



Association Montpelliéraine
Universitaire Culturelle et Sportive

@Association Loi 1901



L'AMUCS est une association bénéficiaire de
l'immatriculation tourisme de la Fédération Française
de la Retraite Sportive n° IM 038120032

WWW.AMUCS.NET

Toutes les actualités détaillées et mises à jour
régulièrement

*Permanence tous les mardis de 14h à 16h
Salle des Barons, 2 place Pétrarque*

Adresse postale
2 Place Pétrarque – 34 000 Montpellier
06 64 31 40 88



ASSOCIATION MONTELLIÉRAINE
UNIVERSITAIRE CULTURELLE ET SPORTIVE

LES ACTIVITÉS DE L'AMUCS

« Sport de l'Esprit, Culture de la Forme »



Optimisez votre temps libre avec l'AMUCS :

Adhérez à une association et à un programme d'activités variées.

LES OBJECTIFS DE L'AMUCS

Proposer et animer des activités sportives, culturelles et de loisirs adaptées à l'âge de la retraite.

Conjuguer culture, sport et distractions ludiques au sein d'une quinzaine d'activités taillées sur mesure.



Le programme des activités figure sur le site

<http://www.amucs.fr>

Une permanence est assurée
tous les mardis de 14h à 16h

Salle des Barons, 2 Place Pétrarque - 34 000 Montpellier



SPECTACLES

Abonnements à tarif préférentiel « Collectivités » dans les théâtres locaux ou proches de Montpellier :
Opéra, Domaine d'O, Jean Vilar, Théâtre des 13 Vents, Théâtre Molière de Sète ...
et réservation de spectacles dans les différents festivals.

FÊTES

Accueil des nouveaux adhérents, Fête annuelle de clôture d'exercice ; Galette ; Assemblée générale.

Ensemble à l'AMUCS

BRIDGE

Tournois amicaux sur une dizaine de tables.
Pas d'initiation au jeu.

Les Mardis et Jeudis de 14h à 18h
Salle ADRA - Place du Nombre d'Or - Antigone

* L'activité ne nécessite pas d'affiliation à la Fédération Française de Bridge.

SCRABBLE

Tournois amicaux.

Tous les lundis de 14h à 17h
MPT Joseph Ricôme
7 rue Pages - Tram 3 - Arrêt Plan Cabanes



SOMMAIRE

Randonnées	pages 4-5
Marche Aquatique Côtière	p.6
Golf	p.7
Énergies en mouvements : Taï Chi Chuan ; Aïkitaïso	p.8-9
Club Lecture	p.10
Balade Littéraire et philosophique dans l'histoire de la Grèce	p.10
Club Cinéma	p.11
Club Œnologique	p.11
Sorties touristiques et culturelles : Excursions, Musées, Escapades... ..	p.12
Voyages à l'étranger	p.13
Spectacles	p.14
Fêtes	p.14
Bridge	p.15
Scrabble	p.15

Tous les animateurs de l'AMUCS sont titulaires du brevet fédéral, délivré par la FFRS, Fédération Française de la Retraite Sportive, ainsi que du PSC1 (Prévention et Secours Civique) niveau 1.

La licence FFRS est obligatoire pour toutes les activités sportives.



RANDONNÉES

LA RANDONNÉE DU VENDREDI

À la journée, avec 3 niveaux de difficulté :

Balade (B) : environ 12 km, 4 h, dénivelé de 300 m

Normale (N) : environ 15 km, 5 h, dénivelé de 600 m

Normale + (N+) : difficultés plus importantes

Départ le matin en car.

2 lieux de départ selon le lieu de destination.

* Le programme des randonnées est trimestriel.

Conditions de pratique :

En plus de la cotisation randonnée annuelle et de la licence FFRS, une participation, destinée à couvrir les frais de car est demandée pour chaque sortie.



ESCAPADES TOURISTIQUES ET CULTURELLES (ETC)

Déplacements de 2 à 4 jours permettant d'élargir le périmètre des sorties au-delà de la région et demandant l'intervention d'un prestataire.

VOYAGES A L'ÉTRANGER

D'une durée d'environ une semaine, en Europe principalement, à l'attention des seuls adhérents de l'AMUC.

* Petits groupes de 25 à 30 personnes.

Tarif de groupe négocié avec les agences.

SORTIES TOURISTIQUES ET CULTURELLES

EXCURSIONS

Une à deux sorties par mois, proposées et organisées par des membres de l'Amucs.

Ces sorties s'effectuent soit en car, soit en co-voiturage. La participation financière demandée dépend étroitement du coût du transport, de la billetterie, des honoraires de guides, des repas au restaurant et éventuellement de l'hôtellerie.

MUSÉES

Visites d'expositions temporaires avec un conférencier du musée.

SORTIES CULTURELLES ET TOURISTIQUES (STC)

Visites assurées par guide local d'un lieu remarquable pour son patrimoine.

LES MARCHES DU JEUDI

9h à 14h (pique-nique inclus)

Boucle ou aller-retour d'environ 3 heures de marche, avec un dénivelé inférieur à 300m, présentant un intérêt culturel (botanique, architectural, touristique...)

Marche de proximité, sur des sentiers faciles, préalablement repérés.

Déplacements :

Le départ est fixé selon les cas :

- soit au point de départ de la randonnée s'il est accessible en transport en commun ;
- soit en un lieu pratique pour l'organisation du co-voiturage.

LES ESCAPADES

Deux sorties sont programmées chaque année :

- une escapade courte de 3 jours / 2 nuits fin Septembre - début Octobre et
- une escapade d'environ 1 semaine en Mai - Juin.

Elles reprennent l'organisation des randonnées du vendredi (3 niveaux).

Hébergement en hôtel ou gîtes ;

Coût total réparti entre les membres participants.

* Inscriptions au cas par cas.





MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

Discipline physique qui consiste à se déplacer et à effectuer des mouvements de gymnastique en milieu aquatique marin à une hauteur d'eau optimale, située entre le nombril et les aisselles.

Les lundis et jeudis de 10h à 10h45
Au Petit Travers à Carnon ou à Palavas

Prérequis : Savoir nager

Équipement nécessaire :

Maillot, Shorty ou Combinaison complète ; Gants palmés et chaussons de plongée ou chaussures d'eau ;
Couvre-chef et lunettes de soleil ; Pochette étanche pour les clefs de voiture.

L'activité est interrompue en dessous d'une température de l'eau de 14° et / ou si les conditions météorologiques ne le permettent pas.

* Elle est conduite par un animateur fédéral de l'AMUCS.

CLUB LECTURE

Lire ensemble un ouvrage : roman, essai, étude, livre historique ou classique, prix littéraire.

L'analyser puis procéder au choix du livre à venir.

Les écrivains choisis peuvent être de toutes nationalités.

Le premier mardi de chaque mois à 16h
Salle des barons - 2 Place Pétrarque



BALADE LITTÉRAIRE ET PHILOSOPHIQUE DANS L'HISTOIRE DE LA GRÈCE

Parcourir l'histoire de la Grèce du paléolithique à la Grèce classique et en deçà ;

Échanger et analyser des œuvres littéraires, philosophiques et scientifiques pour mettre en lumière leurs apports à notre civilisation et en tirer les enseignements.

Tous les 3èmes mardis du mois de 16h à 18h
Salle des Barons, 2 Place Pétrarque

CLUB CINEMA

Découvrir des films à l'affiche, que l'on n'aurait pas forcément décidé de voir ;

En partager la projection puis confronter les points de vue juste après la projection avec un animateur pour lancer le débat.

Tous les jeudis après midi

Cinéma Nestor Burma - 2 rue Marcellin Albert, Celleneuve

ou une fois par mois

Cinéma Diagonal - 5 rue de Verdun

* Tarif préférentiel réservé à l'AMUCS.

CLUB OENOLOGIQUE

Découvrir, apprécier les vins, savoir en parler, les caractériser, être en mesure de les associer à un mets ou à une occasion.

Dégustations selon un processus précis et ordonné, accompagné des commentaires et des documents ou iconographie nécessaires, laissant une large place aux échanges.

5 à 8 sessions par an d'environ 2 heures.

* Sur inscription.



GOLF

Le golf s'adresse aux débutants comme aux joueurs confirmés.

Les cours sont dispensés par un Professeur de Golf (Brevet d'état 2ème degré) à la Grande Motte.

16 heures de cours collectifs (par 4) d'octobre à fin mars, les mardis et jeudis à raison d'un cours par semaine.

+ 2 rencontres amicales.

* Tarif négocié chaque année.

* L'inscription à l'activité golf n'impose pas de prendre des cours.

La responsable de l'activité propose de jouer sur des parcours aux alentours de Montpellier.





ÉNERGIE EN MOUVEMENTS

TAI CHI CHUAN

Source de bien être pour le corps et l'esprit, le Tai Chi Chuan est une discipline énergétique globale, qui permet de développer l'équilibre, la souplesse et la coordination. Art martial à l'origine, sa pratique tend à l'harmonisation de l'énergie et au calme intérieur.

Les lundis de 18h45 à 20h15 et les mardis de 09h30 à 11h00,
Maison pour Tous Albert Camus, Place Tastavin, Mas Dreton,
Montpellier

Les mardis de 12h00 à 13h30
Dojo, 188 Avenue de Lodève, Montpellier

Les mercredis de 11h30 à 13h
Shambhala, 1 rue Duval Jouve, quartier des Arceaux,
Montpellier

L'enseignante, Dominique Colliot , pratique le Tai Chi Chuan (école Yang) depuis 1978.

AIKITAISO

À partir de formes issues des techniques d'AIKIDO, art martial japonais sans compétition, on recherche la maîtrise de soi, de son espace, la précision du geste, l'équilibre de la posture, mais aussi une respiration profonde pour un mieux-être global.

Si les principes sont les mêmes qu'en AIKIDO, la pratique de l'AIKITAISO est douce, sans chute. Il peut se pratiquer seul et/ou à deux, et nous pouvons aussi utiliser de façon ludique, des outils pédagogiques tels que le bâton (Jo) et le sabre en bois (Boken) .

Les jeudis de 12h15 à 13h30 (hors vacances scolaires)
Association « studio la Nef », 15 bis rue Lamartine à Montpellier
(Derrière la gare Saint Roch – Accès facile par le tram ligne 3)

Les lundis et mercredis de 9h à 10h30
Association « ESCAL », 188 avenue de Lodève, Montpellier
(Tram ligne 3 arrêt les Tonnelles)

