

EDITO

“ **Voyage, voyage** ”, chantait Désireless.
 Les voyages qui, dit-on, forment la jeunesse, ne sont-ils pas aussi une sorte de thérapie contre l'anxiété ? S'entend celle induite par le contexte actuel. Mais bon sang, mais c'est bien sûr ! Et Yvette l'a très bien compris en nous concoctant ces moments d'évasion, de découvertes et de convivialité.
 Dans ce numéro 7 de Visa Info une large place est consacrée aux trois derniers voyages (qui ont “guéri” les participants) . Vous y retrouverez également les autres évènements marquants depuis notre dernier numéro, les dates à retenir pour cette fin de saison et notre rentrée en septembre 2022.
 “La tribune des animateurs” est dédiée pour une grande partie à la Danse, ses bienfaits, les danses que nous pratiquons à Visa 2000 : la Danse Country et les Danses du Monde.
 Deux autres activités ont fait l'objet d'écritures dans “La tribune des animateurs” : la gymnastique, pour conserver une forme et des formes éblouissantes et le tennis de table, sport de vitesse et de précision.
 L'équipe de la rédaction s'est mobilisée pour faire paraître, comme prévu, ce numéro avant l'été. Elle vous souhaite à travers sa lecture un très bon voyage.

Jean Claude Salhen
 Commission Communication

LE MOT DU PRESIDENT



Un printemps, qui cette année est une véritable reviviscence pour tous ! Les restrictions sanitaires imposées étant levées, nous avons enfin pu retrouver toutes nos animatrices, animateurs, et membres qui n'étaient pas, durant une bien trop longue période, autorisés à partager nos activités... Qu'ils soient à nouveau les bienvenus !
 Après l'annulation de la galette des rois du début d'année et d'une soirée festive en février en raison de l'impedimenta sanitaire, nos rencontres amicales ont repris un rythme soutenu comme le témoignent les rubriques de notre journal, nous ne pouvons que nous en réjouir !
 Notez déjà pour le futur immédiat « Le deuxième printemps du livre » le **02 juin**, notre repas de fin d'année le **16 juin**, et déjà les réinscriptions qui se prendront du **30 mai au 03 juin** pour une reprise des activités prévue le **12 septembre**, ce avant notre assemblée générale fixée au **5 octobre**.
 Je vous lance un appel afin que VISA 2000 soit toujours en capacité de vous offrir un choix d'activités aussi fourni... Plusieurs de nos animateurs nous ont prévenu qu'ils arrêtaient leur encadrement la saison prochaine après de nombreuses années à votre service. C'est le principe du fonctionnement de Visa 2000, le relais doit être pris par de nouveaux animateurs bénévoles qui reprennent une activité ou qui en proposent une nouvelle. La formation est prise en charge par le club et la FFRS. Nous sommes certains que nous pouvons compter sur vous pour proposer votre candidature !

Lionel VEYRIER
 Président

La vie à VISA

La vie à VISA

La vie à VISA

Voyage, Voyage,

16 et 17 décembre 2021 Voyage à Blagnac

Quel beau voyage ce fut !
 La féerie de la fête de plus de 800 lanternes à Blagnac a inondé de lumières multicolores nos yeux ; dragons, pandas, paysages féériques qui se reflètent dans un lac, nous ont émerveillés !
 Le savoir-faire chinois n'est pas usurpé et laisse pantois.
 La visite et la dégustation sur le site de la Blanquette de Limoux ont calmé nos émotions.
 Merci aux 39 participants pour leur bonne humeur.
Yvette Simon



Fête des lumières

30 mars 2022 Voyage au canal du Midi - Sète

Départ matinal pour une mini croisière de 2 heures sur le canal du midi à Homps.

Les heureux participants ont profité d'une très belle balade en pleine nature, appelant au calme et sérénité, riche en ouvrages comme ponts, aqueducs et passage de l'écluse de Jouarres, le tout agréablement commenté par le capitaine.

Après un bon repas, visite du musée Brassens à Sète qui a permis pendant plus d'une heure de pénétrer dans l'intimité de l'artiste, dans sa vie et dans son oeuvre.

Josette Ducros



9 au 11 mai 2022 Voyage à Gérone (Espagne) - Le temps des fleurs

Le temps des fleurs, quel joli nom pour un voyage qui fut aussi beau et agréable que son appellation.

ROSAS était notre point de ralliement, nous mangions et couchions dans un hôtel confortable.



Un petit train touristique nous a permis de découvrir Rosas, sa baie et les hauteurs très habitées de cette ville.

Le visite de Gérone a été un enchantement à chaque coin de rue, sur chaque place dans des endroits inattendus des compositions aussi originales et aussi belles les unes que les autres nous surprenaient très agréablement.

Une journée entière parmi toutes ces fleurs a ravi tous les passagers du voyage.

De plus surprise, en rentrant le soir un apéritif offert par Yvette nous attendait et quel apéritif !! Sangria délicieuse accompagnée d'amuses bouches variés

Visite de Cadaquès joli port de pêche où l'Eglise Santa Maria domine le village, une statue de Salvador Dali trône sur le quai, sa maison peut se visiter,

Une balade le long de la promenade et découverte de

boutiques artisanales complètent agréablement cette visite.

Toute bonne chose ayant une fin nous avons regagné dans la soirée notre ALES les yeux encore pleins de toutes les belles choses vues et visitées.

A noter également la convivialité qui a régné tout au long de ces trois journées

Merci à notre organisatrice Yvette.

Josette Ducros

9 février 2022 Repas littéraire "DIS-MOI DIX MOTS"

L'opération "Dis-moi dix mots" initiée à Visa 2000 par Lionel VEYRIER, a révélé au sein des adhérents, des talents d'auteur. Pour la proclamation des résultats, les écrivains se sont réunis au restaurant chez Virginie à Salindres.

Ils ont lu différents textes sur lesquels ils ont partagé leurs impressions. Le palmarès a été dévoilé par Lionel juste avant l'apéritif suivi par le repas débat, pris en commun. Marie Françoise SALEIL de Visa est l'une des lauréates.

Cette opération qui a séduit de nombreux adhérents de Visa 2000 s'est avérée très enrichissante...à renouveler !

22 au 24 mars 2022 Exposition "Les talents de Visa"



Après 3 années blanches, 32 artistes ont répondu favorablement et dans l'enthousiasme à la 8ème Expo "Les talents de Visa". Les oeuvres dont la plupart émanaient des ateliers de peinture animés par Monique VINOT et Jean Paul JULIA présentaient une grande diversité de genre, mais toutes de qualité.

Il a été enregistré une bonne fréquentation, de l'ordre de 300 visiteurs avec un pic important au cours du vernissage et de l'apéritif offert par Visa 2000. Un moment de convivialité très attendu !

Il convient de remercier la municipalité d'Alès pour la mise à disposition de la salle d'exposition de l'Espace Chamson.

Jean Claude SALHEN

13 mai 2022

Journée champêtre et randonnées au Mas de la Barque

Carton plein pour notre journée rando entre le Mas Camargue, le Mas de la Barque et le Pont du Tarn en Lozère, selon les parcours. La nature nous a offert toutes sortes de merveilles, des fleurs sauvages splendides, des genêts à foison, une rivière limpide, des cascades vivifiantes, et malgré une météo menaçante, le beau temps s'est maintenu ! Nous étions plus de 50 randonneurs qui nous sommes retrouvés au bord du Tarn, au Mas Camargue, pour un moment de convivialité comme on les aime à Visa, autour d'un apéritif aussi sympathique que généreux. Merci de tout cœur aux animateurs rando et aux organisateurs de la journée !
Corine NOTELTEERS



La représentation de **Visa 2000** était assurée dans les manifestations suivantes organisées par le CODERS 30 :

- **22 mars 2022** - Journée interclub à Méjannes le Clap - Animation Visa 2000 pour la country, le tennis de table et le tir à l'arc.
- **1er avril 2022** - Réunion des animateurs FFRS à Marguerittes.
- **16 mai 2022.** - Tournoi de tir à l'arc à Nîmes (voir résultats page 4)

La Tribune des animateurs

La Tribune des animateurs

LA DANSE

Bienfaits de la Danse sur le Cerveau

Vous aimez danser ? Vous avez bien raison ! Pourquoi ? Car vous vous faites beaucoup de bien en dansant ! En effet, la danse est bien plus qu'une simple activité sympa. Elle a aussi la capacité étonnante d'améliorer le fonctionnement du cerveau. Voici 5 choses qui se passent dans votre cerveau quand vous pratiquez la danse régulièrement :

1- La danse améliore la neuroplasticité du cerveau

Une étude menée par le collègue Albert Einstein de médecine à New York a été réalisée pendant 21 ans. Elle s'est intéressée aux personnes âgées de 75 ans et plus. Voici les résultats de l'étude selon l'activité : - Danser fréquemment : 76 % de risque en moins de démence - Faire des mots croisés au moins quatre jours par semaine : 47 % - Lecture : 35 % - Bicyclette, natation, Jouer au golf : 0 % de risque en moins de démence.

2- La danse rend plus intelligent

L'essence de l'intelligence est de savoir prendre des décisions. Pour améliorer votre acuité mentale, il est préférable de vous impliquer dans une activité qui exige une prise de décision rapide, en une fraction de seconde. La danse est un exemple d'activité qui exige une prise de décision rapide. Elle nécessite des réponses instantanées à des questions telles que "Quel pas faire" ou "Quand faut-il tourner" ? "À quelle vitesse je dois me déplacer ?" Ou "comment je dois réagir aux mouvements de mon partenaire ?" La danse est donc un excellent moyen de maintenir et d'améliorer votre intelligence.

3- La danse améliore votre mémoire musculaire

4- La danse ralentit le vieillissement et stimule la mémoire.

Si vous apprenez de nouvelles choses, comme à faire de la danse, vous travaillerez sur la construction de nouveaux chemins mentaux. Donc, si un chemin mental est perdu à cause de la vieillesse, vous en aurez un autre récemment créé. Il prendra le relais et vous permettra d'accéder aux informations et souvenirs dans votre mémoire.

5- La danse aide à prévenir les vertiges

Si vous souffrez de vertiges, le simple fait de danser, quel que soit votre niveau, vous sera bénéfique !

Conclusion : Vous l'aurez compris, la danse est un excellent moyen de maintenir et d'améliorer les nombreuses fonctions de notre cerveau. Vous savez maintenant ce qu'il vous reste à faire ! Dansez plus souvent et plus régulièrement.

Marie Françoise SALEIL - Animatrice Danse Country

DANSES DU MONDE

Nous sommes une trentaine d'adhérents à être inscrits à l'atelier Danses du monde et à nous réunir le mercredi ou le vendredi à 15h15. Ce sont des danses traditionnelles, pour la plupart de pays d'Europe : Allemagne, Angleterre, Belgique, Écosse, Espagne, Grèce, Italie, Israël, Portugal, Roumanie, Serbie ... France, bien sûr, mais aussi d'ailleurs : Canada, États Unis.

La convivialité, la bonne humeur et les rires (surtout si nous nous trompons) sont de mise à chaque séance.

De très bons moments de partage !



Eliette BOUDOURIC - Animatrice Danses du monde

GYMNASTIQUE

Animatrice de gym, depuis 6 ans environ, je donne actuellement 2 cours par semaine à VISA 2000.

Les adhérentes (malheureusement aucun homme n'est présent) retrouvent chaque semaine, toujours plus nombreuses, le chemin de la salle avec une joie non dissimulée.

Notre activité est centrée sur le renforcement musculaire ce qui apporte de très nombreux bienfaits :

- échauffement en douceur pour réveiller et préparer son corps à l'effort
- tonification musculaire
- retour d'une mobilité parfois bloquée par la sédentarité
- travail sur l'équilibre
- amélioration très nette du moral
- découverte de la relation à l'autre et au groupe avec un plaisir évident de se retrouver
- travail de la mémoire avec apprentissage de petites chorégraphies en début de séance
- amélioration de la santé avec baisse du mauvais cholestérol car plus de confiance en soi, ce qui évite le grignotage

A VISA 2000 un local bien adapté et de nombreux accessoires permettent de travailler l'ensemble du corps avec des cours différents d'une semaine à l'autre et cette variété de supports invite l'ensemble des participantes à une découverte et un plaisir sans cesse renouvelé.

D'ailleurs, il est important de voir à quel point nos « gymnastes séniors » se sont améliorées en un trimestre et de constater l'évolution très favorable de leurs positionnements, de leurs mouvements et donc de leur souplesse. De même les exercices, parfois difficiles, sont effectués avec une volonté évidente de bien faire et à la fin, leur accomplissement provoque satisfaction et enthousiasme.

Pour moi, cette activité est une grande source de bonheur par l'échange et le partage d'une discipline inégalée dans la perspective d'un bien être rassurant et revigorant ainsi que d'un équilibre presque parfait entre efforts et récompense tant corporelle que psychologique.

Myriam PAUMEL - Animatrice de gymnastique et marche nordique

TENNIS DE TABLE

Sport de vitesse et de précision le tennis de table requiert de la concentration, déterminante pour échanger vos premières balles. Il est conseillé d'observer son adversaire, de jouer près de la table, de répondre au rebond de la balle, de jouer sur son revers pour le déstabiliser.

Si vous voulez travailler votre cardio, vos fessiers et transpirer, l'envie de vaincre votre adversaire avec fair-play et de passer un moment de convivialité inscrivez-vous. Onze adhérentes donnent quelques sueurs froides à la gent masculine lors de matchs disputés. Ces adhérents sont tout penaud à la fin de leur match et se font chambrer gentiment. Plus vous jouez plus vous améliorez votre temps de réaction. Au départ j'entends souvent du négatif « **je ne vaux rien** », je vous réponds « vous êtes unique vous pouvez développer votre gestuelle, l'acuité visuelle, vos réflexes, votre concentration, votre respiration ». Idem pour « **je ne sais pas faire** », réponse : « je ne sais pas encore faire les animateurs sont présents pour vous guider sur cette voie du savoir-faire ». Ce sport vous permettra de vous maintenir en pleine forme pour vivre pleinement votre âge. La pratique du tennis de table améliore la coordination des mouvements et l'équilibre. Bravo aux adhérentes et adhérents volontaires, motivés, émérites et souriants pour affronter les tribulations d'une petite balle plastique capricieuse de 40 mm de diamètre pesant

2.7 g qui ne désire qu'à en faire à sa tête, ne suivant pas les trajectoires indiquées par la raquette. Bravo à eux de revenir toutes les semaines, d'être persévérants et déterminés pour essayer de dompter cette petite balle orange ou blanche qui leur pose tracas, sourire, éclats de rire, bouche de travers, rictus, effectuant des gestes comme « **les chiens jaunes** » d'un porte avion recevant l'amerrissage d'un avion avec une gestuelle très séquencée avec leurs raquettes, étonnement lorsqu'ils arrivent à l'envoyer dans la trajectoire désirée comme le pilote du rafale réussit sa trajectoire lors de l'appontage. D'ailleurs vu leur bien-être, leur euphorie, et leur liesse je prie pour qu'un aéronef ne vienne pas se poser dans le gymnase.

Merci aux adhérents et à Visa 2000 de faire vivre à l'équipe d'animateurs également notre passion partager notre savoir, grâce à vous nous gardons notre part d'enfant qu'il ne faut jamais perdre c'est ça le secret du bonheur.

La vie, n'essayez pas de la prévoir, de la deviner, de la comprendre ou de la changer, des jours merveilleux de convivialité et de respect vous attendent le lundi de 9h à 12h et le mercredi de 9h à 12h30. L'équipe d'animation du tennis de table sera heureuse de vous accueillir au gymnase René Gatien - père de Jean-Philippe Gatien, natif d'Ales, vice-champion olympique en 1992, champion du monde en 1993, et directeur du comité d'organisation des jeux olympiques et paralympiques d'été de 2024 à Paris.

Jean CHEMINOT - Animateur Tennis de table



Flash info.

Tournoi de Tir à l'arc du 16 mai à Nîmes : Visa 2000 à l'honneur ! Félicitations !
Médaille d'or : Christian FOLCHER - Médaille de bronze : Pascal PRUDENT