RETRAITE SPORTIVE NOGENTAISE
Fédération Française de la Retraite Sportive

RSNEWS

3ème Trimestre 2026

LE MOT DE LA PRESIDENTE



Chers adhérents, chers sportifs, et bénévoles, bienvenus !

C'est un vrai plaisir de vous retrouver si nombreux en ce début de saison 2026 / 2027.

Notre association, ce n'est pas seulement des entraînements et des tournois club et interclubs ; c'est avant tout une grande famille. Que l'on vienne ici pour chercher la performance, se dépasser ou simplement pour le plaisir de bouger et de partager un moment, chacun a sa place. Continuons de faire vivre le respect, la convivialité et la solidarité qui font l'âme de notre club.

A l'heure actuelle, nous sommes 390 membres avec 90 nouveaux inscrits, ce qui est une progression encourageante pour notre club au sein de la commune Nogentaise et de ses villes limitrophes.

Pour ce début de saison, nous avons :
Renforcé l'équipe d'animateurs marche nordique, pickleball et randonnée avec ses serre-files.
Inscrit en formation de nouveaux animateurs en gymnastique, tennis de table et pickleball
Ajoutés deux sessions de gymnastique le vendredi et une nouvelle activité, le pickleball qui reporte un franc succès.

Rien de tout cela ne serait possible sans l'investissement précieux de nos bénévoles, de et de nos partenaires. Je vous souhaite à toutes et tous une excellente saison, de belles émotions et, surtout, de la santé !

À vos baskets, et vive notre association !

SOMMAIRE

La saison 2026-2027 est lancée :

- Pour les adhérents
- Les animateurs

Faites connaissance avec eux

Les séjours 2026-2027

Le Pickleball : une nouvelle activité

Les conférences de la RSN

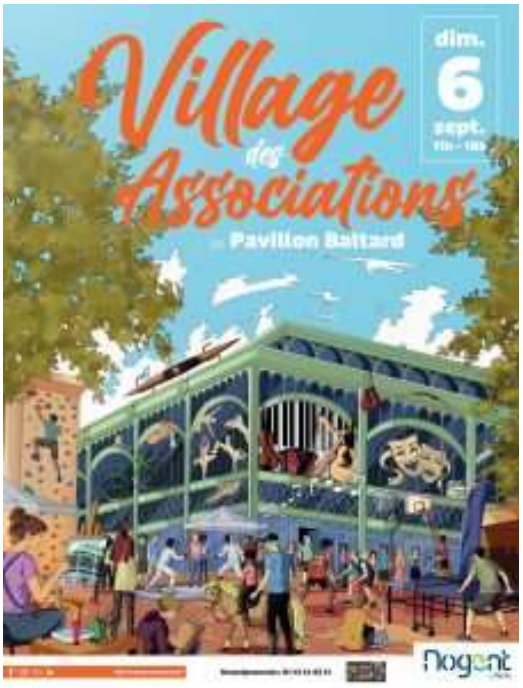
Directrice de publication : Sylvie Dussart
Rédaction-Mise en page : Viviane Derive

Adresse générique : contactrsnogent@gmail.com – Site web : rsnogent.fr

La saison est lancée !

C’est la traditionnelle journée des associations qui ouvre la saison !

Dès l’ouverture de Baltar, nombre de personnes se sont présentées au stand RSN pour avoir des informations.
Près de 90 nouveaux inscrits ont été sur la totalité de la période d’inscription ! Ils seront reçus à la salle Emile Zola **le 9 novembre à 14h** pour mieux connaître le fonctionnement du club et de la Fédération et bien sûr boire le verre de l’amitié.





Sur la scène du Baltar, le groupe de danse en ligne a fait une présentation sans faute, représentative du travail de l’année 2025-2026

La saison est lancée du côté des animateurs.

LA RSN se réjouit du nombre d'animateurs bénévoles qui encadrent nos adhérents ! 390 au dernier décompte.
Près d'une quarantaine d'entre eux était réunis ce lundi 28 septembre pour une journée de travail et de convivialité leur permettant de mieux se connaître entre animateurs des 12 activités proposées aux adhérents.
Cette journée s'inscrit à la fois dans le projet associatif de la RSN cofinancé par l'ANS (Agence nationale du Sport) et aussi dans les impulsions des instances fédérales, notamment du CORERS.



ux

Journée des animateurs

Témoignage de Catherine Rouxel, membre du Codir et animatrice de tennis de table

Notre journée du 28/09 a été très enrichissante. En plus de permettre aux animateurs et animatrices, anciens et nouveaux, de faire connaissance, notre matinée de "travail" a été dense. Dans un premier temps, une présentation des différents échelons de la FFRS a été utile pour préciser la place de la RSN dans cette organisation ainsi que le rôle de chaque intervenant au sein du CODIR.

L'accent a ensuite été mis sur la nécessité pour les animateurs de veiller à la sécurité des adhérents dans le cadre de leurs activités, qu'il s'agisse de la vérification de l'équipement, du respect des instructions données et de la sûreté de l'environnement. Il a été rappelé que si l'assurance prenait en charge les dommages en cas d'accident, c'était à la condition que l'animateur ne soit pas tenu responsable de ce dernier et qu'en cas de faute avérée, sa responsabilité ainsi que celle de notre Présidente pouvaient être engagées.

Après présentation par activité de tous les membres présents, nous nous sommes joyeusement dirigés vers le déjeuner moment festif suivi d'un après midi de détente au bowling!



J'ai apprécié le lieu et le programme. Toujours agréable et se retrouver tous ensemble. Bien de mettre au point le rôle de chacun au codir et les règles de sécurité . Quant au bowling super sympa et cette unité de lieu était bienvenue.

Nadine Baclet animatrice Tai-Ci et Danse

La saison est lancée : faites connaissance avec vos animateurs





Les animatrices de MAS et leurs aides
De gauche à droite :
Jocelyne Ribes
Marie Chantal Bernard
Martine Venot
Martine Munuera
Monique Raymond
Sylvie Dussart
Hélène Boitard
Dellia Caimant



Les animatrices Danse
De gauche à droite
Marie José Bosco
Caroline Herry
Nadine Baclet



Animateurs Tennis de table
De gauche à droite :
Catherine Rouxel, Pierre Fernandez et Thierry Tournadre.



Animateurs de Pétanque
De gauche à droite :
Martine Munuera, Thierry Tournadre et Sylvie Dussart.

Animateurs et serre-files randonnée
De gauche à droite (visibles) :
Serge Frémont, Martine Jamard, Chantal Le Métayer, Béatrice Augendre,, Martine Tallandier, J.Claude Traversari, Martine Venot, Olivier Lavrard, Dellia Caimant, Pascale Lambert, Odile Lavrard, Chantal Mazoyer,







Les animateurs Marche Nordique
De gauche à droite
Pascal Vu, Christian Perrault, Caroline Herry, Marie Chantal Bernard, Bernard Dispot, Sylvie Dussart, Anne Marie Pluvinage, Catherine d'Herdt,

En gymnastique
1 animateur Serge Fémont
Et des animatrices de gauche à droite
Monique Raymond, Martine Jamard, Chantal Mazoyer, Sylvie Dussart, Liliane Desmont, Annie Camize.

La vie du club : les séjours

Bilan des séjours 2026
Pendant l'année 2026, trois séjours vous ont été proposés.
En février 2026, le séjour raquettes du Grand Bornand (Alpes) a réuni une quinzaine de personnes
En juin 2026, le séjour multi activités de Port Bail (Cotentin) : 25 personnes
En octobre 2026, le séjour « Randonnées » dans les Asturies (Espagne) : 20 personnes

60 personnes ont donc participé à cette offre de séjour !
60 personnes contentes d'y avoir été !
C'est peu au regard du nombre d'adhérents que vous êtes ! Que faut-il en conclure ?
Les séjours 2027 ont été lancés et le nombre d'inscrits n'est pas non plus au RV avec une légère augmentation cependant :
25 pour le grand Bornand 2027, une 20taine pour la randonnée dans le Jura, 30 pour le multi-activités en Bretagne sud.
Le Codir souhaite connaître votre avis sur le sujet et lancera prochainement un questionnaire.
Merci d'y répondre.

Séjour intense entre randonnées et visites.

Découverte d'une belle région.

Très bonne ambiance au sein du groupe encadré par d'excellents animateurs.

Témoignage d'Annick



La vie du club : une nouvelle activité : le Pickleball

Le PICKLEBALL est un sport de raquette très convivial, qui mélange le badminton , le tennis et le tennis de table. Il est facile à apprendre et se pratique à tout âge. On utilise une raquette pleine assez légère et une balle perforée qui permet un impacte moins violent sur les articulations. On peut jouer à deux ou en double (c'est mieux à 4)

Ce sport est accessible aux débutants, il développe les réflexes, la coordination et les déplacements. Il demande de la stratégie sans nécessiter de frapper fort.

En résumé : Le PICKLEBALL est un sport dynamique, ludique et social, parfait pour bouger tout en s'amusant.

A la RSN nous avons actuellement 34 inscrits, ce qui est super pour une toute nouvelle activité. N'ayant que 3 terrains, nous ne pourrions malheureusement pas envisager de prendre plus d'inscrits.

Les séances de PICKLEBALL se déroulent au STADUIM CHRISTIAN MAURY à côté de la maison des associations : à 15h45 pour la première heure et 16h45 pour la deuxième.

Nous demandons aux participants de s'inscrire via un sondage sur WhatsApp que j'envoi toutes les semaines 48H avant. Est-ce uniquement pour une heure, afin que tout le monde puisse jouer. Ce qui fonctionne parfaitement bien.

Nos « Mordus du PICKLEBALL » font preuve d'un grand sérieux dans leur implication, et sont très attentifs aux instructions et aux conseils prodigués. L'ambiance est toujours bon enfant : on se dépense, on transpire et surtout on rigole beaucoup.

Caroline HERRY référente PICKLEBALL



Les conférences de la RSN

La RSN pendant cette nouvelle saison continue son programme de conférences « Santé ».

Le 12 octobre le docteur Gilles Pentecôte nous a expliquer l'importance du

« Renouer avec le bien dormir».

Comprendre l'importance du sommeil sur l'ensemble de notre santé, le rôle de chaque phase du sommeil, comprendre et savoir gérer les troubles du sommeil quand on est sénior….thèmes qui ont fait l'objet de cette conférence.



Témoignage d'Annie présente à la conférence :

– Dommage que notre locuteur n'ait pas eu le verbe plus haut ;

– son positionnement à côté du projecteur a maintefois empêché les spectateurs de lire les diapos ;

– Toutefois, le contenu de son exposé était intéressant et a certainement permis à bon nombre d'entre nous de reconsidérer leur méthode d'endormissement et de mieux comprendre combien il était important de respecter les cycles du sommeil.

– Je retiens forcément l'idée du doudou à câliner et du lien bon dodo/bon cerveau.

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**

Vos rendez-vous :

- **La réunion des nouveaux adhérents : Lundi 9 novembre à 14h**

Salle Emile Zola, 28 rue Emile Zola – Nogent-

Le CODIR aura le plaisir de vous accueillir et de vous présenter vos animateurs, le fonctionnement du club et de la fédération. Un moment de convivialité clôturera cette réunion.

- **L'assemblée générale de la RSN se tiendra :**

le 7 décembre après midi.

Ce moment est essentiel dans la vie d'une association !

Vous élirez vos représentants au CODIR,

Vous voterez les projets du club et son budget.