



retraite sportive aunisienne

Présidence : Gérard Micholet

Vice-Présidence : Anne Hélip

Septembre 2024

le lien

Edito :

Nous espérons que vous avez tous passé un été reposant et ressourçant, entourés de vos proches et amis. C'est avec un immense plaisir que nous vous retrouverons pour cette nouvelle rentrée sportive 2024/2025 au sein de notre club.

Cette nouvelle saison s'annonce pleine de promesses et de moments conviviaux, notre club continue de se développer pour mieux répondre à vos attentes, et notre objectif principal reste inchangé : vous offrir et partager des activités sportives adaptées à tous les niveaux, dans une ambiance amicale et chaleureuse.

Nous nous réjouissons de vous retrouver très bientôt, votre participation est essentielle au dynamisme de notre club, et nous vous remercions pour votre fidélité et votre engagement.

Votre Président Gérard Micholet



Le succès du Pickleball

Le pickleball est un sport de raquettes qui **combine des éléments du tennis, du badminton et du tennis de table**. Cette activité venue des Etats-Unis, a beaucoup de succès auprès des seniors car, malgré son côté très « cardio », elle est cependant moins physique que le tennis. Elle se pratique en simple ou en double. Le jeu peut se faire sur un terrain de badminton. La raquette est rectangulaire et légère ; la balle est en plastique dur, trouée.

L'activité fait maintenant partie intégrante de la Fédération Française de Tennis ce qui va très certainement accentuer son développement.

Cette activité mise en place par l'ARSA en septembre 2023, a beaucoup de succès surtout auprès des anciens joueurs de tennis mais pas que... Les adhérents de cette première année sont très motivés et se disent maintenant « accros » à la discipline.

Nous attendons quelques nouveaux joueurs pour compléter le groupe et notre animatrice Suzette contribue fortement à sa cohésion dans la bonne humeur et la convivialité.

Evolution des activités aquatiques :

=> PALMILUD nous ré-ouvre ses portes pour la saison 2024- 2025 !

Chantal, Josette, Marie-Chantal, vos animatrices « Aqua gymniques », vous accueilleront dès le jeudi 19 et le vendredi 20 septembre. Cette année, Esther une nouvelle animatrice en formation rejoindra l'équipe.

Nous avons hâte de vous retrouver et vous pouvez nous croire, on a la « frite »

Des séances matinales : **8h45 ouverture des vestiaires, 9h00 dans le bassin !**

Pendant 1 an, la piscine s'est refait une beauté, a agrandi ses bassins, et fait une totale rénovation afin de réaliser des économies d'énergie, alors on n'attend plus que vous, et on vous le promet : vous allez en dépenser ... de l'énergie !

Prêts pour une année aqua - sportive ?



=>La Marche Aquatique Côtière à l'ARSA évolue.

Ce sera toujours à Châtelailon, mais avec un nouveau partenariat avec le centre aquatique : calendrier identique (tous les 15 jours, mardi ou jeudi après-midi) ; vestiaires en fin de séance ; location d'équipement(s) possible. Mais la séance sera menée par les animateurs Retraite Sportive en lieu et place des maîtres-nageurs.

Ceci entraîne une modification des conditions financières : un coût initial de 40€ lors de l'inscription ARSA de septembre, lié à l'utilisation des vestiaires. Et vous n'aurez plus à payer l'entrée du centre aquatique à chaque séance.

Pour plus d'informations, allez sur notre site arsa17.fr, onglet "Activités".

Les bienfaits du Qi Gong

Le Qi Gong renforce l'organisme et lui apporte santé, force et longévité. Il développe l'énergie vitale et optimise sa circulation dans les méridiens d'acupuncture. Le Qi Gong nous permet de lutter contre le stress de manière douce, en améliorant le contrôle de nos émotions. L'intégration du bâton dans les exercices de Qi Gong apporte plusieurs bienfaits:

- Il fait office de balancier et agit comme un pivot pour guider les différents mouvements.
- Le bâton est utilisé pour faciliter les étirements et extensions, masser le corps et les points d'acupuncture.
- De plus, le fait de tenir cet objet entre les mains permet au pratiquant de concentrer son attention et de stabiliser son esprit.

Que ce soit avec ou sans bâton, les mouvements paisibles et fluides du Qi Gong conviennent à tous et contribuent grandement au maintien de la santé physique et mentale.

Rétrospective des Journées Ludiques :

Les sorties ludiques de l'année 2023-2024 furent à nouveau une réussite. A chaque sortie un groupe d'environ 25 personnes toujours enthousiastes, est parti en covoiturage à la découverte de notre région.

Ces journées ont été de vrais moments de partage, de découverte, et de convivialité.

Le mois d'**octobre** 2023 particulièrement clément a contribué à la réussite de notre sortie à **Meschers et Talmont sur Gironde**.



En **novembre**, Léa Nature nous a ouvert ses portes pour une matinée de visite et un déjeuner qui se sont poursuivis par une visite guidée du France 1 dans le port des chalutiers de La Rochelle

En **février**, nous avons bravé la pluie pour visiter l'**abbaye de Celle sur Belle** ainsi que son église où nous avons eu droit à un concert d'orgue privé. La pause déjeuner fut un délicieux moment pour nos papilles avant de découvrir les **Mines d'Argent de Melle**.

Au mois de **mai**, Les **Floralies internationales de Vendée** nous ont emmenés au domaine de la Chabotterie pour admirer les nombreuses créations florales. La bonne humeur était au rendez-vous malgré une météo pluvieuse et des conditions d'accès difficiles.



Nous avons terminé l'année par une belle et chaude journée de **juin** en **Vendée** pour visiter la maison de **Georges Clémenceau** et découvrir les **Marais d'Olonne**. A l'issue d'un parcours pédagogique en bateau puis d'une dégustation modérée, nous avons repris le chemin vers La Rochelle, très satisfaits de cette belle journée et dans l'attente de la suivante qui aura lieu le **mercredi 25 septembre** dans le **Marais Poitevin**.

Calendrier : Dates à retenir :

- ◆ 02/09/2024 : Ouverture des inscriptions à l'ARSA
- ◆ 25/09/2024 : Journée Ludique au Marais Poitevin
- ◆ 12/12/2024 : Assemblée Générale à Villeneuve les Salines
- ◆ 22/01/2025 : Galette ARSA à Villeneuve les Salines
- ◆ 18/03/2025 : Gala ARSA Salle Giraudeau



Le Repas Champêtre 2024

La météo nous a été très favorable ; la chaleur et le soleil nous ont accompagnés tout au long de cette journée sur le **thème des Antilles**.

Comme tous les ans, nos animatrices Danse et Gym Danse nous avait préparé quelques danses pour animer ce repas champêtre sur le beau site de Nuailé d'Aunis.

Nous avons pu monter nos barnums et ainsi accueillir tous les adhérents qui se sont inscrits. Après le repas, quelques promeneurs ont fait le tour de l'étang, d'autres se sont exercés à la pétanque et la plupart ont, tout simplement, profité de ce moment de détente.



Les inscriptions 2024 – 2025

Afin de satisfaire à la fois les adhérents qui veulent s'inscrire en ligne et ceux qui préfèrent les inscriptions manuelles, le Bureau a validé 2 flux différents pour éviter la plupart des problèmes rencontrés l'an dernier :

1. Soit **en ligne par les adhérents eux-mêmes avec CB** (en suivant le mode opératoire qui vous a été transmis)
2. Soit en vous rendant à **l'ARSA avec chèque(s)**.

Un mail a ainsi été envoyé à tous les adhérents leur décrivant les processus retenus pour cette année. Nous espérons avoir répondu aux attentes de toutes et tous, tout en minimisant les tâches de reprise par le secrétariat. Nous espérons que les inscriptions se passeront le mieux possible, le logiciel de la Fédération n'étant pas encore complètement opérationnel...

ARSA : Siège Social : 37, rue Léonce Mailho

17000 LA ROCHELLE

Accueil, accueil téléphonique au siège
le mardi de 10h00 à 12h00 | : 09 51 17 08 89
Internet : <http://www.arsa17.fr/>

