



# Comité Départemental de la Retraite Sportive du Cantal

## Bulletin de liaison n°28

Avril 2014

### Mot du Président

Est-il besoin que nous fassions de la pub de la Retraite Sportive dans le Cantal ? À en voir le nombre d'adhérents, non, nous sommes presque 1900. Ce qui prouve que les seniors du département veulent retarder le vieillissement, et ils ont raison.

Alors poursuivons notre chemin et faites vous plaisir dans vos activités.

Votre Président.

### Journée Départementale

Elle aura lieu le **mercredi 21 mai 2014** au VVF « Les Hauts du Roy » **au Lioran**.

De nombreuses activités vous seront proposées, au cours de cette journée. L'accueil se fera à partir de 9h *avec petite collation*, les activités débuteront à 10h.

Une participation de 24€ par personne est demandée. Inscriptions avant le 5 mai auprès de votre club.

### Aurillac pour Elles !

Mesdames venez nombreuses le **dimanche 12 octobre** pour **soutenir la lutte contre le cancer du sein** en participant à **Aurillac pour Elles** petite sœur de la Clermontoise. Marche ou course conviviale de 5km sur les bords de la Jordanne à Aurillac. Ouverte et réservée aux femmes (*de tout âge*). Un vêtement de course rose sera remis aux 300 premières inscrites.

Les inscriptions se feront auprès du CDOS Cantal. Participation de 5€ (ou plus selon votre souhait).

Les bénéfices de cette action seront reversés au Comité Départemental de la Ligue contre le Cancer et à l'ARDOC.

A cette occasion, on aura besoin d'une vingtaine de bénévoles pour assurer la sécurité des participantes. S'inscrire auprès du Coders avant la mi-avril.

### Assemblées Générales

Le **Coders** a tenu son Assemblée Générale à Aurillac le Vendredi 28 février dernier. Trois nouveaux membres ont été élus au Comité Directeur. Nous leurs souhaitons la bienvenue !

Celle de la **FFRS** a eu lieu au Mans les 26 et 27 mars.

### Les étoiles du sport

Pour la deuxième année consécutive, les Etoiles du Sport seront dans le Cantal **les 14 et 15 juin 2014** à Vic-sur-Cère.

Le Dimanche 15 juin, une marche non compétitive sera programmée. Venez nombreux !

### Permanences

À partir du 1er avril le bureau sera ouvert du lundi au mercredi 8h-12h/14h-17h et le jeudi 8h-12h/14h-16h.

### Médical

Une conférence médicale avec le Docteur FONT se déroulera à la Maison des Sports d'Aurillac le **Vendredi 25 avril 2014 à 15h**.

## MASSIAC

A l'heure où je vous écris il fait un super beau temps soleil et ciel bleu, nous sortons enfin de l'hiver qui nous a bien occupé. Les activités ont bien fonctionné, vous êtes très assidus dans tous les sports pratiqués je vous en félicite et les animatrices et animateurs également car je le répète à chaque fois sans elles ou eux pas d'activités sportives. Nous sommes 128 adhérentes et adhérents (13 nous ont quitté et 20 nouvelles adhésions).

Pour le Téléthon vous avez encore une fois répondu présentes et présents. La somme de 749€ a été reversée au Téléthon. Merci aux danseuses et aux pâtissières qui se dévouent à chaque fois. La galette des rois offerte par l'association a réuni plus de 100 personnes.

Notre repas dansant qui a lieu le Dimanche 23 Mars réunit à la date de clôture une soixantaine de personnes, pas assez pour couvrir les frais engagés (restaurateur, orchestre etc.). Je pense que le buffet de fin d'année offert par l'association est compromis.

Une sortie de 3 jours (randonnée) vers Nant en Aveyron est en projet.

Nous sommes allés danser dans les maisons de retraite d'Avinin et Mallet, encore une fois merci aux danseurs et danseuses.

Nous allons nous retrouver le jeudi 10 Avril pour la rencontre inter clubs de danses à Aurillac.

Et c'est toujours avec un grand plaisir que nous nous retrouverons pour la journée départementale au Lioran le Mercredi 21 Mai.

Un très beau printemps à toutes et tous.

## TRIZAC

Les activités (Yoga et Gymnastique) se déroulent toujours dans la bonne humeur.

Les "fans" d'aquagym se greffent à la retraite sportive de Mauriac pour les cours au Centre Aquatique du Pays de Mauriac.

Comme chaque année nous nous préparons pour notre vide grenier du 14 juillet, lequel nous permet de faire subsister notre petit club.



## SAIGNES

A ce jour, nous avons enregistré 80 adhésions, ce qui est un chiffre stable par rapport à la saison précédente.

Le 4/12/2013, nous étions 51 à nous retrouver à ST Amandin pour le repas de fin d'année dans une bonne ambiance autour d'une bonne table.

Une adhérente est inscrite pour suivre la formation Activité dansée.

Nous faisons le plein à la séance de gym du lundi matin avec 45 participants (dont 2 messieurs !). En revanche, la section activité dansée est en perte d'effectifs et nous n'en connaissons pas la raison. Dommage, les animatrices quant à elles, font le maximum et cela représente beaucoup d'heures de travail et d'investissement personnel.

Le yoga marche très bien avec Barbara, une vingtaine de participantes ont l'air satisfaites des cours et du nouveau local.

Le tir à l'arc compte toujours sur ses « dinosaures » mais a vu arriver 2 nouveaux cette année avec Jean Louis et « Bibiche ».

La marche a toujours ses fidèles suiveurs (une quinzaine au meilleur des cas) et chaque animateur essaie de nous faire découvrir des nouveaux circuits.

Le voyage de fin d'année est prévu le 18 juin à VICHY, s'inscrire auprès de Colette 0471406049 ou Angèle 0471787248 ou Brigitte 0471402538.

Nous souhaitons à tous les clubs une bonne fin de saison.

## HAUTE AUVERGNE

Ce 16 décembre plus de cent adhérents se sont retrouvés dans une ambiance très amicale lors de la réunion trimestrielle de la Retraite Sportive.

Cette année 13 adhérents poursuivent des stages de formation pour l'encadrement de nos activités : 9 pour la randonnée, 3 pour le cyclisme et 1 pour la marche nordique. Une demande de validation des acquits pour la marche.

Nos activités restent inchangées : randonnées, marche nordique, cyclisme, pétanque, natation débutant, aquagym, yoga, gymnastique.

Pour notre grand plaisir, depuis la fin de janvier 2 nouveaux animateurs Lucien Laporte et Géraud Vigier accompagnent les activités de ski de fond et de raquettes à neige.

Toutes ces activités regroupent 267 adhérents, dont 63 nouvelles adhésions, nous leur souhaitons la bienvenue.

Ce 14 janvier plus de cent adhérents de la retraite sportive se sont réunis à Besserette dans la joie et la bonne humeur pour déguster de délicieuses galettes et de nombreux gâteaux confectionnés par les plus courageux.

L'après-midi s'est achevé dans la gaieté par le cours de danse ouvert à tous pour cette occasion sous l'égide de Janine, Colette, René et Robert.

Côté séjour, nous avons programmé une semaine au Barcarès, « Ternélia » du 12 au 19 avril, suivant les animateurs participants et suivant nos envies nous ferons de la marche, marche nordique, vélo (et peut-être natation pour les plus courageux !) sans oublier la danse ...

Que la vie sportive continue, car l'amitié, le plaisir et la bonne humeur sont au rendez-vous de toutes nos activités !

## MAURIAC

Nos activités sont toujours très suivies avec le même enthousiasme et les trois séances d'aquagym par semaine rencontrent un véritable succès.

La galette du 14 janvier a rassemblé une cinquantaine d'adhérents pour un après-midi plein de bonne humeur.

C'est avec plaisir que nous nous retrouverons le 23 avril pour une journée conviviale avec repas et petite rando.

Nous participerons à la semaine des sports avec une rando le 27 avril.

Bonne Forme et Amicalement à tous !

## AURILLAC

La saison 2013-2014 a vu notre club franchir la barre symbolique des 500 adhérents. Evidemment ce développement se traduit par une fréquentation en forte expansion dans chacune des 11 activités.

Même si la saison n'est pas encore terminée on peut déjà établir un bilan non exhaustif dont quelques grands rendez-vous de solidarité et de partenariat passés ou à venir peuvent être soulignés.

\* le 11 janvier plus de 50 bénévoles du club d'Aurillac ont participé au service du repas de Noël des aînés,

\* 9 animations dans des maisons de retraite ont été et seront assurées par la section « activités dansées », C'est cette même section qui organise le 10 avril à Aurillac à l'espace Hélitas une rencontre inter clubs

\* le 6 avril organisation d'une petite randonnée dans le cadre de l'opération 2014 du « Parcours du cœur » à la Ponétie,

\* de nombreux adhérents de l'activité tir à l'arc ont pris part le ??? Au Tir de l'Oiseau organisé par les Archers du Stade Aurillacois,

\* la 17<sup>ème</sup> édition du Printemps des Générations dont le lancement est prévu le 12 avril sera une nouvelle fois l'occasion d'une forte implication tant dans la gestion de toute la trésorerie que dans l'organisation d'une randonnée le 28 avril,

\* organisation le 25 avril à 15 H à la maison départementale des sports à la Ponétie d'une conférence médicale, animée par le Docteur Font dont les thèmes sont en cours de définition.

Compte tenu d'un bon enneigement plusieurs randonnées en raquettes ont pu être organisées ainsi que des sorties ski alpin au Lioran.

Une nouvelle fois merci aux 33 animateurs bénévoles qui encadrent les activités sportives. Ils seront bientôt rejoints par d'autres qui suivent cette année les cursus de formation. Merci également aux animateurs de clubs amis qui viennent régulièrement seconder nos animateurs.

Les dernières séances d'aquagym de la saison auront lieu le vendredi 13 juin.

L'ensemble du Comité Directeur vous souhaite une fin de saison pleine de bonne humeur.

## MONTSALVY

Un bulletin début Avril serait-ce un poisson ? Que nenni, nous n'avons pu vous fêter une bonne année 2014 et surtout une bonne santé. Un de mes amis me disait, que je pouvais le faire 6 mois après ou 6 mois avant, alors il vaut mieux tard que jamais !!!

BONNE ANNEE, BONNE SANTE

Afin que :

☉ nos nageurs (ses) continuent à se prendre pour des poissons d'eau douce,

☉ nos randonneurs (ses) du mardi, puissent toujours mettre un pied devant l'autre,

☉ nos tireurs (ses) à l'arc fassent mouche au cœur de la cible,

☉ nos randonneurs (ses) du jeudi, aillent de l'avant longtemps et par tous les temps,

☉ nos danseurs (ses) évoluent au son magique de la musique.

Tout cela dans un esprit de convivialité, de joie et de rencontres.

Quelques nouvelles :

Mi-décembre, les danseurs (ses) se sont rendus à la maison de retraite pour animer l'après-midi de nos aînés(es).

Malgré un hiver très pluvieux, les randos du mardi et du jeudi n'ont jamais été annulées, la moyenne des groupes était de 35 marcheurs le mardi et 18 le jeudi.

Le tir à l'arc remercie Emile Meallet qui a encadré cette activité depuis la création de cette section et cela jusqu'à la formation de notre animateur Robert Cambon. 11 adhérents participent à cette activité.

4 animateurs partagent l'encadrement de l'activité dansée le vendredi de 14h à 16h, 45 personnes en moyenne.

3 de nos adhérents se sont inscrits pour suivre un stage, la formation commune de base aura lieu à Maurs les 27 et 28 mars 2014.

Bon courage et merci.

Nos marcheurs se sont inscrits ou vont le faire à : Les Enfarinés de Cassaniouze ; La Pastourelle ; La rando à Lulu, ne pas oublier la journée départementale du CODERS au Lioran le 21 Mai 2014.

## SUD CANTAL

◆ La journée inter-clubs du 30 janvier a connu un franc succès puisque 98 personnes étaient présentes pour le repas servi à la salle des fêtes de Laroquebrou. Merci à elles et en particulier aux adhérents des autres clubs, c'est un plaisir de les voir et nous espérons que l'an prochain ils seront encore plus nombreux.

◆ Notre habituel séjour de remise en forme s'est déroulé du 16 au 21 mars. Une trentaine de curistes a profité des bienfaits de la cure avec le soleil en prime. Nous espérons qu'ils seront au moins aussi nombreux l'année prochaine.

◆ A noter : notre assemblée générale aura lieu le 17 juin au lieu du 9 septembre, date initialement prévue.

◆ Le 9 septembre nous fêterons les 20 ans du club. Un groupe de travail mis en place pour l'occasion se creuse les méninges pour trouver des animations originales. Pour l'instant c'est « top secret » mais cela devrait être sympa !!!

## AYRENS

La saison sportive se déroule dans de bonnes conditions et nos activités sont toujours bien suivies par de nombreux adhérents.

Nos danseurs ont déjà présenté sept spectacles dans des maisons de retraite, à la nouvelle structure des mal voyants de Laroquebrou et pour un club du 3<sup>ème</sup> âge.

Cette année, l'Association a proposé à tous ses adhérents de choisir un spectacle parmi la liste de tous les spectacles qui se déroulent au prisme durant la saison 2013/2014.

Ayrens'Tonic a participé à l'achat des billets à hauteur de 30€ par personne.

Ce « cadeau » a été très apprécié de tous.

Au mois de février, Joëlle Le Gall, professeur de Qi Gong à Paris, nous a proposé gracieusement deux séances d'une heure de la discipline qu'elle enseigne.

Quarante adhérents ont découvert cette « gymnastique chinoise » qui est accessible à toutes les catégories de population.

Le 21 mars, nous organisons notre traditionnel repas de printemps.

Le 5 avril, nous avons prévu une journée de remise en forme à Brommat avec au programme : techniques d'étirements, sophrologie, aquagym, balnéo.

Avant la fin de la saison, nous organiserons une soirée où nous projeterons des photos et des vidéos réalisées au cours des différentes activités.

Enfin, le 27 juin ce sera le repas de clôture suivi d'une animation dansée.

Bonne fin de saison sportive à tous !

## JUSSAC

Bonjour à tous les clubs

Courant décembre ont eu lieu les traditionnelles collations de NOËL au sein des diverses activités.

A ce jour de fin mars, le nombre des adhérents est de 99. Ils se répartissent entre danses, aquagym, marche, yoga et tir à l'arc.

Nos dernières manifestations depuis notre précédent bulletin :

- \* 17 décembre : Jussac accueillait la première réunion du Comité Directeur du CODERS
- \* 8 décembre : thé dansant qui coïncidait avec les journées du Téléthon. Pour marquer notre solidarité une urne était mise à disposition pour récolter les dons et le club a été très heureux de reverser la moitié de son bénéfice au profit de cette noble cause.
- \* 26 janvier 2014 : 2eme thé dansant et toujours une bonne fréquentation.
- \* Toujours des animations "danses" pour nos aînés, dans les Maisons de Retraite de (Reilhac, Maisonnée, St Illide, St Martin Valmeroux).
- \* 15 février : journée spectacle au « Moulin Bleu » à Thiers. Ce fût l'occasion de fêter la St Valentin.

Nos prochains rendez-vous :

- \* Du 18 au 22 mai : séjour rando à Argelès (complet)
- \* 12 juin : une journée « ballade et découverte » au cœur de la Vézère avec les cars Ouvriers. Cette sortie est ouverte à tous mais avec une priorité donnée aux adhérents de notre club de Jussac.

Nous nous rapprochons de la clôture de cette saison mais d'ici là nous vous souhaitons beaucoup d'agréables journées.

## YTRAC

L'année 2013-2014 se poursuit.

Nos 11 activités (Danse, tir à l'arc, Cyclo, Swin Golf, Rando, Gym, Gym de plein air, Yoga, Aquagym, Pétanque, Marche Nordique) ont toujours autant de succès. La nouvelle balade du vendredi a ses adeptes. Le swin golf reprend vie après la trêve de l'hiver et le déménagement au Bex. La gym s'est essayée à la Zumba pendant les vacances de février. Le ski alpin, lui aussi, n'est pas en reste, cette année. Nous profitons encore, avec nos amis d'Aurillac, de la neige et du soleil.

A ce jour, nous sommes 281 inscrits, soit +30 adhérents par rapport à l'an passé (206 femmes et 75 hommes). Nos 4 derniers animateurs cooptés sont en pleine période de formation.

Le 21 janvier, la galette a rassemblé près de 150 personnes venues accueillir nos nouveaux. Un bon moment de convivialité qui a permis de rassembler nos adhérents toutes activités confondues.

Le repas du 15 février, au Foyer du Bex, a encore réuni 130 personnes autour d'une bonne table et d'un bon orchestre.

Quant à Carnaval, le 18 mars, la Marissou du Falgoux et Bécassine nous ont fait l'honneur de leur présence.

Côté séjour, 31 adhérents sont inscrits à l'escapade en Ardèche, prévue du 19 au 22 mai. Plus nombreux que d'habitude, c'est en autocar que nous ferons le voyage.

Pour terminer l'année, nous invitons tous nos adhérents et les participants d'ailleurs à nos activités à la journée de clôture du mardi 24 juin. Si le soleil veut bien être des nôtres, c'est sur le terrain du boulodrome d'Ytrac et autour que les activités et le pique nique géant auront lieu. Nous vous attendons nombreux.

Vivre Sport, vivre senior !

[www.coders15.fr](http://www.coders15.fr)