

Février 2026

LA COLOMBE ET LA FOURMI

Le long d'un clair ruisseau buvait une Colombe,
Quand sur l'eau se penchant une Fourmi y tombe ;
Et dans cet océan l'on eût vu la Fourmi
S'efforcer, mais en vain, de regagner la rive.
La Colombe aussitôt usa de charité ;
Un brin d'herbe dans l'eau par elle étant jeté,
Ce fut un promontoire où la Fourmi arrive
Elle se sauve ; et là-dessus
Passe un certain Croquant qui marchait les pieds nus.

Ce Croquant par hasard avait une arbalète
Dès qu'il voit l'Oiseau de Vénus,
Il le croit en son pot, et déjà lui fait fête.
Tandis qu'à le tuer mon villageois s'apprête,
La Fourmi le pique au talon.
Le Vilain retourne la tête.
La Colombe l'entend, part, et tire de long.
Le soupé du Croquant avec elle s'envole :
Point de Pigeon pour une obole

Jean De La Fontaine

Bonjour,

Cette fable de Jean De La Fontaine, moins connue que « la cigale et la fourmi » ou « le corbeau et le renard », nous invite à une forme de solidarité, d'altruisme et de prudence à l'égard de ceux que nous côtoyons chaque jour dans nos activités. Elle nous fait comprendre aussi que chaque bonne action en amène une autre. Restons bienveillants en toute circonstance. La fin de l'hiver arrive bientôt et nous vous laissons prendre connaissance des moments de convivialité qui ont égrené ces dernières semaines et des nouveautés au sein de la R.S.B.

Bonne lecture !

Conseil d'Administration

Le Conseil d'Administration de la RSB s'est réuni le mercredi 10 décembre à la résidence seniors Espace & Vie. Plusieurs sujets ont été évoqués :

- la déclaration administrative du nouveau bureau, élu après l'AG du 5 novembre,
- un point sur les activités de l'équipe communication (InfoRSB, sondage voyage...),
- une synthèse des besoins en formation des futurs animateurs,
- un point sur l'aquagym et les prévisions pour le deuxième trimestre,
- une proposition de modification des statuts de la RSB qui sera discutée au prochain CA, et sera à voter lors de la prochaine AG 2026,
- une présentation du bilan du sondage sur les voyages à la RSB, plutôt positif, qui a été suivie du vote du lancement de l'activité "Voyages" et de l'officialisation de la création de l'équipe "Voyages",
- quelques questions diverses, dont la proposition d'adaptation du tiers sortant du C.A. pour 2026, et l'organisation de la galette des rois des bénévoles de janvier 2026.



Prochain CA programmé le 13 mars 2026

Site Internet RSB : new-look

Notre site internet a fait peau neuve. Vous le retrouvez maintenant sous ce nouveau nom : <https://www.retraite-sportive-bainaise.fr/>



Vous y retrouvez toutes les informations dont vous avez besoin, sous un nouveau design, plus moderne, avec une navigation améliorée et plus intuitive.

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques à notre adresse habituelle : communication.rsb35@gmail.com

Ce travail a été réalisé par Denis SALAUN, un grand merci à lui pour la création de ce nouveau site.

Equipe « Voyages » : c'est parti !

Depuis début 2026, notre équipe Voyages s'est mise au travail. Elle nous propose déjà 2 excursions :

- Une journée à SAUMUR le **6 mai 2026**, tarif : 89,00€, transport : car, maximum : 57 personnes. [Descriptif détaillé](#)
- Une journée dans le GOLFE du MORBIHAN le 18 juin 2026, tarif : 87,00€, transport : car, maximum : 57 personnes. [Descriptif détaillé](#)

Vous trouverez tous les détails pour l'inscription à ces escapades au lien suivant : <https://www.retraite-sportive-bainaise.fr/Voyages/>

Nouvelle activité : Jeux de société



La Retraite Sportive Bainaise propose désormais une nouvelle activité : les Jeux de Société. Celle-ci a débuté le vendredi 9 janvier, encadrée par nos animateurs Jacques MONOYEZ et Brigitte CLIQUOT, assistés d'Anne PROUX, Christian PROUX et Brigitte VILLATELLE. Les séances ont lieu chaque vendredi de 14h30 à 16h30 à la Résidence Seniors Espace & Vie, située rue de Verdun à BAIN. Une dizaine de résidents de l'Espace et Vie Seniors participent également à ce bel après-midi ludique.

Les jeux actuellement proposés incluent : Les 5 rois, Chromino, Rami, Odin, Color Addict, Skyjo, Las Vegas et Scrabble. Cette liste de jeux peut bien sûr évoluer en fonction des demandes des participants.

Labellisation SMS

Ce vendredi 12 décembre, l'activité SMS a reçu Maxime LE BOURSICAULT, interlocuteur de la FFRS, chargé de la labellisation de l'activité SMS (Section Multi-activité Seniors), en présence de Bruno et Fabienne.

Lors de cette séance, nous avons accueilli 15 participants. Après avoir présenté l'équipe et avoir répondu aux diverses questions, la séance s'est déroulée comme d'ordinaire dans la bonne humeur et la convivialité, après une première partie échauffement. Trois ateliers ont été proposés : atelier mémoire, atelier souplesse et mobilité à l'aide d'anneaux, atelier de travail d'équilibre et un moment de danse a clos la séance.

Maxime LE BOURSICAULT a été impressionné par le nombre d'aidants et d'animateurs ainsi que par le matériel dont nous disposons. Toutes ses remarques ont été très positives et le renouvellement de notre label est acquis.

Pour que votre information soit complète, sachez à quoi correspond ce label :

- La garantie de la qualité de l'activité mise en œuvre au sein du club : qualité de l'encadrement et qualité des prestations d'animation,
- La reconnaissance des acteurs institutionnels pour l'accueil de publics éloignés de la pratique sportive et des publics fragilisés,



Bernard HEBERT et son équipe

- Une communication FFRS simple, claire et harmonisée sur les activités,
- Le suivi individualisé des clubs et visites conseils pour le maintien du label ainsi que l'évolution de la section,
- Et, cerise sur le gâteau, une gratification de 200 euros pour l'achat de matériel.

Un grand merci à tous les membres de cette équipe formidable et plus particulièrement à Jean Louis Verret et sa femme Thérèse car, sans eux, le maintien de cette activité essentielle n'aurait pu avoir lieu.

Galette des Rois bénévoles RSB

Le 14 janvier 2026, les bénévoles de l'association se sont réunis autour de galettes des Rois. Bruno a rappelé que le



renouvellement du Bureau et du Conseil d'Administration était vital pour le dynamisme de notre Association dans les années à venir. Puis, sur invitation de Fabienne, Marie-Paule HEBERT a présenté les projets de l'équipe « Voyages », et Jacques MONOYEZ, l'activité « Jeux de Société ».

Cette rencontre s'est terminée par la dégustation d'une galette des Rois.

Galette des Rois au Tir à l'Arc

Mercredi 21 janvier 2026, les participants du tir à l'arc ont partagé une galette des rois à la salle de St Sulpice.

Moment de détente et de convivialité apprécié par tous (il n'y a qu'à voir les sourires des tireurs).

Les animateurs : Dominique, Alain, Bernard, Gilbert, Michel, Xavier



Goûter au Pickleball



Le 18 décembre dernier, après une agréable séance de pickleball, les picklers se sont rassemblés pour clôturer cette année en beauté. Autour d'un goûter convivial et de boissons rafraichissantes, ils ont partagé un moment sympathique et détendu. Chacun a pu profiter de cette occasion pour échanger dans une atmosphère chaleureuse.

Les animateurs, Patrick, Bruno, Brigitte et Thierry

Aquagym

Après un repos bien mérité pendant les fêtes de fin d'année, l'activité Aquagym a repris pour éliminer quelques excès de chocolats ou autre foie gras...

Le deuxième trimestre est déjà bien entamé, il se poursuit jusqu'au 18 mars, hors vacances scolaires.

Le troisième trimestre démarre le 25 mars pour se terminer le 24 juin.

L'équipe des animatrices tient à remercier toutes les personnes qui ont manifesté leur sympathie lors du décès de Gisèle HERROUIN.

Les animatrices : Marie-Christine, Brigitte, Anne, Edith, Arlette



Tai Chi

Le 15 décembre dernier, pour fêter Noël, nous avons réuni les deux groupes Tai Chi pour la première fois.

François nous a fait des échauffements, de la relaxation, puis Monique et Marie-Claude ont animé le cours.

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, nous avons partagé un goûter apporté par les adhérents (gâteaux, chocolats), la RSB nous a offert la boisson.

Cela a permis de faire communiquer les deux groupes, ce moment a été très apprécié.

Les animatrices : Marie-Claude et Monique



Rappel : Pour toute suggestion, remarque, question... N'hésitez pas, écrivez à : communication.rsb35@gmail.com

L'équipe communication reste à votre écoute et vous souhaite de belles activités.