

Bonjour,

*En mai, l'âme s'éveille au murmure du vent,
Les fleurs dansent sous un ciel éclatant,
Dans ce mois où tout semble renaître,
Mon moi s'épanouit, vibrant de douces promesses.*

En mai, fait ce qu'il te plaît, et surtout, participe aux activités de la Retraite Sportive Bainaise !
Voici quelques nouvelles de notre association.

Bonne lecture

Nouvelles animatrices

Plusieurs activités bénéficient depuis peu de nouvelles animatrices qui viennent de finir leur formation en avril. Bravo à elles pour leur engagement. Voici les dernières nominations :

Aquagym



Anne PROUX
Brigitte VILLATELLE

Danse en ligne



Isabelle GUILLOUET
Patricia DERNIAUX

Ces nouvelles animatrices viennent renforcer les équipes déjà en place : Pour l'Aquagym, Marie-Christine CHESNAIS et pour la danse en ligne, Annie PIGRÉE, Doris DEGRENNE et Lydie LEHOUSSINE.

Et nous réitérons encore notre appel à volontaires, notre Club manque d'animateurs pour les sections Randonnée Pédestre et Tai-chi. Si des personnes sont intéressées, qu'elles se mettent en rapport avec un animateur de leur choix qui nous transmettra leurs coordonnées. N'hésitez pas !

Christian BOSSE 06 52 88 72 35 (Réfèrent Formation RSB) / Bruno BARBARAY 06 87 13 83 81 (Président RSB)



Information CODERS

Le nouveau magazine numérique du CODERS 35 est en ligne.

Pour y accéder, [cliquez sur ce lien](#).

Activité Cyclisme



Voici quelques informations sur les deux activités cyclistes (VTC et Cyclotourisme) pratiquées au sein de la RSB :

Pour le VTC, nous partons le mardi matin à 9H30 (le RDV se situe à l'ancienne gare de Bain) pour des sorties d'environ 30 à 35 km sur des trajets empruntant la voie verte et les petits chemins goudronnés, quand le terrain est trop gras afin d'éviter les glissades. Ces différents trajets durent 2H00 à 2H30 maximum. Nous sommes en général entre 12 et 20 personnes. Les vélos à assistance électrique



sont non seulement les bienvenus mais contrairement aux années précédentes, ces vélos représentent maintenant 75 à 80 %.

Pour le cyclo, nous partons le jeudi matin à 9 H30 près du gymnase en face d'Intermarché. Les trajets empruntent des routes goudronnées pas trop fréquentées par les automobiles afin d'être plus en sécurité que sur les grands axes. Les sorties sont d'environ 40 à 50 km pour approximativement 2 à 2 H 30 de ballade. Les vélos à assistance électrique vont bientôt être aussi en majorité.

Nous invitons tous ceux qui hésitent encore, à venir faire une sortie avec nous.

Pour ces 2 activités, la règle primordiale est la sécurité, car nous sommes non seulement nombreux mais nous devons partager les routes. Merci d'avance de bien écouter les conseils des animateurs et de suivre les directives afin que ces sorties se déroulent dans la bonne humeur et dans le respect des consignes afin d'éviter les accidents.



Christian ROCHÉ,
Responsable-référent pour les deux activités

Activité Marche Nordique

Le mercredi 3 avril 2024 au matin, une dizaine de personnes de la Retraite Sportive Bainaïse se sont portées volontaires pour un nettoyage nature sur Bain de Bretagne. Cette activité n'étant pas au catalogue de la FFRS, nous avons été encadrés par l'association « Agir pour Tous ». Durant ce ramassage, nous avons eu le plaisir de la présence d'Isabelle CHEVAL de la ferme « Les Vies la Joie », qui nous a montré et commenté quelques plantes comestibles dans la nature.

Nous espérons recommencer cette opération dès que possible et à cet effet, nous vous remercions de nous indiquer les lieux très précis de ces dépôts sauvages.

Christian BOSSE tel 06 52 88 72 35



Activité Pétanque

Voici quelques photos de notre séance du jeudi après-midi de 14 h à 17 h, qui s'est déroulée en extérieur cette journée-là. Sinon, quand le temps est mauvais, elle se passe dans le local des palets.

Nous avons une bonne équipe de 10 à 12 joueurs et les parties sont toujours très animées.

Annic BAZIN



INTRAMUROS, l'application d'information de votre commune



Pour ceux qui n'auraient pas eu l'information, la mairie de Bain de Bretagne a choisi depuis quelques mois d'utiliser l'application INTRAMUROS pour informer les habitants. Cette application, très simple à utiliser, fournit des informations intéressantes comme les contacts des services de la mairie, des associations, des commerces, des professionnels de santé, des établissements scolaires... Et surtout, elle permet également de recevoir en temps réel par notification sur un smartphone les actualités ou les événements à venir sur la commune.

L'application est gratuite, sans publicité, très simple à installer, elle ne nécessite aucune inscription, aucune adresse email. Pour l'installer sur votre smartphone, il suffit de cliquer sur un des deux liens ci-dessous, et après installation de choisir la commune qui vous intéresse (Bain, et aussi Crévin, Ercé, le Sel, Pléchatel, Pipriac...).

[Intramuros pour Iphone](#)

[Intramuros pour Android](#)

Fin des activités saison 2023-2024

En vue de la trêve estivale, nous avons publié un tableau sur le site internet de la RSB, pour informer sur les dates des dernières séances de la saison et dates de reprise pour chaque activité. Ce tableau sera mis à jour régulièrement grâce aux infos reçues des animateurs. Il est disponible [en cliquant sur ce lien](#).

Rappel : Si vous souhaitez nous contacter pour obtenir un renseignement, soumettre une suggestion, envoyer un article pour le prochain RSB Info, signaler un problème, contacter un animateur, un membre du bureau ou du conseil d'administration... N'hésitez pas, écrivez à : communication.rsb35@gmail.com

L'équipe communication vous souhaite de très belles activités.

