

Rencontre des animateurs de la retraite sportive 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 :

- 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 CODERS 33.

Une matinée plutôt studieuse destinée à nous présenter les projets et les activités en développement. Le docteur Philippe Fenot 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 5 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 ?

CODERS de Gironde