



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

# BELENSEMBLE n°79



Inscriptions saison 2024-2025 les mercredis  
28 août et 4 septembre 2023 à 14h au siège du club

## Juillet 2024



Encore une année sportive qui s'achève ! La saison 2023-2024 aura été une saison riche en événements.

Dès août 2023, il s'avère que FFRS360, système informatique voulu par la Présidence de la Fédération, est un énorme raté. Seule la partie financière fonctionne mais la gestion courante est un parcours du combattant

permanent. Ceci entrainera la démission de la présidente lors de l'assemblée générale de la fédération. C'est également un surcroit de travail pour le bureau.

Aujourd'hui, il demeure des imperfections mais le système a évolué dans le bon sens. Je pense que la campagne d'adhésions à venir ne sera pas encore totalement fluide mais, par rapport, à ce que nous avons vécu cela devrait être bien plus simple.

La fermeture de la piscine pour travaux pendant deux ans est le 2ème événement contrariant de cette année. Nous sommes, en effet, contraints de mettre notre activité natation en sommeil pendant les travaux.

Mais 2023-2024 aura tout de même été une bonne année. Nos activités ont toutes bien fonctionné. Nous en avons même une supplémentaire : le billard.

La déception de l'annulation du séjour d'hiver oublié, celui dédié à la randonnée s'est bien déroulé et celui d'automne à Biarritz s'annonce bien.

Nous comptons aujourd'hui 536 adhérents, preuve de l'attractivité de notre association. Nous avons 35 animatrices et animateurs, encore une preuve du beau dynamisme du CASR.

Nos finances sont saines et cela va nous permettre de lisser, sur encore une année, l'augmentation imposée par la fédération il y a deux ans. Le bureau, et le conseil d'administration, ont décidé de porter le montant de l'adhésion à 60 € au lieu des 62 € autorisés par la dernière assemblée générale.

Enfin, nous avons encore franchi un pas dans la modernisation de notre système d'information. Nous nous sommes abonnés à l'application ILLIWAP qui permet la réception instantanée de messages du club et des responsables d'activité.

Illiwap est une volonté de compléter et de déléguer encore plus les informations que vous recevez. Les infos par mail nous ont été très utiles et je continuerai de m'en servir, pour les newsletters notamment, mais ceci est maintenant largement dépassé par les infos sur smartphone, appareil que vous êtes plus de 95 % à posséder.



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 15 juillet au 19 août.
- **Inscriptions**
  - **En ligne à partir du 15 août**
  - **Ou au siège du club les mercredis 28 août et 4 septembre de 14h00 à 17h00**  
site Argenton (94 rue du Lt A. Argenton – en face d'Auchan)
- **Reprise des activités**
  - Activ' mémoire .....mercredi 11 septembre
  - Chiffres et lettres.....mercredi 18 septembre
  - Country.....mercredi 4 septembre
  - Danse.....mercredi 11 septembre
  - Gymnastique ..... lundi 2 septembre
  - Méditation, Qi-Gong ..... lundi 16 septembre
  - Tir à l'arc.....mardi 3 septembre
  - Yoga.....mardi 17 septembre
- **Inscriptions séjours (cf. détails page 3)**
  - **Hiver** - Montgenèvre .....mardi 3 septembre 2024
  - **Randonnées** - Soulterren ..... mardi 21 janvier 2025
  - **Découverte** – Hyères..... date à préciser en avril 2025
- **Présence sur le marché** : un stand du club sera installé devant l'Office du tourisme le samedi 24 août
- **Fête des associations** : samedi 7 septembre
- **Octobre rose** : samedi 19 octobre
- **Assemblée Générale** : mercredi 7 novembre à l'Intégral à 14h



# Formation

Et voilà, une année de formation s'est achevée malgré les balbutiements de FFRS360. Le CASR s'est enrichi de deux nouvelles animatrices **Geneviève Lyaudet** et **Christine Jacquier**, toutes deux ayant terminé leur cursus de formation raquettes et randonnée pédestre. Elles méritent amplement les félicitations du CASR.



Les inscriptions pour la saison de formation 2024/2025 ont été réalisées. Si tout se déroule normalement -et rien ne s'y oppose- nous aurons l'an prochain de nouveaux animateurs : trois pour le tir à l'arc - un pour le tennis de table - une pour la randonnée pédestre - une pour la marche nordique - deux pour les boules.



De plus trois de nos animateurs randonnée pédestre en montagne suivront un stage de sécurité en montagne .



Le club doit continuer de former ses encadrants. Aussi, sur votre transat, sous votre chapeau et derrière vos lunettes de soleil, réfléchissez à votre investissement au sein du club afin de rejoindre les animateurs du CASR.



## Info séjours

Le séjour hiver qui devait se dérouler à Font d'Hurle dans le Vercors n'a pas eu lieu, faute d'un nombre suffisant d'inscriptions.

Le séjour randonnée à Remuzat dans la Drôme provençale, s'est très bien déroulé sur tous les aspects : une météo très agréable, pas trop de chaleur et pas de pluie pendant les randonnées, très beaux paysages variés, belles falaises, jolis villages, oliviers, tilleuls et herbes aromatiques, une excellente ambiance avec toujours beaucoup d'entraide pendant les randonnées.



Pour cette année, il reste le **séjour découverte** qui aura lieu à Biarritz du **7 au 17 septembre 2024**.

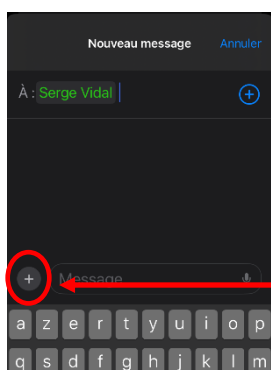
En 2025 les séjours programmés sont :

- **Hiver, à Montgenèvre** (Hautes Alpes) du **15 au 22 mars** - inscriptions le mardi 3 septembre 2024 à partir de 9h30 au local du club.
- **Randonnées, à Soulterren** (Haut-Rhin) du **21 au 28 juin** - inscriptions le mardi 21 janvier 2025 à partir de 9h30 au local du club.
- **Découverte, à Hyères** (Var) du **13 au 23 septembre** - inscriptions en avril 2025.



## Bon à savoir - géolocalisation

Vous avez un smartphone et vous êtes perdu, blessé, vous avez besoin d'aide ou tout simplement envie de faire connaître votre géolocalisation à un(e) ami(e).

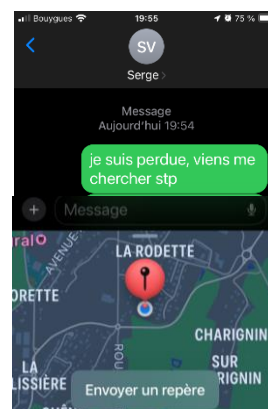


Envoyez un SMS à cet ami en cliquant simplement sur le « + » en bas à gauche de l'écran (à côté de la zone prévue pour le message – avec le message de votre choix : « à l'aide, je suis perdu(e), blessé(e ... » ou « rendez-vous ici »...)



et cliquez sur « **Position** » pour les iPhones, ou « **Localisation** » pour les Androids » puis envoyez le message.

Votre ami(e) recevra votre géolocalisation précise.



### La recette du moment – **Gâteau moelleux pistache framboises** @chez Mam'Anne

4 blancs d'œufs - 100 g poudre de pistaches – 1 pincée de sel – 80 g farine – 100 g sucre glace  
1 cuillère à café levure chimique – 80 g sucre – 100 g beurre fondu – 30 g pistaches  
170 g framboises fraîches

Mélanger la farine, le sucre glace, la poudre de pistaches et la levure. Bien amalgamer avec les mains.

Monter les blancs en neige (avec sel) et ajouter le sucre en 3 temps.

Ajouter les ingrédients secs en une fois.

Bien mélanger délicatement en soulevant la pâte pour ne pas casser les blancs montés

Verser dans un moule rond beurré. Répartir les framboises en les enfonçant dans la pâte (en gardant quelques-unes pour la décoration) .

Saupoudrer de pistaches

30 mn au four à 180°

Garnir de framboises et sucre glace avant de servir.

Bon appétit



## A méditer

« Vous, les occidentaux, vous avez l'heure, mais vous n'avez jamais le temps » - Gandhi

*Bel été à toutes et à tous*