

Mot de la Présidente

Malgré la période difficile que nous venons de traverser et que nous continuons à subir actuellement, les membres du Coders et moi-même remercions les Clubs pour leur travail, les animateurs pour leur engagement et les adhérents qui ont renouvelé leur licence. Notre effectif est loin d'être au complet mais nous espérons que cette situation soit temporaire. Si vous n'avez pas encore pris votre licence nous souhaitons sincèrement vous revoir très bientôt !

Notre équipe s'est déjà réunie pour élaborer le programme du Comité. Les formations 2021 sont programmées, la journée départementale le sera très prochainement.

Nous devons rester unis et prudents, des jours meilleurs nous attendent.

Marie-Jeanne DELORD
Présidente.

FFRS : Séances en direct

Un programme de séances en direct (les jeudis à 9h30 gymnastique de maintien en forme avec Séverine, conseillère technique fédérale et les mardis à 9h30 activités dansées avec Véronique, instructrice fédérale) est mis en place chaque semaine.

Toutes les séances sont disponibles en rediffusion sur la **chaîne Youtube de la FFRS** ou directement sur son site internet www.ffrs-retraite-sportive.org/ Vous y trouverez d'ailleurs toutes les infos pratiques en vous connectant avec vos identifiants inscrits sur votre licence.

Formations 2021

FCB : les 7 et 8 avril à Vic-sur-Cère.

M1 annulé.

M2 Randonnée Pédestre en Montagne : du 7 au 11 juin au Lioran ;

FCB : les 5 et 6 octobre à Vic-sur-Cère.

PSC 1 : tout au long de l'année.

Aurillac pour Elles 2021

Le 3 octobre aura lieu la 8ème édition.

Assemblées Générales

Les AG Extraordinaire et Ordinaire du CODERS 15 se sont déroulées le 8 décembre 2020. Au vu du contexte sanitaire, elles se sont tenues à distance via une plate-forme de visioconférence. Les Comptes-rendus sont disponibles sur notre site internet.

Nouveau Comité Directeur élu

BESOMBES Jean-Paul Vice-président
CHOMETON Christian

COUBETERGUES Nicole Trésorière adj
DELORD Marie-Jeanne Présidente

FABREGUES Marie
GLANDIER Jean-Claude Trésorier

GUYONNET Dominique
LAPORTE Lucien

MAFFRE Marie-Paule Secrétaire
MANGIN Georges

MANIAVAL Marie-Hélène
MATHIAS Christiane

POLONAIS François
ROUVIER Jean-Luc

SAURET Chantal Secrétaire adj
SEHER Alex

TRIDOT Geneviève
VENDRIES Bernadette

Commissions Départementales

Pour mener à bien les décisions du Comité Directeur et permettre aux adhérents de s'intégrer dans le fonctionnement du Coders, deux commissions sont à reconduire :

Développement/Communication : création éventuelle de nouveaux clubs et édition du bulletin de liaison.

Technique : prévision et organisation des journées portes ouvertes et journées départementales.

Chaque commission, sous la responsabilité du Comité Directeur, est ouverte à tous les adhérents du Cantal. Nous appelons donc tous ceux qui souhaitent participer et s'impliquer à rejoindre une commission.

Merci aux volontaires de se faire connaître auprès du CODERS avant le 30 mai.

Sommaire

Mot de la
Présidente

Assemblées
Générales

FFRS

Commissions

Formations 2021

Aurillac pour
Elles !

Les clubs

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

Aurillac : « O temps suspend ton vol », écrivait Lamartine. Ces quelques mots pourraient, à eux seuls, résumer un peu ce que nous vivons depuis quelques mois oui, mais... pourtant **nous sommes résolument tournés vers l'avenir** qu'il nous faut envisager un peu différemment sans doute, mais pour lequel **nous nous devons de rester prêts, de mobiliser nos énergies et nos articulations**. Pas question de baisser les bras. Restons impatients de nous retrouver, de reprendre nos activités. Pour écrire cette nouvelle page, pleine d'inconnus, vous pouvez faire confiance à l'équipe que vous avez élue le 18 septembre dernier lors de l'assemblée générale.

Cette assemblée, malgré les contraintes sanitaires, nous avait malgré tout vus nombreux puisque plus de 130 personnes étaient présentes, toutes masquées et à distance les unes des autres bien sûr. Un peu de frustration puisque malheureusement, les risques Covid ne nous permettaient pas de partager l'habituel verre de l'amitié à l'issue de cette réunion, ni de dire au revoir comme nous l'aurions tant souhaité à Monsieur René Gaston qui quittait son poste de président après de longues années d'un engagement sans limites, ni de remercier l'équipe sortante pour son efficacité et sa disponibilité. Un grand merci à eux. Ils ont marqué notre club et ne nous les oublierons pas. Comme dans toutes les belles histoires, les pages se tournent et pas question d'y inscrire le mot FIN. **L'aventure continue et elle s'écrit avec vous !**

Des élections et **une nouvelle équipe** donc, composée au 2/3 de têtes nouvelles. La voici, par ordre alphabétique : Besombes Suzanne, Bousquet Dominique, Chavaroche Raymond, **Clamagirand Monique (Bureau, secrétaire)**, Delbort Colette, Dell'Isola Mireille, **Francesconi Maguy (Bureau, secrétaire)**, Glandier Jean-Claude, Hautemayou Bernard, **Maillet Jackie (Bureau, secrétaire)**, **Manheval Bernard (Bureau, trésorier adjoint)**, Matkovic Bernadette, **Pons Jacques (Bureau, trésorier)**, Pujades Christiane, **Renaud Chantal (Bureau, secrétaire)**, **Rouchet Gilles (Bureau, vice-président)**, **Rouvier Jean-Luc (Bureau)**, **Schenkel Marie-Françoise (Bureau, présidente)**, Vigier Jacqueline.

Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous joindre par courrier, courriel (rs.aurillac@orange.fr) ou par téléphone. Un **portable dédié** : **06 73 05 30 92**. Pour l'instant, nous n'avons pas accès à nos bureaux et les permanences du mardi sont suspendues.

L'OBJECTIF : **restons mobilisés**. Surtout, **ne perdons pas le contact**, ne nous enfermons pas, communiquons. Fuyons l'immobilisme et continuons à bouger chacun à notre façon : grâce aux cours de gym, de yoga, de danse en ligne, en profitant, bâtons à la main et dans le respect des règles sanitaires, des petits chemins et de la nature.

EN DEUX MOTS : **SOYONS PRÊTS !** Bien vieillir et préserver notre santé : notre mission à tous ! Dès que possible, les activités reprendront. Nous serons là et j'espère que vous serez, vous aussi, au rendez-vous. C'est ensemble que nous ferons vivre le club, c'est les uns avec les autres que nous relèverons les défis, partagerons des moments d'effort, mais aussi de convivialité.

Alors, à bientôt... soyons tous dans les starting-blocks !

Pays de Montsalvy : La Retraite Sportive du Pays de Montsalvy compte à ce jour 110 adhérents, dont 9 nouvelles adhésions, nous leur souhaitons la bienvenue parmi nous, 35 n'ont pas repris leur adhésion, la crise sanitaire que nous subissons, avec les contraintes qui l'accompagnent, perturbe incontestablement le fonctionnement de notre club : impossibilité de se réunir physiquement, de se déplacer de quelques kilomètres. La mort dans l'âme, nous avons dû annuler toutes les activités dont nous profitons en temps normal. Mais nous avons le devoir de veiller à la sécurité de tous.

La saison était repartie avec la marche nordique, les randonnées, tir à l'arc, taï chi chuan et aquagym avec le respect des gestes barrières et toutes les préconisations de notre fédération mais nous avons mi-octobre été obligé de stopper.

Nous avons pu tout de même tenir notre Assemblée Générale le 25 septembre en présence de Marie-Paule Maffre représentant le Coders et de René Castanier représentant la municipalité de Montsalvy et la communauté de communes de la Chataigneraie Cantalienne. Merci à la municipalité de Junhac pour nous avoir prêté sa salle des fêtes. Vous étiez nombreux, c'était aussi une année d'élection, une année avec beaucoup d'interrogations, mais comme vous, nous subissons ces contraintes et espérons des jours meilleurs.

Toute l'équipe dirigeante de la Retraite Sportive du Pays de Montsalvy n'a qu'une hâte c'est de vous retrouver pour partager cette aventure sportive et conviviale. **A bientôt**

Pays de Massiac : La Retraite Sportive du Pays de Massiac a tenu son Assemblée Générale le 3 septembre, présidée par Georges Mangin, en présence de Patrick Jacquet représentant le CODERS 15 et Dany Gomont pour la Mairie de Massiac.

Le nombre d'adhérents était de 116 pour 2019/2020. En raison des conditions sanitaires, les activités du dernier trimestre ont été suspendues. De ce fait, la part financière du club a été offerte aux adhérents ayant renouvelé leur licence pour 2020/2021.

Une nouvelle équipe a été élue. Président, Pierre Chabasseur ; Secrétaire, Nicole Mars ; Trésorière, Jacqueline Soulier.

Pour cette année nous avons 97 adhérents. En septembre, les activités avaient repris, mais malheureusement nous avons dû arrêter à cause de la pandémie.

Nous espérons pouvoir nous retrouver bientôt.

Trizac : Après notre AG de septembre, le trio de direction (Andrée Veret, Danielle Laurichesse, Cécile Magnier) s'est proposé pour continuer comme les années précédentes. Nous ne sommes plus que 9 adhérentes. Mais comme les cours de yoga et de gym n'ont pas été nombreux : donc peu de dépenses. Nous espérons qu'il sera possible de reprendre les activités avant l'été... En attendant nous pouvons suivre les cours de nos profs de gym sur Facebook en replay ou sur le site de la FFRS et ainsi éviter de se "rouiller".

Bon courage à tous et toutes pour cette année perturbée.

Mauriac : Le 1er septembre s'est tenue l'AG de la RS Mauriacoise en présence de Mme la mairesse. Les membres de l'association ont élu le nouveau comité directeur présidé par M. André GEORGES. Les activités qui avaient repris le 17/09/20 ont dû de nouveau être arrêtées fin octobre. Nous espérons pouvoir relancer la randonnée au mois de mars 2 fois par semaine en petits groupes.

Le bureau de la RS Mauriacoise vous témoigne à tous et à toutes son soutien.

Vallée de l'Authre : La crise sanitaire ayant bouleversé les habitudes, ce ne sont qu'une centaine de personnes qui ont repris leur adhésion à la rentrée 2020.

En respectant toutes les consignes sanitaires, la RSVA avait dans l'ensemble repris toutes ses activités pour le plus grand plaisir de tous, (sauf le YOGA qui devait reprendre en Janvier 2021) mais en novembre nous avons du tout interrompre.

L'Assemblée Générale en septembre 2020 a permis de faire le point sur notre Association et de réélire un nouveau Comité Directeur.

Même si la RSVA est en sommeil pour ses activités, elle a été sollicitée à diverses reprises par la municipalité de Jussac pour aider dans le dépistage du COVID. Merci aux adhérents qui ont donné un peu de leur temps.

A SAVOIR que le voyage rando qui devait avoir lieu en septembre a été reporté en septembre 2021.

Bien évidemment, **notre Président Antoine Senaud** vous tiendra informé de la reprise des activités.

En attendant prenez soin de vous, pour vous et vos proches.

Vivre Sport, vivre senior !

Ytrac : Qu'il est loin, le dernier n° de ce bulletin !!! Octobre 2019, j'avais oublié. Nous venons de repartir, à fond, pour l'année 2019/2020, avec nos 14 activités. Et nous étions déjà 450 inscrits. 4 nouveaux, mordus de rando, venaient de rejoindre notre 40aine d'animateurs en s'engageant dans la formation, en commençant par la FCB. L'année était repartie, sur les chapeaux de roues avec l'AG, le forum des Assos à Ytrac, les rando, pétanque et chocolats de Noël pour la maison de retraite d'Ytrac, le téléthon, la galette début janvier et le repas au Bon temps, le 7 février. Nous étions 480 en fév 20. Le 10 mars 2020, nos danseurs et danseuses, comme chaque année, avaient organisé le traditionnel « Carnaval ». Situation sanitaire oblige, toutes les précautions étaient prises, pour qu'il ait lieu. Même la « Marie du Falgoux » était là. Odette, déjà honorée en septembre 19 par le Préfet au titre de « la jeunesse, du sport et de l'engagement associatif », a reçu, ce jour-là, les félicitations, les remerciements et la médaille en chocolat du club. Il était temps. 3 jours après nous étions confinés.

Toutes nos prévisions, sportives et festives, de fin de saison, sont restées au placard jusqu'en juin. Stop aux formations, aux animations dansées en maison de retraite... Notre journée de clôture, que nous avions envisagée, plus étoffée, plus festive, pour fêter les 15 ans du club, n'aura pas dépassé le stade du projet. Les cyclos et les VAE, ont dû se résoudre à annuler les séjours qu'ils avaient prévus en juin. Le séjour du club, prévu à Annecy, fin mai 20, n'a pas pu avoir lieu. Nous avons choisi l'option d'un report en mai 2021.

Merci à Anne Marie, qui, par ses messages, a permis à nos adhérents « yoga » de ne pas décrocher trop vite. Merci à Marie, pour ses cours de gym. Et merci à tous ceux qui ont permis un peu de lien social, de solidarité, dans ce monde à l'arrêt. Notre optimisme nous a fait envisager la rentrée 20/21, comme une rentrée normale. Tout ce qui a pu être fait, organisé, l'a été. De mi-septembre à mi-octobre, quelques activités ont pu avoir lieu. Notre AG, le 25 sept, à la Maison des sports de la Ponétie, s'est tenue en comité restreint, en présence de Mme le Maire d'Ytrac.

L'arrivée des premiers cas de COVID au début des vacances de Toussaint, et le 2^{ème} confinement, ont eu raison de notre bonne volonté. Depuis, nous avons découvert le couvre-feu, les mutants, la perspective d'un 3^{ème} confinement, bref, de quoi saper le moral d'un régiment. Pourrons-nous aller à Annecy fin mai ? Personne ne le sait. Alors, ne nous laissons pas aller. N'hésitons pas à sortir quand on peut, à faire les cours de gym de Marie avec le sourire, même si, tout seul, ce n'est pas le Pérou. Résistons à la morosité.

Un grand merci à tous ceux qui, en choisissant de s'inscrire en sept 20, ont d'abord défendu et adhéré aux valeurs de la Retraite Sportive. Certes, personne n'envisageait une année presque blanche. Oublions 2020. Après la pluie, il y a toujours le beau temps, alors : **Soyons tous optimistes pour 2021/2022.**

Ayrens : Notre Assemblée Générale s'est déroulée le 25 septembre 2020 à la salle polyvalente d'Ayrens. Michel CERVELO représentait le CODERS. Au cours de cette réunion, nous avons procédé à l'élection du nouveau Comité Directeur. 15 membres ont été élus à l'unanimité dont 5 membres pour le bureau : BARRIE Angéla, CARSAC Jean-Claude, CAVANIER Pierrette, CHANCEL Gilbert, CHEVALIER Jeanine (Bureau trésorière adjointe), COMBES Ginette (Bureau présidente), COMBES Monique, COUBETERGUES Denise, DELBOS René (Bureau trésorier), FABREGUES Marie (Bureau secrétaire), LAVERGNE Annick, MATHIAS Christiane (Bureau vice-présidente), MAURY Lucienne, ROUX Charles, SALAT Anne-Marie.

Le 8 décembre 2020, lors de l'Assemblée Générale, les membres du Comité directeur du CODERS ont été élus par les présidents des clubs du département. Marie FABREGUES et Christiane MATHIAS représenteront notre association. Merci à elles.

Notre association a signé une convention afin de devenir partenaire du dispositif Pass Région Senior proposé par la région Auvergne-Rhône-Alpes. Le Pass Région Senior sera envoyé à l'ensemble des retraités de la région et permettra de bénéficier de plusieurs avantages, notamment d'un avantage de 15€ pour l'acquisition d'une licence sportive.

A compter du 13 mars, en raison de la pandémie, toutes nos activités ont été supprimées ainsi que le repas de printemps, la journée de remise en forme à Brommat, le challenge Roger LHERM de tir à l'arc et le repas de fin de saison. Toutefois, pour la saison 2020/2021, notre fédération nous a encouragés à reprendre une activité physique tant du point de vue du bien-être que de la santé de chacun. En conséquence, à compter du 8 septembre, nous avons repris nos activités (randonnée, aquagym, tir à l'arc, danse et gymnastique) avec les consignes imposées par la FFRS dans le respect des directives gouvernementales. Nos adhérents ont beaucoup apprécié de retrouver ce lien social qui manquait tant depuis des mois. Malheureusement, ces moments de convivialité ont été de courte durée et à nouveau interrompus en raison du confinement.

Essayons malgré tout de rester optimistes et espérons que nous pourrons nous retrouver avant la fin de la saison !

Bon courage à tous et surtout bonne santé !

Haute Auvergne : La RSHA a un nouveau comité directeur. Après plus de 2 mandats passés à la gestion de la Retraite Sportive de Haute Auvergne, l'équipe a souhaité passer la main. Ce n'est pas sans inquiétude que Lucien Laporte, président sortant, a vu se rapprocher les chaises vides d'un futur bureau directeur, les candidats(es) ne se bousculant pas. La RSHA comme bon nombre d'associations se trouve face à cette problématique sociétale du défaut d'engagement. Il y a ceux ou celles qui ne s'en sentent pas capables ou et ceux et celles qui n'ont pas le temps, et les retraités ont bien souvent des agendas de ministres.

Au final, l'assemblée générale du 7 septembre 2020 a permis d'élire 9 adhérents pour le comité directeur de notre club. Aujourd'hui, il est difficile d'exercer une fonction administrative quelle qu'elle soit sans une maîtrise minimum des outils informatiques. Savoir manipuler des fichiers et la communication tant interne qu'externe sont incontournables de l'ordinateur et d'Internet. Sur les neuf nouveaux ou anciens membres, 2 se sont déclarés plus à l'aise avec l'informatique ; un a donc pris le poste de trésorier et l'autre celui de président.

En tant que président, j'ai souhaité que chaque membre du nouveau bureau ait une fonction bien définie qui lui soit déléguée. Aussi laissez-moi vous présenter l'organisation de notre équipe. **Le président** fédère l'équipe, propose des orientations, assure le récolement des inscriptions et la communication auprès des adhérents(es). **Le vice-président** fort de son expérience de terrain assure un relationnel entre les autres clubs et une représentation dans les instances locales ou supra. Il est un conseil précieux du président. **Le trésorier** gère les finances de l'association, prépare les budgets, assure le paiement des prestations. Il est le référent bancaire et la vigie de toute dérive pouvant mettre en péril la trésorerie. **La trésorière adjointe** suit les contrats avec les prestataires et les relations avec les institutionnels pour les dossiers de subventions. **La coordinatrice des animateurs randonnées**, demeure le contact privilégié avec l'équipe des animateurs, contrôle et suit les plannings et les cursus de chacun. Elle fait circuler l'information et remonte les éventuels dysfonctionnements. **La responsable des animations** a en charge l'organisation des moments festifs, repas conviviaux et ou voyages. Compte-tenu de la situation sanitaire du moment, l'activité est en attente, mais nous sommes prêts pour la reprise. **La secrétaire et la secrétaire adjointe** sont en charge des comptes-rendus d'activité et/ou de réunions et de la préparation du rapport moral pour les AG. Elles rédigent la partie administrative des dossiers de subvention et analysent toute la littérature de la FFRS et autre source pour communication et discussion entre les membres du comité directeur. **Une logicienne** s'occupe de toutes les réservations de locaux et veille à ce que les adhérents ne trouvent pas porte close et suit les approvisionnements de matériels. Elle est le lien avec l'OMJS. Elle est également référente formation pour le CODERS et la FFRS.

Certes cette nouvelle équipe n'a pas pris ses fonctions dans d'excellentes conditions compte tenu des contraintes de confinement et autres barrières sanitaires. Mais l'excellente entente entre tous et toutes et la compréhension de nos adhérents(es) permettent au système de fonctionner. Nous échangeons fréquemment par visio et en présentiel quand l'Administration nous y autorise. Les 275 adhérents de la RSHA reçoivent régulièrement des informations par mail et attendent avec impatience la reprise des activités.

Sud Cantal : On tire un large trait sur la saison 2019/ 2020 si particulière et si difficile. Quid 2020/2021 la rentrée de toutes les espérances ? 5, 4, 3, 2,1, zéro ça aurait du commencer! C'était même déjà en route pour certaines activités tels la rando, la gym, la danse, le tir à l'arc, et ce malgré le poids des contraintes et dans le strict respect des obligations sanitaires. A ce jour tout est figé.

Fort heureusement nous avons pu organiser notre Assemblée Générale comme prévu le 8 septembre 2020 en présence de fidèles adhérents. Nous avons procédé dans les règles aux élections afin d'assurer la pérennité de notre club. Ainsi un nouveau Comité Directeur flanqué de 12 membres : 10 mandats renouvelés : ATHANASE Monette (Bureau trésorière adjointe), CANET Marcel, CAVALIER Solange (Bureau vice-présidente), DESWARTE Geneviève (Bureau secrétaire), GAZAL Jackie (Bureau secrétaire adjointe), GRIVES Nicole (Bureau présidente), LACALMONTIE Anne Marie, PRIEU Martine, RAGAIN Huguette, VIGNE Paul et 2 nouveaux : BEX Ginette (Bureau trésorière), GALES Christiane, tous et toutes élus à la majorité.

Merci très sincèrement à eux pour leur engagement et merci aussi à notre trésorière sortante Ginette DEPEIGNE qui après plus de 8 ans laisse le club en très bonne forme financière grâce à sa disponibilité, son travail assidu, ses précieux conseils et ses qualités de gestionnaire à toutes épreuves. Le bureau se compose désormais ainsi pour 4 ans.

Grand merci à tous nos animateurs et animatrices : Tintin, Yvette, Patrick, Jacques, Maryse, Jean Yves, Jean Marc, Gérard, Patricia, Anne Marie, Colette, Huguette, Monique, Marie Paule qui ont beaucoup contribué à ce que la reprise puisse se faire bon gré mal gré, en octobre en cherchant et appliquant les solutions adaptées. Malheureusement nous avons été stoppés dans notre élan dès novembre. Merci à tous nos adhérents (tes), 115 cette année, 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 une éventuelle reprise tant souhaitée.

Nos activités nous manquent. La mise en place de programmes vidéo bien que nécessaires et assez bien faits, ne pourront pas remplacer le fait de nous bouger ensemble, de rigoler ensemble de nos maladrances, 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.

Polminhac : En 2019 nous avons adhéré à la retraite sportive. Auparavant nous étions, une association qui proposait un atelier mémoire et de la gymnastique senior. Mais nous voulions proposer plus pour avoir plus d'adhérents. Nous avons commencé la danse grâce à Lucette Lavergne et Marie-Jeanne Delord et très vite Michelle Poutou est devenue notre animatrice et la Référente de C Sauret qui fait la formation. Merci à toutes les trois.

La reprise se fera péniblement car la motivation et l'énergie ont baissé, mais l'équipe que nous sommes aura le moral au beau fixe pour se relancer.