

## DÉCOUVERTE DE SAINTES VILLE D'ART ET D'HISTOIRE

Venez découvrir le charme de la capitale Santone : visite guidée de son prestigieux passé antique, amphithéâtre de Germanicus, ses églises romanes, sa cathédrale gothique, le centre ancien où nous déjeunerons et l'Abbaye aux Dames.

Visite déconseillée aux PMR.

**Vendredi 27 mars**

**Inscription jusqu'au 13 mars**

**Tarif** : 40€ adhérent, 45€ non adhérent

**Rendez vous** : 9h30 Parking de l'Arène de Saintes, 20 rue Lacurie Saintes

**Durée** : journée



## Le patrimoine régional

### HERMIONE ET CORDERIE ROYALE ROCHEFORT

1) Sur l'Hermione : un matelot ayant participé au voyage américain, nous fera revivre l'univers des marins à bord de cette magnifique frégate, le travail pendant les quarts, les souvenirs de navigation, les escales américaines, les espaces de couchages, etc...

2) Visite guidée de la Corderie Royale : nous plongerons dans l'histoire de ce bâtiment de 1666 à nos jours, un spectacle immersif nous entraînera dans un voyage à travers les siècles.

Une série d'expériences et de manipulations tactiles telles que le matelotage, le filage, le montage de cordes nous seront proposées.

*Attention ! La visite de l'Hermione est déconseillée aux PMR. Éviter les chaussures à talon. Les escaliers à bord sont raides. Les personnes claustrophobes peuvent être gênées.*

**Jeudi 20 février**

**Inscription jusqu'au 12 février**

**Tarif** : 30€ adhérent, 35€ non adhérent

**Rendez vous** : 13h50 Billetterie de la Corderie Royale entrée par la porte de l'arsenal

**Durée** : 4h



Pour mieux connaître votre région, nous vous proposons de partir à la découverte:

⇒ Des incontournables de La Rochelle

⇒ Du patrimoine régional

⇒ De la nature : sa faune, sa flore....

Mais aussi des rencontres culturelles autour de conférences.

Et enfin de partager des moments conviviaux : cours de cuisine et événements festifs.



⇒ Lundi 6 janvier de 10H à 12H30 : inscriptions réservées **exclusivement aux nouveaux arrivants** (moins de 3 ans)

⇒ Lundi 6 janvier de 14H à 17H inscriptions ouvertes à **tous les adhérents.**

Puis les inscriptions se poursuivront aux jours et heures habituels de permanence.

Toujours se munir de son chéquier et de sa carte d'adhérent de l'année en cours.

## Moments conviviaux et festifs

### VŒUX AVF 2020

A partir 17.00 - Accueil.

17.15 - collation avec galette et cidre.

18.30 - concert "Chansons françaises" (Aznavour / Ferrat / Nougaro / Reggiani) par Jean Marc Desbois.

21.00 - clôture

**Dimanche 12 janvier**

**Inscription jusqu'au 06 janvier**

**Tarif** : 15€ adhérent, 20€ non adhérent

**Rendez vous** : 17h 86 avenue Billaud Varennes

Villeneuve les Salines

**Durée** : 4h

### COURS DE PÂTISSERIE PARIS-BREST

Paris-Brest au praliné et Chouquettes

Techniques abordées :

Réaliser une pâte à chou—Préparer une crème pâtissière et une crème mousseline—Confectionner un praliné maison à l'ancienne. Monter, garnir et décorer le Paris-Brest—Utiliser une poche à douille—Maîtriser la cuisson.

**Vendredi 14 février**

**Inscription jusqu'au 07 février**

**Tarif** : 57€ adhérent, 60€ non adhérent

**Rendez vous** : 15h 3 bis rue des cloutiers La Rochelle

**Durée** : 3h

### COURS DE CUISINE ASIATIQUE

Menu Saïgon.

Rouleaux de printemps aux crevettes

Vermicelles de riz et lamelles de bœuf à la citronnelle

Dessert banane lait de coco.

Chaque participant contribue à l'élaboration du menu.

En fin de cours dégustation de vos préparations accompagnée d'une boisson.

**Jeudi 19 mars**

**Inscription jusqu'au 11 mars**

**Tarif** : 57€ adhérent, 60€ non adhérent

**Rendez vous** : 10h30 3 bis rue des cloutiers La Rochelle.

**Durée** : 3h



## Les sorties nature

### PÊCHE AU CARRELET

Les sentinelles du rivage montées sur pilotis nous accueilleront en ce jour de grande marée.

La pêche au carrelet est un extraordinaire lieu de vie, source de rencontres, de discussions animées ainsi que de casse-croûtes mémorables. Tournant la manivelle, vous remonterez le filet qui émergera de l'eau. Un éclair argenté scintille au soleil (peut-être) vous aurez attrapé un poisson.

*Apportez des appâts (strouille, déchets de poisson) vêtements chauds, bottes.*

*Prévoir pique-nique et café. Apéritif offert.*

*Parking devant le club nautique.*

**Mardi 11 février, mercredi 11 mars**

**Inscriptions jusqu'au 05 février et 06 mars**

**Tarif** : 10€ adhérent, 15€ non adhérent

**Rendez vous** : 10 h Angoulins

Le carrelet se trouve au bout de la plage devant le club nautique.

**Durée** : 10h à 18h



### LES OISEAUX DU LITTORAL EN BAIE D'AYTRE

Situé sur une des voies principales de migration, le littoral charentais héberge de nombreux oiseaux d'eau.

Venez en baie d'Aytré les découvrir, les observer et apprendre à les connaître.

**Jeudi 23 janvier, mardi 25 février et mardi 24 mars**

**Inscriptions jusqu'au 17 janvier, 19 février et 18 mars**

**Tarif** : 5€ adhérent, 8€ non adhérent

**Rendez vous** : 13/01 : 13h

25/02 : 14h30

24/03 : 13h30

Parking de la Colonelle, route de la plage d'Aytré, après le « Moule shop »

**Durée** : +/-2h





# Les incontournables de La Rochelle

## VISITE DE LA COURSIVE

Depuis 1990 la Coursive est la scène nationale de la Rochelle. C'est un théâtre public pluridisciplinaire : arts de la piste, théâtre, danses, musiques. La visite sera centrée sur les différents locaux et les techniques utilisées.

*Déconseillé aux personnes à mobilité réduite.*

**Lundi 13 janvier et jeudi 5 mars**  
**Inscriptions jusqu'au 08 janvier et 26 février**  
**Tarif : 5€ adhérent, 8€ non adhérent**  
**Rendez vous : 14h50 hall d'entrée de la Coursive**  
4 rue Saint Jean du Pérot.  
**Durée : 1h30**

## VISITE DE LA CATHÉDRALE SAINT LOUIS

Découverte de cet édifice historique, tableaux et visite de l'orgue. *S'habiller et se chausser chaudement.*

**Mardi 14 janvier**  
**Inscriptions jusqu'au 10 janvier**  
**Tarif : 5€ adhérent, 8€ non adhérent**  
**Rendez vous : 14h15 place de Verdun devant la cathédrale ou à l'intérieur.**  
**Durée : 1h30—2h**

## LE BIO POLE DE LEA NATURE + REPAS À LA CANOPÉE

Accueil avec dégustation de thés et biscuits Jardin Bio. Présentation audiovisuelle de l'entreprise puis visite des zones de production, de la logistique. Visite du Bio Pole suivie d'un déjeuner au Restaurant d'entreprise LA CANOPEE. Visite de la boutique.

**Mercredi 22 janvier et lundi 17 février**  
**Inscriptions jusqu'au 15 janvier et 07 février**  
**Tarif : 26€ adhérent**  
**Rendez vous : 9h45 Hall d'accueil du BIO POLE**  
22 Avenue Paul Langevin à PERIGNY  
**Durée : 3h**

## VISITE GUIDÉE DE LA MOSQUÉE DE LA ROCHELLE

Monsieur Abdallah El Hamidi, président de l'Association Culturelle et Islamique de la Charente-Maritime (ACICM) nous accueillera et nous expliquera l'histoire de la mosquée de La Rochelle qui curieusement est à l'origine un réservoir d'eau potable construit en 1888 puis abandonné en 1944 après la mise en service sous l'Occupation d'un nouveau château d'eau. Le réservoir désaffecté est rénové et transformé en mosquée en 1994. En 1996, puis en 2006 l'association réalise des travaux de décoration et d'agrandissement permettant d'accueillir 900 fidèles.

*Nous vous demanderons de retirer vos chaussures pour entrer dans la salle de prière.*

**Mercredi 06 février**  
**Inscriptions jusqu'au 31 janvier.**  
**Tarif : 5€ adhérent, 8€ non adhérent**  
**Rendez vous : 14h30 parking de la mosquée 32 avenue de Berne**  
**Durée : 1h30**

## VISITE + DÉJEUNER LYCÉE HÔTELIER

Le lycée hôtelier de La Rochelle, ouvert en 1986 jouit d'une excellente réputation. Les étudiants y sont préparés à 3 filières de l'hôtellerie: cuisine, service et hébergement. Après une visite de l'établissement, nous vous proposons un repas à la Brasserie LES ALIZES, préparé et servi par les élèves.

**Jeudi 23 janvier et vendredi 14 février**  
**Inscriptions jusqu'au 14 janvier et 05 février**  
**Tarif : 25€ adhérent, 30€ non adhérent**  
**Rendez vous : 11h15 Lycée Hôtelier**  
1 Avenue des Minimes LA ROCHELLE (face au Bowling).  
**Durée : 2h30**

## BALADE HISTORIQUE DANS LA ROCHELLE

D'une naissance improbable à la préfecture de Charente Maritime, du premier havre de pêcheurs au grand port de commerce, de la capitale huguenote à l'évêché catholique, La Rochelle nous raconte une histoire riche et souvent turbulente. Au fil des arcades, en dessous de ses gargouilles, la ville murmure ses riches heures médiévales, ses flottes de commerce et son présent de capitale de la voile. Tout ce qui fait de La Rochelle une ville attrayante et agréable à vivre.

**Jeudi 12 mars**  
**Inscriptions jusqu'au 06 mars**  
**Tarif : 5€ adhérent**  
**Rendez vous : 14h30 au pied de la tour Saint Nicolas.**  
**Durée : 2h30**

## VISITE GUIDÉE DE LA SIRENE

Lucie PREVOST vous fera visiter ce haut lieu des musiques actuelles. Ancien entrepôt à grains, il est situé dans le port de commerce de La Pallice. Depuis avril 2011, c'est un espace couvert de 3.000 m2 avec un studio d'enregistrement, 5 studios de répétition, une salle de concert et une boîte de nuit. Cet espace accueille environ 60.000 spectateurs chaque année. A découvrir...

**Jeudi 23 janvier**  
**Inscriptions jusqu'au 17 janvier**  
**Tarif : 5€ adhérent, 8€ non adhérent**  
**Rendez vous : 13h45 A l'entrée de la Sirène**  
111 bd Emile Delmas La Pallice  
**Durée : 2h**

## DECOUVERTE DE LA MEDIATHEQUE

Visite guidée de la médiathèque : différents centres d'intérêt, possibilités et ressources.

**Jeudi 12 mars**  
**Inscriptions jusqu'au 09 mars**  
**Tarif : 5€ adhérent, 8€ non adhérent**  
**Rendez vous : 13h45 A l'entrée de la médiathèque**  
quai Louis Prunier  
**Durée : 2h**

# Les rencontres culturelles autour de conférences

## CONFÉRENCE SUR LA MALADIE DE LYME (PR. CAZENAVE-ROBLLOT, CHU DE POITIERS)

France Cazenave-Roblot dirige le service des maladies infectieuses du CHU de Poitiers, et elle est une des meilleures spécialistes de la maladie de Lyme et des autres maladies transmises par les tiques. Cette maladie soulève de nombreuses inquiétudes parmi les randonneurs ou les promeneurs en forêt, parfois justifiées, parfois moins, et le Pr. Cazenave-Roblot pourra établir un état des lieux et répondre aux questions.

**Lundi 10 février**  
**Inscriptions jusqu'au 07 février**  
**Tarif : 12€ adhérent, 15€ non adhérent**  
**Rendez vous : 14h Cinéma CGR Dragon 8 cours des dames.**  
**Durée : 1h30**



## CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE DE L'HÔTEL DE VILLE DE LA ROCHELLE

Retracer cinq siècles de l'évolution de l'hôtel de ville de La Rochelle, comprendre innovations architecturales et sources d'influence multiples, se représenter les destructions et ajouts qui ont façonné cette extraordinaire silhouette au cœur de la cité: historien d'art et spécialiste de l'architecture Renaissance de l'Ouest de la France, Richard Levesque, passionné de nouvelles technologies, s'appuie sur une reconstitution entièrement en images de synthèse 3D pour restituer cinq siècles de bâtiments disparus et plonger au cœur d'une histoire mouvementée.

**Lundi 20 janvier**  
**Inscriptions jusqu'au 17 janvier**  
**Tarif : 15€ adhérent, 20€ non adhérent**  
**Rendez vous : 14h Cinéma CGR Dragon 8 cours des dames.**  
**Durée : 1h30**

## AUSTRALIE TERRE PROMISE DES FORÇATS ?

Ann Yvorra, animatrice à l'AVF, retracera la vie tumultueuse de ses arrière, arrière, arrière grands-parents, révélatrice du destin de ces irlandais, victimes de la domination anglaise en Irlande, puis victimes de l'oppression de ces mêmes impérieux maîtres qui faisaient la pluie et le beau temps lors des premières années de l'histoire de l'Australie.

**Vendredi 24 janvier**  
**Inscriptions jusqu'au 17 janvier**  
**Tarif : 6€ adhérent, 10€ non adhérent**  
**Rendez vous : 14h30 à l'AVF**  
**Durée : 1h30**



## CONFÉRENCE SUR LE GRAND SIÈGE DE LA ROCHELLE

Le siège de 1627—1628 fut un moment charnière de l'histoire de la ville. Une cité riche, puissante et quasiment indépendante a perdu près des 3/4 de sa population, la plupart de ses droits et de ses libertés, et elle a mis près de trois siècles à s'en relever. Nous aborderons le contexte dans lequel prend place le siège et les causes de ce drame pour en retracer le déroulement tragique.

**Mardi 17 mars**  
**Inscriptions jusqu'au 13 mars**  
**Tarif : 12€ adhérent, 14€ non adhérent**  
**Rendez vous : 14h Cinéma CGR Dragon 8 cours des Dames**  
La Rochelle.  
**Durée : 1h30**

## CONFÉRENCE LOUIS SUIRE

Peintre charentais, intime de Matisse, Louis Suire (1899/1987) côtoie Modigliani, Foujita, Soutine, Picasso. De Montparnasse à l'île de Ré, découvrez l'itinéraire et les œuvres de cet artiste, peintre de la couleur et de la lumière, à travers l'évocation qu'en fait son biographe, Daniel Bernard, auteur du livre : "Louis Suire ou la passion de peindre" (Editions PC juin 2019).

**Jeudi 13 février**  
**Inscriptions jusqu'au 07 février**  
**Tarif : 10€ adhérent, 15€ non adhérent**  
**Rendez vous : 14h 30 Résidence La Fayette Avenue de Bourgogne**  
17000 La Rochelle.  
**Durée : 1h30**