



# Fédération Française de la Retraite Sportive Comité Départemental du Var

## Quoi de neuf Bulletin N° 10

Avril 2015

### Le mot du Président

Les beaux jours sont arrivés : la fin de l'année sportive approche et nous allons pouvoir profiter au maximum des activités de pleine nature.

Les clubs Varois se développent de façon notable grâce à la formation de nouveaux animateurs et la mise en place de nouvelles animations et aussi du fait de votre réputation de club où l'accueil est cordial, l'offre généreuse et de ce fait la possibilité de nouer de nouveaux contacts.

L'effectif actuel est de 2390 adhérents contre 2201 fin 2014, soit une croissance de plus de 8.5% avec, comme toujours, la part belle pour les femmes qui représentent plus de 75% des inscriptions.

La fidélité, chiffre fin 2014, est de 73% soit un turn over de 27% et montre bien l'attrait des clubs car ce sont 35% de nouveaux adhérents et adhérentes qui se seront inscrits cette saison.

La pyramide des âges : plus de 50% d'entre nous appartiennent à la tranche d'âge de 60 à 69 ans, 24% de 70 à 74 ans et 6% de 50 à 59 ans.

Les principales activités demandées lors des inscriptions sont à plus de 50% la Randonnée et les activités gymniques, suivies pour environ 20% des activités dansées, de l'aquagym et des boules, la marche nordique, le swingolf et le tir à l'arc étant cités pour 6 à 9 % des bulletins. Comme chaque année nous nous sommes retrouvés à trois reprises depuis le début de saison pour les journées Sport, Seniors, Santé qui sont subventionnées en partie par le Conseil Général et la Cohésion Sociale (DDJS) :

-à Entrecasteaux en Octobre dernier avec 250 participants,

-à Carqueiranne chez Vacanciel en Février pour notre « weekend de semaine » avec près de 290 participants à la soirée et quasiment autant pour l'hébergement,

-à Fréjus chez Azuréva en Avril avec 300 participants,

Ces journées de partage et d'échange qui permettent de découvrir aussi de nouvelles activités et de les tester sont en partie à l'origine du développement des clubs Varois.

Je reviens sur la Formation des animateurs et accompagnants sportifs qui a représenté, en 2014, la participation de 65 adhérents et adhérentes à des stages pour un total de 132 stages effectués.

Le CODERS 83, en PACA, est celui qui a présenté le plus de stagiaires et a été récompensé dans le cadre de la Convention FFRS/CORERS PACA par un chèque de 455 € que nous aurons plaisir à utiliser avec le budget formation et/ou équipement sportif.

Pour cette saison 2015, Yves Canale, Président du CORERS PACA, invite à nouveau les animateurs, Accompagnants Sportifs et personnes en cours de formation à le rejoindre le 29 Mai prochain au Domaine de Charance situé sur les hauteurs de Gap. Le CODERS 83 prendra en charge la part frais de transport non couverte par le CORERS. La journée sera gratuite pour les participants qui devront se munir de leur déjeuner et boissons. Je suis heureux de constater que les articles proposés par les clubs sont nombreux car Quoi de neuf est votre journal : n'hésitez pas à nous proposer de nouveaux.

J'ai participé, les 25 et 26 Mars dernier, à l'Assemblée Générale de la FFRS à La Rochelle et ferai part des décisions prises lors de notre réunion des Président de clubs et du Comité Directeur CODERS seconde quinzaine de Mai.

Je vous souhaite une très bonne poursuite de vos activités jusqu'à cet été et de passer de bonnes vacances, peut-être au sein de vos clubs si vous poursuivez vos activités de pleine nature car la plupart des salles allouées en cours d'année se retrouvent fermées ou occupées à cette époque.

Le Président du CODERS

René VAILLANT

A.R.S.E. Club 83003



L'A.S.T.Re. (Association Sportive du Temps libre et de la Retraite)

Lors de son Assemblée générale du 18 juin 2014, un nouveau C.A, a été constitué. Jean-Pierre BARDOIS REMPLACE Denise BES comme Président.

Une nouvelle activité a vu le jour pour la reprise en Septembre : Le LONGE CÔTE.

Une magnifique réception a eu lieu pour la sortie du BEAUJOLAIS. Une très nombreuse assistance a répondu : Présent. Il faut dire que l'équipe du C.A, encore une fois s'était surpassée. Grand merci à eux.

Le LOTO, organisé comme tous les ans, a drainé une grande foule, et obtenu ainsi un franc succès. L'heureux gagnant du gros lot est reparti avec une ARMOIRE à VIN. A cette occasion, l'Association offre la galette des rois, et le cidre. Cette année le C.A a offert du CREMANT d'ALSACE.

En effet, lors de cette manifestation, le 1<sup>er</sup> Adjoint de la ville d'HYERES, a remis la médaille de bronze de la jeunesse et du sport à Jean-Pierre BARDOIS.

Jean-Pierre BARDOIS

Président ASTRE Hyères



## LES SENIORS DU CARAMI BRIGNOLES



Depuis déjà la fin juin on y pense ! Que va t on proposer à la rentrée ? Que va t on leur apprendre comme nouvelle chorégraphie ? Comment trouver la musique qui donnera à tout ce petit monde -anciens et nouveaux - l envie de revenir toutes les semaines ? Voire même de réviser entre deux animations. Le relâchement du corps et de l esprit opéré lors d une cure thermale est finalement propice à mener ces réflexions . Mais il arrive aussi Qu' une rencontre opportune le soit également.

Pendant notre séjour de curiste nous avons eu le plaisir de rencontrer, entre autres, mr et madame henri LATIL, couple bien connu de nos clubs.

Lors d une soirée alors qu'ils allaient tenter d esquiver quelques pas de danse sur la place d un petit village ou siégeait un orchestre j ai été attirée par un air qui m'était inconnu et je vis nos deux amis ainsi qu une bonne partie de la foule se lancer dans une chorégraphie elle aussi inconnue De suite je me suis dit il faut que je leur fasse danser cela ! Je me régalaïs d'avance Sitôt rentrée à la maison je surfais sur YouTube afin de trouver musique et pas.

Durant plusieurs jours je répétais avec Beaucoup d'impatience Puis ce fut enfin le premier jour de la reprise tous bien contents de se retrouver.

Je mis alors en route un Cd et leur ai demandé simplement d écouter et de me suivre :

Alors ce fut une explosion de rires et de grimaces -pour preuves ces photos

ci dessous. Personne ne connaissait ; LES POUCES EN AVANT.....

Un grand moment !!!!!



Laura LAUNAY

Présidente Les Séniors du Carami

### **RETRAITE SPORTIVE CENTRE VAR**

a/ La situation florissante de la Retraite Sportive du Centre Var se manifeste par :

Un nombre d'adhérents en constante progression, (nous venons d'enregistrer la 200<sup>ème</sup> inscription), La bonne fréquentation des diverses activités hebdomadaires et des rassemblements festifs :

Ainsi le 29 novembre 2014, la soirée du Beaujolais nouveau a réuni une centaine de personnes parfaitement heureuses de partager ces moments conviviaux.

L'Assemblée Générale du 21 janvier a donné l'occasion à de très nombreux adhérents de se réjouir autour des galettes et brioches des Rois.

b/ Depuis décembre, deux sorties (dites culturelles) ont été proposées, toujours associées aux randonnées de Jo Chiale:

**1/ Le 9 décembre 2014, sous le soleil enfin revenu, nous avons pu**

**parcourir les calades de Moustiers-Sainte-Marie.**



Ce fut l'occasion de rappeler trois faits importants :

/L'occupation très ancienne (dès le paléolithique) de ce site de falaises et grottes à proximité d'une eau abondante.

/ La christianisation précoce introduite par les moines de Lérins dès 430 . Le nom « moustier » ou « moûtier », signifie monastère.

**L'église paroissiale que l'on a visitée** (toute proche de l'Office de Tourisme) offre les deux types d'architecture couramment utilisés au Moyen-Âge :

□ l'architecture romane, datée du XII s, s'applique dans le clocher ( de style lombard), et dans la nef.

□ l'architecture gothique est choisie lors de la reconstruction du chœur au XIV<sup>ème</sup> s.

(Parmi les multiples hypothèses avancées pour expliquer la présence de l'étoile qui domine la ville, celle qui évoque un ex-voto du chevalier Blacas à son retour de croisade , n'est qu'une légende diffusée par F Mistral).

/La célébrité de Moustiers s'est construite autour de la faïencerie

qui connut son heure de gloire de 1680 à 1874. Il s'ensuivit une période de déclin qui s'achève en 1979. A cette date, l'essor du tourisme et la renaissance de la faïence laissent espérer une nouvelle ère de prospérité.

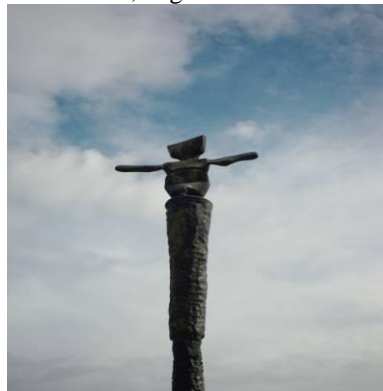
**2/Le 17 février 2015, ce fut la visite du village perché de Seillans.**

Outre la découverte de l'importance des éléments défensifs, ( trois enceintes successives autour du château flanqué d'un donjon à tour carrée du XV s), des places où

chantent les fontaines, il faut rappeler que la célébrité de Seillans s'est construite autour d'une activité : la parfumerie de 1881 à 2009, de la présence durant de longues années d'artistes célèbres : **Ces artistes : Patrick Waldberg, Max Ernst, Dorothea Tanning sont tous liés au « mouvement surréaliste ».**

**Le Musée de la Maison Waldberg** possède de nombreuses gravures et lithographies du couple Max Ernst/ Dorothea Tanning . Après la mort de son mari, D.Tanning a fait don à la ville du « **Génie de la Bastille** ». Comme à la Place de la Bastille à Paris, où la Colonne de Juillet commémore la Révolution de 1830, la colonne en bronze d'Ernst qui symbolise une révolution –intellectuelle- se dresse **Place de la République de Seillans**, là où il jouait à la pétanque.

Ci- dessous, le génie de la Bastille



Ce musée présente aussi en permanence une partie des œuvres **du peintre Stany Appenzeller 1901-1980**, au style expressionniste bien différent.

**3/ Un séjour dans la station savoyarde de Karellis** a comblé les amoureux de la poudreuse.

Séjour Raquettes, Ski du 10 au 17 janvier 2015 au KARELLIS, village de vacances « Les Balcons de la Maurienne face au parc de la Vannoise en Haute Savoie. Altitude de la station 1600 m à 2520m Une joyeuse équipe de 15 personnes, de tous niveaux, raquettes, skis aux pieds prête à affronter les sommets partiellement enneigés ou tout simplement de contempler cette belle montagne.



Jo notre Président nous a concocté un superbe séjour avec des activités pour tous :

- \* Deux sorties en raquettes avec guide de moyenne montagne, délivrant tout son savoir sur la nature, les précautions à prendre face aux éléments de la montagne, la 2<sup>o</sup> sortie était physique pour certains.
- \* Ballade à pied vers le lac de Pramol, plusieurs sorties à pied ou en bus, village d'Albanne,
- \* Visites de la fabrique de « crozets petites pâtes carrées typiquement savoyardes » et de l'usine de couteaux Opinel.
- \* Du ski de piste très bien encadré par les participants plus chevronnés, à l'arrivée un verre de vin chaud nous était tendu, également un apéritif avec huîtres.
- \* Soirée descente aux flambeaux par les moniteurs de la station, concours de luge « en train » pour comprendre on vous invite au prochain séjour !!!

Après les bonnes journées de plein air, repas puis soirées à thèmes :

- l'inévitable karaoké avec participation d'Ida bravo,
- salon d'activités gym, country,
- bar avec salle de spectacles
- soirée chant guitare devant la cheminée avec Jean Dom et la participation de tous.
- à la disposition de tous, formation aux jeux du monde en bois fait par un artisan local,

Et pour clôturer cette magnifique semaine la fameuse raclette... A quand le prochain séjour.



*Josyane Eozenou*

**Joseph CHIALE**  
**Président Retraite Sportive du Centre Var**



**AVEC LES IMMORTELLES DEUX OPERATIONS INTERGENERATIONNELLES :**



**LES IMMORTELLES AVEC M. LE MAIRE ET LES ENFANTS**

Comme il est de tradition maintenant depuis quelques années les IMMORTELLES D'OLLIOULES en collaboration avec la municipalité organise l'Aïoli des enfants âgés de 6 à 14 ans.

Nous partageons un grand moment de plaisir, sous l'œil attentif des parents, grands parents, des amis qui les encouragent et souhaitent tous bien sûr que leur « minot » soit le premier.

Certains d'entre eux, cela se voit, ont de l'entraînement, ils « montent » cette aïoli avec une facilité déconcertante face aux adultes qui souvent « galère », mais rassurez vous, ils sont tous gagnants, les 3 premiers repartent avec un magnifique gâteau de bonbons, quant aux autres c'est une belle brochette des mêmes bonbons qui les console. C'est avec impatience qu'ils attendent le prochain concours.

On vous invite pour l'année prochaine à venir nombreux admirer ces pitchouns !!!! et bien sûr à

balader à la magnifique fête de l'olivier : **PREMIER WEEKEND DU MOIS D'OCTOBRE**, cela vaut le déplacement !!!

## **2 - ARRIVEE DU PERE NOEL A OLLIOULES :**



### **NOS IMMORTELLLES EN COMPAGNIE DU PERE NOEL**

Cette année la municipalité nous a sollicités pour l'organisation d'un grand quizz sur le patrimoine OLLIOULAIS après l'arrivée en side car du père Noël.

Après cette arrivée très attendue, les enfants sont partis déambuler dans les rues d'Ollioules accompagnés de leurs parents pour remplir le questionnaire.

Ben sûr nos petits chérubins, très forts, ont avec succès répondu savamment à toutes les questions, ils se sont tous vus attribués quelques friandises bien méritées à l'issue de ce parcours.

### **LES « DS » IMMORTELLLES (Traduire les Danseurs Seniors).**



### **1 - TELETHON 2014**

#### **NOS « DS » IMMORTELLLES EN PLEINE DEMONSTRATION**

Une association Ollioulaise : **KRISS DANSE** » nous a demandé de bien vouloir les accompagner lors d'un repas spectacle au profit du Téléthon afin que nos DS fassent une représentation.

Chose promis, chose due, le samedi 6 décembre soir du spectacle nos DS nous ont montré leurs talents sous les applaudissements très chaleureux des spectateurs.

Notre engagement est toujours très fort pour le Téléthon sauf que cette

année nous n'avons pas récolté d'olives et que nous avons sollicité nos adhérents de diverses façons (lors des différentes activités, paiement des grillades lors d'une randonnée ..) au bout du compte nous avons reversé **867€** à L' AFM TELETHON, ce qui est quand même très honorable et je remercie encore tous les adhérents pour leur implication et générosité.

### **2 - LES ROIS MAGES**



### **NOS « DS » IMMORTELLLES, A RECONNAITRE ?**

Une autre association Sanaryenne, cette fois, a demandé à Guy D'AVANZO de participer au défilé des Rois Mages le 27 décembre 2014. Malheureusement une pluie torrentielle empêcha la manifestation de se dérouler ce jour là, remise au lendemain dimanche 28 décembre sous un beau soleil d'hiver, les badauds étaient venus nombreux pour admirer tous ces magnifiques costumes, et bien sûr nous avons eu beaucoup de mal à reconnaître nos « DS » IMMORTELLLES dans leurs déguisements. Mais l'attente ne fut pas vaine et les autres IMMORTELLLES présentes pour les voir passer et les applaudir chaleureusement.. Nous étions fiers de leur participation. Il semblerait qu'ils y aient pris goût et que l'an prochain on les retrouvera encore plus nombreux arpenter les rues de Sanary pour accompagner Balthazar, Melchior et Gaspard. Quel beau moment !!!

#### **Poème de François CHAPELIER adhérent aux IMMORTELLLES, poète à ses heures !!!!!**

Ah les immortelles ce n'est pas ce que vous pensez,

Non ce n'est pas non plus des fleurs séchées

Mais une association de joyeux drilles et gais lurons.

C'est sûr, il y a longtemps qu'ils ont quitté le biberon.

Cependant ils sont actifs, sportifs et entreprenants.

Ils ou elles peuvent tout faire à bon escient.

Qui danse, qui chante, qui randonne, Qui pointe, qui tire, qui se contorsionne,

Qui pédale, qui golfe et j'en passe, Tout cela avec entrain sans jamais faire la grimace.

Mais les plus nombreux sont les randonneurs.

Il faut les voir le mercredi ou le vendredi plein d'ardeur.

C'est vrai qu'ils sont bien encadrés et guidés

Par des animateurs qui ne sont jamais fatigués.

Les randonneurs se plaisent à marcher en petits groupes,

Ils aiment la nature et forment une joyeuse troupe.

Tout en marchant on parle, on rit ou on discute,

Quelquefois on fredonne un air, sans aucune dispute.

La convivialité, la bonne humeur, la camaraderie sont de rigueur

Et tout ce petit monde rend les jours meilleurs.

De temps en temps on se regroupe tous pour faire la fête

Et c'est là que l'on dit « les Immortelles sont parfaites ».

#### **Des raquettes au SAUZE ou**

« **Séjour de folie dans l'UBAYE !** » Cela devient une habitude pour les **IMMORTELLLES d'OLLIOULES** que de partir séjourner en période hivernale dans nos merveilleuses Alpes du sud.

Il faut dire que le club regorge de fanas/fadas de raquettes (et pas que de raquettes !) et qu'il est nécessaire de satisfaire leurs besoins en la matière sous peine d'être confronté à une rébellion.

Cette année, comme l'an dernier, notre choix s'est porté sur le domaine du Super Sauze dans la vallée de l'Ubaye et comme on ne change pas une équipe qui gagne, nous choisîmes de nouveau de loger au VTF (Village/Tourisme/Famille) du Sauze du 18 au 23 janvier.

Les circuits raquettes n'ont plus de secrets pour nos vaillants randonneurs qui s'en sont donné à cœur joie sur des sentiers copieusement enneigés et parfaitement entretenus.

Quatre jours de rando sur des pistes aménagées et parfaitement balisées, avec quelques séances de défolement en descente dans des champs enneigés de poudreuse et

vierges de tout passage ; ah que c'était bon !!

Ah que c'était bon aussi de se sentir en communion avec la nature, avec ses compagnons de rando, avec également ses animateurs « bien aimés » (même si, parfois, ces derniers sont traités de « menteurs » ou de « grands malades » car abusant d'encouragements pour stimuler les troupes dans le genre : c'est la dernière montée !!)

Ah que c'était bon de découvrir ces merveilleux paysages qui nous entouraient et parfois de les redécouvrir au gré des volontés de ces méchants animateurs qui nous faisaient passer et repasser aux mêmes endroits pour nous éreinter de fatigue et de sueur !!

Ah que c'était bon de rentrer le soir heureux d'avoir passé une journée au grand air de l'altitude et de se reconforter par une séance de sauna ou un bon chocolat chaud ou autre chose ...

Ah que c'était bon de se retrouver dans les séances de débriefing de la journée, juste avant le repas du soir ...

Ah que c'était bon !!!!

Bref le séjour parfait sous tous rapports, restauration, couchage, animation, accueil du personnel, pas le moindre bobo ou égratignure et seulement, peut-être pour certains, quelques migraines consécutives au grand air ou altitude (ou autre cause occulte ??) et une soirée d'adieu / déguisement sur le thème des pays du monde qui va rester longtemps dans nos mémoires !!!!

Il est certain que les 57 participants vont en redemander l'année prochaine !

Alors à l'an que ven et bonne continuation sur nos chemins de randonnées.



Un raquetteur / animateur **Gérard PERELLI** des **IMMORTELLES** (83)

### LES IMMORTELLES D'OLLIOULES ET LE CORSO FLEURI 2015

C'est Dimanche 19 avril 2015 sous une pluie de printemps que le 19<sup>ème</sup> corso fleuri d'Ollioules, suivi de sa bataille de fleurs ont animé les rues du centre ville.

Des milliers de fleurs fraîches exclusivement « varoises » ornaient les 9 chars préparés la veille, avec amour, par les associations dont les IMMORTELLES D'OLLIOULES faisaient partie.

Le thème retenu cette année était « musique et grande musique » et pour ce faire « NOS » IMMORTELLES avait choisi : « LES ANNEES DISCO » avec bien sûr paillettes, boule à facette, tenues de rigueur, avec la participation de Claude FRANCOIS et ses 4 Claudettes !!!!

Mais bien sûr, pour ajouter du pep's Claude FRANCOIS était une femme (et pas des moindres !!!!) notre secrétaire « Unique et Préférée » et ses Claudettes étaient 4 magnifiques « Poupons » dont l'un était black !!! Avec les photos ci-jointes, je vous demande de les reconnaître !!!! mais je suis sûre que vous donnerez votre langue au chat !!!

**M E C O N N A I S A B L E S** !!!!  
Ces « dames » ont mis le feu dans les rues Ollioulaïses avec leurs chorégraphies très stylées !!! Un grand moment de bonheur sous des applaudissements chaleureux et réconfortants.

Domage que la pluie a un peu gâché la fête, mais nous avons tous passé un bon moment.



Notre char sous toutes les « coutures » ou presque !!!!



De face : toujours aussi beau !!!!



Et Claude FRANCOIS et ses magnifiques « CLAUDETTES » !!!  
(Cherchez l'erreur !!!!)

**Brigitte CREVET**  
Présidente des **IMMORTELLES**  
D'OLLIOULES

La nouvelle Saison Sportive 2015 à commence par la « Fête du Sport et des Associations » à Fréjus - Base nature. Notre Club était présent et l'impact fut favorable.



*Stand de l'ARSE Fête du Sport à la Base Nature*



*Tee-shirt des randonneurs de l'ARSE Réalisé par la section « Arts Créatifs »*

#### **Bilan des inscriptions**

Nos adhésions sont en nette augmentation, 166 inscrits à ce jour dont 4 venant d'autres clubs (47 nouveaux adhérents cette année).

#### **Formation :**

Cette année nous avons la chance de voir 3 futurs animateurs rejoindre notre Club :  
· Chantal AUTISSIER pour les « Activités Gymniques » ;  
· Jeanine GIL et Jacques RICHARD pour « l'Activité Randonnée ».  
Tous les 3 ont validé leur PSC1 et seront en stage de FCB en septembre 2015.

#### **Assemblée Générale**

En Février 2015 s'est tenue l'Assemblée Générale de notre club et nous avons eu le grand plaisir d'accueillir le Président du CODERS René VAILLANT et Annie son épouse.

Bonne participation de nos adhérents ; cette A.G. s'est déroulée dans une bonne ambiance suivie du pot de l'amitié.



*Participants à l'A.G.*



*Bureau A.G. en présence de René et Annie VAILLANT*



*Bureau A.G. en présence de René et Annie VAILLANT*

#### **Les Rassemblements du Coders**

· Le Rassemblement du Week-end à Carqueiranne fut très apprécié, malgré le mauvais temps. Bravo pour l'organisation et l'attribution des tables par club pour les repas.

#### **Danse en ligne**

· Le Rassemblement à Azuréva Fréjus



Toujours aussi réussi, avec un soleil radieux et de multiples activités. La gymnastique sur chaise a eu beaucoup d'adeptes parmi nos adhérents. Nous sommes satisfaits de la forte participation des membres de notre club à ces manifestations et nous les remercions.



*Gymnastique sur chaise animée par Brigitte Crevet*



*Concours de boules à Azuréva*

#### **Moment important :**

Lors du repas nous avons fêté un évènement celui de « l'Anniversaire du Doyen de l'ARSE »

**Gabriel GENELETTI « notre GABY »** bon pied bon œil, malgré ses 90 ans, grand amateur de « boules ».....

· Une médaille de la **Retraite Sportive** lui a été remise par René VAILLANT, Président du CODERS.

· Un jeu de boules gravées à son nom, offert par le club de l'ARSE, lui a été remis par Jean-Marie DEPOLLIER, Président de l'ARSE.

Grande surprise pour Gaby, très ému et larme à l'œil de se voir subitement entouré, ovationné, photographié et bizouillé par un essain de femmes....ah notre Gaby il a raison d'en profiter !!!



*Remise de Médaille*



*Remise de Médaille*



*Cadeau du Jeu de Boules*

**Jean-Marie DEPOLLIER**  
Président de l'ARSE