



RETRAITE SPORTIVE PLATEAU DE VALDAHON

12, rue de l'Industrie - 25800 Valdahon

PROCES -VERBAL ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE ANNUELLE

Du 15 Juin 2018 Salle Courbet à Valdahon

Présent(e)s : voir feuille d'émargement des adhérents en annexe 1.

Le **15 Juin 2018** à 16h30, 55 personnes étaient présentes salle Courbet à Valdahon à l'invitation de Robert TALLONE, Président de la Retraite Sportive Plateau De Valdahon.

Robert TALLONE qui préside l'assemblée souhaite la bienvenue et remercie pour la forte participation à cette AG qui prouve si besoin est, l'estime portée à la RSPDV et rend de nouveau hommage aux différentes personnes qui nous soutiennent et nous accompagnent,

Présentation de l'ordre du jour :

- Emargement de la liste des membres présents et bilan des pouvoirs
- Accueil du Président
- Présentation du rapport d'activité par la secrétaire
- Présentation du rapport financier par la trésorière
- Rapport du vérificateur aux comptes
- Vote du quitus
- Présentation du rapport moral par le Président
- Présentation du budget prévisionnel 2019
- Montant de la cotisation 2018-2019
- Questions diverses
- Verre de l'amitié et gâteaux préparés par les participants

Avant d'entamer les débats, demande d'une personne volontaire pour assurer les fonctions de secrétaire de séance : Mme Sylvie TALLONE accepte cette charge, proposition du vote à main levée (accepté à l'unanimité), et déclare ouverte l'assemblée générale ordinaire à 16h50.

Présentation du rapport d'activité par la Secrétaire Sylvie TALLONE

A fin mai 2018 la RSPDV comptait 85 adhérents (dont 74 femmes et 11 hommes), soit une progression de 150%.

- Présentation de statistiques adhérent(es), évolution du nombre d'adhérents, répartition par activité et par tranche d'âge. (document en annexe 2).

Informations :

- Concernant les adhésions, et pour une question d'organisation, nous ne pourrions plus prendre d'adhésion en Taïchi et Danse en ligne après fin septembre 2018.
- Le club de l'Amitié a fait appel à nous pour une activité gymnastique (M. FRADIN de Familles Rurales arrêtant son activité), nous ne pouvons donner suite pour le moment.
- Pas de Marche Nordique la dernière semaine de juin, les animateurs étant en formation, Danse et Taï chi sont maintenues jusqu'au 4 juillet 2018. Pause vacances du 5/07/2018 au 4/09/2018.
- L'augmentation du nombre d'activités à venir (Robert vous en parlera en détail), laisse présager un développement significatif de la RSPDV pour la saison 2018-2019.
- Les dossiers de licence pour la saison 2018-2019 seront envoyés courant août, merci de les retourner avant la reprise des activités de la RSPDV.

Présentation du rapport financier par la Trésorière Marie-Colette BELIARD

Voir document en annexe 3

Rapport du Vérificateur aux comptes André BELIARD

Le vérificateur aux comptes approuve la gestion en précisant que toutes les dépenses et recettes sont en adéquation avec les documents fournis.

Le président fait appel à candidatures pour la fonction de vérificateur aux comptes pour l'exercice 2019. André BELIARD se propose de nouveau pour assumer cette charge.

✓ A l'unanimité André BELIARD est élu vérificateur aux comptes pour l'exercice 2019.

Vote du quitus

Suite à la présentation de la situation financière et au rapport du vérificateur aux comptes :

✓ L'assemblée générale vote le quitus à la trésorière à l'unanimité.

Présentation du rapport moral par le Président

Cette saison nous a permis de concrétiser la mise en place en plus des 2 sorties hebdomadaire de Marche Nordique, une cession de Marche Modéré, l'activité Danse en ligne sur 2 séances 1 pour débutants et 1 pour confirmés, l'activité Taï chi et l'activité raquettes à neige.

Nos projets restent multiples, mais limité par le manque de volontaire pour les animer.

Le développement de nos activités s'appuie en grande partie sur nos équipes d'animateurs disponibles et compétents, compétences je rappelle, acquises lors de formations aboutissant au Brevet d'Animateur Fédéral ou d'Accompagnant (e) Sportif.

La première diplômée de notre club et Marie-Colette pour l'activité dansée (mai), viendrons nos 4 animateurs (trices) de Marche nordique Maryse, Léon, André et moi-même (fin juin)

Et 2 AS (Accompagnantes sportives) en Ballade et marche de proximité (Chantal et Gaby) au mois de septembre.

Nous recherchons sans cesse de nouveaux volontaires voulant s'engager dans le club, pour renforcer cette équipe et proposer un plus grand panel d'activités au sein de la RSPDV et pérenniser notre club.

N'hésitez pas à vous renseigner vous auprès de vos membres du bureau pour avoir de plus amples informations sur le cursus de formation pour être Accompagnants sportif (AS) ou Animateur Fédéral. (AF).

Je rappelle aussi l'importance du travail du Comité Directeur qui maintien le club dans les bonnes orientations, et qui participe activement à la vie et au développement de la RSPDV.

Parmi les activités qui nous l'espérons pourront être proposés dès le courant de la nouvelle saison 2018-2019, nous aurons l'activité :

- « Badminton », le Président du Badminton (Valdahon/Vercel) Stéphane BOUHELIER m'ayant proposé l'assistance de son club pour mettre en place cette activité et formé nos animateurs
- « Randonnée pédestre » Jean-Claude BUSSON va parfaire son expérience avec le Club de randonnée de Valdahon et entamera la formation d'Animateur Fédéral courant 2019, nous espérons que Nelly BRECHEMIER le rejoindra très vite.
- « Gymnastique » L'Animatrice du club de Houtaud (RSH) Dominique ROBE m'a proposé de venir animer des séances sur Valdahon en attendant que nous ayons notre propre animateur (trice), nous espérons bien que Martine GEORGES qui anime des séances à Familles Rurales à Vercel nous rejoindra très vite pour prendre la relève.
Pour pratiquer cette activité, nous avons demandé à la Mairie, une nouvelle convention pour une salle plus vaste.

J'insiste lourdement sur le fait que l'ensemble de nos activités sont possible grâce aux personnes qui s'investissent bénévolement au sein de la RSPDV en faisant partager leurs compétences, est qui sans cela la RSPDV ne pourriez survivre.

Nous avons toujours en attente, mais retardé car nous n'avons pas d'AF le développement d'une Section Multi Activités Senior (SMS),

Je vous rappelle brièvement ce qu'es le SMS :

Les sections SMS sont la réponse de la FFRS aux besoins de remise en forme des personnes relevant de pathologies chroniques, et sont destinées à accueillir :

♣ *Les licenciés FFRS qui rencontrent des difficultés à suivre les séances habituellement proposées par les clubs.*

♣ *Des membres du club ou des personnes qui ont été atteintes d'une pathologie (cancer, problème cardio-vasculaire, etc.) en phase de reconditionnement physique avant la reprise des activités au sein du club (Véritable « sas » de remise en forme avant la reprise d'une ou plusieurs disciplines).*

♣ *Des personnes souffrant de pathologies chroniques pour lesquelles il est nécessaire, tout au long de l'année, de pratiquer des activités adaptées.*

Les séances SMS d'une durée variable en fonction des capacités de chacun se décomposent en ateliers menés par un ou plusieurs animateurs. L'objectif est de travailler de manière transversale les capacités de chacun (équilibre, cardio-respiratoire, renforcement musculaire...).

Je tiens personnellement beaucoup à cette section.

Cette année, notre trésorerie nous a permis d'organiser un repas après l'AG pour les adhérents de la RSPDV, moyennant une petite participation, complétez par votre club. Un moment de rassemblement, de partage et de convivialité. (Une quarantaine de personnes étaient présentes), le bureau travaillera sur l'organisation une fois par an d'un événement permettant ces moments de convivialité.

Notre site internet et fortement apprécié, son créateur Israël LORENTE (que je remercie de nouveau), le maintien de façon optimum au fur et à mesure que les informations lui sont transmises, participer à agrémenter ce site de vos propositions et informations, et **consulter le régulièrement**, vous y trouverez une mine d'informations sur la vie de la RSPDV,

La RSPDV à maintenant trouver sa place dans le milieu associatif de Valdahon et participe aux événements tels que le Téléthon ou Octobre Rose.

Un grand merci à la municipalité pour son aide précieuse, et la place qu'elle accorde à ces seniors, mettant à disposition les salles nécessaires aux activités, et donc à son développement, je profite pour rappeler mes demandes de salles pour la saison 2018-2019, ne doutant pas que Mme Colette LOMBARD fera encore son maximum comme à l'habitude, merci Colette

Le but de la RSPDV reste le même pouvoir **intégrer un maximum de seniors dans des activités adaptées pour garder forme et santé en toute convivialité**, la RSPDV ayant été créé pour tous les seniors de Valdahon et ces villages environnants.

Merci encore pour votre écoute et votre patience..., longue vie à la RSPDV.

Présentation du Budget par la Trésorière Marie-Colette BELIARD

Voir document en annexe 4

✓ Pas d'objections ni questions, le budget prévisionnel 2019 est approuvé à l'unanimité par l'assemblée générale.

Proposition du montant de la Cotisation pour la saison 2018-2019 présenté par le Président

Le Président propose 50,00 € de cotisation pour la saison 2018-2019, et rappelle la répartition de cette cotisation 20,00 € pour la FFRS (assurances et licences), 8,00 € pour le CODERS 25 (prise en charge des coûts de formation) et 1,00 € pour le CORERS BFC, 21,00 € revenant à la RSPDV.

✓ A l'unanimité cette cotisation est acceptée par l'assemblée générale.

Le président cède ensuite la parole à **Mme Colette LOMBARD** 3^{ème} adjointe (Vie associative-Sport-communication)

- Félicite les membres du bureau et son Président pour le dynamisme de la RSPDV, le développement d'activités au sein du club, et l'augmentation du nombre de ces adhérents.
- Evoque le problème de répartition des salles et fait au mieux.
- Evoque et explique l'évènement « VAL'CENTENAIRE » qui se déroulera le 11/11/2018 à l'occasion du centenaire de la première guerre 14-18 et demande des volontaires au sein du club (faite vous inscrire auprès de vos membres du bureau), (document en annexe 5).

Le président cède ensuite la parole à **M. Claude GADY** Président du CODERS 25

- Claude GADY remercie les animateurs de la RSPDV et les membres du bureau Sylvie TALLONE secrétaire, Marie-Colette BELIARD trésorière et le Robert TALLONE Président pour l'excellent travail effectué.
- Insiste sur le fait que le bénévolat est une base première de la FFRS, et demande à chacun de s'investir dans son club en tant que animateur pour garder une dynamique de développement et pouvoir apporter à chacun de ces adhérents un maximum d'activités tout en gardant une cotisation raisonnable.
- Fait part d'une petite augmentation probable du montant de la cotisation dans les années à venir.

Le président cède ensuite la parole à Gabrièle PASQUIER animatrice Taï chi et membre du bureau

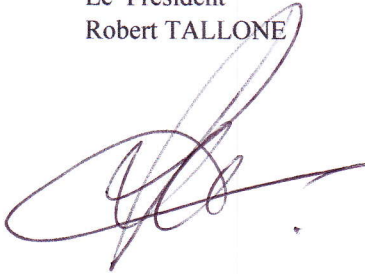
➤ Explication et évolution du Taï chi (document en annexe 6).

Sans autre question de l'assemblée, le Président propose de clore la séance, et invite l'ensemble des participants à partager le verre de l'amitié avec gâteaux préparés par les adhérents.

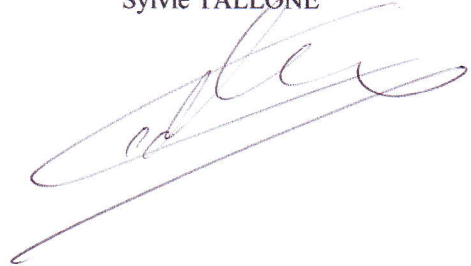
La séance est levée à 18h00.

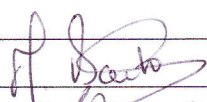
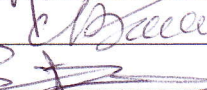

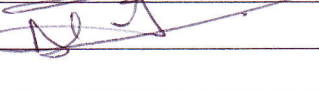
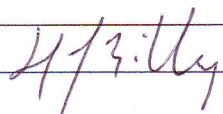
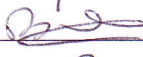




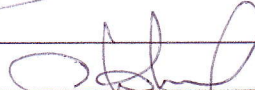
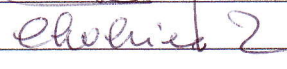
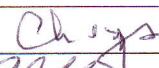

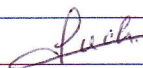
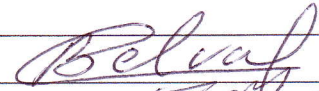
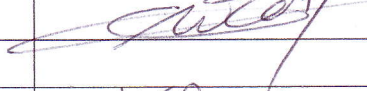
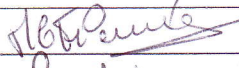
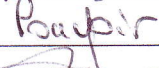
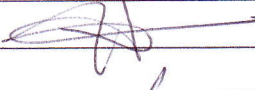
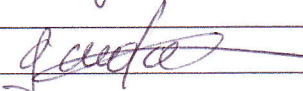
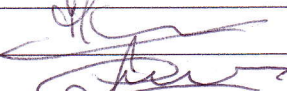
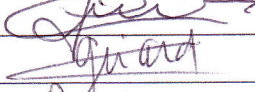
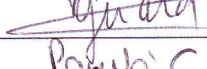
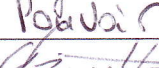
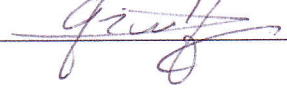
À Valdahon, le 3 juillet 2018

Le Président
Robert TALLONE

A handwritten signature in dark ink, appearing to be 'R. Tallone', written in a cursive style.

La Secrétaire
Sylvie TALLONE

A handwritten signature in dark ink, appearing to be 'S. Tallone', written in a cursive style.


Mme	AKKAK	Patricia		
Mme	AMIOTTE	Françoise		
Mme	BARTHOD	Michèle		1
Mme	BAVEREL	Anny		2
M.	BELIARD	André		3
Mme	BELIARD	Marie-Colette		4
Mme	BELZ-CHOUADRA	Véronique		
Mme	BILLEREY	Andrée		
Mme	BILLEREY	Andrée		
Mme	BILLEREY	Maryse		5
Mme	BILLOD	Monique		
Mme	BOUCON	Jacqueline		6
M.	BOUCON	Jean-Paul		7
M.	BOUSSON	Jean		
Mme	BOUSSON	Jacqueline		
Mme	BOUVERESSE	Marie		
Mme	BRECHEMIER	Nelly		8
M.	BUSSON	Jean-Claude		
Mme	CHABOD	Jacqueline		9
Mme	CHABRIER	Marcelle		10
Mme	CHALUMEAU	Marie-Jacques		
Mme	CHALVIN	Christine		
Mme	CHAYS	Madeleine		11
Mme	COLLIN	Ghislaine		12
Mme	CONCHE	Julienne		
Mme	CONCHE	Mado		
Mme	CUCHEROUSSET	Béatrice		13
Mme	CUENOT	Laure		
Mme	DELAFIN	Jeanne		
Mme	DELVAL	Bernadette		14
M.	DROUHARD	Léon		15
M.	FAIVRE	Gérard		
Mme	FLEURY	Marie-Colette		16
Mme	FORIEN	Brigitte		
M.	FOSTIER	Maryvonne		17
Mme	FRISSETTI	Fabienne		
Mme	GANDON	Raymonde		18
Mme	GAUTHIER	Nicole		
Mme	GEORGES	Martine		19
M.	GIRARD	Bernard		20
Mme	GIRARD	Christine		21
Mme	GIRARDET	Christine		
M.	GRANDJEAN	André		22

Mme	GRANDJEAN	Madeleine		2/2
Mme	GUYON	Chantal		
Mme	GUYON	Evelyne	E Guyon	23
Mme	HUOT-MARCHANT	Yvette		24
Mme	HUOT-VERDANT	Annie		25
Mme	JACQUET	Jacqueline		
Mme	JEUNOT	Marie-Claude		
Mme	JUIF	Danièle		26
Mme	LATSCH	Raymonde		27
Mme	MACCIONI	Rosa		28
Mme	MAGNENAT	Paule		
Mme	MARCHEVET	Esther		
Mme	MARGUET	Agnès	Pouvoir	
Mme	MARGUET	Anne-Marie	Allargis	29
Mme	MARGUIER	Annie	Pouvoir	
Mme	MESNIER	Joëlle		
Mme	MOREL	Christiane		
M.	MOREL	Bruno		
Mme	NICOT	Geneviève		30
Mme	PAROLA	Jany		31
Mme	PASQUIER	Gabriele		32
Mme	PATER	Marguerite	Pouvoir	
Mme	PELLETEY	Noëlle	Belledune	33
Mme	PETULLO	Lucienne		
Mme	PRIEUR-POURCHET	Chantal		34
Mme	RACLOT	Josiane		
Mme	REGGAZONI	Françoise		
Mme	REISS	Angélika		
Mme	RENAUD	Annie		
Mme	RESTELLI	Marie-Claude		
Mme	ROLAND	Françoise		
Mme	ROUGET	Solange		
Mme	ROUSSET	Brigitte	Rousset	35
Mme	ROY	Monique		
Mme	SCHELL	Chantal		36
M.	TAILLARD	Roger		37
M.	TALLONE	Robert		38
Mme	TALLONE	Sylvie		39
Mme	TATTU	Marie-Ange		40
Mme	TOURNIER	Martine		
Mme	VONAIT	Claudine	Pouvoir	
Mme	WANNER	Marie-Jo		41

ANNEXE 2

	Licences 2017-2018	Licences 2016-2017
Nombre total de licences	85	34
avec assurance	85	34
sans assurance	0	0
avec complémentaire MSC I.A. plus	3	0
avec complémentaire matériel	0	0

Licences 2017-2018				Licences 2016-2017			
Hommes		Femmes		Hommes		Femmes	
Nombre	Ratio	Nombre	Ratio	Nombre	Ratio	Nombre	Ratio
11	13 %	74	87 %	6	18 %	28	82 %

 PRÉVISIONNEL	Activité	Licences 2017-2018				Licences 2016-2017			
		Hommes	Femmes	Global	Ratio	Hommes	Femmes	Global	Ratio
	Activités dansées	5	43	48	56%	0	0	0	0%
	Activités gymniques	3	31	34	40%	0	0	0	0%
	Bowling sports de quilles	—	—	—	—	0	0	0	0%
	Cyclotourisme/VTC	—	—	—	—	0	0	0	0%
	Jeux de boules	—	—	—	—	0	0	0	0%
	Marche nordique	10	64	74	87%	6	28	34	100%
	Randonnée pédestre	6	39	45	53%	0	0	0	0%
	Raquettes à neige	8	32	40	47%	0	0	0	0%
	Tai-chi	3	32	35	41%	0	0	0	0%
	Nombre de licenciés	11	74	85		6	28	34	

ANNEXE 2

Femme			Homme	
0		95 - 99		0
0		90 - 94		0
0		85 - 89		0
1		80 - 84		0
6		75 - 79		0
14	19%	70 - 74	45%	5
24	32%	65 - 69	18%	2
25	34%	60 - 64	36%	4
3		55 - 59		0
1		50 - 54		0
0		45 - 49		0
0		40 - 44		0
0		35 - 39		0
0		30 - 34		0
0		25 - 29		0
0		20 - 24		0
0		15 - 19		0
0		10 - 14		0
0		5 - 9		0
0		0 - 4		0
74	87%		13%	11



Compte de résultat RSPDV au 31 décembre 2017

Assemblée générale RSPDV du 15/06/2018

Charges d'Exploitation	Exercice 2017	Prévisions 2017	Produits d'Exploitation	Exercice 2017	Prévisions 2017
Achats de matériels	992,57 €	1 000,00 €	Revenus		
Achats de fournitures de bureau	126,71 €	150,00 €	Organisation manifestation	1 185,03 €	- €
Frais d'affranchissement	18,98 €	30,00 €	Remboursement PSC1	60,00 €	180,00 €
Autres dépenses			Cotisations ou subventions		
Cotisation FFRS	2 465,00 €	1 305,00 €	Cotisations adhérents	4 250,00 €	2 250,00 €
Frais bancaires	48,00 €	43,60 €	Subventions CODERS	400,00 €	400,00 €
Remboursement arrhes formation	45,00 €	- €	Subventions CORERS	1 000,00 €	700,00 €
Réunions AG, rassemblement..	35,40 €	250,00 €			
Frais organisation manifestation					
Frais de formations					
Formations PSC1	260,00 €	260,00 €			
Frais de déplacements	176,93 €	850,00 €			
Total des charges	4 168,59 €	3 888,60 €	Total des produits	6 895,03 €	3 530,00 €
Exédents ou Déficiis	2 726,44 €				

Ecart important sur les cotisations adhérents : base budget 45 réel 85

Organisation buvette fête de la musique, non budgété,

Subventions unique du CODERS et CORERS pour la création de la RSPDV



Bilan RSPDV au 31 décembre 2017

Assemblée générale RSPDV du 15/06/2018

ACTIF		2017	PASSIF		2017
Actif Circulant		2 957,44 €	Capitaux Propres (Fonds Associatifs)		2 957,44 €
Crédit Mutuel (Compte courant)		2 957,44 €	Report à nouveau Résultat net de l'exercice		
Crédit Mutuel (Compte sur livret)		- €			2 957,44 €
Caisse		- €			
Total		2 957,44 €	Total		2 957,44 €



Compte de résultat RSPDV au 31 décembre 2017

Assemblée générale RSPDV du 15/06/2018

Charges d'Exploitation	Exercice 2017	Prévisions 2017	Produits d'Exploitation	Exercice 2017	Prévisions 2017
Achats de matériels	992,57 €	1 000,00 €	Revenus		
Achats de fournitures de bureau	126,71 €	150,00 €	Organisation manifestation	1 185,03 €	- €
Frais d'affranchissement	18,98 €	30,00 €	Remboursement PSC1	60,00 €	180,00 €
Autres dépenses			Cotisations ou subventions		
Cotisation FFRS	2 465,00 €	1 305,00 €	Cotisations adhérents	4 250,00 €	2 250,00 €
Frais bancaires	48,00 €	43,60 €	Subventions CODERS	400,00 €	400,00 €
Remboursement arrhes formation	45,00 €	- €	Subventions CORERS	1 000,00 €	700,00 €
Réunions AG, rassemblement..	35,40 €	250,00 €			
Frais organisation manifestation					
Frais de formations					
Formations PSC1	260,00 €	260,00 €			
Frais de déplacements	176,93 €	850,00 €			
Total des charges	4 168,59 €	3 888,60 €	Total des produits	6 895,03 €	3 530,00 €
Exédents ou Déficis	2 726,44 €				

Ecart important sur les cotisations adhérents : base budget 45 réel 85

Organisation buvette fête de la musique, non budgété,

Subventions unique du CODERS et CORERS pour la création de la RSPDV

PRÉPARATION DE LA RENTRÉE

La rentrée des classes aura lieu le **lundi 3 septembre 2018** avec une semaine de 4,5 jours. L'affichage des listes des différentes classes se fera devant les écoles la veille de la rentrée.

UNE RENTRÉE ANIMÉE

• Le Comice Agricole en septembre

La Ville organise conjointement avec le Comice Agricole du secteur de Vercel, présidé par Franck Bichet, et avec le comité des fêtes de Valdahon sous la houlette de Jacky Martin, le Comice Agricole qui aura lieu le **dimanche 30 septembre** à Valdahon. Sont attendus rue des Goutottes près de 450 animaux et 50 tracteurs. La population de Valdahon et du secteur est invitée à cette manifestation familiale. Au programme de ce concours agricole, une structure gonflable pour les enfants, des ventes de produits du terroir et diverses animations.



OCTOBRE ROSE

1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein. Chaque année, le dépistage précoce permet de sauver des milliers de vie. C'est pourquoi, le CCAS de Valdahon en partenariat avec SIS, Familles Rurales, Service Santé des Armées et les communes de notre territoire (Vercel, Avoudrey..) et avec le soutien d'ADECA-FC et la ligue contre le cancer souhaite participer activement à la campagne d'information « Octobre Rose ».

De nombreux événements seront organisés du **9 au 14 octobre 2018** dont entre autres,

- une conférence à Vercel du Professeur Bosset et du Docteur Droz,
- une marche nocturne à Valdahon,
- un concours de dessin.

Nous vous en reparlerons à la rentrée...

Le Cancer du sein, parlons-en...

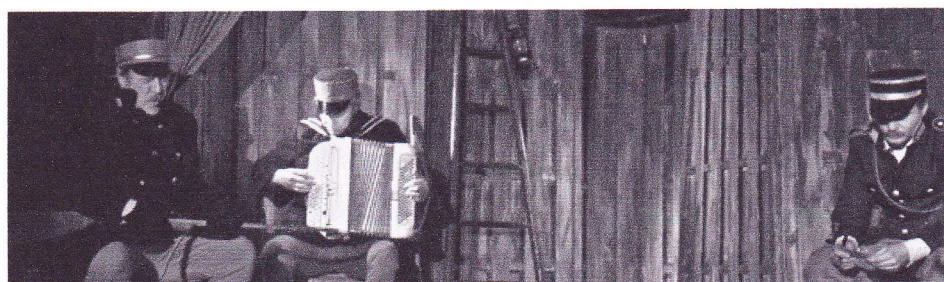
<http://www.cancerdusein.org>



ANNEXE 5

• Le lancement de la nouvelle saison culturelle

La commission culture, présidée par Annie Ponçot, maire-adjointe, va lancer un nouveau programme en septembre qui débutera en musique, comme le veut désormais la tradition, avec la navette culturelle le **7 septembre 2018** et la soirée inaugurale le **samedi 6 octobre** avec un spectacle « **Louis Pergaud : De la guerre des boutons à celle des tranchées !** » joué par La Compagnie de la Lune Bleue.



La plaquette de la nouvelle saison culturelle sera distribuée avec votre journal de septembre.

• Mobilisation Générale pour « VAL'CENTENAIRE 14-18 » en novembre



Lors d'une soirée organisée le 30 mai dernier par les bénévoles de l'Association, le projet commémoratif et festif « **Val'Centenaire 14-18** » a été présenté aux associations de la ville et aux représentants des municipalités de la communauté de communes.

Créée spécifiquement pour organiser le centième anniversaire de la signature de l'armistice 1918, l'association encadre un projet mettant en action plusieurs thématiques dans lesquelles bénévoles associatifs ou indépendants et scolaires s'engagent au fur et à mesure de l'avancement du projet.

Le pré-programme déjà établi par l'association a ainsi pu être enrichi de plusieurs propositions faites par les participants à cette soirée.

Commémorer avec dignité et respect restera bien sûr le principal objectif de la journée entière du **11 novembre** prochain à Valdahon.

La musique, l'histoire, le cinéma et la culture seront présents tout au long des manifestations qui jalonnent onze journées, dont une grande exposition, des concerts à thèmes, des lectures théâtrales, des conférences...

Les dirigeants de l'association ont également profité de cette présentation pour exprimer leur

besoin de bénévoles pour la préparation de cette grande manifestation.

Décoration des vitrines

VAL'CENTENAIRE 14-18 invite l'ensemble des enseignes de Valdahon (commerçants, artisans, sociétés, organismes publics et privés) à décorer leurs vitrines, pour mettre Valdahon aux couleurs du Centenaire 14-18.

Pour tout renseignement sur ce thème, contacter :

Françoise Bourgeot
val.centenaire1418@gmail.com



Rapport cours de Tai Chi à la RSdPV pour l'AG du 15.06.2018

.Le Tai Chi est une forme de Qi Gong. L'exécutant effectue une chorégraphie qui consiste en des mouvements souples et fluides. La plupart du temps les mains et les bras bougent différemment et on se déplace avec les pieds. Ceci demande une certaine concentration et coordination. Autrement que dans la vie de tous les jours, on se concentre exclusivement sur son corps et par là relie le corps et l'esprit. La différenciation de la gauche et la droite peut chez le pratiquant, augmenter la flexibilité physique et psychique. Le Tai Chi fait travailler outre la concentration et la coordination, la mémoire, la souplesse et l'équilibre. La pratique régulière permet de dénouer des tensions et de faire circuler l'énergie, le Qi.

Pour cette première année, nous avons 28 personnes qui ont fréquentées les cours, débutés le 20.09.2017. 13 d'entr'elles ont fait 1 - 3 essais, les autres ont suivis plus ou moins régulièrement.

Sur les 11 séances du premier trimestre, nous avons une moyenne de 9 personnes par séance. Depuis janvier 2018 la moyenne est de 8 personnes par séance. Une légère baisse depuis mai pour cause de voyages/ cures

Pour l'année prochaine, il serait souhaitable d'avoir une salle plus grande pour pouvoir accueillir de nouveaux débutants en même temps que les anciens pratiquants.

Il faut noter que le mercredi n'est pas très propice aux activités pour des retraités, (petits enfants à garder..)

Gabriele Pasquier