

LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (1ère partie)

LA JOURNÉE INTERCLUBS 2023

LA JOURNÉE ANIMATEUR DE TAI-CHI



2

GUIDE DE BON USAGE DE LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (1ère partie)

Utilisation des adresses mail
Gérer vos mails

3

DÉCOUVERTE D'UN CLUB

Le club de Cancale

4

INFOS

Vie des clubs
Les rendez-vous du CODERS
Bilan des inscriptions
Le CODERS dans les médias

5

LA JOURNÉE ANIMATEURS DE TAI-CHI

Le 6 avril 2023 à Saint Aubin du Cormier

6

RENCONTRE ANIMATEURS / DIRIGEANTS

Le 12 mai 2023 à Cancale

7

REMUE MÉNINGES

Enigmes et devinettes...

8

LA JOURNÉE INTERCLUBS

Le 27 avril 2023 à Pipriac

CODERS 35 infos est une publication du
**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA
RETRAITE SPORTIVE D'ILLE ET VILAINE**
13bis avenue de Cucillé, 35065 Rennes Cedex

Responsable de la publication :
Patrick Rescan

Comité de rédaction :
Marc Auger, Christian Pirou, Francis Versigny

Les correspondants locaux :
Bain de Bretagne : Patrick Rescan
Cancale : Bernard Borbely
Cesson : Michel Gonnin
Pipriac : Marc Auger
Rennes Retraite en Forme : Brigitte Morin
Saint Aubin du Cormier : Philippe Rouyer
Concarneau : Catherine Le Bonhomme

Contact : communication@sportseniors35.org



La nouvelle saison sportive a débuté... avec un nouveau logiciel de la fédération.

La société qui gérait l'ancien Telemat a arrêté ses mises à jour, la fédération a donc décidé de se doter d'un nouveau logiciel appelé « ffrs360 ». Il permettra de gérer les licences, les flux financiers associés, les formations mais facilitera aussi la communication avec les adhérents...

Après une prise en main toujours un peu délicate, ce nouveau logiciel devrait simplifier la tâche des dirigeants et salariés de notre fédération et de nos clubs en déléguant à ce logiciel toutes les tâches répétitives. En particulier, cela facilitera les inscriptions dans les clubs car vous avez maintenant accès à une nouvelle plateforme « adhérent » avec le lien suivant : <https://ffrs360-crm.my.site.com>

Vous pouvez désormais renouveler votre licence directement de chez vous. Vous choisissez les activités que vous souhaitez pratiquer et vous réglez par carte bancaire. Bien sûr, si cela vous semble compliqué, vous vous rapprocherez de votre club qui vous aidera ou fera l'inscription pour vous.

Cette année, le Coders met en place des formations de dirigeants d'une journée à la maison des sports de Rennes pour aider les dirigeants et les futurs dirigeants dans leur engagement dans leur club ou au Coders.

Il y aura aussi 3 formations continues d'une journée pour les animateurs de marche nordique, randonnée pédestre et activités cyclistes. Elles auront lieu au printemps 2024 au cœur de la nature dans la maison forestière de mi-forêt.

Et toujours la rencontre des animateurs danses à Rennes, des animateurs de taï Chi et la journée animateurs-dirigeants à Bain, une rencontre des joueurs de tennis à Cesson, et la journée interclubs à Cancale.

Nous avons présenté la Retraite Sportive départementale le 28 juin sur France Bleu Armorique et à Télématin sur France2 le 16 septembre... Côté développement, nous allons organiser une demi-journée d'animations sportives en novembre à Auray.

Le Coders se déplacera aussi dans les clubs pour vous rencontrer, vous expliquer notre rôle et répondre à vos questions...

Bonne nouvelle saison sportive et restez en forme.

Christian PIROU

(1ere partie)

La gestion des e-mails (ou courriels en français) est une composante essentielle de la communication, que ce soit au niveau d'une association ou pour des messages personnels. Voici quelques concepts et astuces pour gérer efficacement vos e-mails, y compris l'envoi en nombre, les copies cachées, le transfert et le format des documents.

UTILISATION DES ADRESSES E-MAILS

Il est courant et recommandé d'utiliser des adresses e-mail différentes pour différentes fins, notamment pour des raisons de sécurité, d'organisation et de confidentialité. Voici quelques exemples d'utilisation d'adresses e-mail différentes pour différentes fins :

Personnel : Gardez une adresse e-mail personnelle distincte pour les communications avec des amis, la famille et les contacts personnels.

Par exemple : marcel.dupont@gmail.com

Associations/Organisations : Si vous êtes membre de différentes associations, groupes, ou organisations, envisagez d'utiliser une adresse e-mail dédiée à l'organisation (Il est possible pour quelques euros par an d'obtenir un nom de domaine avec gestion des mails). Cela peut vous aider à gérer facilement les communications liées à ces groupes et cela renforce l'image de l'association/organisation.

Par exemple : communication@sportseniors35.org

Achats en ligne : Utilisez une adresse e-mail spécifique pour les achats en ligne, les inscriptions sur des sites web, les newsletters et autres activités en ligne. Cela peut aider à éviter que votre boîte de réception principale soit submergée de courriels promotionnels.

Par exemple : marcel.dupont.achats@gmail.com

Réseaux sociaux et Inscriptions : Pour les comptes de médias sociaux et les inscriptions à des sites web qui ne sont pas essentiels, vous pouvez utiliser une adresse e-mail dédiée. Cela peut également vous aider à protéger votre vie privée en limitant l'accès à votre adresse e-mail principale.

Par exemple : marcel.dupont.social@gmail.com

Sécurité et Confidentialité : Veillez à utiliser une adresse e-mail sécurisée et confidentielle pour les informations sensibles, telles que les comptes bancaires, les informations fiscales, les mots de passe, etc.

L'utilisation d'adresses e-mail distinctes pour différentes fins peut vous aider à organiser vos communications, à protéger votre vie privée et à réduire les risques liés à la sécurité en cas de compromission

d'une adresse e-mail. Assurez-vous de gérer efficacement ces adresses e-mail et de les protéger par des mots de passe forts et des mesures de sécurité appropriées.

GÉRER VOS E-MAILS

Copies cachées ("Cci" ou "Ccc" selon le client de messagerie) : Cette fonction est utile lorsque vous avez besoin d'envoyer un e-mail à plusieurs personnes sans qu'elles puissent voir les adresses e-mail des autres destinataires. Cela peut être utile pour les invitations à des événements, les newsletters, etc. Cette fonction permet également d'éviter la diffusion (et l'utilisation frauduleuse) des adresses e-mail des destinataires en cas de compromission d'une boîte mail

Envoyer en nombre : Lorsque vous avez besoin d'envoyer le même e-mail à plusieurs destinataires, utilisez la fonction "Cci" (copie carbone invisible) ou "Ccc" (copie carbone cachée) pour éviter de révéler les adresses e-mail des destinataires entre eux. Cela garantit la confidentialité des adresses. Évitez d'utiliser "Cc" (copie carbone) pour de nombreux destinataires, car cela peut être considéré comme du spam.

Transfert d'e-mails : Vous pouvez transférer des e-mails à d'autres destinataires en utilisant la fonction "Transférer" de votre client de messagerie. Assurez-vous de supprimer toutes les informations sensibles ou confidentielles si nécessaire avant de transférer un e-mail (informations telles que les adresses e-mail des destinataires du message d'origine).

Gestion des e-mails : Pour gérer efficacement vos e-mails, organisez votre boîte de réception en utilisant des dossiers ou des libellés. Créez des règles de tri automatique pour diriger les e-mails entrants vers les dossiers appropriés en fonction de critères tels que l'expéditeur ou le sujet.

Réponses rapides : Répondez rapidement aux e-mails importants pour maintenir une communication efficace. Si une réponse nécessite plus de temps, envoyez un accusé de réception pour informer l'expéditeur que vous avez reçu son e-mail et que vous y répondez bientôt..... *La suite dans le prochain numéro .*

Patrick

DÉCOUVERTE D'UN CLUB DU DÉPARTEMENT

SPORT SANTÉ SENIOR BAIE DE CANCALE

L'association Sport Santé Senior Baie de Cancale (3SBDC) a été créée en Mars 2021. C'est une toute jeune association qui a rapidement vu ses effectifs et le nombre de ses adhérents croître en 2 ans. À ce jour elle compte 9 dirigeants et 17 animateurs, tous bénévoles et 130 adhérents pour 6 activités : Marche aquatique côtière, Marche nordique, Tai Ji Chuan, Randonnée pédestre, kayak de mer, - Sections Multi Activités Senior et 2 activités en cours de création, Activ'mémoire (déjà en place) et Tir à l'arc.

Le Club se tient en mesure d'accueillir de nouveaux adhérents tout au long de l'année. De surcroît, il ouvre son dispositif de cartes découverte, spécifiquement destiné aux personnes nouvelles venues d'avril à octobre, pour y inclure les touristes des vacances de printemps et de la Toussaint. Ces activités prennent habituellement place sur la plage de Port-Mer, pour la MAC, et de Port-Picain pour le Kayak de mer, ainsi qu'au théâtre de verdure pour le Tai Ji Chuan section avancée. Pour les activités en salle nous nous retrouvons soit à l'espace Pichot grâce à la mairie de Cancale, qui met gracieusement une salle à notre disposition, ou parfois à l'auberge de Jeunesse, notre partenaire, qui a la gentillesse de nous prêter des salles.



Au départ le club fut créé car l'association de Saint-Benoit-des-Ondes qui hébergeait l'activité Marche Aquatique Côtière ne pouvait soutenir la croissance de cette activité et avait en parallèle décidé de quitter la FFRS. Patrick Saint-Eloi prit alors l'initiative de créer 3SBDC, avec le soutien de la FFRS dans un premier temps, en proposant à nos adhérents la reprise des activités existantes (MAC, Marche Nordique) et en créant deux nouvelles activités, Tai Ji Chuan et Kayak de mer, grâce aux contributions de l'ANS et de nos mécènes.

Le Kayak de mer : Parmi le peu de clubs que compte la FFRS en Bretagne, seuls deux sont implantés sur le littoral et leur activité nautique se limitait à la marche aquatique. Il y avait donc un espace à occuper avec des



sports de navigation. Grâce à l'aide de notre partenaire, le Centre Nautique de Cancale, pour la location des bateaux, ainsi que de nos sponsors composés de grandes enseignes comme de commerçants locaux qui ont tous participé au financement de l'activité. Sans oublier l'aide essentielle de la FFRS et de l'ANS, le Kayak de mer est rapidement venu enrichir l'offre.

Le Tai Ji Chuan : Par un coup de chance extraordinaire, le mari d'une adhérente, retraité et habitant Cancale, avait donné des cours pendant des années dans la région de Rambouillet, a accepté de nous faire profiter de son savoir et de sa pratique. Christian Hermange, formé par un Maître de Tai Ji Chuan, (Philippe Bertrand-Tchen), n'est pas simplement un enseignant, mais un Maître de Tai Ji Chuan, style Wu. Enseignement plus rare et moins connu que le style Yang mais tout aussi bénéfique pour la santé et le bien être. Christian forme des enseignants au sein du club, pour le seconder et transmettre son savoir.



Randonnée pédestre : L'activité a démarré en septembre 2022. Elle consiste en marches de 8km à 12km pour une durée de 2 h à 3 h. Les marches sont préparées minutieusement et donnent lieu à des commentaires documentés sur l'Histoire des lieux parcourus. C'est l'occasion de découvrir les paysages et le patrimoine de notre territoire dans une ambiance conviviale.

SMS, et Activ'mémoire, créées plus récemment, remportent également un vif succès auprès de nos adhérents.

L'aventure de 3S baie de Cancale entame sa 3eme année, dans une ambiance conviviale et dynamique, grâce au soutien de la FFRS, de l'ANS, des collectivités locales et régionales ainsi, bien entendu, du CODERS et de tous nos sponsors que nous remercions chaleureusement. Il ne faut pas oublier les bénévoles qui font fonctionner cette association et les adhérents qui participent activement aux activités et à la vie associative. Le développement de nouvelles activités et de projets sportifs sera toujours au cœur de nos actions.

Bernard

<https://www.3sbaiedecancale.fr>

VIE DES CLUBS



Bain de Bretagne : L'assemblée générale de l'association se déroulera le Mercredi 18 Octobre 2023 à 14h00, salle des fêtes.

Courant Juillet, le club a accueilli et félicité pour leur engagement 6 nouveaux animateurs;



De gauche à droite : Christian Roché (Boules), Claudine Planchais (Randonnée pédestre), Marie-Claude Bosse (Tai-Chi), Marie-Christine Chesnais (Aqua gym), Bruno Barbaray (Marche nordique), Monique Ribot (Tai-Chi)



Cesson Retraite Active : L'assemblée générale de l'association se déroulera le Jeudi 16 Novembre 2023 à 14h00, Salle du Carré Sévigné.



Rennes Retraite en forme : L'assemblée générale de l'association se déroulera le Lundi 2 Octobre 2023 à 14h30, a la maison des associations, 6 cours des alliés (métro Charles de Gaulle) à Rennes

LES RENDEZ-VOUS DU CODERS

Le Mercredi 8 Novembre, assemblée générale du CODERS 35 en présence des délégués des 7 clubs du département à la Maison Départementale des Sports, 13 B Av. de Cucillé, Rennes.

Novembre 2023 : Journée de rencontre des animateurs de danses organisée par le club de Rennes Retraite en Forme. Une invitation avec la date de la rencontre sera envoyée à tous les animateurs de danse.

15 et 16 Mars 2024 : Forum des seniors de Bretagne à la Glaz Arena, Cesson-Sévigné.



Mars 2024 : Journée de rencontre des animateurs de Tai-Chi organisée par le club de Bain de Bretagne. Une invitation avec la date de la rencontre sera envoyée à tous les animateurs de tai-chi.

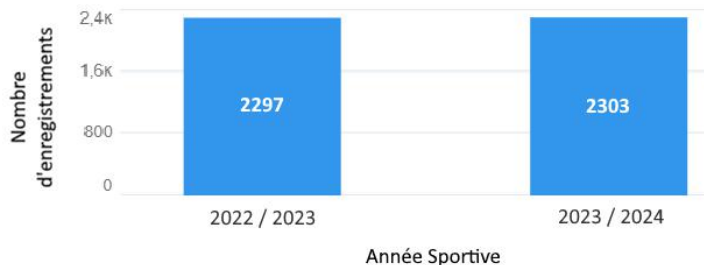
Avril 2024 : Journée interclubs organisée par le club de Cancale. (*date non définie*)

Mai 2024 : Le club de Bain de Bretagne accueillera la journée animateurs / dirigeants organisée avec la participation du Coders. Une invitation avec la date de la journée sera envoyée à tous les animateurs et dirigeants du département (attention, le nombre de place sera limité).

BILAN DES INSCRIPTIONS

Depuis la rentrée, l'inscription en ligne, avec production des documents dématérialisés (licence, assurance...) permet à la Fédération de répondre à ses obligations légales et réglementaires. En effet, comme toutes les fédérations sportives, elle est tenue, par la Loi d'accélération et de simplification de l'action publique (article 72), de mettre en place le processus de licence dématérialisée.

Le 8 octobre, malgré les difficultés inhérentes à la mise en service de tout nouveau système informatique, le niveau des inscriptions au sein du CODERS 35 avait dépassé celui de la saison précédente.



LE CODERS DANS LES MÉDIAS

Reportage : Télématin (France 2) à Cancale le 16 septembre 2023.

Avec la participation de Patrick Saint-Éloi, président du club, de Christian Pirou, président du Comité départemental et de Catherine, la doyenne du club.

Pour le visionner :

<https://tinyurl.com/yck3f4az> (début à 0 :12 :00)

Reportage : 100% Sport Breizh (France Bleu Armorique), émission du 28 juin 2023.

Interview de Christian Pirou, président du Comité départemental.

Pour l'écouter :

<https://tinyurl.com/bp5bvvn6> (début à 23:08)

LA JOURNÉE ANIMATEURS DE TAI-CHI

JEUDI 6 AVRIL 2023 À SAINT AUBIN DU CORMIER

UN PEU D'HISTOIRE

Petite cité médiévale de plus de 4000 âmes qui surplombe la vallée du Coesnon, St Aubin du Cormier fête, cette année, ses 800 ans.



Le château de Saint Aubin du Cormier

Trois dates résument son Histoire (de France) : 1223, la naissance de la ville avec la construction du château sous le règne de Pierre de Dreux nommé Pierre 1er Duc de Bretagne. 1488, la bataille de St Aubin du Cormier, défendue par les Bretons et les Anglais, perdue face au royaume de France. Enfin 1532, l'annexion du duché de Bretagne qui devint province française sous le règne de François 1er.

De Nominoë à Anne de Bretagne, la Bretagne, très convoitée toutes ces années, demeura indépendante pendant plus de sept siècles.

TAI CHI/QI GONG : UN ART DE SANTÉ

Le Qi Gong œuvre au service du mental et de l'esprit alors que le Tai Chi, avec son esprit martial, développe la puissance corporelle.



Cette Pratique, associée à une gym douce, à des mouvements lents et à une respiration consciente, est basée sur la pensée TAO « tout ce qui existe est polarisé

et rien ne peut exister sans son opposé ». Le Yin et le yang (le féminin et le masculin) mettent en avant trois grands principes : polarité, complémentarité, indissociabilité.

Cette pratique favorise la circulation de l'énergie dans le corps, optimise l'équilibre, l'attention et la mémorisation, un travail de concentration et de répétitions.

LA JOURNÉE ANIMATEURS

Soutenue et financée par le Coders35, une journée animateurs Tai chi/qi Gong a été organisée le jeudi 6 avril 2023 à St Aubin du Cormier. Cette rencontre fut une première. Riche d'enseignements où chacun-e a partagé certaines pratiques comme l'auto massage, la technique de respiration et d'échauffement ainsi que le Tai Ji Bang nommé aussi bâton de longévité.

Plus encore, alors que le Tai Chi forme Yang, avec les 24 mouvements de Pékin, est enseigné à la Retraite Sportive, le groupe a bénéficié d'une technique encore plus subtile, le Tai Chi forme Wu.

En effet, Christian Hermange formé par son Maître Philippe Bertrand-Chen pratique le Tai Chi sous la forme Wu depuis 2000 après s'être entraîné à l'Aïkido pendant 4 ans. De 2007 à 2018, son maître l'autorise à enseigner le Tai Chi.

Aujourd'hui, il partage la maîtrise de son art au club de la Retraite Sportive de Cancale depuis 2021, avec sagesse et une attention jusqu'au bout des doigts.

Philippe Bertrand-Chen a aujourd'hui 98 ans, il a enseigné à Rambouillet pendant plus de 50 ans.

Alors merci, au Coders35, à la mairie de St Aubin qui met gracieusement des salles à disposition pour toutes les activités de la Retraite Sportive et à tous les acteurs et actrices de cette belle journée.



Catherine

<https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com>

RENCONTRE ANIMATEURS / DIRIGEANTS

VENDREDI 12 MAI 2023 À CANCALE

Le 12 Mai 2023 a eu lieu une rencontre animateurs-dirigeants des Clubs d'Ille et Vilaine organisée par le club de Cancale et le Coders35.

Tous les clubs du département étaient représentés, au total 70 animateurs et dirigeants dont 10 animateurs de 3S Baie de Cancale en charge de l'organisation de cet événement.

Dès 9h les premiers participants furent accueillis à l'auberge de Jeunesse par un café, pendant que se constituaient les groupes selon les activités délivrées tout au long de la journée, sous le soleil qui nous a accompagné jusqu'à la dernière minute :

- Randonnées pédestre et marche nordique sur le sentier des douaniers (GR35).



- Initiation au kayak de mer.



- Marche aquatique côtière sur la plage de Port-Mer.
- Initiation au Tai Ji Chuan (style Wu).
- Activ'mémoire et disc-golf

Un atelier de réflexion autour de 4 thèmes a aussi été organisé :



- Vous êtes animateurs ou dirigeants, vous rencontrez parfois des difficultés...

Synthèse : Des difficultés pour faire faire les échauffements et les étirements. Certains adhérents ont du mal à accepter qu'ils vieillissent. Pas facile de trouver de nouveaux animateurs.

- Formations : sont-elles vraiment bien adaptées à préparer votre futur rôle d'animateur ou de dirigeant ?

Synthèse : Manque d'infos sur les formations. Formation des animateurs très intéressante : pédagogie adaptée au public sauf le message sur la sécurité. Journée 1er secours très (trop) dense. Formation continue des animateurs indispensable.

- Le Coders, comité départemental représentant la fédération dans le département : quel est son rôle ?
- Synthèse : Le Coders fédère les clubs mais il faut faire une information dans les clubs.

- Journée départementale animateurs-dirigeants : c'est la 2e édition. Bilan de cette journée. Des idées pour les suivantes ?

Synthèse : Journée animateurs-dirigeants très intéressante, à renouveler en mai...

Ces ateliers ont été suivis d'une restitution qui a permis aux différents clubs d'échanger sur des problématiques communes et de partager les difficultés rencontrées dans le fonctionnement de leurs activités et des solutions que certains avaient pu mettre en place.



La journée a été un réel succès, grâce à l'implication très forte des animateurs et bénévoles du club organisateur mais aussi à l'accueil de l'auberge de jeunesse.

Elle s'est terminée par une dégustation d'huîtres locales, face à la mer.

L'ensemble de la journée a été financé par le Coders35.

Bernard

<https://www.3sbaiedecancale.fr>

REMUE MÉNINGES

1 . COMPLÉTEZ CES EXPRESSIONS AVEC DES ANIMAUX :

Se coucher avec les **????**

Poser un **????**

Etre comme **????** en pâte.

Tuer la **????** aux œufs d'or.

Avoir la chair de **????**

Se lever au chant du **????**

Le **????** de la farce.

Etre une mère **????**

Se coucher avec les **????**

Avoir des dents de **????**

Être une **????** mouillée.

Fier comme un **????**

Avoir une culotte de **????**

Qui vole un œuf vole un **????**

2 . JOUER AVEC LES CHIFFRES :

2	3	5	3	8	6	9	8
8	7	6	4	7	2	6	4
A		B		C		D	

Sachant que A=20, B=18, C=23 : **Combien vaut D ?**

Sachant que A=62, B=39, D= 96 : **Combien vaut C ?**

3 . DEVINETTES : QUI SONT-ILS ?

- La somme de deux chiffres est 10 et leur produit (x) se termine par un. **Qui sont-ils ?**
- Je suis le plus petit nombre de trois chiffres dont la somme des chiffres est 10. **Qui suis-je ?**
- On ajoute un zéro à ma droite et j'augmente de 54. **Qui suis-je ?**
- J'ai 4 chiffres et vingt centaines.
Mon chiffre des unités n'est pas pair.
J'ai deux chiffres identiques.
La somme de mes chiffres est égale à 7.
Je ne suis pas 2005.
Qui suis-je ?

4 . LA PAGE DU LIVRE

Monsieur Paul s'est endormi dans son fauteuil en lisant son livre. Il a fait tomber son livre sur le parquet. Le livre s'ouvre sur deux pages. La somme des numéros de ces pages est 195. **A quelles pages Monsieur Paul était-il arrivé ?**

5 . LES PETITS GÂTEAUX

Madame Gertrude Doisy a 12 biscuits au chocolat et 16 biscuits au beurre salé.

Pour le thé elle veut préparer des assiettes de biscuits pour ses invités.

Elle veut offrir tous ses biscuits et avoir des assiettes semblables.

Combien d'amies Mme Doisy peut-elle inviter pour le thé ?

6 . ENIGME

Quel nombre obtient-on en multipliant tous les chiffres d'un clavier téléphonique classique ?

7 . ENIGME

Dans une pièce il y a quatre coins et dans chaque coin il y a un tabouret et devant chaque tabouret il y a trois tabourets. **Combien y a-t-il de tabourets dans la pièce ?**

8 . ENIGME

Combien de fois peut-on soustraire 5 de 25 ?

9 . ENIGME

François saute d'un plongeur. Il s'élève d'un mètre en l'air, redescend de cinq mètres et effectue une remontée de deux mètres.

A quelle hauteur au dessus de l'eau se trouve le plongeur ? Il est précisé que François est toujours vivant.

10 . ENIGME

Une boîte de bonbon pèse 1 kg. La boîte vide pèse 900g de moins que les bonbons.

Quelle est le poids de la boîte ?

SOLUTIONS DES DEVINETTES

1 : Poules, lapin, coq, poule, poule, coq, dindon, poule, poules, lapins, poule, coq, paon, cheval, bœuf

2 : D=27, C=62

3 : 3 et 7, 118, 60, 2023

4 : 97 et 98

5 : 4 personnes avec (3 chocolats / 4 beurrés par personne)

6 : Zéro

7 : 4 tabourets (les 3 autres dans les coins sont bien devant chaque tabouret)

8 : Une seule fois car après vous n'avez plus 25

9 : Il y a 2 mètres entre la surface et le plongeur.

10 : La masse de la boîte vaut donc 50 grammes. La masse des bonbons vaudra donc 950 grammes

LA JOURNÉE INTERCLUBS

JEUDI 27 AVRIL 2023 À PIPRIAC

Le club de Pipriac Sports et Loisirs Seniors était "sollicité" par le CODERS pour organiser cette journée festive de rencontre et d'échange entre tous les adhérents des clubs du département.



Le club de PIPRIAC s'est donc mobilisé pour organiser au mieux ce rendez-vous, avec le concours des services municipaux et d'une soixantaine de bénévoles du club, et aussi avec l'aide



des clubs de Bain de Bretagne, St Aubin du Cormier et de Cesson Sévigné, on a pu présenter une quinzaine d'activités aux 500 participants environ. La pluie qui s'était invitée à cette journée n'a pas trop troublé l'enthousiasme des invités venus découvrir Pipriac et sa région.



Après un pot de clôture offert gracieusement par la municipalité, l'ensemble des participants ravis d'avoir pu échanger et partager cette belle journée se sont donné rendez-vous la prochaine année à Cancale qui semble être la prochaine échéance de cette belle fête des seniors d'Ille et Vilaine.

Jean-Paul et l'équipe d'animateurs et de bénévoles

<https://www.sseniors-pipriac.fr/>

TÉMOIGNAGES

Doris : c'était à Pipriac cette année ! La rencontre interclubs ! Quel plaisir de se retrouver. Jean-Paul Anne et tous les autres avaient tout préparés tout comme il faut..... sauf, sauf, ben il a plu. Le breton ne reculant devant rien, les balades et activités extérieures se sont déroulées dans la joie et la bonne humeur, et, comme dit un breton bien connu, "en Bretagne il ne pleut que sur les C...", bien sûr il y a toujours des favorisés dans cette histoire : la danse, le tai chi, la gymnastique et autres activités en salle... mais ce fut quand même une très très belle journée.



Thierry : Malgré une météo mitigée, la journée s'est bien déroulée.

Nous avons été accueillis par le club de Pipriac qui avait organisé un petit-déjeuner.

Puis chacun a pu se diriger vers les différentes activités,

après avoir déposé ses effets personnels sur l'espace réservé au pique-nique.

Après l'apéritif offert par le club, le pique-nique s'est déroulé dans la bonne humeur.

Puis chacun a pu participer aux nombreuses animations prévues. D'ailleurs, nous avons pu en découvrir une nouvelle : le pickleball.

La journée s'est terminée par un goûter offert aussi par le club de Pipriac.

Nous remercions les organisateurs et pouvons leur dire que l'accueil a été à la hauteur de l'évènement.

Claudine : La journée interclubs 35 à Pipriac fut très bien organisée par le club, avec un accueil chaleureux et convivial, des activités nombreuses, bien planifiées et balisées sur un site spacieux. Cette journée de rencontre est toujours très intéressante : elle permet d'échanger avec les adhérents d'autres clubs, de découvrir de nouveaux sports, de rencontrer des animateurs et de passer un agréable moment.



Rejoignez-nous sur facebook !



LE SPORT LA SANTE DES SENIORS



BAIN DE BRETAGNE
CANCALE CESSON
PIPRIAC RENNES
ST AUBIN DU CORMIER



AG2R LA MONDIALE



<https://www.sportseniors35.org>

communication@sportseniors35.org