



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

BELENSEMBLE n° 83

Juillet 2026

Inscriptions saison 2026-2027
les mercredis 26 août et 2 septembre à partir 14h au siège



Le mot du Président



L'année sportive s'achève et le CASR rencontre toujours autant de succès puisque nous sommes maintenant 580 adhérents.

Parmi des activités qui sont parfois saturées, heureusement la gymnastique va retrouver une cinquième session le mercredi de 11 h à 12h, et une solution va permettre au billard d'augmenter sa capacité d'accueil.

Il y a eu de nombreuses rencontres avec d'autres clubs, à la pétanque, au tir à l'arc et au tennis de table qui a pu recevoir deux clubs cette année.

La réouverture de la piscine est prévue pour début novembre, toutefois les modalités d'accès pour le CASR n'ont pas été définies à ce jour par Bugey Sud, j'espère le mieux ...

Le site internet a fait « peau neuve » avec des pages améliorées, une circulation plus aisée avec des menus déroulants, ainsi que dans les pages « activités », des compléments sur le règlement de l'activité et des liens vers les messages Illiwap de l'activité.

Le règlement intérieur va évoluer. Il sera complété et les évolutions des règles dans les activités seront plus aisées. Il sera présenté et soumis au vote à la prochaine assemblée générale.

Les finances sont saines et un résultat bénéficiaire est prévu à fin Août. Les dépenses sont maîtrisées et réduites. La reprise en interne de la comptabilité se passe très bien.

Pour la prochaine saison, la fédération FFRS augmente sa part de 2 € et le comité départemental CODERS de 1 €. Lors de notre dernière assemblée générale, la part du CASR a été fixée à 29 € maximum, mais le bureau, et le conseil d'administration ont décidé d'absorber une partie de l'augmentation prévue ; ainsi la cotisation pour 2026-2027 sera limitée à 66 € (au lieu de 67.21€ si la part du CASR était restée à 29€)

Une nouvelle activité va démarrer à la prochaine saison : le « Pickleball » un jeu de balle qui se déroule en intérieur ou extérieur sur un demi-terrain de tennis, un sport bien adapté aux seniors. Pour cette activité nous aurons accès aux équipements principalement utilisés par le Tennis Club de Belley.

Les adhérents du CASR sont très actifs, à l'image du bureau et du conseil d'administration qui ne manquent pas d'énergie pour améliorer le fonctionnement et les activités ; ceci sans oublier les nombreux animatrices et animateurs sans qui le CASR ne serait pas ce qu'il est. Je tiens en votre nom à les en remercier.

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,

Jean CLENET

Agenda

Le bureau va prendre quelques vacances pendant l'été.

Dernière permanence le **mercredi 15 juillet** (en remplacement du mardi 14 juillet férié), reprise le **mardi 18 août**



○ **Inscriptions**

- En ligne à partir du **lundi 24 août** (règlement par carte bancaire uniquement)
Important ! - Si vous avez un nom ou un prénom composé, il faut obligatoirement mettre un tiret entre les deux. De même, lors de l'enregistrement de votre téléphone mettre un tiret entre les groupes de 2 chiffres.
- Au siège du club site Argenton (94 rue du Lieutenant A. Argenton – en face d'Auchan)
 - **Les mercredis 26 août et 2 septembre de 14h à 17h** (règlement par chèque)
 - **Le matin du mercredi 26 août** (à partir de 9h) sera consacré aux inscriptions pour l'activité Gymnastique (*penser à apporter votre numéro de licence*)

○ **Reprise des activités**

- Activ'mémoire mercredi 9 septembre et vendredi 11 septembre
- Chiffres et lettres mercredi 2 septembre
- Country mercredi 2 septembre et jeudi 3 septembre pour débutants
- Danse mercredi 9 septembre
- Gymnastique lundi 6 septembre
- Méditation, Qi-Gong lundi 14 septembre
- Tir à l'arc mardi 1^{er} septembre
- Yoga mardi 15 septembre

- **Présence sur le marché** : un stand sera installé devant l'Office du Tourisme, **samedi 22 août**
- **Fête des associations** : **samedi 5 septembre**
- **Semaine Bleue** : du 5 au 11 octobre
"Valoriser les liens intergénérationnels et place des anciens"
- **Octobre rose** : Marche Solidaire, **samedi 17 octobre** (après-midi)
- **Assemblée Générale** : **jeudi 26 novembre** (à l'Intégral)

Présentation d'une nouvelle activité pour la rentrée de la saison 2026-2027



Le **pickleball** est un sport de raquette, pratiqué en intérieur ou en extérieur, dans lequel deux joueurs (en simple) ou quatre joueurs (en double) frappent une balle en plastique creuse perforée au-dessus d'un filet à l'aide d'une raquette à face pleine.

Sur un demi-terrain de tennis, les adversaires situés de part et d'autre du filet se renvoient la balle jusqu'à ce que l'un d'entre eux commette une faute.

Ce sport est particulièrement adapté aux seniors, puisque les distances à parcourir restent faibles en jeu en double.



Cliquez sur le lien pour voir une démo : <https://www.youtube.com/watch?v=xUuytFtCBNI>

Formation

Toutes les années le nombre d'adhérents du CASR augmente. Cette évolution est due à la diversité des activités proposées et surtout aux animatrices et animateurs qui s'investissent pleinement dans l'encadrement des participants.

Donc, pour continuer d'œuvrer en ce sens le club a besoin d'animateurs formés auprès de la FFRS ; par conséquent n'hésitez pas à faire acte de candidature pour pallier aux futures défections causées par l'âge ou la maladie mais également pour y exprimer vos idées.

Je tiens à remercier et féliciter **William JEANNEY** et **Françoise DUFAYARD** titulaires du M2 ski alpin, **Carole VIOLLET** M2 activités dansées, **Catherine COLIN** M2 randonnée pédestre, **Geneviève LYAUDET** M2 randonnée pédestre montagne.

Ont suivi une formation complémentaire tir à l'arc : **Jean-Louis RIVALS**, **Didier ROY** et **Jean-Luc WACOGNE**.

Formation complémentaire marche nordique : **Elisabeth BIOT**, **Martine ANCIAN** et **Anne-Marie BOUCHAUD**.

Formation complémentaire secours en montagne : **Jacqueline MARTIN**

Infos activités et séjours

• Sorties neige 2026

La première sortie a eu lieu le 15 janvier et la dernière le 19 mars.

Nous avons fait sept sorties dont trois avec l'activité ski alpin. Sur la totalité de la saison nous avons eu une moyenne de 50 participants par sortie.

Le bilan financier est positif.



Toutes les sorties se sont déroulées dans la joie et la bonne humeur, avec en général du beau temps et de la bonne neige.

Nous aimerions bien sûr plus de neige sur le plateau du Retord qui nous permettrait plus de sorties avec moins de déplacements.



• Ski alpin 2026

Cette saison de ski fut riche après que Françoise et William aient obtenu leur "droit" à encadrer les sorties neige.

Quelques sorties avec le bus des racketteurs si la station choisie propose également du ski alpin, sinon propositions en covoiturage.



Nous avons été entre 2 et 10 participants.

Skis casques chaussures dans le Berlingo de William et les skieurs dans une ou deux berlines équipées pour la montagne.

De février à avril nous avons fait 6 sorties hors période scolaire si possible, en plus des sorties en car.

L'appétit vient en skiant c'est bien connu, et vers les 13 h max, pique-nique au soleil ou déjeuner en terrasse ; l'unanimité se fait toujours sur une part de tarte aux myrtilles avec chantilly et café. Et l'après-midi se continue : en virages courts, longs, et de schuss sur des pistes. Avec un peu de chance et quelques pistes supplémentaires nous trouvons la bonne piste qui nous ramène aux autos.

Nous quittons pour certains (es) à regret les chaussures et retour au bercail. Vivent les sorties neige !



• **Séjour "randonnées" du 20 au 27 juin 2026 à Samoëns**



Ce séjour s'est déroulé du 20 au 27 Juin 2026 au village vacances «Les Becchi» au cœur de la station de Samoëns, village de Haute Savoie, situé au cœur de la vallée du Giffre, à 700 m d'altitude.



Malgré la canicule nous avons pu profiter de randos agréables en recherchant l'ombre au maximum.

Tous les participants ont été ravis de ce séjour.



• **Séjour découverte du 12 au 22 Septembre 2026 à Riec-sur-Bélon**

38 adhérents découvriront et profiteront des paysages variés de la Bretagne sud, ses côtes découpées, ses plages et ses villages pittoresques.

Les participants devront avoir souscrit obligatoirement leur licence 2026-2027 avant le départ.



Pour 2027, trois séjours sont programmés.

Ils vous seront présentés lors du prochain numéro du mois de décembre 2026. Vous pouvez, toutefois, les retrouver dès maintenant sur le site du club.

Recette du moment – Bouchées au chocolat (par Christine Jacquier)

1/2 tablette de chocolat noir

1/2 tablette de chocolat caramel (Nestlé)

1 boîte de lait concentré sucré

100 g de beurre

1 paquet de spéculos

Sucre glace

Dans une casserole, faire fondre Beurre+ Chocolat avec lait concentré

Porter à ébullition et cuire 3 minutes

Ajouter les biscuits grossièrement écrasés

Verser dans un moule à cake tapisser d'un film alimentaire

Mettre au frigo minimum 3 h

Couper en petites bouchées et saupoudrer de sucre glace, et Régalez-vous !!!!

Petite précision :

Je fais ma préparation la veille pour pouvoir couper le matin de la dégustation...

Ces petites bouchées peuvent être congelées... s'il en reste, bien sûr !

Bel été à toutes et à tous