



ASSOCIATION DE LA RETRAITE SPORTIVE DU MANS

Maison des associations - Boite à lettre 94

4 rue d'Arcole—72000 LE MANS

2020—2021

BULLETIN DES ACTIVITÉS

ACTIVITES REGULIERES

*Activités dansées
Disc-golf
Gymnastique aquatique
Gym douce - GMF
Marche nordique
Randonnées pédestres
Sorties cyclotourismes
Tennis-rebond
Yoga*

ACTIVITES PONCTUELLES

*Séjour raquettes
Séjour rando tourisme
Un jour Ailleurs
Séjour vélo
Thalasso*

LE MOT DU PRESIDENT

Je m'adresse à vous pour la première fois, animateurs, adhérents. J'aurai préféré débiter ma présidence dans des circonstances bien plus favorables que celles vécues cette saison.

Je vais décliner ce texte en plusieurs « mots clés » qui vous permettront de retrouver l'éventail de notre action.

LA FIDELITE : A travers cette terminaison, je voudrais adresser mes plus vifs remerciements aux animateurs, aux membres du comité directeur et aux adhérents. Vous êtes l'ossature de notre association et vous avez toute ma sympathie et mon amitié. Je vous félicite d'avoir respecté scrupuleusement les directives fédérales suite à l'arrêt de nos activités et je sais combien il vous en a coûté. Nous reprendrons je l'espère dès septembre.

LE CHANGEMENT : Depuis le mois d'Octobre 2019 j'ai remplacé Marie Yvonne LE DEN à la Présidence de notre club, c'est un honneur, une grande joie pour moi, la tâche n'est pas aisée mais je suis bien secondé. Le dernier comité directeur a mis en place des référents dans les activités physiques et sportives mais aussi au sein de notre conseil d'administration.

Référent (es) : FORMATION – EVENEMENTIEL - MATERIEL. Une commission TOURISME/ LOISIR a été créée afin d'aider celles et ceux qui le désirent à organiser un séjour. J'ai tenu à ce que dans chaque commission la parité FEMME/HOMME soit respectée, ce qui est le cas.

Un nouveau site « INTERNET » plus actuel, a vu le jour, il est désormais disponible en ligne.

Comme vous pouvez le constater, le bulletin est transmis par MAIL, plus rapide, plus économique. Toutefois les adhérents ne disposant pas d'Internet continuent de le recevoir par courrier.

LE ROLE SOCIAL : Le label « SPORT SENIOR SANTE » déposé par notre Fédération prévoit la lutte contre l'isolement et la sédentarité. Nos nombreuses activités et la participation massive de nos adhérent -es- sont la preuve que nous contribuons au bien être SENIOR dans un environnement sécurisé. Malheureusement cette année la COVID19 a obligé la Fédération à mettre un terme à nos activités, il le fallait pour préserver notre santé. L'ensemble des projets de séjours sauf la Thalasso ont dû être reportés à 2021.

A la rentrée prochaine ce que nous avons connu dans notre fonctionnement ne se fera plus comme avant, il sera nécessaire de supprimer les gestes cordiaux, embrassades et poignées de mains, de limiter le nombre de participants dans chaque groupe en respectant une distanciation physique. Il nous appartient de réinventer l'avenir et d'accepter les contraintes nouvelles pour le bien de tous.

LE RECRUTEMENT : Cette année 06 animatrices et animateurs auraient dû être formés (2 VELO – 3 MARCHÉ NORDIQUE – 1 TENNIS REBOND). Ce sera fait dans le second semestre, les stages reprennent. Le club compte dans ses rangs un instructeur. Animateurs et membres du comité directeur nous essayons de convaincre, les adhérents de venir compléter les rangs des animateurs et du conseil d'administration. Il en va de l'avenir de notre association. N'hésitez pas lancez-vous, le monde associatif est formidable.

Cette année l'activité SWIN GOLF est mise en sommeil faute de terrain. Mais de nouvelles activités comme la pétanque, le bowling, le golf pourraient voir le jour. C'est à l'étude.

J'ai une pensée toute particulière pour ceux qui nous ont quittés et je veux apporter tout notre soutien à ceux qui traversent des moments difficiles.

Je vous remercie de votre fidélité, de votre engagement, je vous souhaite une très bonne saison sportive qui j'espère se déroulera cette fois-ci sereinement.

ACTIVITES REGULIERES

RANDONNEES PEDESTRES

Randonnée tous les vendredis selon planning

L'ARSM organise des randonnées de 5/7 km, 10 Km et 20 km en alternance le vendredi.
Les randonneurs doivent être bien équipés : chaussures de marches indispensables, vêtement de pluie, chapeau de soleil, bouteille d'eau, barres de céréales ou fruits secs.
Pour les randonnées sur la journée (20 km) apporter son pique-nique.
Covoiturage en organisation individuelle à gérer par les intéressés.



SORTIES CYCLO

Les sorties de 30 / 50 km environ, les **MARDIS** après-midi selon planning , sauf décembre, janvier, juillet et aout
Ces sorties, sans difficultés particulières sont ouvertes à toutes et à tous.

DATES	HEURES	DATES	HEURES
SEPTEMBRE 2020 1-8-15-22-29	14 h	MARS 2021 2-9-16-23-30	14 h
OCTOBRE 2020 6-20-27	14 h	AVRIL 2021 6-13-20-27	14 h
NOVEMBRE 2020 3-10-17-24	13h30	MAI 2021 5-11-18-25	14 h
FEVRIER 2021 2-9-16-23	13h30	JUIN 2021 1-8-15-22-30	14 h
SEJOUR RANDO VELO 6 au 11 juin 2021	La Vallée de l'Yonne		



Le port du casque est obligatoire.

Pour les lieux de rendez-vous prendre contact avec les responsables ci-dessous

Contacts : Henri ROUILLARD ☎ 06 80 68 57 81 - Dominique DEGOULET ☎ 06 07 99 51 55

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique a lieu dans les bois de Changé (parking du Verger) tous les mercredis et le 1er et 3ème vendredi de chaque mois. (sauf jours fériés) La séance dure 2 heures environ .
Rendez-vous à 9h 15 pour un échauffement à 9h30.

Contact : Daniel BERTHELOT ☎ 02 43 86 95 84 / 06 07 19 97 67



**A noter : Ces activités peuvent être annulées en cas de mauvais temps , se renseigner auprès des responsables.
Vous pouvez bénéficier d'une séance découverte sans engagement.**

GALETTE DES ROIS

Vendredi : 8 Janvier 2021 (sous réserve)

Un après-midi de rencontre pour partager la galette, avec la participation des danseurs

Salle Henri Barbin – 31 Boulevard Jean Jacques Rousseau - LE MANS

Participation à régler sur place : Adhérent **3 €**

Non adhérent **5 €**

Afin que nous puissions organiser au mieux cette sympathique rencontre de début d'année, merci de vous inscrire avant le **2 janvier 2021**



DISC GOLF

Cette activité a quelques similitudes avec le golf : la balle est remplacée par un disque qui doit arriver dans un panier métallique.

L'activité se pratique le Lundi de 9h30 à 11h30 à :

COULAINES—Parc des Trois Vallées

Octobre—décembre - Février—Avril—Juin - Août

LE MANS—Arche de la Nature

Septembre— Novembre—Janvier – Mars – Mai—Juillet

Contacts : Bernard CHEVALIER ☎ 02 43 84 53 61 / 06 12 68 04 31



TENNIS REBOND

Les séances ont lieu le lundi de 10 h à 12 h au gymnase de l'Université du Maine (FAC)
Salle Pierre Gaubin.

Du 5 octobre 2020 - sous réserve - (sauf vacances scolaires)

Coût : 70 € pour l'année (possibilité de faire 2 chèques)

Contact : Nelly DROUIN ☎ 06 70 29 99 55

Dominique DEGOULET ☎ 06 07 99 51 55



YOGA

Les séances ont lieu le jeudi de 15 h à 16 h à la maison pour tous « Jean Moulin » 23 Rue Robert Collet—Le Mans à partir du 1 octobre 2020 - sous réserve - (sauf vacances scolaires)

Coût : 190€ pour l'année, fournir en début de saison 1 chèque de 64€ premier trimestre et 2 autres de 63€ à l'ordre de l'ARSM, qui seront encaissés en septembre, janvier et avril

Contact : Marie-Yvonne LE DEN ☎ 02 43 28 24 39



A noter : Vous pouvez bénéficier d'une séance découverte sans engagement

GYMNASTIQUE AQUATIQUE

Les séances de gymnastique aquatique se déroulent le JEUDI de 9 h 15 à 9 h 55 à la piscine du Centre aquatique des Atlantides au MANS

Elles sont animées par un moniteur diplômé de la ville du Mans. Il est possible de profiter des installations jusqu'à midi.

Coût : Cartes de 10 séances : - Faire 3 chèques pour l'année au nom de l'ARSM.

A ce jour nous n'avons aucun renseignement concernant : les conditions d'admission, la date de reprise de cours et le tarif.

OBLIGATOIRE A L'INSCRIPTION : Fournir 2 certificats médicaux récents avec la mention « gym aquatique ».

Contact : Marie-Yvonne LE DEN - E mail : ledenmy.a@gmail.com ☎ 02 43 28 24 39



GYMNASTIQUE

Maison des Sports et des loisirs « L'OISELIERE » - 144 rue d'Isaac—LE MANS

Nombre de participants limité à 35 personnes par séances

Séances le lundi de 17 h à 18 h pour la gym douce -Reprise des activités : 14/09/2020 -sous réserve—(hors vacances scolaires).

Coût annuel: 81€ ou 3 chèques de 27 € à remettre lors de l'inscription (débités par trimestre)

Séances le Jeudi de 17h30 à 18h30 pour la GMF—Reprise des activités : 17/09/2020- sous réserve (hors vacances scolaires).

Coût annuel: 81€ ou 3 chèques de 27 € à remettre lors de l'inscription (débités par trimestre)

Contact : Marie-Yvonne LE DEN ☎ 02 43 28 24 39

La Maison pour tous « JEAN MOULIN » 23 rue Robert Collet—LE MANS

Séances le lundi de 17 h à 18 h (hors vacances scolaire)

Reprise des activités : 14/09/2020—sous réserve-

Coût annuel: 81€ ou 3 chèques de 27 € à remettre lors de l'inscription (débités par trimestre)

IL APPARTIENT A L'ADHERENT DE PRECISER LE LIEU ET LE JOUR CHOISIS DE L'ACTIVITE SUR PAPIER LIBRE, ACCOMPAGNE DU REGLEMENT



DANSE

Les séances se déroulent le jeudi de 14h30 à 16h30 (hors vacances scolaires) à la salle Pierre PERRET Rue Averroès – LE MANS.

La participation est de 26 € pour l'année (à régler lors de la première séance).

Reprise des activités dansées : 17 septembre 2020– sous réserve -

Contact : Yvonne Lemonnier

Animateur danse : Francis LAURENT ☎ 02 43 24 92 04

Danses du monde folkloriques et traditionnelles.



A noter : Vous pouvez bénéficier d'une séance découverte sans engagement

SEJOUR : RANDO RAQUETTES NEIGE - VALMOREL

Du samedi 16 janvier 2021 au samedi 23 janvier 2021

Places disponibles : 54

TRANSPORT : CAR

HEBERGEMENT : VILLAGES VACANCES SOLEIL— 73260 VALMOREL

PRIX MODULABLE : 770 € (Pension complète – transport aller/ retour)

Chambre seule selon disponibilité : 175.00 €

Payable en trois fois : Deux chèques à l'ordre de l'ARSM de 260 € à l'inscription qui seront prélevés le : 15 septembre 2020 et le 15 décembre 2020

Le solde modulable sera versé lors de la réunion prévue le jeudi 7 janvier 2021

ASSURANCE ANNULATION : 61.60 € (facultative à régler avec le contrat)

ENVOYER VOTRE INSCRIPTION ET VOS CHEQUES avant le au responsable : **11 septembre 2020**

Monsieur **BETHELOT Daniel** 36 rue Joachim LE MANS—Tél 06 07 19 97 67— E-mail d.berthelot33@orange.fr

Le contrat de vente vous sera envoyé au reçu de votre inscription



SEJOUR : Rando - Tourisme la CRETE

DU 17 au 24 mai 2021

Organisateur VTF

Nombre de personnes : 31 personnes

TRANSPORT : car du Mans à Paris puis Avion

HEBERGEMENT : à Georgioupolis hôtel 4*, 600 m de la plage

PRIX MODULABLE : 1250€ environ

Activités : Randonnées de niveau modéré facile à modéré et visites touristiques (programme sur demande)

Compris : Pension complète, visites, guides, transport AR, assurance annulation et rapatriement.

Avec supplément : Boissons, taxe de séjour et pourboire.

Chambre individuelle : 120€ la semaine selon disponibilité.

Payable en trois fois, chèques à l'ordre de VTF : 2 chèques de 400 € à l'inscription qui seront remis à VTF en octobre 2020 et janvier 2021.

Le solde modulable sera versé lors de la réunion avant le départ.

Inscription ouverte dès maintenant

Faire parvenir VOTRE DEMANDE ET VOS CHEQUES accompagnés de la photocopie de votre carte d'identité recto-verso

DE MOINS DE 10 ANS ou de votre passeport.

Contact : Marie-Yvonne Le Den - 11 rue du happeau 72000 Le Mans— Tél : 02 43 28 24 39 E-mail : ledenmy.a@gmail.com

Notre règlement tourisme est consultable sur notre site.



SEJOUR CYCLOTOURISME- RANDO-TOURISME

DU 6 JUIN 2021 AU 11 JUIN 2021

LIEU : LA VALLEE DE L'YONNE —89500 ARMEAU

Place disponible : 45

Transport : véhicule personnel ou covoiturage

Activités : Cyclo-tourisme et randonnée à la 1/2 journée et journée

Prix : 380 € environ, pension complète payable en 3 fois

Inscription : bulletin à compléter, accompagné de 2 chèques de 110 € (pour les personnes non inscrites en 2020)

à l'ordre de L'ARSM qui seront encaissés le 30 septembre 2020 et le 28 février 2021.

Solde modulable début mai 2021 .

Le contrat qui vous sera envoyé au reçu de votre inscription.

ASSURANCE ANNULATION : 13.87€ (facultative à régler)

Adresser le bulletin d'inscription et vos chèques avant le **30 septembre 2020** à :

Ghislaine et Dominique DEGOULET—27 Route de Brette—72250 PARIGNE L'EVEQUE

Tél : 02 43 75 27 23—06 88 51 02 57—MAIL : dominique-degoulet@orange.fr

Notre règlement tourisme est consultable sur notre site.



UN JOUR AILLEURS LES COTES DE LA MANCHE—GRANVILLE

23 AVRIL 2021—sous réserve

Transport en car : départ à 6 h (aire de covoiturage LE MANS université Route de Laval)

Retour au MANS vers 21 h

Rando de : 18 km de Saint Jean le Thomas à Granville

Prévoir son pique nique

Tarif : 22€ - chèque à l'ordre de l'ARSM

Inscription à adresser à : Marie-Yvonne Le Den 11 rue du happeau 72000 Le Mans

Tél : 02 43 28 24 39 E-mail : ledenmy.a@gmail.com



THALASSO – REMISE EN FORME A DINARD

PERIODE : NOVEMBRE 2021

Nombre de participants : 35 personnes.

Transport : Par autocar au départ du Mans.

Navette sur place.

Hébergement : Pension complète, chambre double, hôtel : « Le Saint-Michel » à Dinard.

(Chambre seule avec supplément : 105 € environ).

Centre : « Thalassa » de Dinard : 20 soins sur 5 jours.

Visites : 1 à 3 à proximité.

Prix : 950 € environ, tout compris.

Les inscriptions sont à adresser avant le 31 mars 2021 accompagnées de 2 chèques de 350 €, à l'ordre de l'ARSM,

Le solde sera communiqué lors de la réunion en octobre 2021 (Le premier chèque sera remis à l'encaissement après le 30 avril 2021, le second après le 30 septembre 2021).

ASSURANCE ANNULATION : (facultative à régler avec le contrat)

CONTACT : Alain ROHAT tél : 02-43-25-41-91 E-mail : arohat1942@aol.com

1, Impasse de Martfeld 72650 LA BAZOGE

Le contrat de vente vous sera envoyé au reçu de votre inscription.



DATES à RETENIR

Mercredi 16 septembre 2020- sous réserve—Permanence de la rentrée sportive à partir de 14 h 30 à 16 h 30 salle des Arrières—Le MANS

Mardi 13 octobre 2020: sous réserve—Assemblée Générale 14 h 30 —Salle Henri Barbin 31 bld J.J Rousseau- Le MANS

Vendredi 8 janvier 2021 sous réserve—**Galette des Rois**- Salle Henri Barbin - 31 bld J.J Rousseau- Le MANS

TARIF et ACTIVITES 2020/2021

Tarif double club : 7 € l'année

Gymnastique aquatique : € pour 10 séances.

Gymnastique : € l'année.

Danse : 26 € à l'année.

Tennis rebond : 70 € l'année

Yoga : 190 € l'année

ASSEMBLEE GENERALE

Assemblée générale le **Mardi 13 octobre 2020 sous réserve** à 14 h 30. Salle Henri Barbin - 31 bld J.J Rousseau- Le MANS
Invitation envoyée par messagerie ou courrier (si pas d'adresse mail)

Accueil à partir de **13 h 30**.

PERMANENCE

Une permanence sera assurée le **mercredi 16 septembre 2020** de sous réserve 14 h 30 à 16 h 30

Maison de quartier « les Arrières » rue du Happeau —Le MANS

Possibilité de déposer vos dossiers d'inscription

CONSULTATION DU SITE DE LA FEDERATION

Vous pouvez consulter le site de la fédération et le calendrier des formations en vous connectant au site à l'aide de :

L'identifiant, qui est votre N° de licence et le **mot de passe** inscrit sur votre licence en cours de validité

En se connectant au site : <https://ww.ffrs-retraite-sportive.org>

RETOUR DE LICENCES

Les licences doivent être renouvelées avant **le 30 septembre 2020** ATTENTION tout dossier incomplet ne sera pas accepté... Au-delà de cette date vous n'êtes plus assurés et vous ne pouvez plus participer aux activités du club

CODERS—72

Le Comité Départemental de la Retraite Sportive est le représentant de la Fédération au niveau local.

Vous êtes cordialement invités à son Assemblée Générale qui se tiendra à : Pontvallain le 3 novembre 2020 sous réserve



Pour nous contacter

A.R.S.M.

Maison des associations

4 Rue d'Arcole

Boite à lettre 94

72000 LE MANS

Tel : 06 86 37 69 47

E-mail

arsm72@hotmail.fr

Site internet

retraitesportivelemans.fr

Comité Directeur

Président

Jean Luc DOURNEL

Vice Président

P. LABRE

Secrétaire

O. MILLEROT

Secrétaire Adjoint

A. ROHAT

Trésorière

D. FOUSSARD

Trésorier Adjoint

D. BERTHELOT

Membres

E. AMARY

E. DOMEDE

A. GUILLOU

C. GOUPIL

A. HUBERT

F. LAURENT

M.Y LE DEN

M. LECOMTE

Y. LEMONNIER

G. MOTTIN

Vérificateurs aux cptes

J. BOULAY

M. CHERUEL

REGLEMENT

ADHESION

La période d'adhésion va du 1^{er} septembre au 31 août . Le renouvellement se fait dès réception du bulletin. L'adhésion peut se faire en cours d'année pour les nouveaux adhérents. Votre licence sera envoyée par courrier avec votre enveloppe timbrée fournie lors de votre adhésion.

Tous dossier non complet ne pourra pas être enregistré

CERTIFICAT MEDICAL

Lors du **renouvellement** de votre adhésion fournir un certificat médical de moins de 1 an ou l'attestation de santé.

Un **nouvel adhérent** doit fournir , un certificat médical de moins d'un an à la date de l'inscription.

SECURITE

Pour leur sécurité, les participants doivent obligatoirement respecter les consignes données par les animateurs quelques soient les activités et avoir une tenue adaptée.

Pour les Randonneurs : C'est l'animateur qui choisit de marcher à droite ou à gauche,

TRAVERSEE D'UNE VOIE DE CIRCULATION :

On se regroupe:

on **attend** le signal de l'animateur qui choisit le moment le plus adapté.

A son signal, le groupe traverse **en même temps, sur une même ligne**.

Si une personne s'isole, **elle prévient**, pose son sac , ses bâtons, etc. pour qu'ils soient vus du « serre file ».

L'Association a l'obligation de mettre tout en œuvre pour assurer la sécurité ; **mais vous êtes les premiers responsables de votre propre sécurité**.

Vos Animateurs ont la **responsabilité morale** du groupe qu'ils encadrent et ne sont que des **bénévoles**.

SEJOURS :

INSCRIPTION :

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée auprès du responsable du séjour, vous devez être à jour de votre adhésion.

Les chèques d'inscription sont mis à l'encaissement selon les dates figurant sur le descriptif. Pour l'organisation des activités ponctuelles nous devons prévoir un an à l'avance les réservations d'hébergements, c'est pourquoi nous indiquons des dates d'inscription qui peuvent paraître lointaines.

Le respect des dates d'inscription nous permet d'avoir un aperçu du nombre de participants intéressés, pour mener à leur terme les divers projets proposés. Faute de quoi leur réalisation serait compromise.

ANNULATION :

Si le nombre de participants ne s'avère pas suffisant, le séjour pourra être annulé et les acomptes seront remboursés en intégralité.

Vous avez la possibilité de souscrire une assurance annulation.