



BELENSEMBLE n° 82

Décembre 2025



Le mot du Président



Tout d'abord je tiens à remercier René ainsi que toutes les personnes qui l'ont accompagné pendant ses 2 mandats. Ils transmettent un club qui fonctionne bien, très organisé, et en bonne santé financière.

Avec 21 activités et plus de 550 adhérents, le CASR trouve sa dynamique au sein de la Fédération Française de Retraite Sportive, qui compte plus de 89 000 adhérents, celle-ci va nettement mieux et accompagne les clubs sereinement.

Je vous remercie de m'avoir confié la responsabilité d'animer ce club. Vous pouvez compter sur mon engagement comme je sais que je peux compter sur les nombreux bénévoles qui animent les activités et font fonctionner le club au travers du Conseil d'Administration et d'un Bureau très impliqué.

Notre travail sera de poursuivre et chercher à améliorer ce qui existe, renforcer et compléter nos activités et nos partenariats pour que tous les seniors puissent y trouver leur place, le lien social et la convivialité nécessaires à une retraite en bonne santé.

Le Bureau qui se réunit chaque semaine est au travail. Il est à votre écoute et il proposera bientôt au Conseil d'Administration son programme qui arrêtera les actions à mener à court et moyen terme.

En attendant de vous retrouver dans vos activités, je vous souhaite à toutes et à tous de passer de très belles fêtes de fin d'année.

Et une « Bonne année 2026 » avec la santé pour vous et tous vos proches, ponctuée de nombreux moments de bonheur partagé.

Jean Clenet

Agenda

• *Vacances*

- Le Bureau va prendre quelques repos : **dernière permanence** de l'année, le **mardi 16 décembre 2025**, reprise le **mardi 6 janvier 2026**.

• *Sorties neige*

- Première sortie prévue le jeudi 8 janvier 2026 à Lachat (si l'enneigement le permet)

• *Inscriptions séjours (cf. détails page 3)*

- Randonnées : **Samoëns**mardi 20 janvier 2026
- Découverte : **Riec sur Belon**mardi 31 mars 2026



Présentation du nouveau Bureau

Jean Clenet	Président
Danièle Alix	Vice-présidente, responsable Par Monts et Par Vaux (PMPV) et sorties neige
Josette Bressan	Vice-présidente, responsable de la gymnastique
Colette Blanchard	Secrétaire responsable Activ'mémoire
Pierrette Mercier	Trésorière, responsable pétanque
Nicole Durand	Secrétaire adjointe
Yvette Fillardet	Responsable activités festives
Josiane Voulhoux	Comptabilité séjours, responsable des séjours
Edmond Portka	En charge de la formation, responsable cyclotourisme
Guy Blanc	En charge de la communication, responsable tennis de table
Cathy Vidal-Fontanet	En charge de la communication

Formation

Je ne vous ferai pas le bilan formation de l'année 2025 ni ne vous ferai part de la liste des volontaires pour 2026, cela a été exposé lors de l'AG courant novembre.

Par contre comme toujours je me ferai le chantre du volontariat. La recherche d'adhérentes ou adhérents qui désirent s'investir dans le fonctionnement et l'animation du club est primordiale car ces bénévoles sont la colonne vertébrale du CASR.

Lorsque j'ai adhéré au club, l'activité yoga était encadrée par deux animatrices formées aux frais du CASR. A leur départ nous avons dû faire appel à un intervenant extérieur.

Les séances de gymnastique étaient assurées par quatre animatrices fédérales formées au club. De même à leur départ nous avons pu fort heureusement bénéficier d'un partenariat avec Gym Forme Détente.

La relève de nos animatrices et animateurs est une nécessité pour le club. Ne soyez pas que consommateurs, si vous vous sentez la fibre formatrice et que l'animation d'un groupe au sein d'une activité vous motive, rejoignez l'équipe d'animation du CASR, elle vous accueillera avec plaisir et bienveillance.

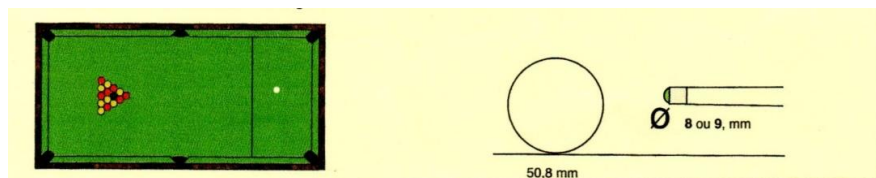


Présentation activité Billard

Jouer au billard, c'est appliquer sa mémoire à la stratégie, à l'anticipation, avoir de l'adresse, savoir jouer en tête à tête ou en équipe, répéter des « coups » à l'entraînement et les appliquer au cours de la partie.

Le billard pool anglais se joue avec une boule blanche qui en choquant 7 boules jaunes ou rouges et en rentrant la noire ou la 8 en dernier, la partie est gagnée. Bien entendu on fait des fautes, sanctionnées par la règle du jeu et au bout de quelques mois on peut faire une partie en un temps très court, si on arrive, dès le départ au positionnement des boules (éclatement), à avoir une vue globale du déroulé de la partie.

Le lieu de rencontre est situé à la salle polyvalente de Domus, logements pour retraités, le lundi dès 15h et jeudi dès 16h30.



Info séjours

Séjour Découverte Hyères (du 13 au 23 Septembre 2025)



Un itinéraire exceptionnel pour nos 34 adhérents séduits par le charme provençal du sud de la France.

Un séjour convivial et enrichissant durant ce beau périple : Hyères, Bormes les Mimosas, Marseille, Porquerolles, Cassis, La Ciotat, Toulon, Le Castellet, Sanary-sur-Mer. L'occasion de tisser des liens et de partager des moments festifs.

Deux séjours programmés pour 2026 :

- Séjour Randonnées :

Du 20 au 27 Juin 2026 vous pourrez randonner à **SAMOENS** (Haute Savoie) village au cœur de la vallée du Giffre à 700 m d'altitude.

Inscriptions le Mardi 20 Janvier 2026 à partir de 9h30 au local du club.



- Séjour Découverte :

Du 12 au 22 Septembre 2026 : découverte de la Bretagne à **RIEC SUR BELON** (Finistère)

Au programme visites de Concarneau, pointe du Raz, Lorient, Pont Aven, Quimper, Carnac et bien d'autres

Inscriptions le Mardi 31 Mars 2026 à partir de 9h30 au local du club



Sorties neige



Les sorties ont lieu le jeudi, en général le départ est fixé à 10h au parking Paul Chastel, sauf pour les sorties plus éloignées avec un départ à 8h (attention l'heure indiquée est celle du départ donc il faut arriver un quart d'heure avant). Pour chaque sortie pensez à vous munir de votre licence FFRS, de votre carte vitale, de petite monnaie pour les forfaits raquettes, d'un moyen de paiement pour les forfaits ski de fond ou ski alpin. Vous devez avoir votre matériel réglé, raquettes, ski de fond ou ski alpin. Le règlement intérieur de chaque activité s'applique. N'oubliez pas votre pique-nique.

Dans le car, et **uniquement dans le car**, vous pourrez acheter les tickets pour le déplacement. Des carnets de 10 tickets au prix de 55 € seront vendus, le règlement se fait **obligatoirement par chèque à l'ordre du CASR**. Pour une sortie avec un départ à 10h vous donnerez 2 tickets et pour une sortie plus éloignée avec un départ à 8h vous donnerez 3 tickets, ce qui signifie que pour un départ à 10 h le déplacement vous coûtera **11 €** et pour un départ à 8 h, **16,5 €**. Le montant n'a pas été modifié donc les tickets **2024 et 2025** sont encore utilisables.

Les inscriptions se font auprès de Danièle Alix, de préférence par Internet (adresse mail : christian.alix01@wanadoo.fr) ou par téléphone au 06 89 45 98 20. Elles doivent être effectuées **au plus tard le lundi soir précédant la sortie**. Toute annulation, surtout tardive, doit avoir un motif sérieux.

La première sortie est prévue le **jeudi 8 janvier 2026** avec un départ à 10h, à Lachat, si l'enneigement le permet ou autre destination enneigée. Pour les autres sorties avec un départ à 10h la destination sera décidée au fur et à mesure en fonction de l'enneigement et annoncée dans le car au retour de la sortie précédente et sur Illiwap.



Toute annulation d'une sortie par manque de neige ou de météo défavorable sera annoncée par Illiwap. **N'oubliez pas de cocher les stations « sorties hiver » et « ski alpin » sur Illiwap pour avoir les infos** ou de vous signaler à une permanence du mardi si vous n'avez pas Illiwap et que vous voulez recevoir un SMS.

Dates à retenir pour les sorties avec un départ à 8h :



- Jeudi 15 janvier : Les Sybelles (Maurienne)
- Jeudi 29 janvier : Le Semnoz (Haute Savoie)
- Jeudi 5 février : La Croix Fry (Les Aravis)
- Jeudi 5 mars : Les Karellis (Maurienne)
- Jeudi 19 mars : Le Grand Bornand (Haute Savoie)
- Jeudi 26 mars (fin de programme) : Les Saisies (Savoie)

Toutes les sorties avec un départ à 8 h offrent la possibilité de ski alpin, les personnes intéressées devront s'inscrire en précisant « ski alpin ».



Nous vous attendons nombreux, en espérant retrouver les joies de la neige dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

La recette du moment

Gâteau de Savoie (de Pierrette MERCIER)

200 g de sucre en poudre
60 g de fécule de pomme de terre
4 jaunes d'œuf
4 blancs d'œuf battus en neige très ferme
40 g de farine

Travailler le sucre et les jaunes d'œuf pour obtenir un mélange mousseux.

Ajouter la farine tamisée, la fécule, un peu de vanille en poudre et les blancs en neige.

Verser dans un moule à charlotte beurré. Faire cuire à four moyen puis chaud pendant 20 à 25 mn.

Bon appétit !!

Bonnes fêtes de fin d'année à tous !