

Mot du Président

Grâce à notre concept Sport Senior Santé, vous êtes bientôt 2300 à avoir pris conscience que l'activité physique retardait la dépendance et le vieillissement, c'est bien et n'hésitez pas à en parler autour de vous. Mais malgré cela, nous avons toujours besoin de bénévoles pour encadrer les activités et faire fonctionner les commissions du Comité Départemental, alors si un beau matin l'envie vous prend, suivez votre instinct et n'hésitez pas à venir nous rejoindre, on vous attend !!!

Patrick Jacquet, votre Président.

Formations 2018

- * **Module 2 Randonnée Pédestre** : 4 - 8 juin au Lioran ;
- * **FCB** : 6 - 7 novembre à Vic-sur-Cère ;
- * **PSC 1** : date à fixer suivant la demande.

Formations 2019

- * **Module 1** : 1ère quinzaine d'avril à Vic-sur-Cère ;
- * **Module 2 Marche Nordique** : 1ère quinzaine de juin à Vic-sur-Cère ou au Lioran ;
- * **FCB** : 1ère quinzaine d'octobre à Vic-sur-Cère.

Journée Départementale

La **journée départementale** se déroulera le **jeudi 4 octobre 2018 à Mauriac**.

Plus d'informations à la rentrée !

Aurillac pour Elles !

Le **dimanche 14 octobre 2018** aura lieu la **5ème édition d'Aurillac pour Elles**.

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

Sections Multi activités Senior

La FFRS propose des Sections Multi activités Senior (SMS) et accueille les seniors souffrant de pathologies chroniques ou en phase de reconditionnement physique après diverses pathologies.

Les SMS sont destinées à accueillir :

- Les licenciés FFRS qui rencontrent des difficultés à suivre les séances habituellement proposées par les clubs.
- Des membres du club ou des personnes qui ont été atteintes d'une pathologie en phase de reconditionnement physique avant la reprise des activités au sein du club.
- Des personnes souffrant de pathologies chroniques pour lesquelles il est nécessaire, tout au long de l'année, de pratiquer des activités adaptées.

Pour conduire les SMS, la FFRS forme les animateurs : formation de 25h sous l'autorité conjointe du Médecin Fédéral et de la Direction Technique Nationale.

Les séances SMS d'une durée variable en fonction des capacités de chacun se décomposent en ateliers. L'objectif est de travailler de manière transversale les capacités de chacun.

Si des Clubs sont intéressés par la mise en place d'une activité SMS, veuillez prendre contact avec le Coders.

Assemblées Générales

Le Coders a tenu son Assemblée Générale le 2 mars à la Maison des Sports, vous étiez nombreux à y assister et nous vous en remercions. Le compte-rendu est disponible sur notre site internet.

Celle de la FFRS s'est déroulée à St-Jorioz le jeudi 15 mars.

Sommaire

- Mot du Président
- Sections Multi activités Senior
- Formations 2018
- Formations 2019
- Journée Départementale
- Assemblées Générales
- Aurillac pour Elles !
- Les clubs

Montsalvy : Quand va-t-il finir cet hiver à rallonges ?

De l'eau, de l'eau, que d'eau, nous n'avons annulé que 2 randonnées et 3 activités marche nordique malgré ce temps capricieux. Nous sortons tout de même, nous ne sommes pas des « coutis » comme dirait un ami. Robert et la bande de copains se transforment souvent en constructeurs de ponts, et du coup nous avons pu pratiquement assurer notre programme.

L'aquagym, la petite randonnée et la marche nordique prennent leur rythme de croisière. Le tir à l'arc peut enfin se faire à la nouvelle salle polyvalente et l'activité dansée a toujours autant d'adeptes.

Une nouvelle activité, sans cotisation supplémentaire, devrait voir le jour en début de saison prochaine : initiation au Tai Chi Chuan. **Le Tai Chi Chuan** est un art martial chinois, une gymnastique énergétique douce, qui se pratique à tous les âges et apporte détente, souplesse et agilité. Jean-Paul Bonhuil, professeur, s'est proposé pour nous faire une séance de démonstration et d'initiation, le jeudi 24 mai.

A la demande de nos aînés de l'EHPAD, nos danseurs devraient animer un après-midi courant mai.

A l'heure où vous lirez ces lignes, Pierre aura effectué le module 1 à Vic sur Cère et le module 2 se fera début juin au Lioran et ce pour devenir animateur de randonnée. Merci pour son investissement.

Cette année, il existe au sein de la retraite sportive, une nouvelle carte pour découvrir ce que nous y faisons, la carte Sport Senior Découverte, elle est valable 3 mois et coûte 8€.

Nos dernières randonnées de l'année et notre repas de clôture auront lieu le mardi 26 juin.

« **Mens sana in corpore sano** », traduction « **un esprit sain dans un corps sain** ».

Trizac : Malgré une fulgurante progression de notre effectif (17 adhérentes à ce jour), due à la pratique du yoga, nous perséverons à organiser notre traditionnel vide grenier du 14 juillet pour maintenir à flot nos finances. Cette année, la manifestation réintègrera la salle des fêtes et ses alentours de 9h à 17h.

Nous espérons que vous viendrez nombreux, comme visiteurs ou comme exposants !

Saignes : Nous sommes encore 45 fidèles au cours de gym du lundi matin, et un peu moins à la rando du mercredi, on va dire que la météo n'a pas été favorable cet hiver.

Nous disons bravo aux clubs qui font le plein d'adhérents et leur souhaitons bonne route !

Aurillac : La saison 2017/2018 tire déjà vers sa fin et nous venons d'accueillir le 615^{ème} adhérent, 8 viennent d'autres clubs. Quel bel exemple de vitalité et de confiance même si la course aux chiffres est loin d'être notre objectif. Cet accroissement du nombre d'adhérents oblige nos animateurs à redoubler de vigilance et d'implication afin que les activités se déroulent dans les meilleures conditions possibles.

En raison de ce développement et afin d'apporter un peu d'aide aux animateurs déjà très actifs, comme un leitmotiv, nous rappelons que 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 20 janvier cinquante adhérents de notre club ont 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 21^{ème} édition et dont le lancement a eu lieu le 7 avril. Cette manifestation se terminera le 1^{er} juin. Comme à l'accoutumée le Club aura en charge toute la gestion financière. En outre la section Activités Dansées participera à un gala de danse le samedi 5 mai à 14h30 au Centre des Congrès. Une randonnée pédestre dans les alentours d'Aurillac et une sortie cyclotouriste seront proposées le lundi 28 mai à 13h30 avec un goûter à l'arrivée.

- Le bon enneigement a permis d'organiser et encore récemment, 11 sorties de ski alpin au Lioran.

- Du 27 janvier au 3 février dans une ambiance chaleureuse un groupe de 30 adhérents a passé une semaine à la neige au Grand-Bornand (Haute-Savoie), ski de fond, raquettes et ski alpin étaient au programme avec une neige abondante et un grand soleil.

Cette rubrique permet de rappeler le rôle essentiel joué par tous les bénévoles qui consacrent beaucoup de leur temps à l'association. Merci à eux.

La dernière séance d'aquagym de la saison aura lieu le vendredi 15 juin. Toutes les activités de la Retraite Sportive d'Aurillac cesseront le vendredi 29 juin au soir. L'Assemblée Générale de l'association aura lieu le 18 septembre à 10h à l'Espace Hélicas.

Le Comité Directeur vous souhaite une fin de saison pleine de convivialité sportive, un bel été ensoleillé et espère que cette saison a répondu aux attentes des adhérents.



Haute Auvergne : A ce jour, 329 adhérents se retrouvent dans la joie et la bonne humeur pour pratiquer les activités préférées. Les 39 nouveaux adhérents s'intègrent aisément à ce joyeux groupe ; Nous souhaitons que certains s'investissent pour l'animation des activités et le renouvellement du bureau, car l'échéance est de plus en plus proche...

Le repas en commun du 24 novembre a réuni plus de 180 adhérents.

La douceur de l'hiver a permis aux randonneurs pédestres de battre la campagne. Quelques sorties raquettes ont fait le bonheur des assidus et une dizaine d'adhérents ont participé aux deux sorties d'initiation raquettes. La danse est un succès, bravo aux animateurs, le rock est très prisé, une jeunesse retrouvée !!

Lors de l'après-midi du 13 janvier, la galette a rassemblé plus de 150 personnes, un bon moment de convivialité apprécié de tous. Cette journée a permis de reverser au téléthon les dons des participants.

Un groupe de 21 adhérents est parti en mars visiter Marseille (musées, port, Notre Dame de la bonne Mère... métro, bus, tram, bateau...) et les magnifiques calanques environnantes. Nous avons tous rapporté un petit accent dans notre cœur !

Voici les trois dernières sorties de l'année :

- Le 20 avril, concours de sauts ? Non, dégustation de cuisses de grenouilles le midi à St Just suivie par quelques pas de danse.

- Le 21 juin, voyage au Pal si l'effectif est suffisant.

- Le 28 juin, pique-nique géant à Védrine-Saint-Loup pour clôturer l'année.

C'est une redite, mais nous profitons de ce bulletin pour motiver les adhérents à venir encadrer la randonnée et le cyclo, dans peu de temps il va manquer des animateurs et sans animateurs plus de sorties !!!

Bonne continuation à tous dans la joie et la bonne humeur.

Vallée de l'Authre : LA R.S.V.A compte à ce jour 119 adhérents qui participent à nos activités (rando - marche nordique - aquagym - yoga - tir à l'arc - danse - pétanque).

Depuis cette année nous avons 2 créneaux d'aquagym (lundi et vendredi matin) fréquentés régulièrement. En mars 2018, une nouvelle activité est arrivée « LA PETANQUE » qui se pratique tous les vendredis à partir de 14h sur le terrain de JUSSAC animée par Michel CERVELLO.

A noter : à partir du 1^{er} mai l'activité dansée se tiendra à la salle polyvalente de Reilhac, suite à des travaux de rénovation de la salle polyvalente de Jussac, et ce pour une durée d'au moins un an.

Le club reste fidèle aux diverses manifestations proposées telles que : téléthon - don du sang - parcours du cœur... L'activité dansée intervient dans les différentes maisons de retraite (Reilhac - St Illide - ORPEA...).

Nous avons proposé à nos adhérents la traditionnelle galette des rois et avons organisé des soirées théâtrales à Naucelles qui ont connu une excellente participation.

Manifestation à venir : une semaine rando à la TURBALLE du 17 au 23 septembre est proposée et encadrée par nos animateurs. Il reste 2 places, prendre contact avec le Président.

Sud Cantal : Les randonnées pédestres en Châtaigneraie, 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.

De nouveaux animateurs vont bientôt rejoindre le groupe à notre très grande satisfaction.

La dernière rando de la saison se déroulera au Rouget le 25 juin et sera suivie d'une collation.

Nos fidèles archers assidus font toujours mouche. Par ailleurs, dès l'automne, un nouvel animateur viendra renforcer un encadrement efficace, assidu, disponible.

Le 17 mai 2018 nous accueillerons avec grand plaisir, à la salle polyvalente de St Mamet, les danseurs et danseuses de l'ensemble des clubs RS du Cantal, en rythme et en cadence sous la houlette de nos dynamiques animatrices.

La gymnastique va bon train et trouve un bon écho auprès des participants(es). Retour au calme, dans la concentration, l'effort : les séances de yoga connaissent un essor cette année. « Zen, soyons zen ! ». Quant à l'aquagym que de bien fait ! Cependant, dommage que cette activité connaisse des aléas compte tenu de la non disponibilité fréquente du bassin. Et cerise sur le gâteau ! Toujours aussi demandé et fréquenté, 5 jeudis de suite, 5 de nos adhérents, des experts en la matière, ont animé un atelier vannerie, pour le plus grand plaisir de 27 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. Que tous et toutes en soient ici remerciés. Sans compter le plaisir d'accueillir d'autres adhérents venant des clubs voisins pour partager avec nous ces moments de convivialité.

La RETRAITE SPORTIVE doit garder son identité de proximité et doit pouvoir continuer d'offrir un maximum d'activités dans le respect des règles en direction du plus grand nombre !

Vivre Sport, vivre senior !

Mauriac : Les activités de la Retraite Sportive Mauriacoise connaissent toujours autant de succès. Aquagym et randos sont très prisées.

Le 16 janvier, nous avons partagé la galette. Une soixantaine d'adhérents étaient présents pour partager ce moment convivial.

Notre sortie de printemps a eu lieu à Riom-es-Montagnes. Après un succulent repas nous avons visité l'espace Avèze.

Bonnes activités à tous et bonne santé avec les beaux jours enfin revenus.

Ytrac : L'année 2017/2018 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 424 inscrits. Notre club compte 38 animateurs, 5 d'entre eux vont participer au Module 2 rando en juin. 4 nouveaux viennent de s'engager pour la FCB en novembre.

Le téléthon, début décembre, organisé avec le Comité d'Animation et d'autres associations, a permis de récolter 1 398€, dont 573€ de la RS Ytrac.

Notre partenariat avec l'association « les amis de la Forêt » (Maison de retraite d'Ytrac) s'affirme. L'opération « chocolats de Noël » a été un succès.

Le 16 janvier, la galette a rassemblé près de 180 personnes venues accueillir nos nouveaux : un grand moment de convivialité qui a permis de rassembler nos adhérents, toutes activités confondues.

Un groupe de danseurs et danseuses ont, en janvier et février, et comme chaque année, participé à des animations en maison de retraite (Ytrac, les Gentianes, Saint Joseph et Limagne).

Le repas du 9 février, au Bon Temps à Aurillac, a réuni 201 personnes autour d'une bonne table et de l'orchestre Y Leybros : une très bonne soirée où les danseurs ont pu en profiter pleinement.

Carnaval, le 13 mars, après la danse, n'a pas rassemblé autant de monde que d'habitude, (un repas et un voyage en concurrence) mais la qualité était là. Beaucoup de déguisements et, bien sûr, la visite de Julou et de sa dernière conquête. On ne s'en lasse pas.

La retraite sportive sera partenaire de la Mairie pour l'organisation de la fête de la rando des 8, 9 et 10 juin 2018.

Côté séjour, le voyage en Bretagne de fin mai est bouclé. 52 adhérents sont inscrits. Nous n'attendons plus que le beau temps pour nous accompagner. Déjà nous pensons à l'an prochain.

Pour terminer l'année, nous invitons tous nos adhérents, et les participants d'ailleurs à nos activités, à la journée de clôture du mardi 26 juin. Si le soleil veut bien être des nôtres, c'est au boulodrome d'Ytrac que les activités et le pique-nique géant auront lieu. Nous vous attendons nombreux.

Bonne fin d'année sportive à tous.

Ayrens : A ce jour, notre association compte 125 adhérents qui participent activement aux cinq activités qui leur sont proposées : activité dansée, tir à l'arc, aquagym, gymnastique et randonnée.

Du 3 au 6 avril, Annette CAPSENROUX a suivi le module 1 à Vic sur Cère et elle suivra le module 2 au Lioran du 4 au 8 juin pour être animatrice de randonnée. Nous la remercions vivement pour son investissement et nous souhaitons que d'autres adhérents franchissent le pas.

Le 5 décembre, sous la houlette de Georges COMBES, notre association a organisé une séance de tir à l'arc et une randonnée au profit du téléthon. Les fonds recueillis (541,50€) ont été intégralement reversés à l'AFM. (Association Française de lutte contre les Myopathies)

Le 23 mars, notre repas de printemps a connu son succès habituel. Plus de 100 personnes y ont participé dans la joie et la bonne humeur.

Le 5 avril, 24 personnes se sont rendues au centre Natura Bien-Etre de Brommat pour une journée de remise en forme. Gym bien être, postural ball, aquagym, sauna, hammam, bains bouillonnants ont permis aux participants de se détendre dans une ambiance très conviviale.

Samedi 28 avril, l'orchestre Annycroch's donnera un concert à la salle polyvalente d'Ayrens. Comme lors de sa précédente prestation, un programme varié permettra d'apprécier de la musique classique, des chansons françaises, des musiques de films ...

Mardi 5 juin, à 9 heures, à la mémoire de notre Président disparu en 2017, notre club organise un challenge ROGER LHERM de tir à l'arc. Si le temps le permet, il se déroulera au terrain de sport. Tous les archers des clubs de la Retraite Sportive seront invités à y participer. Le vainqueur recevra un trophée qui sera remis en jeu tous les ans. Le pot de l'amitié clôturera cette manifestation.

Nos activités cesseront le vendredi 22 juin. Nous clôturons la saison par un buffet où tous les adhérents et leur conjoint seront invités ainsi que les adhérents des autres clubs qui participent à nos activités.

BONNE FIN DE SAISON A TOUTES ET A TOUS.

Massiac : Cette année le nombre d'inscrits, a progressé de 124 en 2017 à 136. 91% des adhérents sont des femmes.

Pour la saison prochaine, l'activité AQUAGYM ne pourra pas être proposée. La piscine de l'hôtel de la poste de Massiac, nécessitant d'importants travaux de rénovation, sera fermée définitivement. 45 personnes pratiquent cette activité ; seules 10 adhérentes sont inscrites exclusivement à l'aquagym. Nous les encouragerons à trouver dans les

activités que nous proposons le moyen de continuer le sport en toute convivialité.

Nous remercions chaleureusement toutes les animatrices aquagym pour leur dynamisme et leur implication qui ont grandement contribué au succès de cette activité.

Deux randonneuses, poursuivent leur formation. Plus que le module 2 en Juin, pour obtenir le brevet d'animateur fédéral.

Nous organiserons un buffet de fin de saison pour rassembler tous les adhérents pour un moment de convivialité. La date sera arrêtée lors de la prochaine réunion du bureau.

Les activités prendront fin le 06 juillet 2018.