



Club Omnisport de la Retraite Sportive 74

Affilié à la **F**édération de la **R**etraite **S**portive
« Le Plaisir d'être ensemble »

Bulletin n° 14
Janvier 2019



SOMMAIRE

- Mot du Président
- Activités : Aquagym - Paddle - Bowling - Ski Alpin - Golf - Marche Nordique - Randonnées
Petites Journée Été 2019 Yoga - Séjours Sportifs
- Rubrique Le Coin du Médecin
- Votre Avis Nous Intéresse
- Bulletin Inscription Repas Dansant



MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres du CORS 74,

J'ai le plaisir de me joindre à l'Accueil, aux Référénts, aux Animateurs et à tous nos Bénévoles pour vous présenter nos Meilleurs Vœux pour l'année 2019.

Que le Club soit pour vous source de bien-être dans vos activités sportives et de rencontres amicales entre membres.

A partir de cette année, vous aurez l'occasion d'exprimer sur notre site -le CORS 74- vos souhaits dans le fonctionnement du Club.

Vous trouverez ci-joint dans le bulletin le modèle de « VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE ».

Alors à votre ordi et participez avec nous à la bonne santé du Club.

Michel LEMOINE, votre nouveau Président de Club.

-0-0-0-0-

Pour connaître les dernières informations concernant le club, consultez notre site www.cors74.fr.

Le site vous donne aussi les programmes de toutes les activités et vous permet de consulter l'organisation du club.

-0-0-0-0-



AQUAGYM MARDI

Nous recherchons des personnes volontaires acceptant de faire équipe avec Ivana qui se dévoue depuis près de 20 ans et qui se trouve un peu seule pour vous accueillir le mardi après-midi à la piscine de SEYNOD.

Vous aimez être accueilli à votre arrivée à la Piscine ? Alors ne laissez pas Ivana toute seule. Formez équipe avec elle.

Les choses sont simples : la Direction de la piscine est formelle, si personne pour accueillir les adhérents du CORS 74 le mardi après-midi, l'entrée au cours ne sera pas possible.

Gabrielle ROTHAN - tél. 06 74 75 44 75

PADDLE



« Avis à ceux qui n'ont pas peur de se mouiller »

Notre lac d'ANNECY est en train de refaire le plein d'eau. Dès que la température de l'eau et de l'air sera bonne en principe début Mai, nous pourrons reprendre notre activité.

Je vous invite donc à partir de cette date à vous inscrire sur le site ci-dessous.

Les débutants sont, bien entendu, les bienvenus et comme par le passé :

- Il n'y aura pas d'engagement à l'année mais du « coup par coup »
- Ce n'est pas de la compétition mais que du plaisir à glisser sur l'eau.

Faites-moi également connaître, si besoin, votre avis sur le fonctionnement de cette section.

Merci et à bientôt sur l'eau.

Michel LEMOINE

Site à partir du 1/05/2019 : paddlecors74ml@yahoo.fr



BOWLING

Bonne et heureuse année à tous les membres de la section. Nous sommes actuellement 45 membres actifs. Il y avait 35 inscrits au tournoi et 37 au repas de fin d'année. Enorme succès et excellente ambiance. Les séances ont lieu le mardi matin de 10h15 à 12h. Nous envisageons une ouverture au vendredi matin également. Vous serez informés par le Site.

Pour tous renseignements et inscriptions : Monique PIACHAUD 06 98 66 17 28
mpiachaud@gmail.com

SKI ALPIN



La nouvelle saison 2019 a commencé le lundi 7 janvier.

Il est encore possible de rejoindre la section ski alpin lors des permanences le vendredi matin de 9h30 à 11h.

Le programme des sorties est disponible sur le site du CORS 74 dans l'onglet Infos Ski Alpin.

La section accueille les skieurs de tous niveaux, excepté les débutants.

Les sorties hebdomadaires se font le lundi avec départ du car depuis le parking du petit port à Annecy le Vieux à 7h30.

SEJOUR SKI : Cette année 2019 la section ski alpin vous emmènera en séjour à l'Alpe d'Huez du dimanche 27 janvier au samedi 2 février.

Hébergement en pension complète au pied des pistes à l'hôtel club MMV les Bergers, transport en car au départ d'Annecy, encadrement par 3 animateurs du CORS 74.

Contact : Michèle ROUBAUD tél: 06.75.22.74.91

La section ski alpin vous souhaite une belle saison 2019.

Contact : Pierre MARIN-CUDRAZ - tél. 06 63 30 98 68

Mail : cors74.ski@gmail.com

GOLF

La saison de golf est terminée depuis mi-novembre, dernière sortie à Aix Les Bains. La réunion annuelle a eu lieu au bowling d'Annecy le 11 janvier 2019. Nous étions 62 personnes, pour revivre l'année 2018 et découvrir le programme 2019. Un apéritif, suivi d'un repas et de deux parties de bowling ont permis de prolonger cette journée.

Que retenir de 2018 :

- 88 adhérents au plus fort de la saison
- 54 sorties réalisées représentant 760 green-fees vendus à des prix négociés (44 collectives et 10 estivales)
- 2 rencontres amicales avec le CODAP69 (c'est le CODAP69 qui organise l'OPEN DES CODERS 2019)
- 1 séjour golfique d'une semaine Lac de la Forêt d'Orient en juin
- 1 compétition de classement sur parcours 9 trous
- participation à la Primavera Cup organisée par le golf de Giez
- 2 rencontres tournoi Annécien de Golf (TAG) organisé par la section
- 2 sessions de 6h de cours collectifs avec un professeur de golf
- vente de 90 green-fees individuels (Giez Castors et Aix les Bains) et 310 jetons de practice (Montrottier)
- un bilan financier excédentaire de 198€

Moment fort du programme 2019 :

- participation à l'OPEN DES CODERS de France sur le golf de Mionnay organisé par le CODAP69, du lundi 17 au mercredi 19 juin
- un séjour golfique de 4 jours en juillet à Val de Sorne

N'hésitez pas à venir vous joindre à nous pour partager des moments de convivialité.

La section golf



Le bowling le 11 janvier 2019

MARCHE NORDIQUE

Bonjour à toutes et à tous,

Nous espérons que vous avez passé d'excellentes fêtes de Noël, de fin d'année et nous vous présentons nos vœux les plus chaleureux pour 2019.

La saison Automne est terminée. Celle d'Hiver prend le relais.

La 1^{ère} session a débuté le lundi 7 janvier 2019.

Les bulletins d'inscription correspondants sont à votre disposition sur le site du CORS 74 rubrique « adhérents ».

Pour connaître les événements jalonnant notre activité, n'hésitez pas à consulter les rubriques Marche nordique du site du CORS 74

A bientôt

Bien amicalement

Annick, Claudette, Lucette, Murielle, Claude, Daniel, Gilles, Marcel et Pierre.

Contact 06 60 37 52 58



Les courageux ayant défié
avec raison la météo du
24/11/2018

-0-0-0-0-

Marcel et sa famille vous remercient, toutes et tous, pour vos gestes amicaux manifestés suite au départ de Claudie SASSOLAS.

Marcel



YOGA

Pour répondre à la demande, un 3^{ème} cours de YOGA a été mis en place :

- Au Gymnase des Glaisins à ANNECY-LE-VIEUX - Salle d'Expression Corporelle,
- Le JEUDI MATIN de 11h à 12 h
- Tarif : 74 €
- Renseignements-inscriptions à l'accueil du CORS 74 le mardi après-midi de 14h à 17h

Gabrielle ROTHAN - responsable des activités en salles.

SEJOURS SPORTIFS



- SEJOUR RAQUETTES & SKI DE FOND

C'est 29 adhérents du Club qui ont participé à ce séjour qui se déroulait à Super Besse dans le Massif Central. Malheureusement, le manque de neige a fait que raquettes et skis de fond ne sont pas sortis des soutes du car !! Cela n'a cependant pas empêché tout le groupe de faire de belles randonnées tous les jours dans des paysages givrés et sur des sols gelés, crampons à glace sous les chaussures, avec parfois les rafales violentes de l'écir (la bise locale) qui venaient perturber les pique-niques. Et la bonne humeur de tous a fait de cette semaine une belle réussite.

- SEJOUR DE RANDONNEES A NAJAC DU 16 AU 23 JUIN 2019

Ce séjour est complet. Une liste d'attente est ouverte.

Richard DEBERNARDI - responsable des séjours sportifs - tél. 06 50 67 95 94

Nicole COUTEAU et Monique PIACHAUD



RANDONNÉES ÉTÉ 2019

Réunion d'informations

le jeudi 18 avril 14 h salle des Fêtes de Poisy.
(Réunion commune Rando Grande Journée et Petite Journée)

Sorties :

Un calendrier des sorties sera remis lors de cette réunion

Inscriptions :

La petite journée : le mardi matin

La journée : le lundi matin

Ou dans le bus lors de la sortie précédente

Vos animateurs dévoués

-0-0-0-0-

LE COIN DU MÉDECIN

Notre espérance de vie s'allonge grâce à la médecine car si nous n'avions pas de maladies ou d'accidents, nous sommes génétiquement programmés pour vivre 120 – 130 ans ! Est-ce une bonne nouvelle ? Tout dépend dans quel état nous sommes. La survie maintenue dans l'assistance, les soins et la dépendance, présente peu d'intérêt, aussi bien pour nous-mêmes que pour notre famille et la société.

L'important est l'espérance de vie en bonne santé. Parmi les conditions requises il en est une à la portée de tous : la pratique quotidienne de l'exercice physique comme l'ont fait pendant 400.000 ans nos ancêtres les Homo Sapiens !

Des études aux Etats-Unis ont montré que sur différents groupes de personnes : - un groupe avec uniquement une activité physique - un autre groupe avec une activité intellectuelle majoritaire - et le 3ème groupe avec une activité physique et intellectuelle équivalentes. Ces études ont conclu que ce 3ème groupe avait de meilleurs scores intellectuels et cognitifs que le groupe qui n'avait qu'une grande activité intellectuelle sans activité physique.

L'action des membres du CORS s'inscrit pleinement dans cette démarche : en plus du dynamisme, de la vivacité d'esprit, j'y ajouterai l'amitié, cet accompagnement naturel de la pratique sportive favorisant la vie sociale et évitant l'isolement qui peut survenir en retraite.

Le sport est un effort (se lever tôt pour être au départ du car 7h 15 alors qu'il fait froid et encore nuit !) mais ensuite quel bien être dans sa tête et dans son corps.

L'effort est une constante de la vie, même en retraite, où il est impératif de « ne pas se laisser aller »

Je me permettrai de vous conseiller un livre paru il y a quelques années, qui analyse la problématique de cette espérance de vie allongée avec ses impacts sur la société, sur l'individu et quelques considérations sur le bien vieillir.

Ce livre s'intitule : « Une vie en plus » de François de Closet, Simonet, Servan-Schreiber.

Claire-Lise CORDIER

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Veillez formuler vos propositions d'amélioration du fonctionnement du club ou vos souhaits de création d'une nouvelle activité

Votre Nom *

Prénom

Nom

E-mail : *

Saisir cette information si vous souhaitez recevoir un accusé de réception

Vos propositions :

*

Envoyer

Vous trouverez ce document « VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE » sur la page d'accueil du site.



REPAS DANSANT COSTUMÉ LE CORS S'AMUSE !!!!!!!



L'Événement de l'Année aura lieu le
JEUDI 11 AVRIL 2019 de 12 h 00 à 19 h 00
A L'ESPACE RENCONTRE à ANNECY-LE-VIEUX

Animé par l'Orchestre « TEMPS DANSE » Hubert LEDENT et Eric COLLOMB qui pour l'occasion vous invitent à venir «COSTUMÉ...ES » afin de pimenter cet après-midi dansant.

Au Programme

- 11 h 30 Ouverture des portes
- 12 h 00 Accueil des participants
- 12 h 30 Apéro de Bienvenue
- 13 h 00 Repas servi par le traiteur VIRET
- Et PLACE à la DANSE jusqu'à 19 h

Les Artistes du CORS vous dévoileront leur talent lors d'une exposition.

Prix du Repas Dansant

- Adhérents CORS 74 26 €
- Conjoints et Amis non adhérents 35 €

BULLETIN D'INSCRIPTION

Adhérents NOM : Prénom :
NOM : Prénom :

Conjoints et Amis non adhérents
NOM : Prénom :
NOM : Prénom :

Bulletin à faire parvenir **avant le 29 MARS 2019** auprès des référents ou aux permanences du CORS 74, accompagné du chèque établi à l'ordre du CORS 74 et annoté au dos « **Repas Dansant** ».

Merci de préciser le nom des personnes partageant votre table (8 maximum).

Le Comité d'Organisation : Robert JOSSE