

LE MOT DE LA PRESIDENTE



SOMMAIRE

Le mot de la Présidente

Les évolutions dans
l'activité Randonnée

La saison 2026-2027

La parole aux adhérents

Chers adhérents

J'aimerais partager avec vous quelques informations avant de clore, fin juin, cette saison 2025/2026.

Tout d'abord, votre CoDir a pris en main deux dossiers importants :
Une demande de subvention afin :

- De donner du souffle à la randonnée en créant une fonction de serre-file (5 personnes formées par le club en PSC et orientation) pour soulager les animateurs actuellement trop peu nombreux.
- De former en continu vos animateurs
- De renouveler notre matériel mis à disposition des adhérents.
- De lancer une nouvelle activité, le Pickleball.
- De renforcer notre offre actuelle par de nouveaux créneaux ou salle pour répondre à la demande des adhérents (gym et danse).

Une demande de labellisation sur le concept « Sport Senior Santé » puisque nous répondons à tous les critères exigés par notre Fédération en termes d'offres d'activités, d'engagement et de formation de nos animateurs ainsi que de la qualité des structures et matériels mis à disposition.

En ce qui concerne les activités d'été (juillet et août), seul la pétanque, la marche nordique et peut être la randonnée seront proposées ;

Pour finir, je vous souhaite à tous de belles et bonnes vacances et vous donne rendez-vous en septembre selon le calendrier des reprises d'activités que vous retrouverez en fin de Newsletter !

Amicalement sport

La randonnée : un projet pour la prochaine saison

En début d'année, nous avons élaboré un plan d'actions pour l'activité de Randonnée. Aujourd'hui, nous pouvons évaluer son avancement de la même façon qu'un randonneur pratique son sport préféré !

Le constat de départ en ce début d'année 2026 :

Nous étions 7 animateurs pour 170 adhérents inscrits en randonnée ; une cinquantaine de participants seulement et une offre de randonnée difficile à mettre en place.

Cette situation n'était plus tenable sauf à voir cette activité disparaître.

Nous nous sommes fixé alors 2 axes pour la sauvegarder :

Faire évoluer les modalités d'encadrement et d'organisation des randonnées dans un souci de sécurité pour les participants

Faciliter le travail des animateurs en mettant à leur disposition des outils de gestion des randonnées

Une organisation qui évolue : augmentation du nombre d'encadrants.

Nous saluons déjà l'arrivée de nouveaux animateurs Annick Jarno et Serge Frémont qui ont finalisé leur formation au sein de la FFRS. Ils ont déjà encadré le séjour de Port Bail en ce mois de juin et ils viendront étoffer le groupe pour la saison prochaine.

Par ailleurs la RSN a créé la fonction de serre file de façon à étoffer le nombre d'encadrants et alléger la charge des animateurs qui pourront ainsi offrir plus de randonnées.

Plusieurs volontaires se sont portés candidats pour remplir cette mission. Nous les remercions tous pour leur engagement. Ces personnes vont suivre une formation diplômante délivrée par le club : stages de premiers secours et d'orientation. Leur fonction est reconnue par le club et inscrite dans le nouveau règlement intérieur.



Olivier Lavrad
référent randonnée

la randonnée



Une nouvelle offre de randonnées pour être attractive pour tous les inscrits à cette activité.

A côté des randonnées classiques plutôt longues, des balades de proximité seront maintenues.

Des propositions de randonnées pour découvrir de nouveaux sites de l'Île de France seront faites sur 2 jours consécutifs. Cela impliquera une nuitée sur place. Les modalités d'organisation seront faites à la rentrée.

Nous espérons ainsi que le nombre de participants effectif aux randonnées sera plus important qu'actuellement.

Et n'oubliez pas que la régularité d'une pratique est essentielle.

La vie du club

Des séjours d'hiver et de printemps:

Souvenirs et témoignages de notre séjour neige au Grand Bornand Février 2026
par Catherine Harland

L'endroit : « L'Auberge nordique », située à la sortie du village au cœur du domaine de ski nordique. Entre les sapins, les vieux chalets de bois et les pistes de ski de fond, à l'infini....

Hôtel chaleureux, accueil agréable avec bar et salons de détente. Chambres joliment décorées, bonne literie avec grand salle de douche (à noter : eau chaude en permanence !)

Les repas : de très bonne qualité, tendance écolo avec délicieux légumes variés, des plats cuisinés, du choix et même des gâteaux incroyables, depuis le petit déjeuner !

Les sports :

Comme je ne pouvais pas profiter des sports de neige (chute sur le verglas avant mon départ...) je vous livre les commentaires des ami.e.s : salle dédiée aux activités neige : matériel au top, balades organisées par niveaux, moniteurs expérimentés, spécialisés dans les recherches d'animaux (chamois, oiseaux, traces de renards...) cours de raquettes, ski de fond, biathlon..... et sinon : gym, yoga, tai-chi, bain à remous et même « grotte de sel » : le pied !

Les soirées : karaoké, jeux divers, intello ou pas ou conférences.

Service de bus-navettes : pour aller au village, faire du shopping d'hiver, marché (fromages, jambons à gogo..)

Le séjour à l'auberge nordique au Grand Bornand à réuni une quinzaine de personnes. Il a été vivement apprécié et sera renouvelé au mois de mars 2027



La vie du club

Des séjours d'hiver et de printemps:

Le séjour de printemps s'est déroulé à port-bail la première semaine de juin. 25 participants ont pu pratiquer de la randonnée pour découvrir le nord cotentin, de la marche nordique et du tai-chi sur la plage et les dunes à proximité du centre VVF, lieu de l'hébergement. La pratique de l'activité dansée se déroulait dans une salle mise à notre disposition. Nos nouveaux animateurs de randonnée, Annick et Serge, ont brillamment encadré le groupe. Deux journées de découverte des pointes Nord du cotentin ont été des moments forts du séjour.



Visite de moulin- maison de Jacques Prévert, plage de Port Bail, chasseur d'images, Annick et Sezrge, une randonnée par tout temps



La vie du club

Les séjours à venir:

En automne 2026, la RSN expérimente un séjour clé en main dans les Asturies. Une vingtaine de personnes sera présente. Elles témoigneront dans la prochaine Newsletter.

Les inscriptions pour les séjours de printemps et d'automne sont ouvertes. En juin 2027, ce sera au chalet de la Haute Joux dans le Jura, séjour exclusivement dédié à la randonnée. En septembre 2027, ce sera à Beg porz en Bretagne.



N'hésitez pas à vous inscrire , il y a une 1^{ère} fois à tout !

Voici 2 témoignages en ce sens !

Pour moi tout était une première ! Premier séjour RSN, première randonnée, première séance de taichi, nombreuses premières rencontres...!! J'ai apprécié chaque minute de ce séjour ! Catherine


Merci à tous, notamment aux animateur-trices des activités & serre-fil, pour ce séjour réussi partagé dans la bonne humeur 🥰 Ravie de cette première RSN pour moi ! Marie-France

PS : et merci pour tous les covoiturages et à Pascal pour ses super photos !

Démarrage de la saison 2026-2027

Gymnastique	Mardi 15/9
MAS	Jeudi 17/9
Activ'mémoire	Lundi 14/9
Tennis de table	Vendredi 11/9
Swingolf	Lundi 9/9 et mardi 9/9
Pétanque du mercredi	Mercredi 9/9
Pétanque du Jeudi	Pas d'interruption estivale
Tai Chi	Mardi 19/9 et mercredi 16/9
Randonnée	Mardi 19/9
Marche nordique	Pas d'interruption estivale
Pickleball	Vendredi 11/9
Activités dansées	Vendredi 11 ou 18/9

Une nouvelle activité à la RSN


RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE
 Fédération Française de la Retraite Sportive

[Accueil](#) [Qui sommes nous](#) [Activités](#) [Séjours](#) [Santé](#) [Newsletters](#) [Actus](#) [Animateurs](#) [Nous rejoindre](#)

Le Pickleball

Tonicité-habilité-réactivité



Caroline Herry

Accessible à tous, le Pickleball est un sport de raquette rapide et ludique qui mêle technique, stratégie et dépense physique. Mélange de tennis, badminton et ping-pong, l'activité se pratique en double sur un terrain de badminton avec une raquette et une balle perforée.

Déroulement d'une séance

Son apprentissage rapide et ludique, réjouit les pratiquants qui vont très vite progresser.

Après une courte séance d'échauffements, vous poursuivrez par des échanges de régularité avant d'entamer l'apprentissage ou le perfectionnement des gestes techniques avec les conseils d'un animateur expérimenté.

Vous pourrez faire à votre convenance des échanges ludiques et/ou des matchs en «double» en toute convivialité.



Bienfaits pour la santé



La pratique régulière du Pickleball peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, à abaisser la tension artérielle et à améliorer la circulation sanguine. Le caractère dynamique de ce sport exige des joueurs qu'ils s'étirent, se déplacent et changent rapidement de direction, cela favorise la souplesse et l'équilibre, deux qualités essentielles pour prévenir les blessures et préserver sa mobilité avec l'âge.

Équipement

Une tenue de sport adaptée, une paire de chaussure réservée au gymnase (à changer dès votre arrivée sur le terrain). N'oubliez pas une bouteille d'eau pour la pause.

Dans un premier temps, les raquettes et balles sont prêtées par votre animateur.

Sécurité

Activité adaptée aux seniors. En cas de difficultés personnelles (genou, rachis, ou autre...) le signaler à l'animatrice.

Combien ça coûte ?

À la cotisation annuelle du club de La RSN, il est demandé un supplément de 10 € pour cette activité.

Où et quand ?

Le vendredi : de 16 h 00 à 18 h 00

Stadium Christian Maudry, 2 Rue Jean-Monnet Nogent-sur-Marne.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE auprès de Caroline Herry le mercredi de 10h00 à 18h00 dernier délai, sur le mail suivant : cavannacaroline@gmail.com ou par SMS au 06 19 21 22 28

Vous souhaitez découvrir le Pickleball ?

Prenez contact avec notre référente pour une séance d'essai dès la rentrée de septembre 2026 : cavannacaroline@gmail.com

Animateurs : Caroline Herry, Jean-François Steinlen.

En formation : Anne-Marie Pluvignage, Jean-Claude Traversari.

Éditer





Le Sport, la Santé des Séniors

ACTIVITÉS

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

www.rsnogent.fr



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 **contactrsnogent@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.