



ADA AURA

Association pour le  
Développement de l'Apiculture  
en Auvergne-Rhône-Alpes



Le thème :  
**Bien dans sa tête,  
bien dans son  
corps**

12 ET 13 FÉVRIER 2024

# LES RENCONTRES TECHNIQUES 2024

**Rendez-vous au Château de Goutelas (42)**  
Participation à la journée ou sur les deux jours



Des conférences :  
*gestion du stress,  
préparation physique  
et ergonomie...*



Des présentations  
de matériels par des  
apiculteur-trices



Des temps  
d'échanges et de  
rencontres

avec le concours  
financier de :





# PROGRAMME

sous réserve de modification

## Bien dans sa tête

**8h30** Accueil des participant-es

**9h00 - 10h00**

### COMPRENDRE ET GÉRER SON STRESS

- Identifier les sources de stress, comprendre le fonctionnement du corps et du cerveau en situation de stress, et trouver des astuces pour le gérer.

*Intervenante à confirmer*

**10h00 - 11h00**

### LIMITER SON STRESS GRÂCE AUX PLANS B

- Prévoir et anticiper pour parer à toutes éventualités pendant la saison.

*Témoignages d'apiculteur-rices*

**11h15 - 12h30**

### SPECTACLE : LA MONTAGNE

- Les vertiges d'un chef d'entreprise
- Théâtre clownesque, physique et burlesque, suivi d'un échange

*Compagnie La neige est un mystère*

**12h30** Repas

**14h00 - 16h00**

### MATÉRIEL DE MANUTENTION EN MILLERIE ET AU RUCHER ET ASTUCES ERGONOMIQUES

- Présentation et exposition de matériels par des apiculteur-rices, avec notamment :
  - Supports de ruches
  - Chargeurs
  - Grues
  - Sièges pour visiter les ruches
  - Potences
  - Portes-ruches

*En plein air si la météo le permet*

## Assemblée générale

**16h30 - 19h30**

### Assemblée générale ordinaire 2024 de l'ADA AURA

Temps pour dresser le bilan de l'ADA AURA cette année et envisager ensemble son avenir (ordre du jour sur convocation par mail)

## La soirée

**19h30** Cocktail

**20h00** Repas servi à Goutelas

**21h00** Animation conviviale et festive



Ces rencontres sont un temps fort pour notre association, elles sont notre rendez-vous annuel : nous souhaitons vivement votre présence !



## Bien dans son corps

**8h00** Accueil des participant-es

**8h30 - 9h30**

### BIEN SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT POUR TENIR LA SAISON

- L'apiculture, un sport de haut niveau ? Découvrez comment bien vous préparer avant et pendant la saison pour éviter les maux désagréables.

*Intervention de Julien STORTI, apiculteur professionnel et ancien préparateur physique de sportifs de haut niveau*

**9h30 - 10h30**

### LIMITER LES RISQUES DE BLESSURES

- Comment adapter son espace de travail pour protéger au mieux son corps ?

*Intervention d'Emilie VERFAILLE, apicultrice professionnelle et ergothérapeute*

**10h45 - 12h30**

### ATELIERS

- La toxicité des combustibles en question
- Bien préparer sa saison pour plus de sérénité
- Préserver son dos

*Témoignages d'apiculteur-rices*

**12h30 - 14h00** Repas

**14h00 - 16h00**

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SYNDICAT DES APICULTEURS PROFESSIONNELS D'Auvergne-Rhône-Alpes

## Dites-nous ce qui vous intéresse, et confiez-nous vos témoignages !

*Pour affiner le programme de ces journées, nous avons besoin de votre aide : présenter un matériel, partager une astuce ou proposer un témoignage... tout est possible. N'hésitez pas à vous livrer !*

<https://forms.gle/ShZ4DzpLv2Cb4pwu9>



# INSCRIPTIONS

Date limite d'inscription  
le 28 janvier 2024



**EN LIGNE** : compléter le formulaire d'inscription accessible depuis notre site internet, rubrique actualités et payer en ligne (carte bancaire).



**PAR COURRIER** : télécharger le bulletin d'inscription accessible depuis notre site internet, rubrique actualités.

## TARIFS

FRAIS DE PARTICIPATION	Adhèrent collèges 1, 2, 4 et 6	Adhèrent collège 3	Non adhérent	Tarif découverte*
<b>Participation à la journée</b> <i>Déjeuner inclus seulement</i>	30€/jour	50€/jour	60€/jour	45€/jour
Formule complète 2 jours <b>Chambre partagée à Goutelas ou au Gîte Panoramique du Forez**</b> (lits simples) <i>3 repas inclus (+ petit déjeuner)</i>	70€	150€	190€	110€
Formule complète 2 jours <b>Chambre simple dans un HOTEL aux alentours de Goutelas</b> <i>3 repas inclus (+ petit déjeuner)</i>	110€	190€	230€	150€
<b>Nouveau ! Formule 2 jours Sans hébergement avec repas</b> <i>3 repas inclus (+ petit déjeuner)</i>	50€	110€	140€	90€
<b>Nouveau ! Arrivez la veille à Goutelas.</b> <b>Chambre double (2 lits simples)</b> <i>Dîner inclus (+ petit déjeuner)</i>	20€	50€	80€	35€

## PAIEMENT

- **Par carte** sur le site HelloAsso
- **Par chèque** à l'ordre de : ADA AURA
- **Par virement** sur le compte Caisse d'Épargne :  
IBAN : FR76 1871 5002 0008 0025 2677 353  
BIC : CEPARFP871



Flasher le QRCode pour accéder à la billetterie HelloAsso



Toute inscription est définitive, aucun remboursement ne sera possible en cas d'annulation par les participants après **le 28 janvier**.



Pour toute question sur l'organisation de ces journées ou sur les inscriptions, contacter :

**Marie ARTHUIS**

06 95 45 26 21

marie.arthuis@ada-aura.org



Association pour le Développement de l'Apiculture en Auvergne-Rhône-Alpes



## ACCÈS

COMMENT VENIR

AU CHATEAU DE GOUTELAS ?



## COORDONNÉES DU CHATEAU DE GOUTELAS

**277 Route de Goutelas  
42130 Marcoux**

*A la sortie de Boën, prendre à droite direction «Trelins» ou «Marcoux». Ensuite, le château est indiqué.*



\* Tarif pour les personnes non-adhérentes n'ayant jamais participé à l'un de nos événements.

\*\* Le nombre de chambres à Goutelas étant insuffisant, une fois celui-ci complété avec les premières inscriptions reçues, nous vous attribuerons des chambres au gîte de groupe Panoramique du Forez situé à 5 min à pied du château.

## VOUS SOUHAITEZ COVOITURER ?

Indiquez le nous lors de votre inscription

ADA AURA  
Chambre régionale d'agriculture  
9 allée Pierre de Fermat  
63170 AUBIERE  
contact@ada-aura.org