

## Mot du Président

Depuis maintenant 6 ans, le nombre d'adhérents est passé de 1 880 à 2 203, soit une augmentation de plus de 17%, on ne peut que s'en réjouir. Cela prouve simplement que les retraités du CANTAL ont pris conscience que l'activité physique est indispensable pour se maintenir en forme et retarder la dépendance.

Mais il est dommage que le nombre d'animateurs, toujours sur la même période de 6 années, soit passé de 144 à 152, soit 5,5 % de plus.

Ce déficit d'encadrement risque de compromettre plusieurs activités qui, par ailleurs sont très fréquentées.

La pérennité de nos clubs ne tient que par l'engagement de bénévoles.

Bien sportivement.

P. Jacquet, Président du CODERS 15

## Journée Départementale

La **journée départementale** s'est déroulée le **jeudi 4 octobre 2018 à Mauriac**.

142 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, pétanque, randonnée, sarbacane, swin golf, tennis de table et tir à l'arc*), les adhérents ont pu découvrir le **Taï Chi**.

Quatre membres 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 2019.

## Infos diverses

- Le CODERS tiendra son Assemblée Générale le **vendredi 8 mars 2019** à la Maison des Sports à Aurillac.

- Le bureau sera fermé pendant les fêtes de fin d'année.

- Pendant son congé maternité, Aurélie sera remplacée par quelques membres du Comité Directeur qui se relaieront pour les permanences. Du **16 janvier au 7 mai 2019**, les permanences du Coders se tiendront les lundis - mardis - jeudis - vendredis **de 9h à 12h**.

## Formations 2019

\* **Module 1** : du 1er au 4 avril à Vic-sur-Cère ;

\* **Module 2 Marche Nordique** : du 3 au 7 juin à Vic-sur-Cère ;

\* **FCB** : les 8 et 9 octobre à Vic-sur-Cère.

## Aurillac pour Elles !

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

**3 000** 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 !

**Au 09/11/2018, vous étiez 2 203 adhérents.** Si ce n'est pas déjà fait pensez à renouveler votre licence.

**Attention** à bien garder votre licence avec vous car elle peut vous être demandée en début d'activité.

## Sommaire

- Mot du Président
- Journée Départementale
- Formations 2019
- Infos diverses
- Aurillac pour Elles !
- Les clubs

**Mauriac** : La saison 2018/2019 a bien démarré à Mauriac. Effectif stable : 145 adhérents à ce jour.

Notre AG s'est tenue le 4 septembre avec la présence d'une soixantaine de personnes environ.

Le forum des Associations du 8 septembre nous a permis d'enregistrer quelques adhésions. Ce fut ensuite la journée départementale à Mauriac, le jeudi 4 octobre. Participation de 140 personnes environ qui ont fait le plein d'activités dans la bonne humeur et le plaisir de se retrouver. Tous les ateliers proposés ont connu un franc succès. Le 7 octobre nous avons marché pour Octobre Rose en partenariat avec la ville de Mauriac et quelques associations.

Le Retraite Sportive Mauriacoise se porte bien ! Merci à tous ceux qui ont participé à la journée départementale, ainsi qu'aux organisateurs.

Bonne santé à tous.

**Ayrens** : Le 5 juin 2018, notre association a organisé le challenge de tir à l'arc en mémoire de Roger LHERM. Cette manifestation s'est déroulée au terrain de sport sous la houlette de Georges COMBES et de Patrice VIDAL. Vingt cinq archers de la Retraite Sportive d'Ayrens, Aurillac, Jussac, Montsalvy et Ytrac y ont participé. Guy COULANGE d'Ytrac a remporté le trophée et Jean-Louis FEL d'Aurillac a terminé premier en catégorie arc nu. Pour clôturer cette rencontre, l'association a offert le pot de l'amitié avec une pensée pour Roger LHERM. Le prochain challenge aura lieu le mardi 4 juin 2019. Tous les archers de la Retraite Sportive y sont invités.

La saison 2017/2018 s'est terminée par le traditionnel buffet qui a réuni plus de 80 personnes. Merci à Jean MAS qui a animé cette soirée.

Notre association se porte plutôt bien puisque tous les ans le nombre d'adhérents augmente. A ce jour, 130 personnes fréquentent les 5 activités proposées (aquagym, gymnastique, tir à l'arc, danse et randonnée). Si le profil reste majoritairement féminin (98 femmes et 32 hommes) le panel d'âge s'étend jusqu'à 84 ans. Nous souhaitons la bienvenue aux 17 nouveaux adhérents.

Un grand merci à Annette CAPSENROUX notre nouvelle animatrice rando. Les 6 et 7 novembre Jean-Pierre MALICHIER suivra la FCB à Vic-sur-Cère. Il demandera ensuite la validation des acquis, en rando pédestre et raquettes à neige.

Notre AG qui a réuni une cinquantaine de personnes s'est déroulée le 28 septembre en présence de Gisèle LHERM qui représentait le CODERS et de M. BONHOMMET pour la municipalité.

Les prochaines randonnées auront lieu les 6 et 20 novembre et les 4 et 18 décembre. Le départ se fait à 13h30 à la salle polyvalente d'Ayrens.

Nous donnons rendez-vous à tous les adhérents pour les deux manifestations prévues au profit du téléthon : mardi 4 décembre à 9h tir à l'arc, à 13h30 départ de la randonnée. Une urne sera à disposition des donateurs et des gâteaux seront vendus au profit de l'AFM.

**BONNE SAISON SPORTIVE A TOUS LES CLUBS !**

**Vallée de l'Authre** : Notre séjour à la Turballe du 17 au 22 septembre a connu un vrai succès. Ce sont 41 participants qui ont pu arpenter les chemins côtiers et apprécier les magnifiques paysages de la côte atlantique. Le soleil et les moustiques étaient au RDV. Séjour agréable et dans une super ambiance. Tout le monde en gardera un excellent souvenir.

**Le 10 octobre, la RSVA a tenu son assemblée générale à REILHAC** en présence de M. JACQUET, et des élus. Antoine SENAUD, a rappelé que l'association forte de 118 adhérents à ce jour, augmente chaque année, ce qui démontre une attirance pour nos activités encadrées, par des animateurs bénévoles, qu'il remercie pour leur dévouement et leur patience. Il a également insisté, que pour assurer un encadrement de qualité, il faut des animateurs en nombre suffisant, il lance donc un appel aux personnes intéressées pour se lancer dans l'aventure.

La RSVA participe également à **diverses manifestations** (présente à la journée des associations à Naucelles - à la journée départementale à Mauriac).

Elle organisera prochainement une **marche rando au profit du téléthon**.

La RSVA compte sur vous tous pour la réussite de ses manifestations, qui seront indiquées sur le blog : <http://www.rsjussacoise.fr>

**Haute Auvergne** : Après cette période estivale, 308 séniors ont la joie de se retrouver pour participer à leurs activités préférées. A ce jour, nous avons accueilli 23 nouveaux adhérents et nous leurs souhaitons la bienvenue.

Notre AG s'est tenue le 10 septembre en présence d'Evelyne Mangin représentante du CODERS. Les adhérents/tes étaient nombreux dans la salle pour le lancement de la saison, plus de 150 personnes. Yolaine De Casteja a été cooptée pour remplacer Philippe Meyer au Comité Directeur, nous avons une autre candidature pour remplacer Serge Combalbert, nous la soumettrons au Comité Directeur lors de notre prochaine réunion. Toutes les activités ont repris courant septembre.

En juin un groupe de cyclos et de marcheurs ont arpenté avec délice les chemins du Sancy et de ses environs, malgré la pluie les organismes ont résisté (même pas un rhume).

Nous avons cette année 5 volontaires qui vont suivre les stages de formation FCB, PSC1, pour l'animation des randos et du cyclotourisme. Le club fonctionne avec des volontaires bénévoles, pensez à vous investir comme eux afin que l'esprit associatif et désintéressé perdure dans notre société toujours en recherche de rendement et de bénéfices...

Le club organisera un repas en commun le vendredi 16 novembre à Besserette et la galette en janvier.

Vous nous trouverez sur le site de l'OMJS Saint-Flour rubrique : « Retraite Sportive de Haute Auvergne ».

Notre adresse mail : [retraite.sportive@orange.fr](mailto:retraite.sportive@orange.fr)

Bonne saison à tous.

**Ytrac** : Nous voici repartis pour une nouvelle année, 2018-2019. Nos 14 activités (danse, tir à l'arc, sarbacane, cyclo, swin golf, rando, gym, gym de plein air, yoga, aquagym, pétanque, marche nordique, bowling) ont redémarré avec le même succès. Le ski, alpin et fond, attendra la neige. Une nouvelle activité vient de voir le jour en septembre : le VAE (Vélo à assistance électrique). Une quinzaine d'adhérents y ont déjà participé et pris beaucoup de plaisir.

A ce jour, nous sommes 440 inscrits.

L'AG du 14 septembre a, cette année, rassemblé 142 personnes. Elle s'est tenue en présence de Mr Cornet, Maire d'Ytrac, et de Marc Rebeyle, membre du CD du CODERS.

Deux animateurs ont terminé leur formation cyclo en juin, un autre en tir à l'arc en septembre. Six animateurs vont commencer, en novembre, leur formation en vue de l'animation marche nordique, swin golf ou pétanque. Deux animateurs rando vont faire un module 2 raquettes à neige, en janvier.

Ce sont donc 40 animateurs qui s'impliquent, ou vont s'impliquer, pour le plaisir de tous.

Nous avons terminé l'année en accompagnant, en juin, la municipalité d'Ytrac pour l'organisation de la fête de la randonnée de la CABA. Notre traditionnelle journée de clôture du 26 juin a eu beaucoup de succès.

Le 9 septembre, nous avons soutenu la « Marche pour Gabriel », et participé au Forum des associations d'YTRAC. Notre partenariat avec l'association des « Amis de la Forêt » (Maison Retraite Ytrac) s'accroît avec notre participation à l'après-midi pétanque du 15 septembre, la randonnée du 20 octobre et l'action Chocolats de Noël.

Nous donnons rendez-vous à tous nos adhérents pour le téléthon, le 8 décembre. Nous inviterons plus particulièrement nos nouveaux pour la galette, le mardi 22 janvier. Carnaval, le mardi 12 février, sera l'occasion pour nos danseurs d'inviter les adhérents des autres sports. Le vendredi 29 mars, le repas dansant de l'association aura lieu au Bon Temps à Aurillac.

Côté séjour, les participants au voyage en Bretagne se retrouveront, début novembre, autour du film réalisé par Alain Ménard. Le Lac de Guerlédan, le Golfe du Morbihan, le Huelgoat, la Côte de granit rose, ... vont se rappeler à notre bon souvenir.

La commission Voyages va proposer deux séjours en 2019 : la Sicile au printemps, et le Bordelais du 16 au 20 septembre.

Nous adressons toutes nos félicitations à Lucette, 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.**

**Massiac** : Le club de Massiac compte à ce jour 114 adhérents dont 13 nouvelles inscriptions. La répartition reste stable, 80% de femmes 20% d'hommes.

La fin de l'activité aquagym suite à la fermeture de la piscine nous a fait perdre quelques adhérentes qui n'ont pas souhaité pratiquer une autre activité

Cette année, notre animatrice "randonnée pédestre" Françoise Roche a pris en charge la petite rando avec des circuits de moins de 10km et avec peu de dénivellé. C'est un franc succès avec une moyenne de 25 randonneurs !

Notez sur vos agendas : la **galette des rois le jeudi 24 janvier 2019**, le **repas dansant le dimanche 07 avril 2019**.

**Saignes** : Notre AG s'est tenue le 18 septembre et les cours de gym ont repris le 19.

Nous constatons une hausse des effectifs cette année, nous avons enregistré 36 renouvellements et 13 nouvelles inscriptions, sachant qu'il y a eu 11 départs, nous ne pouvons que nous réjouir de cette situation. En revanche, il ne reste que la gym comme activité. La rando a été abandonnée faute d'animateur.

Bonne année sportive à tous.

**Montsalvy** : Le repas de clôture de fin de saison a réuni une petite centaine d'adhérents et conjoints, un moment convivial qui comme d'habitude se termina par des danses.

Après des vacances bien méritées, nos activités ont repris début septembre. L'effectif est stable, 115 adhérents à ce jour avec 15 nouveaux et nouvelles. Nous leur souhaitons la bienvenue.

Un rappel de nos activités : **Lundi** : marche nordique 9h30 rdv ancien stade de Montsalvy. **Mardi** : randonnée 13h30 rdv salle polyvalente de Montsalvy. **Mercredi** : aquagym 9h rdv salle polyvalente de Montsalvy et tir à l'arc 14h30 salle polyvalente de Montsalvy. *Le tir à l'arc connaît davantage de succès et c'est une dizaine de personnes qui le pratique.* **Jeudi** : nouvelle activité, le Taï Chi Chuan 9h30 rdv ancien stade de Montsalvy (en cas d'intempéries salle polyvalente de Montsalvy et bientôt le dojo) - *Merci à Jean-Paul qui assure les cours* - et randonnée 13h30 rdv salle polyvalente de Montsalvy. **Vendredi** : activité dansée 13h30 rdv salle des fêtes de Montsalvy.

Pierre Pinquier a rejoint l'équipe d'animateurs de randonnées, il a effectivement été reçu brillamment à son examen. Nous rappelons que sans animateurs, pas d'activité, nous faisons donc appel à toutes les bonnes volontés. Merci à tous nos animateurs et animatrices pour leur dévouement et leur disponibilité.

**« Ce n'est pas le but de la promenade qui est important mais les petits pas qui y mènent » - Proverbe chinois.**

**Aurillac** : Pour terminer la saison 2017-2018, la Retraite Sportive d'Aurillac a tenu son **Assemblée Générale** le 18 septembre 2018 à l'Espace Héлитas. Cette réunion a été l'occasion de constater une nouvelle fois la santé florissante de l'association. En effet chaque saison voit le nombre d'adhérents augmenter. Fin juin 2018 nous pouvions comptabiliser 606 licenciés et à la mi octobre 563 personnes ont déjà adhéré.

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. Tous les invités présents à la tribune et notamment Monsieur le Maire, ont 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 bulletin de liaison d'avril 2018 plusieurs opérations importantes ont impliqué la Retraite Sportive d'Aurillac. Parmi elles la **21<sup>ème</sup> édition du Printemps des Générations** qui s'est déroulée du 1<sup>er</sup> avril au 2 juin 2018. Cette manifestation intergénérationnelle a permis de récolter 6 800€ qui ont été répartis aux 3 lauréats. Le club d'Aurillac assure toute la gestion financière de l'opération et les sections activités dansées, randonnées et cyclotourisme ont participé à des animations pour collecter des fonds.

Le **9<sup>ème</sup> Forum de la Vie Associative et du Sport** s'est tenu le 8 septembre dans la halle de Lescudilliers. La Retraite Sportive d'Aurillac y avait un stand d'information et de nombreux visiteurs ont demandé des renseignements.

**Un séjour à la neige** est organisé à Val Cenis (Savoie) du 19 au 26 janvier 2019.

Dans le cadre de la **Convention de Développement** signée pour 2 ans avec la ville d'Aurillac les opérations de partenariat seront poursuivies voire accrues.

Début septembre l'association a mis en place un nouvel outil de communication, un blog consultable sur [www.rs-aurillac.com](http://www.rs-aurillac.com).

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 va s'étoffer de 6 animateurs qui vont poursuivre et terminer leur formation pour obtenir en 2019 leur brevet fédéral (2 pour le badminton Christiane Trazit et Roger Pailhol, 2 pour le tennis de table Xavier Charmes et Jacques Pons et 2 pour les raquettes à neige Suzanne Besombes et Jean-Luc Rouvier).

Que cette saison 2018-2019 soit pour vous toutes et tous solidaire, sportive, symbole de rencontres conviviales.

**Trizac** : Début septembre notre A.G. s'est déroulée, dans la bonne humeur, toujours à la recherche de solutions pour "booster" notre effectif ; mi-septembre nous avons repris nos activités : Yoga et gym.

Nous sommes 15 adhérentes : effectif à peu près constant et toujours entièrement féminin.

A part le traditionnel vide grenier du 14 juillet, nous n'avons pas encore de projet de "sortie", mais nous nous "grefferons" probablement sur d'autres clubs qui voudront bien nous intégrer.

Pour le 14 juillet, n'hésitez pas à venir passer une bonne journée en notre compagnie.

*Vivre Sport, vivre senior !*

**Sud Cantal** : 5, 4, 3, 2, 1, zéro ça va commencer ! C'est même déjà en route. En effet depuis le 10 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.

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

La rando les lundis après-midi. L'activité est parfois agrémentée de randos à la journée avec repas sortis du sac ;

La gymnastique tous les mardis matins au Rouget -Pers et à Calvinet ;

Le tir à l'arc les mardis et mercredis matins 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 matins à Maurs.

Comme chaque année nous prévoyons des moments conviviaux : repas d'automne (le 06 décembre), en janvier les traditionnelles galettes, et la fameuse tête de veau de février. De même que notre club facilitera l'accès au séjour de remise en forme en mars.

Lors de notre AG du 7 septembre nous avons reformulé 3 vœux importants en espérant que ceux-ci seront suivis d'effet. Le premier : être toujours en mesure financièrement de pouvoir donner accès aux différentes activités à tous et à toutes quelles que soient leurs ressources. Le second : former, accueillir de nouveaux animateurs et animatrices bénévoles pour encadrer nos activités, telle la rando. Tertio : pouvoir disposer d'équipements adaptés à nos activités de manière continue (l'aquagym). Alors quittez vos fauteuils et venez nous rejoindre.

Merci à tous et à toutes. Bonne saison.

