

Projet...

Le Coders étudie la possibilité de créer un atelier « **mémoire en éveil** ». Aurélie se propose de suivre la formation pour animer cet atelier et nous attendons une bonne volonté pour la seconder.

Cette activité proposerait sous forme ludique et conviviale, un travail visant à entretenir la mémoire.

Infos A.G. FFRS

Elle s'est déroulée à Paris le 31 mars dernier. Toutes les propositions de modifications des statuts fédéraux et de son règlement intérieur ont été acceptées.

Quelques exemples :

- suppression de la limitation du nombre de mandats pour les membres du Comité Directeur. Ils sont élus pour 4 ans et sont rééligibles.

- suppression de la notion de retraite et personne sans activité : modification faite pour permettre aux seniors à partir de 50 ans de participer aux activités des clubs dans la mesure où ils sont disponibles aux horaires des activités.

- création d'une carte découverte « Sport Senior Santé ».

- augmentation de la licence de 2€. La part fédérale passe de 18€ à 20€ pour la prochaine saison.

Plus d'informations sur notre site internet prochainement.

Aurillac pour Elles !

Le **dimanche 9 octobre 2016** aura lieu la **3ème édition d'Aurillac pour Elles**.

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

Si vous souhaitez faire partie des bénévoles merci de contacter Aurélie. Plus d'infos : <https://www.facebook.com/aurillacpourelles>

Journée Départementale 2016

Elle se déroulera au Complexe Sportif à **Mauriac le jeudi 12 mai**.

De multiples activités sont programmées.

L'accueil débutera à **9h** et les activités commenceront à **9h30**.

Une participation financière de 20€ par personne est demandée.

Inscription avant le 21 avril auprès de votre club.

Le programme vous a été envoyé par votre Président(e) de club.

Toutes les infos sur www.coders15.fr

Formations 2016

* **Module 2** randonnée pédestre au Lioran en juin - complet.

* **Formation Continue des Animateurs** option **danse** le 4 octobre à Vic sur Cère. Animée par Isabelle Charvy.

* **FCB** les 8 et 9 novembre à Vic sur Cère. Si vous voulez vous lancer dans l'animation, c'est la première étape ! N'hésitez pas à vous inscrire...

Les dates des formations 2017 paraîtront dans le prochain bulletin.

Séjour 2016

37 personnes partiront à **Saint Gilles Croix de Vie du 28 mai au 3 juin** à la découverte du Grand Parc du Puy du Fou, de l'île d'Yeu mais aussi celle de Noirmoutier et de fabuleux paysages.

Sommaire

- Projet
- Journée Départementale 2016
- Infos AG FFRS
- Formations 2016
- Séjour 2016
- Aurillac pour Elles !
- Les clubs

Haute Auvergne : A ce jour, nous sommes 289 adhérents, de nouveaux entrants se sont mêlés à ce joyeux groupe, nous leur souhaitons la bienvenue.

Nos activités restent inchangées et sont toujours suivies avec la même ferveur, la même envie de partager de bons moments de convivialité, de complicité, de découvrir de nouvelles danses ou d'admirer ces paysages sublimes changeant au gré des saisons.

Cette année, 6 adhérents poursuivent des stages de formation pour conforter l'encadrement de nos activités : 5 pour la randonnée, 1 pour la danse.

Cet hiver, 2 nouveaux animateurs raquettes ont rejoint Géraud pour nous emmener, suivant le bon vouloir de la neige, vers le mont Mouchet ou à Cézens.

Ainsi 27 animateurs encadreront vos activités, nous les remercions avec gratitude.

En ce qui concerne la vie du club, elle est toujours aussi active :

- le 13 novembre, au gymnase de Besserette, 149 adhérents ont partagé un succulent repas apprécié de tous.
- le 13 janvier, pour fêter la nouvelle année, 140 personnes ont tiré les rois.
- du 17 au 23 janvier, un séjour à Pralognan a permis à 13 adhérents de s'oxygéner sur les pentes alpines.
- le 6 avril, 12 adhérents danseront pour le plaisir de nos aînés du Colombier.
- les 9 et 10 avril, la Fédération Française de Randonnée Pédestre FFRP organise à Saint-Flour une formation au balisage des chemins de randonnées, 8 adhérents sont inscrits pour cette formation.
- du 23 au 30 avril, un séjour à Vaison la Romaine, permettra à 17 randonneurs ou cyclistes de découvrir les sentiers du Vaucluse, ou de défier le géant « Le Mont Ventoux ».
- le 26 mai, sur une journée nous visiterons Lanobre : le métier de la tannerie et le train touristique Gentiane Express nous conduira jusqu'aux vastes horizons du plateau du Cézalier.
- le 23 juin, le pique-nique traditionnel clôturera la saison.

A plusieurs reprises, nous avons sollicité les bonnes volontés pour prendre, au sein de notre association, de futures responsabilités au sein du Comité Directeur de façon à avoir un passage en douceur vers une équipe renouvelée. Le bureau est à l'écoute de toutes les bonnes volontés, il y a 8 personnes à remplacer. Nous souhaitons que des candidats viennent nous rejoindre au plus tôt, car **ce club ne peut pas vivre sans vous** et a besoin de vous tous, des jeunes entrants aussi.

Bonne fin de saison à tous dans la joie et la bonne humeur !



Montsalvy : Bonjour à tous, la saison 2015/2016 est bien entamée. A ce jour, nous sommes 111 adhérents, 3 de plus que l'an passé.

Aquagym le lundi, merci aux clubs qui nous accueillent (Ayrens, Jussac et Ytrac), randonnée le mardi et le jeudi, tir à l'arc le mercredi, activité dansée le vendredi auxquelles nous avons ajouté la marche nordique le lundi après-midi (lieu de rendez-vous : terrain de sport route d'Entraygues sur Truyère à 14h). Cette activité nouvelle a séduit une petite quinzaine de personnes, elle ne demande qu'à s'étoffer. Merci à nos deux animatrices.

Pas de chance avec le temps, nous avons dû annuler quatre de nos grandes randos, deux petites randos et plusieurs fois la marche nordique.

Quelques nouvelles :

- Le 12 décembre, les danseurs(es) se sont rendus à la maison de retraite pour animer l'après-midi de nos aîné(e)s, prestation toujours attendue par ceux-ci, dans la joie et la bonne humeur.
- Le 8 janvier, la galette a rassemblé près de 70 personnes. Un bon moment de convivialité qui a permis de rassembler nos adhérents, toutes activités confondues.

Nous avons fêté aussi la naissance d'Ella, la petite fille de notre président.

Vous pouvez accéder à notre page Facebook « La Retraite Sportive du Pays de Montsalvy », où vous trouverez diverses informations, sur le programme des randonnées, des photos, des suggestions d'exercices de respiration, des danses, la marche nordique et autres.....

Pour terminer l'année, nous invitons tous nos adhérents et leur conjoint à la journée de clôture du mardi 21 juin (endroit et date à définir) on vous tient au courant.

Bonne fin de saison sportive à tous.

« Tout âge porte ses fruits, il faut savoir les cueillir »
Citation de Raymond Radiguet 'le Bal du Comte d'Orgel'.

Sud Cantal : ♦ Voici le printemps et la reprise de nos randos à la journée : 2 mai à St Santin, 19 mai à Massiac et 20 juin à Velzic. La dernière rando de la saison aura lieu le lundi 27 juin au Rouget avec un pot de clôture à l'arrivée. L'activité aquagym qui a connu quelques problèmes cette saison se terminera le jeudi 30 juin. Les autres activités s'arrêtent la semaine 25.

♦ **Notre Assemblée Générale aura lieu le mardi 6 septembre** avec le renouvellement de notre Comité Directeur. Ces élections sont un moment particulier pour notre club puisque notre Président Guy Baillard va laisser sa place après 10 années de bons et loyaux services. Avec lui 6 membres arrivent également en fin de mandat. Merci à eux pour le travail accompli et bonne route à ceux qui vont prendre la suite.

Bon été à toutes et à tous

Jussac : Cette année, nous avons piloté le TELETHON 2015 sur la commune avec la participation de quelques associations (Gym volontaire - USVA - PING PONG - Club des Aînés - le CAJ GENS D'ICI - La Ferme Equestre - Le Don du Sang - L' APE). Dès le vendredi, 200 bulbes de tulipes ont été plantés par l'ensemble des élèves de l'école de Jussac pour confectionner un parterre de fleurs où on espère qu'au printemps le mot TELETHON fleurira. Durant ce long week-end diverses manifestations se sont déroulées (tournoi de foot - ping-pong - concours de belote - repas choucroute et thé dansant - vente porte-clés - initiation poneys) ce qui nous a permis de remettre un chèque de 4100€ au téléthon. Un grand merci à tous.

Suite à notre nouvelle appellation (RSVA), nous avons organisé diverses manifestations sur les différentes communes de la vallée de l'Authre. Concours de belote - thé dansant le 3 Avril à Jussac - soirée théâtrale à Naucelles le 19 Mars - prestations dans les maisons de retraite ou club des Aînés.

Fin de nos activités le 29 juin suivie d'un repas dansant ouvert à tous les adhérents qui ont participé à celles-ci. A savoir : un voyage rando aura lieu en septembre au pays basque (complet). Gérard et Alex ayant suivi la formation animateur raquettes, quelques sorties ont eu lieu, tout en maintenant l'activité rando pour ceux qui n'apprécient pas trop la neige. Merci à eux.

Pour vous tenir informé de nos prochaines manifestations nous vous invitons à consulter notre blog : rs.jussacoise.fr
Et pour ceux qui n'ont pas internet les activités reprendront le 05/09/16 avec rando et aquagym ; le 07/09/16 danse ; le 08/09/16 marche nordique et tir à l'arc ; le 22/09/16 yoga. **Le 28/09/16 à 16h Assemblée Générale du Club RSVA** à la salle en dessous de la médiathèque de Jussac.

Aurillac : René Basset nous a quittés le 6 mars et nous tenons à lui rendre hommage. Par son sourire, son dévouement et son ouverture aux autres René a marqué fortement la Retraite Sportive d'Aurillac par son engagement comme adhérent et comme animateur fédéral depuis 2000 pour le cyclotourisme et 2004 pour le ski de fond. René, nous sommes tristes, et tu vas terriblement nous manquer...

Notre association vient d'enregistrer sa 541^{ème} adhésion, chiffre qui prouve, s'il en était besoin, son dynamisme et sa bonne santé

La vie du club est toujours aussi fournie, pleine de manifestations pour lesquelles les adhérents répondent toujours présents.

- Le 9 janvier, 55 adhérents ont participé au service du repas de Noël des aînés d'Aurillac.

- La 19^{ème} édition du Printemps des Générations commencera le 9 avril, pour se terminer le 4 juin. Comme chaque année le Club aura en charge toute la gestion financière. Par ailleurs il organisera le 30 mai, au départ du Centre social du Cap Blanc, une randonnée pédestre ouverte à tous dans les environs d'Aurillac ainsi qu'une sortie cyclotouriste réservée aux licenciés d'un club.

- La neige est arrivée tard mais en abondance permettant des randonnées en raquettes ainsi que des sorties en ski alpin au Lioran. Du 31 janvier au 6 février, 34 adhérents ont participé à une semaine sympathique et chaleureuse à la neige à Val Cenis : ski de fond, ski alpin et raquettes ont été au programme.

Le 6 janvier, à l'occasion de la présentation des vœux citoyens, Monsieur Pierre Mathonier, maire d'Aurillac a rappelé le rôle essentiel que les 2 500 bénévoles jouent dans le cadre des 384 associations de la ville. A cette occasion, le maire a souhaité remettre un diplôme de la ville d'Aurillac à 6 associations, parmi lesquelles la Retraite Sportive.

Déjà la fin de la saison 2015-2016 approche. C'est une nouvelle occasion de dire merci à tous les bénévoles qui agissent au sein de la Retraite Sportive ; merci à tous les animateurs sportifs parfois secondés par des animateurs d'un autre club mais également à ceux qui assurent une bonne gestion de l'association.

Massiac : Bonjour à toutes et tous,

Cette année nous sommes 127 adhérents(es). Les nouveaux sont les bienvenus parmi nous.

Pour le Téléthon début décembre, entre la randonnée et l'activité danse nous avons récolté 650€. Merci à toutes et tous pour votre implication.

- Le 14 janvier, la galette a réuni 115 personnes : c'est toujours un moment de rencontre très agréable.

- Le 10 avril : repas dansant avec un super menu préparé par notre traiteur M. Bos et animé par l'orchestre AUBADE MUSETTE ; chaque année ce n'est que du plaisir de les retrouver.

- Le 12 mai, la journée départementale se déroulera à Mauriac.

- Le 19 mai, la journée inter-danses se déroulera à Massiac avec les clubs du Cantal dans le cadre de l'activité dansée. C'est toujours dans la bonne humeur que nous nous retrouvons, cela permet des échanges de chorégraphies mais surtout de convivialité.

Nos activités se déroulent dans un bon esprit d'amitié. Merci à toutes les animatrices et animateurs. Merci également aux bénévoles qui sont toujours là quand il le faut.

Le souhait de l'association c'est que cela dure encore mais il nous faudrait d'autres bénévoles pour les formations des activités, notamment pour la rando, la pétanque, la sarbacane, l'aquagym.

Activité dansée : sans nouvelles recrues nous allons droit à l'échec....

Un grand merci à toute mon équipe qui me pousse à toujours essayer de faire au mieux pour notre association. Attention, il me reste 2 ans pour mes 2 mandats. J'aimerais avoir un successeur (homme ou femme) pour me remplacer. Dès la rentrée, je pourrai lui montrer le fonctionnement. Sans président(e) l'association s'arrête.

Le jeudi 9 juin, il y aura notre buffet de fin d'année comme tous les ans, ce qui permet de réunir toutes les activités. Vos animatrices et animateurs vous tiendront au courant et pour celles et ceux qui ont un mail, je vous ferai passer l'info.

Pour toute question vous pouvez me contacter sur mon portable 06 60 18 20 62 ou par mail.

Avec le printemps qui est de retour, je vous souhaite de très bonnes activités. Évelyne votre Présidente.

Ayrens : Le nombre d'adhérents, toujours en augmentation, confirme la bonne vitalité de notre Association. Cette saison, 107 personnes sont inscrites et peuvent pratiquer les quatre activités proposées par notre club : danse, gymnastique, aquagym et tir à l'arc. Cette nouvelle activité, mise en place à la rentrée de septembre, a très bien débuté et se déroule dans une très bonne ambiance. Nos adhérents qui étaient tous des débutants ont pu bénéficier des conseils de l'animateur et de l'expérience des archers venus des clubs voisins.

Depuis la mi-mars, nous avons réintégré la salle polyvalente d'Ayrens pour pratiquer nos activités. Seule la danse du lundi se déroule à la salle du Meyrou à Teissières de Cornet. Nos danseurs se produisent toujours dans les maisons de Retraite ou pour les clubs des aînés (La Maisonnée, Laroquebrou, St-Illide, Saint-Santin-Cantalès).

Le 18 mars, notre repas de printemps a connu un grand succès. 105 personnes y ont participé dans une excellente ambiance. Nous remercions notre ami Jean MAS qui a animé bénévolement cette soirée.

Mais nous voici déjà à trois mois de la fin de la saison et il va falloir songer à la rentrée prochaine. **Notre Assemblée Générale est fixée au vendredi 16 septembre 2016.** Nous devons penser aux élections pour le renouvellement des membres du Comité Directeur. Un appel est lancé à toutes les bonnes volontés qui souhaitent s'impliquer dans la vie de notre Association (Les personnes intéressées peuvent d'ores et déjà s'informer auprès du Président ou de la secrétaire).

Bonne fin de saison à tous.

Trizac : Cours de Yoga et Gym (nos seules activités) se déroulent toujours dans la bonne humeur.

Comme chaque année, nous préparons notre vide grenier du 14 juillet pour étayer nos finances. C'est donc avec plaisir que nous accueillerons tous ceux qui ont des objets à vendre, ainsi que ceux qui espèrent trouver LA bonne affaire.

(TRIZAC Ouverture de la salle polyvalente et de ses alentours à partir de 8 heures le 14 Juillet 2016).

Mauriac : L'hiver se termine sans avoir causé trop de soucis à nos adhérents, aussi nous nous sommes retrouvés nombreux le mercredi 23 mars à Salers pour partager notre traditionnel "repas de printemps".

Comme chaque année, à pareille époque, nous participerons à la Semaine des Sports et des Loisirs en proposant le samedi 9 avril une randonnée ouverte à tout public.

Les préparatifs de la Journée Départementale du Jeudi 12 mai vont bon train. Espérons que le soleil sera au rendez-vous et que nous serons encore plus nombreux à participer à ce moment de convivialité.

Nous terminerons la saison 2015/2016 par une journée de détente et de découverte à Limoges.

Saignes : Cette année encore l'effectif est en baisse : 69 inscriptions, beaucoup de départs et seulement 2 entrées.

La gym rassemble quelques 45 personnes. Nous avons mis en place un second cours de gym le mercredi matin en remplacement du yoga qui n'avait pas repris en septembre mais Barbara a souhaité reprendre les cours en janvier, ce qui a fait le bonheur de certaines "mordues".

Malheureusement, la danse a dû arrêter par manque de participantes (seulement 4 ou 5 personnes) ce qui est décourageant pour les animatrices Brigitte et Micheline qui y mettaient toute leur énergie et beaucoup de leur temps. Nous les remercions pour les bonnes heures passées et sommes désolés pour les personnes qui auraient souhaité continuer.

Le tir à l'arc est aussi en perte de vitesse. Peu de participants et de motivation. C'est une activité qui va aussi arrêter.

La rando résiste avec une participation inégale.

A nouveau nous lançons un appel à candidatures pour le renouvellement du bureau en septembre prochain, compte tenu que les membres en place depuis 4 ans, ne souhaitent pas se représenter.

Ytrac : L'année 2015/2016 se poursuit. Nos activités (danse, tir à l'arc et sarbacane, cyclo, rando, balade, gym, gym de plein air, yoga, aquagym, pétanque, marche nordique) ont toujours autant de succès. Le ski a attendu l'arrivée tardive de la neige pour commencer, avec nos amis d'Aurillac. Le swin golf reprend vie après la trêve de l'hiver. Quant au bowling, il répond bien au plaisir d'une vingtaine d'adhérents.

A ce jour, nous sommes 393 inscrits, soit + 37 adhérents par rapport à l'an passé. Merci aux 8 animateurs qui continuent leur formation (rando, tir à l'arc, ski de fond).

Le samedi 5 décembre, pour le Téléthon, 4 activités sportives étaient représentées : danse, rando, marche nordique et pétanque. Un goûter, pour lequel les gâteaux avaient été faits par les adhérents pétanque et cyclo, a suivi les activités. La manifestation a rapporté 652,50€, reversés à l'AFM.

Le 26 janvier, un très grand nombre de personnes sont venues accueillir nos nouveaux autour de notre traditionnelle galette. Ce bon moment de convivialité a permis de rassembler nos adhérents, toutes activités confondues. Quant à Carnaval, le 9 février, après la danse, nous avons dégusté cidre et bons gâteaux préparés par nos animatrices de danse. Merci à elles. Et, comme chaque année, nous avons eu de la visite !!!

Côté séjour, 44 adhérents sont inscrits à notre séjour « Entre Pays Cathares et Côte Vermeille » du 13 au 17 juin 2016. Un séjour cyclo de 3 jours est organisé à Vers (vers Cahors) du 13 au 15 juin. 32 adhérents y participent.

Quant au séjour à Madère, il aura lieu du 13 au 20 sept et rassemblera 37 adhérents.

Pour terminer l'année, nous invitons tous nos adhérents et participants des clubs voisins à nos activités, à la journée de clôture du mardi 21 juin 2016. Nous vous attendons nombreux. Pour plus d'infos, www.rs-ytrac.com. Bonne fin d'année sportive à tous.