

## **LES ACTIVITES**

### **Tennis :**

L'activité tennis se déroule sur les courts municipaux de Lauret et Valflaunès. On distingue d'une part une activité de loisir (avec licence-assurance multi-sports FNSMR) animée par des bénévoles, et d'autre part une activité école et compétition (avec licence-assurance FFT) animée par un professeur salarié diplômé d'Etat.

Dans les deux cas l'accès aux courts est libre (une clé fournie par foyer), et un planning de réservation sur chaque court permet aux adhérents de s'inscrire dans un créneau horaire disponible (les cours, les entraînements et les compétitions sont prioritaires). En plus, des animations sont proposées par les bénévoles sous forme d'entraînements, ainsi que de tournois amicaux internes ou inter-villages.

Côté formation et compétition, une école de tennis pour jeunes (3 à 17 ans) et adultes fonctionne toute l'année scolaire (à raison de 1h ou 1h30 par semaine) avec des moniteurs salariés diplômés d'Etat. Tous les inscrits doivent obligatoirement être licenciés à la FFT. Les cours jeunes ont lieu le lundi et le jeudi après-midi pour les scolaires, le samedi pour le mini-tennis (3-5 ans) et les ados, et les cours adultes le lundi, le mercredi et le jeudi soir ; ils sont organisés en petits groupes d'âge et de niveau. Des stages groupés sur 4 ou 5 jours sont aussi proposés pendant les vacances scolaires. Des cours particuliers ou collectifs, des stages de perfectionnement sont aussi organisés à la demande. L'association participe également à des tournois officiels de la FFT en engageant des équipes (en coupe Jeunes, Galaxie, Bleue, Courtès...). La licence FFT permet aussi aux joueurs de participer à des tournois en individuel, à des rassemblements pour les jeunes.

### **Randonnée :**

La plupart des randonnées sont familiales et à thème (découverte du milieu, du patrimoine, de l'histoire). La longueur et la difficulté sont variables et annoncées à l'avance. Les randonnées familiales à la journée ont lieu en général le dimanche (parfois le samedi) à raison d'une sortie toutes les 2 ou 3 semaines. Certaines sont un peu plus sportives ou même montagnardes (sorties du vendredi ou autre jour de la semaine pour randonneurs confirmés). Certaines se déroulent plus loin sur plusieurs jours avec nuits en refuge, en gîte, ou en camping, en camp fixe ou en itinérant (trek). Elles sont toutes animées par des bénévoles. Occasionnellement il peut être fait appel à un guide.

### **Escalade :**

Les sorties sont familiales et ont lieu en général le samedi après-midi (parfois le dimanche), parfois sur un week-end avec nuits en gîte ou camping. Elles se font sur falaises aménagées, sur blocs, en voies classiques, en terrain d'aventure, ou en via ferrata. L'encadrement est assuré par des bénévoles qualifiés (dont un diplômé FFME « Initiateur Montagne et Alpinisme ») et le matériel est fourni (sauf les chaussons).

### **Vtt :**

Un bénévole propose des sorties le dimanche matin au départ de Lauret. Des sorties plus lointaines sur la journée sont organisées périodiquement.

### **Autres activités :**

Des manifestations festives ou culturelles sont régulièrement organisées (fête de l'école de tennis, soirée galette des rois, journée multi-activités, expos, conférences scientifiques, chasse au trésor, course d'orientation, ...).