LIVRET D'ACCUEIL

Saison 2026-2027

Adopté au Comité Directeur du 18/05/2026

Mise à jour 24/05/2026

Colomiers Retraite Active – Place du Val d'Aran - 31 770 Colomiers – : 05 61 78 60 52 – Fax. : 05 61 78 97 47

Courriel : colomiersretraiteactive@gmail.com – Site Internet : http://www.colomiers-retraite-active.fr

SOMMAIRE

1 CRA : Colomiers Retraite Active 2
1.1 CRA C'EST QUOI ? 2
1.2 INFORMATIONS PERIODIQUES 3
1.3 INFORMATIONS QUOTIDIENNES 3
1.4 ADHESION AU CRA ET PROGRAMME DES ACTIVITES 4
1.5 ASSEMBLEE GENERALE 4
2 LES PARTENAIRES COLUMERINS DU C.R.A. 4
2.1 CLUB DE LOISIRS LEO LAGRANGE DE COLOMIERS : C.L.L.L.C. 4
2.2 AUTRES PARTENAIRES 4
3 Colomiers Retraite Active : vie et fonctionnement 4
3.1 BENEVOLAT 4
3.2 ÉTAT D'ESPRIT 5
3.3 ENTRAIDE 5
4 Activités proposées par LE CRA 5
4.1 ACTIVITES DE NATURE 5
4.1.1 RANDONNEES 5
4.1.2 MARCHE NORDIQUE 7
4.1.3 CYCLOTOURISME, VTC, VTT, VAE 7
4.1.4 ACTIVITES NEIGE 7
4.1.5 SEJOURS 7
4.1.6 SEJOUR RAQUETTES OU RANDONNEE MONTAGNE HIVERNALE 8
4.2 EXPRESSIONS CORPORELLES 8
4.2.1 GYMNASTIQUE TONIQUE 8
4.2.2 GYMNASTIQUE POSTURALE 8
4.2.3 GYMNASTIQUE PILATES 8
4.2.4 GYMNASTIQUE STRETCH SENIORS 8
4.2.5 GYMNASTIQUE REMISE EN FORME 8
4.2.6 GYMNASTIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE 8
4.2.7 GYM SUR CHAISE 9
4.2.8 GYMNASTIQUE DUO 9
4.2.9 GYMNASTIQUE PRM 9
4.2.10 QI GONG 9
4.2.11 ACTIVITES DANSEES : DANSE COUNTRY 9
4.3 ACTIVITES D'OPPOSITION 9
4.3.1 TENNIS 9
4.3.2 TENNIS DE TABLE 9
4.4 ACTIVITES EXTERIEURES 9
4.4.1 PETANQUE 9
4.4.2 TIR A L'ARC 10
4.4.3 JEU DE PISTE 10
4.5 AUTRES ACTIVITES 10
4.5.1 SCRABBLE DUPLICATE 10
4.5.2 JEUX DE CARTES ET DE DES 10
4.5.3 REMUE-MENINGES 10
4.5.4 AQUARELLE 10
4.5.5 SAVEURS ET DECOUVERTES 10
4.5.6 SORTIES CULTURELLES 11
5 Convivialité 11
5.1 GALETTE DES ROIS-EXPOSITIONS - DEMONSTRATIONS 11
5.2 REPAS DE FIN D'ANNEE 11
5.3 REPAS DE FIN DE SAISON 11
5.4 REPAS DES BENEVOLES 11
6 Formations 11
7 Les salles utilisées par Colomiers Retraite Active 12

1 CRA : COLOMIERS RETRAITE ACTIVE

1.1 CRA C'EST QUOI ?

C comme Colomiers

Le CRA est une des sections du Club de Loisirs Léo Lagrange de Colomiers (C.L.L.L.C.). Cette ville est le lieu de résidence de la majorité de nos membres. Cependant, nous avons des membres venant de Pibrac, de Cornebarrieu, de Plaisance-du-Touch, de La Salvetat Saint-Gilles, de Léguevin, de Brax, de Toulouse….

R comme Retraite

La fourchette d'âge de nos membres commence à 50 ans pour aller le plus loin possible.

A comme Active

Une retraite active c'est le temps magnifié, les balades, la découverte, le rire avec les copains, la jeunesse qui revient, c'est aussi la possibilité de fuir la solitude et l'ennui.

Au fil de ces quelques pages, nous allons vous présenter le CRA, son organisation, ses buts, les diverses activités sportives et culturelles que nous y pratiquons.

N'hésitez pas à poser des questions et à vous impliquer comme, par exemple, bénévole, animateur, ou dirigeant au sein du Comité Directeur.

NOTA IMPORTANT

Le maintien en bonne forme physique et intellectuelle de nos membres est le but essentiel de notre association. Les activités proposées sont fondées sur la pratique du « sport adapté » d'où nous avons banni tout « esprit de compétition ».

Nous nous devons de prendre plaisir à exercer une activité en toute convivialité.

« Vivre, bouger, ne pas subir le temps mais en profiter, réaliser enfin quelques-uns de nos rêves ».

Colomiers Retraite Active édite ce « LIVRET D'ACCUEIL », un « REGLEMENT INTERIEUR » et un fascicule « PROGRAMME DE LA SAISON » reprenant toutes ses activités.

1.2 INFORMATIONS PERIODIQUES

Tous les membres ont accès au mensuel "**Infos-CRA**" édité en principe le dernier jeudi de chaque mois sur le site Internet (**voir chapitre 1.3**). Un exemplaire peut aussi être retiré auprès du secrétariat pour les personnes n'ayant pas d'accès à Internet.

Cette publication fournit tous les renseignements qui vous permettront de participer à la vie du club :

- les dates clés ;
- les différentes randonnées ;
- les réunions conviviales (repas, assemblées, manifestations ….) ;
- les séjours ;
- les bulletins d'inscriptions ;
- etc, …

1.3 INFORMATIONS QUOTIDIENNES

Sur le site internet (***http://www.colomiers-retraite-active.fr***), vous trouverez en temps réel : Informations diverses, séjours, randonnées, comptes-rendus d'activités, photos, vidéos, …. Pour bénéficier de toutes les informations, n'oubliez pas de vous inscrire sur le site Internet comme précisé ci-dessous.

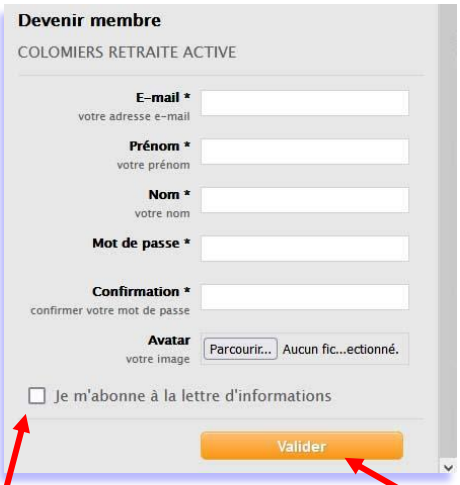
Inscription sur le site Internet du CRA

Pour des raisons de confidentialité, quelques rubriques sont réservées à tous les membres, une autre aux animateurs et une dernière aux membres du comité directeur uniquement.

Pour accéder à toutes les informations qui sont protégées mais auxquelles vous avez droit, il est indispensable de vous inscrire en créant un compte utilisateur. À cet effet :

Étape 1 : cliquer sur :
« **Pas encore de compte ?**»

Étape 2 : remplir le formulaire



Vérifiez que vous avez bien coché :"Je m'abonne à la lettre d'information" puis cliquez sur "Valider".

Vous recevrez alors un mail qui vous demandera de cliquer sur le lien de confirmation fourni dans le message. Votre inscription sera définitive après validation par un des administrateurs du site.

Par la suite, lorsque vous vous connecterez, il vous suffira de remplir les cases « Email », « Mot de passe » et de cliquer sur « Connexion ».

Consultez la galerie photos et surtout l'Infos-CRA. Il est disponible, en principe, le dernier jeudi de chaque mois sur le site : http://www.colomiers-retraite-active.fr.

L'accès à l'Infos-CRA est également possible via le lien communiqué dans un message diffusé par courriel.

1.4 ADHESION AU CRA ET PROGRAMME DES ACTIVITES

Le Bulletin d'adhésion est disponible à partir de juin sur le site Internet du CRA, dans l'Infos-CRA de juin et au C.L.L.L.C.. Une notice explicative précise les conditions d'adhésion.

Le programme de la saison (nature, lieu, horaire) est également disponible en juillet au C.L.L.L.C.

Les activités commencent début septembre et s'arrêtent fin juin. Toutefois, suivant la disponibilité des animateurs, certaines peuvent avoir lieu en été. Il n'y a pas de cours de gymnastique pendant les vacances scolaires sauf exceptions.

Charte d'adhésion à signer et à remettre avec la fiche d'inscription.

1.5 ASSEMBLEE GENERALE

Elle a lieu en début de saison et ne diffère pas des autres assemblées générales associatives :

- Présentation des bilans (Moral, Activités, Financier) ;
- Renouvellement des membres élus au Comité Directeur ou élection de nouveaux membres
- Prévisions pour la nouvelle saison ;
- Questions diverses ;
- Intervention des élus ;
- Pot de l'amitié.

2 LES PARTENAIRES COLUMERINS DU C.R.A

2.1 CLUB DE LOISIRS LEO LAGRANGE DE COLOMIERS : C.L.L.L.C.

Implantée à Colomiers, cette association est affiliée à la Union Nationale Sportive Léo Lagrange via le Club Loisirs Léo Lagrange de Colomiers. Elle édite un livret présentant les activités, leurs localisations et les tarifs pour les différentes sections du C.L.L.L.C.

Le CRA est une des nombreuses sections du C.L.L.L.C. A ce titre, nous bénéficions de nombreux avantages tels que secrétariat permanent, tickets cinéma « Le Grand Central » de Colomiers à prix réduits, et de nombreux tarifs réduits négociés chez certains commerçants sur présentation de la carte Léo Lagrange. La liste est disponible auprès du secrétariat du C.L.L.L.C. Il est à noter, qu'à titre individuel, l'adhésion permet également de bénéficier des services de l'association Léo Lagrange, Défense des Consommateurs et également de l'assurance dans le cadre de la pratique de nos activités.

Adresse du siège du C.L.L.L.C. de Colomiers :
Club de Loisirs Léo Lagrange
6 Place du Val d'Aran – 31770 COLOMIERS
Horaires : consulter le site http://leolagrangecolomiers.org/contact.
✆: 05 61 78 60 52 – Fax : 0561789747
Courriel : secrétariat@leolagrangecolomiers.org

2.2 AUTRES PARTENAIRES

Mairie de Colomiers : installation et mise à disposition de salles

Terminus des Prétentieux et Guichet Atouts Seniors : partage d'activités

Nordic Club Colomiers : activités neige voir 4.1.4

3 COLOMIERS RETRAITE ACTIVE : VIE ET FONCTIONNEMENT

3.1 BENEVOLAT

Le fonctionnement de Colomiers Retraite Active n'est possible que grâce aux bénévoles et aux animateurs qui agissent à tous les niveaux de l'association pour lui permettre d'exister. Ces bénévoles sont le fondement du CRA. Sans eux les activités n'existeraient pas.

Chaque membre a la possibilité de contribuer à améliorer le fonctionnement de Colomiers Retraite Active, toutes les suggestions et propositions seront étudiées.

3.2 ÉTAT D'ESPRIT

Avant de recenser les diverses activités que nous proposons, et au risque de nous répéter, nous souhaiterions mettre en avant quelques valeurs auxquelles nous tenons beaucoup :

CONVIVIALITÉ – RESPECT – AMITIÉ - SOLIDARITÉ

3.3 ENTRAIDE

Le risque de se trouver isolé augmente avec l'âge. Plusieurs raisons peuvent mener à l'isolement. Nul n'est à l'abri d'un problème de santé, de la maladie ou de la perte d'un proche, quel que soit son âge. Les membres du CRA ne sont pas épargnés par les accidents de la vie.

Le CRA, soucieux de leur apporter son soutien, a créé le groupe ENTRAIDE. Il collecte les difficultés rencontrées. Après échanges avec le groupe, Entraide proposera des solutions adaptées à chaque situation, dans la mesure du possible.

Un numéro de téléphone et une adresse e-mail dédiés à cet effet sont actifs :

Le groupe Entraide
05 61 26 38 83
cra.31.entraide@gmail.com

4 ACTIVITES PROPOSEES PAR LE CRA

L'animateur désigné dans l'Infos-CRA est seul responsable du bon déroulement de l'activité. Tout adhérent se doit de respecter ses consignes.

Toutes les activités du CRA, détaillées ci-dessous, figurent sur "***PROGRAMME DE LA SAISON***" sur le site Internet : https://www.colomiers-retraite-active.fr/

Pour la plupart des activités, il est important d'emporter une gourde pour s'hydrater.

Pensez à vous munir de la fiche Sécurité/santé. Voir sur le site : https://www.colomiers-retraite-active.fr/uploaded/Divers-infos/fiche-securite.pdf

4.1 ACTIVITES DE NATURE

4.1.1 RANDONNEES

Le transport sur le lieu de départ s'effectue en covoiturage ou en bus.

Chaque mois, l'Infos-CRA publie un calendrier des randonnées en indiquant :

- le jour et l'heure de départ ;
- le lieu de la randonnée ;
- des informations sur la randonnée ;
- le nom de l'animateur et son n° de téléphone.

Les randonnées sont encadrées par des animateurs bénévoles du CRA. Elles ont lieu par tous les temps. Cependant, et c'est rare, l'animateur peut décider d'annuler la randonnée si la météo est trop mauvaise ou de la modifier au dernier moment en fonction des circonstances. L'information sera donnée sur le site Internet, au plus tard une heure avant le départ.

ET DANS TOUS LES CAS :

-On part ensemble, on rentre ensemble, solidaires les uns des autres, sans aucun esprit de compétition.

-On respecte la nature et la propriété d'autrui en ne cueillant pas les fleurs et les fruits.

-On ne laisse aucun déchet, on ramène tout.

On respecte les consignes de sécurité des animateurs et notamment quand il est nécessaire d'emprunter une route (voir sur le site : https://www.colomiers-retraite-active.fr/).

4.1.1.1 Randonnées du lundi et du jeudi

Pour marcheurs moyens

Ces randonnées s'adressent aux marcheurs non débutants. Elles ont parfois un rythme un peu rapide. Le lieu réel de départ de la randonnée est en principe situé à moins d'une demi-heure de voiture de Colomiers. Nous alternons les promenades en forêt, les berges de Garonne, le canal du Midi, ... pour ne pas tomber dans la monotonie.

Caractéristiques	**Temps de trajet**	**Longueur**	**Dénivelé**	**Durée**
	< 30 mn	8 à 11 km env.	≤ 150 m	3 h environ

4.1.1.2 Randonnées du vendredi ou sorties à thèmes

Pour tous les types de randonnées du vendredi :
Lieu de rendez-vous : Parking Place des Fêtes devant le Hall Comminges. Le transport s'effectue en bus ou en transport en commun.

Se présenter 15 mn au moins avant l'heure de départ indiquée et, éventuellement, apporter son pique-nique.

Randos Cool

Pour marcheurs débutants ou personnes qui souhaitent marcher sur un rythme apaisé

Caractéristiques	**Temps de trajet**	**Longueur**	**Dénivelé**	**Durée**
	< 20 mn	8 km max.	-	2 h à 3 h

Randonnée sur des parcours faciles et pas trop éloignés du lieu de rendez-vous. Elle permet d'être de retour avant 14 h.

Randos moyennes

Pour marcheurs débutants ou moyens en bonne condition physique

Caractéristiques :	**Temps de trajet**	**Longueur**	**Dénivelé**	**Durée**
	< 40 mn	8 à 11 km env.	≤ 150 m	3 h env.

Ce type de randonnée convient à des marcheurs moyens qui souhaitent éviter des temps de trajet trop longs pour se rendre au départ d'un parcours. Cette sortie peut être suivie du pique-nique près de la voiture, pour ceux qui le souhaitent. Le covoiturage s'organise le matin même, pique-nique ou pas. Retour vers 14 h.

Randos longues

Pour marcheurs entraînés en bonne condition physique

Caractéristiques :	**Longueur**	**Dénivelé**	**Durée**
	14 à 18 km	≤ 500 m	4 h 30 à 6 h

Ces randonnées s'adressent à des randonneurs réguliers. Il est recommandé aux nouveaux membres, surtout s'ils manquent de pratique, d'évaluer d'abord leurs capacités en participant aux diverses randonnées décrites ci-dessus.

Randobus

C'est une randonnée longue effectuée certains vendredis avec un transport en bus. L'inscription est obligatoire et payante. Le bulletin paraît dans l'Infos-CRA. Attention le bus est vite complet.

Elle permet :

- d'éviter la fatigue en fin de journée pour les conducteurs ;
- d'effectuer, quand le parcours et l'accès du bus le permettent, des distances variables par des ramassages en cours de randonnée ;
- d'effectuer des parcours en ligne ou en boucle de l'ordre de 10 à 15 km ;
- occasionnellement d'aller plus loin ou de regrouper différentes randonnées ;
- *caractéristiques* : idem randos longues.

Randonnées à thème

La randonnée à thème allie la randonnée classique à la visite d'un site historique (abbaye, château, village classé, …), d'un musée, d'une exposition, d'un lieu réputé (marché aux truffes, filatures, cave viticole, ...).

Le transport s'effectue en bus et compte tenu des heures consacrées à la visite, la randonnée est en principe courte (3 à 10 km – 3 h maximum).

L'inscription est obligatoire et payante. Le bulletin paraît dans l'Infos-CRA.

Randonnées « montagne »

La difficulté de ces randonnées est liée à l'altitude, au dénivelé, aux passages délicats (pentus, escarpés). Le domaine est toutefois limité par l'absence d'emploi d'équipements tels que cordes, piolets, etc.

Ce type de randonnée est accessible à des marcheurs expérimentés.

4.1.2 MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Il s'agit de propulser le corps vers l'avant à l'aide de 2 bâtons spécifiques à la marche nordique. Toute la partie supérieure du corps entre en action, sans oublier bien sûr les jambes et les fessiers. L'ensemble du corps est donc en mouvement sauf la colonne vertébrale.

Un échauffement musculaire et articulaire doit être effectué préalablement par le marcheur. La séance se termine par des étirements collectifs de récupération.

D'après les spécialistes 1 h de marche nordique correspond à la dépense physique d'1 h 30 de footing et cela sans traumatisme.

Des bâtons spécifiques à la marche nordique sont nécessaires pour cette activité.

4.1.3 CYCLOTOURISME, VTC, VTT, VAE

Ayant banni une fois pour toute l'idée de compétition, nous souhaitons pratiquer le cyclotourisme dans de bonnes conditions ; c'est la raison pour laquelle nous insistons sur le choix du matériel et de vêtements adaptés. Le port du casque est obligatoire.

Comme tous les sports, le cyclotourisme demande de l'assiduité et un entretien constant de la condition physique. Notre groupe propose des sorties de difficulté et d'intensité progressives.

L'arrivée des Vélos à Assistance Électrique (VAE) permet à nos membres de pouvoir pratiquer des sorties vélo de 50 à 70 km avec un minimum d'effort. Cependant nous demandons à nos membres équipés de VAE de respecter impérativement les consignes de l'animateur ou de l'animatrice.

4.1.4 ACTIVITES NEIGE

Le CRA a passé une convention avec le NORDIC CLUB COLOMIERS pour la pratique du ski de fond et des raquettes avec un calendrier des sorties. Le CRA organise un séjour raquettes annuel.

4.1.5 SEJOURS

Le CRA organise des séjours, dont les conditions d'accès sont définies dans le règlement intérieur. Cette formule a de nombreux avantages :

- Ces séjours sont élaborés par nos animateurs ou membres en fonction des critères suivants : accessibilité à tous (multi activités), beauté des paysages, qualité des animations, visites culturelles, rapport qualité/prix, hôtellerie, possibilité de farniente pour ceux qui le désirent.
- Ces séjours ont généralement lieu en dehors des vacances scolaires.

Les modalités d'inscription sont définies dans l'infos-CRA spécial séjour.

4.1.6 SEJOUR RAQUETTES OU RANDONNEE MONTAGNE HIVERNALE

- Le séjour raquettes en fonction des conditions climatiques peut être transformé en un séjour randonnées montagne hivernale, avec des guides professionnels.
- Les conditions d'inscription et d'hébergement sont identiques aux séjours du § 4.1.5

4.2 EXPRESSIONS CORPORELLES

Toutes les activités gymniques sont assurées par des éducateurs sportifs diplômés. Les principales salles utilisées sont précisées au dernier paragraphe du présent document.

4.2.1 GYMNASTIQUE TONIQUE

Il s'agit d'une gymnastique traditionnelle qui associe tonicité, motricité, équilibre et respiration.

Chaussures dédiées et tapis de sol personnels, élastique, haltères, bâton, ballon paille.

4.2.2 GYMNASTIQUE POSTURALE

Cette discipline corporelle travaille le corps en profondeur et en douceur, par le renforcement et l'assouplissement des muscles, assurant un bon équilibre postural. L'association de cette approche corporelle avec les respirations permet le travail en prévention comme en réparation de vos différents maux. Le bien-être de la colonne vertébrale, des articulations, et du corps en général sont développés.

Chaussures dédiées et tapis de sol, et et selon l'éducateur sportif, élastique et ballon-paille personnels.

4.2.3 GYMNASTIQUE PILATES

Raffermissement des muscles, allongement de la colonne vertébrale, élimination des tensions, affinement de la silhouette, ventre plat, meilleure circulation sanguine… Toutes les parties du corps sont sollicitées.

Tapis de sol et selon l'éducateur sportif un ballon paille, un cercle magique ou autre.

4.2.4 GYMNASTIQUE STRETCH SENIORS

Technique de relaxation permettant l'apprentissage des techniques respiratoires, assouplissement et maintien, amélioration de la mobilité articulaire, diminution des tensions physiques et psychiques, prévention des conflits musculaires et articulaires, amélioration du bien-être et de la santé.

Tapis de sol personnel.

4.2.5 GYMNASTIQUE DOUCE

Les exercices sont réalisés en douceur pour ne pas traumatiser l'organisme. Les mouvements s'effectuent lentement dans le calme ; les efforts de travail doivent être profondément ressentis et les tensions libérées. Cette remise en forme doit permettre l'amélioration de la posture corporelle, la mobilité, l'équilibre… et la diminution du stress.

Tapis de sol personnel, et selon l'éducateur sportif, ballon et bâton personnels.

4.2.6 GYMNASTIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire est un concept alliant étirements, contractions musculaires, exercices de visualisation, méthodes de respiration et tonicité intérieure. De nombreuses études ont prouvé les effets de ce type d'entraînement sur les populations âgées.

Tapis de sol et selon l'éducateur sportif, bâton, élastique, haltères et ballon-paille personnels.

4.2.7 GYM SUR CHAISE

La gym sur chaise est un cours où la pratique s'effectue exclusivement assis, avec un court temps de pratique debout en utilisant le support de la chaise pour assurer l'équilibre. Les exercices réalisés visent à renforcer, étirer, mobiliser l'ensemble du corps, dans un objectif de bien-être. La respiration accompagne l'ensemble de la pratique, et a une place essentielle. Pas besoin de tapis, seulement d'une petite serviette pour rendre plus confortable l'assise !

4.2.8 GYMNASTIQUE DUO

Ce cours varié comprend après quelques minutes d'échauffement, une partie consacrée à la coordination/équilibre, une autre partie au Pilates (gym douce basée sur la respiration) qui se terminera par du stretch/étirements

Tapis de sol et selon l'éducateur sportif, bâton, élastique et ballon paille personnels.

4.2.9 GYMNASTIQUE PRM

Ce cours allie la gym Posturale et le Renforcement Musculaire (voir ci-dessus).

4.2.10 QI GONG

Le Qi Gong, pratique psycho corporelle issue des arts énergétiques et martiaux chinois, souvent abusivement nommée « gymnastique » chinoise, est l'un des 5 piliers de la médecine chinoise utilisée en Chine pour préserver la santé, prévenir la maladie et accompagner certains soins. En France le Qi Gong est reconnu comme thérapie complémentaire par l'académie de Médecine. Nous pratiquons différentes séries de mouvements synchronisés avec le souffle, des automassages, un travail sur la respiration, la concentration et la méditation.

Tapis de sol personnel.

4.2.11 ACTIVITES DANSEES : DANSE COUNTRY

Profitez du mardi pour découvrir et pratiquer la danse Country.

4.3 ACTIVITES D'OPPOSITION

4.3.1 TENNIS

L'objectif est de jouer pour son plaisir mais aussi pour celui des partenaires. Le principe est de faire tourner les joueurs, ce qui implique, en raison de l'hétérogénéité du groupe, des efforts d'adaptation des uns et des autres.

Le jeu en double est le plus pratiqué et facilite les équilibrages d'équipes.

4.3.2 TENNIS DE TABLE

Les amis pongistes se retrouvent tous les mardi, jeudi et vendredis à 17 h 30. C'est grâce à l'aide de la section Tennis de Table du C.L.L.L.C que nous pouvons aussi pratiquer cette activité. De temps en temps des tournois intergénérationnels sont organisés.

Si de nouveaux amateurs souhaitent nous rejoindre, ils seront les bienvenus, assure-t-on dans les rangs des participants qui précisent : "Ici on ne fait pas d'élitisme, et on ne cherche pas la performance ; seul compte le plaisir de jouer et le droit de se faire plaisir." Il n'y a pas non plus d'âge limite : "pour se faire plaisir à pratiquer, tout le monde peut s'y mettre ou s'y remettre".

4.4 ACTIVITES EXTERIEURES

4.4.1 PETANQUE

Rendez-vous au Parc Duroch le mercredi à partir de 13 h 45 pour jouer à la pétanque en toute convivialité sans esprit de compétition. Bonne humeur garantie.

4.4.2 TIR A L'ARC

Sport d'adresse et de précision qui requiert une forte concentration pour maîtriser ses émotions et ses mouvements, sa coordination et son placement dans l'espace.

Le pas de tir sécurisé de 20 à 70 mètres se trouve au Poney Club de Colomiers. Chaque membre devra se procurer le petit matériel de protection des doigts et de l'avant-bras.

Pour les débutants, pendant la phase d'initiation, il est possible de prêter du matériel en fonction des disponibilités. Après la phase d'initiation, il devient nécessaire d'acquérir son propre matériel.

Le nombre de participantes et de participants aux diverses séances est limité. Le créneau du lundi après-midi est réservé aux débutants. Ce créneau peut évoluer en fonction du nombre de personnes.

4.4.3 JEU DE PISTE

Le jeu de piste est un sport où les pratiquants utilisent une carte et une boussole pour trouver leur itinéraire dans le but de rallier des points de contrôle qui forment un parcours préétabli. Le matériel (cartes, boussole) est mis à disposition par le CRA.

Cette activité est proposée ponctuellement.

4.5 AUTRES ACTIVITES

4.5.1 SCRABBLE DUPLICATE

Le scrabble duplicate est une variante du jeu qui élimine la part de hasard due aux tirages de lettres.

Il garde cependant les mêmes règles quant aux mots admis et à la manière de compter les points.

4.5.2 JEUX DE CARTES ET DE DES

Une activité est proposée tous les mercredis de 16 h à 18 h pour jouer à différents jeux : **jeux de cartes** (belote, tarot, rami, manille, bataille, nain jaune) et **jeux de dés** (Yams). Tout le matériel est fourni par le CRA. Cette activité se tient au « *Café associatif le Terminus des Prétentieux 6 allée de Cerdagne 31770 Colomiers* ». L'activité est ouverte à tous les adhérents du CRA mais aussi aux habitués du Bar, aux habitants du quartier.

4.5.3 REMUE-MENINGES

Chaque séance aborde une des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien.

Grâce à des conseils et des stratégies, la méthode permet ainsi d'améliorer le fonctionnement de la mémoire jour après jour et le mieux vivre de chacun.

4.5.4 AQUARELLE

Le mardi de 13 h 30 à 16 h 30, initiation à l'aquarelle sur les conseils de l'animateur. Les réalisations sont présentées lors de certaines manifestations organisées par le Colomiers Retraite Active ou bien auxquelles le CRA est convié.

4.5.5 SAVEURS ET DECOUVERTES

Les activités proposées consistent en différentes dégustations (vin, thé, bière, spiritueux, chocolat, cidre, …) organisées en salle ou chez un partenaire ainsi que des visites chez des producteurs ou artisans pour mieux appréhender le monde des saveurs, sa complexité et le savoir-faire de ses acteurs (par exemple viticulteurs, apiculteurs, oléiculteurs, distillateurs, éleveurs, chocolatiers, fromagers, tonneliers, …).

Les dégustations et visites sont animées par un professionnel du domaine d'activité concerné ou le responsable des lieux.

Des soirées à thèmes peuvent être organisées. (Exemple : châtaignes et vin nouveau, crêpes et cidre). Toutes vos suggestions seront les bienvenues.

Pour la dégustation, il faudra vous munir d'un **verre INAO de dégustation, ou à défaut d'un verre à pied à buvant étroit ainsi que du gobelet du CRA pour l'eau** (si, si on en a besoin !).

4.5.6 SORTIES CULTURELLES

Des visites guidées sont proposées en liaison avec les Offices du Tourisme afin de plonger dans les petites et grandes histoires de nos villes et contrées, parfois à travers un fait historique. Il sera également possible de partir à la découverte de territoires d'exception parfois méconnus.

5 CONVIVIALITE

5.1 GALETTE DES ROIS - EXPOSITIONS - DEMONSTRATIONS

En début d'année, le CRA offre traditionnellement la Galette des Rois à tous ses membres. C'est l'occasion d'une petite fête au cours de laquelle les artistes présentent leurs œuvres.

5.2 REPAS DE FIN D'ANNEE

Le repas est prévu, à midi ou le soir, courant novembre ou décembre en fonction des salles disponibles. La date et le lieu sont diffusés dans « Infos-CRA » d'octobre avec les bulletins d'inscriptions obligatoires.

5.3 REPAS DE FIN DE SAISON

Mêmes caractéristiques que le repas de fin d'année, si ce n'est que la date se situe en principe mi-juin. Informations et réservations obligatoires dans « Infos-CRA de mai ».

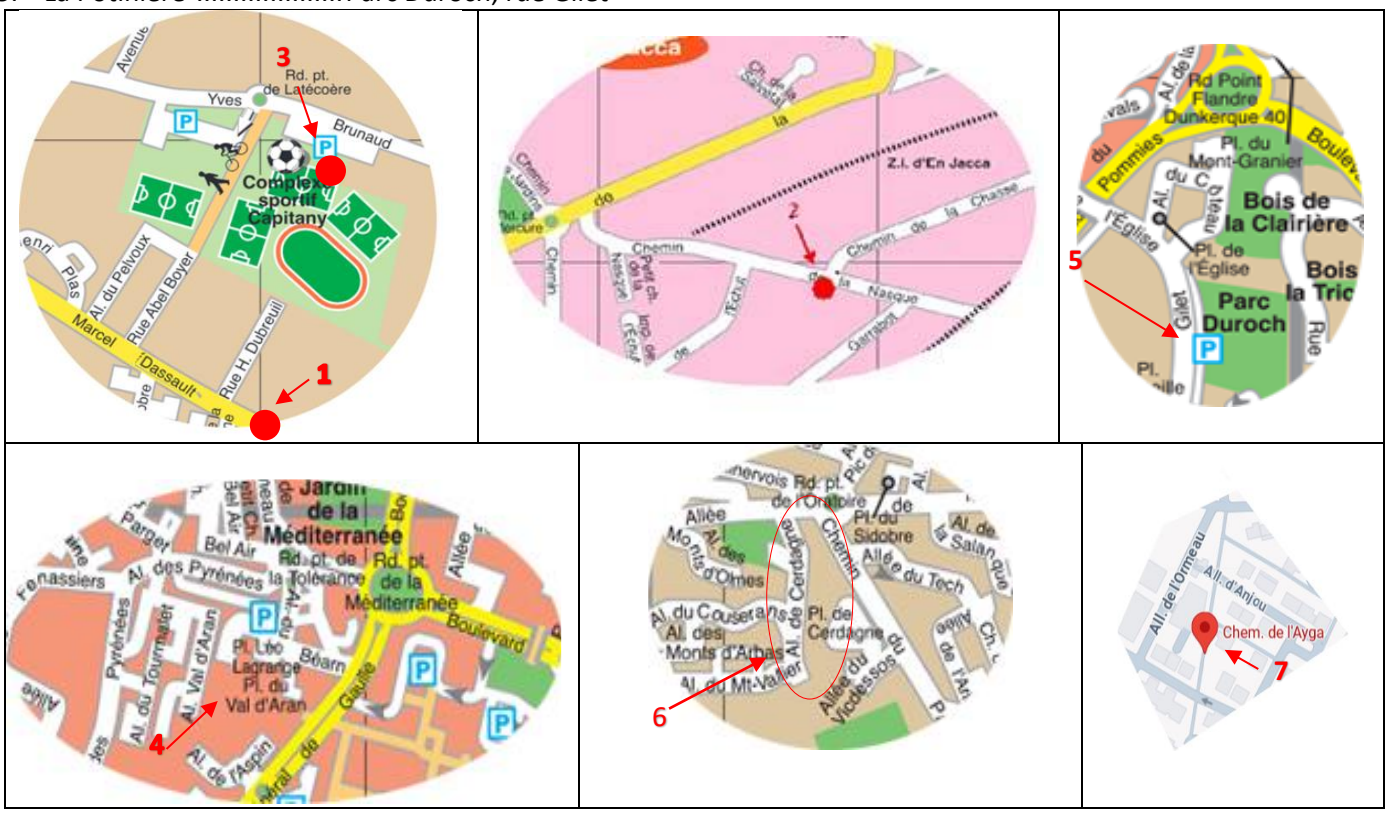
5.4 REPAS DES BENEVOLES

A la rentrée, un repas est offert à tous les bénévoles qui œuvrent pour notre satisfaction commune. C'est l'occasion de les remercier de leurs efforts et de préparer la saison suivante.

6 FORMATIONS

Le CRA assure les formations et recyclages de ses animateurs et dirigeants bénévoles, avec les fédérations dédicataires et organismes habilités.

7 LES SALLES UTILISEES PAR COLOMIERS RETRAITE ACTIVE

À Colomiers

1. Maison des Associations .....1, rue Abel Boyer
2. Centre Louis Macabiau 29, chemin de la Nasque
3. Salle Satgé..... 8-10 Av. Yves Brunaud
4. Annexe CLLL..... Place du Val d'Aran
5. La Potinière .....Parc Duroch, rue Gilet
6. Le Terminus des Prétentieux 6 allée de Cerdagne
7. La Mémothèque .....4 chemin de l'Ayga
8. Poney club .....chemin saint Jean