

EDITO

Cet hiver, Visa 2000 fut placé sous le signe de la créativité. En effet, l'exposition "Les talents de Visa" et la Soirée Décalée ont révélé au sein de notre cohorte des artistes insoupçonnés. Par ailleurs, d'habiles rédacteurs se sont exprimés avec brio pour le challenge "Dis moi dix mots".

Ces événements artistiques et culturels sont relatés ci-après.

Avec le printemps et l'apparition des beaux jours, un désir d'évasion nous gagne. Il est assouvi par les voyages dont Yvette, organisatrice hors pair, nous fait le compte rendu.

Quant à nos activités physiques, elles ont toujours la part belle au sein de notre club avec notamment : Un tournoi interne de tennis de table, une compétition de golf à Ribaute, et un stage inter club de Taiji dans nos locaux.

De plus une nouvelle activité a vu le jour cette année : l'Activ'mémoire dont Sylvie, en charge de l'animation, nous fait le point. Vous découvrirez enfin dans ce numéro, l'agenda complet des manifestations jusqu'à la fin de l'année et aussi un communiqué justificatif de l'augmentation de votre cotisation. « j'ai dit augmentation ? Tiens comme c'est bizarre ! »... Sur cette note "tragique", je vous souhaite néanmoins une bonne lecture.

Pour la Commission Culture et Communication

Jean Claude SALHEN

LE MOT DU PRESIDENT

Diversité...

C'est bien la signature de VISA 2000.

Un sceau qui allie multiplicité, éclectisme dans les activités physiques proposées. Cette année, nous nous y étions engagés lors de notre assemblée générale, nous avons mis en route dès janvier "Activ'mémoire", nouvelle activité, dont le succès devrait nous amener à créer une troisième séance par semaine à la rentrée ! Nous avons, depuis ce mois de mai, deux animateurs formés pour le "Pickle-Ball" ! Nous espérons donc pouvoir bénéficier rapidement d'un créneau horaire dans une salle afin de démarrer, dès la rentrée, cette activité très ludique qui est un "mix" de tennis de table, de tennis et de badminton.

Vous êtes de grands enfants, et vous allez adorer !

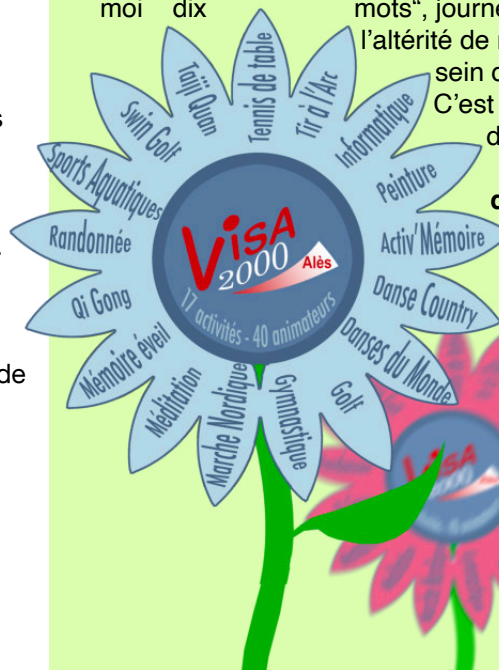
Cet éclectisme se retrouve tout autant dans les propositions extra sportives qui vous sont faites : soirées de toute espèce, loto, "dis-moi dix mots", journée du livre, voyages...qui satisfont l'altérité de nos adhérents et participent au lien au sein de notre association.

C'est probablement tout cela qui fait l'identité de VISA 2000 ...

Et dans son jardin tous les pétales de nos activités composeront moultes fleurs bigarrées dans un seul et beau bouquet !

Le Président de Visa 2000

Lionel VEYRIER



La vie à VISA.

La vie à VISA

La vie à VISA

12 Janvier 2023 - Galette des rois et spectacle cabaret

Cet événement traditionnel a rassemblé 180 adhérents à l'Espace Cazot.

Durant 1h30, le spectacle cabaret mené magistralement par Lydia et Marion nous a transporté dans un univers féérique de paillettes de danses et de chants. Il a été suivi de la dégustation de la galette (offerte comme chaque année, par la municipalité d'Alès), et d'une animation dansante.

8 février 2023 - Palmarés "Dis moi dix mots"

Le palmarés a été dévoilé au restaurant "Chez Virginie" à Salindres. Il a été suivi d'un apéritif et d'un repas. Parmi les challengers de Visa 2000, ont été sélectionnés : 4ème - Annick Ségard, 6ème - Myriam Paumel, 8ème - Corine Notelters et 10ème - Jack Moras. Félicitations aux impétrants.

13 au 17 mars 2023 - 9^{ème} Exposition "Les talents de Visa"



Dans la salle Vinci de l'Espace Chamson, pas moins de 150 oeuvres pour 50 exposants ont été proposées au regard du public. Ces oeuvres d'une grande diversité de genre et de style ont ravi les nombreux visiteurs par leur qualité artistique. Cette année les tableaux de grand format ont notablement marqué l'exposition.

Le vernissage a rassemblé des personnalités municipales qui ont fait les éloges de l'évènement. Les discours ont été suivi d'un apéritif convivial offert par Visa 2000.

18 mars 2023 - Soirée décalée : La bonne humeur à l'honneur !

Sous la houlette de notre facétieux président qui a assuré la fonction de Monsieur Loyal, nous avons vu passé sur la scène de l'Espace Cazot :

- des secrétaires proche du burn-out,
- des bonnes soeurs en folie,
- des techniciens de surface en délire,
- de la méditation hors sol,
- des informaticiens "chien tête en bas",
- un chœur de randonneurs (bavasakamasarpataparda),
- d'improbables pongistes en tenue burlesque,
- une mémorable séance d'activ'mémoire en direct,
- des danseuses du monde qu'ont mal partout,
- et toute la forêt de Sherwood pour nous offrir l'apéro !

Tout cela pour vous dire que le programme TV ce soir-là faisait pâle figure en comparaison du programme de la salle Cazot. Que de talents et d'imagination au service de notre plaisir, merci à tous les participants.

La soirée a été complétée par un apéritif dînatoire suivi d'un karaoké et d'une animation dansante.

Corine Notelteurs



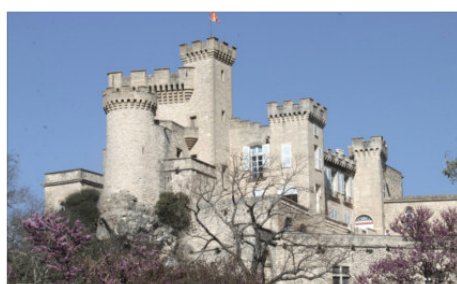
D'autres photos et vidéo sont sur le blog de Visa 2000

Voyage, Voyage

19 avril 2023 - Voyage à La Barben

Un peu mystérieuse cette sortie au château Mistral à la Barben dans les Bouches du Rhône ?

A la descente du bus un château imposant se distinguait au loin, mais dès le pont levis franchi le charme a opéré.



En visitant ce château fort du XI^{ème} siècle, c'est un saut dans l'histoire de la Provence qui est proposé, grâce à des films, des acteurs, des épisodes de l'histoire théâtralisés, des cascadeurs.

Au fil des déambulations dans les immenses salles bien conservées et meublées, nous rencontrons des célèbres personnages ; nous sommes témoins de la révolte des Cascaveus, nous voilà immergés dans le navire de Claude de Fontin, corsaire de Louis XIV , ça tanguer, ça mouiller , on se croirait en mer.

Dans l'immense parc des chevaliers et soldats combattent pour sauver une gentille dame. Nous admirons les jardins créés par Le Nôtre avant de nous diriger vers un marché provençal où nous avons pu assister à une pièce de

théâtre « Le secret de Maître Cornille Quel bonheur aussi d'avoir la vision d'un aigle en survolant sur ses ailes les magnifiques paysages de toute la Provence de Arles à Marseille en passant par le Pont du Gard.

Sans oublier le bon repas de midi servi dans une ancienne bergerie très bien rénovée. Cette belle journée a tenu ses promesses et a comblé les 53 adhérents présents.

Yvette Simon

10,11 et 12 mai 2023 - Escapade en Catalogne (Espagne)

Tout le monde est à l'heure et joyeux pour attendre le bus. Le voilà, rouge au logo de l'Occitanie.

Notre première étape est la Jonquera et la visite de la galerie marchande, puisqu'il est l'heure de manger nous nous attablons au célèbre "Gran buffet" tout compris. C'est un choix pantagruélique de nourriture où chacun trouve son bonheur.



Ne nous attardons pas, nous sommes attendus à 14h par le guide afin de visiter le musée de Salvador Dali à Figueras.

D'accord le chauffeur avait des problèmes d'orientations, donc nous commencerons la visite avec 1h30 de retard !

Le guide était à la hauteur, érudit et très intéressant, il nous a fait découvrir Dali comme un génie et non tout à fait comme fantasmagorique. Selon les époques la vision de l'artiste a changé donc son art aussi, mais son amour pour Gala, sa muse, transparait tout au long de son immense œuvre présentée.

Amanda Lear a succédé à Gala comme égérie.

Après une visite guidée de Figueras, à regret, il nous faut partir pour Calella au très bel hôtel H.TOP AMAIKA où nous sommes hébergés.

Le lendemain au départ de l'hôtel, Christina la guide a aussi guidé le chauffeur, donc nous sommes arrivés à Barcelone pour la visite.

Arrêt en premier lieu à la Sagrada Familia, un hymne à Dieu, l'œuvre d'une vie de l'architecte Gaudi ; toujours en travaux, sa construction a commencé en 1882 et devrait se terminer en 2026, c'est une grande audace architecturale. L'intérieur est très lumineux grâce aux magnifiques vitraux colorés, tout n'est que merveille. Dommage que le brouhaha de l'imposante foule qui grouille chasse l'émotion et fasse oublier le côté sacré de cette Basilique tel que voulu par Gaudi.

La visite de Barcelone en bus nous a permis de découvrir divers quartiers et de très belles constructions. Pour le repas de midi nous sommes attendus au village espagnol dans un quartier qui a vu le jour à l'occasion des jeux olympiques de 1992.

Après un joyeux apéritif et une bonne nuit de repos, le lendemain en début de matinée départ pour une promenade en petit train jusqu'au jardin botanique de Marimurtra à Blanes qui surplombe la Méditerranée. Créé par Carl Faust, il y a près de 4 000 espèces végétales, nous avons pu déambuler à notre rythme dans le calme. Le retour à Alès s'est fait, après une halte à la frontière pour les derniers achats.

Merci aux 55 participants qui ont gardé leur bonne humeur malgré les situations cocasses et qui j'espère seront prêts à repartir.

Prochain voyage pour tous les adhérents fin novembre aux marchés de Noël en Alsace (Strasbourg, Colmar etc.) inscription sous peu.



Yvette Simon

Evènements sportifs

12 avril 2023 Tournois interne de tennis de table

Non abouti, il se terminera au cours de la saison prochaine, à suivre...

15 avril 2023 Stage inter-club de taijji

Il s'est déroulé dans les locaux de Visa 2000, sous la houlette de Jean Pierre Collé

25 avril 2023 Challenge de Golf à Ribaute

Le parcours faisait 18 trous. Le challenge s'est déroulé par équipes de deux.

Les 2 premiers lauréats sont des équipes de Visa 2000 :

- 1/ Les époux Appy,
- 2/ Jean Claude Bonnefoi et Yves Pierre.

Bravo !!!

La Tribune des Animateurs

La Tribune des Animateurs

L'Activ'mémoire

Dans le détail, cette activité, qui se pratique sur une année complète, se décompose en 4 temps de 10 à 15 minutes (plus temps de mise en place) :

- l'échauffement, afin de réveiller vos muscles, tant moteurs que cérébraux,
- la partie 1, dans cette première partie les exercices seront en individuel,
- la partie 2, cette fois les exercices se font en collectif,
- La remise au calme et les étirements.

Pendant une heure, 1h/1h15 nous allons travailler, de manière ludique et conviviale, les différentes mémoires (de travail, procédurale, perceptive, sémantique et épisodique) tout en faisant des exercices « physiques » de petite intensité et toujours adaptés aux capacités de chacun. Le travail se fera sur un certain nombre de capacités : les gestes, les sens,



Le langage, les repères spatiaux temporels, l'équilibre, le cardio-respiratoire, la coordination motrice, la souplesse, l'adresse, la vitesse de réaction, l'attention, la concentration, etc.

Toute la différence avec les « ateliers mémoires traditionnels » se trouve dans le fait de joindre un élément faisant appel aux fonctions cognitives à un élément mettant en jeu le corps : par exemple se déplacer en dribblant tout en épelant un mot de 6 lettres à l'envers, ces 2 actions doivent être menées simultanément.

L'idée étant de « déstabiliser » les fonctions cognitives par des exercices physiques... autre exemple : mémoriser 6 ou 8 fiches et faire un parcours d'exercices physiques aller/retour et restituer les fiches à la fin du parcours.

Afin d'éviter toute monotonie chaque cours est différent et nous y travaillons des mémoires et des exercices physiques différents. Un

classeur de 36 parties a été mis à notre disposition et ces fiches peuvent être agrémentées de nouveaux exercices si besoin. De plus, un grand nombre d'accessoires (fiches, ballons, coupelles de couleur, frisbee, cerceaux etc.) nous permet de diversifier les exercices rendant, ainsi, les cours très ludiques.

Tous les exercices, tant physiques que de mémoire, sont fait sans esprit de compétition, sans jugement et en fonction des capacités de chacun, dans la bonne humeur et toujours de manière conviviale. Parfois il me faut rappeler que l'attention et la concentration sont des maîtres mots dans cette activité, mais le côté ludique à vite fait de prendre le dessus.

Pour un maximum de 16 personnes, les ateliers se pratiquent les lundis à 16h45 à Visa et les mardis à 17h, salle Maurice André à Rochebelle.

Sylvie Montfort

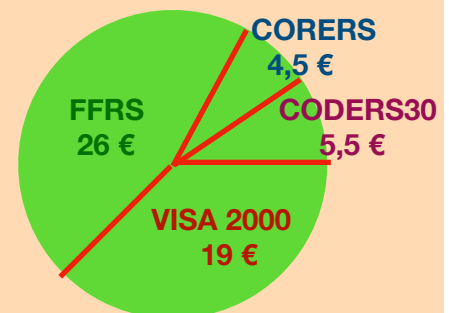
VOTRE COTISATION 2023/2024 :

Pourquoi va-t-elle augmenter ?

Lors de la dernière Assemblée générale de Visa 2000 le 20 oct. 2022, le montant de la cotisation 2023/2024 proposée à **49,50 €** a été adopté à l'unanimité. Mais c'était sans compter sur les augmentations exorbitantes de nos entités supérieures.

En effet, la FFRS a augmenté sa part de **6 €** et le CODERS 30 de **1 €**, soit $49,5+6+1=56,5 €$.

Nous avons décidé de porter le montant de votre cotisation à **55 €** qui se répartissent comme indiqué sur le graphe ci-contre



A vos Agendas

- **5,6 et 7 juin** - Inscriptions adhérents - Visa 2000
- **6 juin** - 3ème Printemps du livre - Parc de Visa 2000
- **8 juin** - Journée CODERS - Méjannes le Clap
- **9 juin** - Journée champêtre - Prime Combe (Fontanés)
- **15 juin** - Repas de fin de saison - Malataverne
- **28 août/1er septembre** - Inscriptions nouveaux adhérents - Visa 2000
- **9 septembre** - Forum des associations - Parking du Gardon Alès
- **11 septembre** - Reprise des activités
- **5 octobre** - Repas des animateurs et dirigeants
- **19 octobre** - Assemblée Générale - Espace Cazot
- **21 novembre** - Loto - Espace Cazot
- **26 au 29 novembre** - Voyage en Alsace - Marchés de Noël