

R.S.A. INFOS

No 47 BULLETIN D'INFORMATION DE LA RETRAITE SPORTIVE AMBARROISE

Siège social: 67, rue A. Bérard 01500 AMBERIEU-EN-BUGEY - Tel/Fax : 04 74 38 80 39
Permanences à l'adresse ci-dessus le mercredi et le samedi de 10h à 11h
Internet: <http://retraite-sportive-amberieu.wifeo.com> - courriel : rsaffrs@neuf.fr

Janvier, Février, Mars, Avril 2016



Le mot du Président

ELECTIONS MANDATURE 2016/2020

Le terme de la mandature 2012/2016 du Comité Directeur actuel
de la Retraite Sportive Ambarroise
interviendra le jeudi 20 octobre 2016
en salle MOZZANINO de l'ESPACE 1500

C'est en effet à cette date qu'aura lieu l'élection de Comité Directeur qui exercera, durant la nouvelle mandature 2016/2020, l'ensemble des attributions que les statuts de l'association ne confient pas à l'assemblée générale.

EN CETTE OCCASION IL FAUDRA QUE 22 ADHERENTS SE PRESENTENT COMME MEMBRES A ELIRE.

Pour cela je vous demande de me joindre directement ou par téléphone au 06 01 33 66 50

ACTE DE CANDIDATURE Informations sur les obligations à respecter

Cette candidature est valable à la condition que l'adhérent, qui postule soit inscrit depuis plus de 6 mois à la Retraite Sportive Ambarroise et soit à jour de son adhésion pour la saison 2016/2017, conformément aux statuts de l'association.

L'élection se faisant à bulletin secret, les adhérents se verront remettre un bulletin de vote, le jour de l'Assemblée Générale Ordinaire, où figurera le nom des candidats.

Vous pourrez librement barrer ou ajouter des noms, à la seule condition que le nombre de candidats n'excède pas le chiffre maximum statutaire.

Par conséquent les candidats déclarés ou ceux dont le nom a été ajouté sur les bulletins de vote ayant obtenu le plus grand nombre de voix seront élus.

Au cours de l'Assemblée Générale Ordinaire le bureau chargé du dépouillement s'assurera de la validité des bulletins de vote et procédera au compte des voix

Les résultats de cette élection seront annoncés par le responsable du bureau de vote

Alain



Centre commercial-Résidence Dame-Louise
01500 AMBERIEU EN BUGEY
Tél. 0 810 58 40 00
Télécopie 04 74 35 07 79
Contactez nous : www.ca-centrest.fr



Rue Henri Jacquinet
01500 AMBERIEU EN BUGEY
Tél. : 04 74 38 24 12
Courriel : contact@tplb01.com

Papeterie
Fournitures Scolaires
Fournitures de Bureau
Librairie scolaire
Photocopies Couleur

Rédacteur en chef :
A. LECOCQ

Rédacteurs :
J. BAZIN, A. SERRIERE,
Conception et réalisation :
A. SERRIERE

Partenaires de la R.S.A.

À NOTER DANS VOS AGENDAS

- **Lundi 6 juin 2016** : Journée multi activités avec barbecue au Pont Vert
- **En juillet : Concours de pétanque** (date à préciser)
- **Jeudi 20 octobre** : AG du club
- **Dimanche 20 novembre 2016** : Loto
- **Jeudi 03 novembre** : AG du CODERS à Viriat

Journée départementales :

- **Mardi 10 mai** : Rando Dortan
- **Jeudi 12 mai** : Journée régionale de la danse à Montrevel en Bresse
- **Mai Tennis de table** à Ambérieu (date à définir)
- **Vendredi 27 mai** : Danse à Treffort
- **Jeudi 09 juin** : Rando Ambérieu
- **Jeudi 30 juin** : Rando Nantua
- **Jeudi 21 juillet** : Journée des poulets à St Nizier le Bouchoux



Assemblées Générales de la RSA et du CODERS

Conformément aux statuts, les prochaines Assemblées Générales, celle de la RSA et celle du CODERS

seront des assemblées électorales au cours desquelles, par votes, seront élus leurs membres des Comités Directeurs qui eux, ensuite, éliront leurs bureaux.

Si certains membres se proposent pour poursuivre l'aventure, il est nécessaire que des adhérents (es) viennent remplacer les personnes qui se retirent du comité directeur de la RSA et de celui du CODERS.

L'investissement de bénévoles est obligatoire pour la pérennité des clubs et autres instances, sans eux tout disparaîtra à court terme.

C'est pourquoi dès maintenant nous sommes à votre disposition pour vous renseigner.

Pour faciliter l'intégration dans un Comité Directeur, et comprendre le fonctionnement de notre structure fédérale, le stage de Formation Commune de Base est également ouvert aux dirigeants de clubs et de CODERS.



Formation

Cette saison, seulement 2 adhérents sont actuellement en formation : Jean-Pascal MAIRE en rando et Marie-Françoise DUBOIS en gymnastique.

GRAND MERCI À EUX.

C'est bien peu en rapport de l'importance du club et du nombres d'activités proposées.

Il est absolument nécessaire et urgent pour la survie de nos activités de renforcer leur encadrement avant qu'elles ne disparaissent faute d'animateurs.

Ces renforts sont d'autant plus nécessaires en rando et en cyclisme afin que nos animateurs puissent mener en sécurité les groupes, maintenant important, dont ils ont la charge.

Un nombre correct d'animateurs par activité partagerait et réduirait le temps d'animation de chacun.

Quel sera le devenir du club, lorsque nos animateurs, pour certains engagés depuis de très nombreuses années, souhaiteront légitimement arrêter pour qu'eux aussi, comme tous les adhérents, profitent de leur retraite et de leur famille à plein temps, si il n'ont pas de remplaçants ?

Etre consommateur c'est bien mais n'est pas possible s'il n'y a pas d'acteurs pour faire fonctionner un club.



Pensons déjà à notre réinscription au club

La fin de saison est déjà proche, il faut dès maintenant penser à sa réinscription pour la saison 2016/2017.

Pour cela il est nécessaire de fournir un certificat médical de non contre indication aux sports pratiqués.

Ce certificat médical est actuellement valable 1an. Il n'est donc pas nécessaire d'attendre le mois d'août pour se rendre chez son médecin. Vous pouvez le demander lors d'une visite ordinaire.

Aucune inscription n'est prise sans le certificat médical.

Rappel : la licence est valable du 1er septembre au 31 août avec une tolérance jusqu'au 30 septembre.

A compter de cette date, vous n'êtes donc plus adhérents et de ce fait vous ne pouvez plus participer aux activités.

Il est impératif pour les adhérents de renouveler leur licence avant le 30 septembre.



LA VIE DU CLUB

Thé dansant Dimanche 7 février

Quel agréable après-midi a passé le nombreux public le dimanche 7 février. Sans discontinuer, les notes se sont envolées de l'accordéon de Stéphanie RODRIGUEZ qui, toujours avec la même dextérité, a régalé les danseurs pour certains venus de loin. Sans s'arrêter, à la disposition du public avec un répertoire riche et varié, cette virtuose de l'accordéon a enchaîné danses musette, danses latino, danses en ligne etc. pour le plus grand plaisir de tous. L'après-midi a bien vite passé et c'est avec regret que les danseurs ont dû se résoudre à quitter la piste la dernière danse venue.



Après-midi dansant en maison de retraite Mardi 8 avril

10 danseuses de la R S A et leur animatrice se sont retrouvées à la maison de retraite de TENAY la maison de la soie.

Elles ont dansé une dizaine de danses, pour terminer par la salsa du démon, qui a enchanté les résidents.

Cette après-midi s'est terminée par un goûter préparé par le personnel de l'établissement.

MERCI A OS DANSEUSES



LA VIE DU CLUB

Repas – tirage des rois Jeudi 21 janvier

Journée très conviviale pour les 230 convives réunis pour le repas annuel, désormais suivi du tirage des rois.

En reconnaissance des nombreuses années passées au



sein de notre club, durant l'apéritif et sous les applaudissements de l'assistance, Alain et Josette ont remis un bouquet à Nicole Canard, Danièle Chapelle, Betty Prospéro, Madeleine Ruff, et une bouteille à Bernard Canard

et à Claude Papon.

La bonne ambiance a régné tout au long du succulent repas, servi par les membres du comité directeur, avec au dessert quelques chants interprétés par les chanteurs et chanteuses de l'Atelier Chant. Une première danse est exécutée par les danseurs et danseuse de l'Activité Dansée, alors que quelques têtes se coiffent, d'une couronne.

Soudain, surgissant d'on ne sait où dans une salsa endiablée, plusieurs démons armés de fourches, sont venus



apeurer le public. Compliments aux danseuses qui ont confectionné les superbement costumes.

Pour terminer ce très sympathique après-midi, Marc a entraîné tout le monde sur la piste.

Mais n'oublions pas que si nous avons des sportifs, au club nous avons également des artistes. C'est ainsi que chacun a pu admirer l'exposition de tableaux de nos artistes amateurs de l'Atelier Dessin – Peinture.



Journée Intergénérationnelle Jeudi 19 avril

Dans le cadre de la démarche Ville Amie des Aînés, une Ville Amie de Tous, la Retraite Sportive a été sollicitée par la municipalité pour participer à la journée du 19 avril MIX'AGE, savoir partager.

Dans le but d'échanger son savoir faire, 15 danseuses et animatrices de la section Danse de la Retraite Sportive ont joué le jeu de 14h à 16h à la MJC par une présentation de danses à de jeunes enfants et adolescents, ainsi qu'à quelques curieux ou accompagnants.

LES ECHOS DE NOS ACTIVITES

Concours de coinche Jeudi 28 janvier

De nombreux adeptes de la coinche ont partagé un sympathique moment.



Repas Tir à l'Arc Samedi 16 avril

Journée de retrouvailles pour les archers au restaurant le Roy d'Aval à Proulieu. Journée qui s'est déroulée dans la bonne humeur.



SORTIES SPECTACLES

Cabaret Élégance à Renaison Jeudi 24 mars

47 personnes de la R S A prenaient la route pour le **CABARET ELEGANCE à RENAISSON**.

Arrivé à 11h 30, pour être accueilli par les propriétaires du cabaret.

Un après-midi inoubliable, charme avec un zeste de glamour, avec des artistes talentueux une technologie dernier cri.

15 artistes avec de somptueux costumes, un savant cocktail de danses de chansons, d'acrobaties à partager sans modération.

Accompagné d'un très bon repas fin, préparé par un restaurateur de Roanne.

Ce cabaret reflète une chaleur humaine.

Le retour dans le car était la suite du spectacle avec musique et chansons.

Nous sommes arrivés à Amberieu avec des étoiles dans les yeux.



Entrée du Cabaret

LA DANSE

Si on dansait ?

Quel est l'intérêt de la danse pour les plus de 50 ans ?

A tout âge la pratique d'un sport est bénéfique. Toutefois, il vient un temps où il faut savoir laisser certains exercices violents ou intenses aux plus jeunes. Pour continuer ou débiter votre vie sportive, passé 50 ans, pensez aux sports doux, comme entre autres, la danse. Après avoir étudié avec son médecin ce qui est indiqué et envisageable, il faut écouter ses envies. La motivation est la clé d'une activité régulière et inscrite dans le temps.

La danse s'avère pour certains, une philosophie de vie. Danser c'est faire preuve de souplesse, de capacité à s'adapter, d'affirmer son plaisir sans en voir honte. Le plaisir de danser a traversé non seulement les âges, mais également les frontières. Elle est pratiquée par tous et partout. Chez les seniors, elle est un excellent remède à toutes sortes de maux : la solitude, l'isolement, voir la déprime.

Les effets positifs de la danse.

La pratique ou l'apprentissage de la danse demande d'intégrer les pas et les mouvements. Ce qui permet d'entretenir la mémoire. On travaille sa mémoire sans s'en rendre compte. Tout en dansant on peut brûler des calories, améliorer la posture physique, augmenter son souffle, fortifier les muscles, développer la coordination motrice et améliorer la souplesse.

Danser est une façon de tonifier et d'apaiser l'esprit. Lorsque nous dansons, notre organisme produit plus de sérotonine, une hormone qui manque chez les personnes souffrant de dépression. La sérotonine, nous aide à garder le sourire et, en plus elle diminue la sensation de faim.

La salsa, le merengue, le tango, la samba, la valse, les danses en ligne et d'autres rythmes sont un bon prétexte pour partager le plaisir de danser avec d'autres personnes, même si on danse seul. Peu importe la modalité, la danse fait du bien. Mais avant de commencer n'importe quelle activité physique, il est important de faire une évaluation clinique et cardiologique.

Source APICIL Générations – Forme et santé (renseignements auprès des Maisons de la Culture (MJC) et des clubs de danse).

