

LE MOT DE LA PRESIDENTE



SOMMAIRE

Zooms

le Tai Chi

le tennis de table

Une randonnée
d'exception , les lumières
dans Paris

La vie du club

Assemblée générale

La composition du Codir

Une adhérente médaillée

Physionomie des
nouveaux adhérents

Les événements du trimestre

35 ans de la RSN

A vous chers adhérents, en ce début d'année je vous présente mes meilleurs vœux pour une année sportive au sein de notre club. Je voudrais vous exprimer la gratitude de tous les membres du Codir pour votre forte participation à l'Assemblée générale du 8 décembre 2025 et pour la confiance que vous leur avez accordée. Cette Assemblée est importante pour valider les axes majeurs de notre club.

A vous chers bénévoles je souhaite exprimer un immense merci pour votre engagement et votre énergie tout au long de la saison 2024/2025 ainsi que pour la saison en cours.

Grâce à vous, nos projets prennent vie, nos événements réussissent et notre association continue de grandir.

Votre présence, vos idées et votre bonne humeur sont la clé de notre réussite collective. Cela incarne les valeurs de solidarité qui font la force de notre club.

Que cette saison sportive soit bénéfique pour tous.
Amicalement sport

ZOOM sur le TaiChi



Le tai-chi est une discipline chinoise ancestrale qui associe mouvements lents, respiration et travail de l'énergie pour renforcer à la fois le corps et l'esprit.

Ses bienfaits

Sa pratique régulière améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination et contribue à réduire le stress tout en apportant des bénéfices sur la santé et le bien être mental. Accessible à tous, il s'impose aujourd'hui comme une activité complète, douce et durable au service de la santé physique et émotionnelle.

Notre pratique

A la Retraite sportive de Nogent nous pratiquons le style Yang traditionnel qui est une forme longue, ample et déployée.

Quatre séances sont proposées aux 72 inscrits, les mardis et mercredis.

De plus, chaque année le tai-chi figure dans nos séjours multi-activités notamment à Lacanau, Maurs, St-Cast et prochainement Port bail.

L'équipe d'animateurs tai-chi est composée de Jean-François Steinlen et Nadine Baclet, animateurs référents, et de Geneviève Germain-Vilain et Irène Galitzine animatrices.



Les séjours réalisés à Lacanau, Maurs, Saint Cast ont été propices à la pratique du TaiChi en extérieur. Sur une plage ou sur une prairie effet Zen garanti. A Port Bail c'est sur une belle plage, si le temps le permet, que les séances de TaiChi pourront se dérouler.

ZOOM sur le tennis de table

Déroulement des séances

- Accessible à tous, son apprentissage rapide réjouit le débutant qui va très vite progresser, mais aussi le joueur moyen ou confirmé qui prendra beaucoup de plaisir à retoucher la petite balle.
- Toutes les séances débutent, après un moment d'échauffement, sous la direction des nos animateurs expérimentés.
- Des échanges ludiques, des matchs en « simple » ou en « double » en toute convivialité poursuivent la séance. Chaque année, des tournois sont organisés afin de permettre des rencontres entre clubs d'Île-de-France.

Bienfaits pour la santé

- Jeu de précision et d'habileté, le tennis de table permet de gagner en dextérité. Sa pratique développe le sens de l'anticipation, la vitesse d'exécution et les réflexes. Il exige vigilance et concentration. Les déplacements rapides mais courts ont une action bénéfique au niveau articulaire, musculaire et cardio-vasculaire.

Cette année 46 participants : En moyenne 25 joueurs par séance encadrés par 4 animateurs,

Des événements ont marqué la saison dernière

- En janvier, un tournoi interne en simple : 12 hommes et 9 femmes
- En mai un tournoi interne en double mixte 20 participants
- Un tournoi interclubs (Chevilly-Maisons-Alfort- Créteil - Nogent) à Chevilly-Larue avec la participation RSN : 9 hommes et 3 femmes)



Le vendredi : de 13 h 30 à 16 h 30 au
Stadium Christian Maudry, 2 Rue Jean-Monnet

Votre **contact :**

tournadrescgpm01@gmail.com

Animateurs :

Gérard Bourson
J-Claude Denonfoux,
Pierre Fernandez,
Thierry Tournadre



Une randonnée d'exception les lumières dans Paris

Nous avons effectué notre dernière promenade de l'année au cœur de Paris, magnifiquement illuminé pour les fêtes. Cette randonnée traditionnelle, d'une durée d'environ deux heures et demie, a été l'occasion de profiter pleinement des décorations de Noël et du plaisir de partager ce moment ensemble.

Au fil de la soirée, nous avons traversé les plus beaux quartiers de la capitale, découvrant tour à tour les Champs Elysées, l'Avenue Montaigne, la rue Saint Honoré, la Place de la Concorde, les grands Magasins ainsi que la place Vendôme. Chaque étape nous a offert un spectacle lumineux unique et a renforcé le sentiment de convivialité parmi les participants.

Des étoiles plein les yeux avant un dîner mérité à proximité du Palais Royal



La vie du club : L'A.G.O

8 décembre 2025

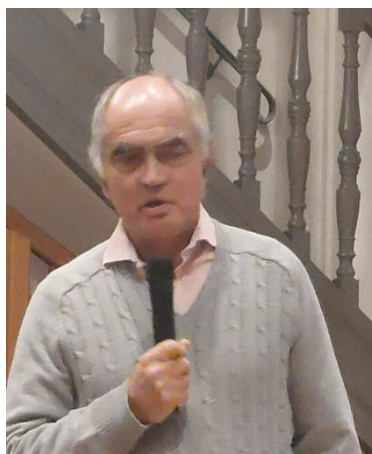


L'assemblée générale de la RSN s'est réunie en date du 8 décembre 2025.

Les adhérents ont été nombreux à y participer et ainsi contribuer à la vie du club. 122 personnes ont voté en présentiel, 58 ont voté par correspondance et 44 avaient donné leur pouvoir. C'est donc pratiquement 2/3 des adhérents qui se sont exprimés.

Comme il se doit le rapport moral et les comptes de l'exercice 2024-2025 ont été présentés. Ils ont été largement approuvés par les adhérents. Le Codir les remercie vivement de leur confiance.

Le PV de l'assemblée générale peut être consulté sur le site de la RSN



Rusch sur le buffet du pot de l'amitié

Les nouveaux élus au Codir

de gauche à droite

Catherine Rouxel

Annie Camize

Olivier Lavrard

Jean-François Steinlen

Pascal Vu a été renouvelé dans son mandat.

La vie du club

Nouvelle composition du Codir

Dans la foulée de l'assemblée générale le nouveau Codir s'est réuni et a élu le bureau composé de 6 membres.

Membres du Codir composant le bureau

Sylvie Dussart	Présidente
Martine Munuera	Vice-Présidente
Catherine Rouxel	Secrétaire générale
Annie Camize	Secrétaire générale adj.
Viviane Derive	Trésorière
Pascal Michel	Trésorier adjoint

Membres du Codir

Marie-José Bosco
Olivier Lavrard
Jean-François Steinlen
Thierry Tournadre
Pascal Vu



Lors de l'AG 2025 du CORERS, notre Vice-Présidente **Martine Munuera** a été décorée pour son active et remarquable participation à la vie de la retraite sportive Nogentaise.

Le Sport, la Santé des Séniors

ACTIVITÉS

- Randonnée pédestre
- Gymnastique
- Marche nordique
- Taï-Chi-Chuan
- Ativités dansées
- Pétanque
- Tennis de table
- Activ'mémoire
- Multi-Activités
- Adaptés
- Swingolf

 RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE
Association Sportive de la Région Nogentaise

www.rsnogent.fr

 AGENCE NATIONALE DU SPORT

La vie du club

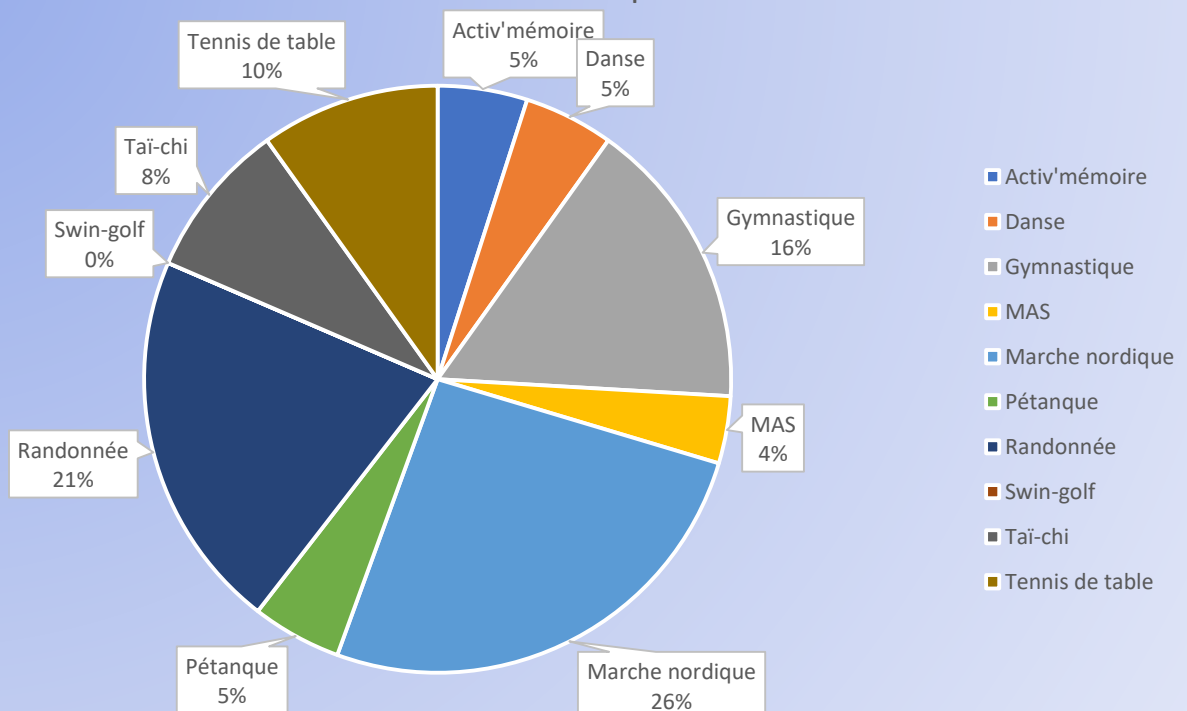
Physionomie de nos nouveaux adhérents

Saison 2025-2026 360 adhérents
Répartition par activité

Activ'mémoire	41
Danse	33
Gymnastique	116
MAA	38
Marche nordique	127
Pétanque	52
Randonnée	168
Swin-golf	10
Taï-chi	72
Tennis de table	46

Sur la soixantaine de nouveaux adhérents inscrits à cette saison sportive, plus d'une vingtaine est venue à la réunion qui leur était dédiée : au menu, le fonctionnement et la vie de la RSN par la présidente et l'engagement sportif de la RSN à travers l'ensemble des activités sportives proposées par une équipe de cinq bénévoles. Le besoin de renforcer l'équipe d'animateurs a été soulevé et a trouvé écho parmi les nouvelles recrues. Merci à eux.

Nb de nouveaux adhérents qui se sont inscrits



La RSN a fêté ses 35 ans



Ce sont 100 adhérents de la RSN qui ont participé à la journée festive des 35 ans de notre club au château de **Vaux le Vicomte**. Les festivités ont commencé par un déjeuner de Noël dans une des salles du château et se sont poursuivies par la visite du château aux couleurs de Noël



Si vous voulez un peu d'histoire sur le château de Vaux le Vicomte RV sur le site RSNogent <https://rsnogent.fr/le-chateau-de-vaux-le-vicomte>

Et vous y trouverez aussi les photos du déjeuner.



Depuis 1990 ont présidé à la vie de la RSN....

Réné Brabant
Marcel Degoulet
Alain Venot
Jean Louis Archambeau
Pierre Fernandez
Alain Pouthas
Sylvie Dussart

Ambiance festive lors du déjeuner à Vaux



Vous avez la parole!

- ❖ **Vous avez des informations, des anecdotes, des photos** que vous souhaitez partager avec les adhérents dans une prochaine RSNews, vous pouvez les transmettre à l'adresse générique de la RSN
contactrsnogen@gmail.com

- ❖ **Pensez à consulter le site RSNogent.fr**

En avant première un court séjour y sera présenté

[La Fête des lumières à Lyon du 7 au 9 décembre 2026](#)

Visite de Trévoux et Lyon, la ville « lumière », avec son vieux Lyon, son centre-ville et son quartier de la Croix Rousse.

Dîner et soirée à Lyon pour profiter librement des différents spectacles : mises en scène d'art pyrotechnique, animations de places et façades...

Visite guidée de Pérouges, cité du moyen âge et ancien village de tisserands.

