

# CLUB RETRAITE SPORTIVE AGGLOMÉRATION MOULINOISE : CALENDRIER DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES 2021-2022








Secrétariat Club RSAM : Maj 31/08/2021

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS	HORAIRES	ADRESSES		
LUNDI	<b>MÉMOIRE en EVEIL</b> (voir livret joint)	Coordonnateur : <b>René CHARETTE</b>		Atelier : d'une durée de 1 h 30 de 9 h 30 à 11 h toutes les 2 semaines. Les personnes inscrites seront contactées directement par les responsables.	Salle Jean Ferrat  4, rue Henri-Emilien Perrin <b>YZEURE</b>	
		Groupe 1	René CHARETTE Marie-Claire DESCABANES ou Marie-Christine DESPORTES			06 81 23 08 83 06 73 42 57 08 06 88 45 54 33
		Groupe 2	Marie-Claire DESCABANES Marie-Thérèse JOACHIM			06 73 42 57 08 06 80 94 82 40
		Groupe 3	Michèle PAROT Christiane ODOUL			06 06 43 79 29 06 72 49 78 78
		Groupe 4	Marie-Christine DESPORTES Bernadette FOURNIER			06 88 45 54 33 06 79 08 90 44
	Animateurs Nautic Club Moulins	<b>GYM AQUATIQUE</b> (voir livret joint)	Coordonnateur : <b>Marie-Claire BOUCHERON</b>	06 82 19 18 28	RdV : 12 h 00 (cours 12 h 15 - 13 h 00)	Centre Aqualudique l'Ovive 1, cours de Bercy <b>MOULINS</b>
			Coordonnateur : <b>Agnès MARTIN</b>	06 12 31 15 07	RdV : 12 h 45 (cours 13 h 00 - 13 h 45)	
		<b>MARCHE PROMENADE</b> (voir livret joint)	Animatrice : <b>Marie-France AGNES</b> Gérard SAUZEDE	06 48 49 23 30 06 31 06 53 85	Regroupement : 13 h 50 ou 14 h 15 sur lieu de rendez-vous	Parking Yzeurespace ou Intermarché pour covoiturage
		<b>PETANQUE</b>	Coordonnateur : <b>Gérard MANGIN</b> René DESCABANES Gilles MARTIN	06 80 71 92 57 06 07 96 63 73 06 70 36 96 63	14 h 15	Yzeurespace ou Millepertuis <b>YZEURE</b>
		<b>TENNIS</b>	Coordonnateur : <b>Alain JOACHIM</b>	06 80 10 83 25	9 h 00 à 11 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis <b>YZEURE</b>
	<b>TENNIS DE TABLE</b> (voir livret joint)	Animateur : <b>Jean-Luc BLIN</b> <i>Séance dirigée</i> Jean-Yves HUGEL Jean VIALARD	06 76 99 46 93 06 87 31 18 40 06 33 19 71 96	16 h 30 à 18 h 30	Salle du Rex Rue du Progrès <b>MOULINS</b>	
	<b>VELO</b> (voir livret joint)	Animateur : <b>Michel DIDIER</b> Maurice DURAND Tomas RODRIGUEZ Magali GODET	06 88 97 62 00 06 50 19 46 02 06 51 36 65 51 06 75 70 29 30	13 h 30  8 h 00 du 1 <sup>er</sup> juin au 15 septembre	Départ Place de Bendorf <b>YZEURE</b>	
MARDI	<b>ACTIVITES DANSEES</b> (voir livret joint)	Animatrice : <b>Marie-Thérèse CHARETTE</b> Animatrice : <b>Paulette ANDRE</b>	06 59 85 17 49 06 88 75 56 03	Débutants : 14 h 00 à 15 h 15 Expérimentés : 15 h 15 à 16 h 45	Salle ISLEA – <b>AVERMES</b> ou Mendès France Panloup <b>YZEURE</b>	
	<b>SWIN GOLF</b>	Animateur : <b>Alain JOACHIM</b> Yolande MORIN Edmond GUERIN	06 80 10 83 25 06 87 06 60 42 07 70 50 09 69	Heure d'été : 9 h 30 à 11 h 30 Heure d'hiver : 14 h 00 à 16 h 00	Terrain des Ozières <b>YZEURE</b>	
	<b>TENNIS DE TABLE</b> (voir livret joint)	Animateur : <b>Jean-Luc BLIN</b> <i>Séance libre</i> Tous niveaux Daniel TIZIANI Pierre PICHON	06 76 99 46 93 06 89 71 87 09 06 87 87 09 92	10 h – 12 h de septembre à décembre 2021 puis ensuite 14 h 00 à 16 h 00 à confirmer en temps utile	Salle de la Raquette Zone Millepertuis <b>YZEURE</b>	
	<b>BADMINTON</b>	Coordonnateur : <b>Martin WOLF</b>	06 81 45 38 60	16 h 00 à 18 h 00		
	<b>YOGA</b> (voir livret joint) Professeure : <b>Chantal GOUX</b>	Coordonnatrice : <b>Dominique BERTRAND</b> Jeannine JOURDAINE	06 84 12 68 33 06 82 83 02 98	10 h 15 à 11 h 45	Salle des sports Place Cl Wormser <b>AVERMES</b>	

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS – ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES		
MERCREDI	Corinne JUTIER	<b>GYM AVERMES 1</b>	Denise GASTE Annie LEBAPIN	06 65 72 90 98 06 40 73 18 11	8 h 45 à 9 h 45	Salle des Sports AVERMES	
	Mathias GALTIER	<b>GYM CAPUCINES 1</b>	Michelle ALEXANDRE Odile THOMAS	04 70 46 26 08 06 88 17 78 02	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Capucines 16, allée des Pyracanthas MOULINS	
		<b>GYM CAPUCINES 2</b>	Jeannine JOURDAINE Inconnu à ce jour	06 82 83 02 98	10 h 00 à 11 h 00		
	Dominique VASSEUR	<b>PILATES CAPUCINES</b>	Odile BERGER Inconnu à ce jour	06 72 72 18 48	11 h 00 à 12 h 00		
	<b>PROMENADE à BICYCLETTE</b>		Animateur : Hubert DUFOUR	06 79 84 00 95			
		<b>VELO</b> (voir livret joint)	Animateur : Michel DIDIER Maurice DURAND Tomas RODRIGUEZ Magali GODET	06 88 97 62 00 06 50 19 46 02 06 51 36 65 51 06 75 70 29 30	13 h 30 8 h 30 du 1 <sup>er</sup> juin au 15 septembre	Départ Place de Bendorf YZEURE	
		<b>TENNIS DE TABLE</b> (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Tous niveaux	Jean-Yves HUGEL Marc MICHEL	06 76 99 46 93 06 87 31 18 40 06 16 63 23 07	16 h 00 à 18 h 00	Salle du Rex Rue du Progrès MOULINS
		<b>SCRABBLE</b>	Coordonnatrice : Bernadette FOURNIER	06 79 08 90 44	17 h 00 à 19 h 00	Relais Saint-Bonnet Rte de Bourgogne YZEURE	
JEUDI	<b>MARCHE NORDIQUE</b>	Animateur : Jean-François LAMPIN Animateur : Michel ZILBER	06 63 79 04 60 06 88 61 46 13	9 h 30 à 11 h 30	RDV : Grand Rondpoint Forêt MOLADIER		
	<b>TENNIS DE TABLE</b> (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN <i>Séance libre</i> Daniel TIZIANI Pierre PICHON Jean-Paul DUCHE	06 76 99 46 93 06 89 71 87 09 06 87 87 09 92 06 87 49 31 80	10 h 00 à 12 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE		
	<b>MARCHE</b> (voir livret joint)	Coordonnateur : Alain CHERASSE Monique NARDO	06 85 31 93 73 06 07 63 92 87	Départ : 13 h 45 de Bellevue ou 14 h 15 sur lieu de rdv précisé	Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE		
	<b>TENNIS</b>	Coordonnateur : Alain JOACHIM	06 80 10 83 25	9 h 00 à 11 h 00	Salle de la Raquette Zone Millepertuis YZEURE		
	<b>TIR à l'ARC</b>	Coordonnateur : Michel PETITEAU	06 58 57 63 48	10 h 00 à 11 h 30	Complexe sportif de la Mothe Rue des Presles YZEURE		
	<b>YOGA</b> Professeure Chantal GOUX	Coordonnatrice : Michelle BARATHON Irène DELAHAYE	06 47 28 87 17 06 08 08 63 87	10 h 30 à 12 h 00	Salle des Sports AVERMES		

JRS	ACTIVITES	COORDONNATEURS - ANIMATEURS ENCADRANTS ou REFERENTS		HORAIRES	ADRESSES			
VENDREDI	Corinne JUTIER	GYM AVERMES 2	Madeleine CHARRONDIERE	06 78 37 62 24	9 h 00 à 10 h 00	Salle des Sports Place Claude Wormser AVERMES		
			Geneviève ROBIN	06 37 49 27 81				
	Dominique VASSEUR	GYM AVERMES 3	Coordonnatrice Jocelyne BAUDOT 06 32 19 83 13	Marie-Thérèse JOACHIM	06 80 94 82 40		10 h 00 à 11 h 00	
				Marie-Claude VILLECHENON	06 25 01 01 70			
	Animateurs Nautic Club Moulins	PILATES AVERMES	Coordonnatrice : inconnue à ce jour	Odile GOURLIER	06 49 18 81 79		11 h 00 à 12 h 00	
				Nicole BILLAUD	06 88 46 78 40			
		GYM AQUATIQUE	Coordonnatrice : Pascale VALOIS		RdV : 12 h 00 (cours 12 h 15 - 13 h 00)		Centre Aqualudique l'Ovive 1 cours de Bercy MOULINS	
					06 31 20 50 14			RdV : 12 h 45 (cours 13 h 00 - 13 h 45)
		JEUX de CARTES (voir livret joint)	Coordonnateur : Daniel GUY		06 70 55 30 04		14 h 00 à 18 h 00	Relais Saint-Bonnet Rte de Bourgogne YZEURE
		QI GONG (voir livret joint)	Animateur : Marie et Jean-François LAMPIN		06 63 79 04 60		16 h 00 à 17 h 00	Salle de Bellevue  26, rue Jean Vidal YZEURE
		Christian BATHELIER		06 31 25 28 26				
	TAI CHI CHUAN (voir livret joint)	Animateur : Jean-François LAMPIN		06 63 79 04 60	17 h 00 à 18 h 00			
		Animatrice : Marie LAMPIN		06 67 47 72 78				
		Jeannine JOURDAINE		06 82 83 02 98				
	SELF DEFENSE	Animateur : Jean-François LAMPIN		06 63 79 04 60	18 h 00 à 19 h 30			
		Jean ANDRE		06 71 72 75 20				
		Michelle BARATHON		06 47 28 87 17				
		Guy DAUCHAT		06 81 01 72 77				
	TENNIS DE TABLE (voir livret joint)	Animateur : Jean-Luc BLIN Séance libre		06 76 99 46 93	16 h 15 à 17 h 30			
		Tous niveaux		Jean-Yves HUGEL				
				Marc MICHEL				
				06 16 63 23 07				
SAMEDI	GYM BELLEVUE (voir livret joint)	Animatrice : Jocelyne BAUDOT		06 32 19 83 13	9 h 00 à 10 h 00	Salle de Bellevue 26, rue Jean Vidal YZEURE		
		Animateur : Pierre COMBEMOREL		04 70 44 02 51				
		Annie THEVENET		06 83 71 92 82				

Cotisation supplémentaire

ACTIVITES	RESPONSABLES	PERIODICITE	DEPARTS
MARCHE à la JOURNEE	<p><b>Marie-France et Gérard AGNES</b> 06 48 49 23 30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matin rando d'environ 12-14 km</li> <li>• Après-midi rando d'environ 7-8 km</li> <li>• Repas pris au restaurant</li> <li>• Participation demandée lors de l'inscription</li> </ul>	<p><b>Une par trimestre</b> Information par courrier</p> 	<p>Gymnase de Bellevue 26, rue Jean Vidal <b>YZEURE</b></p>
MOYENNE MONTAGNE	<p><b>Jean-Paul BOUCHERON</b>  06 82 19 18 28</p> <p><b>Christian DAMET</b>  06 71 89 93 73</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 600 et 800 mètres de dénivelé positif en moyenne</li> <li>• Randonnées d'une vingtaine de kilomètres en moyenne</li> <li>• Repas tiré du sac</li> <li>• <b>Coût : En bus entre 14 € et 18 € par sortie</b> et par personne il intègre la participation aux frais de reconnaissance (1 € par personne et par sortie) ; <b>en voiture particulière</b>, variable selon le lieu de randonnée, participation aux frais de reconnaissance 1 € par personne et par randonnée effectuée.</li> <li>• En cas d'absence le jour du départ, hors cas de force majeure reconnu, la cotisation à la sortie ne pourra pas être remboursée.</li> <li>• Quel que soit le mode de déplacement choisi, la randonnée suit le même parcours, elle est réalisée dans le même esprit qui respecte les valeurs de la Retraite Sportive : convivialité, entraide, rythme adapté (300 m de dénivelé par heure à la montée 350 m à la descente). Seuls la date et le mode de déplacement changent.</li> </ul>	<p><b>8 sorties</b> dans la saison le <b>VENDREDI</b> bus ou voitures même lieu avec 2 dates Information par courrier</p>	<p> </p> <p><b>Parking YZATIS</b> Boulevard Jean Moulin RDV à <b>6 h 45</b></p> <p>Retour en fin d'après-midi</p>
RANDONNEE DECOUVERTE	<p><b>Monique NARDO</b> 06 07 63 92 87</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 400 et 500 mètres de dénivelé positif en moyenne</li> <li>• Randonnée d'une quinzaine de kilomètres en moyenne, découverte d'un site avec éventuellement une visite.</li> <li>• <b>Coût : Bus 16 € par sortie</b> (pourra être revu en cours de saison) et par personne avec nombre de participants minimum imposé, sinon annulation.</li> <li>• Repas tiré du sac.</li> <li>• En cas d'absence le jour du départ, hors cas de force majeure reconnu, la cotisation de la sortie ne pourra pas être remboursée.</li> </ul>	<p><b>7 sorties</b> dans la saison en bus le <b>VENDREDI</b> Information par courrier</p>	<p></p> <p><b>Parking YZATIS</b> Boulevard Jean Moulin RDV à <b>7 h 15</b></p> <p>Retour en fin d'après-midi</p>
RAQUETTES à NEIGE	<p><b>Jean-Paul BOUCHERON</b> 06 82 19 18 28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sorties raquettes sont des randonnées à la journée pour lesquelles des informations seront envoyées en fonction de l'état d enneigement. Pour chacune d'entre elles une inscription doit être faite auprès des animateurs responsables</li> </ul>	<p><b>4 sorties</b> dans la saison en fonction de l'enneigement. Information par courrier</p>	<p></p> <p><b>Parking YZATIS</b> Boulevard Jean Moulin RDV à <b>6 h 45</b></p> <p>Retour en fin d'après-midi</p>

- Pour chacune des sorties moyenne montagne bus, voitures ou rando découverte, **une inscription est nécessaire** auprès des responsables d'activité à l'aide des coupons remis à l'inscription ou envoyés par mail, jusqu'à la date limite indiquée sur le coupon (une douzaine de jours avant la sortie), les adhérents qui ont choisi **cette activité en septembre, sont prioritaires**. Au cas où, à cette date, des places seraient encore disponibles, les personnes, inscrites à l'une des deux autres randonnées qui seraient intéressées par cette sortie, pourront être retenues sur la liste définitive dans l'ordre chronologique d'arrivée de leur demande.

Livret joint avec :

- les règles élémentaires pour toutes les randonnées pédestres,
- les recommandations concernant certaines activités.