

SAINT MAMERT ACTUALITES

Saint Mamert actualités, le bulletin qui vous informe entre deux Griffes.

« SPECIAL ASSOCIATIONS »

LE FORUM DES ASSOCIATIONS AURA LIEU LE SAMEDI 10 SEPTEMBRE DE 10H A 12H SUR LE PARVIS DE LA BIBLIOTHEQUE.

LES PETITAS DU GARD : RENTREE DES PETIPAS

Pour la 13^{ème} année, les cours de danse classique et contemporaine de l'association des Petipas du Gard reprennent en septembre à Saint Mamert du Gard !

C'est avec un grand plaisir et impatience que nos deux professeurs, anciens danseurs de l'opéra de Paris, attendent les élèves confirmés mais aussi ceux qui souhaitent découvrir les sauts de chats et autres grands jetés.

Les professeurs et membres du bureau de l'association seront présents lors du forum des associations de St Mamert du Gard le 10 septembre. Ils seront ravis de vous renseigner sur les cours et les horaires de cette saison 2022 2023.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à envoyer un mail à :

lespetipasdugard@msn.com ou à téléphoner : professeur (Cécile) 06.09.44.71.93 et présidente (Magali) 06.37.34.08.55

Répartition des cours Saison 2022/2023

Jours	Horaires	Cours	Professeur
Lundi	17h15-18h15	Préparatoires	Cécile
	18h15-19h30	Jeunesses contemporain	Thierry
	19h30-20h45	Adultes contemporain	Thierry
Mardi	17h30-18h45	Elémentaires	Cécile
	18h45-20h00	Jeunesse pointes	Cécile
Mercredi	9h30-10h20	Initiations	Thierry
	10h30-11h30	Préparatoires	Thierry
	11h30-12h45	Elementaires	Thierry
	14h30-16h00	Moyennes pointes	Cécile
	17h45-19h00	Avancées classique 1 (1semaine/2)	Cécile
	19h00-20h15	Adulte classique	Cécile
Jeudi	17h30-18h45	Moyennes	Cécile
Vendredi	17h30-18h45	Jeunesses	Thierry
Samedi	9h30-11h00	Répétition Gala d'Avril si besoin	
	11h00-12h30		

Ce tableau pourra être modifié en début d'année en fonction du nombre d'enfants par groupe. Ce sont les professeurs qui décident de l'affectation d'un enfant dans un groupe.

SMAC : MARCHE ACTIVE ET COURSE A PIED A SAINT MAMERT

Il y a dix ans le Saint Mamert Athlétic Club (SMAC) voyait le jour. Aujourd'hui, l'association compte 32 adhérent(e)s. Lors de la création nous étions essentiellement des coureurs à pied qui au fil des ans se sont reconvertis en marcheurs. Les adhérents se retrouvent une à deux fois par semaine pour randonner dans les environs de Saint Mamert. Nous effectuons aussi une randonnée une fois par mois la journée, et organisons un weekend en fin de saison. C'est avec plaisir que nous vous accueillerons lors du forum des associations pour vous présenter nos différentes sorties marche.

Pour tous renseignements contacter : le président : 06.59.60.96.92 ou la trésorière : 06.87.69.54.00

CLUB COUNTRY LES PAPILLONS DE LEINS

Club de danse Country basé sur St Mamert du Gard. Les cours ont lieu tous les mercredis à 19h et les jeudis dès 18h30 de mi-septembre à fin juin, animés par Françoise et Sylvie.

SAISON 2022/2023 : Démarrage des cours les 21 et 22 Septembre 2022 au foyer.

Le Mercredi : 19h, Novice, Intermédiaire

Le Jeudi : 18h30 Ultra-débutant, (6/7 personnes minimum), 19h15 Débutant

Notre but : promouvoir la danse Country dans une ambiance joyeuse et détendue. La pratique de la danse Country peut se faire à tout âge. Venez partager avec nous des rythmes variés et enlevés dans la bonne humeur.

Notre devise : Danser en prenant du plaisir. « La danse c'est de l'architecture en mouvement » Jérôme Touzalin

Nos coordonnées : Françoise 06.30.93.59.20 – Sylvie : 06.88.00.59.91 Mail:lespapillonsdeleins@yahoo.fr

Site : www.country-lespapillonsdeleins.fr Facebook: www.facebook.com/lespapillonsdeleins

MEMOIRE DE SAINT MAMERT

Mémoire de Saint Mamert rassemble les personnes qui souhaitent mieux connaître l'histoire de notre village, découvrir, étudier et protéger son patrimoine. L'association organise pour cela des visites, des rencontres, des conférences, des expositions... Elle propose également une initiation à la recherche généalogique.

Si vous êtes intéressés venez à la réunion de rentrée qui aura lieu salle Dumond le jeudi 6 octobre à 18h30

Contact : 06 11 51 48 17

CLUB DE KARATE

Bonnes nouvelles au Centre de Karaté de Saint Mamert. Après 2 années grandement perturbées par les différentes consignes sanitaires et une délocalisation sur Parignargues, nous allons retrouver notre fonctionnement habituel. A la rentrée nous réintégrons notre dojo, le foyer socio-culturel de Saint Mamert. Les cours auront lieu les mardis et vendredis de 18h à 19h pour les enfants et de 19h à 20h30 pour les adultes. Autre bonne nouvelle, le cours d'éveil pour les enfants de grande section et CP revoit le jour le mercredi de 16h à 17h et sera suivi du cours pour les enfants débutants de 17h à 18h. Le karaté do, comprenez l'enseignement du combat à mains nues, est une expérience que nous souhaitons vous faire partager. Au-delà de la pratique sportive, c'est aussi des valeurs et un cheminement sur la connaissance de soi par la maîtrise du geste. N'hésitez pas à venir faire un cours d'essai. Le samedi 10 septembre nous serons présents au forum des associations pour répondre à toutes vos questions. Contact : 06.62.85.33.44 / asso.cksm@gmail.com

LEINS LES DES

Association ludique de Saint-Mamert, des Leins, des environs et des confins de la galaxie.

Retrouvez-nous le vendredi soir à partir de 18h et quelques fois le samedi après-midi (planning à venir) à la maison Dumond pour partager : jeux de société (Aventuriers du rail, Splendor, Takenoko...), cartes (Pokémon, Magic...), figurines (Bloodbowl, AOS, W40k, Frostgrave, Saga...), rôle (Donjons et dragons...) et tout ce qui se joue.

Renseignement : Christophe CHEMINADE : 06.86.97.45.15 Mail : leinslesdes@gmail.com

YOGA SYNERGIE

L'association Yoga Synergie vous propose plusieurs activités à la Maison Dumond. Les cours ont lieu dans une ambiance conviviale en petits groupes pour un suivi adapté aux besoins de chacun.

Suivez nos actualités sur Facebook : <https://www.facebook.com/yogasynergie>

Yoga adultes

Les cours de yoga pour adultes sont ouverts à tous, débutant(e) ou confirmé(e), jeune actif(ve) ou retraité(e). Les cours animés par Victoria Grace reposent sur l'approche du Viniyoga selon lequel le yoga doit s'adapter à la personne et non pas l'inverse. Toutes les postures s'adaptent alors aux besoins et aux capacités de chacun dans un esprit de lâcher-prise.

Dans la pratique, le souffle est synchronisé aux mouvements. Une respiration lente et profonde donne le rythme à chaque mouvement et chaque posture permettant au pratiquant de maintenir sa concentration et de relâcher les tensions physiques et le stress. La séance se termine par un pranayama (exercice de respiration) et/ou un temps de relaxation ou méditation.

L'année dernière, l'association a offert à nos adhérents une matinée de yoga et de pleine conscience dans les bois autour de St Mamert. C'était une occasion d'approfondir la pratique, d'expérimenter et surtout de partager un bon moment ensemble !

Lundi 9h00-10h15 et 10h30-11h45 Mardi 18h15-19h30 Jeudi 19h00-20h15

Contact : Victoria Grace 06.21.36.21.73, yogasynergie@gmail.com

Initiation à la pleine conscience

Lâcher-prise mental, lâcher-prise physique, lâcher-prise émotionnel. Arrêtez de faire pour être, apprendre à ralentir. Revenir au corps, au souffle, être présent !

C'est possible avec la pleine conscience. Un entraînement de l'attention, une gymnastique du cerveau pour prendre soin de vous avec bienveillance.

Pratiques formelles de méditation guidées, pratiques informelles, mouvements corporels en pleine conscience, exercices de respiration et de concentration et relaxation finale.

Mercredi 18h30-19h30 Contact : Nathalie Chauveau 06 32 91 12 56

Yoga enfants et ados

Un yoga ludique avec des séances autour d'un thème, composées de postures adaptées, de jeux de respiration, de temps de relaxation et de méditation pour découvrir son jardin intérieur, prendre conscience de son corps, apprivoiser ses émotions, améliorer sa concentration.

Les bases de la philosophie du yoga (respect des autres, écoute, vivre ensemble, pas de compétition...) font parties intégrantes des cours qui ont lieu en petits effectifs.

Mercredi 10h30-11h30 et 15h30-16h30 (enfants dès 6 ans) Mercredi 17h00-18h00 (ados)

Contact : Nathalie Chauveau 06.32.91.12.56, chauveunathaliepro@gmail.com

LA MARIETTE

Club affilié à la fédération nationale de génération mouvement. Notre vocation est de réunir les personnes qui désirent partager des moments conviviaux (activités, sport, sorties, repas, voyages...)

Nous avons des activités régulières :

- Lundi à 14h : peinture
- Mardi à 9h30 : initiation bien-être (yoga)
- Mardi à 14h : travaux manuels - couture
- Jeudi à 9h30 : gym
- Jeudi à 14h : informatique salle Dumond
- Jeudi à 14h30 : carte
- 1 jeudi par mois lecture
- Vendredi à 14h30 lorsque le temps le permet pétanque

Nous organisons 3 fois par an un repas dansant et un loto. Nous nous entendons avec les clubs voisins pour vous proposer tout au long de l'année des sorties sur 1 journée ou sur plusieurs jours.

Cette année nous sommes allés visiter Minerve, Béziers, Venise. Nous avons programmé une journée à Agde pour septembre, les marchés de Noël en Alsace en décembre.

LA CALEBASSE DE OUAHIGOUYA

En cette fin de pandémie sur notre territoire et surtout l'intense insécurité régnant au Burkina Faso (ce qui nous empêche de réaliser nos missions sur place), La Calebasse de Ouahigouya poursuit ses activités.

Parrainage de 75 enfants tous scolarisés. La Calebasse aide financièrement les enfants et étudiants : scolarité surtout pour le secondaire et l'enseignement supérieur, internat, fournitures scolaires.

Soutien aux établissements scolaires et médicaux : Collèges Sainte-Marie, Collège Sainte Marie Filles et Garçons, Petit Séminaire de Nazareth, Centre médical Notre Dame de la Miséricorde, Dispensaire de Temnaore.

Suivi des 4 palettes du fret réceptionnées le 12 mars 2021 à Ouahigouya et enfin distribuées aux bénéficiaires (vêtements, chaussures, jouets, fournitures scolaires, produits d'hygiène ; livres scolaires et de bibliothèque... Préparation d'un prochain envoi de 2 palettes cet automne par fret maritime

Aide financière pour les nombreux déplacés : achat de nourriture sur place.

Actions sur le territoire français :

Aide pour les ventes caritatives au profit d'enfants défavorisés de l'AEBA à Lansargues : 24 septembre, 22 octobre et 19 novembre 2022.

Vente d'artisanat au marché de Noël à Saint-Mamert le 18 décembre 2022.

Loto annuel le dimanche 20 novembre 2022

La Calebasse de Ouahigouya Chez Colette Chauvet 8 rue des Fraisses 30730 Saint-Mamert du Gard
06.10.80.82.99 colettechauvet30@gmail.com