

RSNEWS

Mai 2025

LE MOT DU CODIR

Ce second numéro est consacré en première partie au bénévolat car il est essentiel à la pérennité de toute association.

A la faveur des témoignages d'animateurs bénévoles de la RSN, vous découvrirez leurs motivations et nous espérons que vous serez tentés par l'expérience !

Bonne lecture.

SOMMAIRE

1 BENEVOLAT

2 PAROLE AUX BENEVOLES

3 CONFERENCES de la RSN

4 ZOOM SUR 2 ACTIVITES

5 RENCONTRES INTERCLUBS

6 AGENDA DE LA RENTREE

7 REPRISE ACTIVITES 2025 / 2026



1. LE BENEVOLAT, un véritable enjeu pour notre club.

Être bénévole dans une association signifie être acteur et oeuvrer positivement pour un projet collectif qui fait sens et non être un simple consommateur des activités proposées.

Le bénévolat permet de développer des compétences et d'acquérir de nouvelles connaissances quel que soit l'âge où on s'engage.

Il constitue un levier puissant pour tisser du lien social et favoriser la solidarité, l'entraide et le sentiment d'appartenance à un groupe. C'est vrai à tout âge et encore plus vrai dans la période de retraite.

Il est essentiel au bon fonctionnement de notre club qui repose totalement sur l'engagement de ses bénévoles à la fois pour l'encadrement de toutes les activités sportives mais aussi pour le management du club.

Ce modèle permet de pratiquer plusieurs activités complémentaires favorables à l'équilibre de vie à un moindre coût.

A signaler que l'activité « rando » est particulièrement en besoin de renforcement de son équipe d'animateurs pour que le club soit en mesure de vous offrir une large palette de randonnées. Aussi, nous comptons sur votre mobilisation pour rejoindre le collectif d'animateurs « rando ».

Tous nos animateurs diplômés sont attendus
le mardi 30 septembre pour une journée
conviviale de partage.
Bloquez bien la date.



2. LA PAROLE AUX BENEVOLES - 1

Jeunes retraités, nous nous sommes inscrits à l'activité de randonnée de la RSN lors d'une visite à la journée des associations... et nous sommes tombés dans la marmite !

Auparavant, la randonnée était pour nous une activité qui associait le sport et la promenade.

Lorsque la RSN nous a proposé, il y a deux ans, de devenir animateurs, nous avons reçu une solide et intéressante formation. Nous avons désormais le sentiment valorisant d'être utiles et de rendre service.

Notre implication dans l'activité de randonnée constitue une expérience enrichissante à plusieurs titres :

- *Appartenir à un groupe, constitué désormais d'amis randonneurs et animateurs,*
- *Elargir nos connaissances lors des préparations de*

- *de randonnées pendant lesquelles nous découvrons de nouveaux sites ainsi que leur l'histoire et leur architecture,*
- *Développer nos compétences relationnelles pour animer les randonnées, avec l'esprit de responsabilité associé,*
- *Etre force de proposition dans le choix des randonnées et des séjours,*
- *Améliorer nos compétences sportives,*
- *Evoluer au sein de la RSN, qui constitue pour nous un environnement privilégié.*

**Ainsi, nous pouvons reprendre ce qu'écrivait Denis Diderot :
«La personne la plus heureuse est celle qui fait le bonheur d'un plus grand nombre d'autres ».**

Odile et Olivier Lavrard



2. LA PAROLE AUX BENEVOLES - 2

2007, la Retraite.

Un appel à bénévolat dans le journal du 91. Une prise de contact et me voilà au sein de la FFRP, tout d'abord en qualité de baliseur, puis en tant que responsable secteur. Découverte d'un autre monde actif, contacts avec la nature et des gens dévoués, travail de groupe et d'échanges. Mon chemin était tracé et donnait un sens à ma retraite. Puis, déménagement, changement de département, tout à refaire ! Forum des associations, stand RSN et me voilà reparti sur ce chemin, où je retrouvais l'esprit que j'avais connu.

Le plaisir retrouvé, un groupe fait d'échanges. Garder du temps pour soi, mais s'impliquer totalement dans notre rôle.

Essayer de satisfaire au possible les pratiquants de l'activité proposée. Savoir également que nous ne serons jamais à l'abri des critiques.

Quelles que soient nos compétences, le bénévolat apporte beaucoup par sa richesse et sa diversité et permet aux associations, comme la RSN, d'exister.

Jean-Claude Traversari



2. LA PAROLE AUX BENEVOLES - 3

C'est avec une grande joie que j'ai découvert ce microcosme dont les valeurs essentielles sont la bienveillance, l'écoute des autres, la participation à des activités sportives mais dénuées de tout caractère de compétition, de concurrence.

Cet accueil, cette ambiance, nous les devons sans aucun doute à l'équipe qui porte le projet associatif et le fait vivre.

A titre personnel, cette générosité dont je bénéficie m'a donné envie d'apporter une pierre à l'édifice RSN, en préparant une formation d'animateur "marche nordique", en participant à

cette chaîne humaine porteuse de valeurs essentielles.

Alors, que vous soyez déjà membre de la RSN, ou que vous envisagiez d'y adhérer à la rentrée, n'hésitez pas : venez goûter à cette belle ambiance, et pourquoi pas, vous aussi, venez participer à l'aventure humaine qui en garantit l'existence .

Bernard Dispot





2.1 LA JOURNEE DES BENEVOLES

Les animateurs bénévoles en cohésion d'équipe

La RSN est fière de sa trentaine de bénévoles animateurs. D'autres sont en piste pour renforcer l'équipe pour la rentrée 2025, en gymnastique, danse, marche nordique, MAA...

Echanger sur leurs pratiques, mettre en commun leur expérience, mieux se connaître, tels étaient les objectifs de la réunion des animateurs RSN, toutes disciplines confondues, qui s'est tenue le 10 avril 2025 dans les locaux du stadium Christian Maudry.

Désormais, vous repérerez facilement vos animateurs grâce à leur tenue harmonisée.

Ne cherchez pas... tous n'ont pu être présents.





3. LES CONFERENCES de la RSN

Nouveautés dans les activités proposées par la RSN, inscrites dans notre projet associatif, les conférences ont été organisées autour de thématiques en lien avec le bien-être et la santé. Deux conférences-débats ont émaillé l'exercice 2024 – 2025. Une quarantaine d'auditeurs y ont participé avec un enthousiasme non dissimulé.

1. Les activités sportives et leurs bienfaits sur la santé des séniors le 14 octobre 2024
par Chloë Cochat
kinésithérapeute.



2. Gardons l'équilibre
le 3 février 2025 par
Christine Cardin,
enseignante en licence
STAPS à Paris-Est-
Créteil (UPEC).

3. Une troisième conférence, consacrée aux activités Multi Activités Adaptées (MAA) et Activ'mémoire, était programmée le 19 mai. Elle n'a pas pu se tenir dû fait des intempéries de grêle sur la salle Emile Zola. Ce n'est que partie remise !.



4. ZOOM SUR 2 ACTIVITES

La marche nordique

La marche nordique incarne le concept « Sport, Sénior, Santé ». Elle est adaptée aux capacités de chacun tout en apportant énormément de bienfaits et se pratique ensemble dans la nature, en groupe, ce qui contribue à renforcer le lien social. C'est aussi un avantage énorme !

A la RSN, cette activité regroupe 110 adhérents. Un groupe de 7 animateurs se relaient pour une pratique les lundis et jeudis matin, dans le bois de Vincennes au point de rendez-vous (la porte jaune). Nous constituons des groupes homogènes en taille (environ 12 personnes) et en niveau. Chaque séance débute avec 15 mn d'échauffement et se termine avec 15 mn d'étirement. J'ai découvert ce sport grâce à la RSN et très vite, j'ai apprécié ses bienfaits qui sont multiples. Il stimule la circulation, améliore la respiration, renforce les os. 90 % des muscles travaillent! .

Bien réalisée, cette activité donne une sensation de légèreté, d'élan et apporte une belle énergie. C'est l'envie de faire partager tous ces avantages qui m'a poussée à devenir animatrice. C'est un sport complet adapté à tous (de 7 à 97 ans !) dont la technique s'acquiert au fil du temps avec persévérance. A ne pas confondre avec la marche « rapide » avec bâtons. La marche nordique a été créée pour permettre aux skieurs de fond de s'entraîner l'été. Les bâtons, munis de gantelets, servent à se propulser grâce « au bon geste » et permet de soulager les articulations, ça compte pour les séniors ! Ce sont les bras qui entraînent les pieds ...et non l'inverse !

N'hésitez pas à venir nous rejoindre, à persévérer dans votre pratique ! Alors à la saison prochaine.

Catherine d'Herdt



5. LES RENCONTRES INTERCLUBS

Pourquoi cette idée ?

Permettre des contacts entre les clubs du même département est notre volonté de notre projet associatif.

Deux rencontres ont émaillé la saison 2024/2025.

La RS de Breuillet (Essonne) a accueilli 3 clubs du Val de Marne dont la R.S.N pour une rencontre amicale de swingolf le 28 avril 2025.

La R.S.N, pour la première fois, a organisé une rencontre de pétanque au niveau départemental (Chevilly-Larue, Créteil, Maisons-Alfort et Nogent sur Marne)le 14 mai 2025. Cette rencontre sportive placée sous le signe de la convivialité, véritable ADN de cette discipline, sans esprit de compétition, s'est déroulée au boulodrome de Nogent où nous pratiquons habituellement cette activité.

Les participants ont particulièrement apprécié ces moments de partage et ont exprimé leurs souhaits de renouveler ces belles expériences.





4. ZOOM SUR 2 ACTIVITES

La pétanque

Cette activité de la RSN recueille 48 participants qui viennent régulièrement sur les créneaux du mercredi pour une dizaine d'entre eux ou du jeudi (de 20 à 25 participants).

Tous viennent surtout rechercher la convivialité, essence même de cette pratique. Nous sommes trois animateurs pour encadrer les séances. Les équipes sont constituées par tirage au sort à chaque séance. Les jeux permettent à chacun de progresser.

Pour la 1^{ère} fois, une rencontre de pétanque a été organisée par la RSN au niveau départemental.



Martine MUNUERA, Thierry TOURNADRE, Sylvie DUSSART

5.1 RESULTATS DU TOURNOI DE PETANQUE

Chaque club a présenté 6 équipes de doublettes. Elles se sont affrontées en deux poules de 12 équipes.

La dernière partie a été réalisée en inter-poules.

La rencontre a permis que tous les joueurs soient réunis autour d'un barbecue.



Les résultats de la rencontre

- Equipe gagnante (R.S.C.L) : L. DENIS et P.TONDU,
- Equipe 2^{ème} (R.S.N) : S.DUSSART et T.TOURNADRE
- Equipe 3^{ème} (R.S.C.L) : T.TURPIN et P.BROCHANGE

Classement général :

- 1^{er} : Nogent-sur-Marne 2^{ème} : Chevilly-Larue
3^{ème} : Créteil 4^{ème} : Maisons-Alfort

Monique Teulier
(Maisons-Alfort)

*Journée réussie,
organisation
irréprochable, ambiance
conviviale*



Daniel Lepage (Créteil)

*Journée réussie,
tout le monde était
content*

Nous remercions le club de boules de nous accueillir et de s'engager à nos côtés pour cette belle journée.



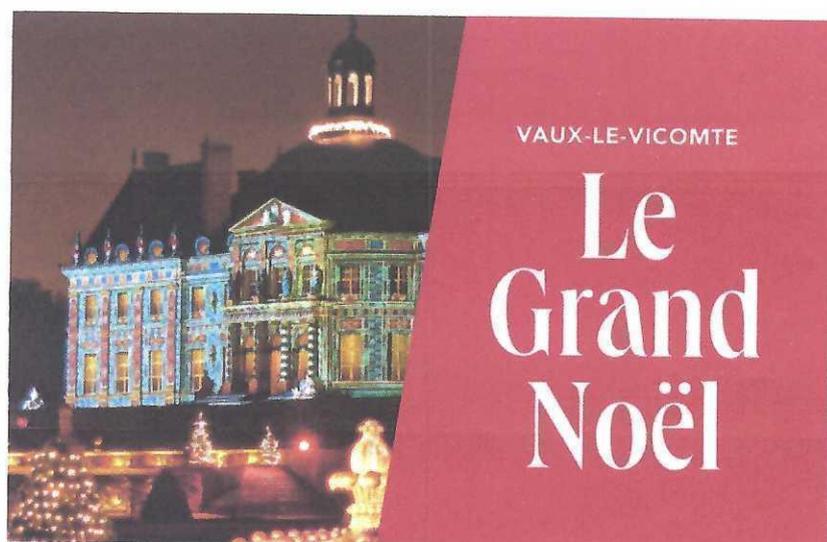
6 . L'AGENDA DE LA RENTREE

Quelques dates phares à retenir :



Venez à notre rencontre **le 8 septembre 2025 au VILLAGE DES ASSOCIATIONS** sur notre stand R.S.N au Pavillon Baltard.

Dans le cadre de **LA SEMAINE BLEUE**, la R.S.N participe au FORUM des Séniors Nogentais **le 6 octobre 2025**. Des animations sur le thème « Vieillir, une force à partager » sont proposées **du 6 au 12 octobre**.



Réserver la date du **4 décembre 2025** pour venir fêter:

LES 35 ANS DU CLUB!

Inscription en septembre.

Pour clôturer l'année, n'oubliez pas votre **ASSEMBLEE GENERALE le 8 décembre 2025** Suivie d'un moment convivial.



REPRISE DES ACTIVITÉS

L'ensemble des activités en salle reprendront la semaine du
15 septembre.

Pour les activités extérieures,
les référents vous informeront des plannings d'été et du
premier trimestre de la saison 2025/2026.

M
O
D
A
L
I
T
E
S

I
N
S
C
R
I
P
T
I
O
N

SURVEILLEZ VOTRE BOITE EMAIL

Le bulletin d'inscription à la saison R.S.N 2025 / 2026
vous sera transmis dans la première semaine de juin.

Vous disposerez de toutes les instructions pour
renouveler votre adhésion et avoir le choix de vos
activités.