

Mot de la Présidente

La reprise s'annonce prometteuse, nous atteignons les 1900 adhésions. Je vous remercie pour votre soutien auprès des Clubs du Cantal. Sans vous nous n'existerions pas.

Le Comité Directeur du Coders a travaillé sur son programme 2022, à lire dans les articles suivants (la journée départementale et les formations)...

Je vous souhaite une bonne saison sportive.

Marie-Jeanne DELORD

Présidente

Journée Départementale

Grands changements pour la prochaine édition de notre journée !

Elle se déroulera le 19 mai à La Vidalie à Arpajon-sur-Cère*.

Nous vous invitons nombreux à **prendre votre pique-nique** et à nous rejoindre pour une journée conviviale.

Toute personne de + de 50 ans sera la bienvenue pas besoin cette année d'être licencié, donc si vous avez des ami(e)s, des ami(e)s de vos ami(e)s, etc.... n'hésitez à venir.

Le programme complet, les modalités d'inscription, etc. ... arriveront prochainement dans votre boîte mail.

** sous réserve des contraintes sanitaires et de l'accord de la préfecture.*

Assemblées Générales

L'AG du CODERS 15 s'est déroulée le vendredi 15 octobre 2021 à la Maison Départementale des Sports d'Aurillac.

Celle du CODERS AURA s'est tenue le 30 novembre à Lyon. Et celle de la FFRS le 16 décembre à Créteil.

Les comptes-rendus sont disponibles sur internet (*voir adresses dans l'encart en bas à droite*).

Aurillac pour Elles

9ème édition.... le 2 octobre 2022.

Formation des bénévoles

La majorité des Clubs du Cantal manque cruellement d'animateurs bénévoles. C'est pourtant ce qui nous permet de maintenir une cotisation à moindre coût. Nous avons la chance de pouvoir organiser dans le Département les formations nécessaires pour l'obtention du diplôme. Afin que les activités continuent d'être encadrées par nos animateurs bénévoles nous faisons aujourd'hui un **appel aux volontaires**. Vous pouvez demander aux animateurs de votre club : pas un ne regrette d'avoir suivi la formation.

Que vous ayez de l'expérience dans l'animation ou pas, les formations sont ouvertes à tous les adhérents. Alors **si vous aimez votre activité n'hésitez pas à rejoindre l'équipe !**

Les inscriptions pour la prochaine saison débuteront mi-avril. Nous vous proposons pour 2022/2023 dans le Cantal, une **FCB**, un **M1** et un **M2 (voir calendrier ci-dessous)**. D'autres M2 auront lieu dans la Région (swin-golf, cyclo, danse, gym, ...).

Si vous avez des questions sur le cursus ou autre vous pouvez passer au bureau du CODERS. Les bulletins d'inscriptions sont disponibles auprès de votre club ou sur le site internet du Coders.

Les Clubs comptent sur vous !

Calendrier des formations

Saison 2021/2022

du 1er septembre 2021 au 31 août 2022

M1 du 28 au 31 mars à Vic-sur-Cère.

M2 Randonnée Pédestre en Montagne du 30 mai au 3 juin au Lioran ;

Saison 2022/2023

du 1er septembre 2022 au 31 août 2023

FCB : 12 et 13 octobre à Vic-sur-Cère.

M1 en mars à Vic-sur-Cère.

M2 Randonnée Pédestre en Montagne mai/juin au Lioran.

Sommaire

Mot de la
Présidente

Formation des
bénévoles

Journée
Départementale

Assemblées
Générales

Calendrier des
formations

Aurillac pour
Elles !

**N'hésitez
pas à nous
suivre !**



www.coders15.fr
www.facebook.com/retraitesportivecantal/
www.ffrs-retraite-sportive.org/
Chaîne Youtube FFRS
www.facebook.com/FFRS38/

CODERS 15

Maison des sports
130 av Général Leclerc
15000 AURILLAC
04 71 48 52 86
coders.cantal@orange.fr
www.coders15.fr

Haute Auvergne : La COVID 19 et ses variants sont venus perturber les habitudes citoyennes auxquelles les adhérents de la Retraite Sportive n'ont pas échappé.

A la RSHA près d'un tiers des adhérents n'ont pas renouvelé leur adhésion entre 2019 avant COVID et 2021. A cela plusieurs explications dont la crainte de la contagion en particulier lors des activités intérieures mais aussi les contraintes sanitaires qui ont bien souvent été perçues comme des privations de liberté et/ou des empêchements de pouvoir pratiquer correctement les activités de son choix. Inversement, les adhérents qui ont maintenu leur inscription, accompagnés par les membres du Conseil d'Administration, ont su s'adapter à tous les va et vient réglementaires ou législatifs et il faut vraiment féliciter chacun et chacune pour son abnégation à suivre les consignes bien souvent contradictoires d'une semaine à l'autre.

Il semblerait que ce sont les attermoissements des instances sanitaires et gouvernementales qui épuisent le peuple qui du coup vit cette crise avec de plus en plus de difficultés. Entre la Santé et la Politique, on sent bien que les aléas décisionnaires sont légions et que les bons soldats que nous essayons tous et toutes de rester en ont assez. Cela devient d'autant plus problématique que la baisse des adhésions vient percuter les prévisions budgétaires et que certaines activités sous encadrement rémunéré verront obligatoirement leur coût augmenter fortement du fait de ne pouvoir amortir les coûts de fonctionnement par le nombre de participant(e)s.

SI on peut rester critique sur les décisions de fond, on ne peut que souligner l'information abondante diffusée et rediffusée par les instances à tous les échelons de la Nation. On a presque envie de rappeler ce fameux slogan « Trop d'infos tue l'info ». Autant les chaînes d'infos nous saoulent à longueur de journée par le traitement répétitif sans aucune imagination ou personnalisation de leur ligne éditoriale, autant, en ce qui nous concerne, la ligne descendante de la même info depuis la FFRS, le Préfet, le Comité Olympique, le CODERS, l'Office municipal des Sports, finit par lasser au bout du énième mail copie collée du précédent. Au début, on joue au jeu des erreurs, au bout de plusieurs mois, on finit par ne plus ouvrir ses mails.

Il y a donc certainement un point à améliorer dans les plans de communication, et peut-être qu'au moins un des échelons sus nommé pourrait personnaliser ce qui est destiné aux club des séniors, en nous dispensant de ce qui nous concerne pas ou moins, comme les compétitions sportives de haut niveau ou les enfants mineurs. Voilà ce qui pourrait être de la valeur ajoutée d'un échelon à l'autre. Que ces propos soient compris comme une suggestion et non un reproche envers tous ceux et celles, souvent bénévoles, qui font de leur mieux pour que tout roule au mieux !

Puisque il s'agit d'être force de proposition ou d'amélioration, serait-il envisageable que la saisie des mêmes données à plusieurs niveaux structurels institutionnels puisse être simplifiée par une saisie « full web » de la base de données des adhérents. Rien qu'à l'intérieur du même club, nous échangeons les fichiers entre président, secrétaire et trésorier, puis transmettons une partie des données au CODERS qui les retransmet pour ses besoins propres, qui les transmet à la Fédération pour les enregistrements et autres assurances. Travailler tous sur le même fichier (en WEB) avec des droits d'accès réservés et autorisés suivant l'échelon, simplifierait la communication et éviterait des erreurs. Il n'est pas pour autant question d'entacher l'activité de nos salariés qui continueraient à effectuer leurs activités coordinatrices comme l'édition des licences mais qui en échange se trouveraient dispensés des importations ou des ressaisies de toutes ces données et des éventuelles erreurs qui peuvent en découler. Cela implique, convenons en, le développement d'un outil performant de la part de la Fédération et une adhésion des clubs au projet. Bien évidemment, ceux ou celles qui ne souhaiteraient pas profiter de cette amélioration de traitement pourront continuer à transmettre leurs données à l'échelon supra par la voie qui leur sied le mieux.

Vallée de l'Authre : Avec grande satisfaction, malgré les inquiétudes et les craintes suscitées par le virus mais aussi par les personnes hélas souffrantes, le nombre de nos adhérents a franchi au 01/01/22 la barre des 126 licenciés (en augmentation par rapport à 2021) avec la belle surprise de nouveaux licenciés. Malheureusement la Covid complique la tâche des animateurs qui assument de bonne grâce et en grande responsabilité les consignes en vigueur avec l'appui pointilleux mais oh combien nécessaire du référent Covid.

Habituellement la galette des rois était l'occasion du pot d'accueil des nouveaux adhérents permettant de faire connaissance entre activités, espérons que tout prochainement il sera possible d'organiser cet accueil festif.

L'initiative d'une petite randonnée (1h30 le mardi après-midi) se révèle plus que prometteuse car au fil des randos la fréquentation augmente.

L'activité dansée accueille toujours des nouveaux danseurs et attend avec impatience de pouvoir animer en EHPAD.

Les randos, la marche nordique, le tir à l'arc et l'aquagym sont très fréquentés. La nouvelle animatrice du YOGA Laetitia est très appréciée des yogistes et peut accueillir de 16h30 à 17h30 (salle po à Jussac) d'autres personnes. De même la pétanque a étoffé son groupe grâce au mérite de son animateur Michel, secondé par Gérard, qui n'ont jamais laissé tomber les boules.

Le manque de relève dans l'animation pose question dans certaines activités. Nous accueillons avec beaucoup d'espoir la bonne volonté de Philippe qui vient d'entamer le parcours d'animateur Marche Nordique. Un grand merci à notre ami Claude qui lui s'engage dans la formation animateur raquettes.

Des perspectives pour l'année : séjour rando et la rétrospective 2021 des animations festives et un buffet de fin de saison etc.

Un temps fédérateur sur la conduite du club avec la réunion Comité directeur, animateurs et référents qui a permis l'émergence de propositions et à nous questionner sur certaines améliorations nécessaires pour satisfaire le plus grand nombre.

Mauriacoise : Nous avons le projet de retrouver un nombre d'adhérents proche de celui des années avant Covid. Pour faire connaître la Retraite Sportive, plusieurs articles sont parus dans les journaux 'La Montagne' et le 'Réveil'. Des affichages chez les commerçants, les offices de tourisme et dans les lieux de santé du bassin de Mauriac ont été effectués.

Nous avons élargi l'offre : la pétanque, la gym douce et le yoga ont complété nos activités et reçoivent déjà une belle participation. Les activités préférées restent la gymnastique aquatique, la randonnée et la gymnastique.

Ces actions ont été fructueuses : 130 adhérents dont 20% de nouveaux nous ont rejoints.

Faits marquants :

- Dotation de 2 tables de Ping-pong de la part du CORERS
- Dans le cadre du Téléthon, organisation d'une randonnée avec l'Amicale Cyclo de Mauriac. 960 euros récoltés.

Pays de Massiac : La retraite sportive du Pays de Massiac a tenu son assemblée le 9 septembre 2021 présidée par Pierre CHABASSEUR en présence de Marie Jeanne DELORD Présidente du CODERS et Dany MAJOREL pour la Mairie de Massiac.

Le nombre d'adhérents pour 2021/2022 est de 100. Les activités du Pays de Massiac (gym tonique, yoga, danse et tando) se déroulent normalement en respectant les règles sanitaires.

Trois adhérents ont commencé la formation randonnée.

La galette n'a pu avoir lieu, mais nous pensons organiser un repas ou une sortie au printemps.

Très bonnes activités à tous !

Ayrens : Depuis le 6 septembre 2021, nos cinq activités ont repris (aquagym, danse, tir à l'arc, randonnée et gymnastique). A ce jour, notre association compte 113 adhérents qui, malgré les contraintes qui nous sont imposées participent nombreux et régulièrement aux activités.

Notre Assemblée Générale s'est déroulée le 24 septembre en présence de Jean-Paul BESOMBES représentant le CODERS et de M. le maire d'Ayrens. Une nouvelle fois un appel a été lancé pour que des adhérents effectuent la formation qui leur permettrait d'encadrer les activités. Le verre de l'amitié qui a clôturé la séance a permis aux personnes présentes de retrouver un moment de convivialité.

Le 30 novembre nous avons organisé une randonnée et une vente de gâteaux (confectionnés par les membres du Comité Directeur) au profit du téléthon. Cette manifestation a permis de recueillir 705€ entièrement reversés à l'AFM. Un grand merci à toutes les personnes qui ont contribué à cette réussite.

Au mois de décembre, nous avons proposé à nos adhérents la visite de la centrale hydroélectrique de Saint-Etienne-Cantalès. Cette visite gratuite et commentée était organisée par l'office de tourisme de la Châtaigneraie en partenariat avec EDF. Nous avons découvert l'histoire et le fonctionnement de la centrale (salle des machines, turbines...) grâce à deux jeunes guides particulièrement bien documentés. Toutes les personnes qui ont participé à cette sortie étaient ravies et aussi étonnées de découvrir toutes ces installations car il est difficile d'imaginer, de l'extérieur, tout ce qui se cache dans les entrailles du barrage.

D'autres manifestations sont prévues dans les mois qui viennent (repas de printemps, journée de remise en forme, challenge Roger LHERM, repas de fin de saison) mais pourront-elles avoir lieu ? Seule l'évolution de la pandémie nous donnera la réponse à cette question.

BONNE ANNEE SPORTIVE A TOUTES ET A TOUS !

Aurillac : RS Aurillac, un club résolument optimiste !

Quoi de neuf chez nous ? Comme tout un chacun, nous étions inquiets à l'aube de la reprise, mais bien décidés à se donner tous les moyens pour aller de l'avant. La reprise s'est faite... et bien faite. Les adhérents étaient au rendez-vous dont pas mal de nouveaux : de bon augure pour l'avenir. Bien sûr l'entrée dans 2022 s'est faite sans ces moments privilégiés de convivialité : pas question de lever le coude ou la fourchette pour partager un pot ou manger la galette. Ce n'est que partie remise... l'important c'est que les jambes et les bras soient bien toujours en mouvement grâce aux 17 activités proposées.

Au club d'Aurillac, on voyage aussi. 36 adhérents impatients de profiter d'un séjour à la neige au Grand Bornand en janvier dernier. Ambiance assurée, un plein de souvenirs !

En mai prochain ce sera direction Noirmoutiers pour un séjour iodé dans un cadre idyllique et des animations pour tous. Tout cela reste possible grâce au respect bien accepté par tous des règles sanitaires.

C'est donc tous ensemble et plus déterminé que jamais que nous continuons et continuerons à porter haut et fort les belles valeurs qui sont les nôtres.

Sud Cantal : Quelle drôle de façon de voir la différence entre l'optimiste et le pessimiste. Tout réside dans la gourmandise ! En effet si l'on considère un beignet, bien appétissant bien rebondi, l'optimiste verra le beignet dans sa globalité quand le pessimiste lui s'alanguira désespérément sur le trou.

C'est ainsi que nous pourrions considérer les choses à l'échelle associative en particulier à l'échelle de nos clubs un peu en déperdition.

Perte d'adhérents, perte de bénévoles pour encadrer les activités, perte de repères, toujours plus d'exigences incontournables, logiques ou non de la part de nos autorités de tutelles, des augmentations tarifaires qui vont devenir à terme imparables empêchant ainsi la poursuite sereine de nos objectifs de partage, de solidarité, d'accès aux activités pour le plus grand nombre. Et pour le plaisir.

Un constat pas très encourageant. Mais nous sommes coriaces et nous tenons et tiendrons bon car nous sommes gourmands.

En effet : bon an mal an, le nombre d'adhérents bien que n'atteignant pas le seuil des années passées s'est bien reconstitué : 160 personnes ont renouvelé leur licence cette année. Malgré les contraintes sanitaires liées à la pandémie, contraintes que nous essayons d'appliquer au maximum de nos possibilités toujours avec vigilance, les activités sont reparties avec quelques aménagements cette année compte tenu du départ de certains intervenants à qui nous adressons nos remerciements les plus chaleureux. En conséquence avec toutes nos excuses, nous avons dû involontairement bouger les rythmes de fréquentation, d'horaires, de lieux, de dates. Mais l'esprit est toujours présent.

Rando tous les lundis de 13h30 à 16h30 avec des variantes petites et grandes randos, rando d'une journée aux beaux jours une fois par mois. Merci à Tintin, Yvette, Jacques, Patrick, Maryse, les animateurs et Martine et Paul les conseillers.

Tir à l'arc tous les mardis et mercredis matins avec Jean Marc et Gérard des animateurs compétents et innovants

Yoga tous les mardis de 14h15 à 15h45 avec Patrice notre nouveau yogi qui nous fait voyager dans le cosmos.

Gym les samedis au Rouget de 9h à 10h et les mardis de 16h45 à 17h45 à Calvinet, Laurent nous fait découvrir les joies de l'équilibre et des abdominaux.

Danse tous les vendredis quelle joie de re-danser en compagnie de Huguette, Marie-Paule, Monique, Colette et Viviane.

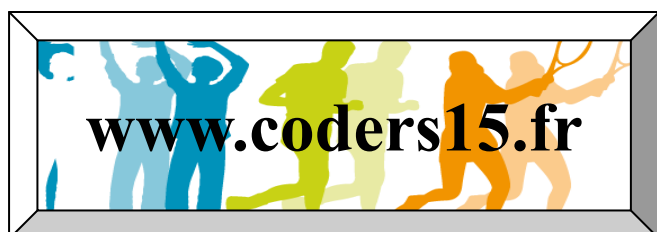
L'aquagym les vendredis de 9h à 10h à Maurs grâce à Cyrille.

Grand merci à tous nos animateurs et animatrices qui ont beaucoup contribué à ce que la reprise puisse se faire bon gré mal gré, en septembre en cherchant et appliquant les solutions adaptées. Merci à tous nos adhérents (tes), de continuer à nous faire confiance. Merci aussi à ceux et à celles qui bien que n'ayant pas repris leur licence, et cela se comprend, continuent à travers leurs messages et leurs témoignages d'amitié à montrer de l'intérêt pour notre club, en attendant de meilleurs jours.

Notre gourmandise réside dans le fait de nous bouger ensemble, de rigoler ensemble de nos maladresses, d'échanger nos points de vue, de bavarder, de nous retrouver autour de moments conviviaux, de nous montrer solidaires les uns envers les autres, bref tout ce qui forge une association.

Prenons notre mal en patience. Une nouvelle ère associative s'ouvre peut être devant nous. A nous de savoir la construire.

Prenez bien soin de vous et à bientôt nos retrouvailles.
Nicole GRIVES



Vivre Sport, vivre senior !

Ytrac : Lors du dernier n° de ce bulletin, l'an dernier, nous vous invitons à être optimistes, à croire à l'adage qui dit qu'après la pluie, vient toujours le soleil.

En avril 21, grâce à la détermination de tous nos animateurs, nos activités extérieures ont pu reprendre. La gym a attendu au 9 juin. Le 21 juin, le tir à l'arc a organisé sa première rencontre de printemps. Cette formule, inédite, devrait être à renouveler. Et notre séjour à Annecy a, encore une fois, été reporté. 44 adhérents se sont réinscrits pour sept 2022.

Il fallait terminer l'année sportive en beauté, redonner de l'espoir à tous, s'accrocher à ce qui nous avait tant manqué cette année, les moments conviviaux. Alors, nous avons attendu que les règles s'assouplissent et, le 5 juillet, nous avons donné rendez-vous à tous nos adhérents pour une après-midi sportive en extérieur (rando, cyclo, pétanque, TA, VAE) suivie d'une soirée conviviale, dans le pré de la Gare, à Ytrac, offerte à tous. Nous étions 130. Bien sûr, le soleil a été le bienvenu, Mme le Maire et ses adjointes également. Merci à tous nos adhérents d'avoir répondu présent et manifesté ainsi leur plaisir de participer.

Le 30 juillet, la municipalité nous a sollicités pour organiser la randonnée prévue dans le cadre du Cantal Pédestre. Quel dommage qu'il ait fait un temps à ne pas mettre un chien dehors !!! Merci aux animateurs et autres bénévoles de la RS.

L'année 2020/2021 s'est terminée avec 286 inscrits, à qui, Nadine, avec son optimisme naturel, a proposé un séjour rando dans le Puy de Dôme en septembre 2021.

A quoi allait ressembler 21/22 ? Les inscriptions proposées avec un abattement pour les 286 réinscrits de 20/21, nos activités sont reparties de plus belle, avec le pass sanitaire et son cortège de contraintes. Mais qu'importe, tous ont envie de se retrouver et de bouger, ensemble. Nous sommes déjà 330 inscrits le 8 oct.

La Mairie ouvre le bal des animations avec le forum des assos. Les « Amis de la Forêt », association de bénévoles auprès de l'EHPAD d'YTRAC, nous sollicitent pour leur après-midi pétanque du 25 sept et leur rando du 23 oct. Le séjour rando à Chambon sur Lac est une réussite pour les 15 présents, malgré un temps mitigé. Le stage M2 RPM a enfin lieu au Lioran, Jean et Françoise y participent. La FCB reçoit 7 ytracois. Et nous sommes 3 à participer au stage Activ Mémoire à Vichy, en octobre. Le 24 sept, notre AG peut à nouveau avoir lieu dans nos locaux, avec 100 participants. Elle est suivie, comme il se doit, d'un bon moment de convivialité dans le pré. Merci Mr soleil. Il a même été possible de réunir tous nos animateurs autour d'un repas afin de les remercier chaleureusement de leur investissement, le 26 novembre. Le Téléthon, version classique, la galette, et probablement Carnaval, resteront encore cette année, à l'état de projet. Le téléthon, version don au cours des activités, a rapporté 495€.

Depuis, nos activités sportives continuent, la fréquentation est fonction de la contagiosité d'Omicron, mais chacun s'adapte, se protège, pense au voisin, et se dit qu'il faut bien vivre, et certainement apprendre à vivre avec. De nouveaux animateurs montrent le bout de leur nez, c'est rassurant. Le tir à l'arc a créé un deuxième cours le mercredi après-midi. Et 6 nouveaux adhérents sont en liste d'attente pour Annecy, en sept 22. Aujourd'hui, nous sommes 380 inscrits. Beaucoup de nouveaux. Merci à vous tous.

Einstein a déjà dit à nos adhérents, lors des vœux pour 2022, « **Apprendre d'hier, vivre pour aujourd'hui, espérer pour demain** ».

Ne baissons pas les bras, levons la tête, et espérons ensemble que l'horizon va enfin s'éclaircir pour de bon, rapidement.

Pays de Montsalvy : Après la trêve de Noël, nos activités ont repris dans l'enthousiasme même si le contexte n'est pas très propice. Nous vous souhaitons à toutes et tous une bonne année 2022, à tous nos adhérents et aussi à tous les membres des autres clubs du Cantal.

Quoi de neuf dans notre club ? Malgré la pandémie, nous sommes 126 adhérents, merci à tous ceux qui font confiance à notre équipe dynamique, mais il va falloir penser à la succession de celle-ci, on vieillit, on vieillit...

La marche nordique a repris avec ses quelques pratiquants, les randonnées du mardi et jeudi aussi, l'aquagym avec une nouvelle jauge (36) dans le bassin, le tir à l'arc. Le tai-chi dans la salle du 3^{ème} âge de Montsalvy, l'activité dansée dans la salle des fêtes de Sénezergues.

En raison de la pandémie, nous ne bénéficions plus de la salle des fêtes de Montsalvy. Merci pour le prêt des salles aux élus de Sénezergues et au club du 3^{ème} âge de Montsalvy.

A nouveau, cette année, nous ne pourrions pas nous retrouver autour de la traditionnelle galette. Nous avons pour projet, fin juin, d'organiser un tir au drapeau. Robert, Yannick et Yves notre animateur et futurs animateurs planchent sur le projet. La date est arrêtée au mercredi 22 juin, le lieu de cette rencontre serait le terrain de football de Montsalvy. Nous envisageons de clôturer cette soirée après remise des récompenses par un pique-nique sur le stade. Pour les adhérents qui ne sont pas archers et qui souhaitent nous retrouver, une randonnée serait organisée autour de Montsalvy. Nous espérons de tout cœur pouvoir partager ces moments de détente et de convivialité.

Polminhac : Après une saison 2020/2021 chaotique nous avons décidé de reprendre toutes nos activités et de programmer l'Assemblée Générale le 7 septembre 2021. Le bureau a été reconduit et les ateliers pouvaient reprendre en suivant bien sûr les mesures sanitaires qui s'imposaient.

Quelques nouvelles inscriptions nous ont permis de maintenir un effectif en légère augmentation. Notre principal souci était le manque de jeunes adhérents, grâce à une invitation de partage lors d'une après-midi dansante organisée par le Centre Social du Carlades et le Swingue in Aurillac dans la salle de Polminhac qui a beaucoup plu nous avons eu de nouvelles inscriptions d'une nouvelle génération. Nous espérons que dans quelques temps ces adhérentes viennent participer au bureau.

À Polminhac nous avons la chance d'avoir une grande salle à notre disposition par la municipalité. Nous participons activement à tous les événements organisés dans le village. Merci à Michelle Poutou pour la danse, merci à Delphine avec qui le sport et la mémoire sont présents.

En conclusion une saison en demi-teinte qui n'a heureusement pas été interrompue par la pandémie.

