

LE MOT DE LA PRESIDENTE



Chers adhérents,

Nous sommes très heureux de vous compter parmi nous pour cette nouvelle saison et espérons que vous êtes en forme et plein de dynamisme et d'envies.

A ce moment, nous sommes déjà environ 350 adhérents inscrits pour 10 activités proposées animées par une trentaine de bénévoles passionnés. Cela témoigne du dynamisme de notre club et répond aux objectifs du projet associatif mis en œuvre depuis 2 ans.

Ce dernier a notamment permis de refondre notre site. Nous vous invitons à vous y rendre (rsnogent.fr). Vous y trouverez toutes les informations générales pour suivre la vie du club (réunions festives, conférences, séjours), ainsi que les informations utiles pour vos activités (jours et heures) sans oublier le règlement intérieur qui précise le respect des règles applicables lors des activités.

Cette saison est marquée par une date anniversaire : 35 ans de la RSN, 35 ans de dynamisme, de changements, d'évolution au service de vous tous, adhérents fidèles.

A noter aussi dans les événements du dernier trimestre 2025 :

- Journée des nouveaux adhérents le 3 novembre
- L'Assemblée Générale le 6 décembre

Avant de conclure, je tiens à souligner la contribution exemplaire de Jean Marc Bouis que nous avons perdu d'une crise cardiaque, cet été.

Bonne saison à toutes et à tous.

SOMMAIRE



Zooms

La gymnastique
Le swingolf



Les séjours



La vie du club

- CODIR et commissions,
- Journée des bénévoles
- Notre présence dans la vie locale

1.a ZOOM sur la GYMNASTIQUE

En ce début de saison 2025/2026, c'est une centaine de personnes qui a opté pour bénéficier, tous les mardis, des séances de l'activité gymnique d'entretien et de forme.

L'an dernier, dans le cadre du projet associatif de la RSN, plusieurs nouvelles animatrices ont suivi la formation de la Fédération de la Retraite Sportive (FFRS), ce qui a permis de proposer de nouveaux créneaux horaires pour la pratique de cette activité importante dans le cadre du Sport Santé.

Le club compte maintenant 7 animatrices, Annie, Chantal, Liliane, Martine, Michèle, Monique et Sylvie, qui interviennent à tour de rôle sur les trois créneaux entre 9h et 12h. Chaque animatrice apporte sa touche au déroulement des séances tout en respectant une structure commune :

En entrée,

- * échauffement (dérouillage, et préparation du corps...).

- * petite partie cardio (exercices faisant monter le rythme cardiaque progressivement, chorégraphie rythmée par de la musique, mouvements de coordination...)

En plat,

exercices de l'ensemble de la séance pour travailler la coordination, l'équilibre, la souplesse, le renforcement musculaire, la motricité et aussi la mémorisation, et la coopération.

En dessert,

exercices d'étirements, de relaxation et de respiration.

Tous ces mouvements peuvent être réalisés avec ou sans accessoires fournis par le club (des ballons, haltères, bâtons, élastiques, foulards) au gré des envies de nos animatrices.

Chaque séance ne peut dépasser le nombre de 30 personnes. Chaque participant signale sa présence par une inscription obligatoire sur le groupe What'sapp GYM R.S.N qui a été créée à cette rentrée.

Pour profiter de tous les bienfaits de telles séances, les inscrits doivent : venir équipés d'une tenue souple (tee-shirt, jogging), de chaussures souples réservées pour l'intérieur, d'une serviette assez grande pour mettre sur le tapis de sol. Et bien sûr sa bouteille d'eau !

Les animatrices vous attendent.

N'oubliez pas que la régularité est nécessaire pour recueillir les bienfaits sur votre santé.

Annie, Chantal, Liliane, Martine, Michèle, Monique, Sylvie



1.b ZOOM sur le SWINGOLF

Le Swing golf vous connaissez ?

Comme le golf, ce sport consiste à envoyer une balle jusqu'à un trou à l'aide d'une canne, dans le moins de coups possible ? Selon les terrains il peut y avoir 6 à 18 trous.

Les mouvements appelés « Swings » sont destinés à frapper la balle qui est en mousse de 5 cm de diamètre pour l'envoyer vers un trou de 30 cm de diamètre distant de 30 à 250 m. C'est un mouvement rotatif qui nécessite la mise en action des hanches, du buste, des épaules, des bras, des coudes, des mains et des jambes jusqu'aux pieds. C'est donc un sport COMPLET car il fait bouger toutes les parties du corps en coordination. On marche beaucoup, on doit être attentif, concentré dans un décor de verdure différent d'un lieu à l'autre.

En effet, nous pouvons exercer notre sport dans plusieurs endroits

- au parc de Choisy le Roi (le lundi à 14h)
- au stade Pershing dans le bois de Vincennes (le mardi à 14h).
- au golf du Tremblay à Champsigny (practice ou petit parcours d'entraînement) une ou deux fois par trimestre le lundi ou le mardi.

Quel est le matériel nécessaire ?

- Une canne qui comporte 3 faces permettant un envoi de la balle plus ou moins loin et des balles. Pour démarrer la RSN vous prête ce matériel.
- Des tees (pour surélever la balle) au moment de la frapper (prêtés également)
- Des chaussures de sport avec semelles striées ou cloutées pour tout type de terrain
- Une casquette pour les beaux jours.

Cette activité au sein de la RSN se développe doucement. Les pratiquants témoignent d'un niveau de jeu qui progresse ! Le travail porte ses fruits.

N'hésitez pas à venir faire un essai, venez vous amuser et profiter de sorties sur de véritables parcours en tournoi amical.

Les animateurs : Thierry Tournadre et Sylvie Dussart



2. Séjours passés et à venir

Quoi de plus convivial que des séjours pour partager les activités de notre club !

Pour offrir cette possibilité à un plus grand nombre d'adhérents, le Codir de la RSN s'est orienté vers l'organisation de 3 séjours /an.

Un séjour d'hiver pour notamment la pratique de marche avec raquettes. Ce séjour nécessite de faire appel à des animateurs spécialisés sur place.

En février 2025, une dizaine de participants ont séjourné aux Karellis, en dehors des vacances scolaires et dans une station suffisamment en altitude pour garantir l'enneigement.

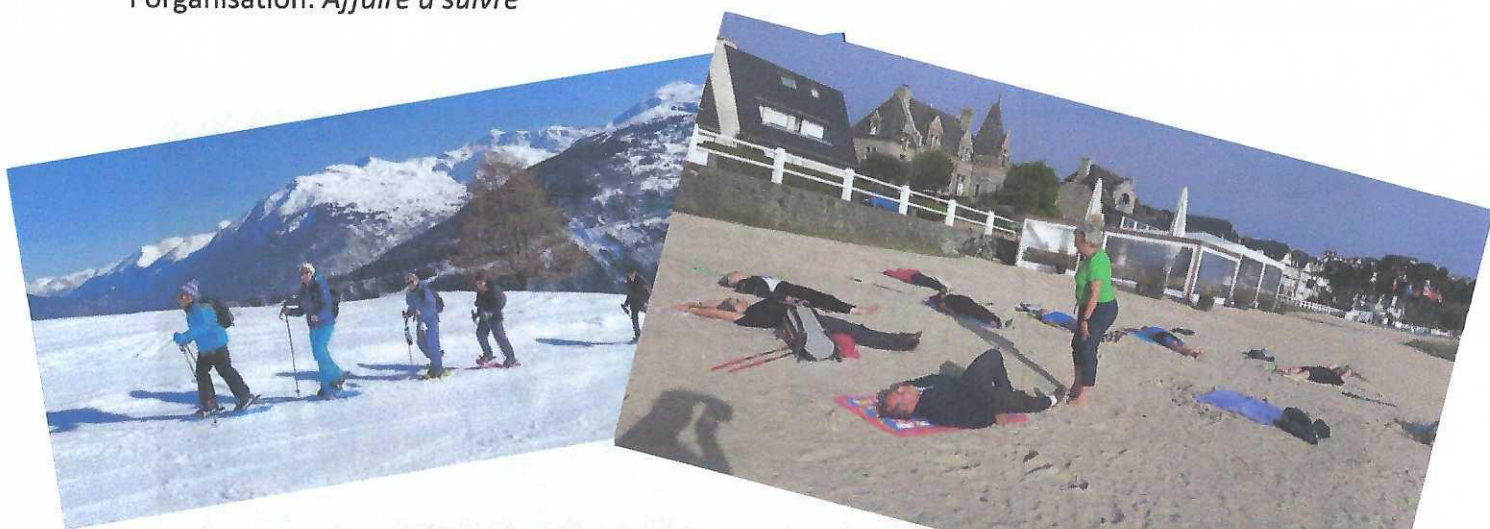
Ce premier essai a justifié que le Codir relance l'opération en février 2026. C'est au Grand Bornand qu'une quinzaine de personnes se rendront. Nous leur souhaitons bonne neige et bon séjour entre raquettes, ski de fond, biathlon, yoga et piscine.

Un séjour de printemps modulable, donnant place à de la Multi-activité comme cela avait été le cas à Maurs (Auvergne) en 2024 ou dédié spécifiquement à la randonnée et à la découverte d'une région comme cela a été le cas à Urrugne (Pays Basque) en 2025.

Au printemps 2026 c'est un séjour multi-activités qui est en cours de réflexion dans le beau pays du Cotentin. *Nous en reparlerons.*

Un séjour d'automne, si possible complémentaire de celui réalisé au printemps. Ainsi en septembre 2025 le séjour de Saint Cast (Bretagne nord) les participants ont pu faire du Tai-Chi, de la danse, de la marche nordique et de la gymnastique sur la plage ! 4 randonnées et 2 visites touristiques ont permis de découvrir les chemins de la côte d'Emeraude, l'estuaire de la Rance et les cités de Dinard, Dinan et Saint Malo.

En automne 2026, la RSN lance en test un nouveau projet, un séjour randonnée en Espagne dans les Asturies. Cela implique là aussi de faire appel à un encadrement local pour assurer l'accueil et l'organisation. *Affaire à suivre*



Notez bien que l'organisation des séjours s'appuie sur la participation des bénévoles de l'association, organisateurs et animateurs.

Sans eux pas de séjours possibles. Les séjours « randonnées » ont été pendant longtemps l'ADN de la RSN. Faisons tout pour les faire perdurer.

3. La vie du club : gestion

Comment est administrée la RSN ?

Comme toute association, c'est au sein de l'assemblée générale (AG) que se prennent les décisions relatives à la vie du club : orientations générales, budget, montant des cotisations, élection des membres du CODIR.

La prochaine AG pour l'exercice 2024/2025 aura lieu le 8 décembre 2025. Pour prendre part aux décisions, venez nombreux ou donnez votre pouvoir. A noter, aussi que vous pouvez voter par correspondance selon nos statuts disponibles sur le site de la RSN.

12 administrateurs élus composent le CODIR (comité directeur). Ils ont pour mission de prendre les décisions au quotidien en application des orientations décidées en AG en cohérence avec celles de la Fédération. Au sein du CODIR sont élus les membres du bureau : président(e), vice- président(e), secrétaire général(e) et adjoint(e), trésorier(e) et adjoint(e).

Lors des séances mensuelles du CODIR, sont discutées des propositions émanant de 3 commissions :

- La commission « Communication »
- La commission « Événementiel » qui a à cœur de faire des propositions concernant les adhérents
- La commission « Développement » en charge des activités qui vous sont proposées et de l'équipe des animateurs bénévoles.

Vous adhérents, vous pouvez participer au travail de ces commissions et/ou transmettre vos bonnes idées aux ambassadeurs qui sont respectivement :

viviane.derive@wanadoo.fr / mariejose.bosco@gmail.com / munuera.martine@orange.fr

Notre association de bénévoles a besoin de chacun d'entre vous pour apporter un petit quelque chose de plus.



3. La vie du club

Un grand MERCI à l'engagement de nos bénévoles : une journée à leur intention !

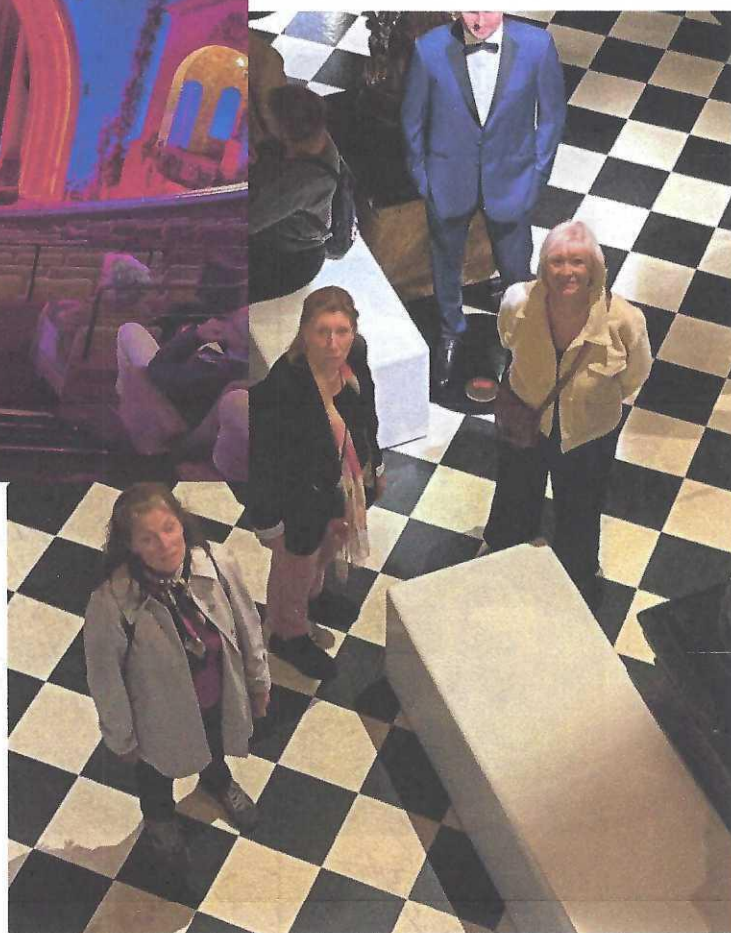
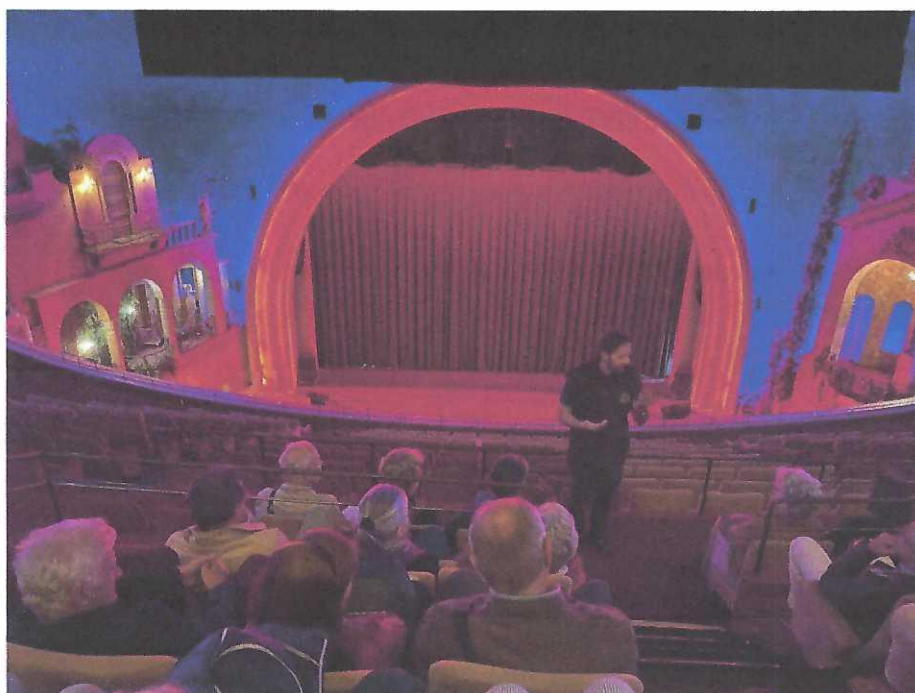
Découvrir une étoile du patrimoine parisien et saluer les célébrités de ce monde, telles on été les découvertes des bénévoles de la RSN, lors de la journée qui leur a été consacrée. Bravo aux deux organisatrices !

Cette rencontre a pour objet essentiel, chaque année, de consolider l'équipe qui se mobilise pour faire vivre les activités de notre club : animateurs et membres du Comité Directeur peuvent ainsi échanger sur leurs expériences et leurs idées afin de contribuer à l'évolution et aux perspectives de la RSN.

Cette journée festive entre le Grand Rex et le musée Grévin constitue aussi un moyen ludique de remercier tous les bénévoles pour leur engagement.

N'oublions pas que le bénévolat est le socle de notre club !

Venez rejoindre l'équipe ...c'est l'envie qui compte !



4. Notre présence dans la vie locale

Forum des associations



La RSN comme tous les ans était présente au **forum des associations** qui marque la rentrée automnale. En prévision de cette manifestation, l'équipe de la commission « Communication » avait, avant l'été, relooké complètement les supports de communication (banderoles, affiches, oriflamme) installés sur le stand mis à notre disposition par la municipalité.

Les visiteurs se sont intéressés à nos activités proposées en salles et en plein air.

Cependant, ne pouvant satisfaire toutes les demandes en salle pour cause de jauge, ils ont

pris une licence dans des activités extérieures, la randonnée étant le plus souvent choisie. Cela se concrétise par une cinquantaine de nouveaux inscrits.

Plus de salles, plus d'animateurs serait le souhait à faire !

La semaine Bleue

Depuis plusieurs années, la RSN contribue à la « semaine bleue » en proposant plusieurs des démonstrations d'activités comme la randonnée, le Taichi et Multi-Activités Adaptées. Cette semaine nationale, créée en 1951, est dédiée aux seniors. Cette année, Nogent a innové en démarrant la « Semaine Bleue » par un forum qui regroupait de nombreux acteurs, contribuant au bien être et à la qualité de vie des seniors : services municipaux, associations, clubs sportifs... Ils ont pu ainsi se connaître et partager leurs expériences associatives.

Les visiteurs ont pu prendre connaissance de toutes les actions dédiées aux seniors.

La RSN était présente puisqu'elle est un acteur incontournable pour le bien être des plus de 50 ans de Nogent et des communes proches.

Sport, Senior, Santé !!! ... qu'on se le dise !

Le Sport, la Santé des Séniors

ACTIVITÉS

- Randonnée pédestre
- Gymnastique
- Marche nordique
- Tai-Chi-Chuan
- Activités dansées
- Pétanque
- Tennis de table
- Activ'mémoire
- Multi-Activités Adaptées
- Swingolf

RETRAITE SPORTIVE NOGENTaise

www.rsnogent.fr

AGENCE NATIONALE DU TOURISME