

## LA SAISON 2025/2026 EST LANCÉE !!

Les rayons de soleil sont désormais bien loin et laissent place aux feuilles oranges, jaunes et rouges. L'automne est désormais confortablement installé à Luscanen et s'accompagne du 6ème opus de votre newsletter préférée. Plongez au cœur de nos nouvelles activités et de notre actualité automnale.

Bonne lecture.  
*L'équipe ASPTT Vannes.*

### VOS PHOTOS DU MOIS D'OCTOBRE





Du 13 au 19 octobre avait lieu la première édition de La Semaine en Rose de l'ASPTT Vannes. Pendant sept jours, les adhérent(e)s sont venu(e)s à leurs activités vêtu(e)s de rose pour afficher leur soutien à la recherche contre le cancer du sein. Une manifestation réussie qui reflète nos valeurs d'engagement, de partage et de bienveillance.

Retour en images sur cette belle semaine.

**Un immense merci à toutes et tous pour votre mobilisation !!**





## Témoignage: Matthias François, finisher de la Diagonale des Fous 2025

### “Finalement cette longue course a été trop courte”

Jeudi 16 octobre, 22h00 heure locale à Saint Pierre, La Réunion. Matthias François va prendre le départ de sa 12ème Diagonale des Fous consécutive. Adhérent à la section course à pied depuis de nombreuses années, il nous raconte son aventure hors du commun non sans émotions.

“ Ma 12ème , j’ai vécu une aventure différente mais tout aussi riche en rencontres et en histoires. C’était assez incroyable et finalement cette longue course a été trop courte. Car on vit parfois ces aventures pas seulement pour le chrono mais pour toutes les choses autour de la course . Cette année n’était pas vraiment la plus facile à aborder pour moi au départ , tellement la préparation du corps à cette épreuve à été presque absente. [...] Alors même si la confiance n’est pas là pour chercher la performance et viser un classement cette année , j’ai au moins fait le minimum pour être capable de jouer à minima sur ce terrain . C’est sûrement la première fois que je l’aborde avec la simple, sans réelle ambition de temps ou de classement car je suis réaliste. La tête commande le corps mais le corps ne réalise pas de performance sans un entrainement derrière . Si je dois faire un résumé sur le déroulement de ma course , un départ prudent , douloureux car même dans cette ligne droite qui nous emmène au premier ravito de Vidot , le corps fait déjà mal alors que le souffle est bon mais la vitesse est faible , les jambes lourdes , le bassin me dit que je ne dois pas aller plus vite , frustrant ! [...]

Les choses se compliquent encore en allant vers Nez de Boeuf avec un début de tendinite au releveur dans la zone tibiale , sans doute à trop courir en montée . Cela va encore me forcer à réduire la course et vitesse , j’ai toujours été un marcheur lent , je suis maintenant un coureur lent . La descente du Bloc vers Cilaos qui pour moi est un kif , est plutôt mitigée. Je rattrape forcément quelques places mais en étant 25 min plus lent que que d’habitude sur cette portion. Un arrêt au stand chez les kinés à Cilaos s’impose pour bander ma cheville et stabiliser la douleur. Je repars. Pas efficace , mais j’avance . “

SUITE



“Je vais passer ma nuit dans Mafate , c’est drôle mais c’est un peu ça. J’ai plutôt bien vécu cette douce nuit. Sans jamais avoir eu besoin de mettre la veste. Viens ensuite l’interminable descente de Sans Souci vers Savannah. Je vais mettre du temps à réveiller le moteur, mais une fois dans la partie terre, la machine se met doucement en route et la douleur cheville semble s’être atténuée .

Sentier Kalla sera synonyme de plaisir, j’adore crapahuter dans cet endroit. La Possession et la traditionnelle photo avec mon ami Payet arrive . Du sentier des Anglais à l’arrivée sera une promenade où je vais alterner des portions courses accrocheuses , et parfois bla-bla run avec des coureurs. Je vais frôler une belle gamelle à 2km de la fin en me rattrapant je ne sais comment , certainement pour me rappeler que la course est finie que sur le stade de La redoute .

La Redoute est là, une libération tout de même , il porte bien son nom de stade de la Délivrance . Rdv 2026 , j’ai encore de l’ambition ;) celle de revenir plus fort !! “



Un grand bravo à Matthias pour son incroyable performance, aussi bien sur le plan mental que physique !! 🍷🍷

## NOS NOUVELLES ACTIVITÉS HANDISPORT !!

Cette saison, l'ASPTT Vannes franchit un cap dans son engagement pour un sport accessible à tous. 🤝

Nous sommes fiers de vous annoncer l'ouverture de trois nouvelles activités handisport:

- 🚼 **Boccia:** Sport de précision, stratégie et adresse, parfaitement adapté aux personnes à mobilité réduite
- 🏹 **Tir à l'Arc:** Précision, concentration et maîtrise de soi. Idéale pour développer sa confiance et sa concentration
- 🚶 **Marche Nordique:** Une activité de plein air qui allie, bien-être, endurance et partage, accessible pour tous niveaux !





## TIR À L'ARC

- 2 adhérent(e)s

Jeudi: 18h00/20h00

- - 21 ans: 145€ / Adultes: 170€
- 07 69 45 98 76



## BOCCIA

- 13 adhérent(e)s

Mardi: 14h00/17h30

Mercredi: 15h30/17h30

- 65€ l'année
- 07 69 45 98 76



## MARCHE NORDIQUE

- 3 adhérent(e)s

Lundi: 18h30/20h00

Mercredi: 18h45/19h45

**Samedi et dimanches alternés:  
9h/12h**

- 65€ l'année
- 06 45 94 29 20



## Les concours de novembre de la section pétanque



### Concours HIVER

Réservé aux licenciés FFPJP et carte loisirs ★★★

#### TRIPLETTE VÉTÉRANS NOVEMBRE 2025

- Jet du but à 14h00
- Gagnants contre gagnants
- 4 parties
- 15€ / triplète
- limité à 32 équipes
- inscriptions par téléphone

#### LES VENDREDIS

- 07/11
- 14/11
- 21/11
- 28/11

06 70 78 53 19  
cadetstephane35@gmail.com

23 rue de Luscanen  
56000 Vannes



### Concours HIVER

Réservé aux licenciés FFPJP et carte loisirs ★★★

#### TRIPLETTE OPEN NOVEMBRE 2025

- Jet du but à 14h00
- Gagnants contre gagnants
- 4 parties
- 15€ / triplète
- limité à 32 équipes
- inscriptions par téléphone

#### LES SAMEDIS

- 08/11
- 22/11
- 29/11

06 70 78 53 19  
cadetstephane35@gmail.com

23 rue de Luscanen  
56000 Vannes



QUIZ

QUIZ

QUIZ

QUIZ

QUIZ

QUIZ

QUIZ

Répondez correctement à cette devinette et tentez de gagner un joli cadeau !

Un tirage au sort sera réalisé parmi les bonnes réponses le vendredi 29 novembre

Réponse attendue par mail a [communication.vannes@asptt.com](mailto:communication.vannes@asptt.com)

NEW

*La blague du licencié*

Quelle est la différence entre un train et un fantôme ?



## Ils en parlent mieux que nous

“Je tenais à remercier l'ASPTT Vannes pour ce partenariat dont j'ai profité. Nous avons validé l'ensemble de nos contrats (habitation, auto, santé, assurance emprunteur) avec de belles économies à la clé :

- économie par mois = 81.95 € (sans compter l'offre des 3 mois offerts)

- économie totale de l'offre "3 mois offerts" = 1 066.14 €

Alors juste pour dire aux adhérents qu'il est encore temps d'en profiter, Angélie BURBAN est très réactive et à l'écoute.”

### Témoignage d'une adhérente de l'ASPTT Vannes

**DÉCOUVREZ UN UNIVERS D'AVANTAGES AVEC GROUAMA**

**OFFRE SPÉCIALE**

**EN PARTENARIAT AVEC VOTRE ASSOCIATION, GROUAMA LOIRE BRETAGNE VOUS OFFRE 3 MOIS SUR VOS NOUVEAUX CONTRATS D'ASSURANCE\***

**Contacts Groupama :**  
 AGENCES DE VANNES - SAINT AYÉ - GRAND CHAMP - ELVEN  
 Angélie BURBAN - angele.burban@groupama-loire-bretagne.fr - Tél. 07 86 51 58 37  
 AGENCES DE SÈNE - THIEIX - SARZEAU  
 Linda TESSIER - linda.tessier@groupama-loire-bretagne.fr - Tél. 06 74 91 85 45  
 AGENCE DE VANNES CITÉ DE L'AGRICULTURE  
 2 Av. du Général Borgnis Desbordes - 56000 VANNES - Tél. 02 97 46 53 65  
 Retrouvez-nous sur [groupama.fr](http://groupama.fr)

ASPTT VANNES



**Vous êtes adhérent(e)s à l'ASPTT Vannes et l'offre vous intéresse ?  
Rendez-vous sur le site [Groupama Loire Bretagne](http://Groupama Loire Bretagne) pour en savoir plus !!**

**VOUS VOULEZ AIDER L'ASPTT VANNES ?**  
**PARTAGEZ NOUS UNE INFORMATION**  
 (MAISON, APPARTEMENT, TERRAIN À VENDRE)

**BZH GROUPE IMMOBILIER**

**S'ENGAGE À REVERSER 10%**

**DE SA COMMISSION À LA FORMATION DES JEUNES DE L'ASPTT ET À OFFRIR UN CADEAU AU PORTEUR DE L'INFORMATION !**

**ASPTT VANNES CLUB OMNISPORTS cultivons vos envies**

\*SOUS CONDITION D'UNE TRANSACTION RÉUSSIE

**EN COLLABORATION** **ASPTT VANNES CLUB OMNISPORTS cultivons vos envies**

**Nous souhaitons amplifier notre contribution en aidant financièrement la formation des jeunes de l'ASPTT Fédération Omnisports.**

**COMMENT ÇA MARCHE ?**

**PARTAGEZ NOUS UNE INFORMATION :**

**MAISON APPARTEMENT TERRAIN**

**Si BZH Groupe Immobilier réalise une transaction grâce à votre information, nous nous engageons à reverser 10% de notre commission à la formation des jeunes de l'ASPTT et à offrir un cadeau surprise au porteur de l'information.**

**CONTACTEZ-NOUS :**  
 ☎ 02 97 26 75 40  
 ✉ [CONTACT@GROUPE-BZH.FR](mailto:CONTACT@GROUPE-BZH.FR)

**OU SCANNEZ LE QR CODE POUR ACCÉDER AU FORMULAIRE :**



**Pour plus d'informations sur l'offre, Lise Longuet est à votre écoute au 06 07 43 61 54 / [lise.longuet@groupe-bzh.fr](mailto:lise.longuet@groupe-bzh.fr)**



**LV AUTO**  
**BOSH SERVICE**

Réparation et entretien de véhicules multimarques

**Nos services:**

Entretien véhicules	Décalaminage
Vente de véhicules	Réparation avec pièces d'occasion
Révision et réparation	

02 97 61 89 38    lvauto-vannes.fr    5, Allée de Kerlann, 56000 Vannes

## LV AUTO



Faites confiance à LV AUTO pour réparer et entretenir votre véhicule !!

- Entretien véhicules
- Vente de véhicules
- Révision / réparation
- Décalaminage
- Réparation avec pièces d'occasion

📍 5 allée de Kerlann à Vannes

📞 02 97 61 89 38 / lvauto56@gmail.com

## CRÉDIT AGRICOLE

Vous êtes adhérent(e)s à l'ASPTT Vannes ?? Recevez jusqu'à 80€ pour toute ouverture d'un compte équipé au Crédit Agricole !!



JUSQU'À

**80€ OFFERTS\***

**POUR TOUTE OUVERTURE D'UN COMPTE ÉQUIPÉ**

AUX ADHÉRENTS DE NOS ASSOCIATIONS  
CLIENTES SOCIÉTAIRES

**ET 50€\*\***  
POUR L'ASSOCIATION !



Pour plus de renseignements, contactez notre conseiller Ronan Kerdraon - [ronan.kerdraon@ca-morbihan.fr](mailto:ronan.kerdraon@ca-morbihan.fr)