

R.S.A. INFOS

NO 48 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

Mai, Juin, Juillet, Août 2016



Le mot du Président

Retraite Sportive Ambarroise Mandature 2012-2016

Notre club a continué d'évoluer
en ces quatre années de mandature

L'objectif que nous nous étions fixé
était de faire progresser les activités sportives et loisirs
afin de poursuivre notre dynamique

Les membres du comité directeur et les animateurs
ont été la cheville ouvrière
des bons résultats constatés à ce jour

Durant cette mandature
nous nous sommes investis
avec l'envie de dynamiser notre association
dans le but qu'elle devienne l'un des club les plus
importants du monde associatif d'Ambérieu en Bugey

Notre club s'est fait connaître et apprécier

Notre participation à de nombreux événements majeurs
de notre commune
a pu se faire grâce à l'implication des bénévoles
sans distinction de rôle dans notre association

Notre volonté à vouloir valoriser notre image
doit être constante

La prochaine mandature 2016-2020 qui s'annonce,
et l'élection du nouveau comité directeur
saura, nous n'en doutons pas,
pérenniser voire développer de nouvelles activités

Pour cela soyez nombreux à l'assemblée générale
du 20 octobre 2016
et venez nous aider en prenant quelques responsabilités
afin que le club poursuive sa progression

Alain

ELECTIONS DU COMITE DIRECTEUR

Lors de l'Assemblée Générale Ordinaire du 20 octobre,
les adhérents de la Retraite Sportive Ambarroise de-
vront élire le nouveau Comité Directeur qui, en se réf-
érant aux statuts et directives fédérales, aura en charge la
gestion du club pour une durée de 4 ans. Conformément
aux statuts ce Comité Directeur sera composé au maxi-
mum de 22 membres.

COMMENT PROCÉDER ?

Acte de candidature :

Les candidats à l'élection devront remplir avant le 5 oc-
tobre 2016 un "acte de candidature" disponible à la per-
manence.

*Conformément aux Statuts de l'Association (Titre III -
Section 1 – Article 7), cette candidature doit répondre à
deux obligations :*

**La candidature à cette élection est valable à condition
que le postulant soit licencié à la Fédération, adhère de-
puis plus de 6 mois à la Retraite Sportive Ambarroise et
soit à jour de son adhésion pour la saison 2016/2017.**

Le jour de l'Assemblée Générale Ordinaire :

L'élection se faisant à bulletin secret, le jour de l'assemblée
un bulletin de vote comportant le nom de tous les candidats
à l'élection sera remis aux adhérents.

Le nombre de membres à élire sera au maximum de 22.

**Vous pourrez librement barrer et ajouter des noms, à la
seule condition que le nombre de candidats n'excède pas
le chiffre maximum statutaire (22).**

**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 bul-
letins de vote et procédera au comptage des voix.**

**Les résultats de cette élection seront annoncés par le res-
ponsable du bureau de vote.**



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 Scalaires
Fournitures de Bureau
Librairie scolaire
Photocopies Couleur

Rédacteur en chef :
A. LECOCQ
Rédacteurs :
A. SERRIERE, J. BAZIN, Y.
VIVROT, J.C. ROSELLINI
Conception et réalisation :
A. SERRIERE
Impression : CACE

Partenaires de la R.S.A.

RENOUVELLEMENT DE LA LICENCE

La réinscription pour la saison 2016/2017 est impérative avant le 30 Septembre 2016. Passé cette date, les personnes qui n'ont pas renouvelé leur adhésion ne pourront pas participer aux activités.

Aucune licence ne sera délivrée sans le certificat médical.

Pensez à fournir une enveloppe timbrée à votre adresse.

Information :

A compter du 1er septembre 2016, la Fédération change d'assureur.

Les différents structures et les adhérents sportifs seront désormais assurés par GRAS SAVOYE.



DATES A RETENIR

Samedi 3 septembre : Sports et Culture en Fête

Mercredi 7 septembre : Reprise des permanences

Jeudi 20 octobre à 15h : AG de la RSA

Dimanche 20 novembre : Loto

Jeudi 12 janvier 2017 : Repas / tirage des rois

Jeudi 26 janvier 2017 : Concours de coinche

Dimanche 5 février 2017 : Thé dansant avec Stéphanie Rodriguez

Vendredi 7 avril 2017 : André RIEU - Hall Tony Garnier

Journée départementales :

Vendredi 23 septembre : Journée promotionnelle à CORMORANCHE SUR SAONE

Jeudi 03 novembre à 9h : AG du CODERS à Viriat

FORMATIONS

En ce début de saison 2016/2017, 4 adhérents souhaitent suivre une formation d'animateur. Nous les remercions pour leur investissement.

Mais plusieurs activités telles que rando, cyclo, tennis de table, etc. manquent d'encadrants.

Les stages de formation ne doivent pas être un frein à votre capacité d'encadrer. Tous vos animateurs en reviennent enrichis techniquement et socialement.

N'hésitez pas à renforcer nos animateurs, plus ils sont nombreux, moins il y a de contrainte.....



Les participants au challenge de Tennis de Table

LES ECHOS DE NOS ACTIVITES

Challenge CODERS de Tennis de Table :

Vendredi 3 juin 2016

Pour cette journée, seuls les clubs de Rillieux et Belley ont fait le déplacement ainsi que de nombreux pongistes de la RSA. Le déroulement a donc été établi avec 24 joueurs au lieu des 32 prévus.

Après le petit café et croissant de bienvenue, le challenge a débuté par poules de 4 joueurs. Chaque pongiste, durant la matinée, s'est confronté pendant 4 matchs à des adversaires différents, de tous niveaux. Les poules étant établies à l'avance, la compétition s'est déroulée sans encombre, permettant à chacun de se donner à fond et surtout de se faire plaisir.

La coupure de midi reposa, et l'excellent repas au restaurant "Le P'tit Resto" servi dans le temps imparti, permit la reprise du tournoi à 14h comme prévu.

En double, par équipes différentes à chaque tour, les 24 pongistes se sont disputé leurs victoires. Durant 3h, les raquettes et les balles résonnèrent dans la salle Gérard Festaz, car pour gagner ce challenge, comme le matin, il fallait assurer les 3 points de chaque victoire et les rencontres se faisant avec des joueurs de niveaux différents, il ne fallait pas se laisser distraire.

Le calcul final est de 3 pts pour une victoire en 2 sets et 1 pt par match perdu. Le résultat final est donné par addition des points.

La fin de la journée approchant, la fatigue commençait à se faire sentir, car 8 matchs dans la journée dont certains en 5 sets, il faut les assurer..

Le résultat et la remise des récompenses ont été effectués en présence de M. François DUTRAIVE président du CODERS, de M. Lionel MOUGEOT du service des sports d'Ambérieu et de Mme Josette BAZIN vice-présidente de la RSA,

1er : Jean-Claude LETOURMU de Rillieux (46 pts) reçut le challenge remis par M. DUTRAIVE

2ème : Jean-Claude BESSEAS de Rillieux (45 pts) reçut une coupe remise par M. Lionel MOUGEOT

3ème : Jean-Jacques COUSIN de Rillieux (42 pts) reçut une coupe remise par Mme Josette BAZIN

Le 1er pongiste de la RSA, Patrick THIERRY, a fait un total de 36 pts

Les participantes féminines : Marie-Hélène, Berthe, Marie-Claire de Belley, Michèle et Gisèle de la RSA

1ère : Michèle FOUCAULT de la RSA (29 pts) reçut une coupe remise par M. DUTRAIVE

2ème : Marie-Hélène de Belley (27 pts) reçut une coupe remise par Mme BAZIN

Chaque féminine a reçu un petit cadeau offert par la RSA.

Comme chaque année, l'ami LAURENT a confectionné un petit buffet de fin de journée, accompagné de boissons diverses.

Nos plus vifs remerciements à nos généreux donateurs : CODERS, RSA, ASCATT et INTERMARCHE pour les lots remis aux vainqueurs.

L'animateur, très satisfait par l'ambiance de cette journée et par le succès de ce challenge, remercie tous les participants pour leur fair-play. A la saison prochaine!!

LES ECHOS DE NOS ACTIVITES

Rando départementale Glandieu Izieu - Jeudi 9 juin

Exceptionnel cette saison, en cette journée du 9 juin, le soleil est au rendez-vous avec les 91 marcheurs venus de Nantua (38), Dortan (11), Bourg (6) et Ambérieu, club organisateur, (36).

Appréciant la fraîcheur matinale au départ du plan d'eau de Glandieu, après un passage à la superbe et imposante cascade de Glandieu jaillissant de plus de 60m, les 3 groupes (36 dans la grande rando, 39 dans la moyenne et 16 dans la petite) s'engagent sur leurs sentiers respectifs.

Les points de vues se méritent dans la montagne du Bugy. Après quelques efforts, tout le monde se retrouve pour le pique-nique à proximité de la "Maison d'Izieu" et du mémorial de cette sordide journée du 6 avril 1944.

Quelques uns changent de groupe pour le retour toujours sous le soleil et une température estivale. La grande entame le plus difficile, la montée au Grand Thur avec un important dénivelé. La moyenne fait en descente la montée faite le matin par la petite. Quant à la petite, repartie par un tour dans le village de Izieu afin de découvrir les toits typiques à



redans, termine sa rando sur la ViaRhôna, itinéraire cyclable de 815 km du Léman à la Méditerranée qui emprunte le long du Rhône les voies de circulation des civilisations anciennes égrenant tout au long du parcours 2000 ans d'histoire

Arrivés au parking, les boissons fraîches servies par Jacky et Jean-Louis sont fort appréciées. Contretemps pour l'arrivée des pâtisseries, dû au passage du Toue du Dauphiné Libéré que nous suivons en direct.

En attendant l'arrivée de la grande rando et le déblocage des routes, certains profitent du moment pour se tremper les pieds ou se baigner dans le plan d'eau.

Merci à nos animateurs pour l'organisation et aux nombreux randonneurs qui ont contribué à la réussite de cette journée très conviviale.



LES ECHOS DE NOS ACTIVITES

Concours de pétanque – Mercredi 29 juin 2016

Avec un temps magnifique le concours de pétanque a eu du succès.

Après un apéritif offert par la RSA, un petit groupe sympa a pique-niqué sous les arbres du château 12 doublettes mixtes.

Les trois premiers ont eu une coupe et une bouteille offert par la RSA, les participants on eu une récompense.

Tout le monde était satisfait de cette belle journée d'amitié.



NOTRE ORGANISATION FEDERALE

LA RSA, le CODERS 01, le CORERS et la FFRS.

Comment vous y retrouver ?

- La Retraite Sportive Ambarroise (RSA)

est votre Club. Il vous offre toutes les activités sportives présentées sur la feuille d'inscription, mais aussi des rencontres conviviales : repas/tirage des rois, sorties culturelles et touristiques d'une journée et séjour à l'étranger. Il édite le "RSA INFOS".

Vous êtes adhérent de la RSA.

- Le CODERS 01

est le Comité Départemental qui regroupe tous les clubs de retraités sportifs de l'Ain qui adhèrent (Ambérieu, Beny, Nantua, Attignat, etc.). Il gère la formation des animateurs de tous les clubs : inscriptions aux stages, formation continue, suivi des 1^{er} secours et des formations.

Il organise des séjours, des journées promotionnelles. Il est le lien entre les clubs et la Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS).

- Le CORERS

est Comité Régional qui regroupe tous les CODERS de la région (CODERS 01, 26,38, 63, 69, 73 etc.). Son rôle est essentiellement de centraliser et répartir les différents stages de formations, de promouvoir la FFRS dans les zones désertées de la région au moyen d'animations sportives, etc.

- La FFRS

est la Fédération nationale qui regroupe tous les CODERS et CORERS de France à qui elle donne les diverses instructions administratives, sportives, de sécurité, etc.

Agréée par le ministère des sports, elle est reconnue "d'Utilité Publique". Une de ses missions est de préserver la santé de chacun grâce aux nombreuses activités sportives proposées, encadrées par des animateurs formés..

Elle aussi propose des séjours sportifs aux multiples activités. Elle édite le journal "VITAL'ITE".

SEJOUR JUIN 2016 BERLIN - POLOGNE

Voilà le départ est annoncé, 40 adhérents embarquent : destination la POLOGNE. Nous descendons à BERLIN pour être accueillis par un jeune guide SHIMON. Avec un guide local, nous partons pour visiter BERLIN, capitale fascinante par son passé récent qui vit sa métamorphose au quotidien. Arrêt à la superbe porte de Brandebourg, trait d'union entre l'est et l'ouest.

Le lendemain la partie ouest de BERLIN, le château de Bellevue, la Place Potsdam. L'après-midi le château de Charlottenburg et ses jardins. C'est ici que la reine Sophie-Charlotte, épouse du premier roi de Prusse, chargera Ne-



ring de réaliser un premier château appelé Schloss Lietenburg, résidence d'été des rois de Prusse. Visite du château du parc de Sans Souci englobant 290ha et formant un ensemble de jardins datant du 18ème siècle.

L'après-midi Dresde, capitale de l'état libre de Saxe, avec ses richesses architecturales. Départ pour la POLOGNE.

Visite guidée de Wroclaw la "Venise polonaise" dont les tours jumelles de sa cathédrale gothique culminent à 98m de haut. Poznan centre historique, l'église St Stanislas et Ste Madeleine, la vieille place du marché dominée par le majestueux hôtel de ville.

Arrivée à Varsovie, la capitale, dont le symbole est la sirène figurant sur les armoiries de cette ville magnifique au niveau culturel (J'aurais encore beaucoup de chose à dire).

En fin d'après-midi, nous avons apprécié un concert de Frédéric Chopin (mazurkas polonaises, études et préludes) avec à l'entracte un petit verre de pétillant.



Le lendemain Czestochowa, grand centre religieux, la basilique du monastère paulinien, où se trouve la Madone Noire'.

Voyage magnifique à travers le labyrinthe de la galerie souterraine de la Mine de sel de Wieliczka. Le lendemain, levés de bonne heure pour le tristement célèbre camp de concentration de Auschwitz. Visite émouvante.

Cracovie, ancienne capitale des Polonais regorge d'églises, musées et palais. Découverte des tombeaux des rois et des poètes dans la cathédrale.

Nous terminons notre séjour par une soirée avec diner de spécialités polonaises, une troupe de danseurs et chanteurs, ainsi que des musiciens, tous vêtus du magnifique costume traditionnel, interprète les principales danses du folklore polonais. Le clou de la soirée est l'entrée en scène de Laj-



konik, le cavalier héroïque qui a aidé à lutter les tatars au 13è siècle. C'était super, tout le monde a participé au spectacle.

Dernière soirée avec une ambiance très sympathique, por clore le séjour.

Holiday On Ice : Samedi 7 mai

Dans la Hall Tony Garnier bien remplie, nous sommes, comme toujours, très bien placés pour assister au nouveau spectacle de la troupe d'Holiday On Ice "Believe", version rock de Roméo et Juliette, où deux mondes que tout oppose s'affrontent :

Les "bas fonds", monde triste, pauvre, univers de machines et de labeur, sombrement vêtu, et le monde "d'en haut" riche, prospère "monde de la lumière" aux costumes plus colorés.

Deux mondes opposés, qui se rencontrent et s'affrontent. Une jeune homme d'en bas, une jeune fille d'en haut, la naissance d'un amour interdit confronté au rejet, mais qui, plus puissant que tout triomphe, "Believe".

Sur de la musique très moderne, patinage routinier dans le monde d'en bas, plus léger et gai dans le monde d'en haut, effectué par de patineurs de très haut niveau, évoluant devant de magnifiques décors d'effets spéciaux en fond de patinoire. Et quelle superbe prestation de cette patineuse-acrobate à la barre verticale!

Sortie Lac Léman et Evian : Mardi 24 mai

Le 24Mai 2016, 50 personnes de la R S A sont montées dans le car destination EVIAN et le Lac LEMAN.

10H nous embarquons pour une croisière, commentée en bateau électro-solaire, à la découverte d'YVOIRE et de ses alentours. Depuis le large nous apprécions la construction en étage du bourg médiéval, ses maisons en pierres colorées de fleurs (site classé plus beaux villages de France), avec en fond, une vue imprenable sur les chaînes de montagnes, de la mythique DENT d'OCHE aux Crêtes des Voirons. Un commentaire nous permettra d'appréhender l'histoire du village mais aussi de connaître la légende de la Pierre d'Equarre. Au retour on appréciera le port des pêcheurs, dominé par le magnifique clocher à bulbe de l'église.

12H 30 repas à EVIAN avec vue panoramique pour déguster un filet de FERA, poisson du Lac Léman.

Départ à 15h en petit train pour la découverte commentée de la ville EVIAN. Vers 17h retour sur notre localité, avec des étoiles plein les yeux.

Très belle journée sous le soleil, que du plaisir.

