

Mot du Président

Vous qui venez de reprendre votre licence ou de nous rejoindre pour la 1ère fois et faites partie de nos 1744 adhérents, je vous pose une question : Que deviendraient nos activités si nous n'avions plus d'animateurs ? Les anciens, ayant beaucoup donné, attendent la relève.

Notre force, c'est le bénévolat, une cotisation très abordable et moins d'animateurs fédéraux ce sera forcément moins d'activités.

N'oubliez pas : notre Assemblée Générale se déroulera le vendredi 27 février 2015 à 10h à la Maison des Sports.

Journée Départementale 2015

Cette année, pour la 1ère fois, elle se déroulera à Mauriac le **jeudi 28 mai**.

Nous vous en reparlerons ultérieurement.

Informations

Vous pouvez retrouver toutes les actualités du Coders et de votre club sur notre site internet : **www.coders15.fr**

Grâce aux codes d'accès que vous trouverez sur votre licence, vous pouvez consulter vos informations personnelles et entrer dans l'espace adhérents du site fédéral : **www.ffrs-retraite-sportive.org**

Aurillac pour Elles !

Le **dimanche 12 octobre** a eu lieu la marche/course **Aurillac pour Elles**. Près de 2000 participantes ont répondu présentes pour soutenir la lutte contre le cancer du sein.

Un grand merci aux participantes pour s'être autant mobilisées, au CDOS pour l'organisation et aux bénévoles qui ont encore une fois donné de leur temps.

Venez encore plus nombreuses à la 2ème édition d'Aurillac pour Elles le 11 octobre 2015 !

Formations 2015

* Module 1 du **24 au 27 mars** au Family Hôtel à Vic sur Cère.

* Formation Continue des Animateurs (obligatoire tous les 4 ans) **mardi 12 mai** au Family Hôtel à Vic sur Cère. Activité randonnée.

Une convocation sera envoyée aux animateurs concernés par cette formation.

* Module 2 Marche Nordique du **15 au 19 juin** au VVF « Hauts du Roy » du Lioran.

* FCB les **5 et 6 novembre** au Family Hôtel à Vic sur Cère.

Sommaire

- Mot du Président
- Aurillac pour Elles !
- Journée Départementale 2015
- Formations 2015
- Informations
- Les clubs

Montsalvy : 2013/2014 : nous avons clôturé cette saison par notre habituel repas de fin de saison. 92 personnes ont participé à ce rituel chez Josette à Sansac-Veinazés dans la joie et la bonne humeur.

2014/2015 : une nouvelle saison de retraite sportive a commencé sur les chapeaux de roue. Nos amis (es) attendaient avec beaucoup d'impatience ce retour. Il faut dire que l'été, plus que moyen, n'a pas incité à randonner.

Pour tous, c'est le temps des retrouvailles, la joie de se revoir. 1ère randonnée, le 2 septembre, s'en suivent le tir à l'arc et l'activité dansée.

Notre assemblée générale, le 26 septembre, a réuni 52 adhérents : elle s'est tenue sous la houlette de Patrick Jacquet dans la belle salle des mariages à Montsalvy.

Après un rappel de ce qu'est la FFRS, plusieurs points ont été abordés, les formations (difficultés pour les organiser, leur coût, les prochaines dates, etc. ...), le bilan des activités proposées et le bilan de trésorerie.

Nos amies Roselyne Meyniel et Michèle Lulu Puech ont commencé leur formation pour devenir animatrice de marche nordique, Georges Maniaval pour devenir animateur randonnée. Marie-Hélène Maniaval a bien voulu accepter le poste de secrétaire adjointe. Merci à eux de s'investir pour le bien être de tous.

Un verre de l'amitié a conclu cette assemblée.

Et moi je terminerai par une citation « Mon pied droit est jaloux de mon pied gauche. Quand l'un avance, l'autre veut le dépasser. Et moi comme un imbécile, je marche » (*Raymond Devos*).

Saignes : Nous avons commencé cette année sportive le 8 septembre. Une cinquantaine de personnes étaient présentes à l'AG le 16/09 avec M.REBEYRE trésorier du CODERS et E.TROQUIER représentant la mairie et adhérente au club. La cotisation est maintenue à 40€.

Les activités ont repris : gymnastique le lundi, yoga le mardi, marche le mercredi, danse le jeudi et tir à l'arc le vendredi.

L'effectif devrait être à peu près stable, autour de 80 adhérents et nous en profitons pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux inscrits.

Cette année encore, nous n'avons pas de demande de formation, la relève aura du mal à se faire !

Nous souhaitons à tous une bonne pratique des activités, dans la joie et la bonne humeur.

Trizac : Les activités ont repris : yoga et gym.

Notre Assemblée Générale s'est tenue le 2 septembre en présence de Raymonde Trélon, secrétaire du Coders.

Les « rangs » se font de moins en moins serrés : les aléas de la santé sont venus à bout de trois de nos adhérentes. Nous essayons de mettre en place une autre activité mais faute d'animation, dans l'immédiat, cela semble compromis.

Gardons tout de même espoir de « rebooster » notre club.

Haute Auvergne : Ce jeudi 8 septembre, plus de cent trente adhérents se sont retrouvés dans une ambiance très amicale lors de la réunion trimestrielle de la Retraite Sportive, en présence de Patrick JACQUET, Président du CODERS Cantal.

Nos activités restent inchangées : randonnées, marche nordique, cyclisme, pétanque, natation débutant, aquagym, yoga, gymnastique, danse, raquettes à neige et ski de fond. Toutes ces activités regroupent, pour l'heure, 246 adhérents dont 28 nouvelles adhésions, nous leur souhaitons la bienvenue.

Cette année notre groupe d'animateurs s'est étoffé : Géraud en raquettes à neige, Lucien en ski de fond, André, Serge et Jean-Pierre pour le cyclisme, Janine, Mado, Marie-Lou, Christiane, Cathie, Marie-Louise, Annie, Marie-France et Guy pour la randonnée. Ainsi 13 animateurs viennent s'ajouter aux 7 existants (Colette, Robert, René, Ginette, Anette, Sylvie et Lucien) pour l'encadrement de nos activités.

Après cette période estivale, toutes nos activités ont débuté pour le grand plaisir de chacun. Notamment, le 25 septembre, avec notre animatrice Christiane, nous avons parcouru les 13 km du sentier des « vieilles pierres » créé par le Greether Serge Defixe qui nous a fait découvrir les sarcophages mérovingiens, l'église de Moissac ... puis grotte du néolithique, tumuli, tour de guet... Tous sommes revenus ravis par cette randonnée très instructive !

Les différents rapports : moral, d'activités et financiers ont mis en évidence la bonne santé de notre club. Deux candidates ont rejoint le Comité Directeur, Marie-France en qualité de secrétaire et Marie-Thérèse cooptée membre.

Côté séjour, une semaine au Barcarès, malgré le temps très capricieux de mai, ce n'était que du bonheur entre les randos, le vélo et la baignade pour les très courageux !!

Le 5 juin, nous avons visité la cité médiévale de Charroux et fait la montée du Puy de Dôme par le petit train : soleil et bonne humeur étaient au rendez-vous !

Les 10 et 11 juin les cyclistes sont partis des Ternes pour arriver à Conques ; un orage les attendait sur Pierrefort mais tous ont été enchantés du périple.

Le 26 juin, un pique-nique géant organisé sur Védrières Saint-Loup a réuni randonneurs, cyclistes, danseurs et joueurs de pétanque...

Nous donnons rendez-vous à nos adhérents, et plus particulièrement aux nouveaux, pour la galette début janvier 2015.

Nous proposons un séjour d'une semaine à la neige, fin janvier (avis aux amateurs).

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

Jussac : Toutes les activités ont repris dès le 1er septembre pour l'aquagym et pour la danse, le tir à l'arc, la rando et le yoga à partir du 08/10/14.

L'AG s'est déroulée le 08/10/14 en présence de : A. Bruneau, Maire de Jussac, P. Jacquet, Président du Coders et G. Montarnal, Président du club RS de Montsalvy. Étaient excusés : Y. Delort, M. Etur, J. Sininge et A. Senaud. Cinq membres du bureau ont démissionné. Nous tenons à les remercier pour leur implication et leur dévouement au sein du club pendant toutes ces années. Il a été fait appel à candidatures lors des inscriptions ; 4 personnes se sont présentées et ont été élues par bulletin secret ; il s'agit de : Jacqueline Sininge, Marie-Louise Soubrier, Guy Brethome et Antoine Senaud. Nous avons clôturé par le pot de l'amitié.

La journée départementale s'est déroulée au Lioran le 21/05/14 et celle-ci coïncidait avec le séjour randos d'Argelés ; aussi moins d'adhérents étaient présents.

Les 31 personnes ayant participées au voyage de 5 jours de randos à Argelés sur Mer sont revenues enchantées, tant par la beauté des paysages que par les marches proposées par nos animateurs Dominique et Gérard.

Une journée balade et découverte en Corrèze a clôturé la saison.

Deux animatrices d'Ytrac ont eu la gentillesse de venir présenter un cours d'initiation à la marche nordique sur demande du club : une douzaine de personnes ont participé et bien apprécié.

Cette année, 30 personnes sont autorisées à l'aquagym et à ce jour on affiche complet. Pour le yoga, il reste encore des places.

Notre 1ère manifestation sera le thé dansant le 7 décembre à la salle polyvalente de Jussac. Pour marquer notre solidarité au téléthon une urne sera mise à disposition et le club reversera une participation de son bénéfice à l'AFM.

Pour vous tenir au courant de la vie de notre club allez sur : www.rsjussacoise.fr

Ytrac : Voici l'année 2014/2015 sur les rails. Nos 11 activités (Danse, tir à l'arc et sarbacane, cyclo, swin golf, rando, gym, gym de plein air, yoga, aquagym, pétanque, marche nordique) ont redémarré avec le même succès. Peu de changement, hormis la création d'un 2^{ème} cours de marche nordique le lundi AM. Le ski alpin et les raquettes attendront la neige.

À ce jour, nous sommes à 320 inscriptions, soit une augmentation de 50 adhérents par rapport à l'an passé à la même date.

Notre AG du 12 sept a, cette année encore, rassemblé 135 personnes. Elle s'est tenue en présence de Patrick Jacquet, Président du CODERS, de Roland Cornet, Maire d'Ytrac et de Nadine Bruel, adjointe aux assos. Elle a permis aux nouveaux adhérents de connaître notre club et ses bénévoles, et aux anciens de se retrouver avant de repartir pour une nouvelle année.

Notre groupe « animateurs » continue de s'étoffer. Jean Pierre Fior vient de terminer sa formation rando. Yvette Bastid pour la marche nordique et Michèle Sègerie pour la danse attendent les prochains stages. Jeanine Delmas, animatrice rando fera cet hiver la formation raquettes à neige. Quant à Martine Weber, elle est prête à rejoindre l'équipe de danse.

Nous remercions donc nos 27 animateurs qui s'impliquent pour le plaisir de tous.

Nous donnons rendez-vous à nos adhérents, et plus particulièrement à nos nouveaux, pour la galette, en janvier.

Côté séjour, l'escapade en Ardèche, en mai 2014, a comblé les 32 participants randonneurs. La Croatie, prévue pour sept 2015, se prépare.

Courant Mai, nous aurons le plaisir de souhaiter un très bon anniversaire à notre association.

Elle atteindra ses 10 ans. Nous lui préparons son cadeau. Surprise !!!

Bienvenue à nos nouveaux adhérents et bonne année sportive à tous.



Ayrens : Nous avons clôturé la saison 2013/2014 par un buffet où se sont retrouvées 63 personnes. Jean MAS a animé cette soirée très conviviale.

Après la trêve estivale, une nouvelle année sportive a commencé.

À ce jour, nous avons 98 inscriptions soit une augmentation de 30 adhérents par rapport à l'an passé.

Dès le 1^{er} septembre, toutes nos activités ont repris à savoir, l'aquagym le lundi et le mercredi, la gymnastique le mercredi et le vendredi. Pour la danse, en plus du vendredi à Ayrens, nous avons mis en place une nouvelle séance, le lundi de 14h30 à 16h à la salle du Meyrou à Teissières de Cornet. Cette séance connaît un franc succès et nous remercions tous les danseurs qui y participent.

Notre Assemblée Générale du 5 septembre a réuni de nombreux adhérents en présence de Patrick JAQUET, Président du CODERS. Celui-ci a vivement félicité l'équipe dirigeante et les animatrices pour le bon fonctionnement de notre Association. Les différents rapports (moral, d'activités et financiers) ont été approuvés à l'unanimité.

La saison prochaine, nous projetons de mettre en place une activité tir à l'arc. Georges COMBES suivra la formation qui lui permettra d'animer cet atelier qui pourrait se dérouler le mardi à la salle polyvalente d'Ayrens.

Fin octobre, nous proposerons à nouveau à nos adhérents une séance de qi gong.

Au mois d'avril, nous organiserons une journée de remise en forme au centre Natura Bien-être à Brommat.

Nos danseurs qui, la saison dernière se sont produits dix fois ont déjà des représentations programmées.

BONNE SAISON SPORTIVE A TOUTES ET A TOUS.

Massiac : Nous avons terminé la saison dernière par notre traditionnel buffet froid, dans une super ambiance et convivialité.

Nous voilà repartis pour une nouvelle année sportive. Nous sommes à l'heure actuelle 110 adhérent(e)s et plus (à venir). Toutes nos activités ont repris aux mêmes heures et jours que l'an passé sauf pour la randonnée du mardi faute d'animateur ou animatrice.

Nous serons présents dans plusieurs manifestations : les Palhàs (démonstration de danse du Pays), le Téléthon, les maisons de retraite du Pays de Massiac, le secours catholique (activité dansée) etc....

J'en profite pour remercier tous les bénévoles qui s'impliquent dans l'association.

Nous aurons notre traditionnelle galette des rois en janvier et notre repas dansant en mars mais vous serez informés de toutes les dates.

Pour information, vous n'aurez que deux bulletins de liaison dans la saison 2014/2015.

Bonne rentrée à toutes nos adhérentes et tous nos adhérents.

Contact : 04 71 23 07 95 / 06 60 18 20 62 ou par mail evelyne.mangin15@gmail.com

Un petit coucou amical à tous les clubs du cantal ainsi que le CODERS15 de la part des Massiacois.

Sud Cantal : ♦ Dans le dernier bulletin, nous vous avons promis une journée sympa à l'occasion des 20 ans de notre club. Chose promise, chose faite, puisque 150 personnes étaient présentes le 9 septembre pour le repas servi à la salle polyvalente du Rouget, suivi d'un spectacle de parodies sur nos activités (rando, tir à l'arc, sarbacane, gym, yoga, aquagym et danse). En effet, un petit groupe d'une vingtaine d'adhérents s'est bien déchaîné pour nous distraire une bonne partie de l'après-midi. A refaire pour les 25 ans paraît-il ? Après cette journée de douce folie, nous avons repris nos activités, plus motivés que jamais pour les pratiquer de façon sérieuse bien sûr, mais toujours dans la bonne humeur !!!!

♦ Nos prochains rendez-vous : repas d'automne le 29 novembre (lieu à déterminer), animation danse à la maison de retraite du Rouget le 11 décembre, journée de nos adhérents le 26 janvier et séjour de remise en forme du 15 au 20 mars.

Mauriac : Les activités ont repris avec entrain à la RS Mauriacoise. L'effectif actuel est de 115 personnes.

L'assemblée générale du 2 septembre s'est déroulée devant un public attentif de 60 personnes environ. Le bilan financier positif a été adopté à l'unanimité.

La journée départementale aura lieu cette année à Mauriac, au mois de mai.

Le forum des associations nous a permis d'enregistrer de nouveaux adhérents, très intéressés par nos activités. L'aquagym a toujours autant de succès.

Nous repartons donc sur de bonnes bases pour une nouvelle année sportive et conviviale.

Vivre Sport, vivre senior !

Aurillac : La saison 2013/2014 s'est terminée sur le chiffre record de 511 adhérents. Un certain nombre de manifestations ont ponctué cette fin d'année sportive. Le 10 avril, les animatrices des activités dansées ont organisé à l'Espace Hélicas une rencontre interclubs qui a connu un grand succès avec 220 danseurs. Du 12 avril au 6 juin le Printemps des Générations a permis de récolter plus de 6000 euros qui ont été attribués à 5 lauréats pour les aider à développer leurs projets. Le 25 avril, une conférence médicale du Docteur Font, organisée en collaboration avec le Coders, a connu une fréquentation importante.

Voilà presque 2 mois que la nouvelle saison 2014/2015 a commencé. Comme à l'accoutumée les jours de permanences exceptionnelles ont été pris d'assaut. Le 19 septembre, les bénévoles se sont retrouvés pour parler de la saison passée et échanger leurs expériences.

Devant un très nombreux public, l'Assemblée Générale ordinaire annuelle du Club s'est tenue le 26 septembre. Les différents rapports (moral, d'activités, financiers) présentés à cette Assemblée ont mis en évidence la bonne santé du Club. Cette Assemblée Générale avait été précédée d'une Assemblée Générale extraordinaire qui avait pour objet la présentation et le vote sur quelques modifications des statuts de l'Association.

Les perspectives 2014/2015 ont mis en avant deux projets de séjour, un à la neige en janvier ou février, et un projet de randonnées en Corrèze. Il est important de souligner l'arrivée de nouveaux candidats à la formation d'animateurs « option randonnées ».

Plusieurs personnalités étaient présentes et ont pris la parole, M. Patrick Jacquet, Président du Coders a souligné le travail remarquable mené par l'équipe dirigeante et l'ensemble des bénévoles. M. Michel Jabiol, adjoint chargé des sports, Président de l'OMS a tenu à souligner l'exemplarité de l'association, tant dans sa gestion que dans son implication de la vie de la cité. M. Pierre Mathonier, Maire d'Aurillac, a rappelé l'attachement de la Ville à la Retraite Sportive et les liens forts qui les unissent. Il a notamment insisté sur le rôle essentiel de l'association dans sa fonction sociale par ses nombreux engagements. M. Mathonier a déclaré « vous êtes la parfaite image du vivre ensemble ».

Cette Assemblée Générale s'est terminée par la signature d'une Convention de Développement triennale (2015, 2016 et 2017) entre la communale d'Aurillac et la Retraite Sportive.

Une nouvelle fois, merci à tous les bénévoles et merci également aux animateurs de clubs amis qui viennent régulièrement seconder nos animateurs.

A toutes et à tous, bonne saison sportive, joyeuse et conviviale.