

## « Sport et amitié »

# Bulletin de liaison n° 1/2021



### Le mot de la présidente

La pandémie nous a soumis à rude épreuve, c'est vrai ! Pourtant, bien ancrés dans nos baskets, le cœur impatient de partager, tournons notre regard vers l'horizon de la rentrée prochaine. Septembre, c'est demain. Et demain, plus que jamais conscients du bonheur que nous avons de pouvoir nous retrouver et bouger, nous allons reprendre les bonnes habitudes, voire essayer un peu plus. Bientôt, tels des messages d'espoir, les bulletins d'adhésion vous parviendront. Mais au fait, je fais quoi cette année :



**De la randonnée ?** Pas mal ça, surtout que question paysages nous sommes gâtés. Plusieurs niveaux possibles selon votre forme, vos disponibilités. Question équipement : de bonnes chaussures, des bâtons et... l'indispensable bouteille d'eau.

Ou bien de la **marche nordique** ? Un sport de plein air pour prendre de bonnes bouffées d'air pur. Cette marche accélérée à l'aide de bâtons spécifiques permet de fortifier les os tout en admirant la nature et les merveilles de notre patrimoine. Étirements de rigueur et en route pour le bonheur !





**Du swin golf ?** C'est quoi ? Un sport inspiré du golf, son grand-frère. Chaussés confortablement et le sourire aux lèvres, il vous suffit de vous rendre sur le terrain du stade à Belbex. Là, le matériel vous est prêté et des moniteurs vous livreront tous les secrets de cette discipline. D'ailleurs, ils avaient hâte le 12 avril dernier, par une fraîche après-midi printanière, de se retrouver les swin golfeurs de l'année. Le plaisir se lisait sur les visages des 6 participants à la première séance de reprise, puis 9 et 10 dès le 26 avril. Ah ! Les heureux qui pouvaient échapper aux contraintes Covid.

### De la gym, oui, mais encore ?

**Gym douce :** Une pratique à l'écoute du corps, pour le grand bonheur des articulations qui s'enroulent et se déroulent sans agression. Une bonne façon d'entretenir son corps pour ralentir les effets du vieillissement et garder la forme.



**Gym maintien en forme :** Comme elle porte bien son nom cette activité de groupe ! Bouger son corps à tout moment et en toute sécurité en travaillant en douceur l'équilibre, le renforcement musculaire, la souplesse et la coordination. Pour se sentir à l'aise : un jogging ou équivalent confortable, des chaussures de sport pas trop lourdes, un tapis, un petit coussin pour la tête et de l'eau.

**Gym tonique ;** échauffement en musique puis exercices debout dans un premier temps pour terminer par exercices au sol. Des séances adaptées aux besoins et compétences de chacun. Une bonne façon d'améliorer son système cardio-vasculaire et d'augmenter la force et/ou l'endurance du système musculaire. Ouf ! On a bien transpiré, alors on s'étire pour bien récupérer.

**Stretching ;** des étirements pour améliorer la souplesse et la mobilité et mieux se relaxer. Là aussi on commence debout puis on passe au sol pour étirer plus en profondeur encore. Des exercices adaptés avec pour leitmotiv : pas de douleur ! Le tout dans une ambiance décontractée et bienveillante. Avant de se quitter, place à un temps de relaxation.

**Et le Yoga ;** cette année nouvelle animatrice, nouvelle salle, mais toujours le même plaisir à pratiquer cette discipline qui apporte tant de bienfaits à notre corps et notre tête. Sans jugement et chacun à son rythme, évoluer, se dépasser, se faire du bien. Juste une tenue confortable, un tapis, et lâcher-prise en fixant son attention sur le mouvement à réaliser, sur sa respiration... le temps passe et on l'oublie et déjà la séance est finie.



**Glouglou, l'aquagym ;** Un bon moyen de se défouler sans traumatiser ses articulations. Un animateur confirmé, des exercices adaptés et les bienfaits incontestés de l'eau... Un maillot de bain, un bonnet, éventuellement des chaussons pour ne pas glisser et bien sûr sourire de rigueur !

Il y a la **danse** aussi ; cela fait bien envie : Bonne humeur assurée, crises de rire garanties, mais aussi implication, application en cadence au rythme des musiques. Danses à deux, danses en ligne, rock... C'est bien connu, unifiant à merveille corps et esprit la danse fait ressentir un bien-être physique et psychologique. Alors, on attend quoi pour se lancer ?



**Tir à l'arc** : sport de précision et concentration s'il en est. Un seul but, la cible ! Il n'est pas interdit, dans sa tête, de personnaliser la cible... des fois, cela peut aider. Allons, un peu de sérieux. Le tir à l'arc est un sport bien complet qui vide la tête autant qu'il renforce les muscles. Il fallait les voir les archers heureux de brandir leur arc quand enfin il leur a été permis de reprendre leur sport favori en mai dernier.

**Sarbacane** ; pas celle en papier des fins de soirées un peu arrosées ou des fêtes foraines. De la vraie, du sérieux ! Un vrai sport trop méconnu encore. Une bonne façon d'entretenir et développer son souffle grâce à ses effets bénéfiques sur les muscles pectoraux, la respiration, l'oxygénation du sang... un réel antistress. Comment ça marche : il faut propulser à l'aide d'un tube des petits dars qui viennent s'accrocher sur la cible visée. Pour le matériel, pas de souci, le club vous le prête.

**Badminton** : Des raquettes et un volant au service d'un sport complet qui sollicite tous les muscles, la coordination des mouvements dans l'espace, la tactique et la stratégie. Une agréable manière d'améliorer son endurance, sa vitesse, son adresse et la précision des gestes. Attention tout de même, trop sérieux s'abstenir ! Ici, on est là pour se faire plaisir, pour partager dans la bonne humeur et le respect de chacun.



**Tennis de table** : Et ne dites surtout pas ping-pong ! Là aussi, les raquettes sont à l'honneur ainsi que les petites balles rondes bien connues. Une activité de loisirs, mais malgré tout bien physique. Pratique excellente pour développer les capacités pulmonaires et musculaires, sa dextérité et la coordination de ses mouvements. Des animateurs disponibles, indulgents et bienveillants vous accompagnent dans cette découverte ou dans l'approfondissement de la technique si déjà acquise.

**Ski alpin ou de fond** : Bon d'accord, il faut de la neige ! Mais quel plaisir de dévaler les pentes de nos volcans, ou encore de tracer sur les pistes dans une nature qui ne manque jamais de nous dévoiler ses merveilles. Une fois par an, un voyage réunit les fans de glisse et de raquettes pour ensemble sur une semaine dompter d'autres stations.



**En avant-première :**

**Début août**, envoi des bulletins d'adhésion et invitation à l'AG. Pour tout renouvellement, **Une bonne surprise** à découvrir avec vos documents d'inscription au niveau du tarif de base de l'adhésion et des activités payantes

**Fin août**, dernier délai pour retourner ces documents au club.

**6 et 7 septembre** : finalisation des inscriptions avec choix des créneaux horaires, bâtiment de l'Horloge.

📄 **Certificat médical pour la rentrée septembre 2021** : Attention, pensez dès à présent à prendre RV chez votre médecin si le vôtre date de plus de trois ans. Pour ceux qui n'ont pas renouvelé leur adhésion en septembre dernier, certificat obligatoire : on repart à zéro !

**16 septembre** ; notre assemblée générale suivie d'une soirée festive pour les 30 ans de notre club ; notez vite cette date dans votre agenda et restez à l'écoute...

**Yoga** : une nouvelle prof à la rentrée

Une **commission « festivités »** qui œuvre à proposer des moments de convivialité tout au long de l'année.

Des **salles toutes neuves** à l'ancienne école de Marmiers pour nos activités gym, yoga, stretching, danse...

Et vous ? Vous avez un Message à faire passer ? Quelque Chose à partager ? Alors, exprimez-vous, un petit texte, quelques idées, une photo... ! Ce bulletin est celui des adhérents. C'est par vous qu'il va vivre.

À vos lignes, prêts, partez !

**La citation** : *Le sport ne fait pas vivre plus vieux, mais fait vivre plus jeune.*

### AVIS DE RECHERCHE URGENT

C'est indispensable pour la vie de notre association dans un futur proche :

Vous souhaitez devenir **animateurs**, vous n'osez pas, parlons-en... faites-vous connaître

Formation assurée par la Fédération et entièrement prise en charge.



Des suggestions, des idées, elles sont les bienvenues.