

Mot du Président

Un peu d'informations médicales, pourquoi pas !

Savez-vous comment est évalué le rythme cardiaque théorique maxi/minute ? Sénior ou pas sénior ! Et bien c'est 220 moins l'âge (ex : si vous avez 65 ans, c'est $220 - 65 = 155$). Que le pouls doit être pris le matin au réveil et avant le lever, soit au poignet, soit au creux du cou. Et donc que l'amplitude possible du cœur à l'effort se situe entre le calcul du matin et votre théorique maxi.

Bref, ne vous surestimez pas, pratiquez des activités que votre corps supportera et n'allez pas au delà de vos limites, c'est prudent !!!

Après ces quelques infos, bonne reprise sportive à toutes et à tous et n'oubliez pas que le SPORT c'est la SANTE des SENIORS.

Aurillac pour Elles

Le **dimanche 11 octobre** a eu lieu la 2ème édition d'**Aurillac pour Elles**. Pour soutenir la lutte contre le cancer du sein, près de **2650 participantes** ont répondu présentes.

Un grand merci aux participantes pour ce magnifique élan de solidarité, au CDOS et aux bénévoles.

Nous vous donnons rdv en **octobre 2016** pour la 3ème édition.

Séjour 2016

Le Coders propose un séjour **rando-tourisme du 27 mai au 3 juin 2016** à St Gilles Croix de Vie en Vendée.

Hébergement*** Ternélia
Le Vent du Large.
Prix du séjour 600€
(assurances non comprises)

Ce prix comprend : le transport, l'hébergement, la pension complète, les 3 visites et les guides de randonnées.

Les inscriptions débuteront en novembre de plus amples informations vous seront envoyées par mail.

Le nombre de participants est limité à 45, au-delà les inscrits figureront sur la liste d'attente.

Les visites : L'île d'Yeu : traversée en bateau - temps libre à Port-Joinville - déjeuner au restaurant - découverte de l'île.
L'île de Noirmoutier : passage du Gois et visite de l'île - balade en petit train - déjeuner - rencontre avec un ostréiculteur.
Journée au Puy du Fou : spectacles - visite d'anciens villages et de leurs artisans d'art - déjeuner sur le site.

Formations 2016

* Module 1 du **26 au 29 avril** au Family Hôtel à Vic sur Cère.

* Module 2 Randonnée Pédestre du **6 au 10 juin** au VVF « Hauts du Roy » du Lioran.

* FCB les **8 et 9 novembre** au Family Hôtel à Vic sur Cère.

Sommaire

- Mot du Président
- Séjour 2016
- Aurillac pour Elles !
- Formations 2016
- Information
- Les clubs

Information

L'Assemblée Générale du Coders 15 se déroulera le **vendredi 4 mars 2016** à 10h à la maison des sports d'Aurillac.

Montsalvy : Le 23 juin, nous avons clôturé la saison par notre traditionnel repas qui cette année s'est déroulé dans la salle polyvalente de Montsalvy, 103 adhérents et conjoints étaient de la fête.

La rentrée 2015, calquée sur celle des scolaires, a débuté le mardi 1er septembre par la randonnée. C'est avec une grande joie que nous nous sommes retrouvés. Aquagym, randonnées, tir à l'arc, activités dansées et cette année depuis le 24 septembre une nouvelle activité, la marche nordique, encadrée par Roselyne et Lulu-Michèle. Nous leur souhaitons un franc succès et les remercions d'élargir le choix des activités au sein de notre club.

Merci à Georges et à Lulu-Michèle qui vont faire le module 2 de randonnée pédestre à Bielle (64).

Le 11 septembre a eu lieu notre assemblée générale, 67 adhérents y ont participé, cela prouve l'intérêt que vous y portez tous, un appel a été fait pour que de nouveaux animateurs rejoignent l'équipe en place. Le Coders était représenté par Marc Rebeyre, un verre de l'amitié a terminé cette réunion.

Georges Montarnal a rappelé les journées exceptionnelles qui ont eu lieu dans le courant du premier semestre 2015.

De nouveaux adhérents nous ont rejoints, nous leur souhaitons la bienvenue.

« Hier est une histoire, demain un mystère, aujourd'hui un cadeau » alors à toutes et à tous nous vous souhaitons une bonne saison sportive, joyeuse et conviviale.

Ayrens : Nous avons terminé la saison dernière par notre traditionnel buffet froid qui a réuni une centaine de personnes. Cette soirée animée par Jean MAS s'est déroulée dans une ambiance très chaleureuse.

Nous voilà repartis pour une nouvelle année sportive. Toutes nos activités ont repris le 7 septembre, à savoir l'aquagym (le lundi et le mercredi), la gymnastique (le mercredi et le vendredi), la danse (le lundi et le vendredi) et une nouvelle activité, le tir à l'arc. Encadrée par Georges COMBES, nouvel animateur de notre club, cette activité, qui se déroule le jeudi à Crandelles (en début de saison) réunit une douzaine de participants, novices pour la plupart.

Notre Assemblée Générale du 18 septembre, présidée par Roger LHERM, s'est déroulée en présence de Claudette CAPEL secrétaire adjointe du CODERS. Celle-ci a clôturé la séance en se félicitant de l'essor de notre club qui est passé de 69 à 102 adhérents la saison dernière. L'année à venir semble aussi prometteuse puisque une centaine d'adhérents sont déjà inscrits.

BONNE ANNEE SPORTIVE DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR.

Vivre Sport, vivre senior !

Massiac : Bonjour à nos adhérentes et nos adhérents de MASSIAC et bonjour à tous les clubs du Cantal.

Notre saison 2014/2015 s'est terminée par notre traditionnel buffet de fin d'année, offert par l'association : 110 personnes étaient présentes.

La nouvelle saison a démarré par notre assemblée générale le 3 septembre 2015, en présence de Patrick Jacquet, Président du CODERS15 et de Dominique Baduel, représentant la Mairie de Massiac.

A l'heure actuelle nous sommes 119 dont 12 nouveaux adhérents à qui nous souhaitons la bienvenue. D'autres inscriptions sont à venir.

Les activités ont repris le vendredi 04/09/2015. Répartition par activité :

Yoga	14	Professeur Mme ARAB Mébark
Gym Tonique	18	Professeur Mme BESSE Annick
Gym d'équilibre	15	Professeur Mme BESSE Annick
Aquagym	44	4 animatrices bénévoles : Colette Bombezy, Dany Gomont, Marithé Bonetti, Monique Apcher.
Activité dansée	28	2 animatrices bénévoles : Florence Calmettes, Évelyne Mangin
Activité randonnée	65	2 animateurs bénévoles : Georges Mangin, Djemil Simon, 1 future animatrice Françoise Roche.

Nous souhaiterions mettre d'autres activités en place, ex : la sarbacane qui se pratique en salle (très bon pour le souffle) et la pétanque pour les beaux jours. Beaucoup d'adhérent(e)s aimeraient pratiquer.

Nous sommes à la recherche de nouvelles animatrices et de nouveaux animateurs.

Des animations dansées sont programmées dans les deux maisons de retraite de Massiac. Cette année la section activités dansées de Massiac organise une rencontre inter clubs, la date est à définir.

Pour limiter les envois par courrier, j'invite tous ceux qui ne l'ont pas encore fait, à me communiquer leur adresse mail, vous pouvez me l'envoyer à Evelyne.mangin15@gmail.com - Pour tout renseignement : 04 71 23 07 95 - 06 60 18 20 62

BONNE SAISON SPORTIVE A TOUTES ET TOUS !

Jussac : Nous avons organisé un séjour rando à Saint-Lary-Soulan où 27 participants se sont retrouvés. Cette fois-ci pas de covoiturage ; à notre disposition un bus et un aimable chauffeur. Merveilleux séjour malgré les bouderies de la météo contrariant parfois l'organisation du jour, mais la bonne humeur a été toujours au rendez-vous. Pour clôturer cette saison, une centaine de participants se sont retrouvés à la salle polyvalente de Jussac le 24 juin autour d'un bon repas et animé par notre sympathique Jean Mas.

La saison 2015/2016 est relancée avec de nouvelles activités : **Marche nordique** qui a lieu tous les jeudis après-midi de 13h30 à 15h animée par Dominique et Alex. **Une deuxième sortie rando** à la journée est prévue principalement le vendredi tous les 15 jours.

Suite à notre Assemblée Générale, nous vous informons du changement de nom de notre association qui désormais s'intitule « **Retraite Sportive de la Vallée de l'Authre** » (R.S.V.A.)

Dans le cadre du téléthon, nous organisons un thé dansant le 5 décembre.

Concours de belote prévu le 23 janvier 2016

Pour vous tenir informés de nos prochaines manifestations nous vous invitons à consulter notre blog : rs.jussacoise.fr

Trizac : Nous avons clôturé l'année 2014/2015 par un sympathique repas au restaurant « La Garage » à Trizac en compagnie de nos « profs ».

Nous étions une douzaine à l'assemblée générale du 08/09/2015 en présence de Patrick Jacquet (Codiers 15) et de Olivier Raymond (représentant la Mairie). Après le bilan d'activités et financier, nous avons évoqué la possibilité de participer à des sorties avec diverses associations (compléter des cars, etc. ... merci de nous faire des propositions). Après le verre de l'amitié, le XV400 nous a accueilli pour déjeuner.

L'été, nous avons poursuivi notre activité yoga et c'est avec enthousiasme que nous avons repris les cours de gym, toujours suivis d'un petit goûter.

Hélas des adhérentes n'ont pu reprendre les activités pour des raisons de santé. Nous espérons tout de même recruter de nouveaux adhérents le trimestre prochain.

A toutes et à tous, nous souhaitons une bonne saison sportive.

Saignes : Notre assemblée générale s'est tenue le 22 septembre au milieu d'un public clairsemé. Les années se suivent et ne se ressemblent pas.

L'activité yoga n'existe plus en raison du départ de l'animatrice et nous n'avons pas trouvé de remplaçante. La gym attire toujours, quoique nous notons une baisse de l'effectif en ce début d'année. L'activité dansée est toujours là encore cette année mais les animatrices ont décidé d'arrêter en juin. Le tir à l'arc est en perte de vitesse, manque de participants. La rando s'accroche.

Triste bilan. Et toujours aucun candidat à la formation...

Bonne année sportive au sein de vos clubs.

Ytrac : Le Club d'Ytrac a fêté ses 10 ans. En complément de la semaine festive consacrée à cet anniversaire, la soirée, offerte à tous nos adhérents le 21 mai 2015, a connu un réel succès.

Merci à la Municipalité de nous avoir offert la location de la Halle de l'Escudilliers pour accueillir nos 350 participants. Merci à tous les bénévoles qui ont œuvré pour que cette soirée se soit passée telle que nous l'avions souhaitée : simple, conviviale, pleine d'humour et de bonne humeur.

La journée de clôture des activités du 23 juin a, sous le soleil, permis à 150 de nos adhérents de se rencontrer, toutes activités confondues, et de pratiquer en toute convivialité.

Nous voici donc partis pour notre 2^{ème} décennie.

Nos 12 activités annuelles (Danse, tir à l'arc et sarbacane, Cyclo, Swin Golf, Rando, Gym, Gym de plein air, Yoga, Aquagym, Pétanque, Marche Nordique) ont redémarré avec le même succès. Le ski attendra la neige. L'activité « Bowling » a vu le jour début septembre avec une petite vingtaine d'assidus. Merci au Bowling d'Ytrac de nous accueillir tous les vendredis matin.

A ce jour, nous sommes 357, déjà autant qu'à la fin de l'année 2014-2015.

Notre AG du 4 septembre a, cette année encore, rassemblé 135 personnes. Elle s'est tenue en présence de Gisèle Lherm, vice-présidente du CODERS et de Nadine Bruel, adjointe aux associations à la Mairie d'Ytrac. Mr Cornet, Maire, était excusé.

Elle a permis aux nouveaux adhérents de connaître notre club et ses bénévoles, et aux anciens de se retrouver avant de repartir pour une nouvelle année.

Notre groupe « animateurs » continue de s'étoffer. 8 nouveaux vont participer à la FCB en novembre 2015 (Michel Cervello et Patrice Vidal pour le tir à l'arc, Evelyne Maniaval, Alfred et Marie-Claude Roques, Etienne Voisin et Huguette Cantuel pour la rando, Bernard Barriac pour le ski de fond). Nous les remercions de leur engagement, sans oublier les 28 autres qui s'impliquent depuis plusieurs années pour le plaisir de tous.

Nous donnons rendez-vous à nos adhérents, et plus particulièrement à nos nouveaux, pour la galette, en janvier, pour Carnaval, (voir notre feuille de chou ou notre site).

Côté séjour, l'escapade en Haut Languedoc, en juin 2015, a comblé les 35 participants randonneurs. La virée cyclo de 2 jours à Najac a été très réussie malgré le manque de soleil. Quand à la Croatie, en sept 2015, le beau temps, un programme riche et varié, et un accompagnateur extraordinaire ont permis aux 50 participants de faire le plein de très bons souvenirs.

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

