

## Mot du Président

Nous sommes heureux de voir qu'un nouveau club vient de nous rejoindre dans notre Département du CANTAL. Il s'agit de POLMINHAC, ancien club affilié à la Fédération de Gymnastique qui souhaite élargir son offre d'activités et qui pratique déjà celle que notre Fédération met en place, "La Mémoire en Eveil". Je vous demande de réserver le meilleur accueil à sa cinquantaine d'adhérents et aux Animateurs Fédéraux des Clubs proches, de les aider dans le cadre du développement de ses activités.

Le CODERS tiendra son Assemblée Générale le **vendredi 7 février 2020** à la Maison des Sports. Prochainement, un appel à candidatures sera annoncé pour les élections du Comité Directeur Départemental de 2020 et je souhaite que toute cette génération de jeunes retraités se mobilise pour poursuivre les actions engagées par les bénévoles actuels qui ne seront pas candidat pour le prochain mandat.

Bonne saison sportive à vous toutes et tous, avec nous.

Patrick Jacquet, votre Président

## Formations 2020

\* **Module 1** : du 30 mars au 2 avril à Vic-sur-Cère ;

\* **Module 2 Randonnée Pédestre** : du 8 au 12 juin au Lioran ;

\* **FCB** : les 13 et 14 octobre à Vic-sur-Cère.

\* **PSC 1** : tout au long de l'année.

## Aurillac pour Elles !

Le **dimanche 13 octobre 2019** a eu lieu la **6ème édition d'Aurillac pour Elles**.

**3 250** participantes étaient présentes pour soutenir la lutte contre le cancer du sein.

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

Un grand merci aux bénévoles présents ce jour là !

## Journée Départementale

La **journée départementale** s'est déroulée le **jeudi 10 octobre 2019** à **Mauriac**.

145 participants étaient présents pour pratiquer une ou plusieurs activités. En plus des activités habituelles (*activités dansées, aquagym, cyclo, gymnastique en salle et de plein air, marche nordique, pétanque, randonnée, sarbacane, swin golf, tai chi, tennis de table, tir à l'arc et yoga*), les adhérents ont pu découvrir le **VAE** (Vélo à Assistance Electrique).

Michèle Bieler et Jean-Paul Botteau (Co-présidents) du Comité Régional ont fait le déplacement et ont mis en place tout au long de la journée des tests de condition physique, très appréciés par les adhérents.

Nous n'avons pas encore la date et le lieu pour 2020.

## Vos codes d'accès sont importants pour rester informés

(*Identifiant : n° de licence et mot de passe : code à 6 chiffres inscrit sur votre licence*)

### **Espace privé « Adhérents »**

Sur le site <https://www.ffrs-retraite-sportive.org/>, vous pouvez retrouver les informations importantes sur la FFRS : licence, assurances, partenaires, etc. ...

### **Votre licence**

Sur le site [www.telemat.org/FFRS/sif](http://www.telemat.org/FFRS/sif) vous pouvez vérifier vos informations ou consulter le calendrier des formations.

## Encadrement des activités

L'encadrement d'une activité par un animateur breveté pour l'activité concernée est une des composantes de l'obligation de sécurité à laquelle sont tenus les dirigeants d'une association.

## Sommaire

- Mot du Président
- Journée Départementale
- Codes d'accès
- Formations 2020
- Encadrement d'activités
- Aurillac pour Elles !
- Les clubs

**Vallée de l'Authre** : La Retraite Sportive de la Vallée de l'Authre (RSVA) compte à ce jour 124 inscrits, mais il y a encore de nombreux retardataires.

La saison repart avec les mêmes activités (tir à l'arc - pétanque - marche nordique - danse - rando - yoga - aquagym) même si nous connaissons un engouement certain pour l'aquagym et le yoga, la rando grossit ses rangs.

Aussi, cette année nous proposons **deux parcours** les lundis après-midi (un plus court, pour satisfaire tous nos adhérents grâce à nos animateurs toujours dévoués).

La R.S.V.A. avait choisi pour son traditionnel voyage rando, le **Jura**, notamment **Bois d'Amont** où 38 participants ont pu découvrir les beaux sites comme : le sommet de la Dole, le village des Rousses avec sa cave d'affinage, Beaume les Messieurs avec son Abbaye et parcourir les cascades du Hérisson... Cette aventure sportive et conviviale restera dans la mémoire des participants.

L'association reste fidèle aux diverses manifestations comme le téléthon, le parcours du cœur, du sang.

Nous vous attendons nombreux prochainement :

- Au concours de belote le 17 novembre à Crandelles, et,
- Le 23 novembre à Naucelles pour une soirée théâtrale.

**Ayrens** : Après la trêve estivale, nos fidèles adhérents ont repris avec courage les cinq activités (danse, tir à l'arc, rando, gym et aquagym) que propose notre association.

Les effectifs sont stables puisque 137 personnes ont déjà pris la licence. De nouveaux adhérents sont venus nous rejoindre. Nous leur souhaitons la bienvenue.

La saison dernière, le 4 juin, nous avons organisé la 2<sup>ème</sup> édition du challenge Roger LHERM de tir à l'arc. Cette manifestation orchestrée par Georges COMBES et Patrice VIDAL a connu un vif succès puisque 38 archers des clubs d'Ytrac, Montsalvy, Jussac, Aurillac, Sud Cantal et Ayrens y ont participé.

Yannick BEBEL du club de Montsalvy a remporté le trophée et Jean Louis FEL d'Aurillac a terminé premier dans la catégorie des « arcs nus ».

Comme tous les ans, pour clôturer la saison nous avons organisé un buffet qui a réuni plus de 80 personnes. Cette soirée s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur grâce à Jean Mas qui l'a animée.

Jean-Pierre MALICHIER a obtenu la validation de ses acquis en rando pédestre et raquettes à neige. Nous le remercions pour son investissement dans notre association.

Le 27 septembre, l'Assemblée Générale s'est déroulée en présence de Marc REBEYRE, trésorier du CODERS et Hubert BONHOMET adjoint à la mairie d'Ayrens. Un appel a été lancé pour que des adhérents effectuent la formation afin d'encadrer les activités, particulièrement la danse.

Nous donnons rendez-vous à tous les adhérents pour les deux manifestations prévues au profit du téléthon : le mardi 4 décembre, tir à l'arc à 9h et rando à 13h30.

Une urne sera à disposition des personnes qui souhaitent faire un don et des gâteaux seront en vente au profit de l'AFM.

**BONNE ANNEE SPORTIVE A TOUS.**

**Montsalvy** : Notre bulletin biannuel ne se doit d'être répétitif mais les nouveautés se font rares.

Le 17 mai, nous organisons la journée Inter-danse, environ 250 personnes y ont participé. Nous avons fêté aussi les 10 ans de notre club ce même jour. Journée forte, appréciée de tous au vu des lettres de remerciements et d'amitiés que nous avons reçues.

Comme chaque année, nous avons terminé la saison par le repas de clôture qui a réuni une petite centaine de personnes, nous prenons plaisir à nous retrouver, à partager le verre de l'amitié, un bon repas et quelques danses endiablées animées par notre groupe d'animatrices de danse toujours aussi dévouées.

L'été est vite passé, et dès les premiers jours de septembre, nos activités ont repris. La reprise est toujours attendue par tous. Cet été fut chaud et bon nombre d'entre nous se sont tenus au frais. Pas de randos en montagne ni ailleurs, aussi comme des chevaux nous piaffons d'impatience.

Rappel de nos activités : marche nordique, randonnées mardi et jeudi, aquagym, tir à l'arc, tai chi chuan et activités dansées.

A ce jour, nous sommes 120 adhérents dont 11 nouvelles adhésions, nous leur souhaitons la bienvenue parmi nous.

Notre assemblée Générale s'est déroulée le 13 septembre en présence de Marie-Paule Maffre représentant le Coders et Michel Puech Maire de Montsalvy.

Le lundi 16 septembre, nous avons rendu visite à nos anciens qui apprécient toujours autant les bourrées, valse et polkas.

Le samedi 21 septembre, dans le cadre des journées du patrimoine, nous avons également dansé dans les rues.

Cette année 2 adhérents vont suivre une formation pour le tir à l'arc. Toute demande dans n'importe quelle discipline sera la bienvenue. Renseignez-vous auprès de vos animateurs.

*Mon esprit ne va pas, si les jambes ne l'agitent (Montaigne).*

**BONNE SAISON SPORTIVE A TOUS**

**Mauriac** : Créée en 1999, la RS Mauriacoise a fêté cette année ses 20 ans d'existence. Le 26 juin sous la canicule, nous avons pris la route pour un très bon repas au Château de Salles.

La saison 2019/2020 a débuté par l'AG du 3 septembre, avec la présence d'une soixantaine de personnes, suivie du forum des Associations le 7 septembre.

Le jeudi 10 octobre, Mauriac recevait 150 personnes environ pour la journée départementale de la Retraite Sportive. Rando, gym, danse, aquagym, tir à l'arc, tai chi, etc.... Toutes les activités ont connu un grand succès. C'est toujours un plaisir de se retrouver dans la bonne humeur et la convivialité. Merci à tous, organisateurs et participants.

**Bonne santé pour un hiver en pleine forme.**

**Massiac** : Une nouvelle saison et un constat, le nombre d'adhérents reste stable avec cent dix inscrits dont, onze nouveaux. Répartition par activité : cinquante-neuf personnes pour les randos, vingt et une pour la gym douce, vingt-huit pour la gym tonique, trente et une pour la danse et dix-neuf pour le yoga.

Mais un constat, nous n'arrivons pas à motiver de futurs animatrices ou animateurs. Dommage !

Notez sur vos agendas que nous programmons la galette le jeudi 23 janvier 2020 et le repas dansant le 5 avril 2020.

**Trizac** : Génération Sport Trizac, notre "micro-club" se maintient avec un nombre d'adhérentes à peu près constant, surtout grâce au yoga, discipline très prisée de nos jours. Les cours de gym et de yoga se déroulent dans la bonne humeur ; nous sommes ravies de nous retrouver ensuite autour d'un petit goûter arrosé de thé ou café.

Nous espérons pouvoir continuer à exister, au moins jusqu'à la fin de la saison 2019-2020 (pour la suite nous aviserons).

**Haute Auvergne** : Notre AG s'est tenue le 11 septembre en présence de nombreux adhérents. Le CODERS était représenté par Evelyne Mangin du club de Massiac.

Nous avons assisté au Forum des associations de St-Flour le 7 septembre.

A la journée séniors du Centre Social le 12 octobre.

Nous avons mis en place 2 séances d'inscriptions, nous avons à cette date dépassé les 320 inscrits.

A la journée rencontre des clubs du Cantal du 10 octobre nous avons seulement 3 représentants qui se sont rendus à Mauriac.

Afin de compléter le bureau du CD nous recherchons 2 adhérents/adhérentes, après le départ de Nicole Vicard et Jean Marie Toucas. Nous avons bon espoir. Le bénévolat, la convivialité, le plaisir de se retrouver sont la base de fonctionnement du club et ce, pour une cotisation modique. Nous souhaitons que cet esprit perdure ; pour cela nous comptons sur les jeunes recrues pour s'impliquer dans l'encadrement, l'animation de nos activités.

En juin nous avons fêté le 20ème anniversaire de la création du club. A cette occasion nous avons eu le plaisir d'inviter Etienne Selve ainsi que René et Colette Sommacal à l'origine du club RS de St-Flour. Nous avons évoqué notre doyenne nonagénaire de l'année qui était absente.

Nous avons repris nos activités par la rando en souvenir de Christian Rouffiac le 12 septembre.

Une nouvelle animatrice gym Charline Fillon est venue remplacer Karine Mariani partie vers un nouvel horizon.

Le repas du club est prévu le 29 novembre.

**Le CD souhaite une bonne reprise sportive à tous les adhérents.**

**Ytrac** : Nous voici repartis pour une nouvelle année, 2019-2020.

Nos 14 activités (danse, tir à l'arc, sarbacane, cyclo, swin golf, rando, gym classique, gym douce, gym de plein air, yoga, aquagym, pétanque, marche nordique, bowling et VAE) ont redémarré avec le même succès. Le ski, alpin et fond, ainsi que les raquettes attendront la neige.

A ce jour, nous sommes 450 inscrits.

L'AG du 13 sept a, cette année, rassemblé 140 personnes. Elle s'est tenue en présence de Mme Ginez, Maire d'Ytrac, et de Marc Rebeyre, trésorier du CODERS. Elle a débuté par un hommage à Roland Cornet, maire d'Ytrac depuis 2014, décédé en juillet 2019.

5 nouveaux animateurs se lancent dans la formation. Ils viennent de faire la FCB. 4 se destinent à l'encadrement rando, le 5ème encadrera le VAE. Monique, déjà rando et MN, vient d'être promue animatrice VAE, par le biais d'une Validation des Acquis. 4 animatrices devraient participer au printemps à la formation Activ'mémoire.

Ce sont donc 46 animateurs qui s'impliquent, ou vont s'impliquer, pour le plaisir de tous.

Notre traditionnelle journée de clôture du 26 juin a eu beaucoup de succès.

Le 8 sept, nous avons participé au Forum des associations d'YTRAC. Nos animateurs ont encadré la rando du matin, la danse a participé à l'animation de l'après-midi, ainsi que le tir à l'arc.

Notre partenariat avec l'association des « Amis de la Forêt » (Maison Retraite Ytrac) continue avec notre participation à l'après-midi Pétanque du 14 sept, la randonnée du 6 juillet et l'action Chocolats de Noël.

Nous donnons rendez-vous à tous nos adhérents pour le téléthon, le 7 décembre à la Gare.

Nous inviterons plus particulièrement nos nouveaux pour la galette, le mardi 14 janvier.

Le vendredi 7 février, le repas dansant de l'association aura lieu au Bon Temps à Aurillac.

Carnaval, le mardi 10 mars, sera l'occasion pour nos danseurs d'inviter les adhérents des autres sports.

Côté séjour, les participants au voyage en Sicile se retrouveront, début novembre, autour du film réalisé par Alain Ménard. De nombreux souvenirs, l'ETNA en particulier, seront ravivés. Le séjour VAE à Royan a, pour une première, été une réussite. Quant au séjour de 5 jours à Bordeaux, les 50 participants en ont pris plein les yeux et sont revenus enchantés.

La commission Voyages va proposer un séjour en mai 2020 : ce sera Annecy. Les adhérents d'Ytrac sont prioritaires. Si ce séjour vous tente, pensez à la liste d'attente, rares sont les voyages sans désistements.

Nous adressons toutes nos félicitations à Odette, pour la médaille qui lui a été remise au titre de « la jeunesse, du sport et de l'engagement associatif ».

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

**Saignes** : Nous avons entamé cette saison avec un effectif stable, de 50 adhésions toujours pour la seule activité de gymnastique. Rien d'autre à signaler si ce n'est que nous allons prochainement investir la nouvelle salle du Centre Socioculturel, entièrement refaite pour le plus grand plaisir des habitants et des associations.

**Passez une bonne année sportive.**

**Aurillac** : Pour terminer la saison 2018-2019, la Retraite Sportive d'Aurillac a tenu son **Assemblée générale** le 20 septembre 2019 à l'Espace Hélitax. Cette Assemblée Générale ordinaire a été précédée d'une Assemblée Générale Extraordinaire obligatoire en raison de certains changements dans les statuts de l'association.

Cette Assemblée a été l'occasion de constater une nouvelle fois la santé florissante de l'association. Ainsi fin juin 2019 nous pouvions comptabiliser 601 licenciés et à la mi octobre 560 personnes ont déjà adhéré dont 50 nouveaux adhérents.

Au cours de cette Assemblée Générale les différents rapports (moral, d'activités et financier) ainsi que les perspectives pour la nouvelle saison qui vient de commencer ont été adoptés à l'unanimité.

Monsieur Pierre Mathonier, Maire d'Aurillac, a souligné l'importance de la Retraite Sportive d'Aurillac dans la vie de la Ville et l'implication forte, efficace et souriante de ses bénévoles. Depuis le cadre de la Convention de développement biannuelle signée entre la Ville et la Retraite Sportive plusieurs opérations importantes ont impliqué l'association. Parmi elles pour la **22<sup>ème</sup> année, le Printemps des Générations** s'est déroulé du 30 mars au 24 mai 2019. Cette manifestation intergénérationnelle a permis de récolter plus de 8400 € qui ont été répartis aux 5 lauréats en tenant compte de la teneur et la pertinence de leurs dossiers. Le club d'Aurillac assure toute la gestion financière de l'opération mais également les sections Activités dansées, Randonnées et Cyclotourisme ont participé à des animations pour collecter des fonds.

Le **Forum des Associations** s'est tenu le 28 septembre dans le Quartier des Carmes. La Retraite Sportive d'Aurillac avait un stand d'information dans le Centre des Congrès.

**Un séjour à la neige** est en cours de préparation à Valmeinier (Savoie) du 27 janvier au 3 février 2020.

La vie et la puissance de l'association ce sont **les bénévoles** ; merci à eux pour leur implication, leur dynamisme et leur énergie. Cette équipe s'est étoffée de 3 nouveaux animateurs qui ont terminé leur formation et ont obtenu leur brevet fédéral (Roger Pailhol pour le badminton, Xavier Charmes et Jacques Pons pour le tennis de table) mais nous manquons d'animateurs dans la plupart des activités. Gérard Gayout vient de démarrer la formation d'animateur fédéral option randonnée pédestre et Marie-Liesse Burgain la formation d'accompagnant sportif option balade/randonnée, elle sera la 1<sup>ère</sup> au club d'Aurillac. Merci à eux.

**Que cette saison 2019-2020 soit pour vous toutes et tous, solidaire, sportive et symbole de rencontres conviviales.**

**Sud Cantal** : A vos marques, prêts, c'est parti ! C'est même déjà bien parti. En effet depuis le 09 septembre, nos fidèles adhérents pleins de courage et de détermination ont rechaussé les baskets et repris les chemins de nos activités. De nouveaux adhérents sont venus nous rejoindre. Super ! Bienvenue à eux.

L'Assemblée Générale du vendredi 06 septembre a fait le plein. Nous avons célébré les 25 ans de notre club. Nous avons profité de l'occasion pour remercier chaleureusement et saluer le travail d'orfèvre de nos éminents prédécesseurs : Armand, Jackie et Guy qui a été médaillé au titre de la « jeunesse, sports et vie associative ». Grâce à leur persévérance, leur disponibilité, leur talent d'organiseurs, le club a pu s'épanouir et progresser. Ce fut aussi un bon moment de détente et de franche rigolade.

Rien de nouveau sous le soleil pour cette nouvelle année. Les activités proposées restent inchangées.

- **la rando** les lundis après-midi, agrémentés de randos à la journée avec repas sortis du sac. **Une variante cependant avec la mise en place parallèlement aux randos traditionnelles « la petite rando »** (*plus courte et moins difficile pour les amateurs*).

- **la gymnastique** tous les mardis matin au Rouget-Pers et à Calvinet ;

- **le tir à l'arc** les mardis et mercredis matin au Rouget-Pers ;

- **le yoga** tous les mardis après-midi au Rouget-Pers ;

- **la danse** les vendredis après-midi au Rouget-Pers et les mercredis après-midi à St-Constant ;

- **l'aquagym** les vendredis matin à Maurs.

Comme chaque année nous prévoyons des moments conviviaux : repas en janvier, les traditionnelles galettes et la fameuse tête de veau de février.

De même, notre club facilitera l'accès au séjour de remise en forme en mars.

En sus de nos espoirs : être toujours en mesure financièrement de pouvoir donner accès aux différentes activités à tous et à toutes quelles que soient leurs ressources, d'accueillir de nouveaux animateurs(trices) bénévoles pour encadrer nos activités, telle la rando, de pouvoir disposer d'équipements adaptés à nos activités de manière continue (l'aquagym).

Année électorale, l'année 2020 sera importante car nous devons renouveler le Comité Directeur. Songez-y et pensez d'ores et déjà à poser votre candidature.

En attendant, quittez vos fauteuils et venez nous rejoindre. Merci à tous et à toutes, adhérents et animateurs(trices).

**Bonne saison.**

Nicole Grives Présidente  
SUD CANTAL et toute l'équipe

**Vivre Sport, vivre senior !**