 février : tournoi régional Futsal vétérans (challenge ville de Saint-Berthevin)
- Dimanche 21 février : tournoi régional Futsal U11 et U13 (challenge Louis Micault et Crédit Mutuel).



Betty vous accueille au bureau de l'AFLEC situé 8, place Jehel à Saint-Berthevin le mardi de 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h et vendredi de 9h30 à 13h hors vacances scolaires.  
Tél. / Fax : 02.43.69.56.74.  
E.mail : [aflec@laposte.net](mailto:aflec@laposte.net)  
Site : [aflec.free.fr](http://aflec.free.fr)

**Vous pouvez vous procurer la plaquette d'activités de l'association au bureau ou en mairie.**

### Danse Jazz

Corinne VIGEANT, professeur de danse diplômée, dispense les cours de danse jazz à l'AFLEC depuis plus d'une dizaine d'années.

L'effectif est cette saison en forte progression. Ce sont en effet 220 élèves qui prennent chaque semaine des cours, répartis en groupes par âge et niveau.

Les cours s'adressent en priorité aux jeunes, à partir de 5/6 ans et jusqu'à une vingtaine d'années, mais également depuis cette saison aux adultes débutants.

Le spectacle de fin d'année Salle des Ondines à Changé rencontre chaque année un succès croissant. Il y aura cette année deux représentations : les 11 et 12 juin 2010.

A l'initiative de Corinne VIGEANT et avec le soutien de l'AFLEC, un spectacle a été présenté au profit de l'Unicef à Alençon en novembre 2008 et au profit de l'association Children of the sun, s'occupant notamment de la gestion de l'orphelinat du Toukoul à Addis Abeba en Ethiopie, en janvier 2009 Salle des Angeoises à Bonchamp.

Ce spectacle, préparé bénévolement par Corinne et présenté par un groupe d'élèves confirmés disponibles et motivés, a permis la remise d'un chèque de 2 400 € à l'orphelinat. Devant ce succès, il a été décidé de renouveler l'opération.

Corinne et ses élèves vous invitent donc à venir assister à leur **spectacle de danse jazz** « Une Nuit au Musée » avec un nouveau grand tableau « Anastasia » le **samedi 9 janvier 2010** à 20h30, Salle des Angeoises à Bonchamp.

L'intégralité des bénéfices de cette soirée sera reversée à Children of the sun.

Nous vous attendons nombreux !

**Renseignements et réservations : E. TEROITIN au 02.43.02.89.98**

### Galette des rois

La galette de l'AFLEC aura lieu le **vendredi 29 janvier 2010**, salle Coquelicot du Centre de Rencontres.

## ACTIVITÉS CULTURELLES

### Informatique

Les sessions de découverte : 4 séances de 2 heures le lundi de 20h à 22h.

Le programme : Découverte Open Office (18 janvier), Retouche Photo (1<sup>er</sup> mars).

Intervenant : Cyril BENARD.  
Tarif : 35 € la session de 4 x 2h.

**Contact Bénévole : C. BENARD au 02.43.66.96.55**

### Conférences

Programme qui portera sur les rapports croisés entre l'activité économique et l'homme.  
Séances le mercredi de 19h à 21h animées par Philippe BARRIEU.

Programme :

- Mercredi 13 janvier 2010 (séance de 19h30 à 21h30) : « Économie et Échanges non-marchands »
- Mercredi 27 janvier : « Économie et Pauvreté dans la société occidentale »
- Mercredi 10 février : « Économie et Solidarité en Occident »
- Mercredi 10 mars : « Économie et Solidarité internationale »

Intervenant : Philippe BARRIEU.

Tarif : 60 € (Saint-Berthevin) les 10 séances.

**Contacts : D. LEGAY au 02.43.69.03.92, B. BREHIN au 02.43.69.09.75, R. GROSBOIS au 02.43.66.18.88.**

### Atelier Culinaire

Lundi 11 janvier 2010, de 16h30 à 18h30.

Recettes prévues :

- ☞ Filet de daurade aux petits fenouils au jus de persil
- ☞ Magret de canard aux verts et échalotes rôties
- ☞ Pastillas de pommes au cacao et cannelle

Intervenant : Vincent BOUTTIER

Tarif : 17,5 € (Saint-Berthevin) la séance

**Contact : M. BACHELOT au 02.43.69.15.37**

### Visite d'entreprise

**Mercredi 31 mars 2010, de 14h à 17h : Visite de Séché Environnement et Codéma**

L'AFLEC propose de découvrir :

- ☞ Séché Environnement est une entreprise mayennaise spécialisée dans le traitement des déchets.
- ☞ La coopérative de déshydratation de la Mayenne (CODEMA) propose à ses adhérents, des agriculteurs, de sécher leurs fourrages par un système de récupération de biogaz, issu de l'entreprise Séché Environnement.

Tarif : 5 € par personne groupe de 49 personnes

Rendez-vous à 13h15 parking des Brosses (route de Rennes, avant le pont)

**S'inscrire avant le 15 mars et établir le chèque à l'ordre de l'AFLEC auprès de Régine GROSBOIS au 02.43.66.18.88 ou Chantal BOUILLY au 02.43.69.23.27.**

## ACTIVITÉS CRÉATIVES

### Participez au scrapbooking...

Le scrapbooking est une activité nouvelle à l'AFLEC. La connaissez-vous ?

Ce mot anglais vous est-il familier ?

Violaine et Vanessa participantes assidues, répondent aux questions que vous vous posez. **Betty à l'AFLEC (02.43.69.56.74) et Marie-Paule SILORET (02.43.68.37.14) peuvent vous apporter des renseignements supplémentaires.**

Possibilité de découvrir une séance gratuitement.

### Comment avez-vous connu le scrapbooking ?

**Violaine** : J'en faisais seule. Ma cousine le pratiquait et ça m'a plu.

**Vanessa** : C'était justement par le biais du bulletin municipal, j'ai pu apprécier une large gamme d'activités.

### En quoi consiste cette activité ?

**Violaine** : Mettre en valeur les photos.

**Vanessa** : Mettre en valeur les photos sous différentes formes (mini-album, cadre ou album).

### Que vous apporte-t-elle ?

**Violaine** : Les ateliers permettent d'échanger, d'avoir de nouvelles idées, des conseils, du matériel à disposition, de rencontrer d'autres personnes.

**Vanessa** : Conseils, matériels mis à disposition par l'animatrice, découverte de nouvelles techniques.

### Les cours ont lieu tous les 15 jours, est-ce suffisant ?

**Violaine** : C'est tellement bien que j'y viendrais toutes les semaines s'il y avait une séance.

**Vanessa** : Tous les 15 jours c'est suffisant mais cela pourrait être plus long sur l'année (par exemple, terminer la saison mi-mai avec deux ou trois séances supplémentaires). Le tout dans une bonne ambiance.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### Randonnées pédestres

Sorties bi-mensuelles, 1<sup>er</sup> dimanche et 2<sup>ème</sup> mercredi du mois

**Dimanche 10 et mercredi 20 janvier**

**Randonnée à L'Huisserie (8 Kms)**

RDV à 13h30 à Saint-Berthevin (parking face aux Brosses). Départ : 14h Parking du Bois de L'Huisserie.

**Contact : L. LOCHU au 02.43.69.16.20 ou A. JOUANNIC au 02.43.69.07.57.**

**Dimanche 7 et mercredi 17 février**

**Randonnée à Argentré (9 Kms)**

RDV à 13h30 à Saint-Berthevin (parking face aux Brosses). Départ : 14h place de l'Eglise.

**Contact : F. HALOUSE au 02.43.69.28.29 ou D. OLLIVIER au 02.43.68.14.34.**

### Week-end Randonnée

Les 17 et 18 avril 2010 autour d'Audierné dans le Finistère.

**Inscriptions auprès de Fernand HALOUSE au 02.43.69.28.29 ou 06.79.30.29.11 ou Léone HUCHEDE au 02.43.68.37.80 ou 06.31.59.74.32.**

## ACTIVITÉS ADOS

### Visite du studio de Fun Radio

L'AFLEC vous proposera une sortie sur Nantes pour visiter un studio de radio pendant la première semaine des vacances de Février. Plus d'infos dans le prochain bulletin.  
**Renseignements au 02.43.69.56.74**

## CE QUE L'AFLEC À FAIT

### 1 Le Forum de la Prévention le 28 novembre 2009

En partenariat avec la ville de Saint-Berthevin.

### 2 La randonnée au profit du Téléthon le 6 décembre 2009

43 personnes, 335 € de dons. Randonnée avec un passage par le Verger Conservatoire.



Fernand HALOUSE et Lucien LOCHU  
(Absent sur la photo : André JOUANNIC)



Devant les fours à chaux  
(avec l'accord de Mme DE JENLIS, la propriétaire)

## Festimages Nature 2010



Le Festival se déroulera sur 2 jours, les **samedi 30 et dimanche 31 janvier**, avec entrée gratuite aux 7 expositions présentées dans le gymnase de l'École de La Forêt.

Ce week-end sera l'occasion pour les Berthevinois, les Mayennais et de nombreux amoureux de la nature de voir des images à la fois de professionnels et d'amateurs qui présenteront leur passion : photographier la vie sauvage de nos régions.

Les projections en journée se dérouleront au Centre de Rencontres, salle Coquelicot.

Les entrées sont gratuites pour les jeunes de moins de 18 ans, les étudiants et les gagnants ainsi que pour les expositions.

### Les expositions

Prévues à ce jour au gymnase de l'École de La Forêt (susceptibles de modification) : samedi 30 janvier de 14h à 18h et dimanche 31 janvier de 10h à 17h (entrée gratuite).

- Louis Marie PRÉAU (Président du Jury 2<sup>ème</sup> édition) : « Photographier la nature en numérique »
- Association des Photographes animaliers Bretons (APAB) : « Vie sauvage en Bretagne »
- Alain BALTHAZARD (vainqueur Festimages Nature 1<sup>ère</sup> édition) : « Les busards »
- Jonathan LHOIR : « Oiseaux »
- Eric MÉDARD (53) : « Le Bocage »
- Christophe SALIN (72) : « La forêt... tant qu'il y aura des cerfs »
- Olivier SIMON : « A la rencontre de la Nature sur les bords de La Loire »

### Présentation de matériels et documentation par nos partenaires

Shop Photo André PERCEPIED : matériel photo et d'observation : jumelles, lunette...digigraphie  
Jama Electronique : matériel de photo animalière ; affûts  
Edition Siloé

### Les projections : lieux et tarifs

Le samedi de 14h à 18h au Centre de Rencontres, entrée 2 €.

Le samedi en soirée : 20h30 à l'amphithéâtre du lycée Agricole, entrée 2 €.

Le dimanche de 10h à 12h et de 14h à 17h au Centre de Rencontres, entrée 2 €.

Un pass pour toutes les projections à 5 €.

Les entrées sont gratuites pour les jeunes de moins de 18 ans, les étudiants et les gagnants.

### Par les naturalistes

Atlas floristique de Mayenne  
Atlas des Amphibiens et des Reptiles de Mayenne  
Le Castor en Pays de la Loire, histoire d'une réinstallation  
Les invertébrés de vos jardins en image  
Conservation des Albatros dans l'Océan Indien  
Les insectes du groupe entomologique

### Par les Photographes animaliers

Projection de l'APAB : Association des Photographes Animaliers Bretons  
Films de Patrice VERRIER : Le Brame du cerf ; La Pie grièche  
Alain BALTHAZARD : Les Busards  
Eric MÉDARD : Le Bocage

### Exposition Festimages Nature des lauréats 2<sup>ème</sup> édition

Au Centre de Rencontres Salle Primevère, le dimanche de 10h à 12h et de 14h à 17h

### Soirée de gala

Samedi 30 janvier à 20h30 à l'amphithéâtre du lycée Agricole  
Projection de la sélection de Festimages Nature  
Projection d'un diaporama de Louis Marie PRÉAU, Président du Jury : Pays de La Loire  
Remise des prix aux lauréats

## Brèves

### LES ANCIENS D'A.F.N

Vendredi 8 janvier 2010 : Assemblée Générale à 15h au centre de Rencontres. Tous mes membres de l'amicale ou sympathisants sont cordialement invités. Galette des rois vers 16h30.  
Jeudi 21, vendredi 22 et samedi 23 janvier 2010 : Tournoi de belote.  
Inscriptions de 14h à 19h le jeudi, de 14h à 21h le vendredi et de 14h à 19h le samedi.  
Lots alimentaires pour les joueurs.

### SAINT-BERTHEVIN ACCUEIL

Nous rappelons à tous nos adhérents que l'après-midi jeux de société et **galette des rois** aura lieu le **mardi 12 janvier** au Centre de Rencontres à 14h.

Mardi 2 février : Loto familial réservé aux adhérents au Centre de Rencontres.

**Renseignements au 02.43.69.21.82.**

La présidente et les membres du Conseil d'Administration vous souhaitent une bonne année 2010.

### APEP

Loto des écoles publiques organisé par l'APEP : **dimanche 31 janvier**, salle A du Parc des Expositions.

### ALPE

La Bourse aux Vêtements - collection printemps/été - organisée par l'Association Locale Petite Enfance aura lieu les **vendredi 5 et samedi 6 mars 2010** au COSEC de Saint-Berthevin.

## Amicale des Retraités Berthevinois

Les activités reprendront le jeudi 7 janvier 2010 avec les animations habituelles.

**Jeudi 28 janvier** : renouvellement des cotisations et **galette des rois** au Centre de Rencontres, salle Coquelicot.

Pensez à vous inscrire, un ticket vous sera remis. Dernier délai : jeudi 21 janvier.

**Jeudi 25 février** : **dégustation de crêpes** au Centre de Rencontres.

Le bureau de l'amicale vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2010.

**Renseignements : Maurice BERTRON au 02.43.68.17.67 ou 06.07.25.30.23.**

## Cardamine



### La nature

Pour bien repartir en 2010, nous vous proposons ce poème de George SAND.

La nature est tout ce qu'on voit,  
Tout ce qu'on veut, tout ce qu'on aime.  
Tout ce qu'on sait, tout ce qu'on croit,  
Tout ce que l'on sent en soi-même.

Elle est belle pour qui la voit,  
Elle est bonne à celui qui l'aime,  
Elle est juste quand on y croit  
Et qu'on la respecte en soi-même.

Regarde le ciel, il te voit,  
Embrasse la terre, elle t'aime.  
La vérité c'est ce qu'on croit  
En la nature c'est toi-même.  
Bonne année et profitez bien des promenades hivernales !

### Cardamine

29, rue des Petits Champs à Saint-Berthevin.

Tél. : 02.43.68.16.65

Email : [cardamine@free.fr](mailto:cardamine@free.fr) - Site : [www.cardamine.free.fr](http://www.cardamine.free.fr)

## Atelier Poterie Céramique

### Stage Raku

Le jeudi 11 février, il sera proposé aux stagiaires de réaliser 2 ou 3 pièces leur permettant de découvrir les techniques du travail de la terre.

Après une première cuisson, les œuvres sont émaillées par les participants et cuites selon le procédé Raku qui consiste à enfumer les pièces dès leur sortie du four.

Cette cuisson qui aura lieu en extérieur le samedi 27 mars est ouverte au public.

Coût du stage : 25 € pour les adhérents / 35 € pour les non-adhérents (5 € en plus pour les résidents hors commune de Saint-Berthevin).

Pour les personnes qui souhaiteraient nous rejoindre, les inscriptions sont toujours possibles le vendredi soir pour les adultes (55 € et 60 €) et le mercredi à 14h pour les enfants à partir de 8 ans (30 €).

Inscriptions auprès de Simone ROGER au 02.43.69.22.90 ou Aline BLANDEAU au 02.43.69.19.91.



## A.D.M.R



### Les partenaires de l'ADMR

Elle fait partie des 57 associations ADMR de la Mayenne, regroupées au sein de la Fédération départementale ADMR.

Elle est ainsi le numéro 1 des réseaux de proximité en France.

### Les services proposés

L'ADMR de Saint-Berthevin propose de nombreux services destinés à tous publics, personnes autonomes à la recherche d'une meilleure qualité de vie, personnes fragilisées par l'âge, le handicap ou les difficultés :

- tâches ménagères, entretien du cadre de vie
- garde d'enfants à domicile, garde de personnes malades ou handicapées
- aide à la personne (aide à la toilette, à l'habillage, ...)
- accompagnement, écoute, soutien moral et éducatif
- téléassistance Filien
- jardinage

Les services adaptés peuvent être mis en œuvre très rapidement par du personnel qualifié. Les bénéficiaires ne s'engagent pas sur la durée.

### L'actualité

En cette période d'épidémies grippales, il nous paraît utile de vous rappeler les 10 commandements qui peuvent vous aider à éviter le virus :

- 1 Se laver très régulièrement les mains avec un savon liquide de préférence.
- 2 Se sécher les mains à l'air libre ou avec une serviette à usage unique ou essuie-tout.
- 3 Jeter tous les déchets contaminés dans un sac plastique et dans une poubelle hermétique prévue à cet effet.
- 4 Désinfecter les surfaces avec un produit approprié.
- 5 Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez vous la bouche et le nez avec votre manche ou un mouchoir à usage unique,
- 6 Éviter tous les contacts directs entre personnes (embrassades, poignées de mains, caresses sur le visage).
- 7 Conserver, autant que possible, en l'absence de masque, une distance minimale de 2 mètres entre personnes.
- 8 Limiter les visites aux personnes les plus fragiles.
- 9 Si vous avez une fièvre supérieure à 38°C, des courbatures, une grande fatigue associées à une toux, consultez votre médecin traitant. Contactez le 15 uniquement en cas d'urgence.
- 10 Le personnel de l'ADMR a reçu des recommandations sur les bons gestes à adopter. Pour plus d'informations : INFOGRIPPE n° 0825 302 302 OU [www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr).

L'ADMR de Saint-Berthevin vous souhaite à tous une bonne année 2010. L'ADMR de Saint-Berthevin invite toutes les personnes aidées, les salariés, les bénévoles lors de sa **galette et loto** annuels le **13 février 2010** à 14h30 salle Coquelicot.

Pour faire appel à l'ADMR, contacter la secrétaire Véronique :

**ADMR Saint-Berthevin**

**8, place Marie-Josèphe Juhel - 53940 SAINT-BERTHEVIN**

**[stberthevin.admr.53@wanadoo.fr](mailto:stberthevin.admr.53@wanadoo.fr)**

**Tél. : 02.43.69.45.08**

### Permanences :

LUNDI	10h00 - 11h30
MARDI	10h00 - 11h30
MERCREDI	10h00 - 11h30
JEUDI	16h00 - 17h30
VENDREDI	16h00 - 17h30

## Amicale des Boulistes Berthevinois



### Championnat de pétanque-loisirs

Pleine réussite pour l'Amicale des boulistes, puisque Saint-Berthevin termine à la première place de son groupe et termine également en tête sur le plan départemental.

L'Association a reçu son trophée lors de l'Assemblée Générale du Comité Départemental le 21 novembre.

Ceci ne peut qu'encourager d'autres adhérents à prendre une licence. Le championnat de Pétanque-Loisirs est ouvert à tous les licenciés à partir de 16 ans.

### Repas pot-au-feu du sud

Le repas annuel de l'Amicale des boulistes, organisé le vendredi 13 novembre, a réuni une centaine de convives à la salle Coquelicot. Cette année c'est un pot-au-feu du sud qui était proposé.

### Des maillots pour les licenciés

Les licenciés pour la saison 2010 seront comme tous les clubs du département, équipés du même maillot.

Merci aux deux généreux sponsors, commerçants à Saint-Berthevin, l'un a fourni les maillots et l'autre les casquettes.

L'association se structure petit à petit, ne manque plus qu'un terrain réservé à la pétanque. L'association fêtera ses deux ans d'existence au début mars 2010 et doit toujours évoluer au square de Wehingen. L'absence d'un terrain homologué représente un gros handicap, l'association ne peut pas organiser, comme le font tous les autres clubs, des concours officiels départementaux.

### Effectif en hausse

L'association a malheureusement perdu trois de ses adhérents avec la disparition de Madame LAUNAY, Messieurs MANCEAU et FAVROLT. Malgré cela, l'effectif est en progression puisque, actuellement, le club compte 77 adhérents de tous âges. 27 boulistes sont licenciés et ont participé aux différents concours organisés par le Comité Départemental.

Il est bon de rappeler que l'Amicale des boulistes est un club affilié à la Fédération Française du jeu de pétanque et jeu provençal et que tous les amateurs de boules peuvent s'inscrire dès 16 ans. L'espoir de créer une école de pétanque est toujours à l'ordre du jour, mais encore faut-il avoir les moyens matériels pour se lancer dans cette aventure.

### Dates à retenir

Mercredi 13 janvier 2010 : l'Association invite tous ses adhérents et leurs conjoints à la salle Coquelicot pour y fêter la galette des rois.

Mercredi 10 février 2010 : dans cette même salle, Assemblée Générale de l'Amicale des Boulistes.

Samedi 19 juin 2010 : l'Amicale aura la charge du concours de Championnat de Pétanque-Loisirs qui rassemblera 13 clubs du département.

**Pour tout renseignement : J-C LANDAIS au 02.43.69.16.83 ou J-J LEROYER au 02.43.49.20.50.**

## Retraite Sportive Berthevinoise



Le Comité Directeur et les adhérents de la Retraite Sportive Berthevinoise vous souhaitent une bonne et heureuse année 2010, en adoptant la devise Sports-Seniors, Santé.

A partir de 50 ans, les seniors sont conviés à venir pratiquer à la RSB une ou plusieurs des 6 activités sportives adaptées. Le but est d'entretenir et même renforcer son capital santé, à son rythme et dans la bonne humeur, sans esprit de compétition.

Pour beaucoup, c'est un moyen de se remettre à un sport pratiqué anciennement. Pour d'autres, c'est le moment de s'initier à une pratique qu'ils souhaitent découvrir depuis longtemps. Ainsi, les randos en groupe sur des parcours variés est une expérience nouvelle, sûre et agréable.

Un certificat médical doit attester l'absence de contre-indication à la pratique des sports choisis.

L'adhésion annuelle est de 28 €, comprenant une assurance et l'attribution d'une licence à la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive - 55 000 licenciés). Elle donne accès aux activités locales et à celles de tous les clubs de France, dont les 11 clubs existants en Mayenne.

Le calendrier de nos 6 activités 2009-2010 vous les présente suivant leur déroulement dans la semaine.

Il indique le nom des adhérents-animateurs, formés par la FFRS, près desquels il est possible de s'informer davantage.

Si vous souhaitez pratiquer, à Laval, une de 12 autres activités que ne propose pas la RSB, soit :

- ➔ sans supplément de cotisation : escalade, jogging, cyclotourisme, marche rapide ou nordique, tennis de table,
- ➔ avec supplément : aquagym, aviron, taïchi, yoga, bowling, swin golf, tir à l'arc.

**Vous pouvez vous adresser au Président Gérard LAURENT au 02.43.69.22.99 ou 06.30.51.86.79 afin de vous renseigner sur le calendrier et l'animation.**

Le CODERS 53 (Comité Département de la Retraite Sportive) dispose d'un site [www.coders53.fr](http://www.coders53.fr).

Pour la FFRS c'est [www.ffrsinfo.free](http://www.ffrsinfo.free) (association reconnue d'utilité publique en novembre 2008).

### Calendrier des activités 2009-2010

■ Chorale « Ocarina » : Lundi 13h45 à 15h Centre de Rencontres

➤ Animatrice : Marie-Hélène BOUCAULT au 02.43.69.40.39

■ Activités dansées

- Danses collectives, country, folk : 1<sup>er</sup> et

2<sup>ème</sup> lundi - Centre de Rencontres (1<sup>er</sup> cours de 15h15 à 16h15 / 2<sup>ème</sup> cours de 16h30 à 17h45)

➤ Animatrice : Liliane MICHEL au 02.43.56.43.01  
- Danses de salon : 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundi 15h15 à 17h30

➤ Animation par une équipe de bénévoles à joindre au 06.82.16.90.76

■ Gymnastique de maintien en forme : Lundi de 18h à 19h15 - COSEC Salle A

➤ Animateur : Jean-Louis MIGNOT au 02.43.69.18.69

■ Randonnées pédestres du mardi :

- Rando « Santé » (5 à 6 km) : 13h30 covoiturage à l'église de Saint-Berthevin ou 14h au lieu de rendez-vous fixé

➤ Animation alternée : Serge ENDOUARD (RS Saint-Berthevin) au 02.43.69.07.82, Daniel KLEIN (RS Port-Brillet) au 02.43.68.88.45 ou Michel FREARD (RS Laval) au 02.43.69.60.54

- Rando « Forme » (9-10 km) : 13h30 covoiturage place de l'Europe

➤ Animation : Daniel RENAUX (RS Saint-Berthevin) au 02.43.37.22.37

■ Pétanque du mercredi 14h Square Wehingen ou salle à Laval.

➤ Animation : André RITOUET au 02.43.56.16.69

■ Tennis « adapté » du vendredi : 9h à 12h Espace Sportif La Forêt

➤ Animation : Pierre ROGER au 02.43.69.22.90.



## USSB Athlétisme

### Le nouveau bureau de l'USSB Athlétisme

*Président* : Richard DELAUNAY  
*Secrétaire générale* : Mandy LORIOU DELAUNAY  
*Vice Président* : Jean-Yves LORIOU, Alain BRAULT, Dominique DELAUNAY  
*Trésorière* : Gwénola DELAUNAY  
*Trésorière Adjointe* : Renée DELAUNAY  
*Membres* : Alain TEMPLIER, Hervé DOREAU  
*Responsable de communication du club* : Clément BRAULT  
*Représentante des athlètes féminines* : Madison LORIOU  
*Représentant des athlètes masculins* : Florent VAUTIER  
*Responsable du groupe sprint* : Guillaume PERCHARD et Olivier BONSERGENT  
*Responsable du groupe demi-fond, cross* : Alain BRAULT, Reynald BOUTTARD  
*Responsable du groupe marche* : Richard DELAUNAY  
*Responsable du groupe athlé, santé, loisirs* : Philippe LEFORT  
*Entraîneurs jeunes* : Anne-Charlotte THIBAudeau, Pierre-Alexandre ROUX, Madison LORIOU, Christophe AURRIÈRE.

### La saison 2009 / 2010 sera une grande saison

Depuis septembre 2009, nous enregistrons chaque mercredi de nouveaux adhérents.  
 Vous pouvez toujours prendre une licence en cours de saison en téléphonant au 06.80.34.49.65.

### Tarifs des licences

		Berthevinois	Extérieur
Né en 2001 - 2002 - 2003	Eveil athlétisme (EA)	85 €	90 €
Né en 1999 - 2000	Poussin (PO)	85 €	90 €
Né en 1997 - 1998	Benjamin (BE)	85 €	90 €
Né en 1995 - 1996	Minime (MI)	85 €	90 €
Né en 1993 - 1994	Cadet (CA)	88 €	93 €
Né en 1991 - 1992	Junior (JU)	88 €	93 €
Né en 1988 - 1989 - 1990	Espoir (ES)	88 €	93 €
Né en Avant 1988	Senior, vétéran, dirigeant	90 €	95 €
Licence	Athlé - santé - loisir nature	20 €	20 €

La licence athlé, santé, loisir vous permet de pratiquer la course en nature, sur route sur piste ou en cross en étant affilié à la FFA sans les contraintes des compétiteurs mais avec les avantages, prix des engagements sur les courses hors stade au tarif réduit, couverture médicale annuelle (pas besoin de renouveler votre certificat médical) et au prix d'une licence FFA de 20 € annuel.  
 Il est toujours possible de prendre une licence athlé, santé, loisir ou autres pour la saison 2009 / 2010 pour cela prendre contact au 06.80.34.49.65.

### Une épreuve nationale sur le stade Robert Hubert

La Fédération Française d'Athlétisme a confié à l'USSB Athlétisme l'organisation des critères nationaux de Printemps jeunes de marche en partenariat avec la ligue d'athlétisme des Pays de la Loire, du comité départemental d'athlétisme de la Mayenne et de la Ville de Saint-Berthevin.  
 Cette épreuve sera qualificative pour les championnats du monde juniors qui se dérouleront à Chihuahua (Mexique) et pour les championnats du monde cadets. Ce dimanche 18 avril 2010, sera une grande occasion de faire découvrir ce que l'USSB Athlétisme compte de champions de marche athlétique avec notamment Madison LORIOU, Anne-Charlotte THIBAudeau, Thibault LHUISSIER qui ont de grande chance de podium, de Lucie DOREAU, et de Julien DELAUNAY sans oublier de nombreux autres jeunes du club.  
 Nous espérons recevoir plus de 200 athlètes.

### Stage club

Cela faisait bien longtemps, trop longtemps que le club n'avait pu organiser un stage club, mais grâce aux mutations d'athlètes vers un club Lavallois, l'USSB Athlétisme a touché à une belle compensation financière, qui va lui permettre d'organiser cette année un stage de 3 jours et la renouveler sur 2011.  
 Ce stage se déroulera du lundi 19 au mercredi 21 avril 2010 à Saint-Malo.  
 L'ensemble des athlètes est très motivé de partir en stage.

### Anniversaire

La saison 2009 / 2010 sera aussi l'occasion à notre président Richard DELAUNAY de fêter ses 35 ans de carrière.

### Calendrier hivernal 2010

Dimanche 10 janvier 2010 : Championnat départemental de cross long à Laval  
 Dimanche 17 janvier 2010 : Championnat régional en salle pour les cadets à vétérans à Mayenne  
 Dimanche 24 janvier 2010 : Demie finale du championnat de France de marche en salle à Orléans  
 Samedi 30 janvier 2010 : Demie finale du championnat de France sprint en salle à Mayenne  
 Dimanche 31 janvier 2010 : Championnat régional de cross à St Herblain

### Dates à retenir

Reprise le mercredi 6 janvier 2010.  
 Vendredi 8 janvier 2010 : Galette des rois.

L'USSB Athlétisme présente ses meilleurs vœux à l'ensemble des Berthevinois.

# USSB Tennis

## Téléthon

La Nuit du Tennis s'est déroulée le vendredi 4 décembre dans une ambiance conviviale qui s'est terminée par un buffet. 54 participants et la somme récoltée s'élève à 270 €. Les vainqueurs du double-surprise sont Patrick NEJAR et David BRISTOL.

## Coupe de la Mayenne

Les inscriptions pour la Coupe de la Mayenne Séniors sont disponibles au Club House de l'Espace Sportif la Forêt.

Pour les séniors 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> séries, (30/1- 30/2), Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> mars

Pour les séniors non classés, 40, 30/5, 30/4, 30/3, une phase éliminatoire aura lieu au club pour se terminer avant le 28 février. Inscrivez-vous nombreux pour améliorer vos classements.

## Championnat

Quelques résultats du championnat en cours.

### Séniors Dames

- 2<sup>ème</sup> Div. : Equipe 1 - 4<sup>ème</sup> (4 points)  
Equipe 2 - 4<sup>ème</sup> (4 points)

### 35 ans +

- 1<sup>ère</sup> Div. : 2<sup>ème</sup> (3 points)

### Séniors Hommes

- REG.3 : Equipe 1 - 1<sup>ère</sup> (9 points)  
- 2<sup>ème</sup> Div. : Equipe 2 - 1<sup>ère</sup> (9 points)  
- 2<sup>ème</sup> Div. : Equipe 3 - 2<sup>ème</sup> (7 points)  
Equipe 4 - 3<sup>ème</sup> (6 points)

### 35 ans +

- Rég. II : Equipe 1 - 2<sup>ème</sup> (7 points)  
- Dépt. II : Equipe 2 - 1<sup>ère</sup> (18 points)  
- Dépt. II : Equipe 3 - 5<sup>ème</sup> (9 points)

### 45 ans +

- Pré-Rég. : Equipe 1 - 3<sup>ème</sup> (11 points)  
- Dépt. I : Equipe 2 - 5<sup>ème</sup> (6 points)

### 55 ans +

- Pré-Rég. A : Equipe 1 - 1<sup>ère</sup> (18 points)  
- Pré-Rég. B : Equipe 2 - 3<sup>ème</sup> (12 points)

### Jeunes

- Filles 13/14 ans Div. 2 - 1<sup>ère</sup> (6 points)  
- Filles 15/18 ans Div. 3 - 1<sup>ère</sup> (3 points)  
- Garçons 9/10 ans Div. 1 - 1<sup>ère</sup> (7 points)  
- Garçons 9/10 ans Div. 2 - 1<sup>ère</sup> (6 points)  
- Garçons 11/12 ans Div. 2 - 5<sup>ème</sup> (8 points)  
- Garçons 15/16 ans Div. 2 - 6<sup>ème</sup> (2 points)  
- Garçons 17/18 ans Div. 1 - 4<sup>ème</sup> (5 points)  
- Garçons 17/18 ans Div. 3 - 4<sup>ème</sup> (6 points)

En Régionale III, à l'Espace Sportif la Forêt, 2 rencontres importantes pour l'Equipe 1 Hommes qui recevra le 17 janvier Changé II et le 31 janvier TC Rouillon (72).

En ce qui concerne les 35 ans +, en Rég. II, l'Equipe 1 recevra le 24 janvier le TC La Flèche (72) et le 7 Février TC Sablé (72).

Les membres du bureau présentent à tous les adhérents ainsi qu'à tous les Berthevinois leurs meilleurs vœux pour une bonne année 2010.

## VENDREDI 15 JANVIER 2010 : SOIRÉE « PREMIER ROMAN »

Vous avez envie de lire, de découvrir de nouveaux talents... Venez découvrir la présentation des 16 titres de la sélection !

L'association lavalloise « Lecture en Tête » présentera chaque livre et parlera du Festival du Premier Roman qui se déroulera à Laval en 2010.

### ■ Soirée « Premier Roman »

➔ Vendredi 15 janvier 2010 - 18h - Bibliothèque Centrale.

## ET AUSSI...

### ■ Valise thématique de livres et de CD « Am Stram Gram »

➔ Du 5 janvier au 25 février 2010 - Bibliothèque du Lac.

### ■ Exposition « Frontières »

➔ Du 8 janvier au 24 février 2010 - Bibliothèque Centrale.

## USSB Judo

### Quelques résultats

Dimanche 4 octobre : Trophée benjamins(es)

➔ GRIMAUULT François : 2<sup>ème</sup> - 42 Kg

➔ BASLE Léa : 3<sup>ème</sup> - 40 Kg

Dimanche 29 novembre : Tournoi départemental poussins

➔ BOULEAU Enzo : 1<sup>er</sup>

➔ ROGER Maxime : 1<sup>er</sup>

➔ BERTHOMÉ Gwendal : 2<sup>ème</sup>

➔ DESBOIS Grégoire : 3<sup>ème</sup>

➔ CADEAU Maxence : 3<sup>ème</sup>

➔ BRAUX Thomas : 4<sup>ème</sup>

Bons résultats !

### Info

Félicitation à BROUILHET Lucas qui vient d'obtenir le grade de ceinture noire 1<sup>er</sup> dan.

# Calendrier des activités

## Janvier

5 janvier :	RETRAITE SPORTIVE BERTHEVINOISE - Rando Forme et Rando Santé à Parné-sur-Roc
8 janvier :	LES ANCIENS D'AFN - Assemblée Générale - CDR
8 janvier :	USSB ATHLÉTISME - Galette des Rois
9 janvier :	AFLEC - Spectacle Danse Jazz - Bonchamp
10 janvier :	AFLEC - Randonnée à L'Huisserie
10 janvier :	LES AMIS DE LA MUSIQUE - Concert de nouvelle année - Parc Expo
11 janvier :	AFLEC - Atelier Culinaire - CDR
12 janvier :	SAINT-BERTHEVIN ACCUEIL - Galette des Rois - CDR
12 janvier :	RETRAITE SPORTIVE BERTHEVINOISE - Rando Forme à Andouillé / Rando Santé à L'Huisserie
13 janvier :	AFLEC - Conférence « Economie et Échanges non-marchands »
13 janvier :	AMICALE DES BOULISTES BERTHEVINOIS - Galette des Rois - CDR
17 janvier :	AMICALE PHILATÉLIQUE - Bourse aux Timbres - CDR
17 janvier :	USSB BASKET - Match des Seniors Filles 1 face à Landerneau - COSEC
19 janvier :	RETRAITE SPORTIVE BERTHEVINOISE - Rando Forme à Cossé-le-Vivien / Rando Santé à Chailland
20 janvier :	AFLEC - Randonnée à L'Huisserie
21,22,23 janvier :	LES ANCIENS D'AFN - Tournoi de Belote
23 et 24 janvier :	USSB FOOTBALL - Galette des Rois
26 janvier :	USSB TENNIS DE TABLE - Match de la Pro A face à Evreux - COSEC
26 janvier :	RETRAITE SPORTIVE BERTHEVINOISE - Rando Forme à Saint-Ouen-des-Toits / Rando Santé à Saint-Berthevin
27 janvier :	AFLEC - Conférence « Economie et Pauvreté dans la société occidentale »
28 janvier :	AMICALE DES RETRAITÉS BERTHEVINOIS - Renouvellement cotisations & galette des rois - CDR
29 janvier :	AFLEC - Galette des Rois - CDR
29 janvier :	AMICALE PHILATÉLIQUE - Galette des Rois - CDR
29 janvier :	USSB FOOTBALL - Super Loto - Parc Expo
30 et 31 janvier :	FESTIMAGES NATURE 2009/2010 - CDR
31 janvier :	USSB BASKET - Match des Seniors Filles 1 face à La Glacerie - COSEC
31 janvier :	APEP - Loto - Parc Expo

## Février

2 février :	SAINT-BERTHEVIN ACCUEIL - Loto Familial - CDR
6 février :	Rencontre avec l'auteur Stéphanie JANICOT - Bibliothèque Centrale
7 février :	AFLEC - Randonnée à Argentré
9 février :	USSB TENNIS DE TABLE - Match de la Pro A face à Marmande - COSEC
10 février :	AFLEC - Conférence « Economie et Solidarité en Occident »
10 février :	AMICALE DES BOULISTES BERTHEVINOIS - Assemblée Générale - CDR
11 février :	ATELIER POTERIE CERAMIQUE - Stage Raku
13 février :	ADMR - Galette des Rois et Loto - CDR
17 février :	AFLEC - Randonnée à Argentré
20 février :	USSB FOOTBALL - Tournoi Régional Challenge Ville de Saint-Berthevin
21 février :	USSB FOOTBALL - Tournoi Régional Challenge Louis Micault et Crédit Mutuel
21 février :	AMICALE PHILATÉLIQUE - Bourse aux Timbres - CDR
25 février :	AMICALE DES RETRAITÉS BERTHEVINOIS - Dégustation de crêpes - CDR

Le prochain bulletin d'information des Associations de Saint-Berthevin paraîtra la première semaine de février.  
Merci de déposer vos articles POUR LE MERCREDI 13 JANVIER 2010, au plus tard, au service communication  
ou de les envoyer par mail : magalie.hacques@ville-saint-berthevin.fr. Passée cette date, aucun article ne sera pris en compte.