



# Visa Info

Bulletin d'information bi annuel

N°10 - décembre 2023

## EDITO

# 10

**DIX** est le numéro de la présente édition. Déjà ! Comme le temps passe... En effet depuis le N°1, six années se sont écoulées.

Six années au cours desquelles, malgré les difficultés contextuelles, notre Club a réussi à maintenir son cap, et n'a pas cessé d'accroître son attractivité.

L'année 2024 se profile à l'horizon. Elle sera marquée par la venue de la flamme Olympique dans notre pays. A ce sujet, avec l'opération « Dis moi dix mots », nous vous proposons d'exercer votre talent de rédacteur(trice) sur le thème du sport ; un thème qui nous est cher. Les modalités de ce challenge sont rappelées ci-dessous.

Après un tour d'horizon en images des évènements, Yvette nous relate avec enthousiasme le récent voyage en Alsace à l'occasion des marchés de Noël .

De nouvelles disciplines ont enrichi le panel des activités proposées par Visa. La toute dernière, le Pickle ball démarre sur les chapeaux de roues. Elle est présentée dans « La Tribune des Animateurs » avec également des billets relatifs à la country et la marche nordique.

J'espère qu'au fil de ses parutions, ce modeste bulletin d'information vous a donné satisfaction. Je vous invite à la découverte de sa 10ème édition en vous souhaitant une bonne lecture. Et puisqu'on est dans la période des vœux, je formule le suivant :

**Que 2024 vous apporte une forme olympique !**

**Pour la Commission Culture et Communication**  
**Jean Claude SALHEN**

## LE MOT DU PRESIDENT

**A**mbivalence de la FFRS sur leur possible évolution politique de gestion ?

Nous avons tous reçu par courriel notre attestation d'adhésion à VISA, club affilié à la fédération, mais nous avons aussi tous reçu dans le même temps de la FFRS un « justificatif d'achat » !!!

**Sommes-nous alors Clients ou adhérents d'une association ?** Simple problème de sémantique ? Je n'en suis pas si sûr...

Le client, est un acheteur, un consommateur, une personne qui reçoit d'une entreprise, contre paiement des fournitures ou des services...et reçoit logiquement son justificatif d'achat...

L'adhérent, lui, appartient à un groupe et participe à l'association à laquelle il adhère.

Le Larousse définit une **association** comme « une convention par laquelle deux ou plusieurs personnes mettent en commun d'une façon permanente leurs connaissances ou leur activité dans un **but autre que de partager des bénéfices** » selon la loi du 01 juillet 1901 (article 1<sup>er</sup>).

C'est donc tout un état d'esprit que d'être « adhérent d'une association », et cet état d'esprit est l'ADN de VISA, que nous défendons et promovons pour faire vivre nos valeurs...Ce qui est bien différent que d'être simplement un « client » de ladite association !

Bien sûr la pratique d'une activité sportive régulière, modérée, adaptée et diversifiée permettant de retarder les effets du vieillissement est la base commune de notre activité associative, mais elle est aussi un prétexte pour favoriser le lien social, promouvoir des rencontres qui permettent de lutter contre l'isolement, dans une ambiance fraternelle et conviviale.

A Visa nous refusons de vous considérer comme des « clients », vous êtes pour nous des « adhérents », et cette notion implique en contrepartie pour chacun d'entre nous un engagement à vivre ensemble ces mêmes valeurs.

Espérons que la FFRS ne perde pas son âme en s'engageant dans une dérive « entrepreneuriale » en nous considérant comme de simples « clients » ...

Avec tout le Comité Directeur, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et vous adresse tous nos vœux les meilleurs pour 2024, dans un monde espérons plus apaisé que celui qui nous entoure actuellement !

**Le Président de Visa 2000.**

**Lionel VEYRIER**

## Opération « DIS-MOI DIX MOTS année olympique »

Dans cette nouvelle édition les dix mots imposés sélectionnés par le ministère de la culture sont :

**adrénaline ; aller aux oranges ; champion ; collectif ; échappée ; faux-départ ; hors-jeu ; prouesse ; mental ; s'encorder.**

**Que vous faut-il faire ?**

Vous ferez un, ou encore mieux plusieurs textes, contenant chacun la totalité des dix mots. Aucun style, aucune forme n'est imposée, une expression totalement libre dans la limite de 8000 caractères (soit 2 pages A4). Les mots peuvent être accordés et les verbes conjugués.

**Avant le 31 janvier** adressez tous vos textes par internet sous format Word de préférence à [lionel.veyrier@gmail.com](mailto:lionel.veyrier@gmail.com).

## ► Tour d'horizon en Images

2 juin 2023



Repas les « Talents de Visa » - Parc de Visa

Les artistes exposants ont partagés un déjeuner en plein air.

6 juin 2023



3ème Printemps du livre - Parc de Visa

Au cours de la foire aux livres, une rencontre avec les auteurs : Patrice Ratier et Christian Laborie. Des sketches théâtralisés et des contes ont été également interprétés.

19 juin 2023



Repas de fin de saison Malataverne

Avant le repas, un hommage a été rendu aux secrétaires pour leur implication ainsi qu'aux animateurs cessant leur activité.

18 septembre 2023



Réunion d'information avec les nouveaux adhérents

Auditorium du Pôle scientifique et culturel de Rochebelle

29 septembre 2023



Journée champêtre Conqueyrac

L'apéritif offert par Visa après les randonnées du matin. Il a été suivi d'un repas tiré du sac puis d'un **concours de pétanque.**

19 octobre 2023



Assemblée générale Espace Cazot

Un débat animé s'est instauré, concernant les difficultés financières du CODERS. Néanmoins tous les rapports ont été approuvés à l'unanimité. Le comité directeur a également été élu à l'unanimité.

13 novembre 2023



Marche Nordique La Grande Motte

Sortie organisée par le CODERS ( Voir ci-après l' article sur la marche nordique )

Environ 250 personnes se sont partagés les lots des 20 quines et 2 cartons pleins.

21 novembre 2023



Loto Espace Cazot

## ► Evénements organisés par le CODERS 30

**7 novembre 2023** Tournois de tennis de table à Marguerites

11 adhérents de Visa 2000 ont participé au tournoi. Une équipe s'est placée en 3ème position.

**23 novembre 2023** Sortie Vélo pour tous en Ardèche

## LES MARCHÉS DE NOËL ALSACIENS

Chaque année les traditionnels marchés de Noël Alsaciens ravissent le cœur des visiteurs ! Du 26 au 29 novembre, 46 adhérents de Visa ont pu vérifier la magie féérique que sont ceux de Strasbourg, Obernai, Riquewick et Colmar, que nous avons visité sous la houlette de Géraldine notre guide.

En premier, nous avons sillonné le Christkindelsmärik (marché de l'enfant Jésus) de Strasbourg, le plus ancien des marchés qui date du XVI<sup>e</sup> siècle et le plus vaste. Les 300 chalets sont répartis sur différentes places de la ville notamment un autour de l'immense cathédrale. Nous avons été émerveillés lors de l'illumination de l'immense sapin de plus de 30m de haut, accompagnée de chansons de Noël.

Les marchés d'Obernai et Riquewick (classés « Plus beau village de France ») sont plus concentrés dans le village mais tout aussi beaux, c'est agréable de déambuler dans les petites rues artisanales.

Mon coup de cœur ira au marché de Colmar et au quartier « La petite Venise ».

A ses anciennes maisons à colombage très bien conservées avec d'immenses nounours accrochés aux façades.

Partout c'est une profusion de lumières, de décorations, de jolis chalets en bois ; les odeurs de vin et de cannelle, de bière, de pomme vous invitent à la dégustation, mais toutes ces boissons sont chaudes car il fait très froid donc ça réchauffe !

Tout en grignotant du pain d'épice, des bretzels (petits sablés à l'anis), des maneles (bonhommes briochés)

Dans un caveau, la dégustation de différents vins d'Alsace a aussi été très appréciée. Tout comme le poulet de Bresse, lors de l'arrêt au restaurant sur le chemin du retour.

Ce fut un beau séjour, avec des lumières et des étoiles plein les yeux ;  
Merci à tout le groupe pour sa bonne humeur !



**JOYEUX NOEL ET BONNES FETES A TOUS**

**Yvette Simon**

La Tribune des Animateurs

La Tribune des Animateurs

## RECETTE POUR REUSSIR UN BON GROUPE DE DANSE COUNTRY

### Ingrédients :

- 1 animateur passionné possédant l'envie de transmettre son savoir,
- 1 bonne dose de copains et copines,
- plusieurs musiques country,
- 1 sens du rythme, (1 dose par personne)
- 1 paire de santiags, (par personne)
- 1 chapeau, (par personne)
- 1 esprit d'équipe, (1 dose par personne)
- 1 respect d'autrui, (indispensable)
- 1 maximum de sourire.

### Préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans l'ordre et avec délicatesse.

Saupoudrez le tout d'une bonne dose de bonne humeur.

Vous obtiendrez un groupe de country homogène prêt à s'ouvrir aux autres pour partager leur passion.



**Josette Ducros**

## LE PICKLE' BALL

Cette activité nouvelle sur la ville d'Ales a connu un excellent démarrage et un nombre d'adhérents plus important qu'attendu. Basé sur un mix entre du badminton, du tennis de table et du tennis le pickle' ball nécessite adresse, réflexe, tonicité, souplesse et endurance.

Les 2 créneaux qui nous sont alloués par la ville d'Alès nous ont permis de proposer une activité très ludique et tout particulièrement adaptée aux seniors.

Les participants ont été tout de suite conquis par le côté à la fois convivial et tonique de ce nouveau sport.

L'assiduité constatée sur les premiers cours et l'adhésion de tous nous permet d'envisager une très belle progression et sûrement de conquérir de nouveaux adeptes.



**Bernard Delrieu**

## LA MARCHÉ NORDIQUE

Après une première tentative en 2021, année très perturbée, c'est en 2022 que cette activité a trouvé son rythme de croisière avec un groupe d'une vingtaine de personnes inscrites et fidèles semaine après semaine.

A la rentrée 2023, le succès de ce sport était tel que plus de 30 personnes se sont inscrites, soit 50 % de plus que l'année précédente et il faut reconnaître que, passé la difficulté des premiers cours, le plaisir a rapidement pris le dessus, les participants restant très assidus.

Il est vrai que la marche nordique est reconnue comme l'un des sports les plus complets, au même titre que la natation, pour les raisons suivantes :

- elle sollicite 90 % des muscles du corps
- elle tonifie et renforce les articulations et améliore la mobilité
- elle permet de mieux respirer, de fortifier les os tout en prévenant les maladies
- elle réduit les risques d'AVC et renforce le maintien général, ainsi que l'équilibre.

Mais aussi et surtout, elle crée du lien social car elle permet de se retrouver, au grand air pour le plaisir du sport, mais aussi pour tisser des liens amicaux qui ne se démentent plus au fil des mois.

C'est ainsi qu'au cours du mois de novembre 2023, plus de trente personnes se sont retrouvées à La Grande Motte pour participer à la journée marche nordique, organisée par le CODERS 30. Cette journée restera longtemps dans nos mémoires, tant toutes les conditions furent remplies pour faire de cette manifestation un succès sans limite.

Le plaisir du « tous ensemble » par le sport, allié à une convivialité indispensable ont permis à tout un chacun de faire une pause dans un quotidien parfois difficile, et pour certains à sortir d'un isolement préjudiciable à une bonne santé physique et mentale.

**Myriam Paumel**

## A vos Agendas

- **8 décembre 2023** - Téléthon - Participation à la marche aux flambeaux
- **18 janvier 2024** - Galette des rois et spectacle à l'Espace Cazot
- **23**
- **mars 2024** - Déjeuner Aligot/saucisse et spectacle, Espace Cazot
- **2 avril 2024** - Voyage à Carcassonne.



*Joyeuses Fêtes de fin d'Année*