

## Mot du Président

Vous souhaitez accompagner des balades, sorties cyclo ou des jeux de boules sans suivre un cursus de formation trop long... La formation « **Accompagnant Sportif** » est faite pour vous. Elle vous permet l'encadrement d'activités dites de « proximités » et ne dure en tout que 6 jours.

Le manque d'animateurs est récurrent pendant que nos adhérents sont de plus en plus nombreux.

Alors merci aux futurs bénévoles !

## Commissions Départementales

Pour mener à bien les décisions du Comité Directeur et permettre aux adhérents de s'intégrer dans le fonctionnement du Coders, trois commissions sont à reconduire :

**Développement/Communication** : création éventuelle de nouveaux clubs, édition du bulletin de liaison, d'articles de presse...

**Séjours** : prévoir et organiser les séjours sportifs du Coders.

**Technique/Formation** : prévision et organisation des journées portes ouvertes et journées départementales.

Chaque commission, sous la responsabilité du Comité Directeur, est ouverte à tous les adhérents du Cantal. Nous appelons donc tous ceux qui souhaitent participer et s'impliquer à rejoindre une commission.

**Merci aux volontaires de se faire connaître auprès du CODERS avant le 30 mai.**

## Journée Départementale 2017

**Jeudi 18 mai à Mauriac**

Au programme : activités dansées, aquagym, gymnastique (salle et plein air), marche nordique, pétanque, randonnée, sarbacane, swin golf et tir à l'arc.

Accueil à **9h** et début des activités à **9h30**.

Une participation financière de 20€uros par personne est demandée. Inscription avant le 24 avril 2017.

Toutes les infos sur [www.coders15.fr](http://www.coders15.fr)

## Nouveau Comité Directeur

BETOULLE Pierre	
CAPEL Claudette	
CERVELLO Michel	
CLAMAGIRAND Monique	
COMBALBERT Serge	
COMBES Ginette	
FRANCESCONI Marguerite	
<b>GARINIE Ginette</b>	Trésorière adj
<b>GEORGES André</b>	Membre bureau
<b>GLANDIER Monique</b>	Secrétaire adj
<b>JACQUET Patrick</b>	Président
LHERM Gisèle	
MAFFRE Marie-Paule	
<b>MALROUX Michel</b>	Vice-président
MANGIN Evelyne	
MANIAVAL Marie-Hélène	
MISPOULET Jacqueline	
MULOT Guy	
<b>REBEYRE Marc</b>	Trésorier
VENDRIES Bernadette	
<b>VILLAUDIÈRE Odette</b>	Secrétaire

## Formations 2017

\* **Module 2** Activités Dansées du 12 au 16 juin à Vic sur Cère.

\* **Formation Continue des Animateurs** à déterminer.

\* **FCB** les 7 et 8 novembre à Vic sur Cère.

Les dates des formations 2018 paraîtront dans le prochain bulletin.

## Aurillac pour Elles !

Le **dimanche 8 octobre 2017** aura lieu la **4ème édition d'Aurillac pour Elles**.

<https://www.facebook.com/aurillacpourelles>

## Sommaire

- Mot du Président
- Nouveau Comité Directeur
- Commissions Départementales
- Formations 2017
- Journée Départementale 2017
- Aurillac pour Elles !
- Les clubs

**Avrens** : Cette saison, 124 personnes sont inscrites pour pratiquer les activités proposées par notre club : danse, gymnastique, aquagym, petites randonnées pédestres et tir à l'arc.

La danse connaît toujours un franc succès avec une fréquentation moyenne de 37 le lundi et 30 le vendredi. L'animation est toujours bien accueillie dans les maisons de retraite ou clubs des aînés et a pu se produire à Saint-Paul, Laroquebrou, Saint-Illide, Reilhac et à Saint-Cernin pour le téléthon.

La gymnastique voit évoluer une moyenne de 22 personnes le mercredi et 16 le vendredi. Les séances restent sérieuses même si quelques plaisanteries fusent à certains moments. Les quelques hommes qui participent ne sont pas les derniers à mettre de l'animation dans le groupe.

L'aquagym, avec 31 participants le lundi et 23 le mercredi attire toujours autant les retraités sportifs.

La randonnée pédestre a démarré l'automne dernier avec une fréquentation moyenne de 27 personnes à raison d'une sortie par quinzaine, les mardis après-midi. Le mauvais temps n'a pas arrêté les plus motivés mais le record de 41 a été obtenu lors d'une marche baignée de soleil. L'ambiance est restée conviviale.

Le tir à l'arc s'est bien ancré dans les activités avec 17 personnes en moyenne.

Nous ne pouvons que remercier les animateurs pour leur implication et espérons que d'autres personnes se joindront à eux pour les épauler.

Le groupe Annycroch's a conquis le public nombreux lors de son concert du 26 novembre. La qualité de la prestation et la variété des morceaux ont fait l'unanimité.

Le 17 mars, notre repas de printemps a connu un grand succès. 102 personnes y ont participé dans une excellente ambiance. Nous remercions notre ami Jean MAS qui a animé bénévolement cette soirée.

Le 1<sup>er</sup> avril, une journée de remise en forme est proposée à Brommat.

Bonne fin de saison à tous.



**Massiac** : Le nombre d'adhésions est relativement stable depuis 5 ans. Nous sommes 124 cette saison.

3 adhérentes se sont inscrites à la formation FCB, deux pour l'animation randonnée et une pour l'aquagym. Merci aux trois futures animatrices, souhaitons qu'elles donnent envie à d'autres adhérents de franchir le pas.

Le 23 janvier, nous avons convié nos adhérentes et adhérents à partager la galette et fêter les 15 ans de notre association. C'est avec l'orchestre Aubade Musette que les convives ont dansé toute l'après-midi.

Le **repas dansant**, aura lieu le **dimanche 14 mai**, animé par l'orchestre Angélique Servant.

**Les activités** s'arrêteront le vendredi 07 juillet et **reprendront le 04 septembre**.

L'**Assemblée Générale** aura lieu **jeudi 07 septembre**.

N'hésitez-pas à parler autour de vous de la retraite sportive, les différentes activités proposées permettent de rester en forme, pas d'esprit de compétition mais du plaisir et de la convivialité.

**Montsalvy** : A ce jour, nous sommes 119 adhérents, ce qui confirme la vitalité de notre association.

Nous voici déjà à mi saison, une nouvelle occasion de dire merci à tous les bénévoles qui font vivre la Retraite Sportive. Un grand merci à notre reporter photographe qui alimente la page Facebook toutes les semaines entre randonnées et danses.

Le 4 novembre 2016, le Comité Directeur a élu le nouveau bureau : Cambon Robert : Président ; Maniaval Marie-Hélène : Vice-présidente ; Trelon Raymonde : Trésorière ; Cantons Marliese : Trésorière adjointe ; Guyonnet Dominique : Secrétaire ; Salset Jean-Pierre : Secrétaire adjoint.

Marliese Cantons et Michèle Marie ont suivi le module 1 à Vic sur Cère du 27 au 30 mars et suivront le module 2 du 12 au 16 juin pour être animatrice de danse. Merci à Marliese et Michèle pour leur investissement. Nous remercions également Mado, ne désirant plus faire partie de l'encadrement à la saison prochaine, pour avoir conduit et dirigé les randos du Jeudi.

Nous pouvons faire un premier bilan pour notre nouvelle activité, l'aquagym, qui réunit une trentaine de personnes chaque mercredi. Le tir à l'arc peine un peu à renouveler ses troupes, environ 8 personnes pratiquent cette activité. La Marche Nordique s'étoffe un peu mais cela reste encore modeste.

Comme à notre habitude les danseurs et danseuses se sont rendus à l'Ehpad où nos aîné(e)s les attendaient avec beaucoup de plaisir.

La galette le 6 janvier a rassemblé près de 70 personnes, un moment de convivialité qui a permis de réunir nos adhérents toutes activités confondues.

Nous terminerons cette saison par notre traditionnel **repas le mardi 20 juin**, nous invitons nos adhérents et leurs conjoints à se joindre à nous.

*Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas (Lao Tseu).*

**Vallée de l'Authre** : La R.S.V.A. compte à ce jour 114 adhérents qui participent régulièrement aux différentes activités.

Nous avons organisé plusieurs manifestations sur les différentes communes dont : **concert J.J.REYGNIER** à Crandelles - **pièce de théâtre** à Naucelles avec Veinazes'anim - participation au **téléthon** en organisant une petite rando sur Naucelles - **concours de belote** à Jussac et diverses **activités dansées** en maison de retraite Orpéa et Saint-Illide.

Nous nous sommes tous retrouvés pour participer à un moment de convivialité autour de la traditionnelle **galette des rois** ; le Président A. SENAUD et les membres du Comité Directeur en ont profité pour présenter leurs meilleurs vœux à tous et toutes, et remercier principalement, Gérard Roussel, ancien président, pour son dévouement et son investissement au sein du club (pendant 9 ans).

**MANIFESTATIONS** : Nous vous proposons une **journée excursion le 9 juin** ouverte à tous : PUY de DOME en petit train crémaillère - repas au restaurant - visite du village de ST NECTAIRE (fontaines pétrifiantes et visite d'une cave à fromages) 60€ par personne s'inscrire avant le 25 avril auprès de M.-P. CHABUT au 0471466403 ou J. SININGE au 0471466211. Une **semaine rando** uniquement aux adhérents de la R.S.V.A aura lieu **du 18 au 23 septembre à EVIAN**.

#### **DATES A RETENIR** :

- **Soirée théâtrale** à Naucelles le **20 mai** avec la participation de Confipote ;
- **Marche à Jussac** le **27 mai** au profit des « Maladies Rares » ;
- **Théâtre** à Naucelles avec la troupe de Veinazes'anim le **21 octobre**.

**Hte Auvergne** : Déjà 6 mois écoulés depuis la reprise des activités à l'automne 2016. Notre club grossit encore, nous sommes 325 avec les inscrits découverte 3 mois.

La douceur de l'hiver n'a pas perturbé les randos pédestres 5, 10, 20 km avec une fréquentation moyenne de 20 à 30 adhérents par groupe. La marche avec raquettes a été pénalisée par le manque de neige.

La galette a rassemblé plus de 150 personnes l'après midi du 13 janvier.

Nous profitons de ce bulletin pour motiver les adhérents à venir encadrer la randonnée et le cyclo, il nous faut continuer à former des animateurs dans ces deux disciplines.

Gilles Pascal a effectué la formation AS pétanque.

Un groupe de 9 adhérents est parti fin avril à Méribel avec skis et raquettes, tester la neige des Alpes.

**Le 18 mai**, 50 personnes iront visiter la **bambouseraie d'Anduze**, (télescopage de date avec la journée départementale).

Avec les 3 mois de découverte du club pour 10€ n'hésitez pas à faire partager à vos amis/ies nos activités multiples contre l'ennui, la solitude, l'isolement.

A très bientôt sur les chemins du Cantal et au-delà...

**Sud Cantal** : Le séjour remise en forme du 12 au 17 mars connaît toujours un franc succès. Une quarantaine de personnes y ont participé dans la joie et la bonne humeur. Le beau temps était aussi de la partie.

Les randonnées pédestres en Châtaigneraies, sont toujours autant appréciées. Certains lundis ventés et pluvieux n'ont pas, pour autant, dissuadé nos farouches marcheurs bien décidés à en découdre avec les intempéries. La **dernière rando** de la saison se déroulera à **Omps le 26 juin** et sera suivie d'une collation au bord de l'étang.

Nos fidèles archers assidus font toujours mouche. Pour autant nous déplorons le fait que la salle n'ait pas toujours été disponible et ne nous ait pas permis d'assurer toutes les séances.

La danse se fait toujours en rythme et en cadence sous la houlette de nos animatrices dynamiques.

La gymnastique va bon train et trouve un bon écho auprès des participants(es).

Retour au calme mais pas forcément à la paresse avec le yoga où la concentration est à son maximum sous la conduite de notre animatrice expérimentée.

Quant à l'aquagym que de bienfaits. Cependant, dommage que cette activité connaisse des aléas compte tenu de la non disponibilité fréquente du bassin.

Et cerise sur le gâteau ! 5 jeudis de suite, grâce au savoir faire de 6 de nos adhérents : des experts en la matière qui ont animé un atelier vannerie, pour le plus grand plaisir d'une vingtaine de participants, fiers d'avoir exécuté ces superbes paniers.

En résumé le club se félicite de la participation active de ses adhérents fidèles aux activités proposées par des animateurs et animatrices disponibles et efficaces, prêts à repartir pour de nouvelles aventures. Sans compter le plaisir d'accueillir d'autres adhérents venant des clubs voisins pour partager avec nous ces moments de convivialité.

**Saignes** : Grâce au cours de gym du lundi matin, nous maintenons un effectif de 53 adhérents. C'est donc notre seule activité principale, l'autre activité étant la rando mais nous sommes toujours là.

Bonne fin de saison à tous.

**Trizac** : C'est avec enthousiasme que nous poursuivons nos cours de yoga et gym.

Petite pause estivale... ou pas ! Notre **dernier cours de gym** de la saison se déroulera le **mardi 4 juillet** tandis que le yoga, lui, continuera tout l'été.

Toujours en point de mire notre **vide grenier** du **14 juillet** qui cette année se déroulera sous le préau, dans la cour et aux abords de l'école de Trizac. N'hésitez pas à venir découvrir notre village !!!

Notre **Assemblée Générale** se tiendra à **10h30 le lundi 4 septembre** quant à l'**activité gym**, elle **reprendra** dès **14h30 le mardi 12 septembre**.

Bonne fin de saison à toutes et tous.

**Aurillac** : Avec l'arrivée du printemps nous venons d'enregistrer la 577<sup>ème</sup> adhésion, c'est la plus belle preuve de la confiance que nos adhérents témoignent à notre association. Par voie de conséquence le nombre de pratiquants augmente ce qui oblige nos animateurs à redoubler de vigilance pour que les activités se déroulent dans les meilleures conditions.

Pour répondre à cette augmentation constante de licenciés le club a besoin de nouveaux animateurs fédéraux et nous sollicitons toutes les bonnes volontés qui ont envie de s'impliquer dans l'une ou l'autre des activités sportives proposées.

En ce qui concerne la vie du club, elle est toujours aussi dynamique et fournie. Des manifestations récurrentes ont eu ou vont avoir lieu :

- Le 7 janvier une cinquantaine d'adhérents de notre club a contribué grandement à servir le repas de Noël des aînés d'Aurillac.

- La Retraite Sportive d'Aurillac est une nouvelle fois partenaire du Printemps des Générations qui fête cette année sa 20<sup>ème</sup> édition et dont le lancement a eu lieu le 1<sup>er</sup> avril. Cette manifestation se terminera le 2 juin. Comme à l'accoutumée le Club aura en charge toute la gestion financière. En outre la section Activités Dansées participera à un **spectacle le samedi 6 mai à 15h** à l'auditorium du centre Pierre Mendès-France. Une **randonnée pédestre** dans les alentours d'Aurillac et une **sortie cyclotouriste** sera proposée le **lundi 29 mai à 13h30** avec un goûter à l'arrivée.


- Le bon enneigement tardif mais conséquent a permis d'organiser et encore récemment, plusieurs randonnées en ski alpin au Lioran mais également en raquettes sur le massif cantalien.

- Du 21 au 20 janvier dans une ambiance chaleureuse et sympathique un groupe de 26 adhérents a passé une semaine à la neige à Montgenèvre (Hautes-Alpes), ski de fond, raquettes et ski alpin étaient au programme avec une neige abondante et de très bonne qualité.

Cette rubrique permet de rappeler le rôle essentiel joué par les bénévoles qu'ils soient animateurs pour les activités sportives mais également ceux qui dans l'ombre consacrent beaucoup de leur temps à une gestion saine et rigoureuse de l'association. Merci à eux.

Les dernières séances d'aquagym de la saison auront lieu le **vendredi 30 juin** et à priori c'est également à cette date que **toutes les activités de la Retraite Sportive d'Aurillac s'arrêteront**.

Le Comité Directeur vous souhaite une fin de saison pleine de bonne humeur sportive et un bel été ensoleillé.



**Nous avons dépassé les  
2 200 adhérents...  
merci à vous tous !!!**

**Mauriac** : Mardi 10 janvier, la RS s'est réunie pour partager la galette des rois. Moment très convivial avec une cinquantaine de personnes.

Mercredi 29 mars, agréable journée avec une petite sortie printanière.

Le 1<sup>er</sup> trimestre a vu une nouvelle activité : l'initiation au golf. A suivre...

Samedi 15 avril, dans le cadre de la semaine des sports, la RS organise une randonnée pédestre ouverte à tout public.

L'aquagym connaît toujours un très grand succès.

Nous commençons à penser à la **journée départementale** qui se déroulera à **Mauriac le 18 mai** en espérant un public aussi nombreux et motivé qu'en 2016.

Bonnes activités à tous.

**Ytrac** : L'année 2016/2017 se poursuit. Nos activités (danse, tir à l'arc et sarbacane, cyclo, swin golf, rando et balade, gym, gym de plein air, yoga, aquagym, pétanque, marche nordique, bowling et ski) ont toujours autant de succès. Le swin golf reprend vie après la trêve de l'hiver.

A ce jour, nous sommes 419 inscrits, soit + 25 adhérents par rapport à l'an passé, mais 71 nouveaux.

Nos derniers animateurs cooptés sont en pleine période de formation (rando, cyclo). A ce jour, notre club compte 40 animateurs (formés ou en cours).

Le 10 janvier, la galette a rassemblé plus de 150 personnes venues accueillir nos nouveaux : un bon moment de convivialité qui a permis de rassembler nos adhérents, toutes activités confondues.

Pour Carnaval, le 7 mars, après la danse, la cousine de la Marissou du Falgoux nous a présenté son ami Julou, puis, la guitare de Martine a joué ses premières notes. On ne s'en lasse pas.

Le repas du 31 mars, au Bon Temps à Aurillac, a réuni 185 personnes autour d'une bonne table et de l'orchestre Y Leybros : une très bonne soirée où les danseurs ont pu en profiter pleinement.

**L'inter-danse**, organisée cette année par Ytrac aura lieu, faute de place, à Jussac, le **mercredi 3 mai**. N'oubliez pas que les talons sont interdits.

Côté séjour, le voyage au pays Basque du mois de mai est bouclé. 52 adhérents sont inscrits. Nous n'attendons plus que le beau temps.

Pour terminer l'année, nous invitons tous nos adhérents, et les participants d'ailleurs à nos activités, à la **journée de clôture du mardi 20 juin**. Si le soleil veut bien être des nôtres, c'est au boudrome d'Ytrac que les activités et le pique-nique géant auront lieu. Nous vous attendons nombreux.

Le **19 juillet**, la Retraite Sportive d'Ytrac répondra à la demande de la Municipalité et accompagnera **l'étape du Cantal Pédestre**.

**Du 23 sept au 1<sup>er</sup> octobre**, nous participerons à la **4<sup>ème</sup> édition de « Sport et handicap »**.

Bonne fin d'année sportive à tous.