

RAPPORT Activité "Pêche" Septembre 2024 à Aout 2024

Une activité qui connaît un franc succès, malgré la météo plus que maussade. Pour la période septembre 2023 à juin 2024 14 journées de pêche ont eu lieu, regroupant 40 pêcheurs. Nous avons 2 étangs à notre disposition, Courçais, 5 € / pers et le SCD à renouvelé l'action à Maillet, dans lequel le club a pris une action permettant d'avoir un tarif moindre 3.4 € en moyenne / pers. Notre constat est clair, bien plus nombreux sont ceux qui nous rejoignent pour déjeuner. Nous nous demandons bien pourquoi ??? En tout cas ils sont toujours les bienvenus car à coup sûr les glacières et les paniers sont bien garnis. Toutefois, nous avons remarqué une passion encore plus importante pour la pêche quand notre Jean Marie se propose pour nous concocter ces fameuses andouillettes à la crème et aux champignons. Là encore, fidèle à nous même, nos journées se veulent conviviales ou peu de poissons sont gardés, sauf ceux de premier choix et qui font la maille, sandres et Truites et grosses tanches par contre les anecdotes vont bon train souvent concernant les péripéties de notre Louis. Il y aurait tellement de chose à dire que nous vous invitons, pêcheur ou pas, à venir partager de bons moments au bord de l'eau. Amateurs ou pas nous ouvrons cette année, si besoin, une école de pêche, encadrée par Doudou, Jeannot et Jean Marie. Le prêt de matériel est bien sur possible. Un chaleureux bravo à toute cette joyeuse équipe.

RAPPORT D'ACTIVITÉ YOGA 2023/2024

L'activité rencontre toujours un vif succès avec déjà 36 inscrits à la rentrée de septembre. D'autres adhérents les ont rejoints en cours d'année ce qui fait un total, à ce jour, de 41 inscrits. Malheureusement, Pour des raisons de santé, ou autres, certains ont dû abandonner. Sur l'année, nous arrivons à une moyenne d'environ 26 participants par séance, sachant que l'effectif diminue toujours à l'approche des beaux jours. Bonne vacances et revenez nous en forme

DANSE

.La saison de danse a débutée en octobre avec une dizaine de participantes menées par Muriel avec la préparation de notre spectacle de Noël sur le thème danse du monde toujours un moment privilégié de convivialité ,de bonne humeur et de partage avec vous tous. La danse n'ayant pas repris en janvier, la santé de Muriel ne permettant pas d'assurer les séances.et ne pouvant accepter que cette activité cesse , le temps que Muriel puisse reprendre, ,Christine ARSENE ,Nicole DUC, Michèle PROVOST et Annie GOUX ont repris les rênes les mardis de 18 h à 19h avec succès. Muriel restant le pilier de cette activité nous espérons son retour dès que possible, en attendant la danse reprendra en septembre avec la même équipe et bien sur cette activité serait heureuse d'accueillir de nombreux participants et participantes .

MOT DE MURIEL A CHRISTINE ,MICHÈLE , NICOLE ET ANNIE

Un bonjour de Ste Marie ou Mr Le président m'a abandonner pour rentrer avec sa secrétaire enfin bref !!!!!
Je remercie de tout cœur les filles qui s'investissent dans les séances de danse pour que cette activité perdure ,en attendant mon retour ce qui n est pas pour tout de suite.
Tenez bon et au plaisir de re danser avec vous
Gros bisous à vous toute

Tennis de table 2023 /2024

Le groupe tennis de table se compose d'une douzaine de participants qui prennent beaucoup de plaisir à échanger lors des séances d'entraînement qui se déroulent le jeudi soir de 18 à 20h sous l'œil expert de Claude Lahousse.

En juin, la mairie pour des raisons d'occupation de salles nous en a proposé une le mardi matin de 9h30 à 11h30 à la place du jeudi; nous avons mis au vote et accepté.

Bonne ambiance et participation régulière.

L'activité tennis de table a bien rebondi.

Rapport concernant le séjour randonnées

Nous étions 40 à contempler l'avancement des travaux du château de Guedelon le lundi 13 mai. Une découverte ou redécouverte, de ce chantier digne du moyen âge, où chacun à pu apprécier la compétence des maçons, charpentiers, tailleurs de pierre et autres forgerons qui patiemment depuis plus de 20 ans, donnent vie à cet édifice, copie parfaite des bâtisses seigneuriales.

Après avoir parcouru une première rando en début d'après midi, nous nous sommes retrouvés à "La Metairie Gourmande", ancienne ferme d'élevage tenue par un couple sympathique, afin de prendre possession de notre hébergement. Dès le premier dîner, nous avons compris que nous serions bien soignés côté gastronomie.

Le lendemain, nous avons affronté la pire journée de pluie de ce séjour, sans renoncer pour autant au programme prévu car chacun tenait à prouver que même en Puisaye, un Bourbonnais ne renonce jamais...

Les randos suivantes nous permirent de découvrir cette très belle région, humide certes mais parsemée de magnifiques étangs et châteaux, tel St Fargeau, Ratilly, etc..., ainsi que la cité natale de Colette de St Sauveur en Puisaye.

Rogny les sept écluses fut l'occasion de nous rappeler l'importance du transport fluvial durant plus d'un siècle, et le génie des ingénieurs de l'époque pour qui les courbes de niveau étaient un défi permanent.

L'apéro organisé chaque soir au retour de rando était l'occasion de discussions animées et sympathiques, agrémenté d'un Pouilly fumé ou d'un sauvignon.

A cette occasion, Dominique et Jacques furent promus officiellement "animateurs de randos", complétant ainsi efficacement une équipe déjà bien fournie.

Pierre fit une présentation très appréciée de Colette et de son œuvre, ce qui prouve que marche et culture sont parfaitement complémentaires.

Sur le chemin du retour, nous nous sommes arrêtés déguster les excellents crus de la cave Bardin à Pouilly, avant un dernier pique-nique consommé près du pont-canal du Bec d'Allier.

De nombreuses photos faites à l'occasion de ce séjour ont été collectées par Liliane afin de laisser trace de ces bons moments partagés dans un album qui sera présenté lors de notre prochaine rentrée

RAPPORT D ACTIVITE REMUE MENINGE JEUDI

Une saison démarrée avec succès avec une moyenne de 15 participants, adhérent du séniors club et membres du CCAS, moyenne tenue tout au long de l'année . Les séances ont lieu le jeudi matin de 09h30 à 11h au centre Albert Poncet, animées par Muriel, Jean-Luc et Annie sous forme de charades, texte à trous, quizz et autres, toujours dans la bonne humeur et dans l'échange.

RAPPORT D'ACTIVITE REMUE MENINGES

« LES COUPANCES » LUNDI APRES-MIDI

Depuis 2017, le SENIOR'S CLUB est présent le lundi après-midi à la résidence « Les Coupances ».(hors vacances scolaires)

En septembre 2023, Martine et Jocelyne ont rejoint l'équipe Graziella, Josiane et Evelyne.

Les séances sont toujours aussi dynamiques, appréciées des résidents, malgré une baisse de fréquentation depuis quelques temps, nous comptons cinq six participants. Ces dernières semaines, une stagiaire est présente, va les chercher donc nous avons retrouvé notre effectif environ dix personnes.

C'est un bon moment partagé aussi bien par les résidents que les animatrices.

Les exercices sont proposés de 15h à 16h30,

Rendez-vous la saison prochaine.

ACTIVITE CHORALE – SAISON 2023-2024

L'activité chant a toujours lieu les lundis de 18h à 19h30/19h45, au centre Albert Poncet. Nous sommes 26, dont 5 hommes surnommés Les Octave ; dans une chorale, les voix masculines ont beaucoup d'importance et permettent de varier le répertoire ; c'est un petit appel du pied en passant : il n'est rien demandé en particulier, juste l'envie de chanter ensembles, dans la joie et la bonne humeur. Les effectifs ont été constants toute l'année ; merci à tous car cela permet de former un groupe. Nous avons toujours Philippe à la guitare et Marie-Christine à l'accordéon diatonique. Merci à eux, Tous les talents sont les bienvenus, alors n'hésitez pas. Nous avons appris 7 chants, certains à plusieurs voix et 1 chant pour le 10ème anniversaire du club. Nous avons quelques projets pour la prochaine saison. Le chant ne demande pas de talents ni d'efforts particuliers, mais il apporte de l'énergie et de la joie pour très peu d'efforts, juste ce qu'il faut à de jeunes et dynamiques séniors

RAPPORT D ACTIVITE AQUAGYM

Une moyenne de 28 ondines et ondins des piscines ont démarrés cette saison 2023 /2024 dans le bassin ludique intérieur au milieu des enfants venus de différentes écoles ,séances toujours coachées par Thomas et sa bonne humeur.

Comme le signalait Didier dans son rapport morale, une modification des horaires devrait accompagner la rentrée 2024/2025 horaire qui nous sera confirmer des que possible.

Compte-rendu « Petites Randonnées du lundi » saison 2023/2024

La petite randonnée du lundi, c'est un bon moment de détente où nous avons plaisir à nous retrouver pour marcher bien sûr, mais aussi pour discuter de tout et de rien.

Beaucoup de succès pour cette randonnée puisque nous avons commencé à la rentrée de septembre à faire 6/7 km avec une vingtaine de marcheurs. A Noël nous parcourions 7 à 8 km avec une trentaine de personnes, pour finir au printemps à 9/10 km avec 40 personnes !

Il faut dire que le groupe du lundi est bien homogène et que son bon état d'esprit a bien été entretenu par les animateurs : en décembre fin de randonnée à Givarlais autour d'un vin chaud et de pâtisseries faites par les marcheuses. En février fin de randonnée réconfortante à Lavaufanche avec des crêpes et du cidre, confiture, Nutella ...tout cela préparé encore une fois par les marcheuses Et pour finir la saison en beauté : randonnée

surprise organisée par Mireille et Maurice dans les beaux paysages de Creuse, où il n'y a pas que la surprise du parcours, mais celle de l'apéritif qui précède le pique-nique.

Tout cela c'est le bilan positif et encourageant du lundi. Mais les 4 animateurs du lundi ne ménagent pas leur peine et il faut se rendre à l'évidence que faire marcher 40 personnes, cela pose un certain nombre de problèmes, surtout dans le respect des règles de sécurité : quand il faut longer ou traverser une route, quand les marcheurs de tête marchent plus vite et doivent attendre. Bien sûr le contact et les échanges ne sont forcément pas les mêmes qu'avec un groupe plus restreint.

C'est pourquoi, en pensant aux nouveaux marcheurs qui s'inscriront en septembre et qui peuvent marcher un peu plus que le vendredi, nous réfléchissons à la possibilité de :

- rétablir la rando du lundi avec une distance de 6/7 km
- et à créer un créneau un autre jour (mardi ou vendredi ?) avec une rando de 8/10 km toujours à vitesse modérée.

Cela aurait le double avantage : de réduire l'effectif du lundi et de permettre aux meilleurs marcheurs du lundi de marcher à leur vitesse habituelle, sur la distance atteinte en fin de saison.

Le seul problème est l'encadrement de ce nouveau créneau. Qui souhaiterait parmi les adhérents animer les randos ? Nous lançons un appel aux bonnes volontés. Nous ne les lancerons pas dans l'inconnu : nous pourrions faire à la rentrée une journée de sensibilisation/formation avec une partie pratique (travailler avec la cartothèque, choix de la randonnée, lecture de carte, reconnaissance du parcours, déroulé d'une rando, règles de sécurité...).

Encore plein de découvertes de paysages et de chemins nous attendent. Donnez vos idées, vos envies et rejoignez nous.

Les animateurs du lundi : Evelyne, Pierre B, Pierre L, Maurice et Gérard

Compte-rendu Randonnée du jeudi après-midi.

Les randonnées du jeudi après-midi se déroulent dans une ambiance agréable avec une bonne participation : entre 10 et 25 adhérents. Il faut noter tout de même pour ce 3ème trimestre une baisse notable des présents. Pour quelles raisons ? les nouveaux horaires puisque depuis début mai nous marchons le matin et que le rendez-vous au stade de La Vallée est à 8H, les mauvaises conditions climatiques qui font hésiter les moins assidus les premières absences pour vacances. Mais la pluie, le vent et la boue n'ont pas réussi à arrêter la poignée d'irréductible présent les jeudis. Le covoiturage avec le rendez-vous au stade de la Vallée est de moins en moins la règle, en effet beaucoup se rendent directement aux lieux de départ de la randonnée. On ne peut que le regretter. Maintenant juste un rappel sur l'organisation et les objectifs de ces randonnées du jeudi. Nous faisons environ 11/12 km en début de saison, puis nous augmentons à 14/15km au 3ème trimestre. Le même principe est appliqué pour le départ des randonnées proche de Domérat en début et plus loin ensuite. Ces randonnées se font sur une allure plus rapide que celle du lundi mais nous marchons dans la bonne humeur et avons le temps d'apprécier le paysage. Chacun doit connaître et apprécier sa capacité à participer. Il est donc important de regarder la distance prévue et le lieu pour juger de la difficulté éventuelle. Toutes les marches ne sont pas sur la cartothèque, elles sont également choisies suivant la connaissance des lieux par l'animateur. Bonne vacances à tous et toutes. Et pour ceux qui sont disponible les randonnées continuent en juillet

Compte-rendu Grande Randonnée saison 2023 2024.

Nous avons baptisées "grandes randonnée" des randonnées qui ont lieu une fois par mois entre octobre et juillet et qui nécessite un déplacement sur la journée entière. Ces randonnées sont prévues pour environ 6 heures de marche

et donc une distance de 22 à 25km avec quelques fois du dénivelé. Bien sur nous emportons un casse-croûte, de l'eau et des protections pour la pluie ce qui alourdi le sac à dos. Le niveau de difficulté est indiqué sur les calendriers. Mais c'est à chacun de connaître sa capacité à participer en fonction aussi des conditions climatiques. Je tiens aussi à préciser qu'au cours de ces randonnées il n'y pas de recherche de performance, on marche à un rythme raisonnable ponctué de pause pour apprécier l'environnement. Cette année toujours une bonne participation avec une bonne vingtaine de personne. Nos pas nous ont amenés (liste non exhaustive) voir la Maison du randonneur, Saint Radegonde, le Moulins de Doure, la Commanderie, le Grand Meaulne, le château de Chouvigny, ect... Après la randonnée d'octobre, rendue très difficile par la chaleur, c'est la pluie dans le bois de Lassoux qui empêcha Christian de finir son repas. Il n'est pas facile de trouver un abri le midi. Et cette année nous avons du renouer comme pour les autre randonnées avec les capes de pluie mais pour l'instant sans chaleur excessive. Remercions tous ceux qui proposent, conduisent ces randonnées. Merci à Alain, Bernard, Francine, Gilles, Jeannot, Nicole, Pascale et autres... Toute idée pour le prochain trimestre est souhaitable alors à vos cartes IGN.....

MARCHE NORDIQUE 2023/2024

Plus de 70 marches nordiques ont été programmées durant cette saison Que ce soit le lundi matin ou le mercredi matin, une très bonne participation des adhérents qui ont bien accueilli les nouveaux venus, C'est dans une bonne ambiance que chacun a pu s'exprimer que ce soit dans le physique avec une bonne poussée de bâtons ou dans l'usage pratique de la langue. La pluie et la boue ne nous ont pas ménagés ces derniers temps ce qui a diminué quelque peu la fréquentation des circuits, il reste quand même des irréductibles gaulois. Comme toujours, nous devons rappeler de bien consulter le calendrier sur le site du club en ce qui concerne le nombre de kilomètres à parcourir ou certaines difficultés de parcours maintenant bien connues de tous, sans oublier de bien écouter et respecter les consignes données par les accompagnateurs afin d'assurer la sécurité de tous. Évidemment, tout cela ne serait pas possible sans l'investissement des bénévoles pour programmer et accompagner toutes ces marches, un grand merci à tous.

Forum	9 septembre A.Poncet	Beaucoup de visites et d'inscriptions	7/8 personnes mobilisées
Intégration et lancement de saison	6 octobre Pique nique partagé Hangar	125 inscrits 12 équipes de 7 Hangar – 34arbitres/ organisateur	8 Jeux (Evelyne) -relais, pantoufle, bonne pêche, Puzzle France roue, Palet breton, Quoi donc, Photo *
Noel	7 Décembre	128 personnes A.Poncet Loisy	Belles animations (chorale, danse et sketches) cadeaux pour enfants
Huitre	22 décembre	73 personnes	
Anniversaire Club	24 janvier	160 participants	Galette rois + Gateau anniversaire AM dansant
Sortie raquette	2 février	Annulé	Manif agriculteur
Carnaval	15 Mars	Givarlais....inscrits 17 équipes parcours long 6 équipes parcours court Soit 92 personnes env	couscous par Jean-Luc
Troc plante	4 Mai	33 inscrits	Sympa, Agréable Beaucoup d'échange
Photo	26 Avril	34 inscrits	Resto Noyant
Feu de camp	18 juillet	Hangar	Pique-nique salé partagé

			Sucré offert par le club
--	--	--	--------------------------

•••