



2025



**BONNE ET
HEUREUSE
ANNÉE**

JOURNAL DES RETRAITÉS SPORTIFS DU SUD BASSIN N° 109

Trimestriel : 1er trimestre 2025

SOMMAIRE

- 01-LE MOT DU PRÉSIDENT
- 02-ANIMATIONS ET EVENEMENTS : LA GALETTEDES ROIS
- 03-FOCUS SUR UNE ACTIVITE SPORTIVE: LA RANDONNÉE PÉDESTRE
- 04-NFO PRATIQUE : L'ASSURANCE DE LA FFRS
- RETRO-PHOTOS
 - ARGELÈS
 - GOLF
 - BORDEAUX A PIED
 - CROSS DU SUD-OUEST
 - MARCHE NORDIQUE
- 06-FICTION : LE PÈRE NOËL N'EST PAS UNE ORDURE
- 07-UN PEU DE LECTURE
- 08-PLANNING RSSB 2025
- 08-CREDIT PHOTOS





AG RSSB 2024



Marc Audibert Président des RSSB et Secrétaire Général Fédération Française de la Retraite Sportive 2024



AG FFRS 2024 COMITE DIRECTEUR

Chers amis sportifs,

L'année 2024 s'achève, et, avec elle, un chapitre riche en émotions et en moments partagés au sein de notre association. C'est avec une immense joie et une réelle émotion que je m'adresse à vous aujourd'hui, dans ce premier journal de l'année, en tant que nouveau président de l'Association des Retraités Sportifs du Sud Bassin d'Arcachon.

Je tiens à remercier chaleureusement mon prédécesseur pour son dévouement et le travail accompli durant son mandat. La passation de responsabilités, lors de notre Assemblée Générale d'octobre dernier, s'est déroulée dans un esprit de convivialité et de continuité qui fait la force de notre association.

L'année écoulée a été marquée par quelques temps forts. Souvenons-nous de l'accueil chaleureux réservé à nos nouveaux adhérents, de l'énergie déployée lors du cross du sud-ouest, un événement sportif et convivial qui a mis en valeur l'esprit d'équipe et la persévérance de nos membres volontaires, du plaisir lors de notre sortie à l'Ange Bleu et des découvertes enrichissantes lors de notre sortie de Bordeaux à Pied. Autant d'occasions qui ont renforcé les liens d'amitié qui nous unissent et qui illustrent l'esprit de partage et de solidarité qui anime notre association.

Conscient des défis qui nous attendent, le comité directeur a été réorganisé afin d'optimiser son fonctionnement et de mieux répondre à vos attentes. Chaque membre a désormais des responsabilités clairement définies, ce qui permet un partage optimisé des tâches et soulagera le président que je suis. Si vous avez suivi l'actualité, vous devez savoir que je suis depuis peu le secrétaire général de notre fédération et que je ne vais pas manquer de travail.

Et parlons des activités à venir ! La nouvelle année s'annonce tout aussi prometteuse. Nous débiterons traditionnellement par la galette des Rois, un moment convivial pour partager nos vœux et échanger sur les projets à venir. De nouvelles activités devraient être mises en place en 2025 : le Pickleball avec deux nouveaux animateurs et une section vélo pour tous ceux qui désirent faire des promenades en Vae ou ceux qui veulent faire du VTT sur les chemins de nos forêts... De nombreuses surprises vous attendent, alors n'hésitez pas à consulter régulièrement notre journal et notre site internet pour rester informés.

Je vous souhaite à tous, chers amis sportifs, une année 2025 pleine de vitalité, de joie et de belles rencontres. Que cette nouvelle année soit synonyme de santé, de partage et d'amitié. Ensemble, faisons de cette nouvelle année un chapitre rempli de réussites sportives et de camaraderie au sein de notre association.

Sportivement,

Marc Audibert,
Président des Retraités Sportifs du Sud Bassin d'Arcachon



La galette des rois

Le Bureau, le Comité Directeur et l'ensemble de l'équipe d'animation de RSSB vous convient à partager la traditionnelle galette des Rois, le **15 Janvier 2025 à partir de 16 H 00** à la **Maison des Arts à Gujan-Mestras** (face à la gare de Gujan-Mestras).

Exposition de tableau et autres objets artistiques pendant la galette.

Pour ceux qui ne pourront pas venir, nous vous donnons ici une recette de galette des rois à la frangipane : à vos fourneaux !

GALETTE DES ROIS A LA FRANGIPANE

Ingrédients pour 6 personnes, en 3 étapes : crème pâtissière, crème d'amandes, montage

Pour la crème pâtissière	Pour la crème d'amandes	Pour le montage
100 ml de lait	100 g de poudre d'amande	2 pâtes feuilletées épaisses
20 g de sucre en poudre	100 g de sucre glace	pur beurre
10 g de de féculé de maïs	100 g de beurre mou	2 jaunes d'œuf
10 g de beurre mou	2 œufs moyens	Rhum brun : 2cl
1 sachet de sucre vanillé	2 gouttes d'essence	
1 jaune d'œuf	d'amande amère	



Préparation (30 minutes)

Préchauffer votre four à 180°C en chaleur tournante.

1/ Préparer une crème pâtissière

Dans une casserole, mélanger au fouet un jaune d'œuf, le sucre en poudre, la féculé de maïs et ajouter progressivement le lait tiède sans cesser de remuer. Chauffer le mélange à feu doux jusqu'à épaississement. Puis ajouter 10 g de beurre. Mélanger, réserver.

2/ Préparer une crème d'amande

Dans un saladier, mélanger le beurre mou, le sucre glace et la poudre d'amande. Ajouter les 2 œufs et l'essence d'amande amère. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

3/ Préparer la frangipane

Incorporer la crème d'amande dans la crème pâtissière. Ajouter le rhum, mélanger. Réserver au réfrigérateur.

4/ Montage de la galette

Sur une plaque métallique, dérouler une pâte feuilletée sur sa feuille de papier sulfurisé. La piquer régulièrement et étaler la frangipane jusqu'à 3 cm du bord. Déposer la fève sur la partie externe de la frangipane.

Humecter au pinceau le bord de pâte non garni. Recouvrir l'ensemble avec la seconde pâte feuilletée. Chasser l'air délicatement. Souder les bords à l'aide des dents d'une fourchette. Attention à ne pas faire de bourrelet et à ne pas incorporer d'air !

5/ Finition

Avec les deux jaunes d'œuf restant et une cuillerée à soupe d'eau, badigeonner au pinceau la surface de la galette. Attendre 15 minutes, renouveler l'opération et dessiner à la surface des croisillons ou une rosace à l'aide de la pointe d'un couteau. Faire quelques micro-trous à la surface de la galette à l'aide d'un couteau pointu.

Cuisson (25-30 minutes)

Placer la galette au froid pendant 30 mn avant la cuisson pour obtenir un feuilletage léger. Cuire la galette au four environ 30 mn à 180°.

Certains pâtisseries préconisent 25 mn à 200°C en chaleur tournante.

Selon la cheffe Nina Métayer, une galette des rois, c'est entre 45 mn et une heure de cuisson à 150 - 160°C.

Démouler, attendre un quart d'heure et servir tiède.



Focus : La randonnée pédestre

Une demi-heure de marche quotidienne serait suffisante pour nous maintenir en bonne santé. Le corps médical est unanime sur ce point. Alors, une randonnée, vous imaginez le bienfait que cela procure !

Nous avons interrogé Patrice COSTET, responsable de la « Randonnée pédestre » sur le déroulement de cette activité.

Q - Bonjour Patrice, tu es responsable de l'activité « randonnée pédestre », comment se comporte cette activité ?

R - Plutôt bien, plus de 300 adhérents de RSSB sont inscrits à cette activité. Mais en fait, ce chiffre cache une réalité plus nuancée : seul un tiers de ces adhérents participe régulièrement à notre programme de randonnées. Les deux autres tiers représentent des marcheurs occasionnels que l'on accueille avec le plus grand plaisir, car si la marche est un sport, c'est aussi un moment de partage et de convivialité.

Q - Quel programme proposez-vous tout au long de l'année ?

R - Les randonnées ont lieu le mardi après-midi, le jeudi après-midi et le vendredi. Le mardi, nous proposons deux randonnées de 10 et 12 Km ; le jeudi c'est un programme de marche douce qui est proposé et le vendredi, nous faisons une randonnée de journée de 18 à 22 Km coupée par un repas au restaurant ou un pique-nique.

Comme pour les autres activités sportives, le programme se déroule durant toute la période scolaire. L'été, nous proposons un séjour d'une semaine pour s'échapper de l'Aquitaine que nous parcourons tout le reste de l'année.

Q - Certains adhérents demandent pourquoi il n'y a pas de marche le samedi ou le dimanche ?

R - Nous rencontrons dans notre activité deux problèmes récurrents dans toutes les associations et toutes les sections sportives : le vieillissement de la population et la raréfaction des animateurs. On pourrait proposer un programme de randonnée au cours du week-end si nous arrivions à recruter les animateurs qui nous manquent.

Avec plus d'animateurs, nous pourrions étoffer notre catalogue de randonnées et en proposer durant le week-end. Mais pour le moment, cette offre n'est pas accessible.





Q - Comment fait-on pour être informé du programme des randonnées ?

R - Deux programmes sont disponibles sur le site RSSB : <http://rspb.free.fr>

- Dans le menu « Activités sportives » le planning bimestriel est accessible en cliquant sur le bouton jaune « Randonnées Pédestres » en haut à gauche de la page.



Ce programme permet de connaître à l'avance les randonnées proposées et de s'organiser en conséquence.

- Le planning hebdomadaire est disponible en cliquant sur le bouton rouge « Planning hebdomadaire actualisé des Randonnées Pédestres »

En effet, des changements liés aux conditions météorologiques, à la disponibilité des animateurs ou à d'autres facteurs comme les tempêtes ou les incendies de forêt peuvent modifier le déroulement d'une randonnée. C'est pourquoi nous recommandons de consulter au dernier moment le planning hebdomadaire pour disposer de l'information la plus sûre. Et en cas de doute, il faut s'informer directement auprès de l'animateur responsable de la randonnée du jour.

Q - Faut-il s'inscrire avant de participer à une randonnée ?

R - L'activité « marche-randonnée » est une activité dite « Open » : il n'est pas nécessaire de s'inscrire avant de faire une randonnée, il suffit de venir à l'heure au point de rendez-vous indiqué sur le planning hebdomadaire.

Q - Faut-il avoir des bâtons de marche pour randonner ?

R - Non, ce n'est pas une obligation et tout dépend de ses habitudes de marche et du terrain rencontré. Par contre, de bonnes chaussures de marche ou de randonnée sont vivement conseillées.

Q - Donc, c'est facile de randonner avec RSSB ?

R - Oui, c'est facile, c'est convivial, c'est sportif et c'est adapté à tous les niveaux d'effort que l'on souhaite faire. Pour notre activité, l'idéal serait de disposer de plus d'animateurs pour élargir l'offre des randonnées. Alors si vous êtes intéressé(e) pour devenir animateur, vous me laissez vos coordonnées...

Merci Patrice, nous avons bien noté : amateur, c'est bien, animateur, c'est mieux !

L'assurance fédérale

La FFRS a signé avec la Mutuelle Saint-Christophe et Mutuaide, un contrat collectif au bénéfice de ses licenciés, comprenant :

La Responsabilité civile générale/Défense – recours **(RC, obligatoire)**

Ce contrat prend à sa charge les frais de réparation des préjudices causés aux tiers et aux adhérents.

- La Responsabilité individuelle Accident **(IA, optionnelle)**

Ce contrat couvre les dommages propres du licencié lorsque celui-ci est blessé dans le cadre des activités reconnues par la FFRS, que ce soit dans le cadre du club ou à titre individuel. Les garanties peuvent être augmentées en souscrivant au contrat IA+, par exemple pour couvrir les effets personnels.

- L'Assistance Rapatriement, Frais de secours **(AR, optionnelle)**
- L'Assistance Psychologique et Juridique **(optionnelle)**

- Mutuaide propose une assurance Annulation/interruption de voyage optionnelle. Cette assurance prend en charge le « reste à charge » de l'assuré en cas d'annulation ou lors d'une interruption de séjour pour « toute cause » selon les termes du contrat.

Attention : le coût de cette assurance est prohibitif : 8% du prix du séjour par personne.

Les assurances que vous avez souscrites figurent sur le bulletin de commande 2024-2025 à la FFRS :RC +IA+AR, 26,00 € TTC hors assurance annulation.

Pour plus d'information vous concernant, voir le site : <https://ffrs360-crm.my.site.com> dans votre espace privé.

A noter : La validité de l'assurance se termine le 31 août de l'année civile. Par commodité, l'Assureur tolère qu'elle soit prolongée d'un mois, le temps de renouveler sa licence.

l'assurance de votre licence vous protège lors de la pratique des activités proposées par votre club.

[FFRS Assurance](#)

[Vous avez un accident](#)

C'est l'adhérent qui déclare l'accident dans les cinq jours.



88,000

licenciés

440

associations ou clubs affiliés

60

activités garanties

Séjour randonnée à Argeles (66)



La section Randonnée Pédestre a organisé début septembre 2024 un séjour d'une semaine à Argelès (Pyrénées Orientales). Les 21 participants ont parcouru la montagne, les plages et les environs d'Argeles et de Collioure. Certains parcours sportifs de montagne resteront gravés dans les esprits...comme la Tour de Massane ou la Tour de Madaloc : deux superbes points de vue qui se méritent...

Ambiance conviviale, randonnées sportives, clémence du climat ont ponctué ce séjour unique, sans oublier la visite de la cave du Château de Rey : un délice.

Voici quelques souvenirs en image.



Activité golf depuis la rentrée

ACTIVITE GOLF DEPUIS LA RENTREE

Nous débutons la saison 2024-2025 avec une équipe d'animation remaniée ; en effet, après l'arrêt d'activité de Marie-Françoise Kieffer et de Michel Rebière, une nouvelle animatrice Dalie Gener, et deux nouveaux animateurs sont venus nous renforcer. Leur formation actuellement en cours s'achèvera lors d'un stage de golf à Vittel au mois de mai, stage auquel participera également Jean-Louis Gicquel. Tous, y compris les anciens Nelly Cussac et moi-même, sommes prêts et motivés pour satisfaire nos adhérents en menant à bien un programme d'animation ludique et dense.

Ce programme a commencé le 9 septembre sur le golf de Gujan lors d'une rencontre en scramble qui a vu 24 équipes de 2 joueuses et joueurs s'affronter amicalement. Un déjeuner en commun, suivi de la proclamation des résultats et de la remise des prix (tirés au sort) ont clôturé cette animation de rentrée.

Le 9 décembre, nous avons récidivé avec un programme identique, un parcours selon la même formule de jeu et un déjeuner. En revanche, les bonnes conditions de la précédente édition s'étaient évanouies, remplacées par humidité, froid et terrain détrempe en de nombreux endroits interdisant l'usage des chariots. Que cela ne tienne, quarante-huit courageuses et courageux ont vaillamment porté leur sac pour réaliser un ensemble de scores de qualité.

Entre ces deux rencontres amicales à domicile, un séjour d'une semaine aux Baléares et une sortie de deux jours en Dordogne ont permis aux golfeuses et golfeurs des RSSB d'exercer leur talent hors du pré carré gujanais.

Entre le **3 et le 10 octobre**, le nord-est de l'île de Majorque nous a accueillis pour nous permettre de défier trois de ses vingt-trois parcours et profiter de ses multiples intérêts touristiques, historiques, culturels. Les huit non-golfeuses toute la semaine et les trente-et-un joueuses et joueurs les jours sans parcours de golf ont eu l'embarras du choix pour occuper agréablement le séjour.

Proche de notre hôtel (Hipotel Flamenco) à Calla Millor, le golf de Pula a été le premier des parcours à nous recevoir. Créé en 1995, puis redessiné par le grand champion José Maria Olazabal, inscrit dans une belle nature verdoyante, entretenu à la perfection, il requiert une bonne stratégie car composé de trous très différents, souvent longs, agrémentés de deux lacs et d'une rivière. Des conditions parfaites pour cette entrée en matière, mais un parcours qui ne se laisse pas facilement dompter. Situé tout au nord de l'île, en bord de mer sur la Baie d'Alcuïda, le golf d'Alcanada nous a reçu après une journée consacrée aux visites.



Créé dans un paysage typiquement majorquin, il est chaque année le théâtre de la finale au cours de laquelle s'affrontent, à l'issue de leur saison, les quarante-cinq meilleurs joueurs professionnels du Challenge Tour. L'accueil, lui aussi, y est très professionnel ; chacune et chacun se voient offrir en souvenir une médaille personnalisée. Le parcours est techniquement comme physiquement exigeant, les greens y sont souvent diaboliques, mais quelle récompense ces vues spectaculaires sur la Méditerranée depuis les départs de certains trous situés sur les hauteurs. C'est au golf de Son Servera, qui étire ses fairways au pied d'une montagne, que nous avons joué le dernier parcours de cette semaine majorquine. Au milieu des pins, des caroubiers et des oliviers, il réserve de magnifiques vues sur la Baie de Calla Millor. Pour ce qui concerne le jeu, il fut sans nul doute le plus abordable techniquement pour un grand nombre des participants. Cependant, il a fallu dès le début être très concentré pour aborder la « Pine Trap » qui fait sa renommée, une zone étroite de 5 trous qui serpentent à travers bois de pins, lac et monticules.

Ainsi prit fin une intense semaine, bonifiée par un franc soleil, dans une excellente ambiance amicale et joyeuse.

A la mi-novembre pour les deux jours en Dordogne, si l'atmosphère amicale était toujours présente, disparue en revanche, la douce température méditerranéenne prodiguée par son soleil encore vigoureux. Notre premier parcours se déroula au golf d'Essendieras, par un véritable après-midi de novembre venteux et froid, mais que la pluie venait d'abandonner in-extremis, avant le début de notre partie. Blottis au cœur d'un immense domaine de 360 ha dédié aux loisirs, les 9 trous ondulent leurs fairways dans un décor bucolique.

Un parcours vallonné à l'aspect complaisant, mais qui demande un jeu rigoureux, l'appétit gourmand de l'herbe haute et drue de ses roughs se montrant sans pitié pour les balles égarées. Une heure de route à travers forêts et prairies du Périgord Vert et nous voici à Marsac-sur-l'Isle, où se poursuivra cette sortie pour les trente-quatre participants. Installation à l'hôtel, puis départ pour dîner « Au 19 » le restaurant du golf de Périgueux distant de quelques centaines de mètres.

Après une nuit réparatrice, nous retournons au golf pour nous mesurer à son parcours par une température glaciale. Par bonheur, le soleil permettra de nous réchauffer au fur et à mesure de l'avancée de la matinée. Situé sur les rives de l'Isle et de la Beauronne, ce parcours bénéficie d'un beau décor, engendré par une grande variété d'essences d'arbres et leur parure automnale.

Intégralement plat, il se distingue par de nombreux fairways plutôt étroits où l'eau est souvent en jeu et des greens peu pentus. Il est peu exigeant physiquement et techniquement accessible pour une majorité de joueuses et joueurs. Avant de nous séparer et regagner le Bassin d'Arcachon, le restaurant nous accueillit à nouveau pour un délicieux et dernier déjeuner en commun.

La première partie de la saison 2024-2025 achevée, de nouveaux projets sont en préparation ou déjà confirmés. Trois rencontres en scramble sur le golf de Gujan en janvier, février et juin ; une sortie au golf de Lacanau en mars, deux jours à Moliets en avril, un séjour d'une semaine en Espagne, dans la région de la Rioja, au mois de mai et notre rencontre annuelle sur les parcours du golf de Gujan avec nos amis de l'ARSA et du CARS en juin. Les clubs et les balles n'auront pas le temps de moisir.

Pour l'équipe animation golf,

Christian Troquart



Bordeaux à pied

L'église Saint Bruno, Le Cimetière de la Chartreuse, le Stade Chaban-Delmas et son quartier

Climat peu propice à la flânerie en ce jeudi 19 décembre pour la 69ème visite de Bordeaux à pied. Au programme, l'église Saint Bruno, le Cimetière de la Chartreuse, le Stade Chaban-Delmas et son quartier. Déjeuner au restaurant Sicilia In Bocca.

L'Église Saint-Bruno, première église baroque de Bordeaux édifée de 1611 à 1620, est le dernier témoignage du prestigieux monastère des Chartreux. A la révolution, après les pillages et destructions de la révolution, l'enclos devint le cimetière municipal et l'église rendue au culte. L'église recèle de nombreux trésors : l'Assomption de la Vierge de Philippe de Champaigne, des statues attribuées à Bernini, et autres fresques, boiseries, colonnes et dallages.

Le Cimetière de la Chartreuse, de plus de 25 hectares, aménagé sur les anciens jardins du couvent des Chartreux dès 1791 abrite de nombreuses tombes, stèles et cénotaphes de personnages célèbres. Dans le désordre, nous citerons :

- La maréchale Moreau, épouse du général Moreau, maréchal de France à titre posthume
- Charles-François Delacroix, père du peintre Eugène Delacroix
- Jules Chamberlent (qui a assaini les Landes avec la plantation des pins)
- Francisco Goya (cénotaphe), peintre espagnol
- Alphonse d'Ornano, le seul corse
- fait maréchal de France par Henri IV
- Épitaphe d'Etienne Girard, dit Stephen Girard Girard, riche armateur et commerçant bordelais naturalisé américain, sur le caveau familial.

Le cimetière de la Chartreuse est un véritable musée d'art funéraire en plein air.

Le Parc Lescure, alias Stade Chaban- Delmas dissimule quelques trésors d'architecture « Art Déco » de l'entre-deux-guerres.

La construction du nouveau stade, décidée en 1933 par Raoul Jourde, s'intègre dans un ensemble plus vaste de bâtiments publics de style Art Déco. L'audace architecturale intègre toutes les nouvelles technologies de construction, dont le béton liquide coulé dans des coffrages armés en bois. René Buthaud, peintre céramiste, décore l'entrée de quatre vases néo-classiques en forme de mazagan.

Commandées par l'État pour la ville de Bordeaux en 1939, deux statues en bronze (Figure de femme de Marcel Damboise et Athlète masculin d'Auguste Janniot) ont été installées au stade Lescure en 1947 (restauration en 2021).

Inauguré en 1938, le Parc Lescure (25000 places) a été remodelé au fil des ans pour accueillir jusqu'à 35000 personnes sous le nom de Stade Chaban-Delmas depuis 2001.

Le stade abrite aujourd'hui les Girondins de Bordeaux et l'UBB (Union Bordeaux- Bègles).





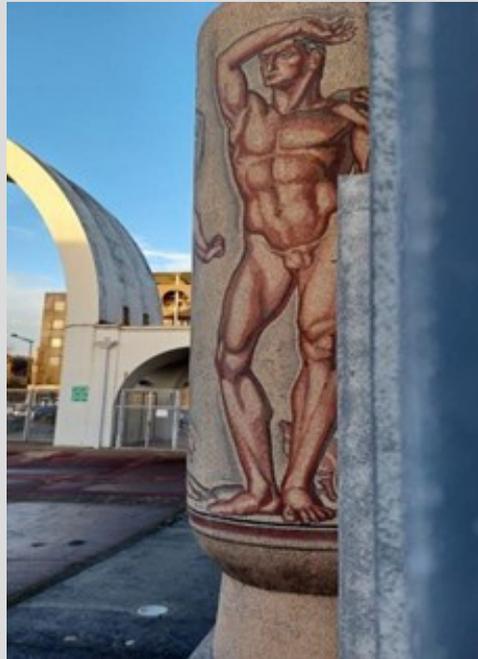
Église Saint-Bruno



Église Saint-Bruno



**« Athlète Masculin »,
Alfred Auguste Janniot**



Vase de R. Buthaud



**« Figure de Femme »,
Marcel Damboise**



Source documentaire : J.C. Mialocq, résumé : J.P. Laugier



Par J.- C Koufou

Cette année le cross Sud Ouest a fêté ses 50 ans, un record pour ce type d'évènement en France.

La manifestation s'est déroulée les 23 et 24 novembre 2024, le samedi matin étant principalement réservé aux courses USEP (Scolaires du département), les autres courses se partageant entre courses grand-public et courses FFA (Fédération Française d'Athlétisme) sur le site de Chante-Cigale. Ce sont quelques 10000 inscrits cette année qui ont permis d'établir un nouveau record de participation.

Une course « Terre et Mer » s'est déroulée sur la commune de Gujan, reliant les nombreux ports pour arriver au stade Chante Cigale. Cette course a été très appréciée par plus de 300 participants qui se sont élancés cette année.

D'autres courses plus spécifiques tel que la Cani Cross (course en duo avec un chien) ou la Run and Bike (course en relais avec un cycliste) ont eu lieu le samedi.

Le dimanche a vu se dérouler des courses spécifiques telles que la Course des As avec une participation d'athlètes internationaux, la course en famille (Family Run), le challenge COBAS, la Course des Pitchouns, et cette année la Course des Bénévoles afin de remercier les quelques 400 personnes qui ont permis le bon déroulement de cette manifestation sur les deux jours.

Concernant notre participation RSSB ce sont 50 personnes bénévoles qui ont participé aux postes de :

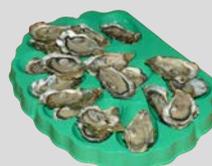
- Signaleurs afin de réguler les passages publics durant les courses,
- Juges parcours afin de faire respecter le bon tracé de la course par les participants,
- Personnes mobilisées en cuisine afin de servir et gérer la distribution des repas (bénévoles et athlètes)
- Tenue d'un stand d'huitres à déguster ou emporter.

La météo, clémente cette année, a permis à chacun de profiter pleinement de cet évènement.

Je voudrais remercier chaleureusement tous les adhérents RSSB qui se sont mobilisés pour le bon déroulement de toutes les manifestations auxquelles nous avons participé au cours de l'année.

Je voudrais également en profiter pour faire un appel à nos nombreux nouveaux adhérents qui peuvent nous rejoindre pour encadrer les prochaines manifestations.

Nous serons ravis de les accueillir.





MARCHE NORDIQUE : Dernière randonnée 2024 en photos



LE PERE NOEL N'EST PAS UNE ORDURE



Le repas de Noël familial s'éternisait comme tous les repas de Noël qui ne finissent jamais !

Alors qu'il faisait déjà presque nuit, on attaquait le plateau de fromages. Dire que je déteste ça depuis ma plus tendre enfance est un euphémisme.

Peu importe, je m'isolai dans un fauteuil pour échapper aux effluves boïens* du brie truffé, à l'abri des regards, dans l'espoir d'échapper aussi à l'éternelle bûche glacée surmontée de ses deux pères Noël et de leurs rennes en plastique made in China (un de l'an dernier et l'autre, tout neuf de cette année).

Théo, mon petit-fils, me demanda :

- Papy, pourquoi y'a deux pères- Noël ?
- Parce que si tu regardes bien, y'a le Père Noël et la Mère Noël !
- Mais c'est les deux mêmes !
- Normal, tu sais, les rennes femelles portent des cornes comme les rennes mâles ! C'est une particularité des rennes. C'est pour ça que tu ne fais pas la différence.

Il était rassuré bien que j'aie esquivé la réponse à sa question.

Il faut, à ce stade du repas de Noël, que je vous éclaire sur ma situation.

Je venais de prendre ma retraite. Fini boulot dodo. Et depuis début décembre, j'avais subi quatre repas de Noël successifs (celui de l'usine, celui du labo, celui des DRH et celui du patron) et autant de repas de départ à la retraite. Mon foie maudissait le foie gras, mon estomac était estomaqué et ma vésicule biliaire, stimulée par tant de victuailles en si peu de temps, se faisait de la bile.

Alors, vous imaginez, le repas de Noël de famille en quatre plats, fromages et deux desserts, ça débordait !

D'ailleurs, à propos de dessert, c'était à ce moment-là que nous ouvrons les cadeaux que le Père et la Mère Noël nous apportaient.

En fait, paraît-il, Papy et ...

- Rien, répondais-je.
- Pourquoi « rien » ?
- Parce que je n'ai besoin de rien et que cette année, j'ai déjà été submergé de cadeaux de départ à la retraite, de cadeaux de fin d'année et de cadeaux du Comité d'Entreprise.

J'avais récolté des charentaises, un abonnement en cartouches d'imprimante, des slips en laine angora pour l'hiver, la retraite pour les Nuls, une boîte de macarons de Nancy (les meilleurs du monde avant ceux de Saint-Emilion), 5 pinces à escargots (la 6ème était perdue), une caisse de Prosecco-méthode- champenoise (en français dans le texte), une souris solaire sans fil, et mille autres choses qui termineront leur vie sur Le Bon Coin quand les fêtes seront passées. Surtout les slips en angora, pensez donc, avec le réchauffement climatique, à quoi ça peut servir ?

Mon petit-fils me rejoint discrètement dans mon coin.

- Papy, c'est quand qu'on ouvre les cadeaux ?
- Quand y'aura'pu d' bûche glacée !

Mamy ! (Rendons à Papy et Mamy ce qui leur appartient).

Tous les ans, vers novembre, la sempiternelle question revenait, posée alternativement par mon épouse et mes filles.

- Tu veux quoi à Noël ?
- Ben alors, fallait en prendre une plus petite.
- Oui, mais tu sais, Mamy achète toujours pour 12 quand on est 6.

- ...

Un court silence s'installa entre Théo et moi.

- ...

- Tu vas faire quoi à la retraite?
- Rien !
- On peut pas faire rien, on fait toujours quelque chose ! Même quand on dort, on respire...

-Alors tu vas faire quoi, hein ?

- Respirer !
- Non, Papy, mais dis-moi, tu sais pas rien faire ! Même quand t'as le temps de ne rien faire, tu fais toujours quelque chose !
- Alors je vais faire du vent : quand on respire, on fait du vent
- T'es pas drôle !

Je n'avais pas envie d'être drôle. Viré de ma boîte à 64 ans parce que j'étais en âge de « profiter pleinement d'une retraite bien méritée » et en prime, un repas de Noël aussi interminable que la guerre en Ukraine, mais avec une bombe glacée à la place des bombes incendiaires.

On peut ouvrir les cadeaux ? Mamy m'a donné ça pour que je te fasse un cadeau !

-C'est quoi ?

-Ben tu vois, c'est une enveloppe.

-Y'quoi d'dans ?

-Ben regarde !

Je n'y comprenais rien. J'ouvris l'enveloppe.

Sur une feuille de papier blanche, les mots suivants étaient écrits : **Attestation d'adhésion aux RSSB.**

Drôle de cadeau de Noël !

Voyant ma tête déconfite, Mamy arriva au secours de Théo et m'expliqua.

Tu vois, les RETRAITES SPORTIFS DU SUD BASSIN, c'est un club de jeunes sportifs, comme toi, à la retraite, ou pas, d'ailleurs.

Tu pourras faire tous les sports que tu veux : tu pourras reprendre le tennis ou le ping-pong. Et puis, tu pourras faire des sports sportifs comme le badminton ou la marche aquatique, des sports d'adresse comme le tir à l'arc ou le bowling, des sports d'endurance comme la marche nordique ou la randonnée ou des sports collectifs comme la gym ou la danse.

- Ah oui, la danse de salon ?

- Oui, parfaitement ! Mais toi, tu en es privé : y'a trop de jolies dames qui la pratiquent.

- Mais d'où tu sors ça, les RSSB ?

- C'est une copine de la chorale qui m'en a parlé. Elle fait du golf dans ce club.

Tu sais ! je sais exactement ce qu'il te faut : une activité sportive, conviviale et aussi un peu intellectuelle. Tu pourras discuter avec des tas de gens incroyables : des chercheurs, des ingénieurs et même d'anciens chômeurs. Bon, d'accord, de ceux-là, y'en a plus beaucoup !

J'ai cherché pour toi le parachutisme et la via ferrata. Mais je n'ai pas trouvé dans les activités des RSSB. Tu devras te contenter de faire de l'accrobranche avec tes petits-enfants et de sauter avec le club de parachutisme de Gujan.

Damien, mon autre petit-fils s'approcha de moi et me tendit une enveloppe rouge décorée de houx et de guirlandes.

- Tiens, c'est pour toi de la part du Père Noël.

- Mais, tu sais bien, le Père Noël, c'est moi !

- Oui, mais on n'est jamais aussi bien servi que par soi-même !

J'ouvris l'enveloppe. Au fond, se trouvait un bon pour un saut en tandem en chute libre au-dessus du Bassin d'Arcachon avec Verticalt'Air®.

J'avais adoré, je rêvais de renouveler l'expérience.

Le supplice de la buche glacée arriva.

- On n'aurait pas pu faire une galette ? J'ai une bonne recette.

- Ben... non, la galette c'est pour plus tard. Tu verras, aux RSSB, c'est le 15 janvier. N'oublie-pas !

Cette année, le Père Noël n'était pas une ordure, il était sportif...

Jean-Pierre LAUGIER



Un peu de lecture

« Méfiez-vous des femmes qui marchent », Annabel Abbs chez Arthaud, 2021, 288 p.

Pour les randonneurs

Grace à la marche, Simone Shepherd, poétesse écossaise, Clara Vyvyan, voyageuse, Simone de Beauvoir et d'autres marchaient pour clarifier leurs émotions et affirmer leur indépendance. Aujourd'hui, leurs récits sont redécouverts...

« Voyage à pied dans la Haute-Drôme », Jean Giono. Ed. des Busclats, 128 p.

Un texte court, délicieux et inattendu, une simple promenade racontée en toute sincérité.

Pour les mordus de golf

Golf, Le tour du monde des parcours d'exception : Talent Sport, 2021, 224 p.

Un formidable voyage à travers les lieux les plus spectaculaires pour jouer au golf, d'Ushuaïa à Tromsø. En vente dans les grandes librairies.

Pour les boulistes

M. Pagnol en BD : la partie de boules – histoire complète, S. Scotto, réédition

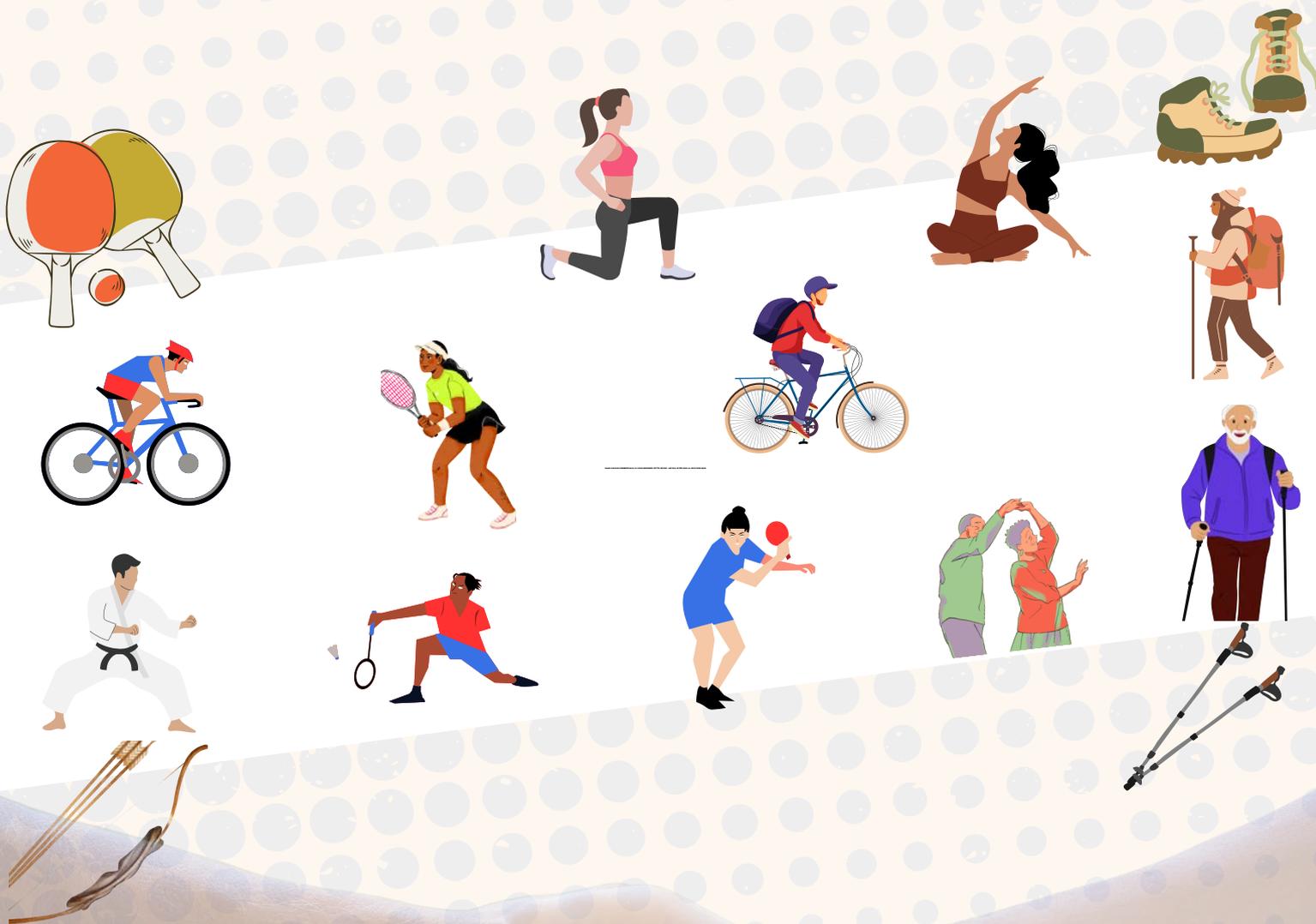
Sous la plume de Pagnol, une partie de boules prend l'aspect d'un véritable duel au soleil où comédie, drame et suspense se succèdent.

PLANNING PREVISIONNEL DES REUNIONS ET EVENEMENTS 2025

VŒUX + GALETTE DES ROIS	15/01/2025	16H00/18H00	MAISON DES ARTS Après-midi
COMMISSION DES SPORTS	22/01/2025	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
REUNION PLANNING RANDO	27/01/2025	17H00/19H00	Maison des asso Gujan Salle des coffres
CD	05/02/2025	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
REUNION PLANNING RANDO	31/03/2025	17H00/19H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
SORTIE GOLF MOLIETS	15 & 16/04/25	JOURNEE	Golf de MOLIETS
COMMISSION DES SPORTS	07/05/2025	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
STAGE M2 GOLF	15 au 16/05/25	JOURNEES	Golf de Vichy
SEJOUR GOLF LAGUARDIA Espagne	18 au 25/05/25	SEMAINE	Hotel SILKEN LAGUARDIA
SEJOUR RANDO GUIDEL	25 au 01/06/25	SEMAINE	Club Belambra Guidel Plages
FETE ANNUELLE + SOIREE DANSANTE	19/06/2025	JOURNEE	LA MAGDELEINE L'AUBERGE
REUNION PLANNING RANDO	??/06	17H00 à 19H00	Maison des asso Gujan Salle des coffres
CD	02/07/2025	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
CD (Préparation nouvelle saison)	27/08/2025	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
COMMISSION DES SPORTS	17/09/2025	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
AG	15/10/2025	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
SOIREE ANIMATEURS + CD+FAMILLE	15/10/2025	17H00/23H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
CD	03/12/2025	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles

JOURNAL N°109 DES RETRAITES DU SUD BASSIN

PUBLICATION TRIMESTRIELLE RESERVEE AUX
ADHERENTS DE L'ASSOCIATION



**CRÉDIT PHOTO : C. TROQUART, J.-C. KOUFOU, J.-P. LAUGIER, E. TAUZIN,
M. FÉRON, PASCALBALLARIN ©**

RÉDACTEUR EN CHEF : J.P. LAUGIER.

CONCEPTION/ RÉALISATION J.P. LAUGIER

RESPONSABLE DE LA PUBLICATION : M. AUDIBERT

RSSB, MAIRIE DE GUJAN-MESTRAS, ANNEXE 1

8 COURS DE VERDUN GUJAN-MESTRAS

SITE INTERNET : [HTTP://RSSB.FREE.FR](http://RSSB.FREE.FR) E-MAIL : CONTACT@RSSB33.FR