



Présidente : Anne HELIP



Vice-président : Eric FANT



Edito :

Chères adhérentes, Chers adhérents, Cher(e)s ami(e)s

En début d'année 2026, nous vous avons promis l'émergence d'idées nouvelles, de l'enthousiasme accru dans nos relations avec vous et de la convivialité de tous les instants.

Nous avons déjà réussi notre pari avec la création à la rentrée de septembre de 3 nouvelles activités (chorale sur 2 créneaux, théâtre et jeux de société) et l'augmentation de nos séances sportives (l'une en gym tonique et l'autre en renforcement musculaire).

Ces nouveautés, nous les devons à nos référents activités et animateurs toujours présents et impliqués dans leur mission dont plusieurs ont terminé leur formation ces derniers mois. D'autres se sont proposés pour commencer leur formation afin de permettre à notre club de prospérer.

Pour ce qui est de l'enthousiasme, vous avez certainement constaté lors de notre galette musicale, notre gala et notre repas champêtre qu'il était plus que jamais au rendez-vous.

Enfin, nous allons accentuer notre convivialité en interne mais aussi à l'extérieur du club grâce à la participation de l'Arsa à la journée des associations de La Rochelle début septembre. Nous avons également en projet une ½ journée de solidarité à l'occasion d'Octobre Rose. Ce sont deux initiatives qui vont permettre à notre club d'être mieux connu et reconnu auprès de la nouvelle équipe municipale et de faire participer tous nos adhérent(e)s qui le désirent à un moment privilégié de solidarité.

En attendant la réalisation de ces événements très prometteurs, je vous souhaite un très bel été de détente et de joie en famille. Nous vous attendons nombreux lors de la semaine des inscriptions à partir du 31 août.

D'ici là, donnons collectivement du courage à nos équipes pour organiser cette rentrée au mieux car beaucoup d'implication de leur part est nécessaire.

Votre présidente,

Anne Hélip

Une rentrée sous le signe de la nouveauté :

La saison 2026-2027 s'ouvre sur d'heureux auspices à l'ARSA. Trois nouvelles activités viennent s'ajouter aux 25 déjà proposées. Par ailleurs, pour améliorer notre visibilité, nous avons engagé une démarche de labellisation « Sport Senior Santé » de l'ARSA.

Trois nouvelles activités dès la rentrée.

Le sport reste probablement le meilleur moyen d'entretenir notre santé en vieillissant. Mais ce n'est pas le seul ! Le travail des neurones et la sociabilisation sont également reconnus comme des vecteurs essentiels du bien-être des retraités. Continuer à bouger, à réfléchir et à interagir avec notre environnement et autrui contribue à ralentir le vieillissement. C'est pourquoi l'Arsa, qui a pu récupérer de nouveaux créneaux de salle auprès de la mairie de la Rochelle, vous propose trois nouvelles activités qui combinent à des degrés divers, mouvements, gymnastique intellectuelle et lien social, pour le bonheur de tous !

La chorale



Que vous soyez novice ou possédiez des notions musicales, vous êtes tous les bienvenus. Notre chorale mixte est ouverte à tous !
Sous la houlette bienveillante d'une cheffe de chœur professionnelle, Corinne FIQUET, les répétitions seront accompagnées au piano. Vous chanterez des standards de la chanson française.

Les cours débuteront par des échauffements du corps et de la voix, avant de se poursuivre par un travail de la partition par petits groupes et tous ensemble. Chacune des 2 séances proposées (le **mercredi de 14h00 à 15h30** à la **salle des fêtes de Laleu**, ou le **vendredi de 11h30 à 13h00** à la **salle municipale de Tasdon**) peut accueillir entre 35 et 45 participants.

Tarif : 45 euros par trimestre pour une séance par semaine (3 chèques de 45 euros à donner en début d'année). Ce tarif comprend la mise à disposition des partitions.

Le théâtre



Le théâtre peut être un merveilleux levier d'apprentissage de soi et de l'autre. Il implique un travail sur le corps : relaxation, décontraction, relâchement avec la respiration ; Un travail sur la voix ; La réalisation d'exercices qui ont pour but la cohésion du groupe ; Le développement de son imaginaire et l'amélioration de sa concentration, pour permettre l'improvisation ; Une meilleure confiance en soi, pour agir et s'exprimer avec naturel et spontanément ; Et bien sûr, un travail sur le texte avec le projet d'un spectacle gratifiant, qui apportera à chacun de la satisfaction.

Chaque séance qui se tiendra **les jeudis de 14h00 à 15h30** à la **salle des fêtes de la Pallice** et ne peut accueillir plus de 10 personnes, amateurs débutants ou confirmés. En conséquence, pour pouvoir satisfaire une vingtaine de participants, l'animatrice constituera deux groupes de 10 membres, qui interviendront un jeudi sur deux.

Un spectacle viendra clôturer la saison en beauté, fin avril ou début mai, et permettra à chacun d'exprimer ses talents.

Début des cours pour tous : 24 septembre 2026. A cette occasion, les participants seront répartis entre les 2 groupes.

Les jeux de société



Pourquoi ne pas venir jouer et s'amuser avec nous, pour partager avant tout un temps de détente et de convivialité, favorisant les échanges, la stimulation de la mémoire et le plaisir de jouer ensemble ? L'objectif principal est de créer un espace ludique où chacun peut s'exprimer, rire et profiter d'un moment de convivialité. À travers des jeux variés, accessibles et adaptés à chacun, tels que **Skyjo, Skip-Bo, Rummikub, 6 qui prend et Qwirkle**, les participants pourront exercer leurs capacités cognitives tout en passant un moment agréable dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Cette activité contribue également à renforcer le lien social et à encourager la participation de tous.

Débutants ou confirmés, tous seront les bienvenus, **les jeudis de 15h30 à 18h** à la **salle des fêtes de La Pallice** !

Vous pouvez d'ores et déjà accéder à toutes les informations concernant ces nouvelles activités sur le site ARSA – rubrique « Autres activités ».

L'ARSA à la conquête du label Sport Senior Santé !

Axe fort du projet de la FFRS, la création du label « Sport Senior Santé » a pour objectif de favoriser le rayonnement des clubs sur leur territoire en valorisant la qualité de leur offre, et leur reconnaissance dans le tissu associatif.

C'est dans cette perspective que la présidente de l'ARSA a souhaité déposer une demande de labellisation auprès de la FFRS.

Dernière minute ! Nous venons d'apprendre que nous avons obtenu le label SSS, à son niveau maximum 3. Dès la rentrée, nous vous informerons plus complètement des avantages que présente pour nous la labellisation S.S.S.

Calendrier : Dates à retenir en 2026.



- **Dès le 31 août, inscriptions en ligne pour la saison 2026-2027**, avec paiement sécurisé par carte bancaire. **N'hésitez pas à privilégier ce mode d'inscription** (sauf si vous avez des activités payantes annexes). Le mode d'emploi vous sera transmis au cours de l'été et sera publié sur notre site.
- **Du lundi 31 août au 4 septembre : Accueil à l'ARSA pour les inscriptions en présentiel, essentiellement pour les adhérents** faisant des activités annexes payantes.
- **Samedi 5 septembre** : participation de l'ARSA au **village des associations de la Rochelle**
- **Octobre rose** : L'ARSA prépare des manifestations pour récolter des fonds en faveur d'associations de lutte contre le cancer du sein. Nous vous tiendrons informés en temps utile. Nous comptons sur vous pour vous joindre à cette initiative solidaire et sportive.
- **03 décembre 2026 : Assemblée Générale de l'ARSA**, à Villeneuve les Salines.

Et cet été, la gym continue !

Rendez-vous les mardis matin à Chef de baie.

Le calendrier précis des séances assurées sera diffusé aux adhérents de la gym et publié sur notre site dans la rubrique « Actualités ».

Bel été sportif à tous et à très vite

ARSA : Siège Social : 37, rue Léonce Mailho, 17000 LA ROCHELLE
Site internet : <http://www.arsa17.fr> - mail : contact@arsa17.fr

