

Valdahon

Les activités de la retraite sportive reprendront en septembre

Dernièrement, l'association « La Retraite Sportive du Plateau de Valdahon » a tenu son assemblée générale. L'occasion d'aborder les projets pour la rentrée prévue au 9 septembre. Notamment la réorganisation de certaines activités comme la marche, la gymnastique ou encore la danse. Pour cela, le président, Robert Tallone, lance un appel aux bénévoles.

Plus de quatre-vingts personnes ont assisté à l'assemblée générale de l'association « La Retraite Sportive du Plateau de Valdahon » présidée par Robert Tallone. Sylvie Le Hir, maire de Valdahon et Claude Gady, président Bourgogne-Franche-Comté et Coders 25 étaient par ailleurs présents.

L'association propose aux seniors des activités sportives régulières, modérées, adaptées et diversifiées, permettant de retarder les effets du vieillissement, de rester autonome et de garder un bon équilibre physique, mental et social.

Et La Retraite Sportive de Valdahon attire de plus en plus de monde. Elle compte aujourd'hui 159 adhérents contre 134 la saison dernière (139 femmes et 20 hommes). Pour une cotisation annuelle de 55 €, ces adhérents pratiquent des activités sportives comme la marche nordique (44 adhérents réguliers), la marche modérée (36 personnes), raquette à neige, Tai-chi, danse (10 adhérents et adhérentes), gym d'entretien et de forme, ou des séances de activ'Mémoire (35 personnes intéressées).

Nouvelles ambitions pour la rentrée

À l'issue des bilans moraux, d'activités et financier de l'année écoulée, le président a présenté plusieurs projets. Dont la réorganisation de certaines activités. Il s'agit notamment de trouver de nouveaux circuits pour les marcheurs, ajouter des séances pour la danse en ligne suite à une forte demande, et trouver des formateurs locaux qui assureront les cours de gym.



La pratique sportive est indispensable pour garder une bonne santé.

Le président a donc lancé un appel à bénévoles pour suivre des cours de formation ou entrer au comité. D'autres activités peuvent aussi être envisagées, si la demande est suffisante. « Nous avons une grande ambition, de grands

défis pour la Retraite Sportive du Plateau de Valdahon qui voit ses effectifs progresser de 22 % », note Robert qui sera épaulé par Sylvie Tallone, secrétaire, Sylvie Costille trésorière, et Bruno Morel, vice-président.

La plupart des activités débuteront dès le 9 septembre. Des renseignements seront donnés au forum des associations le 7 septembre au gymnase de Valdahon.

Contact : Robert Tallone
au 0634184459.