



Le yoga

La section yoga a été mise en place à la rentrée 2018-2019, suite à un sondage favorable parmi les adhérents du club et au recrutement d'une professeure qui nous avait été recommandée.

C'est donc avec motivation et enthousiasme que 20 adhérents et adhérentes se sont inscrit(e)s pour cette activité qui était une découverte pour un certain nombre d'entre nous.

Grâce à son calme et sa bienveillance, Denise nous permet tous les mardi après-midi de nous relaxer, ce qui est très appréciable après une matinée de rando (pour la plupart des participants) et de faire travailler nos muscles avec douceur ainsi que notre équilibre.

Nous avons constaté en 2019-2020 une légère baisse de fréquentation mais nul doute que pour l'année à venir, de nouveaux arrivants dans le club sauront apprécier cette activité aux nombreux bienfaits sur le physique et le mental.

Namasté



Le cyclo

La section « Cyclo » créée à la rentrée 2016 connaît un grand succès auprès des amis de la « Petite Reine » de notre Club et de celui voisin.

En effet, le peloton (mixte), composé lors des premières sorties d'1 animateur et de 7 cyclo(te)s, s'est agrandi de saison en saison pour atteindre cette dernière année 26 adhérents dont 4 Animateurs (Bernard, Didier, Henry, Nadine) et 1 Accompagnatrice Sportive (Marie France).



Cette activité, pratiquée sur route/chemin et prévue pour des vélos de type VTC (Vélo Tout Chemin), a vu, au fil des saisons, l'arrivée de plusieurs VAE (Vélos à Assistance Electrique) permettant à leurs propriétaires de profiter pleinement du plaisir de rouler avec plus d'aisance tout en gardant le bénéfice des vertus de la bicyclette pour leur santé.

Les sorties se pratiquent les mercredis matin de 8h00 à 12h00. Elles sont facilement réalisables. Leur distance et leur difficulté sont progressives (entre 15 et 35 kms, parfois un peu plus) et surtout adaptées en fonction du public présent et de la saison.

C'est ainsi, que le peloton, en plus des nombreux circuits touristiques dans le Vexin, a pu découvrir avec un grand plaisir, par les bords de l'Oise, Auvers-sur-Oise et son chemin des impressionnistes ; Conflans-Sainte-Honorine, son quai, ses péniches, et ses « bateaux de croisière » ; mais aussi, par la Forêt de Saint Germain et les bords de Seine, Château Lafitte, son parc et son château.

A noter également que, lors des journées multi-activités à Saint Clair sur Epte, une partie de ce peloton (toujours mixte) s'est rendu à chaque fois sur place en vélo pour rejoindre les marcheurs à l'heure du pique-nique et a parcouru ainsi les 80 kms aller et retour, par la route. Comme quoi avec un peu d'entraînement et d'assiduité on peut le faire.

Pour l'avenir, fort de son encadrement, la section a de nombreux projets afin de s'adapter au plus juste au niveau de chacun(e) et élargir les possibilités que nous offrent la discipline.

Aussi n'hésitez pas à venir nous rejoindre : le vélo, c'est bon pour la santé !



La danse

La danse en ligne est un exercice excellent pour la mobilité et la souplesse, elle stimule la mémoire et la concentration et, à l'instar d'autres activités, elle apporte de la convivialité ! Disons simplement que pour apprécier la danse, il faut faire preuve de constance et de régularité ...

C'est avec plaisir que nous avons ont fait de petites démonstrations lors des soirées conviviales au foyer rural.

Plusieurs années nous avons fait une animation à la Louvière le jour du marché de Noël et du Téléthon.



Les danses folkloriques ne font pas partie de notre répertoire. Nous sommes plutôt sur des rythmes latino, un peu de country ou de la musique très contemporaine (Kendji Girac, Gim's, M'Pokora ...)

Qui sait, peut-être qu'à la rentrée, un danseur osera braver sa timidité et intégrer le groupe de ces dames ?



La zumba

L'activité ZUMBA a été lancée, au sein de notre Club, en avril 2016, à titre expérimental.

Autour de Frédérique, notre professeure, nous étions une petite douzaine à nous lancer sur les rythmes joyeux de la musique latine.

Pour promouvoir l'activité à la journée des Associations de septembre 2017, un film de nos danses avait été projeté.

A la soirée de clôture de juin 2018, la section Zumba a présenté un échantillon des danses apprises, ce qui fut très apprécié par « le public ». L'ambiance était donnée et depuis, l'activité prospère : nous étions 16 à la rentrée 2018 et 20 adhérentes à la rentrée 2019.

La Zumba, hors le fait de danser dans la joie et la bonne humeur, c'est aussi le plaisir d'échanger, de bavarder, de rire et aussi de se retrouver au restaurant pour des instants de convivialité appréciés de toutes (le masculin ne l'emportant pas sur le féminin dans cette activité).



L'année 2020, le covid et le confinement aura changé nos habitudes, mais les échanges sont restés ouverts, pour celles qui le désiraient grâce à Whatsapp; et des cours vidéo, via ZOOM, ont été mis en place le vendredi et le dimanche par Frédérique, que nous remercions très vivement.

La session se clôturera sur cette formule, mais plus grand sera le plaisir de se revoir en septembre.



Le tennis de table

Jusqu'en 2019, nous étions au maximum six joueurs à taper la petite balle (photo ci-contre) mais cette année la section tennis de table a accueilli sept joueurs du club de Vauréal. Notre effectif a donc plus que doublé et il n'est pas rare de voir 6 tables occuper la largeur du gymnase en grignotant l'espace "vestiaire" du Tir à l'arc.



Pour assurer le bon déroulement de cette sublime activité, trois animateurs ont passé avec succès le terrible stage M2 de la Roche-sur-Yon.

Pour épauler notre brillant ancêtre Guy Boucharel, Guy (on double aussi) de Vauréal, Pascal et Robert de Courdimanche ont mis en place quelques exercices ludiques qui ont fait travailler réflexes, équilibre, souplesse et expression faciale (par de grosses rigolades!).

Les termes mystérieux comme: bloc, marteau, top et anti top, chop (pas de bière), flip (ça fait peur), coupé et bien d'autres encore n'ont plus de secret. Avec un niveau plus élevé des joueurs de Vauréal, en mélangeant tous les styles, chaque membre a perçu un net progrès.

En résumé, un très bon esprit s'est installé malgré quelques balles transpercées par les Robins des bois d'à côté...!

Il est à noter que des joueuses seraient les bienvenues.



Le Tai-chi

Le taïchi chuan est un art martial traditionnel chinois.

Au club, il est beaucoup exercé comme une gymnastique de santé.

Sa pratique douce permet de travailler les articulations et surtout l'équilibre.

Activité recommandée aux personnes d'un certain âge et qui plait d'autant plus que l'animateur du club, Henri, est plein de bonne humeur, d'humour et de bienveillance envers les participants.





Le tir à l'arc

L'activité tir à l'arc a été créée en Septembre 2016 sur une proposition de Bernard Decker.

La première année, nous étions cinq membres, Bernard et 4 adhérents novices. La Compagnie d'Arc de Menucourt avec son Président, Pierre Bucamp, nous a accueilli dans sa structure et nous a prêté tout le matériel. Les horaires étaient le Mardi de 20h30 à 22h00. Pas facile de ressortir l'hiver.

Pour la rentrée de 2017, nous n'étions plus que 4 archers, dont deux animateurs, Bernard et Gilles, mais nous n'avons pas désarmé pour autant, le plaisir de tirer l'emporta. Au cours de cette saison 2017-2018, nous avons fait le constat qu'il y avait de la demande pour nous rejoindre, mais les horaires faisaient barrière à d'éventuelles inscriptions.

Aussi, nous avons fait le pari de monter cette activité au sein de la commune de Courdimanche. Après quelques réunions avec les Elus de la Ville, nous avons obtenu leur accord et un créneau horaire au gymnase le Vendredi de 15h45 à 18h00.

Le Club nous a permis d'acquérir le matériel nécessaire au démarrage de l'activité, ciblerie, filets de sécurité et 6 kits complets pour archers débutants. GROS PARI, car il fallait un retour sur investissement. Nous avons ainsi ouvert la section tir à l'arc 2018-2019 dans de très bonnes conditions et le groupe s'est étoffé pour atteindre 10 membres.

En Mai 2019, grâce à notre bonne relation avec la Compagnie d'Arc de Menucourt, les élèves d'une classe de 5ème de Pontoise ont passé une journée découverte du tir à l'arc.

A la rentrée 2019-2020, nous sommes 16 membres et 10 d'entre nous sont équipés de leur propre matériel.

Fin Septembre 2019, pour les Virades de l'Espoir, nous avons organisé un stand de tir à l'arc pour tous, nous nous sommes relayés pour présenter une belle attraction.

Fort de cette expérience et devant le vif succès de cette journée, nous avons eu l'idée de présenter un projet intergénérationnel autour du tir à l'arc aux CM2 des écoles de la Commune. La Municipalité a accepté ce projet et nous a aidé financièrement en prenant en charge tous les frais de matériel.

En début d'année 2020, trois archers, Myriam M, Jean-Pierre H et César T, ont passé avec succès leur brevet d'animateur, ce qui porte à cinq l'encadrement pour l'activité.

C'est toujours avec grand plaisir que nous nous retrouvons les Vendredis après-midi.



Pour terminer, n'oublions pas les mesures barrières contre le Covid 19, la prochaine rentrée de Septembre 2020 est organisée pour avoir suffisamment de distanciation. En effet, financé par le Club, le matériel a été doublé pour occuper toute la largeur du gymnase.

Pour cette nouvelle saison, n'hésitez pas, si vous avez envie d'essayer, envoyez-nous un message pour que l'on prévoit le matériel et vous serez les bienvenus.

Les outils de communication du club

- CouliSSeS.Com : Depuis la naissance de ce journal en octobre 2017, 14 publications ont jalonné la vie de notre club!
- [Le site internet http://sportseniorcourdimanche.com/](http://sportseniorcourdimanche.com/)

Le vécu très positif du blog créé par Michel a donné naissance avec l'aide de Guillaume, le fils de Gilles, au site actuel. Merci Michel, merci JPT.

Cet outil géré et sans cesse enrichi par un « webmaster » de haute compétition contribue pour beaucoup au dynamisme du club. C'est une véritable « boîte à outils » multifonctions qui, en plus de ses fonctions de communication avec les adhérents, entre les animateurs et les membres dirigeants, assure la pérennité du club par sa fonction d'archivage.

Mémoire du club, la bibliothèque de documents référencés et classés par activités, en temps réel, à la disposition des dirigeants et animateurs du club, permet à tout nouvel arrivant de s'informer et d'être rapidement opérationnel.

La rubrique « Photo-Vidéo » y est très riche en souvenirs....



Gym/stretching



Le cours de gym du lundi matin est une activité qui attire toujours du monde, la moyenne de ces dernières années tournant autour de 30 inscrits. Le charisme et le savoir-faire de Fabien, professeur salarié, y sont pour beaucoup.

Pour preuve ces témoignages de deux fidèles adhérentes :

- Enfiler mon jogging, mettre mes chaussettes et mes chaussures, m'allonger sur mon tapis de sol et me relever sans l'aide de mon mari, voilà ce que je dois à Fabien, notre prof de gym du lundi matin.
En plus de son physique de surveillant de plage de Malibu, sa bienveillance et sa patience pendant ses cours très bien étudiés, nous font oublier que nous sommes dans un club de retraités. Encore MERCI Fabien et nous sommes ravis de te retrouver à la rentrée.
- Après cette longue période de confinement pendant laquelle nos activités sportives se sont arrêtées, nous avons hâte de retrouver Fabien notre coach gym du lundi matin.
Grâce à ses exercices physiques et nos joutes verbales, la bonne humeur est toujours présente.
Vivement la rentrée de septembre et Fabien que la force soit avec toi.

Neuron-Activ'

Débutée en octobre 2019, sur l'initiative de Manuelle accompagnée de Claudine, l'activité Neuron-Activ' a conquis de nombreux adhérents du club.

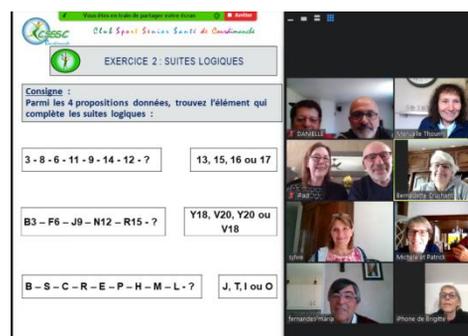
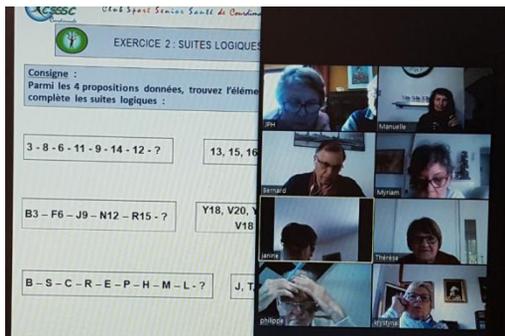
Ce sport cérébral, outre le fait de pouvoir nous aider à comprendre le fonctionnement de notre mémoire, celle-ci nous jouant des tours lorsque nous vieillissons, nous aide à la maintenir en forme.

Stimuler les fonctions cognitives (attention, concentration...), acquérir des moyens de mémorisation, améliorer notre mémoire, le tout par des jeux ludiques et adaptés, individuels ou collectifs, voilà les bienfaits principaux de cette activité.

Durant une heure, 4 à 5 exercices nous sont proposés, faisant appel à notre mémoire, ancienne, récente, à des choses apprises il y a bien longtemps sur les bancs de l'école ou tout au long de notre vie. Cela dans une ambiance joyeuse et bon enfant, sans aucun esprit de compétition ou de performance.

Victime de son succès, Neuron-Activ' a doublé rapidement son activité : débutée avec une heure tous les lundis après-midi et 14 participants, une deuxième session a été mise en place à la suite de la première. Au total 29 personnes étaient inscrites sur la période 2019/2020 .

Durant la période du confinement, Manuelle nous a proposé de continuer les séances par le biais de l'application visio Zoom le lundi après-midi, séance à laquelle les trois quarts des adhérents inscrits ont participé. Mais le bouche à oreille ayant tout de même bien fonctionné durant cette période particulière, Manuelle a offert aux personnes non inscrites à l'activité de participer. Deux sessions supplémentaires ont alors été mises en place les jeudi et vendredi pour répondre au succès. Au total, ce sont environ trente personnes qui ont participé à une ou deux séances par semaine.



Merci à Manuelle pour son engagement sur cette période, qui nous a permis faute de nous voir physiquement, de passer un super bon moment convivial, très attendu par tous, chaque semaine.

Nous espérons que ceux qui ont découvert l'activité durant le confinement viendront nous rejoindre à la rentrée.

Si vous avez envie de passer un bon moment, tout en faisant travailler vos neurones, n'hésitez pas!



La rando

Démarrée dès la création du club "la rando" est l'activité qui regroupe le plus grand nombre d'adhérents (92 en 2020). Chaque semaine les mardis et jeudis, chemins et villages de notre beau Vexin sont visités en moyenne par une cinquantaine d'adhérents du club, dans une ambiance fort sympathique.

Les animateurs se réunissent chaque trimestre pour construire le programme qui permet à chacun de choisir un parcours en fonction de ses capacités physiques et ses disponibilités. Certaines sorties sont agrémentées de pique-niques, de visites, (Giverny, Gerberoy, Bagatelle, Paris...), journée "rando et multi activités" (voir ci-dessous).....



L'activité randonnée est également présente dans tous les voyages proposés par le club.

Huit animateurs, diplômés FFRS, se partagent la réalisation du programme qu'ils ont construit. Tous bénévoles, leur mission principale pour chaque sortie est de guider et de veiller à la sécurité du groupe. Ils ont également pour mission d'assurer la pérennité de l'activité en encourageant des adhérents randonneurs à suivre la formation diplômante FFRS qui leur permettront de venir renforcer l'équipe actuelle.

Les journées multi-activités

En octobre 2017 a été organisée la 1^{ère} journée multi-activités du club à St Clair sur Epte, qui a permis à un certain nombre d'adhérents de s'essayer au canoé-kayak.

Au vu de son succès, l'expérience a été renouvelée en mai 2018 et 2019, avec un nombre croissant de participants, qui ont pu, outre naviguer sur l'Epte, randonner à pied ou en vélo, jouer ensemble à différents jeux (pétanque, badminton, jeux d'adresse, jeux de société,...) et également s'initier à la danse country.

Ces journées sportives et conviviales sont très appréciées et laissent toujours de bons souvenirs, même pour ceux qui se mouillent involontairement!

Actions du club pendant le confinement

Les articles, relatant les activités mises en place par les clubs de France publiés sur le site de la Fédération de la Retraite Sportive* montrent que notre petit club peut se placer dans le peloton de tête de ceux qui sont restés actifs en proposant des activités et organisant des réunions par le biais d'internet.

- https://www.ffrs-retraite-sportive.org/LES-CLUBS-ET-LES-COMITES-SE-MOBILISENT-2_a848.html

Le rayonnement du club

• Les virades de l'Espoir

Depuis deux ans, le CSSSC se mobilise pour cette grande cause, et nous sommes nombreux à rejoindre les bénévoles qui participent à l'organisation de ces journées. (cf CouliSSeS.Com n^{os} 12 et 13)

• Journée découverte tir à l'arc dans une école de Pontoise (voir article « Tir à l'arc »)

• Projet intergénérationnel autour du tir à l'arc à Courdimanche

Ce projet, mené par la section tir à l'arc en concertation avec la Mairie, vise à faire découvrir ce sport aux élèves de CM2 des écoles de Courdimanche. Il devrait pouvoir se réaliser dans le courant de l'année 2020-2021.

• Actions du club pendant le confinement (cf article ci-contre)

La Mairie a relayé auprès des Courdimanchois, avec notre accord, la proposition des différents cours animés par Frédérique (zumba et Pilates).

• Participation à la semaine bleue consacrée aux seniors à Courdimanche

La Mairie a sollicité le club, qui a répondu présent, pour encadrer deux marches (de 3-4km et de 7km) au départ de Courdimanche

Les voyages et sorties

Le club organise des séjours , réalisés sur mesure par des bénévoles du club et ouverts à l'ensemble des adhérents (et conjoints). L'ambiance et l'organisation sont toujours au rendez-vous et appréciées des participants. Les groupes n'ont jamais dépassé les 24 personnes ce qui reste raisonnable pour les visites et déplacements.

Coup de projecteur sur les voyages passés depuis quatre ans :



En mai 2016, un séjour a été organisé autour du Mont Saint Michel avec comme point fort une traversée de la baie à pied, accompagnés d'un guide. C'était une première pour tous les participants dont beaucoup étaient déjà venus sur le site mais n'avaient jamais réalisé cette expérience.

Un second voyage (mai 2018) nous a projetés sur les chemins de Picardie à la découverte de la baie de Somme reconnue comme un haut lieu ornithologique grâce à la richesse de ses milieux. Elle offre des conditions d'accueil favorables aux oiseaux sédentaires et migrateurs. En plus des visites culturelles, deux rendez-vous avec la nature et la faune étaient proposés avec une journée dans le parc du Marquenterre et une excursion avec guide dans la baie à la rencontre des phoques et oiseaux. Le séjour s'est terminé par une joyeuse escapade en train avec le «Chemin de fer de la baie de Somme» entre Le Crotoy et Saint Valéry.



Le dernier séjour (mai 2019) nous a transportés dans un autre univers autour de Saumur. Le but principal était d'assister au superbe gala du Cadre Noir. Des visites variées ont agrémenté la semaine avec entre autres : le musée paysan de Rochemenier, le domaine des Varannes, les troglodytes « Les Pommes Tapées » à Turquant, la visite de Fontevraud, le site Pierre et Lumière à St Hilaire St Florent et le château de Saumur. Avec aussi un repas-croisière sur la Loire. Petite anecdote, en dehors de notre groupe un couple de jeunes mariés qui avaient largement dépassé la soixantaine participaient à cette promenade fluviale. Nous ayant trouvé fort sympathiques, ils nous ont offert le champagne en fin de repas !



Et quoi d'autre ?

Le club organise aussi des sorties à la journée ouvertes à toutes et à tous. Le principe est d'associer une petite randonnée, un resto ou pique-nique et une visite touristique ou culturelle.

A ce jour, nous avons été à Amiens, Bagatelle, Giverny, Lyons, Gerberoy, Méru, Guiry, Ecoen.



Et vous, quand vous reverra-t-on ?

« Voilà combien de jours, voilà combien de nuits
Voilà combien de temps que tu es reparti
Tu m'as dit cette fois, c'est le dernier voyage
Pour nos cœurs déchirés, c'est le dernier naufrage
Au printemps, tu verras, je serai de retour
Le printemps, c'est joli pour se parler d'amour
Nous irons voir ensemble les jardins fleuris
Et déambulerons dans les rues de Paris

Dis, quand reviendras-tu?
Dis, au moins le sais-tu?
Que tout le temps qui passe ne se rattrape guère »

Barbara

Les projets d'avenir

1) Activités

- Mise en place de la gym Pilates à partir de septembre 2020.

Notre animatrice de Zumba, qui a plusieurs cordes à son arc, va nous proposer des cours de Pilates d'une durée d'une heure tous les vendredis de 10h 45 à 11h 45 à la MELC.

- En projet : création d'une section « marche nordique ».

Deux adhérents se sont portés volontaires pour être animateurs bénévoles formés par la FFRS. A l'issue de leur formation, l'activité pourra démarrer

Au préalable, une séance d'essai devrait être proposée, avec le concours du club de Vauréal, à tous les adhérents du club intéressés par cette activité.

2) Voyages

- Un séjour dans le Morvan est programmé du 14 au 18 septembre 2020 .

Au programme, randonnées et découverte de nombreux sites de la région.

- Le séjour multi-activités à Doucier dans le Jura qui était prévu en mai 2020, a été reporté en mai 2021.

Parmi les activités proposées : rando, tir à l'arc, visites de sites, neuron-activ', danse country, relaxation....

- Un deuxième voyage en 2021 (septembre) : la commission voyages, dont la référente est Myriam Malguid, qui a succédé à Bernard Boussuge, que nous remercions pour son travail, élabore un nouveau projet.

Nota: Chacun d'entre vous peut proposer un projet de séjour. Si celui-ci est validé par la commission, le porteur de projet sera invité à participer à son organisation (transport, hébergement, restauration, visites et activités sportives).

Les activités sportives sont toujours encadrées par des animateurs du club ou éventuellement par des professionnels.

3) Sorties

- Notre animatrice rando Evelyne, accompagnée de notre guide Etienne, va reprendre les sorties du jeudi sur Paris (le père Lachaise, etc...). La sortie sera annoncée par mail et chacun devra s'inscrire (maximum de 15 personnes par sortie).

- En projet ; visite des souterrains de Pontoise

- En projet : 2 jours à Lens (musée de la mine et le Louvre)

- En projet pour le printemps : nouvelle journée multi-activités dont le lieu reste à définir

A noter sur vos agendas

- Le **samedi 5 septembre 2020** : journée des associations
- Le **samedi 26 septembre 2020** : les virades de l'espoir
- Le **lundi 5 octobre 2020** à partir de 14h : deux marches organisées par la mairie de Courdimanche, secondée par les animateurs rando du club, dans le cadre de la semaine bleue.
- Le **jeudi 19 novembre 2020** à partir de 17h : assemblée générale du club. Cette AG est une AG électorale, les membres actuels du comité directeur ayant été élus fin 2016 pour une durée de 4 ans.

Remerciements

Un grand merci à Bernard D, Danielle B, Gilles C, Dominique A, Jean-Jacques C, Jean-Pierre T, Martine C, Michèle T, Myriam M, Philippe C, Robert A pour leur collaboration à ce numéro spécial.