

# GROUPEMENT DE LA RETRAITE SPORTIVE DU MACONNAIS

---

## Qui sommes-nous ?

Le **GRS du mâconnais** est une association sportive, affiliée à la FFRS, fédération reconnue d'utilité publique et agréée par Jeunesse et Sports. Club multisports, dont les activités physiques et sportives de groupe sont adaptées et réservées aux personnes retraitées, préretraitées ou assimilées de plus de 50 ans.

Pour nous consulter ou nous contacter, notre site : <http://www.grsdumaconnais.org/>

## L'esprit Retraite Sportive :

- des seniors pour des seniors par des seniors
- une licence unique pour les 15 activités proposées.
- un remède contre l'isolement.
- convivialité, pas de compétition.

**Organisation :** Association loi 1901, elle est dirigée par un Président, Henri PESLIN, assisté d'un Bureau et d'un Comité Directeur de 14 membres (6 hommes et 8 femmes) élus pour 3 ans (dernière AG électorale Février 2015).

La permanence hebdomadaire se tient le lundi matin de 9h30 à 11h30 au centre Marie Darmet, 260 rue de Paris à MACON.

**Adhésions :** Une licence au coût de 40€ (saison 2014/2015) donne accès à toutes les activités sauf celles en piscine . Certificat médical obligatoire de non contre-indication aux activités sportives.

**Effectifs :** de 90 personnes en 1990 l'effectif est de 874 adhérents en 2014 et en constante augmentation. Originaires à 62% de l'agglomération Mâconnaise, 75% de la CAMVAL.

La moyenne d'âge est de moins 69 ans ; 24 % ont moins de 65 ans, 58% de 65 à 75 ans et 18% de plus de 75ans - 62% de femmes pour 38% d'hommes.

## Les activités sportives proposées :

- **Aquagym :** le lundi, mardi et jeudi. **Vel'Eau :** le vendredi
- **Ballade pédestre :** le jeudi, tous les quinze jours : 5 kms sur terrain facile pour les personnes les plus fragiles et convalescentes.
- **Cyclotourisme :** le lundi et jeudi.- **VTC :** le mercredi tous les 15j
- **Danse :** danse de groupe, country, danse en ligne. Trois séances le mercredi, jeudi et vendredi
- **Gymnastique Maintien en Forme :** le lundi, jeudi et vendredi.
- **Pétanque :** le vendredi.
- **Qi Gong :** le lundi et Jeudi.
- **Randonnée Pédestre :** le mardi. Rendez vous Parking de la Verchère à Charnay les Macon pour le covoiturage. Un programme des randonnées est établi semestriellement.
  - 3 niveaux proposés: 8 km 12 km 15 km en demi-journée.  
et 20 à 25 km en journée tous les 15 jours repas tiré du sac.
- **Marche Nordique :** Jeudi et Vendredi à 13h30 Rendez vous Parking de la Verchère à Charnay les Macon pour le covoiturage
- **Raquettes et ski de fond :** Programmation selon l'enneigement, sortie à la journée.
- **Step adapté :** le lundi.
- **Tennis de Table :** le lundi, mercredi et jeudi.
- **Tir à l'Arc :** le lundi, jeudi et vendredi.
- **Jogging :** le vendredi.

Des séjours d'été et d'hiver sont également organisés.

Dossier presse et invités

# GROUPEMENT DE LA RETRAITE SPORTIVE DU MACONNAIS

---

## **Animateurs :**

La politique de formation mise en place par notre fédération est axée essentiellement sur le bénévolat. Chaque activité est animée par un responsable. Soixante quinze animateurs bénévoles, formés par la FFRS encadrent ces activités en toute sécurité. L'animateur doit affirmer ses qualités d'accueil et d'écoute. Il recueille les attentes de son groupe. Il permet à chacun d'agir et de réussir selon ses possibilités et ses envies. Tous nos animateurs sont titulaires du certificat de prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1).

**Le GRS participe à la vie associative mâconnaise :** Olympiades bleues, encadrement journée Handisport, animations de fêtes de quartiers et des maisons de retraite, participe à 1.2.3 Macon, aux Virades de l'espoir, journée du cœur, comité du jumelage

Le Président Henri PESLIN