

# Retraite Sportive de Besançon Tilleroyes

"contribuer au bien-être et à la bonne santé des séniors..."

Sperilleroyes Portive etraite

# Le Journal du Club

N°8 - Juillet 2014





Bonjour à tous.

La saison s'achève, bientôt trois ans d'existence et toujours plus d'adhérents satisfaits de leur choix pour notre club.

Le bouche à oreilles a bien fonctionné, nous sommes 96 adhérents à ce jour.

Nous avons maintenant six animateurs randonnée, ce qui est bien. Compte tenu des problèmes de santé de quelques-uns, nous avons quand même réussi à avoir toujours un animateur pour chaque randonnée.

Nous vous rappelons que les personnes désirant s'investir dans ces fonctions d'animateurs seront les bienvenues, et nous ferons tout pour que leur formation se passe pour le mieux.

Pour les autres activités : Gymnastique, Marche nordique, Vélo loisir, il nous faudra également des bonnes volontés dans les mois à venir.

Merci encore à tous pour vos témoignages de sympathie envers les animateurs souffrants et moi même.

Je vous souhaite de bonnes vacances et à très bientôt.

Gérard.

#### Sommaire

Page 2, 3 : Journée Intergénérationnelle

Page 4, 5, 6: Assemblée Générale 2014

Pages 7, 8 : Conférence Ostéopathique

Pages 8: Le mot des animateurs

Page 9 : Les Activités du Club XXXXXXXXXXXX











# Journée Intergénérationnelle



Nous pouvons être fiers à la RSBT, du succès que nous avons rencontré ce mardi 29 avril ! Jugez donc, nous avons atteint les 150 participants selon les organisateurs, et 149 1/2 selon la police !!!



Notre Président bien aimé, de retour parmi nous, en est tombé assis sur le banc de l'esplanade du Centre Mandela de Planoise, point de départ de cette randonnée intergénérationnelle. Gérard, en effet, se demandait comment nous allions pouvoir accueillir tous ces candidats à la randonnée ? Entre nos animateurs en poste et les stagiaires, le compte n'y est pas!

Heureusement, nous avons bénéficié d'un coup de main de la part de la ville et son CCAS, et de plusieurs associations bisontines qui ont accompagné cette journée qui a débuté vers les 14 heures par des discours (pas trop longs, merci aux intervenants) puis une répartition en 3 groupes selon la longueur du circuit choisi. Nous, on nous a collé d'office au plus long c'est à dire le 7 km.



A l'heure H (je ne sais plus laquelle précisément), nous avons commencé notre "Longue Marche" (Mao, si tu nous vois...) à travers ce quartier tant décrié mais que peu d'entre nous connaissent réellement, à savoir PLANOISE!!!











Et il est vrai que le jeu en valait la chandelle. Nous avons vu dès le début la nouvelle physionomie de l'esplanade avec, les tours et barres en moins, la construction de nouveaux logements d'aspect plus humain ; puis, au son d'une disqueuse à pierre et du survol de l'hélico de Minjoz, nous avons eu une intervention de la responsable des Archives Départementales.



Ce fut ensuite une halte commentée au Théâtre et à la Brasserie de l'Espace, une traversée du parc urbain, un point de vue sur le quartier depuis le nouveau Belvédère installé récemment et un passage le long des jardins familiaux vers la Malcombe.

Là, nous avons pu étancher notre soif grâce aux robinets de "BISONTINE" avant la traversée du Parc Micropolis avec, cerise sur le gâteau, la traversée au passage piétonnier de la 4 voies. Il fallait voir la logistique déployée pour permettre le passage de cette cohorte humaine, suscitant curiosité et interrogations de la part de tous ces automobilistes que nos gilets jaunes, en rangs bien serrés, bloquaient !!!

Petit passage par le parc aventure, halte devant l'appartement 13 éco puis dernière station commentée au collège Diderot avant de rejoindre notre point de départ.

Nous n'avons pas recompté les effectifs au retour, mais, grosso-modo, nous avions notre ratio de pertes, sans plus...

Remercions tous les organisateurs et participants de cette journée, merci aux services météo d'avoir maintenu un temps nuageux mais sec, propice à cette balade.

Les 7 accompagnateurs de la RSBT tiennent à rassurer leur Président : tous les participants à cette "Longue Marche", n'ont pas demandé leur adhésion ... MAIS, quelques-uns se sont intéressés à notre association !!!

Christian

# Formation des animateurs



Deux membres du club ont suivi une formation pour devenir animateurs randonnée. Ils sont opérationnels depuis peu. Nous les remercions vivement pour leur implication dans le club.

Ils étaient également candidats pour venir renforcer le Comité Directeur où deux places étaient disponibles.

### Deux autres candidats au Comité Directeur















# Assemblée Générale 2014



Un mercredi au soleil radieux et à la température extérieure plus élevée que la normale saisonnière : un temps idéal pour ..... s'enfermer ! Mais c'est pour la bonne cause.

Nous étions 54 à émarger puis à nous installer pour écouter d'une manière très concentrée les divers rapports soumis aux votes. C'est un peu à la feue manière soviétique que les quitus ont été accordés, à la secrétaire, à la trésorière appuyée par la commissaire aux comptes ; n'oublions pas le Président. Bref c'est à l'unanimité (+ 2 voix : celles des futurs adhérents présents âgés



Rapport moral du Président

de - 8 ans!) que tous ces rapports statutaires ont été adoptés.



Rapport d'activité de la Secrétaire



Rapport financier de la Trésorière











Le plus important, c'est qu'il y a encore des sous dans la caisse et qu'on ait pu acheter de magnifiques T- shirts à prix bradé !!!



Rapport du commissaire aux comptes



Claude GADY, Président du Coders, nous a informés de différentes mesures qui interviennent au niveau national, des problèmes suscités par la vague d'adhésions tant au niveau national que local et de la probable nécessité de créer de nouveaux clubs afin de retrouver une dimension humaine et gérable à ceux existants ; un dialogue s'instaure avec les participants qui à priori, dans leur majorité - préfèreraient une multiplication des clubs plutôt qu'une extension mal maîtrisée....

Puis élections viennent les (on l'entraînement depuis deux semaines) des membres manquants du comité directeur : 4 candidats se présentent et, après dépouillement consciencieux de la part des assesseurs, sont élus Bernard et Christian.



### Assemblée Générale 2014.











Les candidats



Les élections



Le dépouillement



Les heureux élus













Reste l'essentiel de l'AG : LE VERRE DE L'AMITIE. !!!!



Félicitations aux membres du bureau, aux membres du comité directeur qui font vivre l'association, aux animateurs, aux nouveaux membres élus ainsi qu'à Marie-Jo et Pierre pour s'être présentés.



Merci aussi à Didier ROULIN, responsable de l'ORPAB, pour sa présence et l'information qu'il nous a diffusée pour la marche intergénérationnelle du 29 avril.

**Christian HERTEN** 

### Journée des inscriptions

Bonjour à tous,

Les inscriptions 2014/2015 auront lieu Le vendredi 12 septembre 2014 7 rue Mégevand – 25000 Besançon Dans les locaux de l'ORPAB, de 9h30 à 18h.

Pensez dès maintenant à faire établir votre certificat médical pour cette occasion.

Vous pouvez télécharger le modèle sur le site : Onglet "téléchargement" et partie "administratif".











# Conférence Ostéopathique



Mardi 20 mai, nous nous retrouvons environ 70 personnes salle de réunion du complexe Léo Lagrange pour écouter Michel BERREUR, kiné – ostéopathe agréé à Besançon, animateur de la Conférence organisée par la RSBT et la RSGB sous l'égide du Coders 25.



Monique MAGNIN a présenté le conférencier qui a ensuite pris la parole pendant une heure et demie. Cela aurait pu paraître long mais, grâce au sens de l'humour et la force de conviction de notre interlocuteur, nous serions bien restés un peu plus longtemps sans être lassés.



Nous n'allons pas entrer dans les détails. Retenons les grands enseignements.

Le passage à l'âge de la retraite ne signifie pas l'abandon de toute activité tonique, bien au contraire. MAIS il ne faut pas non plus envoyer le balancier trop loin comme certains en seraient tentés. Celles et ceux qui, toute leur vie, ont pratiqué régulièrement une activité physique un peu soutenue peuvent et doivent continuer sans trop rien changer.

Par contre, et c'est la majorité d'entre nous, si nous n'avons pas pratiqué

- intensément et régulièrement - d'activité physique pendant de nombreuses années, il











ne s'agit pas de se lancer dans un cycle d'entraînement commando car là, attention aux dégâts. Nous devons certes nous entretenir physiquement mais penser avant tout au plaisir qui en résulte sans nécroser nos muscles et articulations.

La meilleure activité qui soit, c'est la marche ! et pratiquée régulièrement !

Les sports dits "leviers" sont à éviter si nous n'avons pas d'entraînement (tennis, golf). Pour ce qui est du vélo, il convient d'être prudent car on peut avoir le meilleur comme le pire.

Ce qui est à redouter avant tout c'est la volonté de certains d'entre nous de vouloir se dépasser, se surpasser pour se prouver qu'on est dans le coup ; pas de jeunisme !!!

En résumé, tous ceux d'entre nous qui pratiquent une activité physique avec modération, bonne humeur et qui ne cherchent pas à en imposer aux autres, sont dans la bonne démarche. Ceux qui veulent - consciemment ou inconsciemment - faire de la compétition, n'ont pas tout compris des bienfaits qu'apporte l'activité physique chez les séniors.



On est donc bien à la Retraite Sportive ! D'ailleurs, ne devrait-on pas demander à la Sécu de nous payer la cotisation annuelle ?

Christian et Lucie HERTEN de la RSBT.



Je voudrais dire particulièrement merci à nos nouveaux animateurs ainsi qu'à leurs aidants, d'avoir pris sur leur temps, oh combien précieux, afin de remplacer les animateurs souffrants.

Quels regrets de n'avoir pu participer à ces belles sorties. Merci d'avoir eu une pensée envers nous au cours de ces sorties, les SMS au moment de la pose repas ont été appréciés.

Quelle belle marque d'amitié au sein de notre club.

#### Philippe



Monique MAGNIN a entamé une formation d'instructrice Fédérale afin de pouvoir former à son tour de futurs animateurs. Elle assurera, comme Instructrice, un stage FCB à Doucier en novembre et, par la suite, les Modules 1 et 2 Gymnastique et marche nordique.

Elle assure également, comme Présidente, la commission Féminine au sein du Corers FC et la commission Développement au sein du Coders 25 et du Corers FC.

Un nouveau club pourrait voir le jour à Ornans dans les mois à venir.

Nous souhaitons bon courage à Monique pour toutes ses activités.

Gérard











# Les activités du club:

### Randonnée:

Le lundi après midi: rando de 5 à 8 km sans trop de dénivelé.

3 km/h de moyenne.

Le jeudi après midi : rando pour les plus sportifs de 12 à 18 km

avec plus ou moins de dénivelé (300 à 800m)

(demi-journée ou journée entière avec pique-nique)

#### **Animateurs:**

Philippe ARBARET Rémi BRENDEL Bernard DIEBOLD Christian HERTEN Gérard LOYE Jacques RIGOLOT

\*\*\*\*

### Marche nordique:

Le lundi matin et le lundi après midi

#### **Animateurs:**

Monique BELIARD Gérard LOYE Monique MAGNIN

\*\*\*\*

### Gym douce et classique (Gymnase Résal) :

Classique : Le vendredi, de 10h00 à 10h45 Douce : Le lundi et le vendredi, de 11h00 à 12h00

#### Animatrice:

Monique MAGNIN

\*\*\*\*

### Cyclo loisir:

Le mardi après midi : sorties de 35 à 60km

#### **Animateur:**

Jacques RIGOLOT













N'oubliez pas de consulter régulièrement notre site Il contient beaucoup de renseignements utiles et il ne tient qu'à vous d'en faire ajouter d'autres. Vous disposez d'un lien "Contact" ou bien d'une adresse mail : rsbt25@orange.fr



http://rsbt25.fr



#### RETRAITE SPORTIUE DE BESANCON TILLEROYES

3 Chemin du Château de Vrégille - 25000 - BESANCON Tél : 03 81 81 54 24 - mob : 06 73 34 27 36

rsbt25@orange.fr - http://www.rsbt25.fr

JO n° 53, 31 décembre 2011 - Siret : 539 061 044 00019 - APE : 9499Z

