



MAURIENNE SENIORS

**Un club de la Fédération
Française de la Retraite Sportive**

FFRS





Le club Maurienne Seniors est issu de la branche Maurienne de l'ADAPAR qui recouvrait toute la Savoie.

C'est une association sportive dont les statuts ont été déposés le 18/07/2018.

Elle adhère à la Fédération Française de Retraite Sportive – FFRS – et, de fait au CODERS 73 et CORERS AURA de son ressort territorial dont elle constitue un des clubs affiliés. Cette affiliation lui confère l'agrément Sport auprès de la DDJSCS de son ressort territorial.

L'association par son affiliation à la FFRS s'engage à se conformer aux statuts et règlements fédéraux et à les faire respecter par ses membres.



Bureau et Comité Directeur 11 Membres



Président : **Guy Maubernard**

Trésorier : **Enio Rizzotti**

Secrétaire : **Christiane Blanchon**

Référents tourisme : **Gérard Grenat, Denis couvert**

Site internet : **Gérard Grenat, Denis couvert**

Comité Directeur : **Christiane Blanchon, Pascale Rey-Martin, Sylvette Pasquier, Paulette Truchet, Michel Cortes, Gérard Grenat, Guy Maubernard, Alain Moreau, Enio Rizzotti, Jean Pierre Sambet, Christiane Jamet.**

725 adhérents

44 animatrices

34 animateurs

18 activités

1 instructrice

2 instructeurs



Commissions

Animateurs - recrutement : **Jean-Pierre Sambet**

Randos pédestres + Neige :

Elise Exartier, Denis Couvert

Bernard Julliard, Guy Maubernard

Dominique Pompili

Vélo : **Gérard Grenat, Jacques Finaz**

Dominique Pompili

Activités d'intérieur : **Alain Moreau**

Communication : **Michel Cortes**



Responsables du secteur de La Chambre:

Danielle Guérin danielle.guerin@9online.fr 06 86 98 84 13

Yvette BERARD yvetteberard2008@gmail.com 06 24 71 67 75

Responsables du secteur de St Jean de Maurienne:

Elise EXARTIER elise.exartier@gmail.com 07 87 14 53 86 / 04 79 64 14 45

Myriam BENZAADI bensaadim0700@orange.fr 06 89 55 33 35 / 04 79 56 55 46

Responsables du secteur de St Julien :

Anne Marie ARGENTIER arg.ro@wanadoo.fr 06 77 55 88 08 / 04 79 59 65 58

Désiré MARCELLIN desire.marcellin@orange.fr 04 79 83 33 36

Responsables du secteur de St Michel de Maurienne:

Edith BERTHET 06 38 63 15 60 berthet1948@gmail.com

Nicole Lecorno 06-10-90-39-03 nicolelecorno@gmail.com

Responsables du secteur de Modane :

Raymond ROSSET raymondrosset4450@gmail.com 06 31 67 76 15 / 04 79 05 11 98

Janine SIMON janine.simon73@gmail.com 06 81 18 84 40 / 04 79 05 34 66



Site Internet



Maurienne Seniors

Seniors mauriennais gardez la forme

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous](#) ▾

[Actualités](#)

[Activités](#) ▾

[PHOTOS](#) ▾

[Partenariats MS](#) ▾

[Inscription aux randonnées](#) ▾

Responsables :

Gérard Grenat
Denis Couvert



www.maurienneseniors.legtux.org

Sortie des animateurs au lac blanc



➤ LA LICENCE

Avec votre licence, vous bénéficiez :

- **D'un accès aux activités de votre club.**
- **Des assurances : responsabilité civile, recours, Protection juridique, indemnisation des dommages corporels et assistance rapatriement.**
- **D'un espace privé sur le site de la fédération**
<https://ffrs360-crm.my.site.com> **et de services réservés aux adhérents.**
- **D'un abonnement gratuit au magazine Vital'ité et à la lettre électronique Vital'news.**
- **De l'accès aux formations d'accompagnant sportif, d'animateur, d'instructeur et de dirigeant associatif.**
- **D'avantages négociés auprès de nos partenaires (équipement, centres de vacances....)**

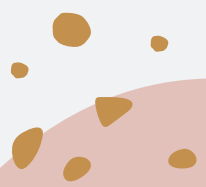


RECOMMANDATIONS



Lors de vos activités il est recommandé de porter une tenue adaptée à la pratique sportive et d'avoir sur vous:

- Votre licence
- Votre passe port Santé
- Votre carte Vitale
- Votre carte de mutuelle
- Votre Carte d'identité
- Un moyen de paiement





A quoi servent les 26 euros de licence FFRS ?



- Assurance
- Administration : Local + salaires personnels + réunions (CD, bureau) + AG + DTN.
- Formation :
- Communication (vitalité –outils de com) :
- Développement : SACEM+ aide aux comités
- Frais autres commissions (médicale –RMILA – féminine –séjours) :



Activités proposées



Tai Chi	Pétanque
Jeux de Cartes	Raquettes
Yoga (*)	Marche sur chemin enneigé
Aquagym (*)	Marche Nordique
Gymnastique	Marche de proximité
Danse Country	Ski de fond
Tir à l'arc	Ski Alpin
Activ-Mémoire	Randonnées Pédestres
Qi Gong	Danse de salon et en ligne

(*) avec supplément



ACTIV'MÉMOIRE



Responsables de l'Activité :
Christian Cacheux

Animatrices :

Modane : **Marie-Claude Eminet**
Marianne Lyonnet

Saint Michel : **Christian Cacheux**

Saint Julien : **Dominique Genuer**

Saint Jean : **Ponce Annie**
Grard Christine

La Chambre : **Monique Chappellaz**
Catherine De Saint Vis





Aquagym



Responsables de l'activité :

Modane : **Raymond Rosset**

Saint Michel : **Edith Berthet**

Saint Jean : **Elise Exartier**

Nombre de participants : 161

Lieux de pratique :

Modane

Saint Michel de Mienne

Saint Jean de Mienne





Activités Dansées



Responsables de l'activité :

country : **Janine Wilmet Panek**

Salon et ligne : **Corinne Charbonnier**

Nombre de participants :

Country : 30

Salon et ligne : 47

Animateurs :

Saint Julien : **Janine Wilmet Panek**

La Chambre : **Dominique Merlaens**





Activités Gymniques



Responsable de l'activité : **Dany Tronel**

Nombre de pratiquants : 340

Animation :

Modane : **Annick Mansion**
: **Catherine Gagniere**

Saint Michel : **Berthet Edith**
: **Nicole Lecorno**
: **Françoise Cacheux**

Saint Julien : **Dominique Genuer**

Saint Jean : **Bernadette Caffo**
: **Marie Jeanne Plessis**
: **Dany Tronel**
: **Yvonne Fauqueux**
: **Marie Claude Robert**
: **Bernadette Suppo**
: **Paulette truchet**



La Chambre : **Henri Guérin**
: **Suzanne Payen**
: **Marie-France Vaillant**



Jeux de cartes



Responsable de l'activité :
Alain Julliard

Nbre de participants : 64

Lieux de pratique :
Saint Jean
Saint Michel





Marche Nordique



Responsables de l'activité :

Modane : **Bernard Durning**

Saint Jean : **Michel Cortes**

Animation :

Bérard Yvette

Bonnel Chantal

Truchet Brigitte

Cortes Michel

Yvonne Fauqueux

Paulette Truchet

Maryse Mille

Bernadette Traversaz

Nicole Lecorno

Bernard Durning

Philippe Couvidat

Nombre d'inscrits : 70





Pétanque



Responsable de l'activité :
Christiane Musso
Jean-Marc Guilley

Nombre d'inscrits : 45

Animation (Saint Michel) :
Christiane Musso





QI GONG



Responsables de l'activité :

Claude Portigliati

Patricia Finaz

Animateurs :

Claude Portigliati

Patricia Finaz

Nombre participants : 50

Lieu de pratique :

Hermillon - St Jean





Raquettes à Neige



Nbre moyen de participants : 74



Animation :

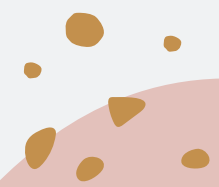
MODANE	SAINT MICHEL	SAINT JULIEN	SAINT JEAN	LA CHAMBRE
GRENAT Gerard	CACHEUX Christian	MILLE Maryse	DUVERNEY Catherine	COUVERT Denis
LYONNET Marianne	CACHEUX Francoise		FINAZ Jacques	DURIEUX Bernadette
RIZZOTTI Enio	SAMBET Jean Pierre		JULLIARD Bernard	GUERRIN Danielle
			NECCA Laurent	MAUBERNARD Guy
			OLIVE Philippe	POMPILI Dominique
			TRUCHET Gérard	
			SIROT Alain	



Randonnées Pédestres toutes formes de marche

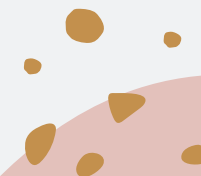


Nbre de participants 80



Randos pédestres Animation :

MODANE	SAINT MICHEL	SAINT JULIEN	SAINT JEAN	LA CHAMBRE
GRENAT Gerard	CACHEUX Christian	DUFOUR Marie Josée	DEQUIER Danielle	ARLAUD Serge
RE David	CACHEUX Francoise		FALCOZ Berthe	COUVERT Denis
RIZZOTTI Enio	GUILLOUX Thérèse		FINAZ Jacques	DURIEUX Bernadette
	ROSAT Jean Claude		FRANCIOLI Martine	FAUCHER Isabelle
	SAMBET Jean Pierre		JULLIARD Bernard	MAUBERNARD Guy
			NECCA Laurent	POMPILI Dominique
			ROUTIN Jean	
			SIROT Alain	
			TRUCHET Brigitte	
			TRUCHET Jean Denis	





Ski alpin



Responsable de l'activité :
Routin Jean

Animation :

Brigitte Truchet
Jean Denis Truchet
Jean Routin
Gérard Truchet
Favier Jean
Gérard Vignoud
Jean-Claude Rosat

Nombre moyen de participants : 12





Ski de fond



Responsable de l'activité :
David Ré

Animateurs : **David Ré**
Bernard Nouais

Nombre d'inscrits : 9





TAÏ Chi



Responsables de l'activité :

Christiane Jamet
Claude Portigliati

Nombre de participants : 78

Animation :

Modane : **Micheline Guarin**
Christiane Jamet

Saint Jean : **Claude Portigliati**
Claudette Régen
Patricia Finaz
Marie-Thé Mangano
Jean-Marc Simon





Tir à l'ARC



Responsable de l'activité : **Alain Moreau**

Animateurs :

Jean-Marc Thomas

Roger Valet

Paul Regis

Alain Moreau

Nombre d'inscrits : 37

Lieu de pratique Saint Jean





Activité Cycliste



Responsables de l'activité :

Grenat Gérard
Finaz Jacques

Animation :

Arioli Louis
Dimier Jean Paul
Grenat Gérard
Finaz Jacques
Pompili Dominique
Portigliati Claude
Traversaz Bernadette

Nbre de participants (séjour) : 37





Yoga



Responsable de l'activité :
Sylvette Pasquier

Nombre de participants : 178

Lieux de pratique :

Modane

Saint Julien

Saint Michel de M^{ienne}

Jean de M^{ienne}

La Chambre



