

**Edito**

**Gazette d'automne 2018**

A tous les jeunes qu'on a connus  
Et qui sont des vieillards... maintenant !  
A toutes ses filles jadis coquettes  
Maintenant en maison de retraite  
Pour nous souvenir, prenons un instant  
Tant qu'il est vraiment encore temps !  
A tous ces garçons, hier, charmants  
Et qui, aujourd'hui, sont grisonnants  
A toutes ces filles en mini-jupettes  
Ridées désormais comme des fruits blets,  
J'envoie ce message important  
Pour nous moquer un peu de nos tourments  
On vieillit, on vieillit,  
On est de plus en plus raplati, raplati  
On a la mémoire comme une passette  
On a du mal pour mettre nos chaussettes  
On est tout rabougri, déjà amorti  
On oublie même parfois ses anciens amis  
A tous mes virtuels correspondants  
Qui sont chaque jour devant leur écran  
A tous mes amis qui, par internet,  
M'envoient souvent des "blagounettes",  
Je souhaite qu'encore longtemps  
Nos échanges soient récurrents.

anonyme

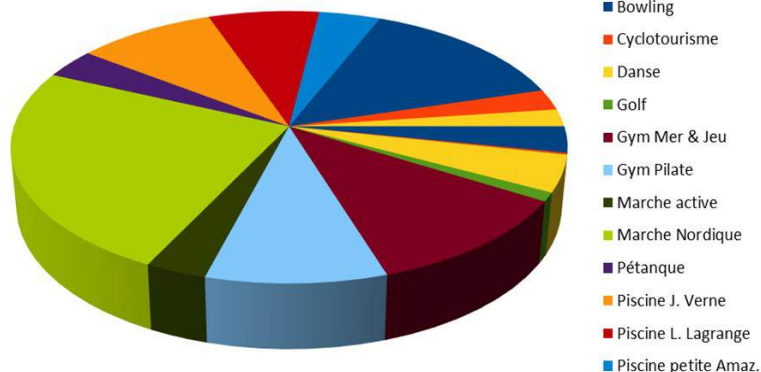
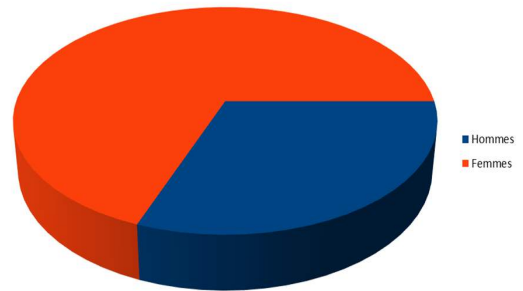
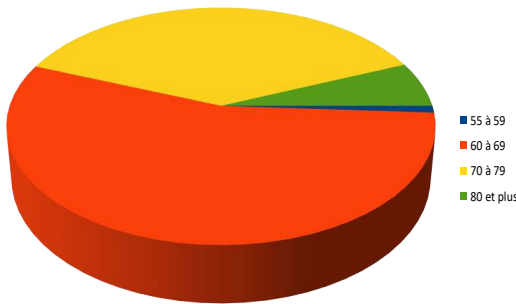


**Année 2018-2019**

Adhérents cette année : 322

Nouveaux : 36

Départs : 32



## Pot d'Accueil

12 octobre 2018

Nous étions une bonne centaine d'adhérents à participer à notre POT D'ACCUEIL pour accueillir les nouveaux et renouer les liens avec les anciens autour d'une table bien garnie en boissons et gourmandises...

Notre président, après son petit discours de bienvenue et la présentation des membres du Comité directeur, nous a commenté le bilan de cette rentrée : 322 adhérents pour cette année dont 36 nouveaux.

Très belle journée dans la bonne humeur... comme toujours



## Conférence médicale

Le CODERS a invité toutes les associations de Loire-Atlantique à une CONFERENCE sur le

« Comment bien vieillir ? » animée par le Docteur Claude PAUMARD,

Médecin du Comité Régional de la Retraite Sportive des Pays de la Loire et membre de la Commission Médicale de la FFRS.

Une centaine de participants ont assisté à cette conférence, très passionnante, dont 17 adhérents de la RSL.

A l'issue de cette conférence le pot de l'amitié nous a été offert

17 octobre 2018



"La commission formation de la RSL organise un ou deux stages de secourisme chaque année. Il est demandé une participation de 10 euros par personne.

La priorité est donnée aux animateurs en recyclage et aux adhérents en cours de cursus animation. Une information générale sera adressée le moment venu.

Par ailleurs, si vous souhaitez vous impliquer plus avant dans le fonctionnement de la RSL, devenez animateur. Josette Perron est à votre disposition pour vous apporter toutes explications relatives aux cursus d'animation. Actuellement Marie-Annick et Annick terminent leur formation "vélo rando" et Jocelyne la formation "marche nordique".

Merci à elles pour leur engagement.

## La formation



### Séjour vélo

### Presqu'île de Ruiz

9 et 10 octobre 2018

**La rencontre avec l'exceptionnel...** 20 participants du groupe «vélo-rando» de la Retraite Sportive Ligérienne ont parcouru 110 km pendant 2 jours avec pique-nique insolite en bordure de mer dans le jardin de Pascal à la pointe du Logéo et hébergement au village vacances Azureva.

Au programme, découverte de paysages sublimes avec côté golfe du Morbihan le paradis des oiseaux sur les nombreuses petites îles et marais et côté Océan un univers de plages plates et de pointes rocheuses qui se succèdent par des sentiers et petites routes bien protégés.

Du vélo, mais aussi un aspect culturel...le plus bel édifice de la presqu'île où on se laisse surprendre par la veille âme de ces lieux, le Château de SUSCINIO, qui porte la marque de ses illustres occupants, les Ducs de Bretagne et peut-être l'installation de Anne de Bretagne avec sa cour ?...Pascal, participant et résidant une partie de l'année sur la presqu'île a assuré avec brio, pour notre grande chance, les commentaires et observations indispensables au cours de ces 2 journées de balade.

Comme toujours, nous avons pris de bonnes bouffées de nature, d'émerveillement et de bonnes bouffées de convivialité, d'amitié sous un beau soleil automnal, pour terminer notre périple en essuyant un «grain» de mer sérieux pendant 20 km, avant de retrouver nos véhicules, lessivés et trempés, mais heureux et enthousiasmés de cette nouvelle échappée belle en pays breton.

Alain



### Séjour rando

### Aragon

22-29 octobre 2018



Randonnée dans le massif du Monte Perdido.

En ce début d'automne ( du 22 au 29 septembre) 14 randonneurs de la RSL ont approché au plus près, lors d'un circuit itinérant, le Monte Perdido dans les Pyrénées espagnoles, massif entaillé de toutes parts de canyons impressionnants ( Pineta, Anisclo, Ordessa).

Une organisation parfaite orchestrée par Viamonts trekking, nous a permis de découvrir des paysages très variés : nous avons tantôt traversé des forêts de hêtres, de chênes verts, des parterres de buis et de genêts, plus haut nous avons longé de belles estives où des troupeaux vivent en toute liberté, approché les bords de canyons ainsi que les nombreuses cascades dégringolant sur leurs flancs , et vers 2500m un paysage minéral et sauvage de haute montagne nous a coupé le souffle. Les marmottes nous ont très souvent accompagnés et quelques isards nous ont scrutés de loin.

Malgré des dénivelés importants, quelques journées bien remplies, mais grâce à des paysages époustouflants et une ambiance très conviviale, notre petit groupe a terminé la semaine en pleine forme.

Il est vrai que des hôtels très confortables, la bière pression à l'arrivée, l'apéro rituel après une douche réparatrice et les bons repas du soir ont vite fait oublier la fatigue de la journée.

Corinne

## Assemblée générale

Le 22 novembre



Notre ASSEMBLEE GENERALE s'est déroulée comme les années précédentes dans les salons de la Louée à Basse-Goulaine.

Après l'accueil des adhérents et un copieux petit-déjeuner, notre association s'est installée, et notre Président Dominique Campfort a pris la parole pour remercier les 135 adhérents présents. Il a ensuite fait le bilan de la rentrée : 322 adhérents inscrits cette année, dont 223 femmes et 99 hommes. Notre doyenne de 91 ans était présente. Il a ensuite évoqué toutes les sorties et manifestations de l'année et remercié tous les organisateurs. Il a ensuite annoncé les projets (nombreux) pour cette saison.



Jean-Luc nous a présenté le rapport financier et prévisionnel, celui-ci ayant été vérifié pour Jean-René Baron. Merci à Josette pour la bonne tenue de ses comptes.

Michel CHUTEL, président du CODERS a témoigné du plaisir qu'il a de participer à cette Assemblée Générale et de partager ce moment avec les adhérents

Le Comité Directeur comptait à ce jour 12 membres, et 5 cooptés. 2 de nos membres ont démissionné mais 4 cooptés ont accepté de nous rejoindre : Chantal Dupoirion - Christine Herbreteau - Marie-Madeleine Neau et François Vincent. Antoinette Blot est venue aussi nous rejoindre. Nous avons également accueilli 2 nouvelles cooptées : Marie-Françoise Nédélec et Christine Touhich qui nous accompagneront cette année.



A l'unanimité les adhérents présents ont voté les rapports moraux, financiers et le nouveau Comité Directeur. Nous nous sommes ensuite dirigés vers nos tablées déguster un délicieux repas animé par nos danseuses et le musicien accordéoniste "Mille Boutons".



Maryvonne et Joël ont démissionné après de nombreuses années au sein du comité .

Qu'ils soient ici remerciés pour tout le travail accompli .



Christine Touhich  
Antoinette Blot

Marie-Françoise Nédélec  
sont les petites nouvelles



## A vos agendas ...

### Galette des rois

Vendredi 18 janvier 2019  
Salle Bonnaire



### Sorties culturelles

Les lundi 4 et mercredi 6 mars 2019  
sur le thème

« l'art à Nantes et la genèse du Musée  
des arts »

Médiateur Florian

### Sortie de fin d'année

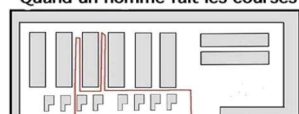
Le jeudi 13 juin 2019  
Rochefort Océan  
Visite de la ville  
La corderie  
Musée de la médecine



Faut rigoler...  
faut rigoler...



Quand un homme fait les courses



Quand une femme fait les courses

