

Mot du Président

Une Association qui compte beaucoup d'adhérents, comme nous avec 2341 inscrits c'est bien. Mais pour fonctionner normalement et soulager les bénévoles de toutes les activités, il faut que les nouveaux retraités s'investissent pour prendre part à la vie des Clubs et du Comité Départemental. L'année 2020 qui approche à grands pas sera électorale et les équipes dirigeantes devront être renouvelées. Il en va de la vie de la Retraite Sportive dans notre Département, je fais appel à vous, anciens et nouveaux adhérents pour poursuivre l'action engagée au sein de notre belle et grande association.

Votre Président, Patrick JACQUET.

Journée Départementale

La **journée départementale** se déroulera le **jeudi 10 octobre 2019 à Mauriac**.

Plus d'informations à la rentrée !

Assemblées Générales

Le Coders a tenu son Assemblée Générale le 8 mars à la Maison des Sports, vous étiez nombreux à y assister et nous vous en remercions. Le compte rendu est disponible sur notre site internet.

Celle de la FFRS s'est déroulée à Chorges les 27 et 28 mars.

Aurillac pour Elles !

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

Les bénéfices de cette action seront reversés au Comité Départemental de la Ligue contre le Cancer.

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

Nouvelles permanences du Coders

Lundi : 9h -12h
Mardi : 8h45 - 12h et 12h30 - 15h
Mercredi : fermé
Jeudi : 8h45 - 12h et 12h30 - 15h
Vendredi : 9h -12h

Formation 2019

- * **FCB** : les 8 et 9 octobre à Vic-sur-Cère.
- * **PSC 1** : courant juin/juillet pour les animateurs concernés. Une formation sera également organisée début octobre pour les futurs candidats à la FCB.

Formations 2020

- * **Module 1** du 30 mars au 2 avril à Vic-sur-Cère ;
- * **Module 2 Randonnée Pédestre en Montagne** du 8 au 12 juin au Lioran ;
- * **FCB** les 13 et 14 octobre à Vic-sur-Cère ;
- * **PSC 1** suivant la demande.

CORERS AURA

Lors de son Assemblée Générale Extraordinaire du 5 février 2019, les membres du Comité Directeur du CORERS AURA ont élu à l'unanimité deux co-présidents : Michèle BIELER (01) et Jean-Paul BOTTEAU (03).

Toutes les infos du CORERS AURA sur leur site internet :

<http://www.corers-aura.com/>

Sommaire

- Mot du Président
- Formations 2019
- Formations 2020
- CORERS AURA
- Journée Départementale
- Assemblées Générales
- Aurillac pour Elles !
- Les clubs

Aurillac : La saison 2018/2019 tire déjà à sa fin et nous venons d'accueillir le 601ème adhérent, 11 viennent d'autres clubs. La finalité du club n'est pas la course au nombre de licenciés mais ces chiffres sont les témoins d'une belle énergie qui contraint toute l'équipe de bénévoles à redoubler de vigilance et d'implication afin que toute la vie de l'association se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Afin d'apporter un peu d'aide aux animateurs déjà très actifs et les soulager dans leur planning hebdomadaire très chargé, comme un leitmotiv nous rappelons que le club a besoin de nouveaux animateurs fédéraux et nous sollicitons toutes les bonnes volontés qui ont envie de s'impliquer dans l'une ou l'autre des activités sportives proposées.

En ce qui concerne la vie du club, elle est toujours aussi dynamique et fournie. Des manifestations récurrentes ont eu ou vont avoir lieu :

- Le 19 janvier une cinquantaine adhérents de notre club ont contribué grandement à servir le repas de Noël des aînés d'Aurillac.

- La Retraite Sportive d'Aurillac est une nouvelle fois partenaire du Printemps des Générations qui fête cette année sa 22^{ème} édition. Le lancement a eu lieu le 30 mars. Cette manifestation se terminera le 24 mai. Comme à l'accoutumée le pôle trésorerie du Club a en charge toute la gestion financière. La section Activités Dansées participera à un gala de danse le samedi 18 mai à 14h30 au Centre des Congrès. Une randonnée pédestre dans les alentours d'Aurillac et une sortie cyclotouriste seront proposées le lundi 13 mai à 13h30 avec un départ et retour à l'Espace Hélicas, retour suivi d'un goûter à l'arrivée.

- Le 28 avril de 9h à 12h se déroulera à La Ponétie Le Parcours du Cœur au cours duquel la Retraite Sportive proposera sur site une petite randonnée.

- Le bon enneigement a permis d'organiser 10 sorties de ski alpin au Lioran.

- Du 19 au 26 janvier dans une ambiance chaleureuse un groupe de 25 adhérents a passé une semaine à la neige à Val Cenis. Ski de fond, raquettes et ski alpin étaient au programme avec une neige abondante.

Cette rubrique permet de rappeler à tous le rôle essentiel joué par tous les bénévoles qui consacrent beaucoup de leur temps à l'association. Merci à eux.

La dernière séance d'aquagym de la saison aura lieu le vendredi 15 juin. Toutes les activités de la Retraite Sportive d'Aurillac cesseront le vendredi 28 juin au soir et majoritairement reprendront le 9 septembre au matin.

L'Assemblée Générale de l'association aura lieu le 20 septembre à 10h à l'Espace Hélicas.

Le Comité Directeur vous souhaite une fin de saison pleine de convivialité sportive, un bel été ensoleillé et espère que cette saison a répondu aux attentes des adhérents.

Trizac : Nos activités gym et yoga sont toujours pratiquées dans la bonne humeur. Et comme chaque année à cette période nous avons en vue la préparation de notre vide grenier du 14 juillet. Venez nombreux visiter Trizac.

Sud Cantal : Le séjour remise en forme (hors cadre RS) du 17 au 22 mars connaît toujours un franc succès. Une trentaine de personnes y ont participé dans la joie et la bonne humeur. Le beau temps était aussi de la partie.

Les randonnées pédestres en Châtaigneraie, sont toujours autant appréciées. Certains lundis ventés et pluvieux n'ont pas, pour autant, dissuadé nos farouches marcheurs bien décidés à en découdre avec les intempéries.

La dernière rando de la saison se déroulera à MAURS étang de Fau le lundi 24 juin et sera suivie d'une collation au bord de l'étang qui s'adresse à tous nos adhérents.

Nos fidèles archers assidus font toujours mouche. Pour autant nous déplorons le fait que leur nombre diminue. Nous attendons avec impatience la confirmation d'un nouvel animateur pour la rentrée, afin de stimuler les vocations.

La danse se fait toujours en rythme et en cadence sous la houlette de nos animatrices dynamiques.

La gymnastique va bon train et trouve un bon écho auprès des participants(es).

Retour au calme mais pas forcément à la paresse avec le yoga où la concentration est à son maximum sous la conduite de notre animatrice expérimentée.

Quant à l'aquagym que de bienfait. Cependant, dommage que cette activité connaisse des aléas compte tenu de la non disponibilité fréquente du bassin .

Et cerise sur le gâteau! 5 jeudis de suite, grâce au savoir faire de 6 de nos adhérents : des experts en la matière ont animé un atelier vannerie, pour le plus grand plaisir d'une trentaine de participants, avec cette année une nouveauté fort appréciée : le rempaillage de chaises.

En résumé le club se félicite de la participation active de ses adhérents fidèles aux activités proposées par des animateurs et animatrices disponibles et efficaces, prêts à repartir pour de nouvelles aventures. Sans compter le plaisir d'accueillir d'autres adhérents venant des clubs voisins pour partager avec nous ces moments de convivialité.

Mauriac : La Retraite Sportive Mauriacoise poursuit son petit bonhomme de chemin avec 149 adhérents, puisque nous avons cette année 3 inscriptions supplémentaires.

Notre association fondée en 1999, fêtera cette année ses 20 ans d'existence. 20 années de randos, de gym, de danse, de gym aquatique que nous avons pratiqué avec plaisir pour nous maintenir en forme dans un esprit de bonne humeur et de convivialité.

Le 10 octobre, nous aurons également le plaisir d'accueillir nos collègues du Cantal, puisque la journée départementale se tiendra cette année encore à Mauriac.

Dans cette attente, bonne santé et bonnes vacances à tous.

Haute Auvergne : Nous sommes 323 inscrits. Nous voilà déjà dans la dernière ligne droite de la saison 2018/2019. Toutes nos activités fonctionnent avec des participations variant suivant les intempéries pour les activités de plein air (rando, cyclo, raquettes à neige, marche nordique). Les couples de danses ont animé quelques après-midis du Colombier et de Meyronneinc pour divertir et raviver les souvenirs de nos aînés.

Le CD a coopté Marguerite Tarrisson pour entrer au bureau.

Cette année le club a organisé le partage de la galette à la mi-janvier, la recette de 527€ a été reversée au « Resto du Cœur ».

Nous avons cinq adhérents et adhérentes qui ont suivi la formation M1. Seule Chantal Chassang ira suivre le M2 à Limoges pour la rando pédestre, les trois autres futurs animateurs attendent 2020 le stage sur le Lioran. Gérard Pons et Pierre Lombard iront à Embrun pour suivre le M2 de cyclotourisme. Nous les remercions de s'investir afin d'assurer la relève.

En mars un groupe de randonneurs et cyclos est allé découvrir les villages aux alentours de St Hippolyte du Fort au pied des Cévennes. Les visites du musée de la soie, du musée du Désert, des gorges de l'Hérault, de Sauve, les chemins caillouteux des collines Cévenoles ont ravi les mollets et la douceur du temps a renforcé le moral du groupe.

Le 17 mai à l'invitation de Montsalvy les danseurs iront dessiner leurs arabesques sur le parquet de la salle des fêtes.

La semaine 23 les cyclos se rendront comme l'an passé au bord du Lac Chambon pour gravir les cols autour du Sancy.

Nous clôturerons cette saison par un pique-nique à Védrières St-Loup le 27 juin.

A très bientôt sur les chemins du Cantal et au-delà...

Vallée de l'Authre : La R.S.V.A compte à ce jour 132 adhérents qui participent aux diverses activités proposées.

En début d'année, nous nous sommes tous retrouvés pour partager la traditionnelle galette des rois qui permet également de faire connaissance avec nos nouveaux adhérents.

L'association reste fidèle aux diverses manifestations proposées telles **que le téléthon** et le parcours du **cœur**.

En raison d'une météo peu favorable l'activité pétanque a dû s'interrompre ; mais avec les beaux jours, nos amis pétanqueurs sont attendus tous les vendredis à partir de 14h pour taquiner le cochonnet. Le nombre de randonneurs progresse, et cette année des sorties raquettes ont pu être mises en place pour le plus grand plaisir de certains.

L'activité dansée est intervenue dans différentes maisons de retraite (Arpajon - Vic sur Cère - Villa Ste Marie - st Illide - Argentat - Reilhac - Orpea) interventions fort appréciées par nos aînés et nos danseurs

Un séjour rando est prévu en septembre dans le JURA.

A retenir : concours de belote le 17 novembre à Crandelles et soirée théâtre à Naucelles le 23 novembre. Nous vous attendons nombreux à nos prochaines manifestations.

Si des personnes volontaires veulent venir étoffer le nombre des animateurs, elles seront les bienvenues... Pensez-y.....

Ayrens : La saison 2018/2019 se termine bientôt. Nos activités (tir à l'arc, aquagym, activité dansée, gym et rando) ont toujours autant de succès.

A ce jour, notre association compte 139 adhérents et seulement 5 animateurs.

Jean-Pierre MALICHIER a obtenu la validation de ses acquis dans trois disciplines : rando, raquettes à neige et vélo. Nous le remercions pour son investissement. Il est souhaitable que d'autres adhérents franchissent le pas et effectuent la formation d'animateur particulièrement pour la danse car pas d'animateurs, plus de danse !

Le 4 décembre 2018, notre association a organisé une séance de tir à l'arc et une rando au profit du téléthon. 613,50€ ont été recueillis et intégralement reversés à l'AFM (Association Française de lutte contre les myopathies).

Le 9 mars 2019, nous avons eu le plaisir d'accueillir, à Ayrens, la troupe Patraque Théâtre qui nous a présenté sa nouvelle pièce écrite par Georges Feydeau : On purge bébé. Cette soirée a connu un vif succès puisqu'environ 180 personnes y ont assisté.

Le 22 mars, notre repas de printemps a réuni plus de 100 personnes. L'animation dansée de Jean MAS a permis à tous les participants de passer une agréable soirée dans une excellente ambiance.

Le 4 avril, nous étions trente à participer à une journée de remise en forme au centre Natura Bien-être de Brommat. Au programme : gym swiss-ball, body stretch, aquagym, aquabike, trampoline, sauna, hammam... Journée réussie et appréciée de tous les participants !

Mardi 4 juin, Georges COMBES (animateur à Ayrens) et Patrice VIDAL (animateur à Ytrac) organiseront la deuxième édition du challenge Roger LHERM de tir à l'arc. Si le soleil veut bien être de la partie, il se déroulera au terrain de sport d'Ayrens à 9h. Tous les archers des clubs de la Retraite Sportive sont invités à y participer. Le trophée remporté en 2018 par Guy COULANGE (RS d'Ytrac) sera remis au nouveau vainqueur et la manifestation se terminera par le pot de l'amitié.

Comme chaque année, un groupe de danseurs a proposé des animations pour les clubs du 3^{ème} âge et les maisons de retraite (Ayrens, Pleaux, Laroquebrou, Arpajon, St-Illide)

Le 14 juin, nous clôturerons la saison par notre traditionnel buffet.

La dernière séance d'aquagym de la saison aura lieu le mercredi 12 juin et toutes les activités cesseront le vendredi 28 juin.

La prochaine Assemblée Générale de l'association se déroulera le vendredi 27 septembre à 20h à la salle polyvalente d'Ayrens.

BONNE FIN D'ANNEE SPORTIVE A TOUS.

Ytrac : L'année 2018/2019 se poursuit. Nos activités (danse, tir à l'arc et sarbacane, cyclo, swin golf, rando et balade, gym, gym de plein air, yoga, aquagym, pétanque, marche nordique, bowling, ski alpin et ski de fond) ont toujours autant de succès. Notons la création, cette année, des activités « Raquettes à neige » et VAE (Vélo à assistance électrique). Un grand merci aux animateurs concernés.

A ce jour, nous sommes 470 inscrits. Notre club compte 40 animateurs, 2 nouveaux viennent de s'engager pour la FCB en oct (option randonnée). Nous les remercions vivement.

Le téléthon, début décembre, organisé avec le Comité d'Animation et d'autres associations d'Ytrac, a permis de récolter 1712€, dont 761€ de la RS Ytrac. Notre partenariat avec l'association « les amis de la Forêt » (Maison de retraite d'Ytrac) persiste. L'opération « chocolats de Noël » a été un succès. L'information de leurs différentes manifestations auprès de nos adhérents porte ses fruits.

Le 22 janvier, la galette a rassemblé bon nombre d'adhérents venus accueillir nos nouveaux : un grand moment de convivialité qui a permis de rassembler nos adhérents toutes activités confondues. Carnaval du 12/02 a aussi eu son succès habituel.

Un groupe de danseurs et danseuses ont, en janv et fév, et comme chaque année, participé à différentes animations en Maison de retraite (Ytrac, les Gentianes, Saint Joseph, Limagne et Reilhac)

Le repas du 5 avril, au Bon Temps à Aurillac, a réuni, malgré une date peu propice (match de rugby), 140 personnes autour d'une bonne table et de l'orchestre Y Leybros : une très bonne soirée où les danseurs ont pu en profiter pleinement.

Lors du Parcours du cœur, organisé par le Club Cœur et Santé du Pays d'Aurillac, notre association a organisé l'activité Marche Nordique.

Côté séjour, le voyage en Sicile est prêt à décoller. 49 adhérents y sont inscrits. Nous n'attendons plus que le beau temps pour nous accompagner.

11 adhérents VAE vont aller découvrir la région de Royan, fin juin. Merci à Janik pour cette belle initiative. Le séjour en Bordelais prévu pour septembre a aussi fait le plein.

Merci à tous ceux qui nous font confiance et nous accompagnent.

Forte de cela, la com séjour s'est remise au travail pour 2020. A suivre....

Pour terminer l'année, nous invitons tous nos adhérents, et les participants d'ailleurs à nos activités, à la journée de clôture du mardi 25 juin. Si le soleil veut bien être des nôtres, c'est au boulodrome d'Ytrac que les activités et le pique-nique géant auront lieu. Nous vous attendons nombreux.

Bonne fin d'année sportive à tous et bonnes vacances d'été.

Saignes : Après avoir enregistré au final 49 inscriptions pour cette saison, nous continuons les cours de gym le mercredi matin. Au grand regret de certains, c'est la seule activité qui nous reste par manque d'animateurs. Il en va de la pérennité d'un club.

Bonne fin de saison à tous.

Massiac : Cette saison nous sommes 118 adhérents. Le 24 janvier, nous avons convié nos adhérentes et adhérents à partager la galette et à participer au repas dansant du dimanche 07 avril, animé par l'orchestre Aubade Musette. Deux moments qui ont permis aux participants des différentes activités de se retrouver dans la joie et la bonne humeur.

Les activités s'arrêteront le vendredi 05 juillet et reprendront le 07 septembre (pour la rando). L'Assemblée Générale aura lieu jeudi 05 septembre.

Montsalvy : Le printemps est revenu, toutefois il s'est fait attendre, comme l'année dernière, nous avons été obligés d'annuler quelques séances de marche nordique et de randonnées.

Nous finirons la saison avec 121 adhérents. Notre nouvelle activité le Tai Chi Chuan nous a permis d'avoir quelques nouveaux adhérents. Cette activité fédère environ une vingtaine de personnes. Merci à Jean-Paul, notre professeur de Tai Chi Chuan pour sa gentillesse et son dévouement. Comme chaque année, les danseurs et danseuses se sont rendus à L'EHPAD, nos aînés apprécient toujours autant. La participation nombreuse à la dégustation de la galette des rois et la convivialité qui s'en suit sont la démonstration du plaisir de se retrouver ensemble.

Cette année, le club fête ses 10 ans et pour célébrer cet anniversaire, nous avons organisé l'Inter-danse, rencontre de danseurs de tous les clubs du Cantal, nos amis sont venus nombreux, nous étions environ 250 pour cet après-midi dansant et festif. Après quelques pas de polkas, bourrées et autres danses, nous avons soufflé les bougies autour d'un beau et bon gâteau, en présence d'Isabelle Lemaire représentant la municipalité, de Mme Michèle Bieler Présidente du Corers Auvergne Rhône-Alpes, de Mr Alban Girerd Vice-président et de Marie-Paule Maffre pour le Coders.

Le Corers a offert un tee-shirt pour les animateurs du club ainsi qu'une cible pour le tir à l'arc. La retraite sportive du Pays de Montsalvy a offert un cadeau à chaque participant. Merci à tous ceux qui ont œuvré pour que cette fête soit belle et généreuse.

Appel à candidature : plusieurs postes sont à pourvoir : animateur de danse, animateur de tir à l'arc et animateur de randonnées. N'hésitez pas ou n'hésitez plus ; venez rejoindre une équipe dynamique qui attend cependant de nouvelles forces. Vous serez les bienvenus dans les équipes d'encadrement.

L'année sportive se terminera par notre repas de clôture qui se déroulera le 25 juin.

Il n'y a rien comme un esprit joyeux pour tenir le corps en santé.