

Livret des Activités ARSA 2025 - 2026

Page		
2	L'ARSA - Qui Sommes Nous ?	
	Activités de l'ARSA	
4	Sports en salle	Aviron en salle
5		Danse
6		Gym Danse
8		Gym Douce
10		Gym Tonique
13		Qi Gong
15		Taï Chi
17		Yoga
19	Sports Aquatiques	Aquagym
21		Aviron de mer
23		Marche Aquatique
25		Voile
27	Sports de balle	Badminton
28		Bowling
29		Pétanque
30		Pickle Ball
31		Ping Pong
32		Tennis
33	Sports en plein air	Marche Nordique
35		Randos
39		Vélo
41	Maintien en Forme	Activ'Mémoire
42		SMS
43	Autres activités de l'ARSA	Festivités
45		Journées Ludiques

L'Association de la Retraite Sportive Aunisienne



Créée en 2000, l'Association de la Retraite Sportive Aunisienne est affiliée à la FFRS, agréée « Jeunesse et Sports » et reconnue d'utilité publique.

Basée à la Rochelle, elle regroupe environ 800 adhérent(e)s seniors de plus de 50 ans, habitant majoritairement dans la Communauté d'agglomération. Elle leur permet de pratiquer, hors compétition, une ou plusieurs des 25 activités proposées, dans une ambiance à la fois détendue et conviviale.

Ces activités d'intérieur et d'extérieur permettent d'entretenir et de développer des qualités différentes (adresse, équilibre, endurance, concentration, etc.) dans une optique « Sport Senior Santé » chère à notre Fédération.

Elles se pratiquent sans esprit de compétition suivant les termes de la Charte de l'ARSA à laquelle vous êtes invité(e)s à souscrire en adhérant : **solidarité, respect, sécurité, convivialité**.

L'encadrement des activités est assuré par des animateurs adhérents bénévoles, confirmés dans l'activité et formés par la Fédération. Les participants sont tenus de respecter leurs consignes. Les tâches administratives sont également assurées par des bénévoles.

Cette implication des bénévoles permet à l'association de proposer jusqu'à 5 activités pour un montant de cotisation annuelle modique. Les ressources de l'ARSA proviennent exclusivement des cotisations des adhérents et de subventions de ses partenaires publics et privés.

Outre les activités sportives, des sorties de découverte de la région, des festivités annuelles de l'association (galette musicale, gala, repas champêtre) offrent des occasions de rencontres et de convivialité.

L'ARSA en chiffres

- **25 ans d'existence**
- **800 adhérents : 70% ♀ - 30 % ♂**
- **72 ans de moyenne d'âge**
- **25 activités**
- **55 animateurs**
- **8 membres élus au bureau**
- **20 membres élus au C.A.**
- **5 commissions**

Comité Départemental de la Retraite Sportive

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.

Fédération Française de la Retraite Sportive



La **FFRS** 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 ».

Aviron en salle



Présentation

L 'aviron en salle ou « indoor » est organisé en partenariat avec le club d'aviron de La Rochelle.

L'aviron » indoor » fait 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.

Quand ? Tous les vendredis après-midi et toute l'année de 14h à 15h et de 15h à 16h.

Où ? Le club d'aviron de mer est situé 20 avenue de la Capitainerie, port des Minimes.

Tarif : Un chèque de 30€ pour 5 séances est à remettre au club, (chèque à l'ordre du CAMLR).

Les séances d'aviron en salle sont encadrées par des bénévoles du Club d'aviron de La Rochelle

Les Indispensables

Equipement obligatoire :

- Bouteille d'eau pour s'hydrater
- **Documents à avoir sur soi : Licence FFRS, passeport santé, carte vitale.**
- N'oubliez pas votre bonne humeur 😊 !!!

Danses



Présentation

- La Danse est une excellente façon de s'aérer l'esprit, elle demande de la concentration, de l'équilibre, une belle manière de faire travailler le corps et l'esprit.
- Vous ne savez pas danser et vous voulez apprendre, qu'à cela ne tienne nous sommes là pour vous accompagner dans la Joie et la Bonne Humeur

[LES INDISPENSABLES](#)

Où, Quand ?

Lundi 14H – 16H00 : Danse de Salon en couple

Lundi 16H00 – 18H00 : Danse en ligne (disco rétro)

Référente : Annick Goudé

Lieu : Salle Saint Eloi-rue Basse Saint Eloi-La Rochelle

Mardi 10H – 12H : Danse en ligne (disco rétro)

Référente : Annick Goudé

Lieu : Dernier étage de la salle polyvalente de La Passerelle 2 Sq. de la Passerelle, 17000 La Rochelle

Mercredi 14H00 – 17H00 : Danse en ligne

Référente : Rolande Herpe

Lieu : Salle René Petit, rue du Prado (Petit Marseille) La Rochelle

Jeudi 14H00 – 15H30 : Danse country (Ultra Débutants, Débutants)

Référente : Annick Goudé

Lieu : Dernier étage de la salle polyvalente de la Passerelle2 Sq de la Passerelle, 1700 La Rochelle

Vendredi 14H00 – 16H00 : Danse en ligne

Référente : Michelle Mignon

Lieu : Salle de Tasdon, place des Britanniques, av Emile Normandin La Rochelle

N'oubliez pas de vous munir de :

- Votre licence FFRS,
- Votre passeport santé,
- Votre carte vitale et de mutuelle,
- Votre carte nationale d'identité,
- Un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.

Votre équipement :

- Votre tenue de danse et des chaussures adéquates
- Une boisson

Gym Danse



Présentation

La Gym'Danse : bouger en exécutant des mouvements de gym sur des musiques rythmées (Disco, latino, rock... mais aussi du rap)

Rassurez vous, on travaille également sur des rythmes plus lents ! (Ballade, chanson douce)

Chaque trimestre 1 ou 2 nouvelles chorégraphies sont proposées.

Pour vous accompagner dans l'exécution des mouvements 1 animatrice Gym, et 1 ou 2 assistantes chorégraphes.

Ici pas d'entrechats, de sauts et de portés, nous gardons les pieds sur terre. L'activité gymnique est la priorité, danser est un bon moyen de bouger et s'amuser.

Nous sommes à votre écoute pour modifier et adapter les danses. Vous avez des idées de musique? de pas de danses? faites nous des propositions, nous vous entendrons.

La Gym'Danse vous permettra de faire travailler le cardio, la coordination, l'équilibre et aussi la mémoire. Le tout dans la bonne humeur et la détente.

Où, Quand ?

Mardi 15H45 – 16H45 :

Mardi 17H00 – 18H00 :

Lieu : Salle France Vatré – Lafond 90 Rue du Vélodrome, 17000 La Rochelle

Référente : Marie-Chantal Halloche

Assistante : Mireille Poussade

N'oubliez pas de vous munir de :

- Votre licence FFRS,
- Votre passeport santé,
- Votre carte vitale et de mutuelle,
- Votre carte nationale d'identité,
- Un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.

Votre équipement :

- Tenue de gym
- Chaussures souples (tennis ou basket conseillés)
- Une boisson
- Ne nécessite pas de tapis

Gym Douce

Présentation

L'ARSA propose 4 séances hebdomadaires de Gymnastique Douce.

Ce n'est pas une gym de tout repos, elle stimule la mobilité, la coordination et l'équilibre.

Elle vise à renforcer tout en douceur, le tonus articulaire et musculaire et permet de conserver un certain maintien en forme.

Où, Quand ?

SALLE DU PRIEURE

Lundi 9H30 – 10H30

Animatrice : Nicole Tristant

Lundi 10H45 – 11H45

Animatrice : Brigitte Sallais

Vendredi 9H30 – 10H30

Animatrice : Nicole Tristant

Adresse : 48 avenue de St Exupéry, 17000 La Rochelle

SALLE VATRE

Jeudi 10H45 – 11H45

Animateurs en alternance : Françoise Courtois, Philippe Toullet

Adresse : 90 rue du Vélodrome, 17000 La Rochelle

N'oubliez pas de vous munir de :

- votre licence FFRS,
- votre passeport santé,
- votre carte vitale et de mutuelle,
- votre carte nationale d'identité,
- un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.

Votre équipement :

- votre tenue de sport confortable

- chaussures adaptées
- tapis de sol
- une boisson



Présentation

L'ARSA vous propose 10 séances hebdomadaires de Gymnastique Tonique. C'est dans une ambiance musicale et rythmée, que se déroulent les séances adaptées aux séniors.

Après un échauffement, les séances sont construites autour d'accessoires (bâtons, haltères ou lests, elastibands, ballons) ou sans accessoire.

Ces séances permettent de renforcer le dos, la ceinture abdominale, le cardio, l'équilibre, le tout, « debout ou au sol sur les tapis ». Etirements et relaxation terminent l'heure de gym.

Où, Quand ?

SALLE VATRE :

Lundi 9H45 – 10H45

Animatrice : Josette Roussier

Lundi 11H00 – 12H00

Animatrice : Marie-Chantal Halloche

Mardi 9H15 – 10H15

Animatrice : Carole Drozdowski

Mardi 10H30 – 11H30

Référente : Françoise Courtois

Mardi 14H30 – 15H30

Animateur : Philippe Toullet

Adresse : 90 Rue du Vélodrome, 17000 La Rochelle

SALLE DU PRIEURÉ :

Lundi 12H – 13H

Animatrice : Ester Memain

Adresse : 48 avenue de Saint Exupéry, 17000 La Rochelle

SALLE BONGRAINE :

Mardi 9H45 – 10H45

Animatrice : Marie Pitteloup

Mardi 11H00 – 12H00

Animatrice : Carole Drozdowski

Adresse : rue Nicolas Gargot – 17000 La Rochelle

GYMNASE DE LALEU :

Jeudi 11H00 – 12H00

Animatrice : Esther Mémain

Vendredi 11H00 – 12H00

Animatrice : Marie-Chantal Halloche

Adresse : Rue du Bois Fleuri, 17000 La Rochelle

N'oubliez pas de vous munir de :

- votre licence FFRS,
- votre passeport santé,
- votre carte vitale et de mutuelle,
- votre carte nationale d'identité,
- un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.

Votre équipement :

- tenue de sport confortable
- chaussures adaptées
- tapis de sol
- bouteille d'eau

Qi Gong

Présentation

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 fait partie d'une des 5 branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Le Qi Gong pratiqué dans le cadre de l'ARSA est principalement lié à l'école Taoïste.

Du point de vue méthodologique, le Qi Gong se travaille sur trois plans : **la pensée, la respiration, le corps**, en activant l'énergie vitale à travers les méridiens d'acupuncture.

La pratique régulière du Qi Gong favorise la **souplesse du corps et des articulations**, elle favorise aussi l'**évacuation du stress**. Enfin, pratiqué dans le cadre convivial d'un groupe, il permet 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**.

Où et Quand ?

Mardi

9H30 – 10H45 : Qi-Gong avec bâton et (10H45-11H00 Taï Chi Bang)

Référent : Jacky ELIE

Lieu : Salle René Petit, Rue du Prado

Jeudi 9H15 – 10H30 : Qi Gong

Référent : Jacky ELIE

Lieu : Salle France Vatré – 90 rue du Vélodrome

- **Prévoir une tenue confortable adaptée et des chaussures à semelles fines.**
- **Documents à avoir sur soi :** Licence FFRS, passeport santé, carte Vitale et de mutuelle, votre carte nationale d'identité, un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.
- **N'oubliez pas** votre bouteille d'eau et votre bonne humeur 😊 !!!

Taï chi



Présentation

Le **Taï Chi** est une discipline corporelle et mentale d'origine chinoise dérivée du Taï Chi Chuan (art martial interne). C'est une gymnastique énergétique globale qui met l'accent sur l'extrême précision du geste, la maîtrise de la respiration et la méditation.

Le Taï Chi inclut le **Qi Gong** qui fait partie de l'une des 5 branches de la médecine traditionnelle chinoise. Nous utilisons le Qi Gong dans nos échauffements. Le Taï Chi insiste sur le développement d'une énergie fluide et dynamique, sur l'enracinement et la respiration. Il comporte un ensemble de mouvements continus, circulaires et spiralés exécutés avec lenteur et précision.

A l'ARSA et d'une manière générale la FFRS, c'est le Taï Chi style YANG qui est pratiqué.

Chaque année les cours peuvent évoluer, mais ils s'organisent entre 3 formes courtes à mains nues et 2 formes courtes avec armes, une au bâton court (Taiji Bang) et une au sabre (liée à la forme 108), sous l'égide de 2 animatrices et 2 animateurs. **Les débutants sont acceptés dans tous les cours.**

- « **la petite forme de Pékin** » ou 24 mouvements pratiquée le mardi à Lagord et le jeudi salle René Petit ; cette forme est préconisée par la FFRS, ainsi que le **Taï Chi Bang**.
- « **La forme des 37 postures** » ou « pas Cheng » , le jeudi salle René Petit.
- « **La forme 108 ancienne** «La Terre, une partie de l'homme et la forme 13 au Sabre», le vendredi salle du Prieuré.

Où et Quand ?

Mardi

13H45 – 14H45 : Petite forme de Pékin et Taï Chi Bang

Salle Vendôme, Rue du Moulin de Vendôme, Lagord

Jeudi

9H00 – 10H00 : Petite forme de Pékin et initiation Tai Chi Bang

10H30 – 11H30 : Style Yang Forme 37 et Taï Chi Bang « La flûte des 8 immortels »

Salle René Petit, Rue du Prado, La Rochelle

Vendredi

10H45 – 12H15 : Style Yang ancien Forme 108

*12H15 – 12H45 : Une prolongation **facultative** de la séance avec la Forme 13 au Sabre*

Salle du Prieuré, 48 Avenue Antoine de St Exupéry, La Rochelle

Les Indispensables

- **Prévoir une tenue de sport**
- **Documents à avoir sur soi** : Licence FFRS, passeport santé, carte Vitale et de mutuelle, votre carte nationale d'identité, un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.
- **N'oubliez pas** votre bouteille d'eau et votre bonne humeur 😊 !!!

Yoga



Pourquoi pratiquer le yoga ?

Le yoga est complémentaire des activités que propose l'ARSA : plus qu'une activité sportive, c'est un temps pour vous, un temps de dépose du corps et de libération des tensions physiques et psychiques, **un temps d'intériorisation**.

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,

Et sur le plan psychique :

- amélioration du sommeil,
- capacité de concentration et de mémorisation améliorées,
- apaisement, bien-être,
- dynamisme et positivisme,
- harmonie avec soi et le monde...

Le Yoga Proposé

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, pratiquée allongé, qui détend en profondeur le corps mais aussi psychiquement).

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 !

En pratique:

30 séances dans l'année. Le calendrier des séances vous est remis en début d'année par votre enseignante.

Il est **possible de démarrer toute l'année** et il est aussi **possible de faire une séance d'essai toute l'année**, cela est vivement recommandé!

Débutant ou confirmé, il n'y a pas de niveau en yoga. Venez avec votre corps comme il est.

Séances du jeudi animées par Agathe Catinat, formée en Inde, un diplôme reconnu par l'Alliance Internationale du Yoga.

Séances du lundi animées par Dragana Djuric, formée au même yoga traditionnel dans la lignée Satyananda.

Tarif:

Coût annuel : **170€** à régler directement à l'enseignante lors de la 1ere séance, en 1 ou 2 chèques de 85 €.

Apportez votre matériel : un tapis, une couverture et éventuellement un coussin ou un tabouret pour l'assise.

Où et quand ?

Lundi – 15h30 – 17h

Salle de la Trompette, 130 bis av. du lieutenant Colonel Bernier

Séance animée par Dragana Djuric, formée au même yoga traditionnel dans la lignée Satyananda.

Jeudi – 11h – 12h30

Salle d'Activités Mairie Annexe de la Passerelle, Place de l'Europe, Mireuil

Séance animée par Agathe Catinat, formée en Inde, un diplôme reconnu par l'Alliance Internationale du Yoga.

Les Indispensables

- **Apporter son matériel** : un tapis, une couverture et éventuellement un coussin ou un tabouret pour l'assise.
- **Documents à avoir sur soi** : Licence FFRS, Fiche d'urgence, passeport santé, carte vitale.
- N'oubliez pas votre bonne humeur 😊 !!!

Aquagym



Présentation

L'aquagym est pratiquée :

Piscine de Périgny (Palmilud) :

1 créneau par semaine de mi-septembre à fin juin, sauf pendant les vacances scolaires.

C'est une activité adaptée aux seniors, encadrée par des animatrices (diplômées d'un brevet fédéral)

Chatellaillon :

Aucun créneau ne sera disponible aux associations pour l'année 2025-2026.

Possibilité de vous inscrire de façon individuelle.

Chaque séance (45 minutes) se pratique en musique, que l'on ait pied ou non, que l'on sache nager ou non.

Le but est de bouger un maximum pour muscler le cœur, renforcer le souffle et accroître la dépense énergétique en sollicitant tous les muscles.

L'eau est un élément naturel qui permet de faire travailler l'ensemble du corps en douceur (porté par les flots...) on ressent moins la fatigue, mais le travail est intense (pas plus de 45 minutes par séance)

Tout l'organisme travaille : l'appareil cardio-vasculaire, les muscles, les articulations, la coordination, l'équilibre... On se dépense mais avec une sensation de relaxation.

Où, Quand ?

Mercredi 17h – 17H45

Lieu : Palmilud Périgny. Merci d'arriver à 16h45 (Entrée, vestiaire, douche... la séance commence dans le bassin, à 17h)

Forfait : 126€ pour la saison (3 chèques de 42€)

Référente : Esther Mémain

Animatrices : Marie-chantal Halloche, Josette Roussier

Hors ARSA

Inscription individuelle directement au centre aquatique.

Lieu : Centre aquatique de Châtelailon

N'oubliez pas de vous munir de :

- Licence FFRS.
- Passeport santé
- Votre carte vitale et de mutuelle.
- Votre carte nationale d'identité.
- Numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.

Votre équipement :

- Votre maillot de bain... bien sur !
- Serviette et votre trousse de toilette pour la douche.
- Chaussures spécifiques pour la piscine.

Aviron en mer



Présentation

L'aviron a des atouts qui peuvent être attractifs pour le plus grand nombre. Pratiqué sans objectif de performance, il permet, suivant ses capacités, de renouer avec une activité physique. Ce sport sécurisant et progressif est donc adapté quel que soit son âge, son état de santé et ses capacités physiques

L'aviron est un sport d'équipe qui demande une bonne coordination entre les rameurs.

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. Cela ne présente pas de difficulté majeure.

Modalités

- Les adhérents doivent savoir nager 50 mètres
- La tenue doit permettre de mettre les pieds dans l'eau jusqu'au genou.
- La cale du port est glissante, il faut des chaussures adaptées de type chaussure aquatique ou bottillons de planche à voile.
- Il vous faut un vêtement serrant au corps pour éviter que celui-ci ne s'accroche aux avirons lorsque l'on rame.

Les séances d'aviron en mer sont encadrées par un bénévole du club d'aviron de La Rochelle afin d'assurer la sécurité.

La première séance découverte est gratuite, offerte par le club d'aviron.

Pour les séances suivantes, le Club d'Aviron de Mer de La Rochelle a fixé le prix de la **séance à 6 euros**, soit 30 euros les 5 séances, chèque à l'ordre du CAMLR.

Déroulement

1. Préparation des bateaux , un quart d'heure
2. Nous ramons pendant une heure trente environ,
3. Rangement des bateaux., un quart d'heure.

Il faut compter environ deux heures pour une séance



Equipement obligatoire :

- Bouteille d'eau, et si il y a du soleil : crème solaire, casquette et lunettes de protection
- **Documents à avoir sur soi : licence FFRS, passeport santé, carte vitale.**

Autres informations :

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

N'oubliez pas votre bonne humeur 😊 !!!

Marche Aquatique

Présentation

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 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 Châtelailon.

La séance est effectuée par groupes de 20 personnes maximum, chaque groupe étant encadré par deux animateurs formés par la FFRS. Elle dure environ une heure.

Le port de vêtement adapté est obligatoire (Combinaison, bottillons). A ajouter des gants et une cagoule selon la saison.

Après la séance de marche, nous avons accès aux vestiaires et douches du centre, suivie d'un goûter.

Nous proposons aussi la location des équipements, réservée en priorité pour un essai, et jusqu'à ce que l'adhérent soit équipé.



Où et Quand ?

Tous les 15 jours, le **mardi après-midi** ou le **jeudi après-midi**.

Les jours et horaires sont fonction des marées.

Lieu : RDV 30 minutes avant la séance, dans le hall du Centre Aquatique (piscine) de Châtelailon, Rue du chemin vert, 17340 Châtelailon-Plage.

Tarif annuel :

30 euros par chèque bancaire à l'ordre de l'ARSA, au moment de l'inscription.

Equipement

Location (facultative) des équipements auprès du centre aquatique :

- Combinaison obligatoire (5€)
 - Chaussures indispensables (3€)
 - Gants (2€).
-

Infos et annulations

- Le programme est annoncé chaque trimestre dans la rubrique [Actualités](#).
 - Pour chaque séance, l'adhérent doit s'inscrire. Un mail de demande d'inscription lui est envoyé la semaine précédent la séance.
 - En cas d'annulation d'une séance, un mail est envoyé aux participants.
-

N'oubliez pas de vous munir de :

- votre licence FFRS,
 - votre passeport santé,
 - votre carte vitale et de mutuelle,
 - votre carte nationale d'identité,
 - un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.
-

Votre équipement :

- Combinaison néoprène, épaisseur 4 ou 5mm
- Botillons à semelle dure, style planche à voile
- Gants
- Cagoule

La période chaude, vous pouvez mettre un shorty, néoprène de 2 ou 3 mm d'épaisseur à la place de la combinaison.

Voile



Présentation

Vous avez toujours rêvé d'apprendre à naviguer ? C'est le moment de vous lancer !

Dès les premiers cours, vous combinerez apprentissage et plaisir de la mer : tenir la barre, hisser les voiles, comprendre les vents et les courants... Autant de notions que vous découvrirez en profitant du grand air et du soleil.

La voile est un sport complet qui mêle théorie (météo, lecture des cartes marines, utilisation des instruments de navigation) et pratique (réglage et manœuvre des voiles).

Naviguer à La Rochelle : un cadre exceptionnel ?

La baie de La Rochelle est un véritable paradis pour les marins. Protégée par les îles de Ré, d'Oléron et d'Aix, elle offre des conditions idéales pour apprendre à naviguer, avec des eaux relativement calmes même par vent soutenu. À moins de deux heures du plus grand port de plaisance d'Europe, vous pourrez explorer des itinéraires variés et profiter d'un cadre unique.

Pourquoi une activité voile à l'ARSA ?

L'objectif est d'initier les adhérents au maniement d'un voilier, à la navigation, en partenariat avec **l'école de voile La Rochelle Nautique**.

Pour cela, l'école met à votre disposition des voiliers modernes et performants, accompagnés d'un moniteur expérimenté :

- **Grand Surprise** (voilier de régate – 9m54)
- **J80** (voilier de régate – 8m50)

Que vous soyez débutant ou confirmé, vous progresserez tout en vous amusant !

Modalités d'inscription

💰 **Tarifs et conditions avec l'école de voile « La Rochelle Nautique »**

- - **Adhésion à l'école** : 5€ / année civile
 - **Passeport voile** : 14€ / année civile
 - **Forfait 5 tickets Nav** : 54€ / ticket
 - Une fois inscrit, vous recevrez un lien par email pour réserver vos séances.
- Chaque sortie est encadrée par un skipper professionnel.
- **Gilet de sauvetage fourni** par l'école.

Réserver une séance de voilier habitable (9m50 et 8m50) : Directement sur le site de **La Rochelle Nautique**

Une autre possibilité existe pour naviguer sur des bateaux de propriétaires, avec l'Association des Plaisanciers de La Rochelle, APLR.

Pour toutes informations contacter le référent : Eric Fant

Où, Quand ?

Après-midi 14h à 18h sur réservation

Lieu : La Rochelle Nautique – 20, avenue de la Capitainerie, les Minimes

En complément de l'école de voile, des ateliers théoriques de 2 heures par séances sont proposés gratuitement par l'ARSA, sur différents thèmes, matelotage, météo marine, les marées, la lecture des informations contenues sur les cartes marines..... les mardis après-midi, les mois de décembre, janvier et février.

Une autre possibilité existe pour naviguer sur des bateaux de propriétaires : contacter le référent pour de plus amples informations.

N'oubliez pas de vous munir de :

- Votre licence FFRS
- Votre passeport santé
- Votre carte vitale
- Bouteille d'eau pour s'hydrater

Votre équipement :

- Vêtement chaud suivant état de la météo
- Chaussures type basket anti-dérapantes avec semelle blanche, (éviter les semelles de couleur noire qui peuvent laisser des traces sur le pont du bateau).

Badminton

Présentation

Le **badminton** est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs en simple, soit deux paires, en double et en mixte.

Ces joueurs sont placés de part et d'autre d'un filet et frappent un volant avec une raquette. Le badminton se joue en intérieur : le volant pesant entre 4,74 et 5,5 grammes, sa trajectoire est déviée au moindre vent.

Le volant est un projectile aux propriétés aérodynamiques uniques qui lui donnent une trajectoire très différente de celle des balles utilisées dans la plupart des sports de raquette. En particulier, les plumes créent une traînée bien plus importante, causant une décélération plus rapide.

Quand ?

Tous les **lundis** et **vendredis** de 16h00 à 18h00

Où ?

Gymnase Falorni, Rue de Roux ,proche des Minimes.

- **Prévoir une tenue de sport**
- **Documents à avoir sur soi** : Licence FFRS, passeport santé, carte Vitale et de mutuelle, votre carte nationale d'identité, un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.
- **N'oubliez pas** votre bouteille d'eau et votre bonne humeur 😊 !!!

Bowling

Présentation

Le bowling est un jeu avec six ou dix quilles. Il a été 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.

L'ARSA a signé une convention avec le Bowling Family Fun Park du Fief Rose de Lagord pour pratiquer cette activité entre adhérents des clubs ARSA et CLASSS (Lagord).

Tarif :

Sur présentation de la licence de l'ARSA, l'adhérent bénéficie :

- d'un tarif préférentiel pour la location de chaussures à 2€ (à moins d'avoir ses propres chaussures adaptées),
- d'un coût de partie à 3€.

(Nous faisons habituellement 2 parties dans l'après-midi).

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

Quand ?

Tous les **vendredis après-midi de 14h00 à 16h00** hors vacances scolaires. Le référent ARSA de l'activité se charge de planifier les réservations, à partir des SMS ou Mail envoyés jusqu'au mercredi soir précédent, avant 19h00, pour prévenir de votre présence.

Où ?

Au **Bowling Family Fun Park du Fief Rose à Lagord**

Les Indispensables

- **Prévoir une tenue décontractée**
- **Documents à avoir sur soi** : Licence FFRS, passeport santé, carte Vitale et de mutuelle, votre carte nationale d'identité, un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.
- **N'oubliez pas** votre bouteille d'eau et votre bonne humeur 😊 !!!

Pétanque



Présentation

La pétanque est une excellente façon de s'aérer l'esprit. Pratiquée en plein air, elle aide à réduire le stress et l'anxiété, souvent présents à la retraite. Le lien social qu'elle favorise, combiné au contact avec la nature, apporte un réel apaisement.

Elle peut se jouer sur divers types de terrains. Plus qu'un simple jeu, la pétanque est une activité complète : elle sollicite l'adresse, entretient la forme physique et stimule les fonctions cognitives.

Elle demande en effet concentration, précision et stratégie : il faut adapter la force du tir selon la distance, la position des boules, et la tactique choisie. Une belle manière de faire travailler à la fois le corps et l'esprit, tout en partageant un bon moment.

Quand ?

Tous les **mardis** de 14h00 à 17h00 et les **jeudis** de 14h00 à 17h00

Où ?

Terrain du Clos Margat, Villeneuve les Salines.

Les Indispensables

- **Prévoir une tenue décontractée**
- **Documents à avoir sur soi** : Licence FFRS, passeport santé, carte Vitale et de mutuelle, votre carte nationale d'identité, un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.
- **N'oubliez pas** votre bouteille d'eau et votre bonne humeur 😊 !!!

Pickleball

Présentation

À la recherche d'un sport ludique, modéré pour les articulations et bon pour la santé ? Essayez le **pickleball** !

Mélange de tennis, badminton et ping-pong, ce sport se joue avec une raquette légère et une balle perforée sur un petit terrain. Facile à aborder, il booste la coordination, l'équilibre et la forme générale.

Adapté aux retraité(e)s, le pickleball combine activité physique modérée, lien social et bien-être mental.

Le jeu se pratique sur un terrain de badminton. La raquette est rectangulaire et la balle est en plastique dure trouée.

Envie d'essayer ? Renseignez-vous !

Quand ?

Tous les **vendredis** de 13h45 à 14h45 et de 14h45 à 15h45

Où ?

Au Gymnase Falorni, rue du Roux (les Minimes)

Les Indispensables

- **Prévoir une tenue de sport**
- **Documents à avoir sur soi** : Licence FFRS, passeport santé, carte Vitale et de mutuelle, votre carte nationale d'identité, un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.
- **N'oubliez pas** votre bouteille d'eau et votre bonne humeur 😊 !!!

PING-PONG



Présentation

Le ping-pong est un sport doux par excellence, le tennis de table convient à tous, y compris aux publics fragiles. C'est d'ailleurs l'un des sports les plus pratiqués après 60 ans.

Le ping-pong est particulièrement adapté : sans efforts violents, il permet de maintenir l'endurance en stimulant le système cardio-vasculaire, tout en préservant muscles et articulations. Il contribue ainsi à une bonne condition physique.

Autre atout majeur : il améliore la coordination des mouvements et stimule les fonctions cognitives. En activant l'hippocampe, il soutient la mémoire.

Une **séance d'essai gratuite** peut être réalisée avec prêt de la raquette, si besoin.

Quand ?

Tous les **mardis** de 9h30 à 11h30 et les **vendredis** de 9h30 à 11h30

Où ?

Gymnase Falorni, rue de roux à La Rochelle, proche des Minimes.

Tarifs ?

Chèque de 20 euros à remettre lors de l'inscription.

Les Indispensables

- **Prévoir une tenue de sport.** Il est fortement conseillé de porter des chaussures de sport en salle dont la semelle n'est pas de couleur noire (risque de marques au sol).
- **Documents à avoir sur soi :** Licence FFRS, passeport santé (à renseigner soigneusement et à remettre à l'animateur), carte Vitale et de mutuelle, votre carte nationale d'identité, un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.
- **N'oubliez pas** votre bouteille d'eau et votre bonne humeur 😊 !!!

Tennis

Présentation

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 repositionnement.

Nous disposons d'un court couvert. Étant peu nombreux, la mise en place d'une organisation particulière s'avère nécessaire pour le bon déroulement de notre activité. Un mail adressé la veille des séances 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.

Quand ?

Tous les **vendredis matin de 8h30 à 12h**

Où ?

L'activité Tennis se pratique **au Gymnase Falorni – rue de Roux aux Minimes**

Les Indispensables

- **Prévoir une tenue de sport**
- **Documents à avoir sur soi** : Licence FFRS, passeport santé, carte Vitale et de mutuelle, votre carte nationale d'identité, un numéro de téléphone pour prévenir un proche en cas de problème grave.
- **N'oubliez pas** votre bouteille d'eau et votre bonne humeur 😊 !!!

Marche Nordique

Présentation

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 9 km/h. La séance est de 1h30 de marche effective.

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.

Un covoiturage est proposé entre 8 h 50 et 9 h sur le Parking du Leclerc, boulevard Sautel, à l'entrée, le long du mur, uniquement pendant le 1^{er} trimestre.

Les débutants doivent suivre une formation de 3 à 5 séances pendant la marche, dispensée par vos animateurs diplômés, après leur inscription (bâtons fournis gratuitement par l'ARSA pour la durée de la formation). **Plus aucune formation ne sera dispensée après le 1^{er} mars.**

ATTENTION : Une vérification régulière du programme des sorties est nécessaire car des modifications peuvent apparaître suite aux reconnaissances des parcours effectuées par les animateurs ou en raison de la météo.

Quand ?

Chaque vendredi, de **9h30 à 12h**, en pleine nature, sur un circuit de **6 à 10 km**.

Infos et annulations

- Les marches sont annoncées chaque trimestre sur le site de l'ARSA, dans la rubrique [Actualités](#).
- Toute annulation éventuelle y sera également indiquée de 8 h à 8 h 30 le jour de la marche.

Les Indispensables

Pour marcher avec nous, n'oubliez pas :

- Votre licence de la FFRS.
- Le Passeport Santé
- Votre carte d'identité.
- Votre carte vitale et votre carte de mutuelle.
- Un numéro de téléphone pour prévenir votre famille en cas de problème grave.
- Le passeport santé renseigné.

Votre équipement

Votre équipement :

- Une bonne paire de chaussures.
- Paire de bâtons pour marche nordique.
- Des vêtements adaptés à la saison, amples et confortables.
- Un chapeau.
- Une boisson, voire des fruits secs ou des petits gâteaux.
- Éventuellement un appareil photo.
- Et bien entendu votre bonne humeur 😊 !!!

Les 3 Randonnées

L'Arsa vous propose 3 types de randonnées : La [Rando-Littoral](#), la [Randos-Terre & Mer](#) et la [Rand'Odouce](#).

Rando-Littoral

Présentation

L'hiver

Cette randonnée se déroule à **La Rochelle intra-muros**, de septembre à avril avec deux itinéraires, en alternance tous les 15 jours :

- - Aller retour jusqu'à la plage de Chef de Baie,
 - Aller retour jusqu'au jardin en face du Phare du Bout du Monde, près de la Plage des Minimés.
- RDV1 : à **9h** depuis l'**Esplanade des Parcs**, près des locaux du club de basket, le parcours fait **8 ou 12 km**.
- RDV2 : à **9h15** à la **plage de la Concurrence** vers 9h15. Le parcours est alors de **4 ou 8 km**.
- **Le retour est pratiquement assuré avant midi.**

L'été

Le programme est établi par les animateurs en avril. Ces randonnées se déroulent à **proximité de La Rochelle** dans un cadre maritime : L'Houmeau, Châtelailon, Esnandes, Rivedoux, ...

- RDV 1 : vers **9h** pour organiser le covoiturage derrière **la piscine Lucien Maylin** et ne concerne que les randonnées hors La Rochelle.
- RDV 2 : à **9h30** au départ de la randonnée pour ceux qui souhaitent s'y rendre directement.



Quand ?

Tous les **lundis de 9h à 12h**.

Infos et annulations

- Le programme est annoncé chaque trimestre dans la rubrique [Actualités](#).

- Toute modification ou annulation éventuelle y sera également indiquée ponctuellement, **avant 8h le lundi concerné.**

N'oubliez pas de consulter cette rubrique [Actualités](#) avant de partir à la séance.

Randos-Terre&Mer

Présentation

Les randonnées ont lieu en grande majorité **dans l'agglomération de La Rochelle**, le lieu de départ étant à moins de 30 minutes de La Rochelle.

Une fois par mois, à partir du mois d'avril, sont organisées des randonnées à la journée, avec le repas tiré, soit du sac à dos soit du coffre de la voiture, avec un parcours le matin et l'autre l'après-midi. **Le lieu de départ est plus éloigné, mais reste à environ 1 heure de La Rochelle.** L'ensemble des deux parcours n'excède pas 15 km.

Covoiturage :

- Un covoiturage est proposé, à partir du parking du centre Leclerc, boulevard André Sautel, entre 13h20 et 13h30 la plupart du temps, le but étant d'être au départ de la randonnée à l'heure.
- Pour les randonnées dans l'île de Ré, le covoiturage se fait au parking du Belvédère, à la gauche du péage du pont.
- Pas de covoiturage pour les randonnées commençant à La Rochelle.

Quand ?

Tous les **lundis à 14h00** hors grandes vacances scolaires.

En juin et septembre, les **lundis à 9h30**, afin d'éviter la chaleur.

Infos et annulations

- Les marches sont annoncées chaque trimestre sur le site, au niveau de la rubrique [Actualités](#).
- Toute modification ou annulation éventuelle y sera également indiquée ponctuellement, **avant 12h le lundi concerné.**

N'oubliez pas de consulter cette rubrique [Actualités](#) avant de partir à la séance.

Circuits

- **Deux types de randonnées** (même lieu de départ) : **10 et 12 km**
- Majoritairement sur **l'agglomération de La Rochelle, l'île de Ré et Rochefort...**

Randonnées à la journée

- Parcours matin et après-midi (max **15 km**).
- Repas tiré du sac ou du coffre.
- A une heure de route de La Rochelle.
- Ouvert à toute personne inscrite à la randonnée pédestre.

Rand'Oduce

Présentation

Il s'agit d'une petite marche d'environ 1h30, de **3 – 4 kms, dans La Rochelle intra-muros, avec un intermède culturel** en lien avec la balade. Les randonnées sont animées par des animatrices et animateurs tous formés et diplômés par la Fédération Française de la Retraite Sportive.



Quand ?

Tous les **lundis à 14h15** hors grandes vacances scolaires.

Infos et annulations

En cas de mauvais temps vous recevrez un mail le lundi matin. Vous pouvez aussi consulter la rubrique [Actualités](#).

Départ

- **Début de saison** : Départ de Port-Neuf, en face de la statue de l'homme-poisson.
- **Ensuite** : changement tous les mois du départ, cf les prévisions de la rand'odouce dans la rubrique [Actualités](#).

Pour marcher avec nous, n'oubliez pas :

- Votre licence de la FFRS.
- Votre carte d'identité.
- Votre carte vitale et votre carte de mutuelle.
- Un numéro de téléphone pour prévenir votre famille en cas de problème grave.
- Le passeport santé renseigné.

Votre équipement :

- Une bonne paire de chaussures.
- Des vêtements adaptés à la saison, amples et confortables.
- Un chapeau.
- Une boisson, voire des fruits secs ou des petits gâteaux.

- Éventuellement un appareil photo.
- Et bien entendu votre bonne humeur 😊 !!!

Vélo pour toutes & tous

Présentation

L'activité vélo se pratique le mercredi après-midi autour de La Rochelle.

Elle se répartit en 1 groupe de **vélo route** et 3 ou 4 groupes de **vélo balade** de niveaux échelonnés, constitués sur place en fonction des participants.

Vélo route de type course : circuits de 45 à 60 km, rythme rapide

Vélo balade : V.T.C. (Vélos Tous Chemins) et V.A.E. (Vélos à Assistance Électrique)

- **Circuit long** : environ 40 km, rythme soutenu
- **Circuit(s) intermédiaire(s)** : 25-35 km
- **Circuit court « Vélodoux »** : environ 20 km

Où et Quand ?

- **Parking du collège Beauregard (rue de l'Artillerie)**
- **Rdv le mercredi à 13h50, Départ à 14h**

Infos et annulations

En cas de mauvais temps vous recevrez un mail d'annulation le mercredi matin. Vous pouvez aussi consulter le site, rubrique [Actualités](#).

Les Indispensables

Equipement obligatoire :

- **Casque** (protection obligatoire)
- **Vélo en bon état** (pneus, gonflage, freins)
- **Nécessaire de réparation** : chambre à air, bombe anti-crevaisson
- **Documents à avoir sur soi** : Licence FFRS, Fiche d'urgence dite « Passeport santé », Carte Vitale. Pour les VAE : un numéro à appeler en cas de panne.
- Le rétroviseur est un accessoire vivement recommandé.

Règles & sécurité :

- Respect strict du **code de la route** et des priorités
- Circulation **toujours à droite** et en file indienne si nécessaire
- Ne pas rouler de front sur pistes étroites ou sans visibilité
- Pour tout arrêt, même et surtout imprévu, **se ranger** sur le côté.

La circulation en groupe n'affranchit pas du respect du code de la route et appelle au contraire une vigilance accrue. Le danger le plus fréquent est le vélo qui vous précède et ce qu'il peut vous masquer, en particulier les poteaux médians sur les pistes.

Il importe de rouler à droite, notamment sur les pistes étroites ou à faible visibilité. Un cycle ou une trottinette rapide peut être sur vous en une fraction de seconde.

Des pauses sont prévues et permettent des échanges. Ne pas oublier d'apporter sa bonne humeur ! 😊

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

Activ'Mémoire

Présentation

Plusieurs études nous montrent l'**impact positif des 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.

Quand ?

Tous les mardis à 14h30. Séance d' 1h30

Où?

Salle des Fêtes de La Pallice, 42, bd Emile Delmas.

Les Indispensables

- **Tenue conseillée : sportive et baskets**
- **Documents à avoir sur soi** : Licence FFRS, passeport santé, carte Vitale.
- N'oubliez pas votre bonne humeur 😊 !!! et boisson (eau....)

SMS

Présentation

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.

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.

Quand ?

L'activité SMS a lieu le jeudi après-midi à 14h30

Où?

Salle René Petit, 13 rue du Prado (Petit Marseille).

Les Indispensables

- **Tenue conseillée** : sportive, baskets, coupe-vent ou chapeau de soleil selon la météo.
- **Documents à avoir sur soi** : Licence FFRS, passeport santé, carte Vitale.
- N'oubliez pas votre bonne humeur 😊 !!! (et une bouteille... d'eau)