

MAI 2022

vital'news

La lettre des adhérents de la Fédération Française de la Retraite Sportive

LES CLUBS DU 92 ENSEMBLE POUR FÊTER NOS 40 ANS

Le Coders des Hauts-de-Seine et une centaine de ses licenciés issus des clubs d'Asnières-sur-Seine, Bagneux, Courbevoie, Châtenay-Malabry et Le Plessis-Robinson étaient à la fête le...

[Lire la suite](#)

VITAL'ANIMATEURS



RENCONTRE DES ANIMATEURS DE GIRONDE

Un 9 mai ensoleillé, une journée riche, des échanges fructueux et de belles découvertes. Une cinquantaine d'animateurs représentant les clubs girondins de la Retraite sportive...

[Lire la suite](#)

VITAL'SANTÉ



CHENILLE PROFESSIONNAIRE

JOURNÉE POUR LES ANIMATEURS DE DAMPARIS

Pour se joindre aux 40 ans de la FFRS, le Comité directeur de la Retraite sportive d'amparienne avait convié ses animateurs à une journée rencontre à Doucier, un lieu exceptionnel du Jura...

[Lire la suite](#)

VITAL'DIRIGEANTS



VOS PUBLICATIONS ET L'USAGE DES ILLUSTRATIONS

Vous êtes nombreux à réaliser des affiches, des flyers, à animer des sites Internet et des réseaux sociaux pour votre club. Vous avez besoin d'illustrations et les moteurs de...

[Lire la suite](#)



C'EST LA SAISON

Un 9 mai ensoleillé, une journée riche, des échanges fructueux et de belles découvertes. Une cinquantaine d'animateurs représentant les clubs girondins de la Retraite sportive - Retraités sportifs du Sud-Bassin (RSSB), Amicale des Retraités sportifs arcachonnais (ARSA), Club arcachonnais de la Retraite Sportive (CARS), Retraite Sportive béglaise (RSB) - de la banlieue bordelaise se sont retrouvés à Gujan-Mestras pour une journée préparée par le Comité départemental de la Gironde.



Une matinée plutôt studieuse destinée à nous présenter les projets et les activités en développement.

Le docteur **Philippe Fenot**, adhérent d'un de nos clubs, nous a régalés avec un exposé très pertinent et plein de sagesse. Oui, il faut bouger ! Mettre notre corps et notre esprit en harmonie, stimuler nos muscles et notre mémoire, alimenter nos liens sociaux, se rencontrer, échanger, bref rester dans une dynamique positive pour garder la forme.

La chorale du club de l'ARSA d'Arcachon a pris le relai juste avant l'apéritif pour donner un air de guinguette. Nous avons poursuivi avec le repas sous forme d'auberge espagnole. Chacun avait pris soin de préparer un plat et nous avons partagé ces mets dans la joie et la bonne humeur.

L'après-midi fut consacrée aux ateliers :

- Un **brainstorming** pour comprendre pourquoi nous rencontrons des difficultés dans le recrutement des animateurs bénévoles.
- Après avoir fait travailler notre cerveau, nous voilà sur les bords du lac de la Magdeleine pour découvrir le **géocaching**, une sorte de chasse aux trésors et nous sommes comme des gamins à l'affût des indices.
- Et c'est au tour de l'activité **SMS** : des exercices ludiques et bien dosés pour synchroniser nos gestes, mémoriser des images, garder l'équilibre. Activité idéale pour se remettre en mouvement.
- Retour aux choses plus sérieuses : révision du **secourisme** avec la réanimation et la pause du défibrillateur. Sujet délicat mais oh combien important car rappelons-nous qu'une bonne attitude et / ou un geste bien maîtrisé peuvent sauver la vie.
- Puis découverte du **padel tennis** et pratique du **vélo à assistance électrique** sur les terrains de padel du Tennis-club de Gujan Mestras.

Cette journée nous a fait du bien. Elle redonne de l'énergie à toutes celles et ceux qui encadrent et conseillent les pratiquants de leur discipline respective.

Alors merci au Coders 33 et... à quand la prochaine ?

Le Coders de Gironde

Cliquez sur les liens pour consulter les sites des clubs :

- > [Retraités sportifs du Sud-Bassin \(RSSB\)](#)
- > [Amicale des Retraités sportifs arcachonnais \(ARSA\)](#)
- > [Club arcachonnais de la Retraite Sportive \(CARS\)](#)
- > [Retraite Sportive Béglaise \(RSB\)](#)