

Edito

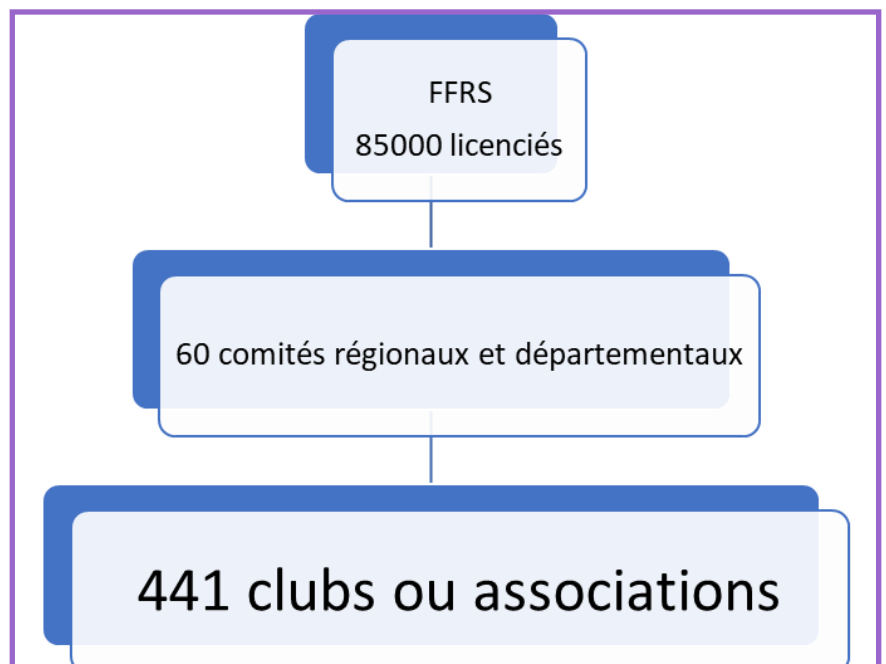
La fourmi et la cigale

"Fini, fini !"
Dit la fourmi.
"Au diable la parcimonie ! Dès aujourd'hui
Je convie
Toutes cigales affranchies
A me chanter leurs mélodies,
Et nous fêterons, en compagnie,
La vie qui bouge,
La vie qui fuit !"

"Holà, holà !"
Fit la cigale
Poussant un cri très vertical.
"Pour moi, adieu le carnaval !
L'hiver, l'hiver m'a tant appris,
Et le souci tant rétrécie,
Que j'ai rangé toutes mes rêveries
Pour m'établir
En Bourgeoisie !"
Andrée Chedid



La Fédération Française de la Retraite Sportive



La galette des rois

Ce vendredi 19 janvier, 150 adhérents de notre association se sont retrouvés autour de notre traditionnelle galette des rois, toujours dans une bonne ambiance, l'occasion de se retrouver et de papoter un verre de cidre à la main.

dommage, la foule n'était pas encore arrivée, et les photographes pas à leur poste !!!



L'assemblée générale du CODERS

20 personnes de la RSL étaient présentes pour cette assemblée du CODERS dans les locaux de la Salle Bonnaire.

Au programme :

- Le matin, nous avons écouté les différents discours récurrents d'une AG .
- Le midi, nous nous sommes sustentés d'une Jambalaya fort sympathique.
- L'après-midi, nous avons été épatés et énervés en regardant un excellent magicien .

Belle journée agréable qui permet de côtoyer d'autres membres d'associations du département.



Sortie entre golfeurs

Sortie annuelle d'une quinzaine de golfeurs (euses) avec leur coach, au restaurant du lycée Nicolas Appert

Un moment convivial de détente, dans la bonne humeur.

Une adresse à recommander aux gourmets et aux gourmettes....



Les réalisations du trimestre

Journée self-défense

19 personnes de la RSL ont participé au stage de self défense le 2 décembre au gymnase de la Barboire.

Séance PIP : Protection, Initiation et Protection.

3 initiales pour des techniques d'auto-défense pour se sortir de situations difficiles.

Stage animé par des enseignants diplômés destinés, spécialement à des seniors hommes et femmes.

Sur le tatami, une cinquantaine de participants ont écouté Gérard Vincent et son équipe :

« nous allons apprendre des choses simples, à la portée de tous, des gestes qui ont un maximum d'efficacité avec un minimum d'effort ; pas de chutes, tout en douceur sans vous faire mal .

Nous avons droit à la légitime défense pas à la légitime violence. »

Le premier conseil de Gérard étant « en cas de mauvaise rencontre, prenez vos jambes à votre cou et évitez l'agression ! »

Donc faut
rester
sportifs !!!



Les raquettes

Séjour Raquettes de neige dans les Pyrénées autour de Luz Saint Sauveur organisé par notre guide Cyrille.

Cette année beaucoup de neige et peu de soleil mais de la bonne humeur.

Départ de Nantes le samedi en minibus via Bordeaux, Lourdes arrivée vers 16 heures à l'hôtel des Templiers.

Au fur et à mesure de la semaine, nous avons découvert l'ambiance haute montagne, la forêt de l'Aytré, la montée au plateau de Saugué, les cimes de Cauterets, les granges de Soubralets, le plateau Del Plas, etc.

Le soir avant le diner pause amicale autour du feu et de l'apéro... !

Déjà dimanche et le retour. A l'année prochaine pour de nouvelles aventures ! ...



Recyclage marche nordique

Pour ne pas oublier les bons gestes, une matinée recyclage a été organisée dans le parc du Grand-Blottereau ce jeudi 15 mars avec un maximum d'animateurs



Sortie annuelle

D'ores et déjà réservez votre **Mercredi 6 juin** pour participer à notre sortie de fin d'année.

Cette année, cap sur Saint-Nazaire en car

- visite des chantiers de l'Atlantique
 - déjeuner
- visite de l'entreprise Airbus.

Les feuilles d'inscriptions vous parviendront début Avril
Soyez attentifs !



Les activités à venir

Rando pédestre interclubs
Le Cellier
Journée du 13 avril

Rando pédestre
Les Monts d'Arrée
du 14 au 18 mai

Vélo -Rando
La forêt de Brocéliande
du 28 au 30 mai

Journée référents
le 25 avril



Stage de
Premier secours
PSC1
le 20 avril

J'PEUX PAS
J'AI
VELO



Cyclo-tourisme
Les Deux Sèvres
du 11 au 14 juin



Rando pédestre
8 jours en Aragon
Les Canyons d'Ordesa
et Aniscló
Septembre 2018

Les insolites

Le roi et la reine
sur leurs trônes !!!



Faut rigoler... faut rigoler...

