



RSSB 33 Infos

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

N° 115 RSSB 2025



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 Compagnion
Contact : contact@rssb33.fr

SOMMAIRE

1 [EDITORIAL](#)2 [Forum des Associations : Gujan-Mestras et La Teste](#)3-4 [L'autodéfense Senior ou ADS](#)5 [Marche douce : fin de saison 2025s](#)6-10 [Bordeaux à Pied du 19 septembre 2025](#)11-12 [Les 4 règles d'or de la marche nordique](#)13 [Initiation aux gestes de premiers secours](#)14 [L'AG en quelques photos](#)15 [Reconnaissances](#)16-17 [Vient de paraître](#)

Chères adhérentes, chers adhérents,

L'été est passé. Les « chicoufs », les baignades vivifiantes, les balades tranquilles et les apéros, ont cédé la place à une rentrée riche en projets et en activités physiques adaptées à vos attentes.

L'été indien est passé. Pour nous, cette période a été l'occasion de remettre en mouvement notre corps, de retrouver notre esprit de camaraderie, et de redonner du rythme à nos journées, tout en prenant soin de notre bien-être. Faire du sport durant la retraite n'est pas seulement entretenir sa forme. C'est aussi préserver sa vitalité, renforcer son moral, élargir son cercle social et faire de chaque séance un moment de plaisirs partagés. Que ce soit par la gymnastique, la marche douce, le yoga, la pétanque, ou d'autres activités parmi les nombreuses animations sportives proposées, l'important est de se sentir bien, à son rythme, dans le respect de ses capacités. Car c'est ensemble, dans la convivialité, que l'on progresse le mieux.

L'assemblée générale est passée. Ce moment de rencontre unique dans l'année nous a permis de nous retrouver et d'élire l'équipe qui va diriger notre club pendant l'année à venir.

Cette année, RSSB poursuit les nouvelles activités qui ont été mises en place au cours de la saison précédente et, en partage avec les autres clubs arcachonnais de la FFRS, proposera des voyages qui, nous l'espérons, répondront à vos envies et à vos besoins.

Nous, animateurs, membres du bureau et tous les bénévoles, sommes pleinement engagés pour que notre association reste un lieu de partage, chaleureux, et accessible à toutes et tous. Nous veillerons à respecter vos rythmes, à écouter chacun d'entre vous et à vous aider dans votre activité physique.

Chères amies, chers amis, nous espérons que **cette rentrée sportive** placée sous le signe de la santé, de l'amitié, du plaisir et de la persévérance s'est parfaitement déroulée. Puissiez-vous trouver dans nos activités la motivation, le partage, et l'épanouissement que vous méritez.

Sportivement vôtre,

Marc Audibert, Président de RSSB et toute l'équipe dirigeante

LE FORUM DES ASSOCIATIONS EN IMAGES

Les 6 et 7 septembre 2025, plus de 80 associations sportives, culturelles et de loisir se sont réunies au village des Associations à Gujan-Mestras sur le complexe sportif Chante-Cigale et au Forum des Associations au Parc des Expositions de La Teste de Buch. Bien entendu, RSSB était présente, a rencontré un beau succès et a permis de recruter de nouveaux adhérent(e)s. Quelques images en diront plus qu'un long discours...



L'AUTODEFENSE SENIOR ou ADS

« Retour TAPIS » pour les cours d'auto-défense sénior des adhérents des clubs du CODERS 33

C'est la rentrée des classes, mais c'est aussi celle des animateurs des activités sportives des clubs de Gironde de la FFRS.

Ainsi, Jean Claude et Patrick de RSSB ont accueilli Gérard, futur animateur d'auto-défense (ADS) du CARS qui complétera l'équipe avec Dominique. Le 9 septembre au lycée St Elme de LA TESTE, ils ont encadré la première séance de la saison 2025-26.

Elle sera hebdomadaire tous les mardi matin à 9h pour 2h30 et sera complétée par une seconde séance hebdomadaire de 2h30 au Dojo du lycée Saint Elme d'Arcachon le mercredi à partir de 15h.

La mutualisation des salles et des animateurs sous l'égide du CODERS pour cette activité permet à tout adhérent de l'ARSA, du CARS et de RSSB de s'y inscrire.

L'auto-défense senior (dérivé de la self-défense) est une activité adaptée aux seniors, qui privilégie des techniques simples, efficaces et peu physiques, axées sur la prévention, la désescalade et la protection personnelle.

La philosophie principale de l'Auto-Défense Senior (ADS) n'est pas d'apprendre à combattre, mais de donner aux seniors les moyens de réagir pour fuir ou alerter, en préservant leur intégrité physique. La réponse physique est considérée comme l'ultime recours.

Les trois objectifs principaux sont la prévention pour apprendre à éviter les situations à risque en adoptant de bonnes habitudes et en sachant identifier les menaces potentielles, la protection pour savoir se défendre avec des gestes simples pour pouvoir s'échapper, tout en gérant son stress pour analyser la situation calmement et enfin la santé par l'entretien de sa condition physique en améliorant l'équilibre, la souplesse, la coordination et la vitesse de réaction, contribuant ainsi également à la confiance en soi.

Lors de cette première séance, une quinzaine de participants eux étaient présents, novices comme habitués, pour découvrir l'apport et l'utilité de la pratique de cette discipline : révision pour certains ou découverte pour d'autres, après un été de coupure consacré le plus souvent à la famille ou aux escapades, tous ont pris un grand plaisir à se retrouver pour pratiquer les nombreuses techniques qu'offre l'auto-défense senior.

Le programme est en cours de finalisation au sein de la fédération et le tout premier stage M2 pourrait être planifié dès 2026.

Démontrant l'apport de ces techniques et corrigeant les gestes et les attitudes, Jean Claude, Patrick et Gérard ont assisté chaque pratiquant, regroupés le plus souvent par binômes, par leurs conseils avisés.

En résumé, les objectifs de l'auto-défense senior sont de permettre à chacun d'adopter la bonne attitude, soit verbale soit physique, afin de faire face à d'éventuelles agressions, et aussi d'acquérir une plus grande confiance en soi au fil des séances.



Alors pourquoi ne pas venir essayer ?



MARCHE DOUCE : FIN DE SAISON

La « marche douce » a fêté la fin de la saison 2025 par une dernière randonnée le jeudi 3 juillet, suivie d'un repas à la rôtisserie de Mios. 23 marcheurs et 37 convives étaient présents.

Partant de l'église de Mios, nous sommes allés presque jusqu'à l'autoroute en passant par le belvédère, où les courageux sont montés jusqu'en haut, puis retour en suivant à peu près la piste cyclable, le tout avec une température modérée. Bref, une agréable fin de saison.

Le belvédère de Mios, haut de 13 mètres (environ 4 étages), ouvert à tous, offre un point de vue panoramique sur les forêts environnantes et sur de la zone « libellule » des bassins de dépollution.

Nous vous donnons rendez-vous à la rentrée pour de nouvelles randonnées et, pourquoi pas, au belvédère nouvellement édifié au Teich.

Christian Compagnion, animateur Marche Douce



Place Pey Berland. Cathédrale Saint-André. Palais Rohan. « Explorez les dessous du Miroir d'eau »

Bordeaux s'est développé sur les rives des deux affluents qui confluent avec la Garonne : la Devèze et le Peugue. Ils constituaient un delta marécageux, qui fut creusé par les Romains au I^{er} siècle ap. J.-C., pour en faire un port. Dès le 17^e siècle le Peugue a été canalisé sous le Cours d'Alsace et Lorraine. La Devèze, qui coulait autrefois le long du cimetière de la Chartreuse a été détournée au niveau du quartier de Mériadeck vers le Peugue, autour duquel le cœur commercial de la ville s'est développé.

En 1610 le Cardinal Archevêque François de Sourdis fit assécher les marais et établir le cimetière de la Chartreuse, le plus grand de Bordeaux, inauguré en 1800.

Pour une période de dix-huit mois, la cathédrale se revêt d'une gigantesque parure artistique sur de très hautes palissades métalliques réalisée par deux artistes bordelais, Édouard Egea et Louis Boidron. La fresque illustre les principaux métiers et le savoir-faire des bâtisseurs de la cathédrale.

La Tour Pey-Berland

A l'origine la Tour Pey-Berland, achevée en 1500, était reliée à la cathédrale par les maisons des chanoines. Pey-Berland fit embellir la cathédrale Saint-André et élever la tour-clocher à distance pour préserver sa structure du branle des cloches. Endommagée par une tempête en 1667 on faillit la détruire vers 1790 ; mais l'opinion publique se mobilisa et elle fut transformée en fabrique de plombs de chasse. Le clocher est classé monument historique en 1848. Trois cloches et un bourdon furent installés, puis la flèche octogonale coiffée de la monumentale Vierge à l'enfant. La tour comporte quatre niveaux desservis par un escalier de 231 marches. Au sommet, Notre Dame d'Aquitaine, restaurée et redorée à la feuille d'or en 2002, dite « la Vierge à l'enfant », haute de 6 m et pesant 1,3 tonne, est un assemblage de plaques de cuivre, renforcé par une structure métallique. La statue de la vierge porte d'un côté l'enfant Jésus qui caresse une colombe, et de l'autre tient une fleur de lys.

La statue de bronze de Jacques Chaban-Delmas

La statue de bronze de Jacques Chaban-Delmas, le représentant vêtu de son inséparable imperméable kaki, fut officiellement dévoilée le 12 novembre 2012 par Alain Juppé, Micheline Chaban-Delmas et le sculpteur Jean-Cardot. Jacques Chaban-Delmas fut Compagnon de la Libération, député de la Gironde, Président de l'Assemblée Nationale, Premier Ministre, maire de Bordeaux d'octobre 1947 à juin 1995, Président de la Communauté urbaine de Bordeaux, Président du Conseil régional d'Aquitaine.



La Cathédrale Saint-André

La Cathédrale primatiale Saint-André, construite dans le style gothique du XIIe au XVIe siècle, fut consacrée en 1096 par le Pape Urbain II, en tournée pour prêcher la Première Croisade. L'entrée principale est le portail Nord, qui présente six statues d'évêques et une statue de pape (Clément V ?). Au tympan sont présentés la Cène, l'Ascension du Christ, les douze apôtres et le Jugement dernier.

Aliénor, duchesse d'Aquitaine (v.1122- 1204) a épousé en 1137 dans la cathédrale Saint-André, le futur roi Louis VII. Reine de France durant 15 ans, elle épousa deux mois après l'annulation de son mariage en 1152, Henri Plantagenêt, couronné roi d'Angleterre en 1154 sous le nom de Henri II.

Bertrand de Goth, archevêque de Bordeaux, élu pape en 1305 à Lyon, sous le nom de Clément V à procédé à des modifications dans la nef et le chœur. Il participa aux travaux de la cathédrale Saint-André, des églises de Villandraut et d'Uzeste, fit construire les châteaux de Villandraut, de Budos, de Roquetaillade et de La Brède. Il créa plusieurs universités (Orléans, Pérouse) et envoya les premiers évêques en Chine. Des fouilles archéologiques récentes ont révélé les vestiges de l'ancienne cathédrale romane : une tour-porche remplacée vers 1330 par l'actuel portail « des Flèches ».

Pey-Berland (v.1370-1458) né dans le Médoc fut curé de Bouliac. Il fut élu le 13 août 1430 archevêque de Bordeaux. Il marqua l'histoire de la ville à une époque où l'Aquitaine anglaise connut une grave crise : vie religieuse bouleversée, églises pillées, culte négligé. Pey-Berland fonda l'université de Bordeaux en 1441.

Le tremblement de terre du 2 février 1427 provoqua l'effondrement voûtes de la cathédrale Saint-André. Le clocher, les deux tours (81 mètres de haut) et les flèches du transept Sud furent terminés au XVe siècle. Une ceinture d'arcs-boutants fut achevée au siècle suivant.

Louis XIII, représenté par le duc de Lermé, avait épousé Anne d'Autriche, infante d'Espagne, par procuration, le 18 octobre 1615 à Burgos. Marie de Médicis arrangea à la cathédrale de Bordeaux, le mariage officiel le 28 novembre 1615 alors que les deux époux avaient à peine quatorze ans.

L'archevêque de Bordeaux Ferdinand-Maximilien-Mériadec de Rohan, fit construire en 1769 le Palais Rohan. Nommé prince-archevêque de Cambrai, il est remplacé par Jérôme Champion de Cicé en 1781, avant la fin des travaux du palais. Jérôme Marie Champion de Cicé, garde des Sceaux de Louis XVI est considéré comme l'un des « pères de la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789.

A partir de 1789, la cathédrale servira de salle polyvalente, magasin à fourrage, temple de la Raison et hall des fêtes patriotiques. Un Christ en croix du célèbre peintre flamand Jordaens y est toujours visible. Le 2 mars 1820, un ouragan renverse le fronton de la façade nord sur les voûtes qui s'écroulent en partie, la foudre tombe sur l'une des flèches. La cathédrale eut à subir un incendie dévastateur au XIXe siècle.

L'architecte Paul Abadie fait détruire le cloître du flanc sud en 1865 et élève à sa place, des sacristies et annexes. La cathédrale est classée dans la liste des Monuments Historiques de 1862 et inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1998. L'intérieur de la cathédrale se compose d'une nef du XIIe siècle de style gothique angevin, modifiée au XIIIe siècle. Démarrée en 1995, la restauration des façades de la cathédrale représente un chantier exceptionnel de 4,15 M€

Les grands orgues actuels, dans l'ancien buffet classé monument historique, restauré et décapé, sont inaugurées en 1982. Cet imposant buffet (15 m. d'envergure), compte parmi les plus grands de France. Inadapté à l'acoustique de la cathédrale, cet instrument de médiocre va faire l'objet d'une reconstruction complète et retrouvera sa splendeur grâce à l'action de l'association Cathedra vers 2030.

A l'ouest de la cathédrale, à l'extérieur du rempart du XIVe siècle, au-delà des jardins de l'archevêché, commençaient les palus, ces marais générateurs de malaria, souvent confondue avec la peste, qui a décimé un Bordelais sur trois en 1348, fait 12 000 morts en 1411, 14 000 morts sur 35 000 en 1585.

Le Palais Rohan – Hôtel de ville

Ferdinand Mériadec de Rohan confia l'étude du nouveau palais épiscopal à l'ingénieur Joseph Étienne. En 1776, Joseph Étienne est remplacé par l'architecte Richard-François Bonfin. Les frais de la construction ne cessant de croître, l'archevêque est contraint d'engager sa propre fortune. Le Palais Rohan devient le siège du tribunal révolutionnaire en 1791, hôtel de la préfecture en 1800, Palais royal, puis en 1835, hôtel de ville. En 1880, deux ailes sont construites de chaque côté du jardin de la mairie, pour abriter le musée des Beaux-Arts.

Le palais Rohan est composé d'un bâtiment principal, encadré de deux ailes plus basses formant un U. Sa longue façade néoclassique surplombe une grande cour intérieure. A l'intérieur du palais on peut admirer le superbe escalier à trois volées, conçu par l'architecte Richard-François Bonfin. La ville installe en 1889 le conseil municipal dans un décor de boiseries caractéristique de la IIIe République.

Dans la soirée du 23 mars 2023, la porte historique de l'hôtel de ville est incendiée. La Ville de Bordeaux a organisé en 2023 une consultation publique afin de décider du choix entre une reproduction de la porte d'origine ou une création contemporaine. 75,5 % des votants ont opté pour une porte identique à l'ancienne. Dès juillet 2023, les travaux de rénovation ont démarré. L'été 2024 a été marqué par la restauration des pierres d'encadrement de la porte. Chaque battant de la porte d'art pèse près de 500 kg. La porte sera réinstallée le 10 décembre 2025 pour un coût total estimé à plus de 700 000 €.



Restaurant Le Plana

Le Restaurant Le Plana où notre groupe a pu se restaurer est situé sur la Place de la Victoire.

C'est la mère de Georgette Plana (1917 2013) qui a ouvert le restaurant. Danseuse de music-hall à Bordeaux, chanteuse montée à Paris en 1941, Georgette Plana était la fille du restaurateur qui a fondé l'établissement. Ses titres les plus connus : Riquita, La Java bleue, E viva España en 1972. L'une d'entre nous a évoqué avec nostalgie l'époque où étudiante, elle y venait ... C'était le rendez-vous des étudiants avant le déménagement des facultés du centre de Bordeaux à Talence à la fin des années 60.

**La Place de la Bourse**

La Place de la Bourse, ancienne Place Royale, construite d'après les plans de Jacques Gabriel, et de son fils Ange Gabriel, a servi d'écrin à la statue équestre de Louis XV, laquelle fut fondue à la Révolution. Elle est constituée de deux grands édifices encadrant un hôtel central isolé. La fontaine des "Trois Grâces" au centre, en bronze et en marbre, inaugurée en 1869 est l'œuvre d'Alphonse Gumery d'après les dessins de Ludovico Visconti. Le monument fut béni par le prêtre de la paroisse de Saint-Pierre qui aurait confié : « J'aurais préféré bénir des statues de saints plutôt que des seins de statues ».



« Explorez les dessous du Miroir d'eau »

Depuis juillet 2006 Bordeaux est doté du plus grand miroir d'eau au monde avec 3 450 m², face à la place de la Bourse. Conçu par le fontainier Jean-Max Llorca, le Miroir d'Eau offre tous les jours, sauf en hiver, un spectacle fascinant d'effets spectaculaires de miroir et de brouillard. Le cycle programmé par un ordinateur est immuable : 3 minutes de remplissage, 15 minutes d'effet miroir avec deux centimètres d'eau stagnant sur une dalle de granit, 5 minutes de vidange et 3 minutes de brouillard. En sous-sol, la technologie rappelle celle utilisée pour les piscines : réservoir de 800 m³, filtre à sable, impressionnant réseau de pompes, électrovannes et 900 injecteurs intégrés au sol pour les effets brouillard.

La rue Neuve, abritait dès le XIIe siècle les grands bourgeois bordelais (Cailhau, Solom, Lalande...). A gauche de l'Impasse de la Rue Neuve, se trouve la plus ancienne maison d'architecture gothique de Bordeaux, autrefois habitée par la famille Soler. Au fond de l'impasse, se trouve la maison Renaissance de Jeanne de Lartigue, épouse de Charles Louis de Secondat, baron de La Brède et de Montesquieu.



Ce texte est le résumé du document rédigé par Jean-Claude Mialocq, diffusé aux randonneurs présents le 19 septembre 2025. Crédit phot : J.-C. Mialocq, J.-P. Laugier. Sources bibliographiques : se référer au document source de J.-C. Mialocq

LA MARCHÉ NORDIQUE : LES QUATRE REGLES D'OR

Pas de marche nordique sans bâton : une lapalissade ? Oui, mais...

Les bâtons sont à la marche nordique ce que la raquette est au tennis. Bien utilisés, ils procurent une bonne posture en engageant le haut du corps, permettant ainsi de marcher plus vite, avec moins de fatigue.

REGLE N° 1 : LE REGLAGE DE LA HAUTEUR DES BATONS

Lorsque vous tenez le bâton vertical à côté du corps par la poignée (vers le haut), pointe au sol, votre avant-bras doit être à l'horizontal ou très légèrement au-dessus.

Si vous sentez les épaules monter, ou le poignet casser, c'est trop long.

Si vous manquez d'amplitude ou tapez devant vous, c'est trop court.

Choisissez des bâtons réglables pour affiner leur longueur selon vos progrès et selon le terrain. Pour gagner en propulsion sur terrain roulant, vous pourrez les allonger un peu.

REGLE N° 2 : ORIENTER LES BÂTONS VERS L'ARRIERE

La marche nordique n'est pas une promenade avec des bâtons. Si vous tenez les bâtons à la verticale, votre seul bénéfice sera le maintien de l'équilibre. Si vous poussez sur un bâton à la verticale, votre propulsion sera inefficace et vous risquez de trébucher.

Le planté efficient se fait en gardant le bâton incliné vers l'arrière pour vous propulser vers l'avant. La pointe touche le sol près de votre pied arrière, jamais près du pied avant.

Ainsi, avec un planté arrière, vous utilisez moins d'énergie et vous avancez plus vite car c'est la poussée qui allonge naturellement le pas.

REGLE N° 3 : LE BALANCEMENT DU BRAS, COUDE SOUPLE

Le mouvement de marche nordique vient de l'épaule. La meilleure posture consiste à garder la tête haute, poitrine fière, épaules basses et détendues, coudes souples à proximité du corps. La cadence doit être fluide, les pas naturels sans rallonger la foulée.

Avec un coude souple, le bras s'allonge légèrement en avançant puis se replie en arrière pour profiter de la poussée sur les bâtons en sollicitant les triceps.

REGLE N° 4 : POUSSER DANS LA DRAGONNE TOUT EN RELÂCHANT LA POIGNEE

Cette séquence, la plus difficile à coordonner, nécessite un bon réglage des dragonnes ajustées au plus près.

a/ Lorsque la main passe en arrière de la hanche, ouvrez les doigts et laissez la poignée filer.

b/ A l'extrême de la course du bâton, poussez à l'aide de la paume à travers la dragonne (épaules basses).

c/ lorsque le bras se relance vers l'avant, refermez naturellement la main au retour bâton sans serrer.

Répéter alternativement a, b, c. Cette séquence deviendra automatique.

LES ERREURS CLASSIQUES

- Planter les bâtons à la verticale : c'est inefficace. Il faut planter derrière le pied arrière.
- Se crisper sur les poignées : c'est, main ouverte, la paume de la main dans la dragonne qui crée la propulsion. Une fois la propulsion acquise, refermer la main sans serrer.
- Mettre en mouvement les coudes : pour obtenir un pendule souple, il faut libérer l'épaule et laisser les coudes souples.
- Ecarter les coudes : il faut garder les mains dans un couloir proche du corps.
- Epaules qui montent : les épaules hautes révèlent un mauvais réglage des bâtons : il faut garder les épaules basses pour obtenir un bon balancier.

EN RESUME

- 1 : Posture de départ : départ tête haute, poitrine fière, hauteur des bâtons réglée.
- 2 : Planté : planter la pointe derrière le pied arrière, bâton incliné, sans rallonger artificiellement la foulée. Laisser les épaules mener la danse.
- 3 : Poussée : la poussée se fait à travers la dragonne tout en relâchant la poignée à l'arrière.
- 4 : le retour : refermer la main sur la poignée sans serrer pendant le retour du bras vers l'avant.

Sources bibliographiques :

A. Houde, Les 4 règles d'or de la marche nordique in « Ma Petite rando », 24 09 2025



INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS AU CLUB DES RETRAITES SPORTIFS DU SUD BASSIN DU COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE DE LA GIRONDE

Le comité directeur des RSSB a le plaisir d'annoncer la mise en place d'un programme d'initiation aux premiers secours, doté d'un budget de 900 €. Cette initiative, destinée aux adhérents des RSSB (Retraités Sportifs du sud bassin), sera assurée par des formateurs qualifiés et s'appuiera sur le matériel nécessaire. Selon le nombre d'inscriptions, une à trois sessions de formation seront organisées. L'objectif principal de cette démarche est de donner à chaque adhérent la capacité d'intervenir efficacement en situation d'urgence, afin de sauver des vies et de porter secours à son entourage ou à toute personne nécessitant une assistance.

Depuis 2018, le CODERS 33 (Comité départemental de la Retraite Sportive de la Gironde) s'est engagé dans l'organisation de séances d'initiation aux gestes de premiers secours, sous l'impulsion du docteur Roche. Cette initiative vise à former le plus grand nombre de citoyens aux premiers secours, à travers deux types d'actions : la formation Premier Secours Citoyen (PSC) et l'initiation aux "gestes qui sauvent" (GQS).

La formation PSC, d'une durée de 7 heures, est conforme au référentiel du ministère de l'Intérieur. Elle est financièrement prise en charge par la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive) et le CODERS 33 pour la Gironde et s'adresse principalement aux futurs animateurs, avec un recyclage obligatoire tous les 4 ans. Plusieurs formateurs qualifiés assurent ces formations.

En complément, le CODERS 33 propose des initiations aux gestes qui sauvent, d'une durée de deux à trois heures, afin de sensibiliser un public plus large. Ces sessions sont organisées à la maison des associations d'Arcachon et rencontrent un franc succès. Face à la demande croissante, l'initiative est en cours d'extension à Gujan-Mestras.

Les adhérents des clubs du CODERS 33 sont informés des dates, horaires et lieux des formations, avec des sessions organisées une à deux fois par mois pour un maximum de 12 participants. L'engagement des participants est notable, avec un taux de participation de 88% au 13 mars.

L'importance de ces formations est soulignée par des témoignages poignants, où des personnes ont pu mettre en pratique les gestes appris pour sauver des vies.

Enfin, il est rappelé que la loi punit la non-assistance à personne en danger (article 223-6 du Code pénal), mais aussi que la loi relative au statut de citoyen sauveteur (loi n° 2020-840 du 3 juillet 2020) encourage et protège les personnes qui portent secours.

Sources www.legifrance.gouv.fr

Marc Audibert

Formateur premiers secours citoyen



L'ASSEMBLEE GENERALE EN QUELQUES PHOTOS...

L'assemblée générale de notre association a eu lieu le mercredi 15 octobre 2025 à la Maison des Associations à Gujan-Mestras sous la présidence de Marc Audibert. Comme toute AG, elle fera l'objet d'un procès-verbal qui sera disponible pour tous les adhérents de l'association sur son site Internet.

Afin de ne pas interférer avec ce document, nous ne présenterons ici que quelques photos de cette demi-journée qui a permis de réunir près de 300 personnes.



RECONNAISSANCES

YVAN DUBOS

Yvan Dubos, animateur du tennis de table enthousiaste au sein de notre association, véritable partenaire de jeu, a toujours su partager sa passion autour d'une table de tennis de table. Cet engagement constant lui a valu de recevoir la Médaille Départementale, échelon or. Toutes nos félicitations à Y. Dubos.

MICHEL FERON

Inutile de présenter Michel Féron, notre précédent Président qui a reçu pour l'ensemble de son engagement dans notre association, le Trophée des Associations, catégorie Bénévole. Une reconnaissance bien méritée.

DANIEL & CHRISTIANE DUMEZ

Daniel et Christiane Dumez ont été les créateurs de « Bordeaux à pied » en 2006.

Pour cette remarquable contribution culturelle qui vient en compléter les activités sportives de notre association, la Reconnaissance Fédérale FFRS leur a été attribuée. Bravo !

JEAN-PIERRE DESCOLAT & XAVIER SANTOS

Jean Pierre Descolat est avec nous depuis le début des RSSB 30 ans de fidélité et Xavier Santos qui à 95 ans fait la fierté de la section tennis de table.

ANDREE AUTIER, MONIQUE BLOUIN-DUTHIL, NICOLE BRUNET, NELLY ROBERT, FLORENCE TINTHOIN

Représentantes infatigables de la gent féminine au sein du comité directeur de notre association, elles ont reçu les remerciements de RSSB pour leur engagement. Merci à toutes !

Quelques photos en témoignage de ces instants.



Pour les passionnés d'aventure

- L'ascension : Mathis Dumas, édité chez Lafon

Ce magnifique livre relate comment l'auteur, alpiniste chevronné, guide de haute montagne et photographe, a accompagné le youtubeur Inoxtag dans sa préparation à la conquête de l'Everest.

- L'aventure du Vendée Globe : Guirec Soudée, édité chez Lafon

Guirec Soudée a participé à 32 ans à son premier Vendée Globe en 2024. Il témoigne au quotidien de cette aventure extrême, partageant ses impressions et ses émotions.

- A mes montagnes : Walter Bonatti édité chez Paulsen

Walter Bonatti, par sa carrière exceptionnelle de guide de haute montagne, a inspiré toute une génération d'alpinistes. Il évoque à travers ce livre sa passion pour la montagne mais aussi les dangers de la nature à travers le récit de drames qui ont ponctué ses exploits.

Dans un tout autre domaine

- Girondins de Bordeaux : enquête sur une descente aux enfers 2018-2024 : Vincent Romain

Édité par Sud-Ouest

Tout est dit dans le titre...

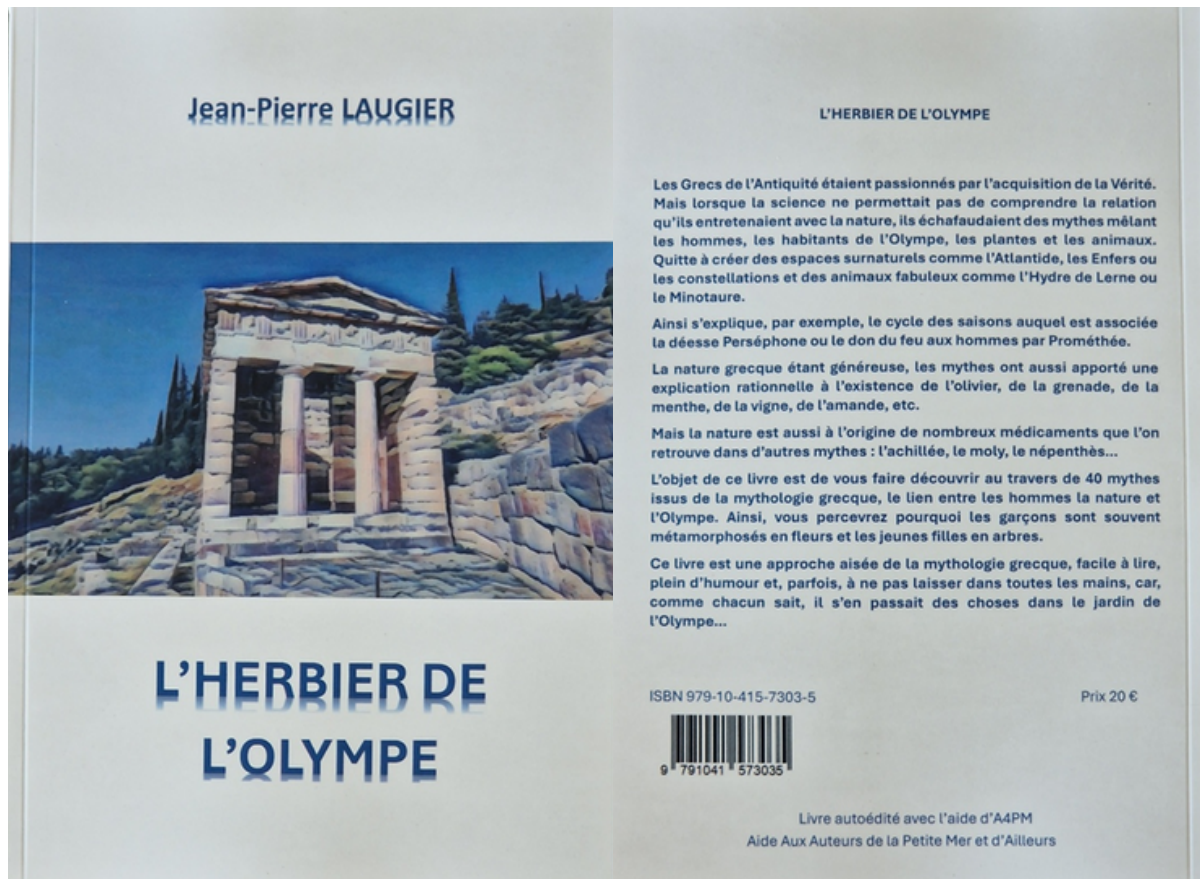
Et pour les férus d'histoire

- L'herbier de l'Olympe : Jean-Pierre Laugier

En auto-édition avec l'association A4PM

Plus qu'un long discours, les 2 pages de couverture de ce livre de votre serviteur vous éclaireront sur le contenu de cette nouvelle publication.

Si vous êtes intéressé, contactez Jean-Pierre Laugier, animateur randonnée à RSSB. Tarif préférentiel pour les adhérents RSSB.





QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

1. DÉCLANCHER LES SECOURS

Après l'accident

- SAMU : 15
- POMPIERS : 18
- POLICE SECOURS : 17 • À L'ÉTRANGER : 112

Vous aurez le centre de secours national « Lyon » qui vous proposera différentes langues et vous mettra en relation avec un centre de secours local.

Bien préciser le lieu où vous vous trouvez (coordonnées GPS si possible). Ce sont les services de sécurité qui décident de l'opportunité des secours « lourds » comme l'hélicoptère.

En cas de nécessité de transport à l'hôpital :

Contactez directement un ambulancier fait gagner du temps.

Les frais sont remboursés par la garantie accidents corporels.

Vous pouvez l'envoyer à WTW Montagne avec la déclaration d'accident.

PREVENIR LE RESPONSABLE DU CLUB

Marc Audibert : 07 67 360 720

president@rssb33.fr

Donner Nom prénom et circonstances

Cas particulier : accident sur le domaine skiable

Contactez le service des pistes de la station. Prise en charge directe par WTW Montagne ou à défaut adresser l'original de la facture à WTW Montagne.

Pour toute question, contactez WTW Montagne : 09 72 72 29 02 / fr.ffrs@wtwco.com

2. DÉCLANCHER L'ASSISTANCE RAPATRIEMENT

Retour au domicile



Rapatriment = prise en charge du trajet retour au domicile.

Exemple : de l'hôpital à votre domicile.

Vous devez contacter ou faire contacter par un tiers **Mutuaide Assistance** : +33 (0) 1 45 16 77 00

Si vous organisez votre rapatriement sans contacter **Mutuaide Assistance** les frais ne seront pas pris en charge par celle-ci.

Un numéro de dossier vous sera attribué.

Il vous sera demandé :

- Le numéro du contrat d'Assistance : n°9352,
- Votre numéro d'adhérent FFRS, Licence
- Votre adresse et le numéro de téléphone où l'on peut vous joindre.
- Les coordonnées des personnes qui s'occupent de vous.

Ce sont très souvent les services de **Mutuaide Assistance** qui prendront contact avec taxi ou ambulance en cas de rapatriement.

3. DÉCLARER L'ACCIDENT

Après l'accident

- Déclarer l'accident dans les **5 jours ouvrés** :

Déclaration papier : imprimé disponible sur l'espace privé du site Internet, rubrique Assurances / [Déclarer un accident](#).

Déclaration en ligne sur le site : www.grassavoye-montagne.com

Joindre à la déclaration :

- une copie de votre licence.
- un certificat médical précisant la nature de vos blessures et indiquant la durée d'incapacité sportive.

- **Noter le nom des témoins éventuels.**

Joindre un témoignage + une copie recto verso de la carte d'identité.

WTW Montagne vous adressera, dès l'enregistrement de votre dossier, un accusé de réception précisant votre référence de dossier et les modalités de gestion. Il faut attendre ce document avant de poursuivre la correspondance.

NB : Lorsqu'un club organise un séjour, il est important qu'il se munisse de déclarations de sinistre.

Date de cette fiche : octobre 2025
RSSB 33

En cas d'accident grave

(Accident avec des conséquences graves : décès, blessures graves nécessitant une hospitalisation de plus de 24 heures sévères importantes et durables)

Une déclaration spécifique est à effectuer **dans les 48 heures** par ailleurs.



JOURNAL DES RETRAITES DU SUD BASSIN

PUBLICATION TRIMESTRIELLE RESERVEE AUX ADHERENTS DE L'ASSOCIATION

Crédit photo : J.-P. Laugier ©, P. 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 - 33470 GUJAN-MESTRAS

Tel : 06-49-50-17-33

Site Internet : <http://rssb.free.fr> - e-mail : contact@rssb33.fr

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