

Mai 2025

Le printemps revient, il est là, il s'avance,  
Il descend la colline en effeuillant les fleurs,  
Il pose un doux baiser sur la rive en silence,  
Et réveille les nids endormis dans les cœurs.

La rosée scintille aux perles de l'aurore,  
Les prés sont embaumés de parfums et d'amour,  
Et dans l'air transparent que le soleil colore,  
Mai tisse de beaux jours aux fils de chaque jour.

(Rosemonde Gérard)

Bonjour,

Le joli mois de mai est arrivé et nous vous souhaitons de bien profiter du printemps. Voici quelques nouvelles de la Retraite Sportive Bainaise avec ce nouveau numéro InfoRSB. Et vous en avez maintenant l'habitude, quelques énigmes vous attendent à la fin de ce numéro.

Bonne lecture !

### Nouveaux animateurs !

Deux activités bénéficient depuis peu de nouveaux animateurs, merci à eux pour leur engagement : Après avoir suivi leur parcours de formation complet, Josette et Gilbert sont désormais officiellement animateurs fédéraux. Bravo à eux !

Vélo VTC



Josette JACQUIN

Tennis



Gilbert LEMOINE

Ces deux nouveaux animateurs viennent renforcer les équipes déjà en place : pour le VTC, Christian ROCHÉ, Marie-Christine CHESNAIS et Jean BOUCHET, et pour le Tennis, Patrick MOJEIKISSOF.

Nous sommes heureux de vous informer que nous avons également 7 adhérents volontaires pour intégrer les équipes d'animation de nos activités : 2 pour le Pickleball, Brigitte VAUGON et Thierry GAULTIER, 1 pour les palets, Marie-France FOULON, 1 pour la randonnée pédestre, Jacques MONOYEZ, 1 pour l'activité SMS, Anita SALMAS DUDOUS, 1 pour le tir à l'arc, Yves LEON et 1 pour la danse de salon, Françoise JOURDIN.

Malgré cela, notre Club manque encore d'animateurs pour les sections Gymnastique, Randonnée pédestre, Tai-Chi, VTC et Aquagym. 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 à vous engager !

Christian BOSSE 06 52 88 72 35 (Référent Formation RSB)

Bruno BARBARAY 06 87 13 83 81 (Président RSB)

### Réunion des animateurs

Tous les animateurs et animatrices, ainsi que les membres du bureau et de l'équipe communication se sont réunis le jeudi 24 avril à la résidence Espace et Vie. Ce fut l'occasion de faire le bilan de chacune des activités, en évoquant les réussites tout comme les difficultés. Tous ont pu échanger sur plusieurs sujets importants, comme les besoins en animateurs supplémentaires, l'inventaire des besoins en équipements (trousses de secours, matériels spécifiques à l'activité, ...), les formations en cours et à venir, le projet PSF (Projet Sportif Fédéral), l'occupation des salles de sport et l'organisation de la fin de saison. En plus des animateurs, le compte rendu de cette réunion a été diffusé aux membres du Conseil d'Administration pour discussion lors du prochain Conseil d'Administration de la RSB qui se tiendra le 28 mai prochain.

## Activité SMS



Nombreux sont les bénéficiaires qui prouvent les bienfaits de l'activité physique et cognitive et du bien-être qu'ils induisent. Ceci permettant un ralentissement du vieillissement et/ou de l'évolution de certaines maladies neurologiques ainsi que la réadaptation du corps ayant subi des traumatismes. La Retraite Sportive Bainaise propose depuis 8 ans une activité SMS (Section Multi-activités Seniors), se différenciant par des ateliers combinant divers éléments individuels et collectifs. Ces ateliers visent à maintenir la condition physique, les capacités cognitives, ainsi que le moral et le lien social des participants. Aujourd'hui, une moyenne de 40 personnes participe chaque semaine.



Pour permettre un meilleur encadrement possible, l'animation SMS se compose d'un animateur et d'une animatrice certifiés : Jean Louis VERRET, Monique RIBOT, de futurs animateurs en cours de formation : Bernard HEBERT, Brigitte BAUDCHON, et d'aïdants, aidantes (personnes ayant la formation d'animation) : Thérèse VERRET, Gilbert BRIAND, Joseph BERTAU, Claudine SUHARD.

Nous encourageons tous bénévoles encadrants à rejoindre ce groupe, en venant découvrir cette activité.

Jean- Louis, Monique, Bernard, Brigitte, Thérèse, Gilbert, Joseph, Claudine et Anita

## Activité Cartes



L'activité se poursuit avec un franc succès (jusqu'à 32 participants), dans la salle de restauration qu'Espace & Vie met à notre disposition. Cet endroit, confortable et bien chauffé est le cadre idéal à nos rencontres et permet à quelques résidents d'y participer. Tout cela dans la bonne humeur et la convivialité.

Marie-Anne et Martha



## Tournoi de Tennis de table

Le 11 mars 2025, la RSB tennis de table a participé au tournoi de Thorigné Fouillard.

Sur les 80 joueurs présents, nous étions 13 participants dont 4 joueuses féminines. Pour certains, c'était leur premier tournoi.

Nous vous encourageons donc à y participer pour rencontrer d'autres joueurs qui ont des styles différents. Les joueuses et joueurs de Bain ont réalisé de bons matchs, mention particulière à Denis qui a terminé 4ème, au pied du podium.

Tous les participants ont apprécié cette journée, les organisateurs de ce tournoi nous ont demandé si nous pensions en organiser un à Bain de Bretagne. Nous avons donc évoqué ce point lors de la réunion des animateurs. La réflexion est en cours.

Si vous souhaitez des informations sur ces tournois, n'hésitez pas en nous en parler.



L'équipe des animateurs du tennis de table

## Pickleball : Plaisir du sport et sortie au restaurant



Les adeptes de l'activité pickleball continuent de se retrouver deux fois par semaine à Ercé en Lamée pour pratiquer leur sport de raquette favori, mêlant tennis, ping-pong et badminton. Ces séances très animées sont l'occasion de perfectionner leurs techniques et de partager de bons moments. Le mercredi 26 mars, ils se sont donné rendez-vous au restaurant la Butinais, route de Messac. L'ambiance chaleureuse et les bons plats ont créé le cadre idéal pour des échanges agréables et très enrichissants.

Les animateurs



*Qui a renvoyé la balle ?  
Difficile à dire !*



## Activité Gym

La reprise de l'activité gymnastique après les fêtes de Pâques s'est déroulée dans une ambiance joyeuse, comme à l'accoutumée. Nous avons cherché et... trouvé des œufs en chocolat dans la salle des fêtes, tout en écoutant une histoire amusante racontée par l'une des deux animatrices. Mais ne vous méprenez pas, nos muscles ont bien travaillé : nous avons commencé par un échauffement, suivi d'exercices de souplesse, d'équilibre et d'étirements, avant de terminer par un moment de détente et de relaxation au son d'une musique douce.



Marie-Claude et Fabienne

## VTC

Le VTC du mardi est toujours très dynamique avec 20 personnes en moyenne. À la suite de la réunion des animateurs qui a fait état d'un déséquilibre entre le nombre de participants le mardi et celui du jeudi, il a été décidé de faire un circuit avec une boucle supplémentaire pour les plus aguerris. Nous partons ensemble et revenons ensemble, pas de compétition, que du plaisir.

Pour mieux encadrer cette activité, nous avons besoin de nouveaux animateurs.

Le mardi 6 mai, nous avons effectué une sortie sur Beuvres Grand-Fougeray avec une halte au restaurant La Fourchette à la Dominais. Le repas a été très apprécié et nous sommes tous remontés sur nos montures, pour la plupart électriques, pour revenir à Bain-de-Bretagne.

Merci à tous les participants pour cette agréable journée



Marie-Christine

## Vente ou don de matériels pour nos activités

Cette nouvelle rubrique a été lancée à la rentrée 2024, n'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez passer une annonce.

### L'annonce du mois :

- A vendre, ARC avec tous ses accessoires pour 380€ (valeur à neuf environ 550€). Contacter Alain Sauvager au 06 30 42 19 15 si vous êtes intéressé.

## Internet : Ayez les bons « cyber réflexes »



Avons-nous tous les bons réflexes pour nous protéger sur Internet ? Face à l'hameçonnage, aux virus ou encore aux piratages, le site Cybermalveillance.gouv.fr et la CNIL proposent un document synthétique destinée aux seniors avec des recommandations adaptées.

Vous pouvez (sans risque) cliquer ici : [Se protéger sur internet](#)

Et si vous voulez aller plus loin : [Les 10 mesures essentielles](#)

## Fin de saison 2024-2025

Notre saison avance, nous avons donc d'ores et déjà renseigné les dates de fin d'activité déjà connues sur notre site. Vous trouverez le tableau [ici](#) (en dessous du planning des activités). A venir : les dates de redémarrage pour la prochaine saison 2025-2026.

## Les énigmes du mois

1. *Une charade facile : Mon premier et mon troisième ont des plumes. Mon deuxième et mon quatrième ont des poils. Mon tout est une belle fleur.*
2. *Daniel a perdu les 3 derniers caractères de son mot de passe, pouvez-vous l'aider ? : « 122436485???» »*
3. *Je suis ce que tu ne peux pas voir, mais je suis toujours présent. Je peux être léger comme une plume ou lourd comme une montagne. Je peux te faire rire ou te faire pleurer. Qui suis-je ?*

Si vous avez trouvé les trois solutions, faites nous le savoir sur [communication.rsb35@gmail.com](mailto:communication.rsb35@gmail.com)

Solutions du précédent numéro : 1- les 3 caractères sont U D T (initiales de Un Deux Trois). 2- 21 poignées de main (6+5+4+3+2+1). 3- une horloge arrêtée est toujours en retard sur le temps et donne l'heure exacte deux fois par jour...

**Bravo à Christian Proux, qui a trouvé les 3 réponses en premier !**

Rappel : Pour toute suggestion, remarque, question... N'hésitez pas, écrivez à : [communication.rsb35@gmail.com](mailto:communication.rsb35@gmail.com)

**L'équipe communication vous souhaite de belles activités**

