



Visa Info

Bulletin d'infos bi annuel

N°3 - novembre 2018

EDITO

Comme nous l'avons annoncé par mail, tous les adhérents de Visa 2000 ont dorénavant la possibilité de s'exprimer sur ce bulletin d'informations.

Cette fois, seuls quelques animateurs ont répondu à notre annonce ; nous les en remercions vivement.

Nous aurions souhaité cependant une plus forte participation.

Aussi, je réitère mon invitation : Transmettez nous vos textes ; il n'est pas trop tard ; ils pourront être publiés dans les prochains numéros.

Dans cette édition, l'aventure des «Nuls» continue : vous allez les retrouver chez les archers.

Bonne lecture.

Pour la Commission Communication
Jean Claude SALHEN

LE MOT DU PRESIDENT

Le Retour

ÇA Y EST !

Depuis début septembre VISA a retrouvé ses locaux d'origine – rue des Acacias - Laissons de côté les quelques « Enfin ... » ou « Pas trop tôt ... » pour nous permettre de souligner la qualité et l'importance des travaux réalisés et de mesurer avec toute notre estime l'implication des Services de la Municipalité d'Alès pour la réalisation de ces travaux et la réhabilitation de ces locaux. Bien sûr, à ce jour, tout n'est pas terminé. Mais que vaut la durée face à l'éventail des travaux réalisés: Réfection des sols, murs et plafonds, réhabilitation électrique, ainsi que plomberie et sanitaires, réaménagement des locaux vestiaires et stockage matériels, mise en place d'alarmes anti-feux et anti-intrusion ...

Et puis un dernier point, propre à VISA celui-ci : Ce travail, cette organisation de rapatriement des activités jusque-là dispersées étaient comme allant de soi, comme une promenade de santé ... Il n'en fut rien. L'exercice s'est révélé des plus compliqués à gérer. Dommage de le dire, mais ce fut la réalité . Une leçon à retenir : Même s'il est plus difficile de rassembler que de disperser, c'est pourtant dans cet état d'esprit que nous continuerons à œuvrer, avec ce qui constitue la base de l'esprit associatif : La satisfaction de tous, pas celle de quelques uns aux dépens des autres.

Jack Moras
Président de Visa 2000



La vie à Visa

jeudi
14 juin

REPAS FESTIF A MALATAVERNE

Ce fut une journée estivale, très conviviale. Les 185 personnes présentes ont pu y pratiquer le tir à l'arc, la country, la pétanque, les jeux de cartes, etc... Un délicieux repas a été servi en plein air sous les tonnelles du centre de loisirs.

Lundi
10 septembre

LA RENTREE (saison 2018/2019)

Cette rentrée a été marquée par la réintégration des activités dans les locaux rénovés du siège, comme nous en parle notre président. A ce jour, tout n'est pas parfait , mais le bureau essaie de régler les problèmes rencontrés ; on dénombre 435 adhérents dont 52 nouveaux et 58 qui n'ont pas renouvelé.

Vendredi
18 septembre

JOURNEE DU RANDONNEUR

Comme l'année dernière cette belle journée à été organisée sur le site bucolique de La Gardiole Conqueyrac. Les marcheurs (75) ont effectué une balade pour les uns et une randonnée pour les autres dans le secteur de La Gardiole. Ils se sont ensuite retrouvés vers 12h pour l'apéritif offert par Visa et le repas tiré du sac. Après midi : pétanque, qi gong, jeux de cartes...

La vie à Visa

La vie à Visa



Apéro offert par Visa

Mardi
10 octobre

SEMAINE BLEUE A L'ESPACE CAZOT

6 danseuses de Visa 2000 ont participé à la «Flash mob» inter-générationnelle organisée par la municipalité d'Alès dans le cadre de la semaine bleue.



Jeudi
22 novembre

SOIREE ALIGOT - KARAOKE - DANSE

Une soirée particulièrement réussie : les 185 participants parmi lesquels de nombreux chanteurs et danseurs, ont carrément «allumé le feu» à l'Espace Cazot.

Bravo ! à l'équipe de la commission festivité, organisatrice de l'évènement et à l'animation musicale.



Swin-golfons !

Madame Voulez-vous
swinger,
Monsieur Voulez-vous golfer ...
Venez nous retrouver,
Venez vous ressourcer,

C'est un si beau sport
Pour tout votre corps,
C'est Sportivement très
ludique,
Et même assez poétique ...

Venez ,venez, braves gens !
Venez, vous divertir
Passer un bon moment
Ouvrir un autre avenir

Rejoignez-nous sur le pré,
Là vous découvrirez,
Un art tout en finesse
Qui développera votre adresse.

Venez tout simplement
Avec de bons vêtements
Et de bonnes chaussures
Le mardi sur la verdure

Venez comme vous êtes
C'est un peu la fête,
Venez de bonne humeur,
Passer une bonne paire
d'heures.

Venez comme vous êtes,
Ne vous prenez pas la tête,
Sans problème la Maison Visa
Le matos vous fournira.

Béatrice LAMPERT
Animatrice Swin golf



Les Danses du Monde

Vous aussi, quand vous entendez une chanson que vous aimez, vos pieds commencent à se trémousser ?

Alors le nouveau cours LES DANSES DU MONDE, nouveauté chez VISA 2000 est fait pour vous.

La danse est un vrai sport et partage de nombreux bienfaits avec d'autres activités sportives. Elle favorise la production de sérotonine et dopamine les 2 hormones du bonheur....

LES DANSES DU MONDE vont vous faire voyager avec des chorégraphies faciles, dans une ambiance conviviale, seul, en

couple, en cercle, face à face, laissez-vous guider par Lisette et Eliette la spécialiste des danses grecques.

Depuis plusieurs séances nous sommes déjà partis au Canada, (La Poule à Colin), aux USA (Oh Suzanna), au Portugal (Malhao), en Italie (La Tarentelle), en Israël, en Grèce et sans oublier nos danses typiques françaises (Bourrées, Mazurka etc...).

Tout ça dans la joie et la bonne humeur, sans prise de tête.

Et vous Messieurs n'hésitez pas à entrer en piste.

Venez essayer...Les cours ont lieu le mardi de 11h30 à 13 heures dans la grande salle du siège de Visa.

Lisette TERRAPON - Animatrice Danses du Monde

Animateur de la retraite sportive : pourquoi pas vous ?

Vous pratiquez une activité sportive. Vous avez des connaissances, des compétences, vous souhaitez les faire partager et vous investir.

Alors, devenez animateur, animatrice à Visa 2000. La FFRS avec laquelle nous sommes affiliés, propose à ses adhérents des formations pour les accompagner dans cette démarche.

Renseignements auprès de notre secrétariat qui vous orientera vers la personne responsable.

La Marche nordique, vous connaissez ?



Venue de Finlande, la marche nordique a commencé à faire des adeptes en France il y a quelques années. C'est une marche dynamique, pratiquée à l'aide de deux bâtons en fibre de carbone. Le principe est très simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers

.../...

l'avant à l'aide des bâtons de marche, qui permettent d'aller plus vite et plus loin. La dépense d'énergie est accrue (l'équivalent d'un petit jogging), ce qui procure différents bienfaits pour la santé : amélioration des capacités cardiovasculaires, oxygénation, renforcement musculaire. L'avantage, c'est que tout le corps travaille : les bras, les jambes, les abdominaux, les fessiers, les épaules et le cou. Le corps fournit plus d'efforts qu'avec la marche traditionnelle, le rythme est plus rapide et, en même temps, on se sent moins fatigué à la fin.

Par sa facilité et sa dimension « sport-santé », la marche nordique s'adresse à tous les publics, quels que soient l'âge et la condition physique : des ados aux retraités en passant par les sportifs confirmés, elle est ouverte à tous, ce qui en fait une activité très conviviale et familiale. Une sortie dure 1h à 1h30. Pourquoi ne pas essayer ? Le club vous prête les bâtons, venez le jeudi à 14h30 au club et bonne marche...

Christian BATAILLE - Animateur Marche nordique

Une matinée au TIR à l'ARC POUR LES NULS

Avant de rencontrer nos archers, j'avais entendu parler de la dextérité de Guillaume Tell qui d'une flèche coupe en deux la pomme posée sur la tête de son fils !
Donc je savais que c'était un sport d'adresse ; qu'autrefois le tir à l'arc était pratiqué pour la chasse, puis c'est devenu un loisir, pour d'autres un sport de compétition, aussi bien pratiqué par les hommes que par les femmes.

Le ciel était gris et pluvieux lorsque nous sommes arrivés au quartier de Bruèges, mais la chaleur de l'accueil a réchauffé et ensoleillé notre journée.

Dans l'immense halle bien rangée, un tiers est consacré au tir à l'arc et le reste à la pétanque. Seuls les 23 archers sont présents ; un grand nombre est déjà aligné sur la ligne de tir prêts à lâcher leur flèche.

Ce matin pas de pétanqueurs.

Devant eux, à 18 m, de grandes cibles carrées blanches, avec des cercles blancs, gris, rouges, jaunes ; chacun doit essayer d'atteindre le graal : le jaune.

Armand, Jack et Michel les animateurs et Christine (en formation) s'activent, pour conseiller où parfaire une position.

Silence, moment de calme, de concentration ... la flèche part, chacun regarde là où elle est plantée.

Puis une voix retenti « flèche » les archers tous ensemble vont récupérer leur flèche sur la cible et reviennent à la ligne pour se préparer au prochain tir.

Tout de suite nous comprenons que la SECURITE est le maître mot de cette activité.

Après quelques échauffements des épaules, nous voilà prêtes, Bernadette et moi, à effectuer notre premier tir.

Sur les conseils précieux et judicieux d'Armand (qui a rapproché la cible), nous nous positionnons perpendiculaire à la ligne de tir, mettons la flèche dans l'encoche, étirons les bras en croix comme un T, épaules basses, replions le coude sous la mâchoire, armons, l'œil fixé à la fois sur le bout de la flèche et sur le centre de la cible... les flèches partent, elles se plantent... dans le cadre blanc... ce n'est pas parfait mais l'honneur est sauf nous n'avons pas manqué la cible !

Les autres flèches seront plus près des couleurs.

En interrogeant certains participants sur leur motivation pour ce sport ?

Voilà les réponses :

Pour Jean Claude, André, Simone, Pierrot :

il permet de faire le vide, c'est une détente, le tir à l'arc nécessite du calme, de la concentration.

Pour d'autres, Jean Louis, Claude, Béatrice, c'est thérapeutique : contre le tremblement dû à la maladie, la rééducation d'un œil, la bonne position du corps.

Pour Marie Thérèse c'est le bonheur d'être avec son mari Michel !

Pour les 3 animateurs : c'est un amusement, l'envie d'initier et transmettre le plaisir de la pratique de ce sport.

Et aussi pour Jack : le plaisir de lâcher sa flèche (sic)

Mais surtout pour tous : c'est la bonne ambiance et la convivialité du groupe, c'est le plaisir d'être ensemble ; nous aussi nous avons ressenti cette plénitude.

C'est une photo du groupe (parmi d'autres) prise par Jean Claude qui met fin à cette belle matinée.

Si comme nous le coeur vous en dit, venez donc essayer cette pratique.

Merci à tous pour votre accueil, et aux animateurs pour leurs disponibilité et patience.



Yvette SIMON, Bernadette RICCI, Jean Claude SALHEN
Commission Communication

Prochains Temps forts

Prochains Temps forts

Prochains Temps forts

SUPER LOTO - jeudi 13 décembre - 14h30 - Espace Cazot

ASSEMBLEE GENERALE (suivi d'un apéritif) - vendredi 11 janvier 2019 - 14h30 - Espace Cazot.
VENEZ NOMBREUX !

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE