

« Le plus important aux Jeux olympiques n'est pas de gagner mais de participer, car l'important dans la vie ce n'est point le triomphe mais le combat ; l'essentiel, ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu »

Pierre de Coubertin

Bonjour,

Nos activités ont maintenant bien redémarré. En plus des nouvelles ci-dessous, l'équipe de Communication vous propose un petit travail cérébral à la fin de cet InfoRSB. En complément, notre site internet a fait peau neuve. N'hésitez pas à le consulter en cliquant [sur ce lien](#) et à nous faire part de vos remarques et/ou suggestions.

Bonne lecture

Retour sur l'Assemblée Générale

Notre Assemblée Générale s'est déroulée le 16 octobre après-midi en présence de Madame Le Maire de Bain de Bretagne, Myriam GOHIER et de son adjoint aux associations, Jean-Michel CHERON.

La modification des statuts de notre association a été approuvée lors de cette séance. Vous trouverez les nouveaux statuts [en cliquant sur ce lien](#).

Après le rapport moral du président, le bilan financier de l'exercice passé a été présenté ainsi que le budget pour l'exercice qui a démarré le 01/09/2024 et se terminera le 31/08/2025. Enfin, le Conseil d'Administration a été renouvelé et a procédé à l'élection du Bureau. Vous trouverez la liste des nouveaux membres [en cliquant sur ce lien](#).

Lors de cette assemblée générale, Bruno BARBARAY a présenté quelques chiffres sur nos adhérents licenciés à la Retraite Sportive (nombre, hommes/femmes, tranches d'âge...). Nous avons publié ces statistiques sur notre site internet.

En plus de ces données, voici quelques constats intéressants :

- Cette saison, **68%** des adhérents sont des adhérentes. Il est à noter que cette répartition ne change quasiment pas depuis 17 ans (68 à 71% de femmes)
- Depuis 2021, le nombre d'adhérents augmente d'environ **10% chaque année**. Intéressant pour la vitalité de notre association, mais inquiétant pour les créneaux et la disponibilité future des salles fournies par la mairie...
- L'étude des prénoms des adhérents donne une indication amusante sur les prénoms choisis par nos parents "autour des années 50". Sur un peu plus de 500 adhérents, nous avons 13 Martine, 13 Michel, 12 Annick, 9 Christian, 9 Claudine, 9 Odile, 8 Dominique, 8 Jacqueline, 8 Maryvonne, 8 Monique, 7 Alain, 7 Daniel... Vous pouvez consulter le compte rendu de cette Assemblée Générale [ici](#). (Chapitre : C.R. Assemblées Générales)

Recherche animateurs/rices

Notre association est toujours à la recherche d'animateurs/trices pour encadrer nos activités, principalement pour les domaines suivants :

- Tai-Chi
- Randonnée pédestre
- Aquagym
- Danse de salon
- V. T. C.
- Tennis de table
- Pickleball

Sachez que la RSB et la FFRS financent une formation de qualité qui permet d'obtenir un diplôme d'animateur fédéral. L'ensemble des frais engagés est intégralement remboursé.

N'hésitez pas, lancez-vous ! Faites-vous connaître auprès de l'équipe Communication qui relaira votre candidature (communication.rsb35@gmail.com)

Activité Tennis de table

Avant la Covid, des rencontres de tennis de table étaient organisées à Rennes, Cesson, Thorigné Fouillard et Bain de Bretagne, entre autres. Le club de Cesson Sévigné a décidé de reprendre ces tournois Inter clubs. En conséquence, le prochain est planifié le 19 novembre 2024 à la salle Paul Janson, boulevard de Dézerseul à Cesson Sévigné. Le RDV est fixé à 9 heures sur place pour les tirages au sort des rencontres en double qui se déroulent toute la journée. Le midi, déjeuner au restaurant La Belle Equipe pour un montant de 25 euros par personne (à régler sur place à l'inscription). Les résultats de nos représentants seront publiés dans le prochain numéro.

La remise des prix est prévue à 17H 30 avec le pot de l'amitié.

Christian ROCHÉ - Animateur

Activité Cyclo

Les sorties ont lieu le jeudi matin. Départ de l'ancienne salle de sport en face d'Intermarché près du nouveau bâtiment pour des durées de 2 heures à 2h 30 sur des distances d'environ 50 km.

Nous sommes généralement 4 à 10 personnes sachant que cette année, nous avons de nouveaux adhérents pour cette activité. Les vélos à assistance électrique sont les bienvenus. Actuellement, ils représentent un peu plus de 50% des participants.

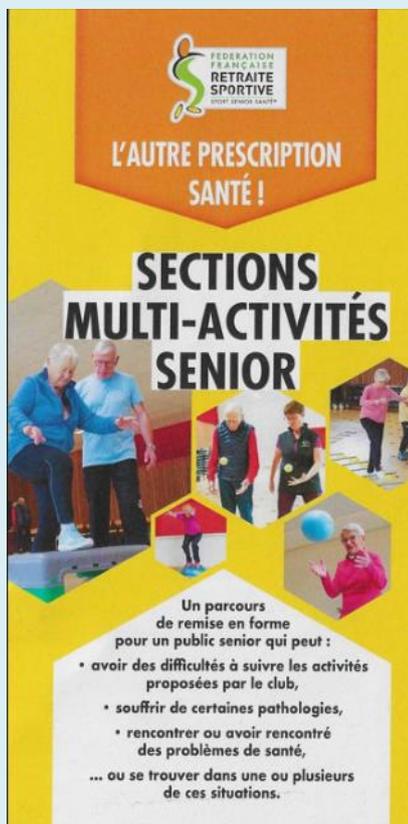
Pour des questions de sécurité, nous évitons les grands axes et nous roulons au maximum en file indienne.

En illustration, notre dernière sortie Pléchâtel, Guipry Messac et Malon (52 km environ)

Christian ROCHE - Animateur



Activité SMS



La **Section Multi-Activités Senior (SMS)** propose une activité de gymnastique douce pour favoriser la remise en forme et le bien-être d'un public diversifié. Elle s'adresse aux personnes âgées, à celles ayant connu des problèmes de santé comme un AVC, ou simplement à celles souhaitant maintenir une bonne hygiène physique. Cette activité améliore non seulement la mobilité, la souplesse et la condition physique, mais stimule aussi les fonctions cognitives, renforçant ainsi les capacités mentales tout en favorisant un lien social grâce à la convivialité des séances. Ces séances, encadrées par des animateurs formés, offrent un environnement sécurisé et adapté, permettant à chacun de bénéficier des bienfaits physiques, cognitifs et sociaux de l'activité.



Ainsi, la Section Multi-Activités Senior contribue à préserver la santé physique, mentale et cognitive, tout en offrant des moments d'échange et de partage dans un cadre agréable.

N'hésitez pas à lire ou relire l'article paru récemment sur Ouest-France sur cette activité SMS. Il est consultable sur notre site [à cet endroit](#).

Si vous avez des questions, vous pouvez contacter l'animateur Référent, Jean-Louis VERRET ou l'équipe Communication (communication.rsb35@gmail.com) qui fera suivre.

Bruno BARBARAY - Président

Activité Pickleball

Cette saison, le Pickleball a repris dans un tout nouveau gymnase spacieux et moderne, à Ercé en Lamée. Ce sport dynamique, qui combine des éléments de tennis, de badminton et de tennis de table, attire à chaque séance une vingtaine de participants. Tous reconnaissent son aspect ludique et accessible. Joué avec des raquettes légères et une balle perforée, le Pickleball convient parfaitement à notre population de seniors, nous permettant de rester actifs tout en préservant nos « vieilles » articulations. L'ambiance est chaleureuse et conviviale, chacun y vient pour le plaisir du jeu et les moments partagés. Ce nouveau cadre ajoute un véritable atout, offrant confort et équipements de qualité pour des parties agréables et animées. Nous remercions très chaleureusement la municipalité d'Ercé en Lamée qui nous met à disposition cette superbe salle.

Bruno BARBARAY et Patrick MOJEIKISSOFF - Animateurs



Remise de médaille

La médaille d'argent de la jeunesse, des sports et de l'engagement associatif a été remise le 16 novembre 2024 à **Yvon BALLART**, en présence de Madame le Maire, Myriam GOHIER, de son adjointe, Virginie LESUR et de quelques invités. Cette distinction honore son parcours et ses 30 années de bénévolat au sein de la RSB, en tant qu'animateur depuis 1998, d'abord en gymnastique, puis en Tai-Chi. **Félicitations à Yvon.**

Nouvelle rubrique : vente ou dons de matériels pour nos activités

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

L'annonce du mois :

- A vendre, vélo pliant électrique de couleur noire, batterie neuve. Prix : 800 €. Contactez Joelle Joubin au 06 83 86 40 45 ou Régis Autin au 06 74 24 33 61 – Vélo visible à La Noé Blanche.

Du temps libre ! Le Service Périscolaire de Bain de Bretagne vous propose une activité rémunérée.

La Mairie de Bain de Bretagne a la responsabilité de l'activité périscolaire des deux écoles publiques de la commune : Ecole Henri Guérin et Ecole de la Guédalais. Cela représente 400 élèves, maternelle et élémentaire, et 30 agents de la ville. Pour renforcer ponctuellement l'équipe en place, le service périscolaire est amené à recruter pour des missions de **service cantine et/ou surveillance de cour** à raison de 2h25 par jour, de 11H30 à 13H45, les lundis, mardis, jeudis et vendredis. Le déjeuner n'est pas inclus, il est donc recommandé de déjeuner avant la mission.

Si avez un peu de temps libre, que vous êtes dynamique, patient(e) et que le contact avec de jeunes enfants vous plaît, cette activité peut être faite pour vous ! Pour en savoir plus sur les tâches à accomplir et les conditions d'embauche, contactez le secrétariat du service périscolaire au **02.99.43.37.38** afin de planifier une rencontre.

Chose promise, chose due, voici 3 petites énigmes pour faire travailler vos méninges

L'objectif est de réfléchir, ne pas se jeter sur Internet pour trouver la solution...

Citez un nom commun masculin se terminant par « ette »

Trouvez le mot de 7 lettres (au pluriel) où on n'entend aucune des lettres qui le composent en le prononçant.

Je ne l'ai pas choisi, pourtant c'est le mien, mais c'est vous qui l'utilisez. Qu'est-ce que c'est ?

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 belles activités.