

Le magazine numérique des Retraités Sportifs du sud bassin de la gironde

N° 118 RSSB 2026



RSSB 33 infos est une publication du comité directeur des retraités sportifs du sud bassin
Adresse : Mairie annexe 1, 8 cours de Verdun
33470 GUJAN MESTRAS
Tel : 06-49-50-17-33

Responsable de la publication : Marc Audibert
Comité de rédaction : Jean Claude Laugier,
Christian Compagnon
Contact : contact@rssb33.fr

SOMMAIRE

1	<u>Sommaire</u>
2	<u>Éditorial</u>
3-4	<u>Santé: Soulager l'arthrose du genou en pratiquant la marche douce</u>
4-7	<u>Santé: L'échinococcose alvéolaire ou Maladie du renard</u>
8-10	<u>Santé: Les chutes</u>
11-12	<u>Sciences: Le bidaou est-il dangereux ?</u>
12-13	<u>Sport: Maurs : séjour randonnée : mai 2026</u>
14-15	<u>Sport: La descente de la Leyre en canoë : 23 juillet 2026</u>
16	<u>Sport: Randonnée : clôture de saison en photos</u>
17	<u>Lettre d'un adhérent</u>
18-20	<u>Chronique du Voyage RSSB 2026 : Splendeurs d'Istanbul</u>
21-23	<u>PESSAC : Château Pape Clément et à la Cité Frugès – Le Corbusier</u>
24	<u>Traces du passé</u>
25	<u>Réunions & évènements 2026 2027</u>
26	<u>Catalogue vêtements</u>



Le relais de la passion et de l'engagement

Bilan d'une étape décisive et transmission du flambeau

Chères adhérentes, chers adhérents,

Voici déjà venu le temps de publier le 118ème numéro de notre journal des RSSB. L'occasion pour moi de jeter un regard sur les deux années qui viennent de s'écouler depuis ma prise de fonction en tant que président. C'est avec une immense fierté que je mesure le chemin parcouru ensemble, porté par une équipe redynamisée et engagée.

Notre association a franchi d'importantes étapes vers la modernité. Nous avons mené à bien la refonte complète de notre site internet, offrant ainsi une vitrine plus claire et plus accessible à nos activités. Parallèlement, le déploiement de notre nouveau système de gestion de l'association nous permet aujourd'hui de simplifier grandement nos démarches administratives, de la gestion des messages à l'organisation de nos événements au quotidien.

La vitalité de notre club s'est également illustrée par notre soif de découverte, au-delà des frontières. Nous avons partagé des moments inoubliables en Égypte en 2025, et notre programme de voyages témoigne de cette belle dynamique : le Canada et la Turquie cette année en 2026, avec déjà en ligne de mire le Japon et la Crète pour 2027 ! Ces séjours renforcent nos liens et font rayonner l'esprit des RSSB.

Toutes ces réussites ne seraient rien sans l'implication sans faille de nos bénévoles et animateurs. C'est pourquoi nous avons tenu à instituer des remises de reconnaissance lors de nos Assemblées Générales. Honorer nos anciens et nos forces vives chaque année est un devoir de mémoire et de gratitude indispensable pour la pérennité de nos valeurs.

Comme je l'avais annoncé dès ma prise de fonction, mon engagement à la présidence avait vocation à s'inscrire dans une transition. Mes responsabilités parallèles, notamment mon mandat de secrétaire général au sein de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS), requièrent un investissement de plus en plus conséquent. Le principe de non-cumul des mandats m'est cher, car il garantit la pleine disponibilité des dirigeants pour chaque instance.

C'est donc avec une grande sérénité, et au milieu de ce parcours comme prévu, que je transmets aujourd'hui le flambeau de la présidence. Durant ces deux années, j'ai eu le privilège d'accompagner le comité directeur dans les rouages de notre gestion. Je sais que notamment Jean Louis Gicquel saura reprendre les rênes avec brio, fort de son expérience et de son attachement viscéral à notre club.

Je vous remercie toutes et tous pour votre confiance, votre dynamisme et les innombrables moments de convivialité partagés. Le journal des RSSB, lui aussi porté par une équipe renouvelée, continuera de se faire l'écho de nos belles aventures sportives et humaines.

Vive le sport, et vive les RSSB !

Marc Audibert
Président des RSSB



Soulager l'arthrose du genou en pratiquant la marche douce

J.P. LAUGIER

Cet article est inspiré de « 7 astuces pour soulager l'arthrose du genou en randonnée » publié dans la revue **Ma Petite Rando**, 20 11 2025

De nos jours, l'arthrose du genou est un véritable problème de santé publique. On estime que 65 % des personnes de plus de 65 ans souffriraient d'arthrose. La gonarthrose (c'est l'autre nom de l'arthrose du genou) concerne environ 30 % des personnes de 65 à 75 ans. L'atteinte fémoro-tibiale interne est la plus fréquente chez la personne âgée, alors que l'atteinte fémoro-patellaire touche le plus souvent les sujets jeunes, notamment à la suite à un traumatisme (chute).

Les femmes sont le plus souvent touchées ; les maladies métaboliques (diabète, goutte, surpoids, etc.) augmentent le risque d'apparition de gonarthrose chez les deux sexes.

Quelques astuces concrètes bouleversent les idées reçues : la randonnée peut soulager naturellement l'arthrose du genou.

L'arthrose du genou n'est pas une fatalité qui vous condamne à l'immobilité. Au contraire, la marche, à condition qu'elle soit adaptée, peut transformer vos articulations douloureuses en alliées de liberté. Mais attention : tout excès aura un effet contraire. La modération est de rigueur et vous pourrez rêver de reprendre la randonnée malgré vos genoux fragiles !

La science le confirme : l'activité physique **douce** crée les conditions idéales pour la régénération articulaire en stimulant la production de synovie, le lubrifiant naturel qui protège vos articulations.

Les chiffres prouvent l'efficacité de la randonnée adaptée :

Une étude de l'École de Kinésithérapie de Marseille en 2025 démontre qu'un programme de renforcement musculaire de 12 minutes quotidiennes réduit la douleur arthrosique de 52% en 8 semaines.

Selon les tests de l'ENSA Chamonix en 2024, les bâtons de marche diminuent la charge sur vos genoux de 25% en terrain plat, 28% en montée et jusqu'à 31% en descente. Sur les sentiers automnaux humides, cette protection atteint même 35%.

Ces paramètres, validés par l'Observatoire de la Randonnée Médicale en 2025, transforment la marche en thérapie naturelle puissante.

Pour protéger vos genoux, un équipement adapté et quelques astuces naturelles vous permettront de reprendre d'abord la marche douce, puis la randonnée raisonnée.

- Limitez vos sorties à 9 km maximum avec 350 m de dénivelé positif optimise les bénéfices sans risque de surmenage.
- Investissez dans des bâtons de marche (télescopiques) en carbone pesant moins de 200 grammes. Les systèmes de suspension type EVO absorbe 27% d'impacts supplémentaires en terrain accidenté.
- Portez une genouillère de maintien conseillée par un Professionnel de la Santé.
- Choisissez des chaussures de randonnée adaptées avec semelle adhérente de type Vibram et insérer dans la chaussure une semelle d'absorption des chocs en gel.

- Limitez le poids de votre sac à dos à 5 kg maximum, eau incluse. Au-delà, l'INSEP démontre en 2025 que chaque kilo supplémentaire augmente de 83% les contraintes sur vos genoux en descente. Pour la récupération, préparez un bain de pieds aux huiles essentielles.
- Selon les kinésithérapeutes spécialisés en pathologies articulaires, la méthode Froid-Douleur-Chaleur améliore la récupération de 39% comparée aux protocoles classiques : 8 minutes de froid, 5 minutes de marche lente, puis 12 minutes de chaleur apaisante.

Questions-Réponses sur l'arthrose du genou en randonnée :

Puis-je vraiment randonner avec une arthrose évoluée du genou ?

Si votre arthrose est débutante ou modérée, la randonnée **adaptée** reste bénéfique. Marchez à votre rythme sans forcer, privilégiez les terrains plats ou légèrement vallonnés.

Si votre arthrose est durablement installée ou invalidante, la randonnée doit être remplacée par la **marche douce** sur terrain plat.

Comment descendre sans aggraver mes douleurs articulaires ?

Selon l'Université Claude Bernard Lyon, la plupart des randonneurs penchent trop en avant en descente, augmentant la pression sur le genou de 38%. Restez droit avec des pas courts et rapides, bâtons placés en avant et légèrement inclinés vers l'arrière.

Sur terrain glissant automnal, pliez les genoux et avancez en canard avec les pieds légèrement écartés. Cette posture réduit les glissades de 32% selon l'ENSA Mountain Lab en 2025.

En conclusion, il est possible de reprendre la randonnée en présence d'une arthrose du genou avérée. La clé de cette reprise repose sur l'adaptation : marche douce adaptée à votre capacité en terrain plat pour commencer, puis, progressivement, randonnée en terrain plat pour finir en terrain vallonné.

La règle d'or est simple : ne jamais forcer ! La douleur, même supportable, est un signe d'alerte qu'il faut prendre en considération.

L'échinococcose alvéolaire ou Maladie du renard

J.P. LAUGIER

Article inspiré de Ma Petite Rando, 14 juillet 2026

ETIOLOGIE

Chaque été, des milliers de randonneurs français cueillent, au fil des sentiers, fraises des bois, myrtilles, mûres, framboises sauvages ou pissenlits, avant de les consommer crus. Un geste apparemment inoffensif, transmis de génération en génération qui peut exposer à une maladie rare mais extrêmement grave : l'échinococcose alvéolaire, parfois appelée « maladie du renard ». Aujourd'hui bien documentée par le CHU de Besançon et le Centre national de référence des échinococcoses, cette parasitose se comporte comme un cancer du foie, avec une évolution souvent très lente, parfois pendant plusieurs années avant les premiers symptômes.

Contrairement à des maladies plus connues comme la maladie de Lyme transmise par les tiques, l'échinococcose alvéolaire reste largement méconnue du grand public français, y compris chez les randonneurs réguliers. Elle est causée par un ver parasite microscopique appelé Echinococcus multilocularis, dont la larve peut se développer dans le foie humain avec un comportement qui la rapproche symptomatologiquement du cancer.

Selon le CHU de Besançon, référence française pour cette pathologie, l'échinococcose alvéolaire est « une maladie grave qui, par certains de ses aspects, ressemble à un cancer : elle envahit

progressivement le foie et peut donner des « métastases » : le parasite forme des lésions qui s'étendent lentement mais durablement, envahissent les tissus environnants, et peuvent se disséminer dans d'autres organes (poumons, cerveau, os).

Il ne faut pas confondre l'échinococcose alvéolaire avec l'échinococcose kystique (ou kyste hydatique), causée par un autre parasite (*Echinococcus granulosus*). Les deux maladies existent en France mais ne se transmettent pas de la même manière et n'ont pas la même gravité. L'échinococcose alvéolaire est nettement plus dangereuse.

Bien que rare (quelques dizaines de cas par an en France), l'échinococcose alvéolaire connaît une expansion géographique inquiétante depuis les années 2000, liée au réchauffement climatique (qui favorise la survie des œufs), et à l'urbanisation croissante des renards (qui trouvent leur nourriture dans les périphéries des villes). Des cas ont été identifiés dans des régions historiquement épargnées.

POUR COMPRENDRE LES RISQUES, IL FAUT DECRYPTER LE CYCLE PARASITAIRE COMPLET.

Le renard est le principal hôte définitif en France : le ver adulte se reproduit dans son intestin et libère des œufs microscopiques dans les excréments. Ces œufs, indétectables à l'œil nu, sont extrêmement résistants dans l'environnement : ils survivent plusieurs mois à basses températures, résistent à la déshydratation modérée et ne sont pas détruits par la congélation à -20°C. Une fois déposés dans la nature via les crottes de renard, les œufs contaminent la végétation environnante. Les hôtes intermédiaires classiques du cycle sont les rongeurs sauvages (campagnols, souris des bois) qui ingèrent les œufs en broutant l'herbe souillée. Les larves se développent alors dans leur foie, transformant l'organe en tissu multivésiculaire. Les renards se recontaminent en mangeant ces rongeurs. Le cycle est ainsi bouclé.

L'homme et le chien constituent des hôtes accidentels de ce cycle. Ils peuvent ingérer les œufs de plusieurs façons, mais la plus documentée reste la consommation de végétaux ramassés au ras du sol dans des zones fréquentées par les renards. Les fraises des bois, myrtilles sauvages, mûres, pissenlits, ail des ours et champignons cueillis près du sol sont les végétaux qui concentrent le plus l'attention en prévention.

Un chien qui aime fouiller la terre ou chasser les souris peut lui-même devenir un hôte définitif du parasite, et transmettre à son maître par simple contact avec son pelage souillé d'œufs. Cette dimension domestique du cycle est probablement sous-estimée par les propriétaires de chiens qui randonnent régulièrement en zone endémique.

OÙ SÉVIT LA MALADIE EN FRANCE ?

La zone endémique historique de l'échinococcose alvéolaire en France couvre le Grand Est et le centre du pays. La Franche-Comté concentre à elle seule environ 40 % des cas français, ce qui en fait probablement la région la plus concernée. Les autres régions historiquement touchées incluent l'Alsace, la Lorraine, la Bourgogne, l'Auvergne et les Pays de la Loire.

LE GESTE A NE PAS FAIRE EN RANDONNÉE

Concrètement, le geste principal à éviter en randonnée est la consommation de baies ou de plantes sauvages ramassées au ras du sol sans préparation adéquate. Cela concerne particulièrement les fraises des bois (qui poussent à moins de 20 centimètres du sol dans les clairières et lisières forestières) sont en pratique le principal vecteur de contamination, les myrtilles sauvages, les mûres sauvages accessibles au ras du sol. Les mûres à plus d'un mètre du sol présentent probablement moins de risques, mais restent exposées par les projections d'éclaboussures pluviales.

Les champignons ramassés dans les sous-bois présentent un risque particulier car ils sont souvent cuisinés après un lavage superficiel, sans cuisson suffisante à cœur pour tuer les œufs.

Les plantes sauvages comestibles (pissenlits, ail des ours, jeunes orties) ramassées au ras du sol exposent au risque, car la période coïncide avec l'activité maximale des renards.

Contrairement beaucoup d'idées reçues, les œufs d'Echinococcus ne se trouvent pas dans l'urine des renards, mais dans les crottes qui, seules, sont infectantes. Au-delà de la consommation directe de baies sauvages, plusieurs autres modes de contamination souvent sous-estimés existent : mains contaminées, légumes du potager non clôturé, chien de compagnie qui se roule dans l'herbe contaminée.

LES SYMPTÔMES

L'une des caractéristiques les plus perturbantes de l'échinococcose alvéolaire est son évolution silencieuse sur une très longue durée. La maladie reste asymptomatique pendant 5 à 15 ans après la contamination, parfois plus. Le diagnostic est généralement posé tardivement, souvent par hasard lors d'un examen d'imagerie pour une autre raison (échographie abdominale, scanner).

Les premiers symptômes, qui apparaissent 15 ans après la contamination, sont peu spécifiques : fatigue chronique inexpliquée, douleurs abdominales modérées dans l'hypocondre droit, perte de poids progressive, parfois jaunisse (ictère) en cas d'obstruction biliaire. Le tableau clinique évoque souvent un cancer du foie, jusqu'à ce que les examens plus poussés révèlent la vraie nature parasitaire.

Le diagnostic repose sur plusieurs éléments : imagerie médicale (échographie, scanner, IRM) qui révèle des lésions caractéristiques dans le foie, sérologie sanguine spécifique (recherche d'anticorps anti-Echinococcus), et si nécessaire histopathologie (biopsie) et test PCR (détection du matériel génétique du parasite). Les tests hépatiques sont souvent perturbés, avec élévation des transaminases, de la phosphatase alcaline et parfois de la bilirubine.

La latence longue de la maladie rend l'identification de la source de contamination pratiquement impossible dans la plupart des cas. Cette latence complique aussi la démarche de prévention : il faut agir sans avoir de retour immédiat sur l'efficacité des mesures.

UN TRAITEMENT COMPLEXE ET SOUVENT À VIE

Le traitement de l'échinococcose alvéolaire est probablement l'un des plus lourds de la médecine parasitaire moderne. Comme le rappelle le CHU de Besançon, il combine plusieurs approches thérapeutiques : médicament antiparasitaire à prendre souvent toute la vie, chirurgie hépatique complexe quand elle est possible, interventions radiologiques ou endoscopiques pour drainer les lésions.

Le médicament de référence est l'albendazole, antiparasitaire à prise quotidienne qui bloque le développement du parasite sans totalement l'éliminer. Le traitement médicamenteux se poursuit souvent à vie, avec surveillance biologique régulière pour ajuster les doses et détecter d'éventuels effets secondaires (atteinte hépatique, troubles hématologiques).

La chirurgie hépatique, quand elle est réalisable, peut permettre une prise en charge plus radicale par ablation complète des lésions. Malheureusement, elle n'est possible que dans une minorité de cas, quand les lésions restent localisées et n'ont pas envahi de structures vitales. Les progrès de la chirurgie hépatique (transplantation en dernier recours) offrent aujourd'hui des perspectives que la médecine des années 1980 n'imaginait pas.

Le pronostic reste sérieux mais s'est considérablement amélioré depuis vingt ans. Là où la maladie était

souvent mortelle il y a quarante ans, elle est aujourd'hui compatible avec une vie normale sous traitement chez la plupart des patients diagnostiqués suffisamment tôt. Le CHU de Besançon assure le suivi de la majorité des patients français atteints, avec une expertise reconnue au niveau européen.

LES 5 RÉGLES DE PRÉVENTION POUR TOUT RANDONNEUR

Malgré la gravité potentielle de la maladie, l'échinococcose alvéolaire reste évitable par le respect de règles simples. Voici les cinq mesures essentielles pour tout randonneur en 2026 :

Règle 1 : Ne pas consommer de baies ou plantes sauvages crues ramassées à moins de 60 centimètres du sol. Cela concerne les fraises des bois, myrtilles, mûres au sol, pissenlits, ail des ours, orties jeunes. Les baies récoltées en hauteur (mûres à plus d'un mètre, framboises en hauteur, sureaux) présentent moins de risques mais ne sont pas totalement à l'abri.

Règle 2 : Cuire à 60°C pendant 5 minutes minimum avant consommation. C'est la méthode de prudence la plus robuste pour réduire fortement le risque. Attention : la congélation, même à -20°C, ne suffit PAS. Faire des confitures avec les baies sauvages ou manger les myrtilles sauvages en tarte, reste sûr.

Règle 3 : En zone endémique : laver à grande eau les fruits et légumes du potager. Le lavage seul ne détruit pas les œufs. À combiner avec la cuisson pour les zones à haut risque.

Règle 4 : Vermifuger régulièrement son chien de randonnée. Un vermifuge au praziquantel tous les mois pour les chiens qui chassent, ou qui ont accès à des zones fréquentées par les renards. Les chiens de ville qui ne sortent qu'en laisse sur bitume sont moins concernés.

Règle 5 : Se laver systématiquement les mains à l'eau chaude et au savon après jardinage, après avoir caressé un animal, avant de manger sur les sentiers.

ZONES A RISQUE ET BONNES PRATIQUES POUR LES RANDONNEURS EN 2026 :

Zones à haut risque en France : Franche-Comté (40% des cas français), Alsace, Lorraine, Bourgogne, Auvergne, Doubs, Jura, Vosges, Massif Central. Zones à risque en Europe : Suisse Allemagne du sud, Autriche, nord de l'Italie, Pologne, Baltes, Suède. En randonnée dans ces zones : ne consommer aucune baie ou plante crue ramassée au ras du sol. Ne pas cueillir des champignons sauvages pour consommation crue. Pour les autres régions françaises, le risque est généralement considéré comme plus faible, sans être nul : la vigilance reste recommandée.

L'échinococcose alvéolaire reste une maladie rare (quelques dizaines de cas français par an, comparativement aux milliers de cas de maladie de Lyme). Le risque individuel de contamination lors d'une cueillette ponctuelle reste statistiquement très faible. Cependant, la gravité potentielle de la maladie (traitement à vie, similitudes avec un cancer, latence de 10-15 ans) justifie une adaptation des pratiques plutôt qu'une prise de risque désinvolte. Le calcul coût-bénéfice est simple : renoncer à quelques baies sauvages crues quelques fois par an est un sacrifice minime par rapport au risque, même faible, d'une maladie potentiellement mortelle qui se déclarera dans 10 à 15 ans.





Les chutes

Hospitalisations et mortalité en lien avec une chute chez les personnes de 65 ans et plus en France (2015-2024)

L'article scientifique récemment publié « Hospitalisations et mortalité en lien avec une chute chez les personnes de 65 ans et plus en France (2015-2024) » a retenu toute notre attention.

Nous vous transmettons un résumé de cette publication de référence, qui met en exergue l'intérêt de maintenir une activité physique soutenue après 65 ans.

N.B. : Cet article est un résumé réalisé par IA de l'étude citée en amont, vérifié et augmenté par J.P. Laugier

Contexte et enjeux (2015-2024)

Les chutes chez les personnes âgées constituent un problème majeur de santé publique en France. L'article rappelle que **« les chutes représentent la première cause de décès accidentel après 65 ans »** et qu'elles entraînent chaque année des dizaines de milliers d'hospitalisations et plus de 20 000 décès en 2024. Leur impact est aggravé par le vieillissement rapide de la population : selon l'INSEE, la proportion des ≥ 65 ans passera de 21 % en 2021 à 26 % en 2040, ce qui augmente mécaniquement le nombre de chutes graves.

Dans ce contexte, le **Plan Antichute des Personnes Âgées (PAPA)** lancé en 2022 vise une réduction de 20 % des chutes mortelles ou entraînant une hospitalisation. Pour ce faire, Santé publique France a mis en place une surveillance épidémiologique combinant les données hospitalières (PMSI) et les certificats de décès.

Hospitalisations : évolution nationale

Entre 2019 et 2024, les hospitalisations en lien avec une chute ont augmenté de 29,3 %, passant de 135 182 à **174 824**. Le taux standardisé progresse de 994 à 1 198 pour 100 000 habitants ≥ 65 ans, soit une hausse de 20,5 %. Cette hausse plus forte est en lien avec la modification de la structure démographique : **« la part des 65-79 ans est passée de 69,8 % à 72,1 % »**.

Les femmes sont davantage hospitalisées que les hommes (1 342 /100 000 en 2024).

L'âge est le facteur le plus déterminant : le taux d'hospitalisation est **8,6 fois plus élevé** chez les ≥ 85 ans que chez les 65-74 ans.

Mortalité : évolution nationale

Les décès en lien avec une chute augmentent de **26,3 %** entre 2019 et 2024 (15 952 $\rightarrow$ 20 148). **Contrairement aux hospitalisations, la mortalité est plus élevée chez les hommes (165/100 000) que chez les femmes (124/100 000).**

L'âge joue un rôle majeur : en 2024, le taux de mortalité est de 21/100 000 chez les 65-74 ans, 87/100 000 chez les 75-84 ans et 618/100 000 chez les ≥ 85 ans.

La mortalité présente une forte saisonnalité : « des taux plus élevés pendant les mois d'hiver et plus faibles pendant les mois d'été ».

Disparités territoriales et temporelles, effets de la pandémie

Disparités régionales

Les taux d'hospitalisation et de mortalité varient fortement selon les régions. En 2024, les régions les plus touchées sont le **Grand Est, la Normandie, la Bretagne, l'Auvergne-Rhône-Alpes, La Réunion** (pour les hospitalisations).

Les régions les moins touchées sont les DROM (hors La Réunion), la Corse et l'Île-de-France.

Les évolutions entre 2019 et 2024 sont très contrastées :

- Pays de la Loire : +55,7 % (hospitalisations)
- Auvergne-Rhône-Alpes : +37,5 %
- PACA : +25,8 %
- Mayotte : seule région sans hausse notable

Pour la mortalité, la plupart des régions connaissent une augmentation de 10 à 20 %, avec un pic à +31 % en Centre-Val de Loire.

Rupture de tendance après 2020

Les analyses montrent une rupture nette par rapport à la tendance 2015-2019. Autrement dit, la mortalité liée aux chutes augmente plus vite que prévu, même en tenant compte du vieillissement. La pandémie de COVID-19 joue un rôle important :

- En 2020, la hausse de la mortalité par chute (+8,8/100 000) est presque entièrement due à l'augmentation de la mortalité toutes causes (+10,5/100 000).
- À partir de 2021, la mortalité toutes causes baisse, **mais la mortalité par chute continue d'augmenter**, ce qui révèle une dynamique propre aux chutes.

Décomposition des causes de la hausse entre 2019 et 2024 (effet pandémie) :

- Hausse totale : **+21,1 décès/100 000**
- Contribution de la mortalité toutes causes : **-2,3/100 000** (donc baisse)
- Contribution spécifique des chutes : **+23,4/100 000**

Cela signifie que l'augmentation est **entièrement portée par une hausse du risque de mourir d'une chute**, et non par une hausse générale de la mortalité.

Effets possibles

- Plusieurs facteurs sont évoqués, directement liés au vieillissement accéléré des baby-boomers dont la fragilité après COVID-19 est accrue
- Augmentation de la sédentarité et de **l'inactivité physique**, « *dès la mi-vie* »
- Meilleure détection des chutes dans les certificats de décès (effet du plan antichute)

Interprétation générale

Les données montrent une augmentation durable des hospitalisations et des décès liés aux chutes, particulièrement chez les ≥ 85 ans. Cette hausse dépasse largement ce qui était attendu selon les tendances pré-pandémiques. Elle s'inscrit dans un contexte de vieillissement, de fragilité accrue **et de diminution de l'activité physique.**

Les femmes sont plus hospitalisées, mais les hommes meurent davantage des suites d'une chute. Les chutes deviennent une part croissante de la mortalité toutes causes, alors même que la mortalité globale diminue depuis 2021.

Limites du suivi

L'article souligne plusieurs limites méthodologiques, dont la couverture incomplète de la certification électronique des décès, l'amélioration du repérage des chutes dans les certificats et l'absence de recul suffisant pour évaluer l'impact du plan antichute déployé en 2022.

Perspectives

Les auteurs insistent sur la nécessité d'accompagner l'arrivée aux âges avancés des générations du baby-boom :

- En améliorant la surveillance épidémiologique et en renforçant les politiques de prévention de la perte d'autonomie
- **En agissant sur l'activité physique, l'aménagement du domicile, la mobilité et la téléassistance**

Ce que l'article ne dit pas :

Le premier lieu de chute à domicile est la salle de bain ! Suivi de près par les escaliers.

Trois causes majeures sont responsables de 90 % des chutes dans la salle de bain : sol glissant de la douche, baignoire et tapis de bain.

Dans les pièces de vie, la première cause de chute est liée aux tapis (tapis de salon, descentes de lit !) et la seconde liée aux petites marches (par exemple l'accès à la terrasse)

Il existe une corrélation ($p = 0.01$) entre le risque de chute et la déficience visuelle : 97 % de personnes de plus de 65 ans ont un trouble visuel, ce qui **double** leur risque de chute. Les troubles graves de la vision (cataracte, rétinopathie diabétique, glaucome, DMLA) sont des facteurs qui augmentent considérablement le risque de chute chez la personne âgée.

Une étude scientifique a démontré que le port de lunettes à verres progressifs diminue le risque de chute par rapport à des verres multifocaux, toutes choses étant égales par ailleurs.

Dernière statistique publiée : chez les personnes âgées de plus de 65 ans, une personne sur 3, chute au moins une fois par an !

L'explication est plurifactorielle : la baisse de l'acuité visuelle, l'altération de l'équilibre au niveau de l'oreille interne et une diminution du temps de réaction neuronal, conduisent à une baisse de la coordination motrice qui, associée à une perte de masse musculaire, augmente le risque de chute.

Par ailleurs, il ne faut pas négliger les effets indésirables de certains médicaments qui peuvent augmenter les vertiges, la somnolence et les baisses de tension. Des chutes à répétition au lever peuvent être liées à une hypotension orthostatique méconnue ou à un traitement antihypertenseur mal équilibré. En toute circonstance, consultez votre médecin.

Au total, statistiquement, toute personne de plus de 65 ans fera une chute dans les 3 ans qui viennent : vous êtes prévenu (e).



SCIENCES

Le « bidaou » est-il dangereux pour la santé?

J.-P. Laugier, pharmacien

Lors d'une sortie en forêt de Lacanau fin octobre 2025, notre groupe de randonneurs est tombé nez à nez avec une quantité incroyable de champignons nommés par les Gascons « bidaou » ou « pignasse » par les Médocains et dont la réputation de « bon comestible » n'est plus à faire.

Le « bidaou » est un champignon commun dont le nom latin est ***Tricholoma auratum***. C'est un très très proche cousin du Tricholome équestre, au point que les deux espèces sont souvent confondues ⁽¹⁾. Il pousse de la fin de l'été à la fin de l'automne en terrain siliceux, sous les conifères après une bonne pluie et un ensoleillement généreux. Sous la mousse ou sous les épines, il forme une petite bosse d'où émerge son chapeau jaune, vert ou marron, selon l'environnement.

Autrefois très recherché, le nom de « champignon des Chevaliers » lui a été donné, les seigneurs se le réservant pour leur table et laissant aux manants le « cèpe des bouviers ».

Pour nos amis randonneurs habitués aux balades dans la région, le « bidaou » est un champignon assez goûteux, qui, avec une pointe d'ail, un peu de persil et une pincée de poivre, accompagne volontiers une viande blanche.

Certes, le « bidaou » peut être confondu avec le cortinaire splendide qui, lui, est hautement toxique. Mais, le cortinaire n'a pas, à sa base, le renflement caractéristique du « bidaou » et sa chair présente une couleur jaune pâle caractéristique.

Tous les guides sur les champignons, y compris la bible du grand mycologue Romagnesi, vous le diront : le tricholome équestre est un champignon comestible !

Mais, dans les années 2000, le « bidaou » et le tricholome équestre ont été déclarés non comestibles : suite à une sur(?)consommation de ce champignon, une douzaine d'intoxications sévères suivies de trois décès ont été établies à Sanguinet et à Biscarrosse.

La relation entre les décès et la consommation de « bidaou » est irréfutable.

En réalité, il s'agit d'un champignon mortel avéré. Même si les croyances populaires landaises et bordelaises sont encore tenaces, il est désormais interdit d'en commercialiser et d'en consommer.

Le « bidaou » peut provoquer une grave rhabdomyolyse, c'est-à-dire une destruction rapide et irréversible des fibres musculaires, associée à une libération de leur contenu dans le sang.

Les symptômes d'intoxication sont d'ordre musculaire, avec douleurs au niveau des hanches et des épaules, accompagnées de fièvre. Cette intoxication entraîne une atteinte rénale qui peut être fatale.

Le temps de latence de l'empoisonnement est de 24 à 72 heures, d'où l'urgence à traiter rapidement toute intoxication au « bidaou ».

Les centres antipoison français sont formels depuis 2001 : le « bidaou » est un champignon toxique, il ne faut pas en manger.

Même s'il existe probablement une relation entre la quantité de champignon ingérée et le déclenchement de l'intoxication, le « bidaou » est dangereux pour l'homme. En effet, des personnes particulièrement sensibles ou présentant une insuffisance rénale non avérée peuvent succomber à une faible quantité de champignon.

Vous voilà prévenu (e) s.

En cas de doute sur le caractère comestible ou non d'un champignon, nous vous recommandons de vous adresser à votre pharmacien préféré.

⁽¹⁾ De récentes études démontrent que « bidaou » et tricholome équestre sont génétiquement identiques.

Source : Champignons d'Europe. H. Romagnesi. Dessin A. Lacaze © tous droits réservés.



SPORT

Maurs : séjour randonnée : mai 2026

J.-P. Laugier

Photos : J.-P. Laugier, P. Costet

Le séjour des randonneurs de RSSB s'est déroulé cette année à MAURS, au cœur du Sud-Cantal, dans une campagne luxuriante et suffisamment accidentée pour entretenir les jambes et les mollets. Ambiance chaleureuse, randonnées variées entre le Cantal et le Lot, hébergement de qualité (avec une piscine couverte de 25 m rien que pour nous...), ont animé cette semaine.

Que demander de plus ?

Le tout avec une organisation soignée qui nous a permis de passer une semaine agréable et non moins sportive, sans oublier les activités culturelles à Conques (et sa célèbre abbaye).

La météo nous a obligé à troquer une journée de randonnée (et son pique-nique) par une balade au marché local, suivi d'un repas gastronomique : belle alternative !

Merci à Anne-Marie et Patrice, nos animateurs de randonnée, qui ont organisé ce séjour.

L'an prochain, la semaine des randonneurs se passera à Ronce-les-Bains : le séjour est déjà complet !



Pittoresque village de La Vinzelle au sud du Cantal





Conques et sa célèbre abbaye romane (id. ci-dessous)



Cazelle (ou gariotte ou borie) sur le Causse de Beduer et dolmen de Martignes



Saint Santin est un village dont une moitié se trouve dans le Cantal (appelée Saint-Santin -de-Maurs en région Auvergne-Rhône-Alpes), l'autre moitié dans le l'Aveyron (appelée Saint-Santin en région Occitanie) et dont le monument aux Morts pour la France se trouve sur la frontière qui sépare les deux entités.

Deux régions, deux entités communales, deux églises mais un village, une école et un monument aux morts.

A droite, détail du célèbre tympan roman de l'abbaye de Conques : le Jugement dernier.

La descente de la Leyre en canoë : 23 juillet 2026

J.P. Laugier, photos P. Ballarin

Il était une fois, ce jeudi 23 juillet, une bande de 25 kayakistes âgés de 7 à 77 ans, qui s'étaient donné rendez-vous au port de Biganos chez le loueur de kayaks "Courant D'Eyre".

Ce fut une belle journée (bien que soleil fût voilé par la fumée des incendies de forêt), sur une belle rivière, et pleine de bonne humeur : que demander de plus ?

La Leyre, peu connue des milliers de touristes qui se prélassent sur les plages du Bassin et de l'Atlantique (heureusement), est une rivière qui dégage à la fois des accents paisibles de mangrove dans son delta, des allures plus exotiques là où les arbres couchés encombrant les rives, et des airs d'Indiana Jones lorsque le courant se fait plus rapide.

Le matin s'est déroulé sans encombre sur le delta de la Leyre, du port de Biganos au port des Tuiles et retour. Puis un bus nous a conduit en amont de la rôtisserie que nous avons rejointe en trois coups de pagaie. Comme d'habitude, sangria, charcuteries, poulet-frites et glace ont permis de recharger les batteries pour rejoindre les canoës et descendre la Leyre jusqu'au port de Biganos aux alentours de 17h.

Cette belle journée, pleine de bonne humeur et de convivialité n'a pu être possible que grâce à l'organisation sans faille de J.C. Koufou, et, il faut le préciser ici, ses talents de négociation des tarifs des prestations.

Certes, il est dans le rôle de chaque animateur de RSSB qui met en place une activité payante de négocier des tarifs de groupe, mais force est de constater que sans négociation, le tarif des prestations ne serait pas toujours accessible à toutes les bourses.

Ainsi, grâce à une négociation habile des prix des séjours, des voyages, des sorties et des autres activités, RSSB peut proposer, au meilleur tarif, des prestations qui bénéficient au plus grand nombre d'adhérents. Cela fait partie intégrante du rôle associatif de RSSB.





Randonnée 2025-2026 : clôture de saison en photos

J.P. Laugier

La saison « Randonnée » 2025-2026 s'est achevée sur deux événements qui ont marqué l'activité :

- Le séjour à Murs (voir article sur ce sujet)
- le repas de fin de saison aux « Poulets de Mios »

Késako, les Poulets de Mios ?

Traditionnellement, le dernier mardi de la saison est consacré à une courte randonnée à proximité de Mios, suivi d'un repas convivial à la Rôtisserie du Val de Leyre.

Véritable institution sur le Bassin depuis de nombreuses années, « les Poulets de Mios » nous ont régalié le 30 juin, la preuve en images...



Lettre d'un adhérent

La Teste, le 21 Août 2026

Monsieur le Président

Merci pour votre action

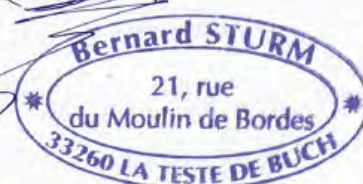
J'ai une grande reconnaissance et un profond respect pour le poste que vous occupez

Etre bénévole, c'est pas compter son temps et résoudre les multiples problèmes

Merci à vous et à toute votre équipe pour cet immense travail, pour le plus grand bonheur de tous

Respectueusement

B. Sturm



Chronique du Voyage RSSB 2026 : Splendeurs d'Istanbul

1er voyage court séjour du RSSB

Vendredi 29 mai 2026 : L'envol vers les rives du Bosphore

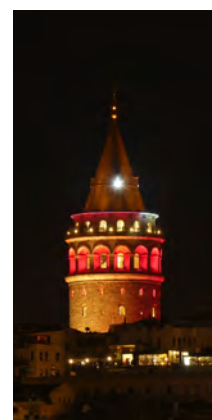
L'aventure du groupe RSSB commence dès l'aube sur le parking de la Médiathèque de Gujan-Mestras. À l'heure du rendez-vous, une dizaine de personnes trépignent déjà d'impatience. Il manque encore deux retardataires mais, après plusieurs appels insistants, le moteur vrombit et le bus s'élance à 7h01 précises. À l'aéroport de Bordeaux-Mérignac, l'effervescence monte d'un cran lorsque nous fusionnons avec le reste du groupe. Les formalités s'enchaînent : récupération des billets, contrôles de sécurité et passage d'une douane caractérisée par une file d'attente interminable.

Le vol se déroule sans encombre. À l'atterrissage, nous découvrons l'immensité du nouvel aéroport d'Istanbul et avançons nos montres d'une heure. Les bagages récupérés, notre guide nous accueille chaleureusement à la sortie. Le transfert en bus vers le centre-ville se fait par une approche finale de l'hôtel Antik comme un safari urbain : face aux ruelles étroites et sinueuses d'Istanbul, le bus doit s'arrêter, nous obligeant à terminer les derniers mètres à pied. En arrivant, nous apprenons que ce week-end coïncide avec l'Aïd, la fête du sacrifice, si on peut dire fête, parce que le mouton on l'égorge. C'est une période intense où les traditions locales, notamment le sacrifice rituel des moutons, marquent la ville.



Joëlle (à droite)
l'accompagnatrice

Après avoir pris possession de nos chambres, nous profitons d'une heure de liberté pour explorer les abords immédiats et admirer la majestueuse mosquée de Beyazit II. Le dîner est servi au dernier étage de l'hôtel, offrant une vue panoramique imprenable sur la mer de Marmara. Je prolonge la soirée par une excursion nocturne d'environ une heure et demie : la place de l'Hippodrome et ses trois colonnes, un son et lumière projeté sur les murs de l'université, la Mosquée Bleue drapée de lumière, et Sainte-Sophie dont le dôme est en travaux. La promenade pousse jusqu'au pont de Galata, révélant les rives illuminées de Karaköy et du Bosphore, avant un retour à l'hôtel par des ruelles escarpées et montantes (l'équivalent de 11 étages grimpés !).



Samedi 30 mai 2026 : Immersion dans la gloire ottomane

La journée débute à 8h30. En longeant la ligne du tramway, la guide nous dévoile la mosquée et la tour Beyazit, la porte de l'université, le tombeau des sultans et la plus ancienne mosquée de la ville. Notre matinée est dédiée au grandissime Palais de Topkapi, cœur battant de l'Empire Ottoman pendant quatre siècles. S'étendant sur 70 hectares, ce complexe nous éblouit par son Trésor impérial. Nous y contemplons le célèbre « Diamant du marchand de cuillères », une merveille en forme de poire de 86 carats entourée de 49 diamants, ainsi que le légendaire Poignard de Topkapi, orné de trois énormes émeraudes et d'une montre en or.



Le parcours nous mène ensuite à travers les dortoirs du Corps Expéditionnaire abritant les costumes des sultans, la bibliothèque d'Ahmed III, et le pavillon du Manteau Sacré (ayant appartenu au prophète Mahomet) où un imam récite le Coran 24h sur 24h. Après la salle du Divan, siège du conseil politique, nous pénétrons dans le mystérieux Harem. Loin des clichés occidentaux, cet espace de 300 chambres richement décoré de fontaines et de faïences était régi d'une main de fer par la Reine-Mère.



Nous quittons ces lieux par le Corridor d'or avant de découvrir l'exposition d'horloges mécaniques dans les écuries impériales, salués à la sortie par deux gardes en costume traditionnel, puis nous entrons dans l'église Sainte-Irène en travaux.



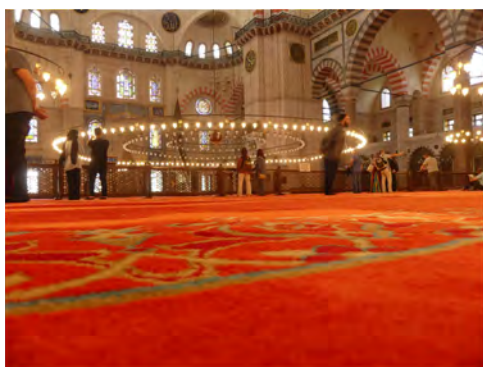
Après un déjeuner réparateur, place à la Mosquée Bleue (Sultan Ahmed), célèbre pour ses six minarets uniques et ses milliers de faïences d'Iznik qui lui confèrent une lumière azur magique, l'édifice impressionne par ses dimensions (73 m de long sur 65 m de large). En sortant, sur la place de l'Hippodrome nous pouvons admirer l'obélisque de Théodose, la colonne serpentine et l'obélisque « mure ». L'après-midi se clôture par la visite d'un magasin de tapis, agrémentée d'un traditionnel thé à la pomme, puis d'une boutique de faïences. Le soir, un dîner nous attend dans un restaurant panoramique surplombant la Corne d'Or.

Dimanche 31 mai 2026 : Au fil de l'eau et des traditions

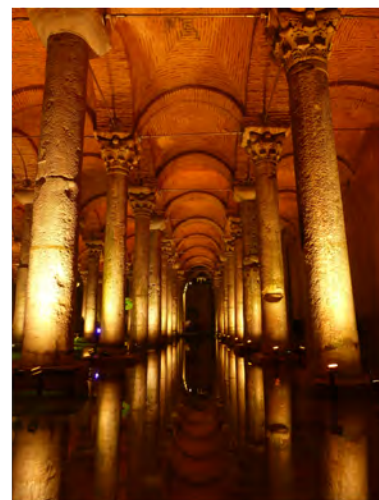
Le réveil est marqué par un petit contretemps : le bus est en panne. Heureusement, la réactivité de notre guide permet de trouver rapidement un véhicule de substitution. Malgré une importante circulation et la présence amusante d'un passager surprise (un oiseau posé sur l'épaule du chauffeur !), nous atteignons l'embarcadere. À 9h05, nous embarquons sur un bateau privé pour une croisière mémorable sur le Bosphore jusqu'au deuxième pont. Les chefs-d'œuvre défilent : la Nouvelle Mosquée, la mosquée de Soliman, la tour de Galata, le palais de Dolmabahçe, le palais de Çırağan, et les majestueux Yali (maisons en bois au bord de l'eau). Le retour par la rive asiatique nous offre même la chance d'apercevoir de gros navires, un nageur courageux et un dauphin joueur.



De retour sur la terre ferme, nous visitons la Mosquée de Soliman le Magnifique, chef-d'œuvre de l'architecte Sinan, dotée de 4 minarets et 10 balcons symbolisant le rang du sultan. Son acoustique est phénoménale.



Après la photo de groupe, nous découvrons les mausolées de Soliman — orné d'une pierre noire de la Mecque — et de son épouse Roxelane. Nous déjeunons ensuite sous le pont de Galata avant de nous perdre dans les senteurs envoûtantes du Bazar Égyptien (bazar des épices) et après, visite d'un magasin de cuir avec un défilé de mode, spécial RSSB, de vestes en cuir. En fin d'après-midi, des manifestations poussent la police à bloquer le pont Galata, annulant notre sortie en funiculaire. Nous rentrons à l'hôtel, tandis qu'avec des amis, nous visitons la Citerne Basilique pour admirer ses 336 colonnes souterraines, la colonne des pleurs et les mystérieuses têtes de Méduse inversées. La journée s'achève sur la douce vision d'une femme préparant du pain et des dégustations de baklavas.



Lundi 1er juin 2026 : Les derniers trésors et le retour

Dernier jour en Turquie. Les valises bouclées et chargées dans le bus dès 8h20, nous consacrons nos dernières heures au Grand Bazar (Kapalıçarşı). Ce labyrinthe historique de 60 rues couvertes et 4 000 boutiques nous plonge dans une ambiance orientale unique. Après un repérage guidé dans l'allée centrale, chacun profite d'un temps libre pour ses derniers achats.



À 10h20, il est temps de prendre l'autoroute vers l'aéroport. Après les doubles contrôles de sécurité et les douanes, nous croisons par hasard des amis qui reviennent d'Ouzbékistan par le même vol. L'avion décolle à 15h04 et atterrit à Mérignac à 17h59 (heure française). Après les traditionnels bouchons sur l'autoroute, c'est finalement à 19h41 que le bus s'immobilise sur le parking de Gujan-Mestras. Les valises sont pleines de souvenirs, et le groupe RSSB 2026 se sépare, la tête encore un peu à Istanbul.



Pascal Ballarin

PESSAC : Château Pape Clément et à la Cité Frugès – Le Corbusier.



Ce document est un résumé produit par intelligence artificielle du document-source produit par Jean-Claude Mialocq. Iconographie : J.C. Mialocq

Pessac : histoire et identité

Pessac, banlieue majeure de Bordeaux (67 000 habitants en 2023), porte un nom d'origine celtique (-akos → -acum) signifiant l'appartenance à un domaine, probablement lié à *Peccius*. La ville est connue pour ses **vignobles prestigieux**, notamment l'appellation **Pessac-Léognan**.

Elle abrite aussi une grande partie du campus universitaire Bordeaux-Pessac-Talence-Gradignan. Parmi les figures marquantes associées à la ville, le philosophe **Jacques Ellul** (1912–1994) occupe une place centrale : « *Ellul a montré sa lucidité sur l'évolution du monde et l'emprise des systèmes techniciens...* ».

Pessac s'est développée le long d'une voie antique reliant Bordeaux à La Teste-de-Buch. La ligne ferroviaire Bordeaux-Arcachon a fortement contribué au développement du Sud Bassin.

L'église Saint-Martin

Située près de la gare, l'église Saint-Martin est un édifice du **XI^e siècle**, construit sur une villa gallo-romaine et une probable nécropole mérovingienne. Des fouilles ont révélé un pavement de mosaïque (1882) et un sarcophage (1978).

L'église a été restaurée au XVII^e siècle puis agrandie au XIX^e et XX^e siècles. Elle abrite un retable baroque en acajou de Cuba (1660–1670), transféré en 1804 depuis la chapelle des Filles de Notre-Dame. Les vitraux de J. Villiet (1866) illustrent des scènes du Christ et de la Vierge, dont « l'adoration des mages ».



Le Château Pape Clément : histoire d'un vignoble mythique

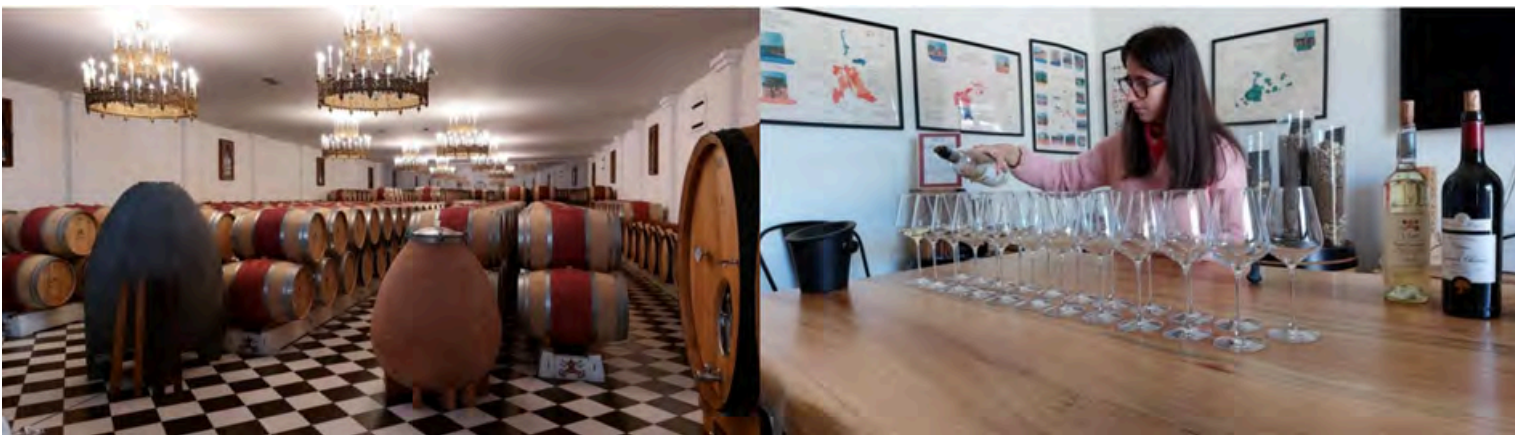
Les premières vendanges datent de **1252**. Le domaine, alors nommé *La Mothe*, est acheté en 1299 par Gaillard de Goth pour son frère **Bertrand de Goth**, futur **Pape Clément V** (1305). En 1306, le pape hérite du domaine et y séjourne lors d'une convalescence : « *Le pontife réside alors pendant toute sa convalescence dans sa propriété de Pessac* ».

En 1309, il en fait don à l'archevêché de Bordeaux. La résidence papale est détruite en 1328 durant la guerre de Cent Ans. Le domaine reste ecclésiastique jusqu'à la Révolution, puis est vendu en 1791.

Bernard Magrez : un propriétaire emblématique

Autodidacte, il fonde William Pitters International et devient propriétaire de quatre Grands Crus Classés, dont **Château Pape Clément**. Le domaine associe aujourd'hui innovations (drones, robots) et pratiques ancestrales (traction animale, tri manuel, moutons pour le désherbage).

La visite inclut une dégustation de trois vins, dont **Château Pape Clément rouge 2016**, Grand Cru Classé de Graves.



La Cité Frugès – Le Corbusier : un laboratoire d'architecture moderne

Construite entre **1924 et 1926**, la cité est commandée par l'industriel sucrier **Henry Frugès** et conçue par **Le Corbusier** et **Pierre Jeanneret**. Elle est inscrite au **patrimoine mondial de l'UNESCO** depuis 2016.

Frugès souhaite expérimenter une « cité laboratoire » pour les ouvriers, mêlant modernité, nature et urbanité. Le Corbusier y applique ses **cinq points de l'architecture moderne** : plan libre, façade libre, fenêtre en longueur, toit-terrasse, pilotis.

Il y expérimente aussi une **polychromie extérieure totale**, selon son principe : « *le rouge et le brun assurent la fixité du mur, le bleu et le vert éloignent le mur* ».

Typologies et ambitions

Le projet initial comptait 127 maisons (gratte-ciels, arcades, zig-zags, quinconces, jumelles...). Seules **51** furent construites, en raison de l'opposition locale et de difficultés financières. Malgré l'échec commercial, la cité est aujourd'hui un symbole majeur du Mouvement Moderne.

La Ville de Pessac possède une maison « gratte-ciel » ouverte à la visite, ainsi qu'une maquette réalisée en 1967 par Henry et Christiane Frugès.



Pessac offre un panorama riche de **son histoire**, de **l'héritage papal et viticole du Château Pape Clément**, et de **l'audace architecturale de la Cité Frugès – Le Corbusier**. Il met en lumière la diversité patrimoniale de la commune : patrimoine religieux, viticole, urbain et moderne, tout en soulignant les liens entre passé médiéval, innovations contemporaines et utopies architecturales du XX^e siècle.

TRACES DU PASSÉ

(C. Compagnon)

OCTOBRE 97
LUNDI 6 / 13 / 20 / 27
Sophrologie 9 h 45 salle des Miquelots debut de séance 10 h00 précises, pas de retardataires !!
LUNDI 6 / 13 / 20 / 27
Vélo rendez vous à 14 h 00 Canne à sucre Lac de la Magdelaine
MARDI 7 / 14 / 21 / 28
Marche RV 14 H 15 Départ 14 H 30 Mardi 7 Port de Plaisance à Cazaux Mardi 14 La Teste Parking du Marché Mardi 21 Sortie à Libourne et St Emilion Cheneraie pour les non participants à la sortie Mardi 28 Cheneraie
JEUDI 2 / 9 / 16 / 23 / 30
Gymnastique RV 14 H 15 Début de séance 14 h 30 Salle du Vieux Marché à la Hume , Salle des Miquelots à la Teste
VENDREDI 3 / 10 / 17 / 24 / 31
Tir à l'arc au Pas de tir de Villemarie , participation 20 fr
SAMEDI 3 / 10 / 18 / 25
Activités aquatiques piscine de La Teste Rendez vous 8 h 20 et 16 h 30

Bonjour à tous !

Au commencement des RSSB étaient... 6 activités.

Les RSSB ont commencé leur existence avec 6 activités : Marche, Vélo, Gym, Aquagym, Tir à l'Arc, et, devinez, Sophrologie ! Ce n'était pas mal pour une association naissante, avec une soixantaine de membres, et peu d'animateurs.

Chaque activité n'avait qu'une seule manifestation par semaine. Ainsi, une seule marche hebdomadaire, tous niveaux confondus, le mardi. Cela s'expliquait par le petit nombre de marcheurs, et aussi l'absence de membres très âgés ! Enfin, pas tout à fait, puisque la marche de la Chêneraie, pour les marcheurs aux capacités réduites, avait été créée dès 1997. Vous voyez ci-jointe la photo du planning donné dans le numéro 1 du journal, édité deux ans après la création de notre club. A partir de l'en 2000, la marche du mardi se divise en deux. En 2001, la marche du vendredi (25 km), la pétanque et le tennis de table sont au programme hebdomadaire. Les RSSB avaient trouvé leur rythme, proposant de nouvelles activités, tout en faisant évoluer celles existantes en fonction de la demande et des animateurs.

La première évolution a été le nombre de séances. Le nombre de membres augmentant quasiment chaque année, il a fallu augmenter le nombre de séances. Ainsi, au fil du temps ; l'aquagym est passée d'une à huit séances.

Dans le sens contraire, la danse de salon, au fil du temps, a diminué, puis disparu, mais, simultanément, les danses en ligne et en cercle faisaient leur apparition, sans oublier, bien sûr, les danses sévillanes. La gymnastique n'a cessé d'évoluer : nous avons eu successivement la gymnastique holistique, la gym tout court, la gymnastique de maintien, la gym « Béatrice » (du nom de son animatrice), la gym douce, la gym tonique. Faut-il y compter le Pilates ?

Mais comment arrivent les nouvelles activités ?

La réponse est simple : quand un membre se déclare passionné pour une activité qui n'existe pas encore aux RSSB. Ainsi, l'arrivée du couple Sobra a lancé le bowling, et celle du couple Lespagnandelle le badminton. La sophrologie a connu une éclipse d'une quinzaine d'années, avant de renaître avec l'arrivée de Marie-Christine Couthenx.

En 2026, nous avons 25 activités. Par rapport aux 6 du début, nous pouvons mesurer le chemin parcouru. Mais n'oublions jamais qu'une activité est un être vivant : elle naît, se développe, atteint la maturité, puis peut décliner, et, peut-être, disparaître, quand il n'y a plus d'animateurs.

Chaque membre des RSSB peut faire vivre une activité en déclarant : je peux devenir animateur !

Bonne journée

REUNIONS & EVENEMENTS 2026 2027 - Mise à jour 02/09/2026

VOYAGE CANADA	22/09 au 2/10	44	SEJOUR	CANADA
JEUX D'AQUITAINE SENIORS	6/10/26		JOURNEE	RION DES LANDES
CD (Préparation AG)	7/10/26	20	9H00/12H00	Maison des asso Gujan Salle des Conférences
SEJOUR GOLF PORTUGAL	18 au 25/10/26		SEJOUR	CASCAIS PORTUGAL
ASSEMBLEE GENERALE	21/10/26	300	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle des Conférences
SOIREE ANIMATEURS + CD+FAMILLE	21/10/26	70	17H00/23H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHERENTS	3/11/26		9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle des Conférences
ASSEMBLEE GENERALE CODERS33	16/11/26			
CROSS SUD OUEST	27 au 29/11/26			
REUNION ACTIVITE RANDO	30/11/26		17H00/19H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
CD	2/12/26	25	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
10 KM D'ARCACHON	6/12/26			ARCACHON
2027				2027
VŒUX + GALETTE DES ROIS	14/01/27	200	16H00/18H00	MAISON DES ARTS Après-midi
COMMISSION DES SPORTS	17/02/27	60	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
CD	24/02/27	25	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
JOURNEE DES ANIMATEURS	26/04/27			TIR AU VOL ARCACHON
TROPHÉE GOLF ARSA-CARS-RSSB	12/05/27		8H00/14H00	Golf de Gujan
SOIREE TROPHÉE GOLF	12/05/27		18H00/23H00	TIR AU VOL ARCACHON
COMMISSION DES SPORTS	13/05/27	60	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
CD	18/05/27	25	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
SEJOUR RANDO RONCE LES BAINS	23/05 au 30/05/27		SEMAINE	RONCE LES BAINS
VOYAGE JAPON 1	1/06 au 15/06/27	40		

EVENEMENTS	Date	Nombre Participants	Horaires	COMMENTAIRES
VOYAGE JAPON 2	3/06au18/06/27	40		
FETE ANNUELLE + SOIREE DANSANTE	24/06/27	150	JOURNEE	LA MAGDELEINE L'AUBERGE
SEJOUR MULTI ACTIVITES	28/06 au 3/07/27	42	SEJOUR	ILE D'OLERON
CD	7/07/27	25	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
COMMISSION DES SPORTS	15/09/27	60	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
ASSEMBLEE GENERALE	20/10/27	300	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle des Conférences
SOIREE ANIMATEURS+CD+FAMILLE	20/10/27	70	17H00/23H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles
CD	01/12/27	25	9H00/13H00	Maison des asso Gujan Salle bénévoles



CODE A

CASQUETTE

Blanc; Navy - Taille unique
Polyester microfibre; réglable
velcro

9 €

CODE B

T-SHIRT HOMME

Blanc - Taille de S à XXL
Manches courtes; col rond; en
coton bio.

8 €

CODE B BIS

T-SHIRT FEMME

Blanc - Taille de S à XL
Manches courtes; col rond; en
coton bio.

8 €

CODE C

POLO PIQUÉ

Blanc; Gris; Rose - Taille de XS à XXL
Manches courtes; col bouton; 90%
coton, 2% viscose.

11 €

CODE D

COUPE VENT MIXTE

Navy - Taille de S à XXL
Veste imperméable, respirante,
doublée, col haut, capuche,
poches zippées

27,50 €

CODE E

SWEAT

Blanc - Taille de XS à XXL
Molleton gratté, 80% coton, 20%
Polyester, avec capuche et poches
kangourou - Logo brodé

27 €

CODE F

CHASUBLE

Vert fluo
Maille ajourée finition double
aiguille, respirante, 100% polyester

5.50 €

CODE G

BONNET TRICOTE

Navy
Forme boule, 100% Acrylique

10 €

CODE H

T-SHIRT PICKLEBALL**10 €**

Pensez à l'AG des RSSB le 21/10/2026

Maison des associations de Gujan



JOURNAL DES RETRAITES DU SUD BASSIN

PUBLICATION TRIMESTRIELLE RESERVEE AUX ADHERENTS DE L'ASSOCIATION

Crédit photo : J.-P. Laugier ©, Pascal Ballarin ©, J.C. Mialocq© C. Compagnion ©

Rédacteur en chef : J.P. LAUGIER - Conception J.P. LAUGIER – Mise en page : P. BALLARIN

Responsable de la publication : M. AUDIBERT, Président

RSSB, Mairie de Gujan-Mestras, Annexe 1 - 8 cours de Verdun GUJAN-MESTRAS

Tel : 06-49-50-17-33

Site Internet : <http://rssb.33.org> - et - <https://rssb-33.assoconnect.com/>

e-mail : contact@rssb33.fr

Sans valeur commerciale. Si vous imprimez cette revue : ne pas jeter sur la voie publique.