



N° 154 - 1<sup>er</sup> novembre 2025

## **Activ'mémoire : nouvelle activité à la RST !**

Avant de vous parler d'Activ'mémoire, quelques mots sur le nouveau CD.

Lors de l'AG du 1<sup>er</sup> octobre, vous avez élu ou réélus les membres de notre Comité Directeur. Depuis, ce nouveau CD s'est réuni pour élire les membres du bureau et se répartir les différents domaines, ce qui vous est présenté dans le « qui fait quoi ». Ils feront tout pour continuer à organiser au mieux les activités de notre association.

### **Activ'mémoire, c'est quoi ?**

Ceux qui étaient au casse-croûte de rentrée ont profité de la présentation de Laura Scortesse, suivie d'exercices concrets. En voici quelques points :

Le cerveau est un muscle à travailler comme tous les autres, à tous les âges. La FFRS a développé « Activ'mémoire », une activité qui permet la stimulation et l'entretien des fonctions cognitives grâce à la mobilisation des différentes capacités physiques.

Cet entraînement de la mémoire, de l'attention, des repères spatio-temporels est plus efficace quand il est lié à l'activité physique.

Cette activité est dédiée à TOUS les licenciés, quels que soient leur âge et leurs capacités. Elle intervient en prévention, pour travailler au mieux l'ensemble des capacités cognitives, et réduire les risques d'apparition du déclin cognitif ou de la maladie. Grâce aux activités motrices et à la stimulation neuronale, de manière tantôt individuelle, tantôt collective, les participants peuvent ressentir les bienfaits dans leur vie quotidienne.

Activ'mémoire a aussi pour but de mettre le corps en mouvement par la pratique d'activités physiques variées, ludiques et complètes et de favoriser les liens sociaux à l'aide d'exercices de coopération.

Les séances Activ'mémoire durent 1 h, avec des matériels variés (objets, musiques, fiches...).

Elle comprennent 4 parties :

- Échauffement, permettant d'activer le corps par un exercice qui intègre une composante cognitive
- Exercices individuels, à exécuter seul ou avec partenaire sous forme de parcours, ateliers ou tâches à réaliser les uns après les autres.
- Jeux collectifs, qui s'effectuent en groupe de manière ludique et coopérative.
- Étirements axés sur la respiration et retour au calme.

Marielle Bonningue assure la coordination d'Activ'mémoire à la RST.

4 animateurs se formeront en 2026, en attendant les clubs voisins vont nous aider !

**Les premières séances se dérouleront le 18 novembre de 9h à 10h et de 10h-11h, et les suivantes le 2 décembre.** Accueil à partir de 8h50

Un vestiaire est disponible pour se changer si besoin ; prévoir une paire de baskets propres et une petite bouteille d'eau.

Le tarif est de 2€ /séance, pour payer la salle, située au 16 rue Joseph Savoyat à la Tour du Pin

Le nombre de participants par séance est limité à 14 personnes, et **l'inscription est obligatoire, par mail ou SMS à Marielle Bonningue**, ( [mamielbonningue@gmail.com](mailto:mamielbonningue@gmail.com), tél 0620604015).

Pour les séances du 18 novembre, merci de vous inscrire au plus tard vendredi 14.

*Activ'mémoire est un succès dans plus de 120 clubs de la Retraite sportive, je suis persuadé qu'il en sera de même à la RST !*

*Christian Montané*

# Qui fait quoi à la RST ?

(en dehors des animateurs) 28 oct 2025

| Fonction                                                                                                                                                                                                                                                        | Activités                                                                                                                                                                                                              |                                                                     | Nom                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BUREAU</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     |                                                                                   |
| Président                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>Définies dans les statuts</i><br>Communication : vers les adhérents RST, vers les interlocuteurs extérieurs                                                                                                         |                                                                     | Christian Montané                                                                 |
| Vice-présidents                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Définies dans les statuts</i><br>A délégation pour remplacer le président en cas d'absence                                                                                                                          |                                                                     | Daniel Bedot<br>Marielle Bonningue                                                |
| Secrétaire<br>Secrétaire adjointe                                                                                                                                                                                                                               | <i>Définies dans les statuts</i><br>Inscription des nouveaux adhérents, licences<br>diffusion des infos<br>Réservation des salles, inscription aux sorties et manifestations<br>Diffusion des compte-rendus de réunion | Préparation et                                                      | Danièle Calloud<br>Martine Gimzia                                                 |
| Trésorière<br>Trésorière adjointe                                                                                                                                                                                                                               | <i>Définies dans les statuts</i><br>Compte d'exploitation, budget prévisionnel.<br>Achats et encaissements<br>Collecte des chèques                                                                                     |                                                                     | Lucienne Poujard<br>Emma Voirin                                                   |
| <b>COMITE DIRECTEUR :</b><br><br>les membres du Bureau et :<br><br>Marie Aznar-Tourlonias<br>Dany Bertrand<br>Michèle Carrez<br>Evelyne Midol<br>Michèle Montané<br>Hubert Regache<br>Pierre Rousset<br>Franck Schlesinger<br>Dominique Soufflet<br>Emma Voirin | Conseil sécurité et santé (aux adhérents et aux animateurs)                                                                                                                                                            |                                                                     | Michèle Carrez rando<br>Dany Bertrand montagne<br>Michèle Montané marche nordique |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Préparation des réunions programme des sorties                                                                                                                                                                         |                                                                     | Marielle Bonningue<br>Christian Montané                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Préparation des sorties montagne                                                                                                                                                                                       |                                                                     | Dany Bertrand<br>Christian Montané                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Coordination pour galette des rois, repas annuel, casse-croûte de rentrée, goûter de Noël....                                                                                                                          |                                                                     | Daniel Bedot<br>Maryse Prost<br>Martine Gimzia<br>Marie Aznar-Tourlonias          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Préparation de la sortie annuelle                                                                                                                                                                                      |                                                                     | Dany Bertrand<br>Marie Aznar-Tourlonias<br>Evelyne Midol                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Coordination Qi Gong                                                                                                                                                                                                   |                                                                     | Marie Aznar-Tourlonias                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Coordination Marche Nordique                                                                                                                                                                                           |                                                                     | Michèle Montané                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Coordination Activ ' mémoire                                                                                                                                                                                           |                                                                     | Marielle Bonningue                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Utilisation du GPS, fichiers des randos                                                                                                                                                                                |                                                                     | Marielle Bonningue                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Formation des animateurs :<br>détection des besoins, inscriptions aux stages                                                                                                                                           |                                                                     | Christian Montané<br>Pierre Rousset                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Contacts avec la presse                                                                                                                                                                                                |                                                                     | Marie Aznar-Tourlonias<br>Danièle Calloud                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mises à jour du site internet RST                                                                                                                                                                                      |                                                                     | Christian Montané<br>Michèle Carrez                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | Réfèrent séjours: liens avec la FFRS pour l'orga. des séjours                                                                                                                                                          |                                                                     | Marielle Bonningue                                                                |
| Séjour 2026                                                                                                                                                                                                                                                     | Normandie                                                                                                                                                                                                              | Christian Montané, Marielle Bonningue, Michèle Montané, Emma Voirin |                                                                                   |
| Représentants de la RST au Coders 38                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     | Michel Clerc,<br>Dominique Soufflet                                               |
| Sorties neige                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     | Marielle Bonningue<br>Emma Voirin                                                 |
| Montage diaporamas                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     | François Chemin                                                                   |