



Présidence : Gérard Micholet

le lien

Janvier 2024

Vice-Présidence : Anne Hélip

Edito :

Chers membres de l'ARSA, chers amis,

En cette période de nouvelle année, je tiens à exprimer mes vœux chaleureux à l'ensemble de nos adhérents. Je vous souhaite à tous une année 2024 sportive et en bonne santé.

L'année qui s'achève a été riche en activités et en moments de convivialité. Vous avez montré que l'esprit sportif n'a pas d'âge et que la passion pour le sport-santé continue de nous rassembler dans la bonne humeur.

Que l'année à venir soit synonyme de nouveaux défis, de rencontres enrichissantes et inoubliables et célébrons ensemble les bienfaits d'une vie active et épanouissante. Nous sommes tous impatients de nous revoir.

Bien cordialement

Gérard Micholet, Président.



L'AG et la constitution du CA

L'Assemblée Générale de l'ARSA s'est tenue le 5 janvier dernier avec 317 adhérents présents ou représentés. Même si le nouveau logiciel de la Fédé a présenté quelques aléas cette année, et sera la cause d'une augmentation de la cotisation à 59 € l'année prochaine, on a pu noter l'excellente santé de l'ARSA dont le nombre d'adhérents et le nombre d'activités ne cessent de grandir.

Bureau	Présidence	Gérard MICHOLET
	Vice-Présidence	Anne HELIP
	Secrétariat	Aline BERNIOT
		Michel PAILLARD
		Suzette RAUDE
	Trésorière	Arine LESPINAS
Trésorière Adjointe	Marie-Chantal HALLOCHE	

Administrateurs	
Josiane BATIOU	Bernard GASTEUIL
Alain BOCKEL	Alain GERARD
Marie-Claude BRAUD	Evelyne GOSNET
Joël BRUBACH	Gilles HERNU
Jean-Pierre CAMPAGNE	Claudine MENECHI
Georgette DUBAIN	Martine VERGER
Eric FANT	

De nouvelles activités à l'ARSA cette année

"l'Aviron en Salle" en partenariat avec le club d'aviron de La Rochelle, tous les vendredis après-midi au Club d'Aviron

L'aviron indoor permet de faire travailler les principaux groupes musculaires (jambes, bras, dos, abdominaux, fessiers) tout en sollicitant fortement le système cardio vasculaire.

L'ergomètre est donc un formidable outil permettant à tous de s'entraîner et de mesurer rapidement ses progrès physiques.

L'aviron indoor peut se pratiquer à tout âge (jusqu'à plus de 90 ans).

Activité assise, portée, l'aviron indoor permet une pratique douce, régulière qui procure force, souplesse et agilité, sans stress ni risques de blessures.

Le geste de l'aviron en salle est facile à apprendre. Il suffit de quelques séances d'initiation pour réaliser des séances ayant un réel impact.



Référent :
Joël Brubach
06 89 33 99 58



Le Pickle-Ball

Il s'agit d'un sport de raquettes complet, combinant des éléments du tennis, du badminton et de tennis de table. Activité physique inter-génération, **particulièrement appréciée des seniors**. C'est avec plaisir et engouement que chaque vendredi, les 3 courts de Falorni sont occupés par une dizaine d'adhérents ARSA qui jouent pendant une à deux heures des petits matches amicaux.



Le Bowling

Le Bowling est une activité physique et ludique, qui se pratique par tous les temps ! Voire même très technique si on le veut ! La règle étant très simple (à l'aide d'une boule, faire tomber les 10 quilles en un ou deux lancers), on se prend vite au jeu.

Pour l'ARSA, le bowling est une activité interclubs (associant ARSA, CLASSS et l'ARS d'Aytré) qui nous permet de faire de nouvelles connaissances, venez vite faire un essai !

Le premier Loto organisé par l'ARSA

Le **premier loto de l'Arsa** a eu lieu le samedi 13 janvier 2024, salle de Villeneuve-les-Salines.

On peut qualifier cette journée de très réussie résumée en ces deux chiffres :

=> **Plus de 250 personnes**

=> **Bénéfice réalisé de 1485€**



Rappelons que l'objectif de la manifestation était de réduire le déficit engendré par la décision à l'AG de novembre 2022, qui consistait à prendre à la charge du club 50% de l'augmentation de la cotisation de la Fédé, dans le cadre de l'installation du nouvel outil d'inscriptions en ligne FFRS360. Le club a donc pris à sa charge 3€ par inscription au titre de l'année 2023/2024.

Le loto aura donc permis de combler une partie importante de ce déficit.

Concernant le déroulement du loto, nous avons eu le plaisir d'accueillir 3 types de participants :

- ▶ des adhérents de l'Arsa et leurs accompagnants,
- ▶ des personnes habituées aux lotos organisés par l'association Assosetai qui a animé la journée à notre demande,
- ▶ des personnes extérieures ayant eu connaissance du loto par internet ou d'autres publicités.

Le loto a démarré par le tirage de 3 tombolas qui ont permis le gain d'une quarantaine de lots constitués des **lots gratuits apportés par certains adhérents de l'Arsa**.

Puis, de nombreuses parties avec les cartons de loto standard ou les cartons de bingos ont permis à bon nombre de participants de gagner principalement des **bons d'achats « Leclerc »** de 30€, 40€, 50€ jusqu'au **gros lot de 300€**.

Les gagnants étaient bien sûr ravis !!

Cette journée s'est vraiment passée dans la bonne humeur et la convivialité et nous espérons avoir donné à certaines personnes qui assistaient pour la première fois à un loto l'envie de renouveler l'expérience. Nous tenons à remercier les intervenants qui nous ont aidé dans cette entreprise et, en particulier, l'**association Assosetai** qui a assuré la logistique et l'animation, ainsi que les adhérents de l'Arsa qui ont fourni des lots gratuits et tous les bénévoles pour leur implication dans l'organisation de l'événement, sans oublier notre photographe ; de superbes photos à consulter sur le site Arsa - rubrique « photos ».

La Galette de l'ARSA

Cette année - indisponibilité de salle oblige - nous avons fêté les Rois après notre Assemblée Générale.

Nous étions plus de 200 pour partager la Galette et les plus courageux ont esquissé quelques pas de danse.



Prochain Rendez-Vous le 12 Mars après-midi, Salle Giraudeau, pour notre traditionnel GALA.

Nous préparons dès à présent le spectacle et nous vous attendons nombreux pour applaudir nos « artistes ».

Calendrier : Dates à retenir :

- 12/03/2024 après-midi : Gala ARSA - salle Giraudeau
- 06/06/2024 : Repas Champêtre de l'ARSA au Plan d'eau de Nuillé d'Aunis



ARSA : Siège Social : 37, rue Léonce Mailho

17000 LA ROCHELLE

Accueil, accueil téléphonique au siège
le 1er mardi du mois de 10h00 à 12h00 | : 09 51 17 08 89
Internet : <http://www.arsa17.fr/>

