

JOURNAL N° 107 Mai à Juillet 2024



Bonjour à toutes et tous.

C'est la dernière fois que je rédige l'éditorial. Le prochain numéro sera sous la responsabilité de Didier Lemaire. Déjà celui-ci est rédigé à 50 % par Didier. Je lui souhaite, non pas de rester rédacteur aussi longtemps que moi, mais d'apporter des idées et des concepts nouveaux. Bien sûr, je n'arrête ni ma fonction d'animateur, ni ma participation aux activités.

Michel Féron et Yvette Autier arrêtent, après de très nombreuses années, leurs activités en tant que président et trésorière. Nous n'avons pas encore eu connaissance de candidats pour les remplacer. Sans président et/ou trésorière, un club peut difficilement continuer à exister. C'est aux membres des RSSB d'être bien conscients de la situation, et de prendre leurs responsabilités.

Malheureusement, le cas des RSSB n'est pas un cas isolé. Une étude récente sur le bénévolat (1) en France montre que le pourcentage de bénévoles chez les plus de 65 ans diminue régulièrement depuis 2010. D'où une difficulté pour le remplacement des bénévoles qui arrêtent. En parallèle, on observe une montée de l'individualisme, qui est due à de nombreux facteurs.

Nous avons eu de nouveaux problèmes sur le fichier de la FFRS, et nous avons dû suspendre pendant quelque temps les inscriptions informatiques. Tout est rentré dans l'ordre. Il reste encore la formation des animateurs et les sorties/séjours, que nous devons toujours traiter manuellement à notre niveau.

Christian Compagnion, rédacteur en chef

(1) Recherches et Solidarité, la France bénévole 2023.

Dates à retenir

- 16 mai : Bordeaux à pied, voir sur le site.
- 26 mai au 1 juin : Séjour de golf en Loire Atlantique
- 5 juin : Trophée de golf entre ARSA, CARS et RSSB
- 9 au 15 juin : Semaine en Sologne
- 19 juin : Fête des RSSB, à l'Auberge du lac de la Magdeleine.
- 24 juin : Tournoi de golf, formule « scramble ».
- 27 juin : Tour du bassin sur le « JALILLO », voir sur le site
- 10 juillet : Sortie à Castillon la Bataille, spectacle « La bataille de Castillon », voir sur le site.
- 20 août : Comité Directeur
- 21 août : Descente de l'Eyre en canoë
- Première semaine de septembre : Semaine de randonnée pédestre à Argelès
- 7 et 8 septembre : Village des associations à Chante-Cigale
- 9 septembre : Reprise des activités pour la saison 2024-2025
- 11 septembre : Commission des sports
- 26 septembre : Projet de sortie à Cognac
- 16 octobre : AG 2024

Permanence : Mairie de Gujan-Mestras, annexe 1 – 8, cours de Verdun GUJAN-MESTRAS
Pas de permanences jusque fin juin. Elles reprendront en septembre.
En cas de besoin, envoyer un mail à l'adresse rssb33@gmail.com
Site internet : <http://rssb.free.fr> Email : rssb33@gmail.com

Vie de l'association

Activités extérieures

Marathon d'Arcachon

Le marathon d'Arcachon a eu lieu le 10 mars 2024, sur un parcours de 21 km sensiblement différent de celui de l'an dernier et dans le sens inverse, soit départ vers le Moulleau et un retour par les prés salés de La Teste de Buch, à parcourir deux fois. Ce sont quelques 850 inscrits soit en marathon solo, soit en duo, presque le double des inscrits de 2023.

Cette année le Coders, à travers votre serviteur, fut le moteur de la mobilisation des associations girondines affiliées à la fédération française de la retraite sportive, parmi lesquelles, l'ARSA, le CARS et les RSSB.

Un nombre impressionnant de bénévoles est mobilisé pour l'évènement : 99 venant d'une association et 90 bénévoles inscrits sans appartenance à une association. Sur la route, 150 postes de signaleurs auraient été nécessaires, mais après les différentes défections 130 signaleurs « seulement » ont répondu présent le samedi matin. Les RSSB ont fourni 28 signaleurs, l'ARSA 11 et le CARS 13 soit ensemble 40% de l'effectif signaleur.

Une soirée de remerciements pour les signaleurs a eu lieu le 15 mars au palais des congrès d'Arcachon.

Merci encore à tous pour votre engagement.

JC Koufou.

Place maintenant au récit d'un signaleur bénévole RSSB pour vivre cette aventure de l'intérieur.

Cette année, le marathon d'Arcachon n'a pas été gâté par les conditions atmosphériques. Qu'importe ! Le parcours est constitué d'une boucle d'environ 21 km, à parcourir deux fois.



Sur un parcours principalement en ville, la tâche du signaleur est d'indiquer le plus clairement possible le parcours, et, le cas échéant, de veiller à ce que les coureurs ne soient pas gênés par les piétons ou les voitures. Pour cette dernière tâche, la police municipale est indispensable. Heureusement, un dimanche matin de pluie engendre peu de circulation...

J'étais à 2 km environ du départ. Le bénévole doit être en place bien avant l'heure du départ, donc on attend dans le vent et la pluie. C'est parti ! Au début, les 850 concurrents sont groupés. Une fois les plus rapides passés, il est impressionnant de voir arriver des groupes de 50 à 100 coureurs, qui prennent toute la largeur des voies au lieu de la piste cyclable. En un quart d'heure, tout le monde est passé.

Photo prise lors de la deuxième boucle

On peut maintenant appeler au téléphone la voiture qui nous emmène aux toilettes. En effet, aucune absence n'étant permise, un volontaire nous remplace provisoirement.

Presque une heure d'attente, et voici le premier passage de la deuxième boucle. Les concurrents sont de plus en plus espacés, au point d'attendre quelques minutes entre chaque coureur pour la queue de la course. Et, rappelons-le, toujours avec pluie et vent. Le passage du vélo balai libère enfin le signaleur.

Commission des sports

Randonnée pédestre

Le planning de la saison 2024-2025 paraîtra dans le journal qui sort pendant les vacances. Il dépendra étroitement du nombre d'animateurs, tant pour la date de début d'activité que pour la fréquence des randonnées.

L'aquagym : une approche rafraichissante du fitness

Chez les RSSB, l'aquagym c'est avant tout une bouffée de bonne humeur et de gaieté associée à un effort physique au rythme de chacun.

Avant la séance, il y a le plaisir de se retrouver, d'échanger et déjà le quotidien s'éloigne pour laisser la place à l'amitié, au sourire et au plaisir d'être ensemble.

Mais l'aquagym, qu'est-ce que c'est ? une discipline également connue sous le nom d'aquafitness ou de gym aquatique. C'est une forme d'exercice physique pratiquée dans l'eau. Contrairement à d'autres activités sportives, l'aquagym offre un entraînement complet tout en réduisant l'impact sur les articulations, grâce à la flottabilité naturelle de l'eau.

Cette discipline dynamique combine des mouvements d'aérobic, de renforcement musculaire et d'étirements, le tout dans une ambiance ludique et conviviale. Les séances d'aquagym se déroulent dans la piscine dont la profondeur n'excède pas 135 cm.



FAIRE DU SPORT DANS L'EAU

C'est

- . Préserver ses articulations
- . Brûler un grand nombre de calories
- . Adapter l'intensité à son niveau

L'aquagym présente de nombreux avantages pour la santé. En plus de tonifier les muscles et d'améliorer la circulation sanguine, elle permet de brûler efficacement les calories tout en réduisant les risques de blessures. De plus, l'eau agit comme une résistance naturelle, ce qui renforce les muscles sans provoquer de douleurs articulaires.

En sortant de l'eau, on a fait des efforts tout en ayant plaisanté, ri, et on se sent beaucoup plus léger tant sur le plan physique que psychologique.

Chaque semaine, sauf pendant les vacances scolaires, 5 séances sont proposées à la piscine de Gujan-Mestras, ainsi qu'une séance à la piscine de la Teste de Buch. Elles sont réalisées par des maîtres-nageurs formés à cette pratique.

L'aquagym rencontre un très vif succès dans notre association, c'est pourquoi avant de vous inscrire, je vous invite expressément à contacter l'un(e) des animateurs ou animatrices de l'association pour savoir s'il y a de la place dans son groupe et procéder ensuite à votre inscription sur le site de la fédération. Vous retrouverez ces contacts sur le trombinoscope de l'association à l'adresse :

<http://rssb.free.fr/trombinoscope/animateurs.pdf>

Badminton

LE BADMINTON AUX RSSB : « La Fièvre du Samedi soir ».

L'activité badminton regroupe selon les années entre 28 et 35 inscrits. En 2023/2024 33 inscrits et une moyenne de 20/25 joueurs qui nous rejoignent régulièrement chaque samedi entre 17H30 et 19H00 au lycée de la Mer de Gujan-Mestras. De véritables mordus qui n'hésitent pas à se déplacer le samedi en soirée, quand tant d'autres en sont à leur « apéro de fin de semaine ». Quelques mauvaises langues affirmeront que nous décalons simplement l'horaire de ce dernier, voilà qui peut être une solution pour ceux qui hésitent encore à nous rejoindre ...



Le badminton est un sport complet, tous les muscles étant sollicités, mais le plus salubre pour nous autres retraités en plus ou moins bonne forme physique, est l'équilibre, les réflexes, la coordination des mouvements dans l'espace.



Ce sport améliore également l'endurance, la vitesse, l'adresse et la souplesse, donc avant de nous rejoindre, soyez raisonnables, assurez-vous de posséder plusieurs de ces critères et d'être en bon état physique général, la facilité de déplacement étant primordiale dans la pratique de notre activité.

La bienveillance de tous envers chacun, et ce, quel que soit le niveau de jeu, doit rester le maître mot de notre fonctionnement, comme de manière générale d'ailleurs, dans celui de toutes les activités de la RSSB.

Chaque saison, fin juin et fin décembre, nous nous retrouvons donc tous ensemble autour d'une table au restaurant, c'est l'une des clés de la cohésion et de la bonne ambiance qui nous réunit chaque samedi et permet de créer des liens également en dehors des terrains entre nouveaux arrivants.

A l'activité Badminton, chaque participant(e) amène ce qu'il (elle) a de meilleur et le partage.

Vos animateurs, Christine, Dominique et Alain vous en sont reconnaissants et vous en remercient.

Alain Lespagnandelle

Golf

Un semestre d'animations de l'activité golf

La trêve estivale terminée, les animations golf ont repris dès le 11 septembre à l'occasion d'une rencontre amicale en scramble par équipe de deux. Cette formule de jeu ludique permet de faire jouer ensemble des golfeurs et golfeuses de niveaux différents. Une cinquantaine de participants ont bataillé dans la bonne humeur sur le parcours 9 trous du golf de Gujan, puis ont déjeuné, heureux de célébrer ces retrouvailles.

Un mois plus tard, nous étions quarante à défier, sous un franc soleil, des parcours du Béarn. Tout d'abord à Salies-de-Béarn, renommée depuis l'antiquité pour sa source d'eau salée à l'origine d'un thermalisme dynamique, qui propose aussi depuis 1987 un parcours de golf blotti dans un espace vallonné et arboré. L'accueil y est chaleureux et le parcours rustique ne manque pas d'intérêt. Après cette agréable mise en jambes, la route nous conduit vers Pau, plus précisément à Lons, village voisin, pour notre soirée-étape. A quelques centaines de mètres de notre hôtel, rendez-vous au Txotx, restaurant au décor authentique de cidrerie. Produits locaux et basques de qualité, équipe de service alerte et souriante ont favorisé la chaude ambiance de ce dîner en commun.



Après une nuit réparatrice, le golf de Pau 1856 nous accueille pour notre deuxième parcours. Le nombre associé à son nom indique son année de création. Premier golf de France et du continent européen, hors de l'Ecosse, jusque-là seule contrée à posséder des parcours. Ce sont d'ailleurs des Écossais qui louèrent des terres agricoles à Billère, sur les bords du Gave de Pau, pour créer ce premier parcours continental. Il restera le seul golf en France jusqu'à 1887 (Dinard). A ces débuts il comptait 9 trous, avant d'être étendu en 1875 à 18 trous. En 1880 fut inauguré le club-house de style Victorien qui nous reçoit aujourd'hui. L'histoire de ce golf profite bien entendu à

sa réputation, mais celle-ci est confortée par la qualité indéniable de son parcours. En effet, quel plaisir ont pris les participants à jouer des fairways et des greens à l'entretien parfait, dans un environnement naturel longeant le Gave de Pau, traversé par un de ses tributaires, et peuplé de majestueux arbres centenaires d'essences variées. A la suite de ces quatre heures de plaisir golfique, le déjeuner en commun sur la charmante terrasse du restaurant Victoria, a conclu joyeusement ces deux journées béarnaises.



Quelques semaines plus tard, les trente-sept participants au séjour à Agadir tournèrent le dos à la météo maussade de la mi-novembre sur le Bassin. La plus grande station balnéaire du Maroc bénéficie d'un climat exceptionnellement doux tout au long de l'année, et donc favorable à la pratique de notre passion. L'hôtel Riu Tikida Dunas, jouxtant la plage et sa promenade de neuf kilomètres, nous hébergea confortablement pendant la semaine de découverte des trois golfs d'Agadir. Proches de la ville, ils ont en commun une végétation variée constituée de genêts, tamaris, cyprès, eucalyptus, mimosas et bien sûr, palmiers.



Golf de l'océan



Golf du soleil

Mais conçus par des architectes différents, chacun a son propre caractère dans le tracé comme dans les difficultés proposées. Notre premier parcours, les Dunes, né en 1991, est vallonné comme son nom le laisse entendre ; quatre lacs l'agrémentent. Le second, l'Océan, créé plus récemment (2009) en bordure de l'oued Souss, possède lui aussi quatre lacs et ses larges fairways offrent aux grands frappeurs la possibilité de s'exprimer. Le Soleil enfin, ouvert en 1999, au très bel environnement, propose une large variété de défis techniques et stratégiques. C'est ce dernier qui eut la préférence de la majorité des joueuses et joueurs. Une quinzaine de stakhanovistes du golf, dédaignant un jour de repos, les plaisirs de l'hôtel ou d'Agadir partirent affronter le dernier né des parcours, Tazegzout (2014). Il est situé au nord d'Agadir sur la baie de Thagazout, autrefois fréquentée par les hippies et les surfeurs et devenue récemment une station moderne et chic. Dominant la baie de quatre-vingts mètres, le parcours très vallonné, à la fois technique et physique a été impitoyable avec nombre de participants. Déjà, une semaine d'amitié, de golf, de soleil et de bienfaisante chaleur s'achevait.

Changement notoire avec l'arrivée de décembre. Si l'amitié et le golf étaient toujours présents, soleil et chaleur s'étaient évanouis ; la pluie persistante des dernières semaines avait transformé les parcours de Gujan en un paysage proche des rizières asiatiques, la présence de buffles n'aurait pas paru extravagante. Au plaisir des canards, tel est le nom dont on aurait pu baptiser des fairways parsemés d'une multitudes de mares et barbotières.

C'est dans ces conditions que les trois rencontres en scramble de décembre, janvier, février se déroulèrent. Si cela découragea certains, ils furent cependant encore nombreux à affronter, un parcours plutôt hostile, sac sur l'épaule (chariots interdits sur un terrain engorgé). Plus de soixante téméraires participèrent, au moins une fois, à l'une de ces rencontres lacustres. Les déjeuners qui les suivirent, arrosés évidemment, n'en furent que plus joyeux et réconfortants.

Mars fut ensuite l'occasion d'une incursion de deux journées au Pays basque.

Parcours de golf situé sur la commune de Bidart, Ilbarritz qui domine l'océan nous accueille sous le soleil. Créé sur un territoire réduit, ses 9 trous plutôt courts et étroits ne demandent pas puissance et longueur de frappe, mais jeu précis et réflexion sur le choix des clubs. Mieux vaut ne pas égarer ses balles car le rough à l'herbe haute et dense, bien que d'aspect sympathique car très fleuri, prend un malin plaisir à les dissimuler.

Le lendemain matin, après une joyeuse soirée-étape, nous quittons le littoral pour Arcangues au caractère plus rural. Un défi golfique bien différent nous y attend sur son parcours de 18 trous au relief tourmenté où, montées, descentes, dévers se succèdent en cadence précipitée. Ces vertes ondulations procurent au regard un paysage doux et harmonieux ; en revanche il en est tout autrement pour les jambes, soumises à rude épreuve et pour le jeu. Beaucoup de concentration et d'attention sont nécessaires pour frapper des balles souvent positionnées au-dessus ou au-dessous des pieds, vers des zones de réception en pente plus ou moins accentuées. Parcours difficile, exigeant, mais d'un grand intérêt qui permet à chacune et chacun de faire un bilan de ses capacités. Il ne laissa ni répit, ni repos...jusqu'au repas, le bienvenu, point final de ces deux jours au Pays basque.



Golf d'Ilbarritz



Golf d'Arcangues

Découvertes et plaisirs seront encore au programme des golfeuses et golfeurs des RSSB, car de nombreuses animations les attendent jusqu'à l'échéance des vacances d'été.

Christian Troquart, responsable de l'activité golf

Le Tir à l'arc

Cette activité est pratiquée à La Teste de Buch, au club « les Archers du Bassin d'Arcachon », dans une ambiance très conviviale.

Les archers sont encadrés par un instructeur qui dispense une formation collective pendant une heure et demie. Une conseillère technique est présente à chaque séance.

Les participants sont, certes, attentifs et studieux, mais aussi décontractés et chaque pause est l'occasion d'échanges sympathiques, ce qui facilite l'intégration des nouveaux venus.



La pose « classique » de l'archer

Ce sport offre de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale. En plus de développer la force musculaire, il améliore la concentration, la coordination et la discipline. Pratiqué en plein air, il permet également de profiter des bienfaits de la nature et de réduire le stress quotidien.

Il demande, également, maîtrise de soi, calme et beaucoup d'humilité. Chaque tir demande un équilibre subtil entre force et finesse.

Les archers tirent à des distances allant jusqu'à 70 mètres en extérieur, et 18 mètres en intérieur, en général sur un paillon, et sur une cible reconnaissable à ses cinq couleurs, composée de 10 zones de score et d'anneaux jaunes, rouges, bleus, noirs et blancs.

Le matériel est prêté à chaque séance par le club, il n'est pas nécessaire d'investir pour démarrer cette activité.

Infos pratiques :

Horaires : le lundi (sauf pendant les vacances d'été), de 14h à 15h30, et le vendredi à partir de 09h30.

Lieu d'activité : centre de tir à l'arc de Villemarie à La Teste (les Archers du Bassin)

Tarifs : 40 euros pour 10 séances.

Didier Lemaire



L'archer, à travers les âges, et les divers types d'arcs

Sortie Périgord

Elle s'est déroulée les 3 et 4 avril derniers, rassemblant 51 participants dans une ambiance chaleureuse.

La première visite a été pour le Château des Milandes à Castelnaud-La-Chapelle en Dordogne.



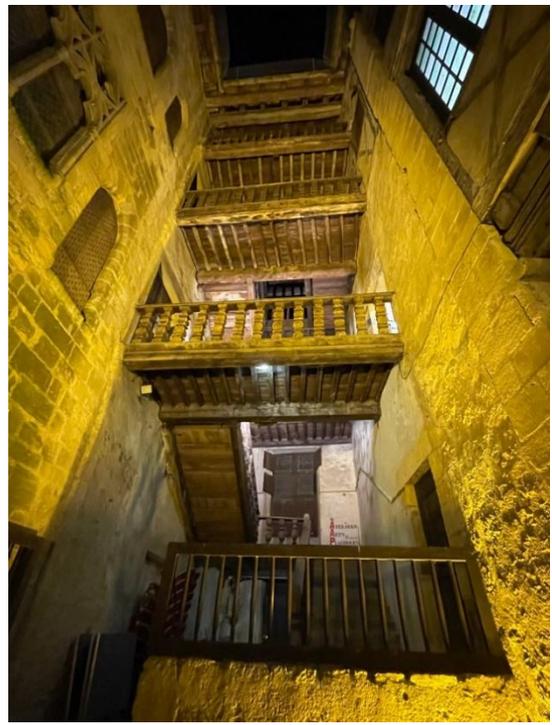
Connu pour avoir été la résidence de Joséphine Bakker, cet édifice, fut construit en 1489 sous l'égide de François de Caumont à la demande de son épouse Claude de Cardaillac.

La visite permet de profiter d'expositions retraçant la vie de la célèbre artiste qui y avait créé son « Village du monde », avec une évocation de son passé de résistante.

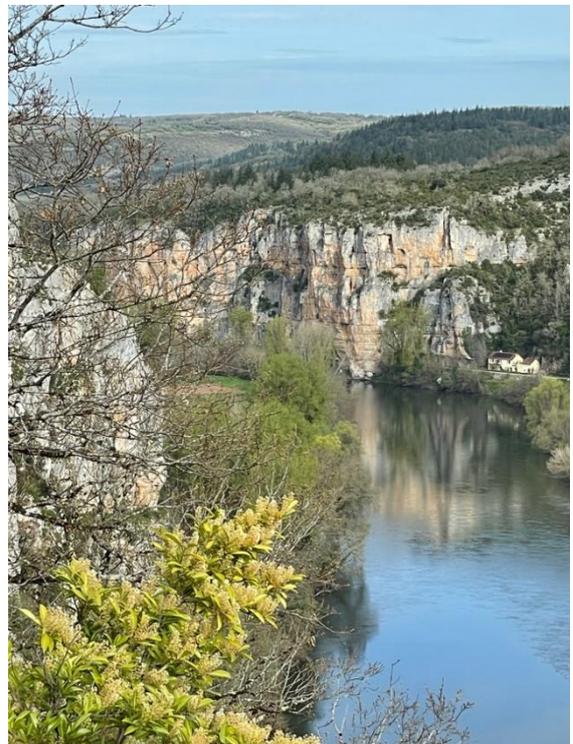
Après un repas servi dans un bâtiment annexe ...



... le groupe est joyeusement parti pour découvrir Sarlat-La-Caneda, lors d'une visite commentée par Dominique Vonachen, qui a permis aux uns et aux autres de découvrir le centre de la ville, la cathédrale Saint-Sacerdos et son histoire. Cette visite a été suivie d'un grand moment de liberté pour que chacun puisse aller et venir à sa guise.



Le lendemain de cette journée bien remplie, c'est la commune de Colayrac-Saint-Cirq qui nous a accueilli. Pittoresque, ce village a régalé les visiteurs de ses points de vue, et de ses produits régionaux.



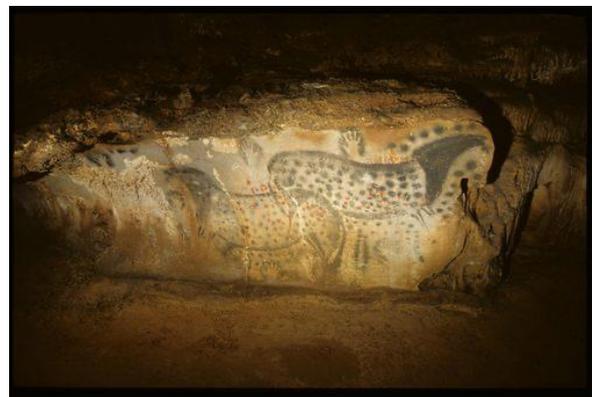


L'après-midi, d'autres merveilles se présentent aux visiteurs lors de la visite de la grotte de Pech Merle à Cabrerets pendant une heure. Le temps de visite est limité à une heure du fait de contraintes dues à la préservation du site.

Et voilà ! du bas de nos 60, 70, 80 années d'existence, 29 000 ans nous contemplant !

Quoi de plus émouvant qu'une empreinte de pied qui date de 15 000 ou 29 000 ans et que ces peintures qui ornent les parois de la grotte ?

Les illustrations ci-dessous sont disponibles sur le site internet de la grotte, la prise de photo étant interdite pendant la visite.



La visite terminée tout le monde regagne l'autocar et c'est le retour à Gujan.

Ce court voyage a permis aux participants de découvrir, imaginer, et apprendre.

C'est peut-être aussi l'occasion de prendre conscience de l'importance du bénévolat dans la pérennité d'une association.

Merci à Monique Blouin Duthil et Martine Vonachen.

Didier Lemaire