



Présidence : Gérard Micholet

le lien

Janvier 2025

Vice-Présidence : Anne Hélip

## Edito :

A l'aube de cette nouvelle année, je tiens, au nom de l'Association ARSA et en mon nom personnel, à vous adresser mes **meilleurs vœux pour 2025**.

Que cette année soit placée sous le signe de la santé, du bonheur ainsi que de belles réussites, tant sur le plan personnel que dans les activités sportives et culturelles de votre club.

Je tiens à vous remercier pour votre fidélité et votre implication. Vous êtes la force vive de notre club, et grâce à vous, l'ARSA est bien plus qu'une association, c'est un partage de convivialité et d'échanges enrichissants.

A ceux qui nous rejoignent cette année, nous vous souhaitons un chaleureux accueil, nous espérons que vous trouverez, au sein de notre club, des moments de plaisir et de belles opportunités pour pratiquer vos passions, qu'elles soient sportives ou culturelles.

**Excellente année à toutes et à tous !**

*Gérard Micholet, Président.*



## Après l'AG, le Bureau, le CA, les Commissions

|                                   |                 |                               |
|-----------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| Bureau                            | Présidence      | Gérard MICHOLET               |
|                                   | Vice-Présidence | Anne HELIP (Ref. Subventions) |
|                                   | Secrétariat     | Aline BERNIOT                 |
|                                   |                 | Michel PAILLARD               |
|                                   |                 | Claudine RAFFINEAU            |
|                                   |                 | Suzette RAUDE                 |
|                                   | Trésorière      | Arine LESPINAS                |
| Marie-Chantal HALLOCHE (adjointe) |                 |                               |

| Administrateurs  |                        |
|--|------------------------|
| Josiane BATIOU   | Bernard GASTEUIL       |
| Mary BURGEOT (Ref. Journées Ludiques)                      | Alain GERARD           |
| Joël BRUBACH   | Isabelle GUILLOTEAU    |
| Monique CAILLON (Ref. Salles)                              | Marie-Chantal HALLOCHE |
| Annie CASTELLON (Ref. Festivités)                          | Gilles HERNU           |
| Françoise COURTOIS   | Annie MASSE            |
| Eric FANT (Ref. Formations)                                |                        |
| Personne Ressource : Georgette DUBAIN (Ref. Communication) |                        |

---

## Un gros effort pour obtenir des subventions

Notre association continue son expansion et nous en sommes très heureux mais nous devons rester vigilants sur notre situation financière et son évolution.

En 2024, nous avons obtenu des subventions de la mairie et de notre banque le Crédit Agricole.

Au cours de cette année 2025, une rénovation de notre site internet et une sécurisation de notre communication interne et externe sont prévues, ce qui va entraîner des dépenses supplémentaires.

Dans ce contexte, nous devons trouver de nouvelles subventions, en particulier auprès de la Fédération mais aussi auprès d'autres organismes publics ou privés. Une nouvelle commission a été constituée au sein du Conseil d'Administration pour accentuer notre effort dans ce domaine.

Si vous avez des idées à nous suggérer ou des contacts intéressants à nous communiquer, merci de nous contacter. Votre aide nous sera précieuse.

Anne Hélip ( [anne.helip@orange.fr](mailto:anne.helip@orange.fr) )



---

## Encore et toujours des formations



En ce début de saison sportive 2024-2025, 17 nouveaux adhérents sont en cours de formation pour devenir animateur fédéral, avec l'aide des tuteurs, du CODERS et des instructeurs de la FFRS.

Merci pour votre engagement à devenir animateur et à animer nos activités sportives.

Votre volonté de partager votre passion et vos compétences est précieuse afin de pérenniser les différentes activités offertes à l'ARSA.

Grâce à votre implication nous pouvons offrir des moments de convivialité et de plaisirs aux adhérents. Encore un grand merci pour votre dévouement.

**Ensemble faisons de notre association un lieu où le sport et l'amitié se rencontrent.**

Sportivement .

Eric Fant ( [eric.fant@orange.fr](mailto:eric.fant@orange.fr) )

---

## La Marche Aquatique Côtière

La **marche aquatique côtière (MAC)**, appelée aussi *longe côte*, est une discipline sportive très récente consistant à marcher en bordure de mer, avec de l'eau jusqu'au diaphragme, en s'aidant des bras pour avancer. Elle nécessite des compétences spécifiques (savoir nager dans l'océan - minimum 25 mètres - et surtout être à l'aise en cas de submersion totale par une vague).



### **L'équipement :**

Elle se pratique en toute saison d'où la nécessité d'avoir un équipement adapté, composé d'une combinaison en néoprène de type plongée, de chaussons avec semelle dure et de gants.

L'hiver, la combinaison a une épaisseur de 4.3 ou 5.4 mm. Pour les chaussures et les gants, prenez une épaisseur de 5 mm. Avec cet équipement, nous évoluons sans ressentir le froid. Pour les périodes chaudes, le shorty remplace la combinaison d'hiver, mais on garde toujours les chaussons.

### **La MAC à l'ARSA évolue :**

- Avant, elle se faisait sous le contrôle et l'organisation du centre aquatique de Châtelailon.
- Maintenant, du fait du désistement de cette activité de la part du centre aquatique, nous reprenons à l'identique cette activité bien rodée ; et l'animation de chaque séance est effectuée par des animateurs de la retraite sportive (important plan de formation effectué en mai 2024) en lieu et place des maîtres-nageurs de la piscine. Ceci nous permet de proposer des séances avec 40 marcheurs, au lieu de 25 l'an passé.

### **L'organisation de la MAC est donc la suivante :**

- Multi-clubs : outre l'ARSA, nous évoluons avec l'ARS d'Aytré et la CLASSS de Lagord.
- Séance de 1 heure sur une distance de 2 km, avec au total 25 séances dans l'année.
- Possibilité de location de matériel (qui permet donc de proposer un essai - avant de se jeter à l'eau pour une inscription MAC !).
- En fin de séance, au chaud dans les vestiaires du centre aquatique permettant de dessaler le matériel, prendre une douche et terminer par un petit goûter.

## L'ARSA va rénover son site Internet

On vous l'avait annoncé, mais depuis, les choses ont bien avancé. Notre projet de rénovation du site ARSA est maintenant lancé.

Nous avons choisi un nouveau webmaster, et nous nous fixons l'objectif de **l'ouvrir en consultation à tous les adhérents au 1er juillet**, riche de la description des activités pour la saison sportive 2025-2026.



Outre les aspects techniques, de sécurité et réglementaires qui imposaient de faire évoluer ce site, les objectifs que nous avons fixés au prestataire sont :

- Convivialité de la navigation,
- Facilité d'accès aux informations pour les adhérents,
- Autorisation à l'ARSA de pouvoir modifier l'ensemble des rubriques,
- Plus de souplesse pour les mises à jour, ce qui permettra la publication des activités et des actualités, soit par la Commission Communication comme actuellement, soit directement par les référents des activités eux-mêmes pour une plus grande réactivité.
- Et changement de notre système de communication interne pour réduire les coûts et simplifier la procédure d'envoi de mails aux adhérents.

## Calendrier : Dates à retenir :

- ◆ 22/01/2025 : Galette ARSA - Villeneuve les Salines
- ◆ 18/03/2025 : Gala ARSA - Salle Giraudeau
- ◆ 11/06/2025 : Pique-Nique festif - Plan d'eau de Nuillé d'Aunis



ARSA : Siège Social : 37, rue Léonce Mailho

17000 LA ROCHELLE

Accueil, accueil téléphonique au siège

le 1er mardi du mois de 10h00 à 12h00

t'l : 09 51 17 08 89

Internet : <http://www.arsa17.fr/>

