CASR
CLUB D'ANIMATION SPORTIVE DE RETRAITÉS DE BELLEY
FEDERATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE

94 rue du Lt A. Argenton
01300 BELLEY
Tél : 06 41 02 44 41
Mail : casrbelley@orange.fr
Internet : https://casrbelley.fr

BELENSEMBLE n°77

A noter sur votre agenda

Inscriptions saison 2023-2024 les mercredis 30 août et 6 septembre 2023 à 14h au siège du club

Juillet 2023

Dans deux mois, la saison 2022-2023 va s'achever. Enfin une année normale tant la pandémie semble derrière nous. Toutes nos activités ont retrouvé leur intégrité et nous sommes **506 adhérents** en cette fin juin. Nous avons également atteint le nombre de **30 animateurs et animatrices**. J'adresse mes remerciements et mes félicitations aux nouvelles et aux nouveaux.

Le bilan est donc très positif et nous le partageons avec notre comité départemental.

Cependant, il ne serait pas honnête de ma part de vous cacher les problèmes de notre direction nationale. En effet, un débat au sein des instances dirigeantes partage nos élus. Il s'agit du financement du nouveau système informatique de la Fédération. Ceci a conduit à une Assemblée Générale houleuse où, notamment, l'augmentation très importante du prix de la licence proposée par la Présidente a été refusée.

Ce surcoût sera tout de même de 8 €. Notre conseil d'administration, sur proposition du bureau, a décidé de financer ce coût pour moitié sur les fonds propres du CASR pour la saison 2023/2024. Vous avez été interrogé(e)s et, seules deux personnes ont manifesté leur hostilité à toute élévation du prix de la licence.

Quelles sont les conséquences de la mise en service de ce nouveau système informatique pour les adhérents ?

Il va vous permettre, et c'est une obligation légale, de vous proposer d'adhérer et de payer votre cotisation directement en ligne. J'ai bien dit « permettre » car il est hors de question de laisser sur le bord du chemin les ami(e)s qui n'ont pas, ou maitrisent mal internet.

Le bureau travaille, et travaillera une partie de l'été, pour que tout se passe pour le mieux.

N'ayez aucune inquiétude, nous pensons à toutes et tous.

Puis, votre licence sera dématérialisée, c'est-à-dire qu'il n'y aura plus d'exemplaire papier systématique. Nous aurons toujours la possibilité de l'imprimer à la demande.

Mais nous aurons l'occasion de vous informer au fur et à mesure de l'évolution de nos connaissances. Un article de ce Belensemble y est d'ailleurs consacré en page 3.

Voilà, avec cette grande nouveauté, le CASR va achever sa mutation vers le numérique.

En attendant de vous retrouver à la rentrée, je vous souhaite pour vous et vos familles de passer un très bel été.

Avec toute mon amitié

René HERDALOT

Agenda

- ***Vacances***

Le bureau va prendre quelques repos.

Il n'y aura pas de permanence du 19 juillet au 15 août.

- ***Inscriptions***

Les mercredis 30 août et 6 septembre de 14h00 à 17h00
site Argenton (94 rue du Lt A. Argenton – en face d'Auchan) ou directement en ligne.

- ***Reprise des activités***
  - Activ'mémoire ..... mercredi 13 septembre
  - Chiffres et lettres ..... mercredi 6 septembre
  - Country ..... mercredi 6 septembre
  - Danse ..... mercredi 13 septembre
  - Gymnastique ..... lundi 11 septembre
  - Méditation, Qi-Gong ..... lundi 18 septembre
  - Natation ..... lundi 11 septembre
  - Tir à l'arc ..... mardi 5 septembre
  - Yoga ..... mardi 19 septembre

- ***Présence sur le marché*** : un stand du club sera présent devant l'Office du tourisme le samedi 26 aout
- ***Fête des associations*** : samedi 9 septembre
- ***Assemblée Générale*** : mercredi 29 novembre à l'Intégral

Formation

L'été est là, même bien là, les stages de formation pour la saison 2022/2023 sont arrivés à leur terme.

Notre club a donc le plaisir de compter cinq nouveaux animateurs et animatrices à qui nous présentons nos plus vives félicitations :

- Martine ANCIAN ..... marche nordique
- Sylvie PORGE ..... danse
- Gérard GARIN ..... randonnée pédestre en montagne
- Colette BLANCHARD et Jacqueline MARTIN ..... Activ'mémoire

Comme vous l'a dit notre président, suite aux directives ministérielles, la Fédération doit passer au numérique et nous avons à assumer la mise en place du logiciel « FFRS360 ».

La formation sera concernée, en principe courant octobre2023.

Rien n'est encore décidé mais cela se fera.

Cela ne nous empêchera pas de poursuivre la formation de nouveaux animateurs et animatrices.

Les formations de la saison 2023/2024 sont déjà programmées et vous avez jusqu'en janvier 2024 pour réfléchir, vous investir et rejoindre l'encadrement du CASR.

N'hésitez pas à vous lancer, quelques animateurs ont envie de souffler un peu.

Adhésions en ligne. Quels vont être les changements ?

Tout d'abord, précisons les choses :

- Obligation légale est faite aux Fédérations sportives de mettre en place un système d'adhésion, de paiement en ligne et de dématérialisation des licences. **Ce n'est donc pas un choix de la direction du CASR**.
- Le système informatique développé par notre fédération s'appelle « FFRS360 ».
- **Les deux mercredis après-midi de renouvellement des inscriptions (30 août et 6 septembre 2023) sont bien maintenus mais auront lieu au siège du club, 94 rue du Lt A. Argenton (en face d'Auchan) et non plus salle de l'Amitié.**
- Prix de l'adhésion pour la saison 2023/2024 : 58 €

Plusieurs cas se présentent pour réaliser votre renouvellement d'adhésion :

- Vous avez une adresse mail et vous maîtrisez internet :

Un peu avant le 15 août, vous recevrez un mail de la FFRS vous donnant votre identifiant et la procédure de connexion. Vous devrez, dans les 24 heures, tester la connexion pour valider votre identifiant et choisir votre mot de passe, **mais je vous demande instamment de ne pas renouveler votre adhésion avant notre feu vert.**

En effet, il nous faut paramétrer les données du club et nous ne savons pas encore à quelle date nous serons en mesure de terminer.

Ensuite, vous adhèrerez comme si vous créiez un compte pour un achat en ligne.

Vous aurez la possibilité de régler par carte bleue ou par chèque (dans ce cas votre adhésion ne sera prise en compte que lorsque Pierrette aura reçu votre chèque et validé votre inscription).

- Vous avez une adresse mail mais vous maitrisez mal internet :

Pas de souci, vous venez nous voir et vous ferez votre inscription sous notre contrôle ou nous la ferons pour vous. Tout se passera donc comme si vous étiez à l'aise avec internet. Reportez-vous au chapitre précédent pour avoir le détail de la procédure.

Munissez-vous bien de votre identifiant reçu par mail, de votre licence ainsi que carnet de chèques ou carte bleue. N'oubliez surtout pas votre téléphone portable pouvant recevoir mails et SMS.

- Vous n'avez pas internet ni d'adresse mail :

Très peu de changement pour vous : les membres du bureau vous accueilleront les deux mercredis et feront votre adhésion pour vous, **avec vous**.

Vous n'avez aucun document à fournir. Munissez-vous de votre licence, de votre carnet de chèques ou de votre carte bleue.

Notas importants concernant les activités :

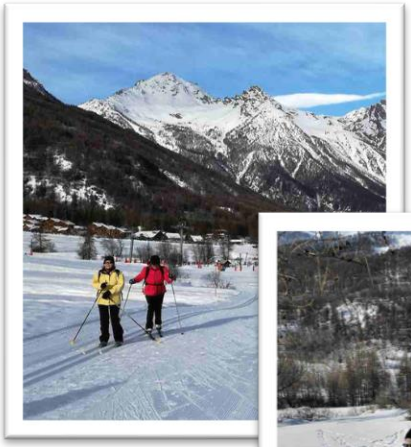
En adhérant, vous allez choisir vos activités. Votre choix le plus près de la réalité prendra toute son importance pour recevoir tout au long de l'année les informations les concernant.

Par ailleurs :

- **Gymnastique** : aucune inscription ne sera validée en ligne. Vous devrez vous inscrire auprès de Josette, muni(e)s de votre chèque à l'ordre de « Gym Forme Détente ».
- **Activ mémoire** : 4 créneaux hebdomadaires vous seront proposés (limités à 16 personnes chacun). Si vous essayez de vous inscrire sur plusieurs créneaux vous serez désinscrit de toutes les séances.
- **Rando après-midi :** vous aurez le choix entre Rando 1, 2 ou 3. Peu importe le groupe dans lequel vous avez l'habitude de marcher, cochez tous les groupes pour lesquels vous souhaitez recevoir les informations.
- **Danse, Country :** ne cochez ces activités que si vous les pratiquez réellement car les droits versés à la SACEM sont calculés sur le nombre de pratiquants.

Aucun souci, nous allons le faire !

Info séjours



Le séjour hiver a eu lieu à Monêtier-les-Bains avec 31 personnes ; raquettes, ski de fond et ski alpin.

Très bon séjour, beau temps, bonne ambiance.

Le séjour de randonnées s'est déroulé à Ceillac dans le Queyras

31 personnes dans une très bonne ambiance ; convivialité et entraide entre tous, très beaux paysages.

En septembre 2023 aura lieu le **séjour découverte à St Georges de Didonne** avec 36 personnes inscrites.

En 2024

Le **séjour hiver** se déroulera du 10 au 17 février à **Font d'Urle** (Drôme Vercors), les **inscriptions** se feront le **5 septembre 2023** à partir de 9 h 30 au local du club.

Du 22 au 29 juin 2024 le **séjour de randonnées** se fera à **Remuzat** (Drôme) et les **inscriptions** auront lieu le **23 janvier 2024** à partir de 9 h 30 au local du club.

Du 7 au 17 septembre 2024 le **séjour découverte** se fera à **Biarritz**, les **inscriptions** auront lieu mi-avril 2024.

La recette du moment – ***Croquants aux amandes*** *@chez Mam'Anne*

2 oeufs - 200 g de sucre - 250 g de farine - 250 g d'amandes entières

Mélanger le sucre avec les œufs, puis incorporer la farine et les amandes. Cela doit faire un appareil un peu sec et gluant.
Sur une plaque de four, disposer une feuille de papier sulfurisé.
Faire des pains (comme une ficelle ou un pain viennois), ni trop épais ni trop gros, ni trop serrés car la pâte va s'étaler.
La méthode est de prendre 2 petites cuillères et de faire des "quenelles" que l'on dispose à la suite et bien collées les unes aux autres.
Four : 180° - Temps : 30 minutes
Sortir les pains et les couper tout de suite, avec un gros couteau, sans se brûler. Les étaler sur une grille et ranger dans une boîte en fer quand ils sont froids

A méditer :

La seule différence entre un optimiste et un pessimiste, c'est que le premier est un imbécile heureux et que le second est un imbécile triste.

Bel été à toutes et à tous