ARSA retraite sportive aunisienne

le lien

Septembre 2025

Présidence : Gérard Micholet **Vice-Présidence : Anne Hélip**

Edito :

Alors que la saison écoulée vient de s'achever, je tiens à saluer votre engagement, votre énergie et votre enthousiasme qui font, chaque année, la richesse de notre club.

Cette rentrée s'accompagnera de plusieurs nouveautés : Un nouveau site internet ARSA a vu le jour cet été. Plus moderne, plus intuitif, il offre une navigation simplifiée, un accès facilité à toutes les informations pratiques. Il est le reflet de notre club : dynamique, accessible et convivial. Dans le même esprit, de nouvelles commissions ont été mises en place, pour être au plus près de nos 800 adhérents, pour mieux entendre vos envies, recueillir vos idées. Désormais, notre organisation interne est mieux adaptée à vos besoins.

Je remercie chaleureusement tous les bénévoles, les animateurs, les responsables d'activités, ainsi que les membres du conseil d'administration, et du bureau dont l'engagement est si précieux. Avec toute l'équipe, nous avons hâte de vous retrouver pour partager ensemble de nouveaux moments de sport, d'amitié et de convivialité.

Votre Président Gérard Micholet

De l'importance des subventions !

Les subventions peuvent apporter beaucoup à une association sportive. Elles contribuent aux financements de projets ou d'activités spécifiques et à la prise en charge partielle des formations des animateurs. Leur obtention permet de renforcer notre visibilité auprès des partenaires, tout en favorisant notre développement à long terme. Elles améliorent aussi l'accessibilité du sport à un plus grand nombre, grâce à la réduction des coûts d'inscription et la diversification des activités.

Cinq dossiers ont été constitués au premier semestre 2025 par la commission Subventions de l'ARSA (4 auprès d'institutions publiques et un auprès d'un acteur privé) ; Une subvention de 800€ a déjà été obtenue auprès de la Mairie de La Rochelle et une seconde est en phase finale de négociation avec l'acteur privé. La décision définitive devrait intervenir sous peu pour les autres.

D'autres dossiers peuvent encore être déposés auprès d'entités privées. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des relations privilégiées avec des décideurs du secteur privé, afin de pouvoir présenter de nouvelles candidatures.

La Commission Subventions

Et si vous décidiez de pratiquer le yoga ?

Pourquoi pratiquer le yoga ?

La pratique du yoga s'inscrit parfaitement dans la philosophie des activités proposées par l'ARSA. Elle ne se limite pas à un exercice physique : c'est avant tout un moment privilégié, un espace pour se recentrer, relâcher les tensions accumulées dans le corps et l'esprit, et se reconnecter à son intériorité.

Les bienfaits du yoga se manifestent de manière globale, à la fois sur le plan physique et psychique.

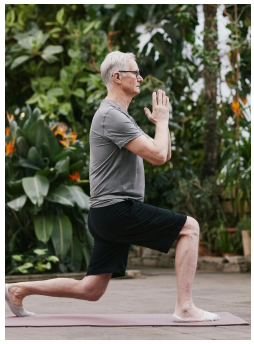
Sur le plan physique, le yoga permet :

- D'éliminer les tensions musculaires et les toxines, favorisant un mieux-être général ;
- De gagner en souplesse et en mobilité corporelle, quelles que soient vos capacités physiques de départ ;
- De soulager les douleurs chroniques, en renforçant les muscles posturaux et en améliorant l'alignement du corps ;
- De prévenir, ralentir ou mieux vivre certaines pathologies comme l'arthrose, l'arthrite ou l'ostéoporose grâce à un travail doux sur les articulations et la densité osseuse.

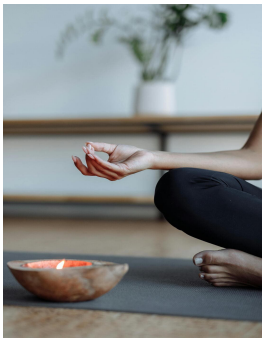
Sur le plan psychique, le yoga contribue à :

- Une amélioration notable de la qualité du sommeil ;
- Une meilleure capacité de concentration, de mémorisation et de clarté mentale ;
- Une sensation d'apaisement, de calme intérieur, et un sentiment de bien-être ;
- Une augmentation de l'énergie vitale, du dynamisme et de l'optimisme ;
- Une reconnexion harmonieuse à soi-même et aux autres, cultivant la paix intérieure et l'ouverture au monde.

Quel yoga est proposé avec l'ARSA ?



Le yoga enseigné dans le cadre de l'ARSA est un **yoga traditionnel**, accessible à tous. Chaque séance se compose de deux temps forts :



1. **Hatha Yoga** : une première partie consacrée aux postures (asanas) et à la respiration (pranayama), pour éveiller le corps en douceur, développer la conscience corporelle et favoriser la circulation de l'énergie vitale.
2. **Yoga Nidra** : on pourrait le traduire par "yoga du sommeil conscient". La séance se termine par cette méditation guidée allongée. Puissante, elle agit profondément aussi bien sur le corps que sur le mental, apportant une sensation de régénération intérieure.

Ce yoga est **sans compétition ni exigence de performance**. Il est ouvert à tous, quels que soient l'âge, la souplesse ou l'expérience. Chacun est invité à respecter ses limites et à adapter les postures selon ses possibilités. **Pas besoin d'être souple pour pratiquer !**

Les Festivités du 1er semestre 2025

Comme chaque année, le début de l'année 2025 a été riche en événements festifs et conviviaux :

La Galette Traditionnelle : Avec ses gourmandes et énormes couronnes des rois et frangipanes !
Nouveauté 2025 : un DJ animateur … Un karaoke avec les voix superbes d'Adrienne et de Vito …….. Ils en ont surpris plus d'un ! ……. Plus un moment de danse au cours duquel notre doyenne Lucienne (103 ans) a esquissé quelques pas !!!!

Le GALA avec l'habituel charivari de nos ARTISTES qui nous ont offert un joyeux spectacle : surprises, couleurs, rires, costumes, imagination sous vos applaudissements!
Bravo à vous tous !

Le Repas Champêtre avec vos costumes fleuris !!!
Chaude, très CHAUDE, l'ambiance sous le préau de Nuaillé d'Aunis !

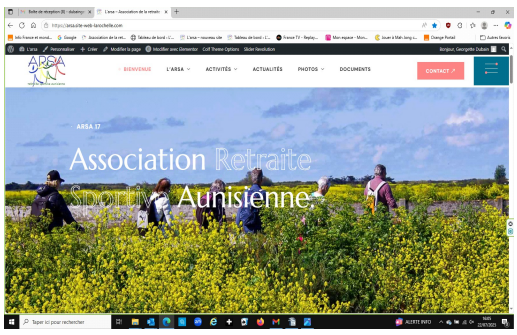
L'eau (mais pas que …) a coulé à flots, pour rafraîchir les convives heureux de partager ce repas dans un cadre bucolique.
Mais qu'importe, la chaleur n'a pas dissuadé les plus courageux d'esquisser quelques pas de danse !!! Danse !!!

Le soleil a décidé de nous accompagner cet été 2025 !

En cette rentrée, revenez-nous avec le plein d'énergie et de vitamine D ! D'ores et déjà, nous pensons à l'organisation des animations 2026 !!!

L équipe des Festivités

Le nouveau site Internet ARSA est opérationnel



Le nouveau site de l'ARSA a été mis en service le 25 juillet 2025.
Ce site est beaucoup plus convivial et documenté que le précédent. Pour vous, rien ne change dans la manière de s'y connecter.

Grâce à sa bien meilleure ergonomie, et afin d'améliorer leur communication, les référents vont désormais régulièrement mettre à jour ce site et vous informer systématiquement de toute nouveauté dans les rubriques " Activités" et "Actualités", que nous vous incitons à consulter sans modération (ainsi que les autres pages, bien entendu …).

Les inscriptions 2025-2026

Elles commencent le 1er septembre et vont se poursuivre toute la première semaine du mois puis lors des permanences du mardi matin de 10 à 12h (sauf vacances scolaires).

Afin de satisfaire tous les adhérents, à savoir ceux qui veulent s'inscrire en ligne et ceux qui préfèrent les inscriptions en présentiel, le Bureau a validé les 2 modes d'inscription annoncés dans un message à tous ceux possédant déjà une licence et une adresse mail. Ces processus sont également décrits et facilement accessibles sur le nouveau site de l'ARSA.

Pour les inscriptions en ligne avec paiement obligatoire par CB, il suffit de suivre le mode opératoire transmis par mail et disponible sur le site. Il est destiné aux adhérents **ne s'inscrivant pas à des activités avec supplément** qui doivent être réglées par chèque.

Pour les adhérents préférant s'inscrire en présentiel ou ceux qui vont pratiquer une ou des activités à supplément, ils doivent venir au bureau de l'ARSA, munis de leur chéquier aux heures et jours d'ouverture annoncés sur le site.

A ces personnes, notre Commission Communication va mettre à disposition des démos au rez-de-chaussée de notre bâtiment afin de leur permettre de se familiariser avec notre nouveau site internet.

Les adhérents sont invités à recueillir à l'avance le maximum d'informations et de documents utiles sur le site de l'ARSA avant de passer à l'accueil, où nous répondrons aux questions demeurées sans réponse.

La période des inscriptions est toujours chargée et appelle un peu de patience. N'oubliez pas que la rentrée est assurée grâce à la mobilisation des membres du bureau et des accueillantes bénévoles.

Calendrier : *Dates à retenir :*

- 01/09/2025 : Ouverture des inscriptions à l'ARSA
- 27/11/2025 : Assemblée Générale à Villeneuve les Salines
- 14/01/2026 : Galette ARSA à Villeneuve les Salines
- 17/03/2026 : Gala ARSA Salle Giraudeau

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/