



Mise à Jour août 2024

L'ARSA (Association de Retraite Sportive Aunisienne) est une association loi 1901, agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports, qui adhère à la Fédération de la Retraite Sportive (F.F.R.S.).

L'ARSA (Association de la Retraite Sportive Aunisienne)

L'ARSA est basée à La Rochelle et regroupe plus de 700 adhérents seniors de plus de 50 ans, habitant majoritairement dans la Communauté d'Agglomération. Elle offre plus de 25 activités différentes en extérieur ou en intérieur, permettant ainsi aux seniors d'accéder à des sports adaptés à leur âge et à leur souhait.

Les **animateurs bénévoles** et passionnés de l'ARSA sont formés et diplômés par la **Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS)**, pour assurer l'animation de ces activités dans les meilleures conditions de qualité et de sécurité. Ils savent se mettre à la portée de chacun pour faire exécuter les mouvements ou donner le rythme adéquat.

Ils répondent ainsi au label de la Fédération Française de la Retraite Sportive : « **Sport Senior Santé** » qui exprime en trois mots l'objectif essentiel : **Faire pratiquer une activité sportive aux seniors pour favoriser un plein épanouissement et une bonne santé.**

Les encadrants recherchent en outre une ambiance conviviale, sans esprit de compétition. Ils proposent par ailleurs des pots amicaux ou des festivités qui favorisent les rencontres et sont porteurs d'amitiés nouvelles.

L'association organise également avec tous les adhérents en début d'année une galette, puis un spectacle, ainsi qu'un repas champêtre animé et dynamique en juin, des sorties ludiques à la journée mensuellement, et un Loto.

L'ARSA est animée par un Conseil d'Administration, mené par un Président, secondé par le Bureau (trésoriers, secrétaires) et par des responsables de commissions.

Le CODERS (Comité Départemental de la Retraite Sportive)

CODERS 17

Le Comité Départemental fédère les 4 Clubs du département (ARSA, Aytré Retraite Sportive, Association Gymnique Longevoise et Club Lagord Sport Senior Santé). Il a pour missions de fédérer les clubs, en liaison avec la Fédération, et coordonne l'ensemble des formations des animateurs.

La FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive)

La Fédération est une association reconnue d'utilité publique et agréée par le Ministère des Sports, qui regroupe plus de 85 000 adhérents seniors de plus de 50 ans, répartis dans 450 Clubs dans toute la France.



Ses missions sont :

- Préserver la santé de chacun de ses membres par la pratique de sports adaptés,
- Offrir la possibilité de pratiquer de nombreuses activités sportives physiques à moindre coût, sans esprit de compétition, centrées sur le bien-vieillir,
- Former ses animateurs bénévoles pour garantir la sécurité et la convivialité des pratiques.
- Développer et diffuser le concept « Sport Senior Santé ».

Comment être informé des activités de l'ARSA ?

Un **accueil** est tenu le **mardi matin** de 10h00 à 12h00 sauf vacances scolaires :

- Au dernier trimestre : tous les mardis
- De janvier à juin : Le premier mardi de chaque mois

au Siège de l'ARSA (37 – rue Léonce Mailho – 17000 - La Rochelle).

Par ailleurs, l'ARSA communique régulièrement avec ses adhérents par la publication d'un petit journal trimestriel (le Lien) et par **la mise à jour régulière des actualités sur son site Web** <http://www.arsa17.fr/> .

L'ARSA répond aux messages électroniques envoyés sur contact@arsa.fr.

ARSA : Siège Social : 37, rue Léonce Mailho - 17000 LA ROCHELLE

Accueil et accueil téléphonique au siège - 09 51 17 08 89 - Internet : <http://www.arsa17.fr/>

Liste des activités de l'ARSA

Activités de Plein Air		Page
	Randonnées Terre&Mer	4
	Randonnée du Littoral	5
	Rando'Douce	6
	Marche Nordique	7
	Vélo (Route & Balade)	8
Activités Aquatiques		
	Aviron de mer	9
	Aviron en salle	10
	Gymnastique Aquatique	11
	Marche Aquatique Côtière	12
	Voile	13
Sports en Salle		
	Gymnastique Tonique	14
	Gymnastique Douce	15
	Gym'Danse	16
	Taï-Chi-Chuan	17
	Qi-Gong	18
	Danse de Salon	19
	Danse en ligne	20
	Yoga	21
Sports de Balles et Boules		
	Bowling	22
	Tennis	23
	Badminton	24
	Ping-Pong	25
	Pétanque	26
	Pickle-Ball	27
Sports de maintien en forme		
	SMS : Section Multisport Senior	28
	Activ'Mémoire	29
Festivités et Activités Ludiques		30

Activités de Plein Air : Randonnées Terre&Mer



Les **randonnées Terre&Mer** de **10 à 12 km** ont lieu le **lundi après-midi** et toute l'année, hors vacances scolaires. Les circuits sont en grande majorité sur le territoire de la communauté d'agglomération de La Rochelle, mais dès les beaux jours, des **randonnées à la journée** sont proposées : île d'Oléron, île de Ré, Rochefort, marais poitevin, Vendée....



1. Le rendez-vous a lieu à **14h sur le lieu de départ des deux randonnées proposées**. En effet, juste avant le départ, les participants ont le libre choix d'effectuer un parcours de 10 km ou de 12 km, selon la forme du moment.
2. **Les randonnées à la journée** (une par mois, à partir du mai) sont des randonnées plus longues (sur le principe : une randonnée le matin, le repas pique-nique à midi et une randonnée l'après-midi), sans dépasser 15 km au total. Lors de ces journées, aucune randonnée du lundi après-midi ne sera assurée. Elles sont accessibles à tout adhérent inscrit à l'activité randonnée.

Dans la rubrique Actualités du site ARSA sont précisées et actualisées les informations utiles relatives aux randonnées Terre&Mer du lundi à venir (lieu et heure de départ de chaque randonnée, ...).

En cas de mauvais temps une randonnée peut être annulée.

Les randonnées sont encadrées par des animatrices et animateurs tous formés et diplômés par la Fédération Française de la Retraite Sportive.

Les marcheurs doivent avoir de bonnes chaussures de marche, une bouteille d'eau dans le sac à dos et un chapeau en cas de soleil.



Contact : Bernard GASTUUIL (06 40 27 74 97)

Activités de Plein Air : Randonnée du Littoral



La marche du littoral a lieu **tous les lundis, le matin et toute l'année**. Il y a deux périodes distinctes : hiver et été.

1. **L'hiver** : le rendez-vous a lieu à l'Esplanade des Parcs à 9h près des locaux du club de basket, le parcours fait **12 km**, avec un retour vers midi.

Deux itinéraires sont proposés en alternance :

- Soit aller-retour jusqu'à la Plage de Chef de Baie,
- Soit aller- retour jusqu'au jardin en face du Phare du Bout du Monde, près de la Plage des Minimes.

Compte tenu de leurs lieux de résidence, certains marcheurs retrouvent le groupe à la plage de la Concurrence vers 9h15.

La randonnée du littoral est donc à même de proposer le lundi matin quatre randonnées :

- Une randonnée de 12 km, pour le parcours le plus long
- Deux randonnées de 8 km, départ de la piscine ou de la plage de la Concurrence
- Une randonnée de 5 km, départ de la plage de la Concurrence

2. **L'été** : à partir du mois de mai, **un programme de randonnées** est établi par les animateurs et publié sur le site **ARSA, rubriques Activités et Actualités**.

Ces randonnées se déroulent à proximité de La Rochelle et toujours en bordure du littoral : L'Houmeau, Châtelailon, Mouillepieu, Esnandes,

Le rendez-vous est soit à 9h pour organiser le covoiturage sur l'Esplanade des Parcs, soit à 9h30 au départ de la randonnée pour ceux qui souhaitent s'y rendre directement.

3. **Des randonnées à la journée** (cf. Randonnée Terre&Mer) sont aussi prévues. On gardera toutefois la programmation du lundi matin lors de ces journées.

Bien sûr il faut avoir de bonnes chaussures de marche avec une semelle ferme, absorbant les inégalités du chemin, une bouteille d'eau dans le sac à dos et un chapeau en cas de soleil.

Les randonnées sont encadrées par des animatrices et animateurs tous formés et diplômés par la Fédération Française de la Retraite Sportive.

Contact : Bernard GASTÉUIL (06 40 27 74 97)

Activités de Plein Air : Rand'Odouce



La Rand'Odouce a lieu le **lundi après-midi à 14h15** et toute l'année, hors grandes vacances scolaires.

Il s'agit d'une petite marche d'environ 1h30, de **3 à 4 kms, dans La Rochelle intramuros, avec un intermède culturel** en lien avec la balade.

Elle est animée principalement par Josette et Denis Roussier. Mais selon les disponibilités, les animateurs randonnée pourront intervenir.

Le départ se fait de la **Plage de la Concurrence** en début de saison, et selon indications mois par mois par la suite.



Contact : Josette ROUSSIER (06 23 05 22 45)

Activités de Plein Air : Marche Nordique



La marche nordique est une activité sportive qui demande une bonne condition physique. Elle sollicite l'ensemble des muscles et grâce aux bâtons, permet de marcher à 5 ou 6 km/h.

C'est bon pour le cardio et la perte de calories, dans la mesure où celle-ci est pratiquée dans le respect des techniques enseignées par les animateurs diplômés.

Celle-ci est animée par des animatrices et animateurs ; elle a lieu tous les **vendredis de 9h30 à 12h** en pleine nature (circuit de 7 à 10 km).

La marche est **annoncée sur le site de l'ARSA** chaque semaine dans la rubrique Actualités, ainsi que son éventuelle annulation.

Les débutants doivent suivre une formation de 5 séances de 2 heures environ dispensée par vos animateurs diplômés par la Fédération, aux dates et heures qui leur seront communiquées après leur inscription (bâtons fournis gratuitement par l'ARSA pour la durée de la formation).

Contact : Martine EVEILLE (06 66 01 64 36 - patine.eveille@wanadoo.fr)



Activités de Plein Air : Vélo (Route et Balade)

L'activité vélo se pratique le **mercredi après-midi** autour de La Rochelle. Les vélos « route » et les vélos « balade » partent à **14 h** du **parking du collège Beauregard, rue de l'Artillerie**. Arriver 10 minutes à l'avance. En cas de mauvais temps, la sortie est annulée par un courriel dans la matinée du mercredi.

Le groupe de **vélo « route »** parcourt des circuits de 45 à 60 kms à un rythme rapide. L'itinéraire, établi à l'aide d'Openrunner, est diffusé avant chaque sortie à la liste des participants habituels.



Pour le **vélo « balade »** les V.T.C. (vélos tous chemins) sont les mieux adaptés pour la randonnée sur route, piste cyclable ou « chemin blanc ». Les V.A.E. (vélos à assistance électrique) sont les bienvenus. Ils doivent respecter le rythme du groupe, ne pas effectuer de dépassements dangereux, etc.

En fonction du nombre de participants, de 2 à 4 groupes sont constitués sur place :

- Circuit long d'environ 40 kms, rythme assez rapide
- Circuit(s) intermédiaire(s) de 25-30 kms
- Circuit court, dit «vélo doux», d'une vingtaine de kms.

Le port du casque est obligatoire. Chaque participant(e) doit vérifier le bon état de son vélo, être équipé d'un nécessaire de réparation, notamment d'une **chambre à air neuve** correspondant au type de pneu utilisé de façon à ne pas trop ralentir le groupe en cas de crevaison ; avoir sur soi sa licence FFRS, une fiche de données personnelles d'urgence (« passeport santé ») et sa Carte Vitale. Pour les VAE, un numéro à appeler en cas de panne.

Les groupes sont conduits par des animateurs bénévoles formés par la FFRS, dont les participants doivent suivre les consignes. La circulation en groupe appelle une vigilance accrue. Le danger le plus immédiat est le vélo qui vous précède et ce qu'il peut vous masquer.

Chacun doit respecter le code de la route, les priorités, **rouler à droite**, ne pas rouler de front sur les pistes cyclables sans visibilité suffisante, se ranger sur le côté lors de tous les arrêts. Des pauses sont toujours prévues et sont des moments d'échange.



L'activité est pratiquée sans esprit de compétition. Nous sommes attachés à la fois à la convivialité et à la sécurité de tous.

Référents :

Vélo balade : Michel PAILLARD (06 37 23 11 66) michelmpaillard@orange.fr

Vélo route : Jean-Claude VERGER (06 35 19 51 46) jcverger17@gmail.com

Activités Aquatiques : Aviron de mer



L'activité aviron est encadrée par une convention entre l'ARSA et le **Club d'Aviron de Mer de La Rochelle** (CAMLR)



Cette convention précise que la responsabilité technique est assurée par le CAMLR : l'ARSA est donc accueilli régulièrement par l'animateur professionnel du CAMLR. L'ARS d'Aytré et le CLASS de Lagord participent aux mêmes séances.

C'est le cadre technique du CAMLR qui décide si la séance peut se tenir selon la météo annoncée. Le référent informe les adhérents le jeudi soir par mail de la tenue ou non de la séance.

Les adhérents doivent **savoir nager 50 m**.

La tenue doit permettre de mettre les pieds dans l'eau jusqu'au genou. A marée basse, la cale du port est glissante ; il est conseillé de porter des chaussons aquatiques adaptés pour le kayak ou la planche à voile. Il est recommandé de porter un vêtement serré sur le corps, sans poches, afin que celui-ci ne s'accroche pas aux poignées d'aviron lorsqu'on rame.

Le CAMLR a fixé le prix de la **séance à 6 euros**. Au début de l'activité, il est demandé de payer 5 séances en une seule fois soit 30 euros, directement payés au CAMLR.

Capitainerie club d'aviron de mer



La séance commence au club d'aviron de mer le **vendredi après-midi à 14h**. Le point de rendez-vous est fixé **sur le parking derrière le nouveau bâtiment Décathlon-Tribord sur le môle central du port des Minimes un peu avant la capitainerie**. En règle générale on peut stationner à proximité sauf au mois de septembre en raison du Grand Pavois ou lors de régates nautiques.

Des vestiaires, des sanitaires et des douches ainsi que des casiers sont mis à disposition dans le nouveau bâtiment du pôle nautique Rochelais.

Le premier temps consiste à préparer les bateaux, puis nous ramons pendant une heure trente environ, puis rangement des bateaux, soit un total d'environ deux heures trente.

L'aviron est un sport d'équipe qui demande une bonne coordination entre les rameurs, mais ne présente pas de difficulté majeure. Le premier rameur appelé « nage » donne le rythme. Au début, les points à acquérir sont le mouvement du rameur et la cadence avec les autres.

Contact : Eric FANT (07 71 76 00 97) - eric.fant@orange.fr

Activités Aquatiques : Aviron en salle



L'aviron en salle ou "indoor" est organisé en partenariat avec le club d'aviron de La Rochelle,
C'est tous les vendredis après-midi et toute l'année au **Club d'Aviron** de 14H à 15H et de 15h à 16H.

Un chèque de 30€ est à remettre au club pour 5 séances.

L'aviron "indoor" permet de faire travailler les principaux groupes musculaires (jambes, bras, dos, abdominaux, fessiers) tout en sollicitant fortement le système cardiovasculaire.

L'**ergomètre** est donc un formidable outil permettant à tous de s'entraîner et de mesurer ses progrès physiques L'aviron "indoor" peut se pratiquer à tout âge (de 10 ans jusqu'à plus de 90 ans).

Activité assise, portée, l'aviron "indoor" permet une pratique douce, régulière qui procure force, souplesse et agilité, sans stress ni risques de blessures.

Le geste de l'aviron en salle est facile à apprendre. Il suffit de quelques séances d'initiation pour réaliser des séances ayant un réel impact.

Contact : Joël Brubach (06 89 33 99 58) - j.brubach@yahoo.fr



Activités Aquatiques : Gymnastique Aquatique

La gymnastique aquatique apporte détente et bien-être au travers d'une activité physique efficace et toute en douceur. Elle procure une sensation de légèreté, d'apesanteur et de liberté. Elle a beaucoup évolué au cours de ces dernières années. Loin d'être une discipline monotone, elle combine désormais les bienfaits du milieu aquatique, le plaisir d'une musique rythmée selon les séquences et un entraînement dynamique, ludique et convivial. Les exercices peuvent être réalisés en eau profonde ou non, que l'on sache nager ou non, avec des accessoires comme les frites, haltères, planches... pour faire travailler les différents groupes musculaires, les articulations, la respiration, l'équilibre... Deux possibilités sont offertes aux adhérents :

- **PALMILUD à PERIGNY**

Deux séances de 45mn dispensées par les animatrices aquagym de l'ARSA se déroulent **chaque jeudi de 9h à 9h45 et le vendredi de 9h à 9h45**. Le forfait de **126 euros pour 10 mois** (septembre à juin) (30 séances) comprend le droit d'entrée à la piscine. Règlement en **trois chèques de 42.00€ non remboursables** à l'ordre de l'ARSA le jour de l'inscription, et débités début septembre, janvier et avril.



Il est impératif de respecter les créneaux horaires et **d'arriver au plus tard ¼ d'heure avant la séance** pour l'inscription sur une fiche de présence et le vestiaire.

En raison du nombre élevé de demandes, les inscriptions se font par ordre d'arrivée des dossiers.

- **CENTRE AQUATIQUE à CHATELAILLON - PLAGES**

Deux séances se tiennent respectivement le **mardi de 15h45 à 16h30** et le **jeudi de 16h30 à 17h15**. Elles sont animées par un maître-nageur attaché au Centre Aquatique.

Le tarif de **76 Euros par trimestre pour 10 mois** (septembre à juin) soit 33 séances, comprend l'entrée à la piscine et l'inscription à l'activité.

Le règlement s'effectue directement à l'accueil de la piscine. Les pré-inscriptions débutent au mois de juin à une date fixée par la direction de la piscine.



Contacts :

Chantal MARREC pour Palmilud
Joëlle SAVARY pour Châtelailon

(06 27 19 48 34)
(06 81 77 59 03)

Activités Aquatiques : Marche Aquatique Côtière



La "marche aquatique côtière", ou "longe côte" consiste à marcher le long de la plage, de l'eau à hauteur de la taille, et en effectuant divers mouvements de type aquagym ; elle s'adresse aux **adhérents sachant nager et aimant jouer avec l'eau et les vagues...** Nous la pratiquons en

partenariat avec le Centre Aquatique de Châtelailлон. Ce partenariat évolue et nous permet d'avoir un accès aux vestiaires et douches du centre après la séance (environ 45 mn), avec une collation après l'effort ! Le centre propose aussi la location des équipements.

Evolution : chaque séance est maintenant assurée par les animateurs de la Fédération de Retraite Sportive.

Les **jours et horaires** sont fonction des marées et indiqués sur le site ARSA dans la rubrique **ACTIVITES**, le **mardi ou le jeudi**, les dates sont annoncées pour 6 mois.

A titre d'exemple, le calendrier pour le 2^{ème} semestre 2024 est le suivant :

Marches Aquatiques Côtières 2ème Semestre 2024	RDV accueil Centre Aquatique	Départ
mardi 17 septembre 2024	14h30	15h00
jeudi 26 septembre 2024	14h00	14h30
mardi 1 octobre 2024	14h30	15h00
jeudi 17 octobre 2024	14h00	14h30
jeudi 31 octobre 2024	14h00	14h30
mardi 5 novembre 2024	15h30	16h00
jeudi 14 novembre 2024	14h00	14h30
jeudi 28 novembre 2024	14h00	14h30
mardi 3 décembre 2024	14h30	15h00
jeudi 12 décembre 2024	14h00	14h30

Les adhérents désirant faire un essai doivent contacter Bernard Gasteuil une semaine avant une séance.

Location (facultative) des équipements auprès du centre aquatique : Combinaison obligatoire (4€), chaussures indispensables (2€), gants (2€).

Contact : Bernard GASTEUIL (06 40 27 74 97)

Activités Aquatiques : Voile



Apprendre à manier un voilier, pourquoi pas ?

Dès les premiers cours, les sorties en mer joignent l'apprentissage à la balade relaxante. Tenir la barre, hisser les voiles, reconnaître les vents et apprivoiser les courants, autant de chose à apprendre au soleil et au grand air.

La voile est donc un sport complet qui demande des connaissances théoriques - sur la météo, la mer, le vent - et un effort physique réparti sur tout le corps pour hisser les voiles et les régler.

Naviguer à La Rochelle, c'est d'abord profiter d'un bassin de navigation exceptionnel.

Les îles de Ré, Oléron et Aix protègent une bonne partie de la baie de La Rochelle de la houle du large, tout en offrant de belles options de croisière à moins de deux heures du plus grand port de plaisance d'Europe. Même par vent soutenu, il est possible de trouver des zones où la mer est plate en naviguant dans les pertuis situés entre les îles et le continent, un réel atout.

Dans quel but ouvrir une activité voile à L'ARSA ?

Offrir la possibilité aux adhérents de s'initier au maniement d'un bateau à voile, à la météo marine, la navigation, (lecture de cartes marines), utilisation des instruments d'aide à la navigation, en ayant un partenariat avec l'école de voile « La Rochelle Nautique »

Adresse : 20 avenue de la Capitainerie, port des Minimes, La Rochelle.

La Rochelle Nautique dispose d'un **Grand Surprise (voilier régates de 9m54)**, d'un **First 31.7** (voilier course/croisière de 9m50) et d'une flotte de **J80** (voilier régates de 8m50) mis à votre disposition avec un moniteur pour découvrir la voile, progresser ou vous perfectionner tout en s'amusant sur des voiliers modernes et performants.



Modalités d'inscription :

Organisation activité voile, (sur voilier habitable, 9m50 et 8m50) : la réservation d'une séance d'un après-midi, 14h00 à 18h00 se fait directement sur le site de l'école de voile « La Rochelle Nautique ». <https://www.larochellenautique.com/habitable-adultes/>

Pour réserver une séance, il faut au préalable s'inscrire auprès de l'école de voile et régler **la cotisation d'adhésion à l'école, 5€ par année civile et le passeport voile, 13€50 également par année civile**. A l'inscription, un lien internet pour réserver une séance est envoyé par email à l'adhérent.

Chaque séance est encadrée par un skipper professionnel. Le gilet de sauvetage est fourni par l'école à chaque séance. Le prix unitaire d'un ticket "Nav" pour une séance est fixé à : 42€, (tarif pour 5 tickets "Nav" achetés ensemble, valable un an à partir de la date d'achat).

Des ateliers théoriques gratuits de 2 h, une fois par semaine, sont dispensés de décembre à février sur différents thèmes : Matelotage, réglage des voiles, météo, cartes marines, sécurité...

Contact : Eric FANT (07 71 76 00 97) - eric.fant@orange.fr

Sports en Salle : Gymnastique Tonique



La gymnastique pratiquée est une gymnastique d'entretien, adaptée aux seniors, qui fait travailler le corps dans sa globalité par des mouvements appropriés. La musique rythme les séances, et structure le temps de travail, en cadrant les exercices. Toutes les parties du corps sont sollicitées, par des mouvements synchronisés.

Chaque séance enchaîne des séquences cardio-respiratoires, de la coordination et de la mémorisation.

Avec un protocole bien défini par l'animatrice, l'utilisation d'accessoires permet d'améliorer la souplesse, de faire du renforcement musculaire. Stretching, étirement, relaxation terminent souvent la séance.

Nous disposons de bâtons, haltères, lests, elastibands, ballons.

Les animatrices animent **9 séances de gym** durant la semaine. Les séances d'une heure ont lieu dans des salles à La Rochelle (salle Vatré, Gymnase Laleu, Salle Bongraine).



Les jours et horaires sont indiqués sur le site ARSA, rubrique Activités.

Chaque adhérent peut s'inscrire jusqu'à 2 séances, avec au maximum une séance à forte fréquentation.

Le nombre d'adhérents doit être respecté dans les salles, pour la sécurité de chacun.

Venir avec son tapis, une tenue de sport, des chaussures propres et adaptées,

VATRE : 90 rue du Vélodrome

BONGRAINE : 99 rue Nicolas Gargot

LALEU : Gymnase de Laleu – Rue du Bois Fleuri

**Contact : Françoise COURTOIS
(06-03-56-71-18)
francourtois2012@gmail.com**



Sports en Salle : Gymnastique Douce



La gymnastique douce est une **gymnastique lente, mais profonde.**

- Elle stimule la mobilité, la coordination et l'équilibre. Elle vise à renforcer tout en douceur le tonus articulaire et musculaire ainsi qu'à retrouver une bonne posture naturelle et une meilleure santé cardio-vasculaire.
- Elle cultive la mémoire et la maîtrise de l'espace, et s'emploie à éviter les chutes.
- Ce sont les participants qui font la séance, en fonction de la constitution de chacun.
- Les exercices sont pratiqués de manière ludique (mais ce ne sont pas des jeux d'enfants), avec pour finalité, le plaisir et le bien-être.

Les séances ont lieu :

- Le lundi matin (9h30 – 10h30) : Salle du Prieuré
- Le lundi matin (10h45 – 11h45) : Salle du Prieuré
- Le jeudi matin (10h45- 11h45) : salle Vatré.
- Le vendredi matin (9h30 – 10h30) : Salle du Prieuré

VATRE : 90, rue du Vélodrome

*PRIEURE : 48, avenue Antoine
de Saint Exupéry*

**Contact : Françoise COURTOIS
(06-03-56-71-18)
francourtois2012@gmail.com**



Sports en Salle : Gym'Danse



La Gym'Danse permet des mouvements de gym adaptés sur des musiques très rythmées, "**tempo 8 temps**". 3 chorégraphies différentes par trimestre permettent de faire travailler le cardio, la coordination et aussi la mémorisation. Le tout dans la bonne humeur et la détente.



Les séances ont lieu :

- **Le mardi après-midi (15h45 – 16h45) – salle Vatré, 90, rue du Vélodrome.**
- **Le mardi après-midi (17h – 18h) – salle Vatré, 90, rue du Vélodrome.**

Contact : Marie-Chantal Halloche (06 77 18 19 89)

Sports en Salle : Tai Chi Chuan



Le tai chi chuan se pratique dans la douceur et la lenteur pour **une harmonisation du corps et de l'esprit**. En tant qu'art martial interne, il insiste sur le développement d'une force souple et dynamique, par opposition à la force physique. Une des règles du tai chi chuan est le relâchement, garantissant la fluidité des mouvements et leur coordination. Une fois la relaxation installée, le pratiquant va développer la force interne consistant à relier chaque partie du corps en restant relaxé.

Le tai chi chuan porte une attention particulière à l'enracinement.

Les cours ont lieu :

mardi	13h45 - 14h45	Salle Vendôme	Débutants acceptés	Petite forme de Pékin et taï chi bang	Nicole Beignon Bernard Barszezak
jeudi	9h - 10h	Salle René Petit	Débutants acceptés	Forme 24 Petit Pékin et taï chi bang	Nicole Beignon Christine Guichard
jeudi	10h30 - 11h30	Salle René Petit	Débutants acceptés	37 pas Ching man Cheng	Nicole Beignon Christine Guichard
vendredi	10h45 - 12h	Salle du Prieuré		108 style Yang ancien	Nicole Beignon Jacky Elie



Contacts : Bernard BARSZEZAK (06 07 24 68 97)
Nicole BEIGNON (06 26 73 60 58)
Christine GUICHARD (06 77 51 56 08)
Jacky ELIE (06 38 59 79 65)

Sports en Salle : Qi-Gong



Le Qi Gong serait né en Chine il y a 5000 ans et se serait développé sous l'influence de différents courants philosophiques (Taoïsme, Bouddhisme, Confucianisme). Le Qi Gong pratiqué dans le cadre de l'ARSA est principalement lié à l'**école Taoïste**.

La pratique régulière du Qi Gong favorise la **souplesse du corps et des articulations**, elle favorise aussi l'**évacuation du stress**.

Du point de vue méthodologique le Qi Gong se travaille sur trois plans: **La pensée, la respiration, le corps**. Enfin, pratiqué dans le cadre convivial d'un groupe, il permettra de rester "jeune et en bonne santé".



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 intention 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**.

Les Cours ont lieu :

- Le jeudi de **9h15 à 10h30** dans la **Salle Vatré**
- Le mardi de **9h30 à 11h** dans la **Salle René Petit : Qi Gong Bâtons**

Contact : Jacky ELIE (06 38 59 79 65)

Sports en Salle : Danse de Salon



L'activité Danse de Salon consiste à apprendre les pas de base pour ceux qui n'ont jamais dansé, et pour ceux qui ont un peu d'expérience, d'apprendre des Chorégraphies pour se faire plaisir dans les bals.

A l'ARSA, sont pratiqués la valse, le tango, la rumba, le pasodoble, le chachacha, la salsa, et même des danses écossaises en cercle.

Les Cours sont :

- Danse de Salon : le **lundi après-midi de 14h à 16h** pour les **Débutants** - Salle Saint Eloi, 46 rue Basse de St Eloi – La Rochelle
- Danse en ligne (Disco-Rétro) : le **lundi après-midi de 16h à 18h** - Salle Saint Eloi, 46 rue Basse de St Eloi – La Rochelle
- Danse en ligne (Disco-Rétro) : le **mardi matin de 10h à 12h** - Salle de la Passerelle à Mireuil.
- Danse Country : le **jeudi de 14h à 15h30** – Salle de la Passerelle à Mireuil.



Contact : Annick GOUDE (06 84 13 82 49)



Sports en Salle : Danse en Ligne



Cette activité permet de découvrir et de se distraire, dans une ambiance de plaisir, en pratiquant **des danses en ligne, en couple, en contra** (2 lignes face à face) sur les musiques de ROCK, LATINO, FOLKLORIQUE et bien d'autres connues, DISCO, etc.

La Danse en Ligne a lieu :

- Le **mercredi de 14h à 17h** – Salle **René Petit** – rue du Prado (Petit Marseille)
- Le **vendredi de 14h à 16h** – Salle de **Tasdon** – avenue Emile Normandin

**Contact : Rolande HERPE (06 38 40 26 66)
Michelle MIGNON (06 33 60 30 41 °**



Sports en Salle : Yoga



L'activité Yoga proposée est complémentaire des activités sportives de l'ARSA : plus qu'une activité sportive, c'est un temps pour vous, un temps de dépose du corps et de libération des tensions psychiques, **un temps d'intériorisation**.

Le **yoga proposé est traditionnel**. Les séances commencent par du **Hatha Yoga** (postures et respiration) et se terminent par une demi-heure de **Yoga Nidra** (une méditation allongé qui détend en profondeur le corps physique mais aussi le mental et le corps émotionnel).

La méthode d'enseignement est sans challenge physique, elle est accessible à tous, débutant ou non, chacun pratique selon les possibilités de son corps, inutile d'être souple !

La pratique du yoga porte ses fruits sur différents plans. Sur le **plan physique** : prévention et ralentissement de l'évolution de l'arthrose, l'arthrite et l'ostéoporose, assouplissement du corps, élimination des tensions et des toxines, soulagement des douleurs de dos, mais aussi sur le **plan psychique** : capacité de concentration et de mémorisation, apaisement, bien-être, dynamisme et positivisme, harmonie avec soi et son environnement...

Les séances :



- **Le lundi (15h30 – 17h) salle de la Trompette,**
130 rue du Lieutenant-Colonel Bernier
 - **Le jeudi (10h30 – 12h) salle d'activité de la Passerelle,**
Mairie annexe de Mireuil, place de l'Europe
- 30 séances dans l'année. Pas de séance durant les vacances scolaires.

Le cours démarre à l'heure indiquée.

Séances animées par **Agathe Catinat**, formée en Inde, un diplôme reconnu par l'Alliance Internationale du Yoga.
Coût annuel : **165€** à régler directement à l'enseignante lors de la 1ere séance, en 3 chèques de 55 € (au prorata des séances restantes pour une inscription en cours d'année).

Apporter son matériel : un tapis, une couverture et un coussin ou un tabouret pour surélever le bassin si nécessaire lors des postures assises.

Contact :
Agathe CATINAT (06 52 58 97 51), info@agathecatinat.fr



Sports de Balles ou Boules : Bowling



Le bowling est un jeu avec six ou dix quilles, mis au point durant le XIXe siècle dans le nord-est des États-Unis, à partir des variantes de jeux de quilles traditionnelles ramenés par les colons européens, puisque le terme de bowling apparaît pour la première fois dans les archives de la colonie anglaise de Jamestown en Virginie en 1611 et désigne alors le jeu de quilles en général. Ce sont les colons allemands et néerlandais qui ont introduit, en 1623, à New York, le jeu de quilles disposées en losange appelé Nine Pins (« neuf quilles ») alors très populaire en Europe du Nord.



Les séances de Bowling sont organisées en collaboration avec le **Bowling Family Fun Park au Fief Rose à Lagord.**

Sur présentation de la licence de l'ARSA, l'adhérent bénéficie **d'une location possible de chaussures à 2€ et d'un coût de partie à 3€ .**

Cette activité a lieu **le vendredi après-midi de 14h à 16h** (hors vacances scolaires).

Le paiement se fera directement auprès du Bowling Family Fun Park à Lagord.

Contact : Alain Gérard (06 62 94 63 73) - gerardalain78@gmail.com

Sports de Balles ou Boules : Tennis



Le tennis est un sport de raquette qui se joue sur un court de 23,77 m de long et 8,23 m de large (10,97m pour le jeu en double) et divisé au milieu par un filet dont la hauteur au centre est de 0,914 m. Le revêtement des courts peut être en terre battue ou en gazon pour les surfaces naturelles ou en béton poreux, résine (green set) parquet pour les surfaces en dur.

La pratique du tennis aidera à développer ou du moins à maintenir un ensemble de capacité : adresse, vigilance, réflexes, équilibre et coordination générale.

Les objectifs de cette pratique sont : Développer les sensations et le plaisir des échanges, celui de progresser, la satisfaction de réussir les gestes et les coups du tennis (service, volée, lift, lob, slice, frappe revers et coup droit).

A l'ARSA, nous privilégions le jeu en double (moins physique) et **l'utilisation de balles dites « soft »** (légèrement plus lentes que les balles dures), qui autorisent quelques erreurs de centrage de la balle dans la raquette, en offrant ainsi plus de temps pour le placement-déplacement-replacement.

Nous pratiquons notre activité le **vendredi matin de 8h à 12h au gymnase Falorni**. Nous disposons d'un court couvert.

Étant peu nombreux, la mise en place d'une organisation particulière s'est avérée nécessaire pour le bon déroulement de notre activité. Un mail adressé la veille par l'animateur aux joueurs potentiels, permet de savoir si le nombre de participants (idéalement 4 minimum) sera suffisant pour confirmer ou annuler la séance.



**Contact : Gérard ANGOT
(06 11 96 10 58)**

Sports de Balles ou Boules : Badminton



Le badminton est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs, soit deux paires, placés dans deux demi-terrains séparés par un filet. Les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette pour le faire tomber dans le demi-terrain adverse.

Cette activité se pratique essentiellement en gymnase du fait de la grande sensibilité du volant au vent (< 5 g).

C'est un sport complet. Toutes les masses musculaires sont sollicitées, ainsi que l'équilibre, les réflexes, la coordination spatio-temporelle, la tactique et la stratégie.

La pratique collective est indispensable : les adversaires sont aussi des partenaires en double et la mixité est la règle.

L'encadrement de l'activité est assuré par 2 animateurs formés et diplômés par la FFRS.

Le badminton apporte :

- Coordination motrice,
- Concentration,
- Souplesse et mobilité articulaire,
- Endurance musculaire,
- Équilibre statique et dynamique,

Et aussi, sociabilité et bon esprit d'équipe.



Le badminton est accessible a priori à tous les publics...

L'activité a lieu au **Gymnase Falorni**, rue de Roux, Les Minimes, les **lundi et vendredi de 16 h à 18 h**.

Se munir de vêtements de sport adaptés, chaussures de tennis, raquette (à partir de 10€).

Contacts :

Souriya CHAREUNPHOL (06 51 06 59 40)
Suzette RAUDE (06 20 48 02 63)



Sports de Balles ou Boules : Ping-Pong



Le Ping-Pong ou Tennis de Table est un sport de raquette opposant 2 ou 4 joueurs autour d'une table séparée par un filet de 15 cm de hauteur. Les joueurs marquent des points en frappant la balle à l'aide d'une raquette pour la renvoyer dans la demi-table adverse.

C'est à la fois une activité ludique ou sportive selon l'engagement des participants.

La pratique collective est indispensable : les adversaires sont aussi des partenaires en équipe et la mixité est la règle.

L'encadrement de l'activité est assuré par un animateur formé et diplômé par la FFRTS.



Le Ping-Pong apporte :

- Coordination motrice,
- Concentration,
- Souplesse et mobilité articulaire,
- Endurance musculaire,
- Équilibre statique et dynamique,

Mais aussi, bonne humeur et convivialité.

Le ping-pong est accessible a priori à tous les publics.

L'activité a lieu au **Gymnase Falorni**, rue de Roux, Les Minimes, le **mardi et le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30**.

Équipement : Vêtements de sport adaptés, chaussures de tennis, raquette (à partir de 10€)

Un complément annuel de 20 € est demandé pour l'utilisation des tables.

Le chèque sera établi à l'ordre de l' ARSA joint à l'inscription.

Une convention lie l'ARSA et le C.P.R. (club pongiste rochelais), le montant négocié chaque année est de 800 €. La salle est mise à disposition gracieusement par la ville de La Rochelle..

Contact :

Jean-Pierre CAMPAGNE (06 63 30 68 21)
Patrick TAMISIER (06 66 49 03 41)



Sports de Balles ou Boules : Pétanque



La Pétanque est une activité ludique ou sportive selon l'engagement des joueurs ou leur niveau technique.

Aucun prérequis n'est demandé. Seul priment, l'intérêt porté au jeu, l'envie de nouer des liens sociaux riches et le désir de jouer au grand air dans une ambiance détendue.

La pratique collective est indispensable : les adversaires sont aussi des partenaires en équipe et la mixité est la règle.

L'encadrement de l'activité est assuré par des animateurs formés et diplômés par la FFRS.



La pétanque apporte :

- Coordination motrice,
- Concentration, adresse et toutes les facultés cognitives,
- Souplesse et mobilité articulaire,
- Equilibre statique et dynamique,
- Gestion du stress et de la confiance en soi,

Et aussi, bonne humeur et convivialité.

La pétanque est accessible a priori à tous les publics sans réelle préparation physique.

L'activité a lieu sur les **Terrains du Clos Margat**, Villeneuve les Salines, le **Mardi et le Jeudi de 14 h à 17 h**.

Equipement :

Vêtements et chaussures adaptés à la pratique de l'activité et au climat.

Kit de 3 boules loisir + accessoires (à partir de 40 €).

Contacts :

Suzette RAUDE (06 20 48 02 63)



Sports de Balles ou Boules : Pickle-Ball



Le Pickle-Ball est un sport de raquettes qui combine des **éléments du tennis, du badminton et du tennis de table.**

C'est une activité physique inter-génération particulièrement appréciée des seniors. Le jeu peut se faire sur un terrain de badminton. La raquette est rectangulaire et la balle est en plastique dure trouée.

L'activité se déroulera au gymnase Falorni, le **Vendredi de 14h à 16h.**



Contacts : Suzette RAUDE (06 20 48 02 63)

L'activité SMS est proposée à l'ARSA pour ceux qui ne trouvent plus leur place dans les activités classiques, parce qu'ils ne peuvent plus suivre, fragilisés par l'âge ou la maladie, soit aux « anciens » adhérents, soit à des nouveaux qui cherchent une façon de se remettre à l'activité physique après un coup dur de santé.



Comme son nom l'indique, multi-activités signifie qu'après quelques échauffements, nous pratiquons divers ateliers, en salle ou dans le petit parc, pour travailler le cardio, la musculation, l'équilibre, la coordination... dans la joie et la bonne humeur, encadrés dans un petit groupe n'excédant pas 15 personnes, par des animateurs-trices spécifiquement formés.

On termine par un « retour au calme », respiration étirements... et un pot de l'amitié.



Tous les mardis, 14h30-16h, salle René Petit, rue du Prado.

Tenue conseillée : sportive, baskets, coupe-vent ou chapeau de soleil selon la météo.

Contact : **Josette ROUSSIER** **(06 23 05 22 45)**
 Christine GUICHARD **(06 77 51 56 08)**

ACTIV'MEMOIRE La tête et les jambes !

Plusieurs études nous montrent l'impact positif des APS (Activités Physiques et Sportives) sur les différents types de mémoire, le langage, l'attention, les fonctions exécutives au quotidien (s'organiser, s'adapter...).

C'est l'objectif de cette nouvelle activité à l'ARSA : faire travailler notre cerveau en même temps que bouger notre corps, de façon tonique et dynamique, pour maintenir et développer nos fonctions cognitives par des exercices physiques adaptés, individuels ou collectifs.

Une séance hebdomadaire conduite par des animateurs formés FFRS.



Tous les mardis, 14h30-16h, salle des Fêtes de La Pallice, 42, bd Emile Delmas.

Contact : Alain BRAULT (06 77 24 10 08)



Les Festivités organisées par l'ARSA

Des activités festives et culturelles sont assurées par la bonne volonté et l'investissement des adhérents qui font preuve d'une grande imagination et d'une appétence à se retrouver et à s'amuser ensemble.

Le Gala-Galette en début d'année



Un Repas Champêtre à thème en juin



Des journées ludiques (quasi) mensuelles

Plusieurs **sorties ludiques** sont organisées chaque année. L'idée est de partir à la journée, à la **découverte de notre région** et de passer un moment convivial de détente et tourisme, à l'occasion d'une **visite culturelle** et d'une activité divertissante. Le déplacement est effectué en covoiturage grâce à la bonne volonté de nos membres.



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/> | n° SIRET : 448743300200011

