



Le sport n'a pas d'âge avec la retraite sportive

La retraite n'est pas synonyme d'inactivité bien au contraire !

La retraite sportive offre au maximum de personnes une activité physique adaptée à leurs possibilités. Et ce, en diversifiant les niveaux afin que chacun puisse trouver et conserver sa place le plus longtemps possible. Aujourd'hui ce sont près de 600 adhérents qui profitent des activités du club moulinois.

La fin de l'activité professionnelle peut être une période compliquée pour des personnes habituées à être actives. Pour continuer à faire des rencontres et profiter de moments de convivialité, le club de la retraite sportive propose à ses adhérents une vingtaine d'activités différentes, de quoi bien remplir le programme de la semaine !

DE LA GYM AU SELF-DEFENSE

L'objectif est que chacun puisse trouver une activité qui corresponde à son niveau physique, ses besoins et ses envies. Gymnastique, mémoire en éveil, danse, tennis, swin-golf, balade à vélo, pétanque, marche, yoga, randonnée, raquettes à neige, jeux de cartes... La plus plébiscitée est la marche, c'est pourquoi elle est déclinée sous différentes formes : 5, 8 ou 10 kms, randonnée découverte de

15 kms sur une journée, marche en moyenne montagne, marche nordique... La Gym d'entretien, la gym aquatique et la danse remportent également beaucoup de succès !

LE SPORT

POUR SE MAINTENIR EN FORME

Comme le préconise la Fédération française à laquelle le club est affilié, les adhérents sont conseillés et orientés vers les activités leur correspondant, en alliant les sports d'équilibre, de souplesse, les activités de mémorisation... Évidemment la compétition n'a pas sa place ! Ce qui n'empêche pas des rencontres départementales avec les autres clubs, tout aussi dynamiques que celui de Moulins : l'Allier est le 1^{er} département de la nouvelle grand Région avec 3200 adhérents, et le 4^e comité de France.

LE BÉNÉVOLAT COMME MOTEUR

Comme la plupart des associations, le bénévolat est la règle à la retraite sportive. Pour gérer le fonctionnement, un bureau directeur composé de 19 personnes et un bureau de 7 personnes ont été mis en place, avec M. Jardonnet comme Président depuis le mois de septembre. Le travail se décompose parmi les commissions. L'encadrement des activités est bénévole à l'exception d'activités très spécifiques. Le leitmotiv étant la sécurité, les animateurs sont au minimum formés aux premiers secours, et spécialisés pour certains selon les activités qu'ils encadrent.

Informations et inscriptions
www.rsamoulins.fr