

vitalité

Magazine de la **Fédération Française de la Retraite Sportive**

SUR LE VIF

Val Cenis en images



SANTÉ

Échauffement, étirements,

les indispensables !



CADENCE

Randonnez en toutes saisons



OXYGÉNEZ-VOUS ET GARDEZ LA FORME AVEC ODALYS VACANCES !



MONTAGNE

1=2

1 SEMAINE ACHETÉE
LA SECONDE OFFERTE*
EN JUILLET ET AOÛT

**SUR LES 2 SEMAINES,
LA SEMAINE LA MOINS CHÈRE
EST OFFERTE**

Exemple : Méribel Mottaret semaines du 01/07 au 15/07/17 en 2 pièces 4/5 pers.

Prix normal : 310 € plus 410 € nets, soit 720 € les 15 jours.

Offre Fédération Française Retraite Sportive : uniquement le prix de la semaine la plus chère, soit 410 € les 15 jours (réductions complémentaires non applicables).

**UNE SÉLECTION
DE STATIONS
DE RENOM**

Les 2 Alpes, Auris en Oisans, Vaujany, Valmeinier, Saint François Longchamp, Tignes, Méribel Mottaret, Saint Sorlin d'Arves, Belle Plagne, Megève, Les Carroz d'Arâches, Font Romeu, Cauterets.

**AVEC VOTRE
CODE PARTENAIRE
69FRETSP0**

Bénéficiez de 10% de réduction sur 380 résidences (hormis offre 1=2), résidences-clubs, hôtels, mobil-homes et chalets figurant sur les catalogues Odalys et Vitalys été 2017 ou sur le site internet www.odalys-vacances.com

Groupes sportifs, contactez-nous au 04 42 25 89 88 ou par email : odalys-sports@odalys-vacances.com

Odalys

vacances

www.odalys-vacances.com



Renseignements et réservations :

0 825 562 562

Service 0,18 € / min
+ prix appel

Votre code partenaire
69FRETSP0

Référence de l'offre
2S=1E17

* Offre valable pour tout séjour de 2 semaines consécutives dans la même résidence et même typologie d'appartement. Séjour non cessible, non remboursable et non reportable en cas d'annulation. Valable dans la limite du nombre d'appartements disponibles pour cette opération. Non cumulable avec d'autres réductions ou promotions.

OD0217 - Odalys Groupe - SAS au capital de 81 877 128,56 € - RCS Nanterre 484 276 126 - Odalys Evasion - RCS Paris 511 929 739 - TVA intra communautaire FR63 511 929 739
Opérateurs de voyages et de séjours n°IM075100274 - Garantie Financière : Groupama Assurance-Crédit, 5 rue du Centre 93399 Noisy le Grand cedex - Photo : shutterstock



Sommaire

4 ÉDITO

- « Merci aux 4800 animateurs, aux 60 instructeurs, aux 500 dirigeants de clubs, CODERS et CORERS, merci à chacun pour votre engagement »

5 SUR LE VIF

- Ski et raquettes à Val Cenis pour un séjour neige

6 FÉDÉ' ACTIONS

- Du nouveau sur le site internet de la FFRS
- Les 29 et 30 mars prochains, nous élirons le nouveau comité directeur de la fédération
- Les licenciés de la FFRS en quelques graphiques
- Séjour, Annick nous dévoile la recette « d'une super semaine à la montagne »
- Développement, l'exemple du club Fronton Retraite Active
- Formation, retour sur la formation animateur en ski de fond et raquettes à neige

13 CADENCE

- Marchez, randonnez, en toutes saisons, en tous milieux !

20 ACTUALITÉ DES CORERS/CODERS/CLUBS

- Partageons les expériences terrain

26 VITAL'MÉNINGES

- À vous de jouer

28 VITAL'SANTÉ

- Échauffement - Étirements, les indispensables

30 PARTENAIRES

- Découvrez les tarifs préférentiels accordés par nos partenaires

vital'ité 29

Vital'ité - Magazine trimestriel de la **Fédération Française de la Retraite Sportive**
Reconnue d'utilité publique - Immatriculée au registre des opérateurs de séjours - Agréée par le ministère en charge des Sports

Editeur : Fédération Française de la Retraite Sportive
12, rue des Pies - CS 50020 - 38361 Sassenage Cedex

Directeur de la publication :
Gérard Deshayes, Président de la FFRS - N° d'ISSN 2106-3370

Comité de rédaction : Gérard Deshayes, Michèle Dachez, Valentine Figarol

Réalisation : L'autre Solution - Corinne Godoy

Graphisme : Sandrine Rosell

Correcteurs : Solange Menthillier, Jean Ranc

Photos : Corers et Coders - Fotolia.com,

couverture : Vincent Piccerelle

Imprimé à 72 300 exemplaires sur papier recyclé

Crédit jeux : © www.fortissimots.com



Depuis plusieurs mois, la France vit au rythme des **futures élections**. Notre fédération se prépare, elle aussi, à élire ses dirigeants pour les 4 années à venir, avec des enjeux moins décisifs évidemment. Le **choix** d'un nouveau Comité directeur n'est toutefois pas sans importance.

En effet, notre fédération va se doter de dirigeants qui devront faire face à **des défis nombreux** : une **croissance** importante (de 67 000 à 82 500 licenciés pendant le mandat) qui nécessite des adaptations de gestion, un besoin toujours plus élevé de **formation** d'animateurs, d'instructeurs, de dirigeants, une proximité avec les membres et les clubs, CODERS, CORERS à

renforcer, une modernisation de nos pratiques à réaliser.

Le nouveau comité devra allier **expérience** et **renouvellement, idées nouvelles** et **volonté de progrès** dans le **respect de nos valeurs**.

Le mandat qui s'achève aura permis de profiter de la **rénovation de notre dispositif de formation**, tout en préparant des **évolutions**. Il aura vu la **création** attendue d'un organisme de formation professionnelle. Il aura garanti notre **assise budgétaire**, indispensable pour une fédération aujourd'hui employeur d'une dizaine de salariés. Il aura su se préparer au désengagement financier de l'État (subventions et mise à disposition de personnels) grâce à un ajustement raisonné du prix des cotisations autorisant, notamment, le recrutement de 3 cadres techniques fédéraux.

Il aura enregistré l'**accélération de la dynamique des projets « santé »** avec plusieurs **études scientifiques de haut niveau** et la mise au point des **sections multi activités seniors**.

Ce bilan est à mettre au crédit du Comité directeur fédéral, mais il est aussi et surtout dû à l'**engagement de tous les bénévoles** de notre fédération : les 4 800 animateurs, les 60 instructeurs, les 500 dirigeants de clubs, de CODERS et de CORERS. Chacune et chacun, à son niveau, s'est **dévoué** sans compter pour apporter à nos membres des réponses à leurs souhaits de pratique sportive, de **convivialité** et de **préservation de leur santé**.

Je n'oublie pas bien sûr nos cadres techniques conduits avec détermination par notre directrice technique nationale, ainsi que nos 6 collaboratrices au siège fédéral à Sassenage. Toutes et tous permettent à cet ensemble complexe, varié, délicat qu'est la FFRS de **bien fonctionner**.

Ils sont le ciment qui maintient ensemble l'édifice.

26 candidats, dont les identités figurent dans ce numéro se présentent pour 23 postes (un 24^{ème} est réservé au médecin selon la loi). Les votants devront donc choisir le groupe qui saura le mieux conduire avec eux la FFRS jusqu'en 2021.

Merci à tous.

Bien cordialement,

Gérard Deshayes

Président de la Fédération Française de la Retraite Sportive



Séjour Val Cenis 2017

Le séjour neige fédéral s'est déroulé du 28 janvier au 04 février 2017 à Val Cenis. Une semaine de ski alpin et de raquettes à neige pour la quarantaine d'adhérents FFRS. On compte sur vous en 2018 !



Domaine de Val Cenis



Les beaux paysages enneigés



Les heureux skieurs en haut des pistes



A vos raquettes !



Au départ des télésièges



Gérard Léandre, animateur FFRS et Bernard Devisé, instructeur FFRS



Vive les randonnées raquettes !

Dominique, accompagnateur raquettes, qui a ravi tous les participants par sa connaissance du milieu



Site internet : nouveautés !

<http://www.ffrs-retraite-sportive.org/>

Le site internet de la fédération a subi quelques transformations afin d'améliorer et simplifier son utilisation. Voici le mode d'emploi des nouveautés :

Deux nouveaux boutons : Espace privé et Accès Télémat



ESPACE PRIVÉ

Un seul bouton pour se connecter

Auparavant : choix entre 3 espaces :

- Espace responsable de comité, de club
- Espace animateurs, instructeurs et médecins
- Espace adhérents



Vous accédez à une page unique pour vous connecter. Désormais, que vous soyez adhérent, animateur, instructeur, médecin, responsable de club/comité, vous n'avez besoin de :

- un identifiant = votre numéro de licence
- un mot de passe = code à 6 chiffres

Ces deux éléments sont disponibles sur votre licence.

La connexion à l'espace privé donne accès à une page sur laquelle vous retrouvez les trois espaces distincts. Cependant, ces espaces sont accessibles à tous les adhérents, quelle que soit leur fonction au sein de la fédération.

L'accès à ces informations a été élargi à tous les adhérents car ce sont des informations qui peuvent concerner chacun d'entre vous.

Ainsi, un adhérent peut souhaiter devenir animateur par exemple, il aura désormais accès aux documents concernant les animateurs, ce qui peut l'aider dans son choix pour se former.



ACCÈS TÉLÉMAT

En cliquant sur ce lien, vous accédez directement au site TELEMAT : site de gestion des licences, des formations et du tourisme.



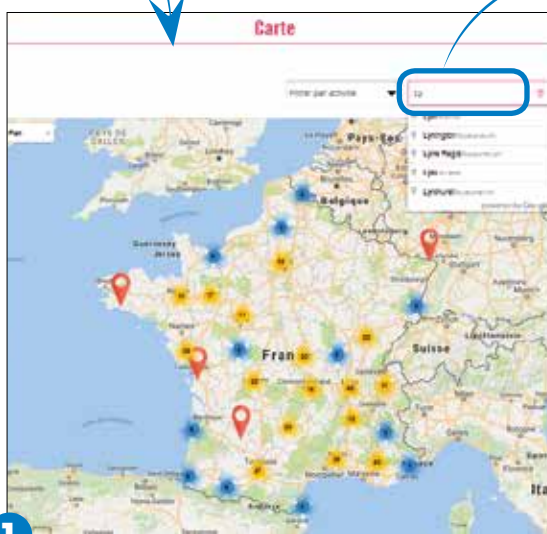
TROUVER UN CLUB

2 choix de recherche :

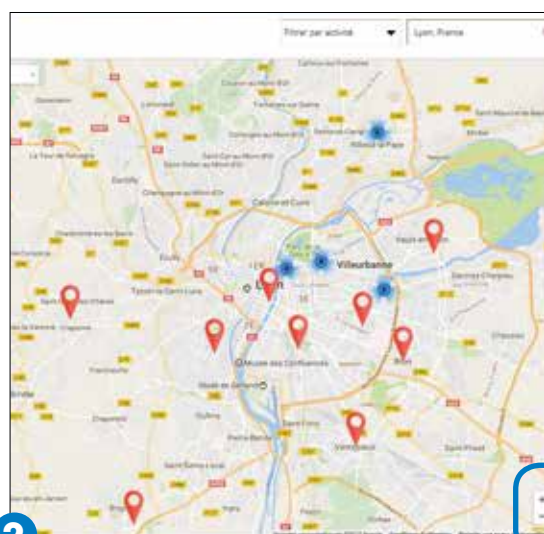
- par ville
- par activité

Facilité de recherche avec petit ascenseur de choix

Le choix de la ville de Lyon donne accès aux différents clubs de cette ville :

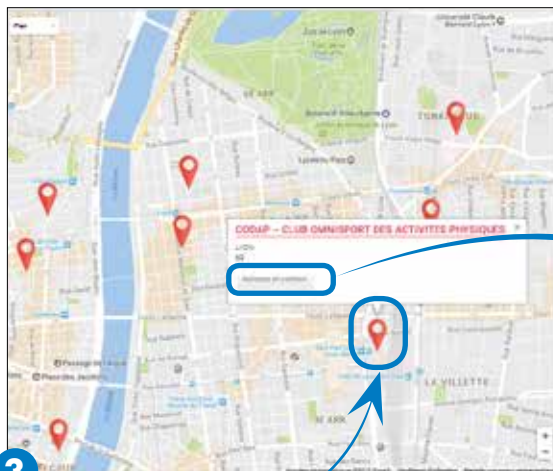


1



2

+ : agrandit la carte et affiche plus de clubs



3

Un clic fait apparaître le nom du club.

Un clic fait apparaître la fiche du club.



4



Assemblée générale 2017

Les 29 et 30 mars se tiendra l'Assemblée générale de la FFRS. Le CODERS 03 organise ce congrès à Vichy. Un rassemblement d'autant plus important cette année car il marque le début d'une nouvelle olympiade avec l'élection d'un nouveau Comité directeur. L'Assemblée générale débutera par l'exposé des principaux rapports des commissions et le vote du règlement disciplinaire ainsi que de la liste des activités reconnues par la fédération. Puis les candidats seront présentés avant de procéder au vote. Vous trouverez dans cet article la liste des candidats briguant un mandat pour 2017/2021.

L'année dernière, une nouveauté a fait son apparition : le vote électronique au moyen d'un boîtier électronique. Cette procédure a été appréciée pour sa simplicité, la rapidité des résultats et le maintien du secret par des boîtiers sécurisés : elle sera donc renouvelée cette année. Les résultats des élections seront ensuite proclamés et le nouveau président annoncé.

Cette journée se prolongera par une réception à la mairie, puis un dîner de gala et son spectacle au Palais des congrès.

Dès le lendemain, le nouveau Comité directeur sera présenté. Ce sera également l'occasion pour le(a) président(e) fraîchement élu(e) d'énoncer son projet fédéral pour les quatre ans à venir.



AG 2017

Candidatures au Comité Directeur

	Nom	Prénom	Dépt.
Mme	ALBERTELLI	Michèle	23
Mme	AST	Michèle	06
Mme	BUFFET	Evelyne	66
M.	CRANGA	Jean Claude	71
Mme	CRESPO	Francine	31
M.	DENUX	Gilles	13
M.	DERAISIN	Claude	31
M.	DESHAYES	Gérard	69
M.	DEVISE	Bernard	71
M.	FARIZON	André	34
Mme	GAUTHIER	Dominique	87
Mme	GRIVAUX	Michèle	94
Mme	GUERIAUD	Yolande	03
Mme	GUIN	Catherine	85
Mme	GUY	Bernadette	87
M.	HOOGSTOEL	Henri	34
Mme	KOMAROFF	Françoise	26
Mme	LAMANDIN	Micheline	73
M.	LOQUEN	Yvan	35
Mme	MAGNIN	Monique	25
M.	MARTINON	Alain	30
M.	ROLLAND	Michel	25
M.	ROYER	Alain	31
Mme	THEVENIN	Dominic	85
M.	THILL	Jean Claude	13
M.	THIRION	Bernard	64

Les activités de la FFRS en quelques graphiques

**Combien de licenciés comporte la FFRS ?
Y a-t-il plus de femmes ou d'hommes ?
Quelle est l'activité la plus pratiquée ?
Découvrez les réponses à ces questions
grâce aux graphiques de cet article !**

Évolution des licenciés depuis 5 ans

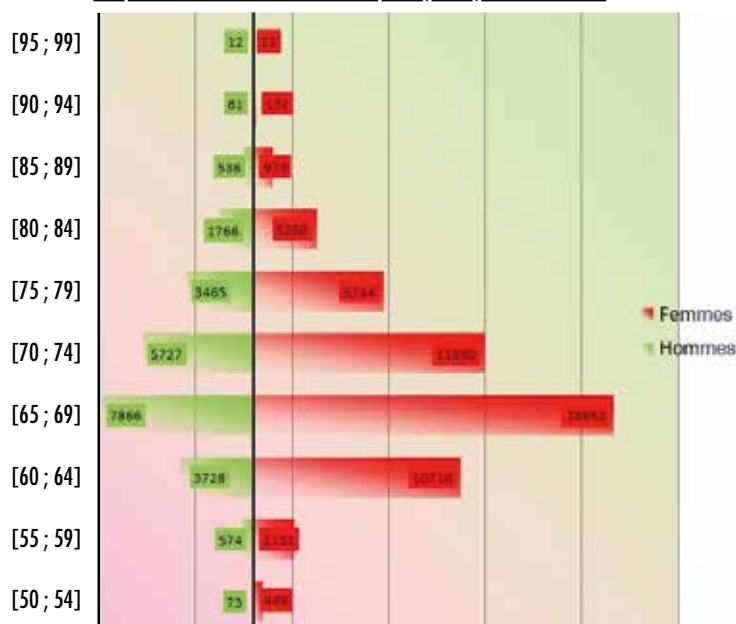
En 1983, la fédération était forte de 3 000 adhérents. En 2017, soit 34 ans plus tard, la FFRS compte plus de 82 000 adhérents ! Le nombre de licenciés est en constante augmentation depuis la création de la fédération. Le focus réalisé sur ces 5 dernières années, représenté sur le graphique ci-contre, montre cette évolution.



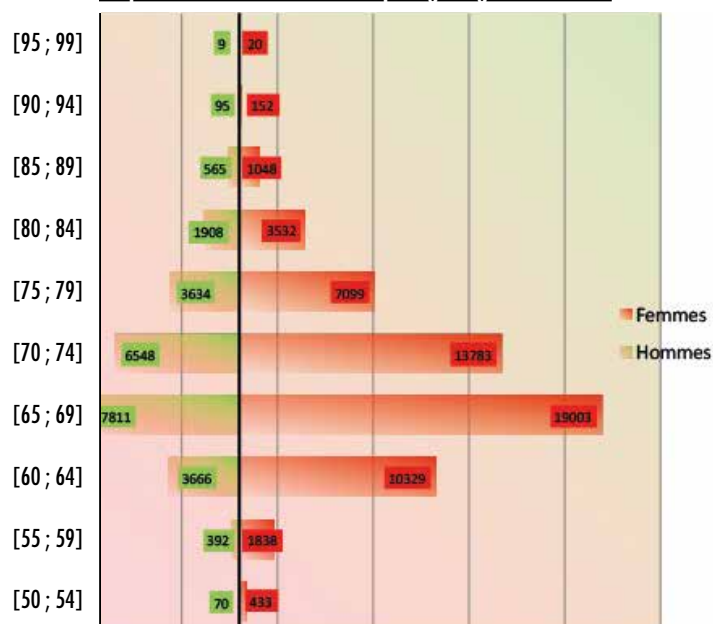
Pyramide des âges

A la FFRS, les adhérents ont entre 50 et 99 ans. La majorité d'entre eux ont entre 60 et 80 ans. La répartition des adhérents par âge et genre reste stable entre 2015 et 2016. On peut remarquer une forte prédominance des licenciées féminines qui représentent 70 % des adhérents. La FFRS appartient au cercle restreint des fédérations au sein desquelles les femmes sont plus nombreuses que les hommes.

Répartition des adhérents FFRS par âge et genre en 2015



Répartition des adhérents FFRS par âge et genre en 2016





Top 10 des activités les plus pratiquées

L'activité la plus pratiquée à la FFRS est la randonnée pédestre avec plus de 60 % de pratiquants. Cela peut notamment s'expliquer par une facilité d'accès et le peu de matériel nécessaire pour cette activité. Entre 2015 et 2016, le top 10 des activités les plus pratiquées a relativement peu évolué.

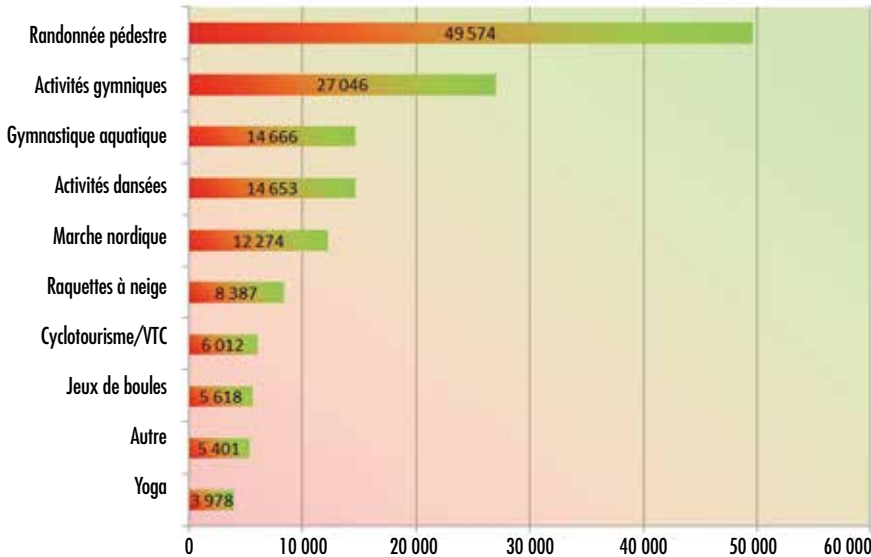
On peut tout de même remarquer que :

- les activités dansées sont montées sur la troisième marche du podium, à la place de la gymnastique aquatique qui descend à la quatrième place.
- une inversion entre les jeux de boules et le cyclotourisme/VTC au profit des jeux de boules.

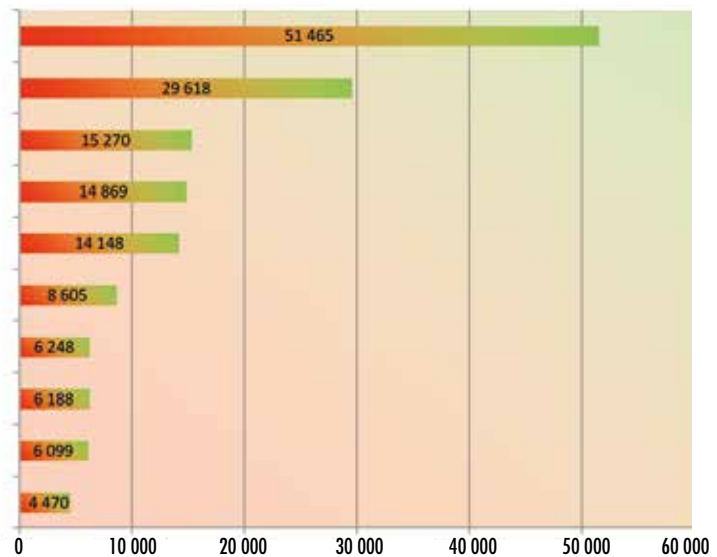
D'une manière générale, chaque activité a vu son nombre de pratiquants augmenter. Cela suit la logique de l'augmentation constante du nombre de licenciés à la FFRS.

Le profil des licenciés et les activités pratiquées à la FFRS ont peu évolué entre 2015 et 2016. Il faut cependant noter l'une des particularités de la fédération : le nombre des adhérents est en constante augmentation. Le début de 2017 semble annoncer une continuité de cet accroissement.

Activités les plus pratiquées à la FFRS en 2015



Activités les plus pratiquées à la FFRS en 2016



Séjour neige

Du 28 janvier au 4 février 2017 s'est déroulé le séjour neige FFRS à Val Cenis. Situé aux portes du Parc National de la Vanoise, Val Cenis est une charmante station-village garante d'une tradition d'accueil historique entre la France et l'Italie. Au cœur d'une nature préservée, les loisirs sportifs et culturels ont une place de choix. C'est dans cette station qu'un groupe d'adhérents FFRS a pu profiter d'une semaine de ski ou de raquettes.

SÉJOUR

Annick, adhérente dans le 91, revient sur son expérience :

« Participant pour la première fois à un séjour national FFRS, j'ai découvert **LA RECETTE D'UNE SUPER SEMAINE A LA MONTAGNE :**

- Une bande de joyeux drilles venus des quatre coins de France, impatients de se ressourcer dans un cadre magnifique.
- Des journées de ski conviviales encadrées par les instructeurs de la FFRS.
- La découverte en raquettes à neige de la haute Maurienne en compagnie d'un guide local amoureux de sa montagne.
- Une ambiance bon enfant et joyeuse.
- Le tout arrosé d'humour et de bonne humeur.

Vous dégusterez une semaine inoubliable avec l'envie de recommencer. Et pourquoi pas Barcarès cet été ? »



Fronton Retraite Active : le club se déploie

2010 : FRA voit le jour entre vignes et forêts, à Fronton, ville de 6 000 habitants située près de Montauban et Toulouse. Une poignée de femmes, fédérées par Odile Baltarive, se lancent dans l'aventure et proposent plusieurs activités : randonnées pédestres, gym douce, country, tai chi, jeux de société et plus tard swin-golf.

Au départ 35 inscrits, un nombre en constante augmentation depuis : plus ou moins 10 par année.

Le fleuron des activités :

■ COUNTRY - DANSES EN LIGNE :

2 séances de 3 niveaux hebdomadaires avec un groupe qui danse dans les soirées de démonstration (galas de danse, maisons de retraite, fête locales). Sont organisées, avec la participation de tous, 2 soirées annuelles dans la grande salle des fêtes de la municipalité (ouvertes à des groupes extérieurs de danseurs).



Cependant, en 2015/2016, à peine une cinquantaine d'adhérents sont inscrits. La présidente doit céder sa place pour raisons personnelles, non sans avoir mis sur les rails de nouvelles personnalités : des responsables, des animateurs/trices.

L'équipe de direction réagit, se réinvente, accueille... et propose. Le club soigne sa carte et invite à de nouvelles activités pour la rentrée 2016 : yoga, marche nordique, qi gong, théâtre, rando/culturelles.

Les résultats ne se font pas attendre : en janvier 2017 FRA compte 84 adhérents. Un record pour le club !

Faisons un petit tour

du côté des nouveautés :

■ SWIN GOLF : Activité assimilée au golf.

Les participants se retrouvent toutes les semaines, et pratiquent avec le matériel prêté par le club sur le terrain de rugby de Fronton. La nouveauté depuis janvier 2017 ce sont les retrouvailles avec le club de Tournefeuille, animées par Nadine, sur le terrain de swin golf homologué des Taillades près de Cadours. Cette rencontre sur la journée permet des échanges conviviaux autour d'un repas. La motivation est telle que les animatrices souhaiteraient créer une émulation auprès des clubs de la région toulousaine.



■ MARCHE NORDIQUE : Démarrée en octobre 2016, 18 inscrits à ses débuts. Cette activité compte, malgré les rigueurs de l'hiver, un vivier de 10 personnes. Les participants mesurent les bienfaits de la technique et du respect du corps. Ce qu'il faut retenir : c'est un sport accessible à tous, à la mesure de chacun. L'entraînement-compétition n'est naturellement pas à l'ordre du jour.



■ YOGA : Séance mensuelle de 3 h, ce qui permet au groupe de 11 adhérents de pratiquer le yoga dans toute sa dimension : échauffement, postures, méditation, étirements et partage du thé.

■ RANDO/CULTURELLES :

Mensuelles, en journée, elles regroupent 15 à 18 personnes. L'expérience est restreinte, à ce jour seulement 3 sorties mais 3 réussites. Des adhérents s'inscrivent et c'est le départ groupé pour un site historique à environ une heure de Fronton. Les randonneurs, immergés dans une terre nouvelle, partagent la tension dans l'effort physique, l'émerveillement face aux paysages modelés par l'érosion et la convivialité d'un repas. Sous les pas des marcheurs sont dévoilés l'histoire, l'artisanat, l'architecture, le commerce d'un terroir. Chaque lieu recèle de l'inattendu, chaque lieu-dit révèle son présent et son passé...



En guise de conclusion :

Ne nous y trompons pas, le souci n'est pas d'augmenter à tout prix le nombre d'adhérents, mais d'essayer de transmettre l'envie de pratiquer des activités sportives, de celles qui génèrent un besoin croissant d'apprendre et d'aimer.

Les animateurs du FRA



Stage de formation d'animateurs en ski de fond et raquettes à neige

FORMATION



a souligné à cette occasion la réactivité et l'implication des dirigeants responsables de la formation. Chaque année, certaines formations M2 d'activités hivernales (ski de fond, ski alpin, raquettes à neige) sont en effet regroupées en un même lieu et

dates. Cela présente certes de nombreux avantages pédagogiques et d'échanges entre animateurs et instructeurs, mais cette configuration suppose en amont une organisation sans failles.

Les meilleures conditions d'enneigement et l'hébergement très correct et adapté ont ainsi facilité le bon déroulement du stage. Les stagiaires ayant répondu favorablement aux exigences des prérequis et de la formation en animation, en conduite de groupes mais aussi en technique (classique et skating) auront à cœur de continuer à développer ces activités dans les clubs. Dans le cadre de notre approche « Sport Senior Santé® », les adhérents bénéficieront ainsi des bienfaits indéniables de ces activités.



Les stagiaires ski de fond avec leurs deux instructeurs : Michèle Sanson (au 1^{er} plan) et Gilbert Achard (3^{ème} à partir de la gauche)

Un module 2 «ski de fond» a eu lieu à Bessans - village savoyard situé en Haute Maurienne - du 8 au 13 janvier 2017. Ce stage de formation était organisé simultanément avec le module 2 «raquettes à neige» encadré par Michel Infantes et Jean-Pierre Sambet (instructeurs). Ces formations devaient initialement se dérouler à Saint-François-de-Sales, l'une des trois «portes» du domaine de ski de fond «Savoie Grand Revard». Cependant, l'enneigement inexistant à la période prévue a obligé les organisateurs à trouver en dernière minute un site de repli dans la station de Bessans située à 1 750 m d'altitude et jouissant d'une grande renommée. Michel Polikar, DTN adjoint,



VACANCES BLEUES, PLUS DE 140 DESTINATIONS EN FRANCE ET DANS LE MONDE

RESERVATIONS EN GROUPE

NOUVEAU ! Une sélection spéciale randonnée & cyclotourisme.

À partir de 15 personnes, contactez le conseiller Vacances Bleues de votre région par mail à l'adresse suivante : groupe@vacancesbleues.fr ou connectez-vous sur www.engroupe.vacancesbleues.fr

RESERVATIONS INDIVIDUELLE

Jusqu'à **-10 %** de réduction avec le **code S38***

sur www.vacancesbleues.com

ou en appelant au : **04 91 00 96 30** (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 et samedi de 9h à 17h).



Rendez-vous à votre
assemblée générale
les 29 et 30 mars à Vichy !

* Le code S38 ne s'applique pas aux voyages en groupe. Réductions non rétroactives et non cumulables.



Marcher, randonner pour animer, former et développer

- **À tous les âges, pour tous les niveaux, et particulièrement pour les seniors dans les clubs FFRS, marcher est synonyme de santé et de convivialité ! Plaisir de marcher, de randonner, sous toutes ses formes, en toutes saisons, dans des milieux très divers (plaine, campagne, mer, montagne, urbain...). Parmi nos 82 500 licenciés, 51 500 sont des randonneurs, 14 200 s'adonnent à la marche nordique, 1 200 à la marche aquatique côtière, 8 600 aux raquettes à neige... L'éventail de plus en plus large des activités de marche s'étend jusqu'aux marches dites rapides, fractionnées, ou encore marche afghane, randonnées à thèmes, ornithologiques, botaniques, culturelles... sans oublier le mythique chemin de Saint Jacques de Compostelle.**

Au fil des articles présentés dans ce dossier, nos instructeurs et nos animateurs vous invitent à marcher à leurs côtés, accompagnez-les sans hésiter !

Michel Polikar - DTN adjoint

La randonnée pédestre inspire beaucoup d'auteurs qui trouvent dans cette activité des idées, du calme, du réconfort. Parmi eux on trouve Jean-Christophe Rufin et son « Immortelle randonnée » relative au chemin de Compostelle, Jean-Paul Kauffmann qui nous raconte et nous fait part de ses réflexions dans « Remonter la Marne », Sylvain Tesson avec ses « Chemins noirs », Philippe Delerm avec « Les chemins qui nous inventent ».

Mais celui qui fut un grand randonneur dans sa vie, Jacques Lanzmann, écrit ce texte « Fou de marche » qui correspond à tout ce que m'apporte la marche... un texte que je vous recommande vivement !

Monique Telliez, Instructrice fédérale





Utilisation du GPS au cours d'une randonnée



Elaboration des parcours sur ordinateur

Randonner avec un GPS

Pourquoi utiliser un GPS ?

La plupart des randonneurs savent se repérer sur le terrain, lire une carte, utiliser une boussole et un altimètre, alors pourquoi utiliser un GPS ? Outre le confort et la facilité d'utilisation, il peut s'avérer extrêmement précieux dans les circonstances difficiles : par temps de brouillard, de neige, d'obscurité... quand les repères de terrain ont disparu ; pour renseigner les secours sur la position précise des victimes en cas d'accident ou de malaise lorsque chaque minute compte ; moins dramatiquement, pour partager avec les participants l'itinéraire, la distance parcourue, le profil de dénivellation et toutes les informations enregistrées par l'appareil au cours de la randonnée. Il est important de préciser d'entrée qu'un GPS ne remplace pas une carte, il la complète efficacement, donc même si on dispose d'un GPS fiable et performant la carte doit rester accessible en permanence.

Comment utiliser un GPS ?

Il existe deux modes principaux de fonctionnement :

- Le mode « itinéraire » (« route » en anglais), dans lequel l'utilisateur indique simplement le point de destination et l'appareil calcule un ou plusieurs itinéraire(s) suivant les voies de communication enregistrées dans sa cartographie, c'est le mode utilisé par les GPS de voiture mais la plupart des GPS de randonnée proposent également cette fonction qui nécessite impérativement une cartographie compatible.
- Le mode « tracé » (« track » en anglais) dans lequel l'utilisateur indique le chemin qu'il souhaite suivre sous forme d'une succession de points qui ne coïncident pas forcément avec des voies de communication. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire (bien que recommandé) de disposer d'une cartographie pour utiliser ce mode de fonctionnement essentiellement destiné à la randonnée pédestre. C'est l'objet de cet article.

Randonnée et botanique



On peut diviser l'utilisation du GPS de randonnée en trois grandes parties :

- La préparation du circuit et son chargement dans l'appareil avant la randonnée.
- Le suivi, l'orientation et l'enregistrement du parcours pendant la randonnée.
- La restitution des informations et leur exploitation après la randonnée.

Comment préparer un circuit en vue d'utiliser un GPS ?

Noter qu'il n'est pas nécessaire de posséder un GPS pour utiliser les outils présentés dans ce paragraphe, ils se substituent avantageusement aux techniques manuelles souvent laborieuses pour déterminer facilement la longueur, la dénivelée, les pentes et la difficulté d'un circuit et pour imprimer une carte papier du secteur et du circuit.

■ Grâce au fichier gpx

La préparation d'un circuit nécessite l'utilisation de quelques outils informatiques de cartographie soit avec un programme installé sur l'ordinateur, soit en ligne via internet. Il s'agit dans tous les cas de décrire le circuit sous une forme utilisable par le GPS. Le format le plus courant utilisé pour représenter un tracé est le format gpx (GPS eXchange Format) reconnu par la plupart des GPS. Pour faire simple il s'agit d'un fichier texte contenant une suite de points géographiques définis par quatre coordonnées : latitude, lon-

J'ai toujours eu plaisir, lors de randonnées « bucoliques », à présenter quelques plantes ou quelques fleurs, simplement... Pas un cours de botanique évidemment mais quelques mots sur leurs vertus, sur leur symbolique, sur ces croyances celtiques que l'implantation de la religion chrétienne a voulu balayer mais qui sont restées sous formes d'us et coutumes.

Emboîtez-moi le pas et trouvons deux ou trois exemples...

■ Tiens un noisetier (ou coudrier) : arbuste de la « Fécondité » dont le fruit, qui vient à maturité en septembre (9^{ème} mois), est protégé dans sa coque, comme l'enfant dans le ventre de sa mère. Dans certaines régions, on plaçait une corbeille pleine de noisettes sous le lit des jeunes mariés. Que dire aussi de ces baguettes de sourciers en coudrier, utilisées pour que l'eau fertilise la terre ?

■ Ah, voici un bouleau : de par sa blancheur, c'est l'arbre du renouveau, de la pureté, de la virginité. En mai, on honorait les filles sages des villages en accrochant une branche de bouleau à la devanture de leur maison : gare aux filles peu sérieuses ! Dans l'Aube, on

remplaçait alors le bouleau par du sapin qui servait à ramoner les cheminées.

Le bouleau c'est aussi l'arbre de la sagesse : au Moyen-Âge les maîtres d'école avaient un sceptre, un bâton en bouleau. Les agités, les délictueux étaient flagellés avec des rameaux de bouleau.

■ Et pour finir, ce magnifique tilleul : il intercédait auprès des dieux pour demander une guérison, une aide. On ligaturait un morceau de tissu aux branches, parfois on le fixait dans le tronc avec un clou. La croyance persiste au 21^{ème} siècle, on trouve encore des «arbres à loques» ou des «arbres à clous». Souvent, une chapelle a remplacé l'arbre (passez donc par la Chapelle de la Passion, au Mont des Cats sur la « Cordillère des Flandres »).

Voilà, c'est tout pour le moment, je reprends ma randonnée. Peut-être parlerons-nous un jour, au détour d'un chemin, du pommier, de la véronique, de la chélidoine, peut-être découperons nous un « Pied de veau » (Arum) pour nous émerveiller des secrets de sa fertilisation... Qui sait ?

Alain Lecoq

gitude, altitude et horodatage sous la forme :

```
<trkpt lat=>45.286270>
lon=>6.889650>>
<ele>1409</ele>
<time>2017-01-12T11:40:00Z</
time> </trkpt>
```

Certains GPS utilisent d'autres formats tels que : csv, ov2, kml, trk... des outils en ligne (gratuits) permettent la conversion d'un format vers un autre.

■ Méthode la plus simple : télécharger le fichier gpx depuis un site de randonnées

Il existe plusieurs sites, souvent gratuits, possédant des bibliothèques de circuits très fournies et bien documentées et proposant également les

fichiers gpx des circuits. Il suffit de télécharger ces fichiers et de les installer dans le GPS. Voici quelques sites possédant des bibliothèques de circuits avec fichiers gpx :

<http://www.openrunner.com>
<http://www.visugpx.com>
<https://www.bivouak.net>
<https://www.visorando.com>
<http://www.randogps.net>
<http://www.tracegps.com>

■ Méthode plus élaborée : construire le fichier gpx avec une application en ligne

Beaucoup de sources d'informations (sites internet, guides de randonnée, archives...) proposent d'innombrables itinéraires décrits sous forme de textes, de photos et/ou de cartes.



Randonnées pédestres à l'OFTA de Sainte Foy lès Lyon

Situés à l'ouest de l'agglomération lyonnaise, entre le sud du Beaujolais et les contreforts du massif du Pilat, les monts d'Or, les monts du Lyonnais, les vallées d'Azergues, de la Brévenne ou du Gier sont le terrain favori des randonneurs et randonneuses de l'OFTA (Office Fidésien Tous Âges).

Organisés en 4 groupes (2 le lundi : 6 à 9 km - dénivelé < 300m, 8 à 12 km - dénivelé < 450m ; 1 le mardi : 5 à 7 km - dénivelé < 200m ; 1 le jeudi : 9 à 13 km - dénivelé < 550m), sous la houlette de 7 animateurs brevetés et 2 accompagnantes sportives, mais jamais assez nombreux, plus 1 future animatrice en cours de formation, les 203 licenciés peuvent découvrir, chaque semaine, sur une demi-journée ou une journée, des panoramas variés de début septembre à fin juin.

Le patrimoine riche, des villages des Pierres Dorées aux aqueducs romains de la Brévenne, des monts d'Or ou du Gier, ou aux petits lacs nichés aux creux des vallées, offre également aux participants un environnement encore un peu protégé de forêts, de vergers, de vignobles, de cultures ou de landes. Dans ce contexte agréable, tous les randonneurs apportent leur bonne humeur et leur convivialité dans un esprit de bonne forme physique pour longtemps.

André Descombe - Responsable des randonnées pédestres à l'OFTA



Thurins en janvier vallée de l'Yzeron



Barrage du gouffre d'Enfer dans le Pilat



Saint Martin en Haut monts du Lyonnais



Pilat Réflexion à Pélussin

C'est à partir de ces documents qu'il est possible de construire le fichier gpx de la randonnée. Plusieurs applications en ligne permettent cette opération, en particulier les trois premiers sites cités précédemment. Tous fonctionnent approximativement de la même manière : l'itinéraire est tracé point par point à l'écran avec la souris sur un fond de carte qui peut être choisi par l'utilisateur (IGN Topo France, OpenStreetMap, OpenCycleMap, Google Maps, carte satellite...); une fois terminé, le circuit est sauvegardé sur le site et il peut alors être téléchargé sur l'ordinateur puis sur le GPS. Cette phase sera illustrée par un circuit tiré d'un guide de randonnée et le fichier gpx créé sur le site Openrunner (qui nécessite l'ouverture préalable et gratuite d'un compte utilisateur).

Sur la page d'accueil, l'utilisateur sélectionne l'onglet : [PLANIFIER UN PARCOURS](#), choisit le fond de carte IGN Topo France et centre la carte sur la commune la plus proche, il accède alors

à l'éditeur de circuit :



Figure 1

Le circuit est construit point par point à l'aide de la souris (en rouge sur la figure 1) en suivant l'itinéraire indiqué par le guide (qui figure également sur le fond de carte IGN).


Une fois terminé, le circuit est sauvegardé en ligne grâce au bouton , il est alors possible d'accéder aux caractéristiques du circuit (longueur, profil, dénivelée...) et de télécharger le fichier gpx en utilisant la fonction : Export GPS, option GPX-Track :



Figure 2

Comment installer un fichier gpx dans le GPS ?

Cette opération dépend du GPS utilisé, dans la plupart des cas, le GPS est branché sur l'ordinateur par un cordon USB et son contenu apparaît dans l'explorateur de fichiers comme s'il s'agissait d'une (ou deux) clé(s) USB. La documentation de l'appareil renseigne sur le dossier contenant les circuits gpx, c'est dans ce dossier que le nouveau circuit doit être copié. Après avoir déconnecté le GPS de l'ordinateur et mis l'appareil en marche, le circuit apparaît dans la liste des tracés enregistrés (figure 3 gauche), il peut alors être affiché sur le fond de carte du GPS (ici en bleu sur la figure 3 droite).



Figure 3

Comment utiliser un GPS sur le terrain ?

Avant chaque départ il est impératif de s'assurer que les batteries du GPS sont bien chargées et qu'un jeu de batteries de secours est disponible. La mise en route du GPS au départ de la randonnée peut nécessiter plusieurs minutes pour atteindre son état opérationnel car il doit capter les signaux de plusieurs satellites comme le montre la figure 4.1, cette récep-

tion est parfois difficile à cause du relief, de la présence de bâtiments, de la végétation... Enfin dernière précaution : ne pas oublier de réinitialiser l'appareil (remise à zéro des distances parcourues et suppression des tracés antérieurs), certains GPS le font automatiquement, d'autres pas. S'assurer également que les modes « enregistrement » et « affichage » du tracé sont activés (en général, ce sont des options par défaut qu'il n'est pas nécessaire de modifier).



Figure 4.1



Figure 4.2

Comme le montre la figure 4.2, au fur et à mesure du déplacement, la position du randonneur est matérialisée sur l'écran par un triangle et le chemin parcouru par une trace d'une couleur différente de celle du circuit préparé. L'utilisateur peut ainsi vérifier à chaque instant qu'il est sur le bon chemin ou corriger le cap s'il s'en écarte. De nombreuses informations sont également accessibles par les menus du GPS : distance parcourue, altitude, vitesse moyenne, temps d'arrêt, position en coordonnées géographiques angulaires ou UTM...


À la fin de la randonnée, le tracé doit être enregistré dans la mémoire du GPS afin d'être exploité ultérieurement.

Comment exploiter les enregistrements de tracés ?


Les tracés sont enregistrés dans le GPS sous forme d'un fichier, le plus souvent de type gpx ou, si ce n'est pas le cas, dans un autre format convertible en gpx. Pour être exploité efficacement, ce fichier doit être transféré sur l'ordinateur de façon tout à fait analogue à celle qui a permis d'installer le fichier préparé dans le GPS sauf que cette fois la copie du fichier se fait du GPS vers l'ordinateur.

Comme cela a été dit précédemment lors de la préparation, le fichier gpx est une succession de points géographiques sous forme de texte, pour visualiser ces informations il faut faire appel aux outils en ligne évoqués tel que VisuGPX ou Openrunner. Avec ce dernier on procède de la même façon que pour la préparation d'un circuit en choisissant l'onglet :

PLANIFIER UN PARCOURS

mais au lieu d'être construit avec la souris, le tracé est importé dans la fenêtre d'édition grâce au bouton  de la barre



d'outils de la fenêtre d'édition. Un clic sur le bouton : **CHOISIR UN FICHER** ouvre un explorateur de fichiers sur l'ordinateur et permet de sélectionner le fichier gpx du circuit enregistré. Une fois importé dans l'éditeur, le circuit apparaît sur le fond de carte choisi (fig. 5). Il doit alors être sauvegardé sur le site pour pouvoir accéder aux caractéristiques, longueur, dénivellée... Ces informations peuvent alors être récupérées grâce au bouton  qui permet de les imprimer soit sur papier soit dans un fichier pdf aux fins d'archivage ou de diffusion à l'intérieur du club.

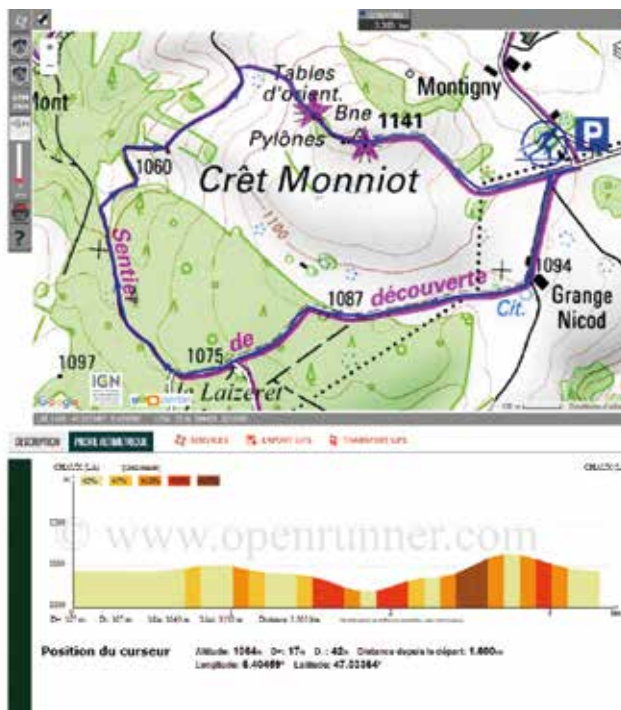



Figure 5

Comment évaluer la difficulté d'un parcours ?

Cette question se pose régulièrement aux animateurs lorsqu'ils préparent une randonnée. L'évaluation de la difficulté fondée sur la longueur et la dénivellée, est souvent réalisée de façon empirique et peut varier sensiblement d'un individu à un autre. Depuis plusieurs années une méthode d'évaluation objective a été mise au point : International Bike Parameters Index ou IBP Index. Initialement destinée aux cyclistes (d'où son nom) la méthode a été élargie, en partenariat avec la Fédération Française de Randonnée, à la randonnée pédestre (hiking). À partir du fichier gpx (ou équivalent) l'algorithme détermine la longueur, la dénivellée, les pentes...

et renvoie un chiffre théoriquement compris entre zéro et l'infini qui rend compte de la difficulté du parcours. Ce calcul tient compte uniquement des caractéristiques topographiques mais pas de l'état des sentiers (glissant, rocailloux...). Pour plus de détails, consulter le site : <http://www.ibpindex.com/index.php/fr/> En pratique, la détermination de cet index est extrêmement simple : l'utilisateur se connecte sur le site de l'IBP cité précédemment et envoie le fichier gpx du circuit (l'ouverture d'un compte n'est pas nécessaire pour cette opération) quelques secondes plus tard l'index s'affiche :

L'opération réalisée avec le fichier gpx qui a servi d'exemple précédemment renvoie ainsi un index de 23 HKG, un grand nombre d'informations supplémentaires peuvent être obtenues en cliquant sur le bouton portant le résultat :

 (carte, profil, graphiques...).

Ce chiffre doit maintenant être interprété car selon l'état de forme du randonneur il correspondra soit à une sortie extrêmement facile s'il est bien entraîné, soit à un parcours difficile s'il est handicapé comme le montre la grille d'interprétation ci-dessous proposée par le site IBP :

Echelle comparative des valeurs IBP

	Très basse	Basse	Préparation physique Moyenne		Haute	Très haute	Difficulté libératoire
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100		Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200		Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300		Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400		Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400		Très difficile

Figure 7

Comme pour la préparation d'un circuit, il n'est pas nécessaire de posséder un GPS pour utiliser cet outil qui permet d'informer très facilement les randonneurs sur les difficultés d'un parcours avant sa réalisation. À titre d'illustration, l'expérience acquise sur de nombreux circuits réalisés dans un club de Retraite Sportive démontre que la colonne « Préparation physique moyenne » correspond assez bien au ressenti de l'ensemble des participants.



Figure 6

Conclusion

Si cet instrument est aussi utile pourquoi son utilisation n'est-elle pas enseignée aux animateurs de randonnée pédestre de la FFRS ? Patience, le programme d'un module complémentaire de formation à destination des animateurs de randonnée pédestre a été finalisé au mois de juin 2016 et un premier **stage de quatre demi-journées de formation des animateurs aura lieu du 27 au 29 juin 2017 à Voiron.**

La maîtrise complète d'un GPS de randonnée peut nécessiter un peu de temps mais l'effort consenti est rentable sans pour autant être plus important que pour un téléphone portable ou un GPS de voiture. Le GPS peut s'avérer très utile, voire précieux dans certains cas, mais il serait tout aussi regrettable de se priver de ce remarquable dispositif que de lui faire une confiance totale et exclusive. Aucun appareil aussi performant soit-il ne remplacera l'observation et l'expérience d'un randonneur avisé. Alors le GPS oui, mais jamais sans la carte.

Rémi Brendel

Intervenant en formation GPS

Val d'Yzeron Sourcieu les Mines



Randonnées pyrénéennes à BTRS : former pour animer et répondre aux attentes de nos publics

Créé en 2005, le club de Boucau Tarnos Retraite Sportive pratique notamment la randonnée pédestre en montagne sur le secteur des Pyrénées occidentales. Dès sa création, ce club s'est fixé pour objectif d'offrir un niveau d'activités susceptible d'attirer les plus jeunes afin d'y puiser les futurs animateurs capables d'encadrer un nombre croissant d'adhérents. En 2017, fort de 17 animateurs de la spécialité et 2 autres en cours de formation, riche d'un effectif de plus de 130 randonneurs, le club pratique cette activité articulée en 3 groupes de niveau sur des terrains allant de la randonnée sur sentier montagnard au Pays basque à la randonnée vers les sommets des Pyrénées ouest.

Par la qualité de l'offre le club attire en son sein des montagnards confirmés et expérimentés dont certains viennent du club alpin français local

et qui trouvent dans le club un rythme de pratique plus conforme à leur avancée en âge. Le club accueille aussi de jeunes retraités pleins d'allant qui souhaitent s'initier à la pratique de la randonnée en montagne et qui très vite s'orientent vers la formation d'animateurs.

Lors des randonnées, le groupe le plus montagnard fréquente des terrains plus difficiles. Le principe sur ces terrains c'est de ne pas dépasser les limites et en toutes circonstances la sécurité demeure la priorité. La corde du randonneur est utilisée (quand le terrain n'est pas lui-même équipé) soit pour installer une main courante, soit pour descendre une pente un peu raide ou dans une montée pour sécuriser un court passage en rocher

Bernard Thirion
Instructeur fédéral, fondateur de BTRS et président du CODERS 64



Open de golf des CODERS

En juin, sur le bassin d'Arcachon, une plage déserte va s'offrir à vous. Saurez-vous résister ?

Du 12 au 14 juin, le 6^{ème} Open de golf de la Retraite Sportive vous accueillera à Gujan-Mestras.

En plus des parties sur le magnifique 18 trous, le 13 juin en double et le 14 juin en simple, des concours de drive et d'approche, les animations permettront aux accompagnants de visiter la maison de l'huître à Gujan-Mestras, de monter sur la dune du Pyla, et, avec les joueurs, de visiter la ville d'Hiver à Arcachon et de faire le tour de l'île aux oiseaux en bateau !

Renseignements et inscriptions sur le site :

<http://opencoders2017.free.fr>



Club 39001

■ Une médaille !... Une surprise !

25 janvier 2017 : Assemblée Générale du club de la Retraite Sportive du Grand Dole.

Je me trouve sur la scène de notre salle des fêtes, entre Gérard Deshayes, président fédéral, et Joël Boivin, président

départemental, afin de recevoir une médaille de la jeunesse et des sports. Merci chers amis.

Merci cher président, merci également à notre directrice technique nationale Marie-Claude Servaes qui a soutenu cette proposition.

Merci à mon ami André Houdeau complice de cet honneur pour avoir discrètement transmis mon cursus à la demande de Joël Boivin.

Durant cette cérémonie, j'ai omis de parler de tout le bonheur et le plaisir qui furent les miens durant toutes ces années de bénévolat au sein de la fédération.

J'étais jeune retraitée lorsque mon amie de toujours Françoise Barbier me proposa d'adhérer au club de la retraite sportive qu'elle venait de créer.

Nous étions peu nombreux, mais heureux de nous retrouver pour randonner et pratiquer la gymnastique ensemble ; que du bonheur.

Je veux surtout témoigner que, durant ces 20 années, j'ai découvert une grande famille. Je me suis investie avec plaisir, j'ai donné et j'ai beaucoup reçu. Le sourire des adhérents, leur enthousiasme, leur joie de vivre, leur complicité, ces bises chaleureuses à chaque rencontre, tout cela n'a pas de prix. De l'amour à l'état pur avec un grand A.

Je remercie cette fédération pour tout ce qu'elle m'a apporté. Je souhaite sincèrement le même bonheur à mes successeurs.

Je n'oublie pas Joël, qui a su, en quelques années faire évoluer et grandir notre club dolois, ainsi que les clubs du Jura.

Quittant les responsabilités, je reste fidèle à cette fédération et serais une adhérente inconditionnelle du club de Dole.

Paulette Lacroix

De gauche à droite : Kate Sala - Britannique ; Rob Fowler - Britannique ; Paulette Lacroix ; Guylaine Bourdage - Québécoise, Darren Bailey - Britannique ; André Houdeau



Club 53001

Le mardi 15 septembre 2016, la Retraite Sportive de Villaines-la-Juhel s'est mobilisée pour créer un moment de convivialité en organisant une rencontre interclubs de tennis rebond.

Les clubs invités de Mayenne, Pré en Pail et Sillé-le-Guillaume, accompagnés des Villainais, ont donné l'occasion à 42 adhérents de passer une journée sportive dans la bonne humeur.

Alix Morin
Présidente du Club de Villaines



Les clubs de Mayenne, Pré en Pail et Sillé-le-Guillaume ont répondu à l'invitation du club de Villaines pour partager une belle journée tennis rebond.

■ Voici le parcours de Paulette : Services rendus à la cause de la jeunesse et des sports et titres sportifs

1982 : Création d'un club de gymnastique maintien en forme au sein des communes de Pont-du-Navoy et Monet-la-Ville.

1995 : Première adhésion au club Dolois de la Retraite Sportive, club affilié à la FFRS.

1995 : Décembre - Remplacement de l'animatrice de la section Gym maintien en forme.

• Formation et brevet fédéraux

1997 : Obtention du brevet fédéral d'animatrice option gym maintien en forme.

1998 : Obtention du brevet fédéral d'animatrice option activités aquatiques.

Obtention du brevet fédéral d'animatrice option activités dansées.

1999 : Obtention du brevet fédéral d'animatrice option gymnastique aquatique.

2002 : Obtention du brevet fédéral d'institutrice dans les trois options : activités aquatiques, gymnastique et danses.

2010 : Obtention de la mention hétérogénéité des groupes et avancée en âge.

• 2002 à 2016 : Activités au sein de la FFRS

En collaboration avec André Houdeau, création et mise en place d'un cursus spécifique d'animateur fédéral en danses dites country, danses en couple et en ligne.

Encadrement de stages de formation d'animateur fédéral dans les trois disciplines : Danses - Gym maintien en forme - Activités et Gym aquatique.

Encadrement d'activités dans le cadre des semaines Sport Santé.

Encadrement d'activités dans le cadre des semaines fédérales de la FFRS.

Participation à l'élaboration du cursus de formation des animateurs fédéraux.

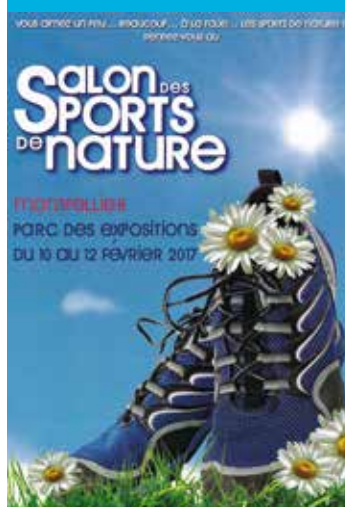
• 2002 à 2016 : Hors FFRS

Organisation, au sein de villages vacances, de séjours à caractère maintien en forme par la pratique d'activités sportives.

Jean Claude Galaup, médecin du Comité Départemental de Vendée est décédé le 02 février dernier, suite d'une longue maladie, contre laquelle il a perdu son combat. En ces moments difficiles, la FFRS tenait à présenter ses sincères condoléances à sa famille et ses proches.



Le Coders 34 fait salon



Le CROS Languedoc-Roussillon (Comité régional olympique et sportif) nous avait informés de la tenue du « Salon des Sports de Nature » à Montpellier du 10 au 12 février.

Après avoir accepté cette proposition nous avons donc été présents sur le stand de la région Occitanie en compagnie d'autres exposants. Cinq membres du Comité directeur se sont relayés durant ces trois journées.

Distribuer des flyers,

présenter et faire découvrir la FFRS à tous les stands, etc.

Au cours de ces journées nous avons aiguillé une quarantaine de personnes souhaitant faire partie d'un club FFRS de l'Hérault proche de leur lieu de vie. Nous répéterons l'expérience l'an prochain.



De gauche à droite : J-L Meissonnier, maire de Baillargues, vice-président de Montpellier 3M (Métropole) en charge des Sports et des Traditions Sportives ; André Farizon, président du Coders 34 ; Richard Mailhé président du CROS LR et J-M Cassam-Chenai, secrétaire du Coders 34.



Club 60001

■ Assemblée Générale du CBRS

Le mardi 17 janvier a eu lieu à Beauvais, dans l'Oise (60), l'Assemblée générale du Club de Beauvaisis de la Retraite Sportive (CBRS). A cette occasion, 300 personnes étaient réunies pour assister à ce moment phare de l'association en présence de Monsieur Pia, premier adjoint au maire, et de Monsieur Cardon, président du CODERS 60. En effet, le CBRS est l'association qui compte le plus d'adhérents (plus de 1 200 licenciés FFRS) tous secteurs confondus sur la commune de Beauvais. Toutes les activités (dont 9 activités physiques et sportives) sont encadrées par des bénévoles et praticables pour une adhésion unique à 37 €.

Après la lecture et l'approbation des divers rapports (moral, d'activités et financier), les votants ont réélu les membres du Comité directeur qui s'étaient représentés, mais également 5 nouvelles personnes qui intègrent l'équipe déjà en place.

Quelques mots ont été prononcés pour annoncer et présenter tout l'intérêt de la création du Comité régional Hauts-de-France (CORERS Hauts-de-France). L'Assemblée générale s'est conclue par un apéritif puis nous avons pu échanger autour d'un repas dansant qui s'est prolongé dans l'après-midi. Je tiens à remercier chaleureusement Christine Muyl, la présidente, et toute son équipe pour leur invitation et la qualité de l'accueil reçu.

Matthieu Capron - CTF



Plus de 300 personnes présentes et attentives



Pour se réchauffer, au soleil de janvier, laissez-vous sécher



La hola tu feras, la santé tu auras

Club 83017

Tous les mardi et mercredi de l'année, les marcheurs dans l'eau du Beausset se retrouvent sur la plage des Lecques de Saint-Cyr-sur-Mer de 10 h à 11 h.

Le mardi 3 janvier, après la séance de longe-côte, les adhérents ont retiré leur combinaison pour prendre le 1^{er} bain de l'année 2017.

D'autres membres du club sont venus les encourager, certains d'entre eux les ont même rejoints.

Une eau à 16 °C pour une température extérieure de 12 °C, ce fut une baignade mémorable et sympathique dans la joie et la bonne humeur.

Ensuite, ce fut un partage en convivialité de mets préparés par les membres du club, après avoir bu café, thé ou lait de poule pour se réchauffer.

L'activité est un passeport certain de bonne santé.



Si vous venez passer des vacances dans la région entre Marseille et Toulon, prenez le temps de venir nous voir et participer en passerelle à une ou plusieurs de nos activités que vous pouvez consulter sur notre site : <http://clubdynamic.beausset.free.fr>

Le Club Dynamic Beaussetan souhaite une bonne et heureuse année 2017 à tous les adhérents des clubs affiliés à la FFRS.

Plus vite tu sortiras, moins tu auras froid !



Merveilleux gâteau d'anniversaire avec sculpture sur glace !



Le président André Devineau et ses prédécesseurs

Club 85003

■ Tous rassemblés pour les 30 ans de l'ASRY

À la Roche-sur-Yon, le 12 janvier 2017, 500 personnes étaient réunies pour fêter dignement les 30 ans de l'Amicale Sportive des Retraités Yonnais.

• Un peu de cérémonial

Comme tout anniversaire qui se respecte, celui-ci a été marqué par la présence de personnalités : la députée Sylviane Bulteau qui pour l'occasion annonçait l'octroi d'une subvention pour l'association, le maire Luc Bouard, le président du CODERS Jean Even, les représentants des associations... Chacun y est allé de son petit mot sympathique d'encouragement.

• Un peu de nostalgie

Comment peut-il en être autrement ? L'Amicale, créée en 1987 autour de 3 activités (rando, tennis rebond, tennis de table) par Jack Chanceaux avec 15 adhérents, rassemble aujourd'hui 1 421 adhérents pour 30 activités autour d'André Devineau. Et Jack est toujours là, bon pied bon œil. C'est aussi cela la force de l'ASRY : les adhé-



De gauche à droite : Jean Even, Dominique Guillet, Sylviane Bulteau, Patricia Aridj et Sylvie Avide



Chants marins des Souillés de fond de cale de Paimpol

rents restent fidèles, du jeune retraité aux octogénaires et même plus. Tout simplement parce que les activités s'adaptent à tous les âges, notamment avec le label SMS (Séances Multi activités Seniors).

• Beaucoup d'esprit de fête

Pour cet événement, la fête était à l'ordre du jour, repas copieux d'abord animé par les chants marins des Souillés de fond de cale de Paimpol, et bien sûr un long moment consacré à la danse très prisée par les adhérents.

• Beaucoup de solidarité active

C'est aussi ce qui fait la force de l'ASRY. 160 bénévoles irriguent la vie de l'association. Ils prennent leurs responsabilités, sont à l'écoute, imaginent de nouvelles activités adaptées au bien-être physique et mental de notre génération. La bonne humeur est toujours présente et dans les quartiers de la ville, dans les manifestations, des adhérents de l'ASRY sont toujours candidats pour apporter un coup de main, une petite note de respect et de bienveillance. C'est cette conception du bien vivre ensemble et du développement de l'intergénérationnel qui explique la remarquable vitalité de notre association.

La fête des rois remporte chaque année un vif succès



CODERS 13

■ La Retraite Sportive Salonnaise fête « les rois »

C'est dans une ambiance familiale que les membres de la Commission d'animation de la Retraite Sportive Salonnaise ont convié leurs adhérents à partager un instant de convivialité le jeudi 12 janvier dans une salle mise à disposition par la municipalité.

L'association Retraite Sportive Salonnaise, forte de 152 adhérents cette année, connaît un succès exponentiel. « Nous sommes nous-mêmes étonnés par cet engouement », avoue le président, « mais c'est un encouragement à poursuivre nos efforts et à proposer d'autres activités physiques d'entretien ». En effet, en plus de la pratique sportive mais aussi de loisir, ainsi que des sorties plus culturelles, le but est également de provoquer des rencontres dans un esprit de convivialité ce qui contribue au lien social cher à nos aînés. Symbole de cet esprit, tous les adhérents souhaitent prendre soin de leur corps et de leur santé tout en partageant de bons moments aussi bien physiques que festifs. « Pratiquer une activité physique participe au bien vieillir » comme le recommande même la loi santé de décembre 2015.

Les adhérents ont pu déguster un succulent couscous préparé et servi par le restaurant Le Goût d'Orient, pour finir par le traditionnel gâteau et la savoureuse galette des rois. Christine du groupe Chris-harmonie a enthousiasmé le public par la superbe interprétation de nombreuses chansons françaises et la centaine de participants s'en est donné à cœur joie en dansant sur des musiques entraînantes.

En plus de la gym, de l'aquagym, de la marche nordique, des balades et des randonnées la RS Salonnaise propose aussi des jeux de boules et des jeux de raquettes notamment le tennis de table. Des séjours de randonnée pédestre et de raquettes ainsi que des journées à la neige sont également au programme.

Pour tenir ses adhérents informés des différentes activités, l'association a tout dernièrement créé un blog : retraitesportivesalon.blogspot.com



Place à la danse...



CODERS 25



■ Département du Doubs

La Retraite Sportive du Plateau de Valdahon a été créée le 9 décembre dernier. Sans attendre, avec déjà une quarantaine d'inscriptions, la marche nordique a pu débuter. Plusieurs pistes d'activités sont en réflexion comme la danse en ligne, la gymnastique

douce, le pilates, le tennis de table, le cyclotourisme, la rando.

Après présentation des statuts par Claude Gady, président du CODERS 25, un Comité directeur a été élu. Le bureau se compose de Robert Tallone, président ; Marie-Colette Béliard, trésorière et de Sylvie Tallone, secrétaire. Dans son premier discours, Robert Tallone a souligné : « Je souhaite que cette association soit connue et reconnue de tous les seniors du Valdahon et des villages environnants. Un site sera constitué où chacun pourra puiser les informations et dates des manifestations ». Colette Lombard, maire-adjointe a souhaité longue vie à cette nouvelle association valdahonnaise qui peut compter sur l'appui du CODERS pour mener à bien ses objectifs.

Patricia Tassi

CODERS 92



L'Assemblée générale électorale du CODERS 92 s'est déroulée le 1^{er} février dans une excellente et très fructueuse ambiance. Le nouveau Comité directeur a été élu à l'unanimité !

Voici sa composition :

- Président : Guy Rayer
- Vice-présidents : Sylvette Poupon Bouzidi et Jacques Lange
- Secrétaire : Pascal Lescoat
- Trésorière : Joëlle Boujon
- R.T.D. : Jeanine Davoust

Deux dates sont à retenir sur vos agendas :

- 22 mars pour l'AG électorale du CORERS Île-de-France à Paris au CISP
- 16 mai dans la forêt de Meudon pour la journée de rencontres/concentration clubs du 92.

Richard Debernardi
Responsable séjours sportifs



La détente après la séance n'engendre pas la mélancolie



On s'applique pendant les exercices

CODERS 31

■ De nouvelles activités ont vu le jour cette année au Club AILE de Cugnaux (Haute-Garonne)

Les SMS

Le « sport sur ordonnance » est une nouvelle formule qui s'est concrétisée au mois de mars 2016 à l'initiative d'une adhérente, Josiane Castan, titulaire du BAF « randonnées » et titulaire du module complémentaire SMS obtenu en octobre 2015 au Cap d'Agde. Les « Séances Multi activités Senior » s'adressent aux personnes fragilisées pour leur permettre de pratiquer des activités physiques à leur portée. Après une séance d'échauffement, des exercices ludiques font travailler une dizaine de pratiquants au niveau

physique mais aussi au niveau mental, de l'adresse, de l'équilibre et de la mémoire. Sous une attention bienveillante, chacun fait de son mieux, à son rythme et selon ses moyens.

Un atelier de retour au calme vient clôturer la séance qui dure environ 1 heure 30.

La demande est telle que de nouvelles formations sont envisagées. La motivation contagieuse de cette dynamique animatrice a fait découvrir 4 nouveaux volontaires prêts à se présenter à la formation complémentaire SMS.

CODERS 26

Le Comité Départemental de la Retraite Sportive Drôme (CODERS 26) a renouvelé, au cours d'une Assemblée générale ordinaire du 27 janvier, son Comité directeur, et a élu les membres de son bureau exécutif le vendredi 3 février 2017.

Madame Yasmina Samah de l'Association bourcaine de la Retraite Sportive (ABRS) a été élue à l'unanimité présidente du CODERS 26.

Monsieur Frédéric Fédhaoui, le président sortant, a œuvré pendant plus de 25 ans dans le milieu associatif et pour la Fédération Française de la Retraite Sportive. C'est à son initiative que le CODERS 26 a été créé. Quatre clubs ont vu le jour sous sa présidence : à Valence, à Romans, à Cléon-d'Andran et dernièrement à Bourg-Lès-Valence. Monsieur Frédéric Fédhaoui, Colonel de l'armée française, prend aujourd'hui une retraite bien méritée. Nous lui adressons un hommage respectueux et nos chaleureux remerciements.

Les missions du CODERS 26 seront de :

- développer les clubs existants grâce à la formation des dirigeants et des futurs animateurs sportifs, afin de proposer la pratique d'activités physiques et sportives aussi diverses que possible aux personnes seniors, retraités ou non, à moindre coût.
- créer de nouveaux clubs dans le concept « Sport Senior Santé® » pour encourager la pratique d'activités physiques et sportives des plus de 50 ans en toute convivialité. Une pratique de loisir sans esprit de compétition, encadrée par des animateurs bénévoles et qualifiés.





Le 9 juin au plateau de Beille

La Joëlette

Derrière ce joli nom se cache une dramatique réalité. En effet, il s'agit d'un engin à une roue qui donne la capacité d'accompagner une personne handicapée physiquement et de lui permettre de retrouver des sensations perdues après un grave accident.

Le cas qui nous intéresse concerne un camarade licencié à la section FFRS du club et qui participait à toutes les activités de randonnée en montagne. Il est devenu paraplégique à la suite d'un accident de la circulation routière.

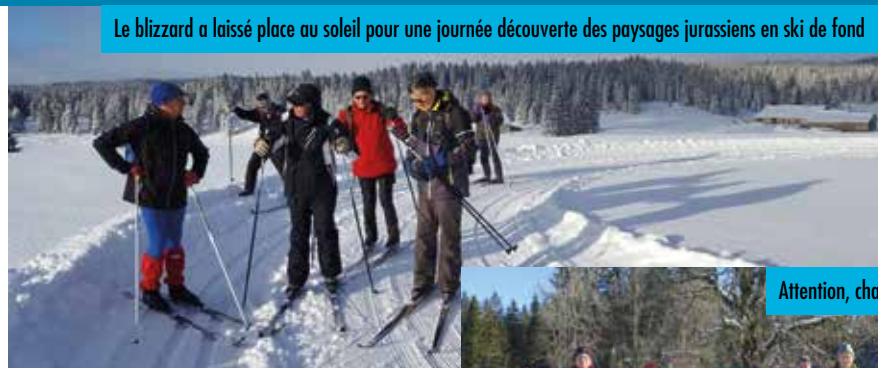
Au moyen de cet engin et avec la volonté de quelques accompagnateurs, de nouvelles perspectives s'ouvrent à cette personne qui ne connaissait plus que des sorties de rééducation fonctionnelle. Des sorties régulières sont programmées au tableau trimestriel des randonnées.

C'est aussi une forme de solidarité qui apporte des joies partagées.

Ignacio Lujan



Première prise en main à la Ramée

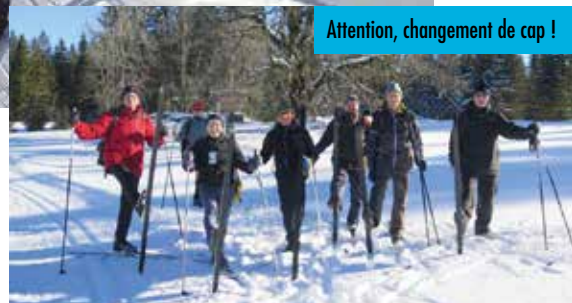


Le blizzard a laissé place au soleil pour une journée découverte des paysages jurassiens en ski de fond

CODERS 53

■ Cinquante-deux mayennais affrontent le blizzard jurassien

Cette année le CODERS de la Mayenne a organisé le séjour ski de fond/raquettes à Chapelle des Bois dans le Doubs du 14 au 21 janvier 2017. Coup de chance : la neige est tombée la veille de notre arrivée transformant le paysage en magnifique terrain de jeu pour nos sportifs. Deux jours de bonheur dans une neige idéale laissaient augurer une semaine parfaite. C'était sans compter sur les humeurs capricieuses d'Éole et de ses copains qui se sont mis à souffler en rafales, devenant vite un véritable blizzard clouant les skieurs à l'intérieur. Cela ne dura qu'une journée et le reste du séjour se déroula sous un soleil magnifique : Éole était parti sévir ailleurs... Raquettes aux pieds les mayennais emmenés par deux accompagnatrices locales découvrent les somptueux pay-



Attention, changement de cap !

sages jurassiens ainsi que la nature sauvage et les coutumes locales. Les skieurs encadrés par des animateurs mayennais, tant pour l'initiation que pour la pratique de la glisse, se livrent à de nombreuses sorties sur les pistes du riche domaine skiable de Chapelle des Bois. De plus, une journée exceptionnelle a rassemblé skieurs et « raquetistes » à Morbier à la découverte d'autres paysages.

A Cap Vacances, le groupe a été accueilli très chaleureusement par une équipe dynamique et compétente. Les activités proposées se sont avérées complémentaires des nôtres : chorale, danses folkloriques, étirements, jeux de carte... pour le plus grand bonheur et bien-être de tous.

Une semaine très réussie à tel point que chacun ne rêve que de participer au prochain séjour.



Pendant ce temps là, les raquetistes savourent leur randonnée

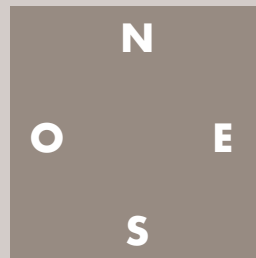


BRIDGE

Sud Donneur - Tous vulnérables

♠ 7 5
♥ 7 6 2
♦ R 8 5 4
♣ V 8 7 2

♠ D 6 2
♥ RV 8 3
♦ V 10
♣ A D 10 3



♠ R V 9 3
♥ D 10 9 4
♦ 9 6 3
♣ R 5

♠ A 10 4
♥ A 5
♦ A D 7 2
♣ 9 6 4

MOTS MÊLÉS

F O Y E R M N P Y A G E N D A
E I N V E S T I R P F R I G O
S B T T E L B A T O N A U G V
E O A A L L E G O R I E O F I
I Y D H L O T U S T E E G U G
S C I L I R E U P R H B N T I
M O R S U R E P M A C N I I L
E T E H P O R P R I I R P L E
H T C C H I E N U T K G N E L
P O T H M B A B N S O I L E A
R R M A O I A A N E D V B E V
O T T R S D P A R A D O X E A
M E C N A C S O T E N I B A C
A I N U B A B I O L E R U A H
M L D E N O C I L I S E E G I

QUIZ : LES GRANDS CLASSIQUES DE LA LITTÉRATURE

1/ Comment s'appelle la mère de Gargantua, dans l'oeuvre de Rabelais ?

- Pantagruelle
- Gargamelle
- Ramatuelle

2/ Qui est l'auteur de L'ingénieur hidalgo Don Quichotte de la Manche ?

- Miguel de Cervantes
- Lope de Vega
- Miguel de Unamuno

3/ Laquelle de ces pièces de théâtre n'a pas été écrite par Molière ?

- L'illusion comique
- Les Femmes savantes
- L'Amour médecin

4/ Qui a dit "Madame Bovary, c'est moi" ?

- Honoré de Balzac
- Gustave Flaubert
- Emile Zola

5/ Où se passe l'action de Roméo et Juliette, la tragédie de Shakespeare ?

- Venise
- Vicence
- Vérone

6/ Qui est l'auteur de la pièce de théâtre Le Cid ?

- Corneille
- Molière
- Racine

7/ Dans quel oeuvre apparaît le personnage d'Edmond Dantès ?

- Le Tour du monde en 80 jours, de Jules Verne
- Le Comte de Monte-Cristo, d'Alexandre Dumas
- Les Mystères de Paris, d'Eugène Sue

8/ Quelle oeuvre commence par ces mots : "Longtemps, je me suis couché de bonne heure." ?

- L'Étranger, d'Albert Camus
- La gloire de mon père, de Marcel Pagnol
- Du côté de chez Swann, de Marcel Proust

9/ Laquelle de ces oeuvres est de Victor Hugo ?

- Les travailleurs de la mer
- Le Capitaine Fracasse
- Le Ventre de Paris

10/ Lequel de ces personnages n'appartient pas au genre théâtral de la commedia dell'arte ?

- Scapin
- Sganarelle
- Scaramouche

AGENDA

AIGLE

ALLEGORIE

AMORPHE

AVACHI

BABIOLE

BADAUD

BOYCOTT

CABINET

CAMPER

CHARNU

CITADIN

DIRECT

EBAHI

FOYER

FRIGO

FUTILE

GUANO

GUIDE

HARNAIS

INVESTIR

IVOIRE

LIBERTIN

LOTUS

MICROBE

MORSURE

NOBEL

NOTABLE

ORTEIL

PANTIN

PARADOXE

PINGOUIN

PORTRAIT

PRIMATE

PROIE

PROPHETE

PUERIL

SANSKRIT

SEISME

SILICONE

SUPERLATIF

TOSCAN

VIGILE

VOTRE SÉJOUR SPORT SENIOR SANTÉ® MULTI-ACTIVITÉS

Encadré par les animateurs FFRS



SÉJOUR TOUT COMPRIS

Du 16 au 23 septembre 2017

379€ / PERS.

- Hébergement en village vacances
- Pension complète du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier jour
- Apéritif de bienvenue
- ACTIVITÉS INCLUSES ENCADRÉES PAR LA FFRS :
 - Randonnée pédestre
 - Marche Nordique
 - Marche Aquatique
 - VTC
 - Gymnastique
 - Aquagym
 - Danse en ligne
 - Taichi
 - Tir à l'Arc
 - Jeux de boules
 - Aquarelle
- JOURNÉE EXCURSION ACCOMPAGNÉE :
 - Découverte de Collioure, déjeuner au restaurant en Espagne et temps libre au Perthus
- Soirées animées
- Apéritif de clôture

Le prix ne comprend pas : Taxes de séjour, Assurance Annulation & Rapatriement, Caution, Participation non adhérent à la FFRS

En partenariat avec

**renouveau
VACANCES**



PORT BARCARÈS

VILLAGES VACANCES LES PORTES DU ROUSSILLON

Située dans l'une des régions les plus ensoleillées de France, le village vacances bénéficie d'une implantation exceptionnelle sur une immense plage de sable fin invitant à la pratique de nombreux sports. Port Barcarès est également le point de départ de découvertes passionnantes que ce soit à pied, en vélo ou en excursion accompagnée...

BULLETIN DE RÉSERVATION SÉJOUR SPORT SENIOR SANTÉ®

au village vacances les Portes du Roussillon - Port Barcares du 16 au 23 septembre 2017. Cloture des inscriptions au 31 mai 2017.

Nom..... Prénom.....

N° licencié FFRS..... Option assurance annulation 19€ Oui Non

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Tél. fixe..... Tél. portable.....

Adresse mail.....@.....

Accompagné(e) de :

Nom..... Prénom.....

N° licencié FFRS..... Option assurance annulation : 19 € Oui Non

Participant non adhérent à la FFRS : + 20 € / pers. (par chèque à l'ordre de la FFRS)

Pour les personnes seules :

Possibilité de logement à partager composé de 2 chambres séparées et sanitaires communs

Je souhaite partager ma chambre avec M' ou M^{me}.....

Je souhaite un hébergement seul avec supplément (+20%) sous réserve de disponibilité

04 91 04 20 58

www.renouveau-vacances.fr

Coupon de réservation à adresser avec un acompte forfaitaire de 150 € avant le 31/05/2017 à : Les Villages Clubs du Soleil
Rue François Simon CS30487 - 13331 MARSEILLE Cedex 03



Échauffement Étir

Pour optimiser les bienfaits de nos activités physiques « Connais-toi toi-même ! »



Pourquoi faut-il s'échauffer ?

En sortant de la voiture qui vous a conduit au pied de ce sentier de randonnée ou au gymnase ou encore à la piscine il est fréquent de ne pas toujours se sentir « d'attaque » : on a un peu froid, on se sent raide et parfois, si l'on s'écoutait, on rentrerait à la maison. Puis on fait quelques pas, on se met en tenue, on discute, on charge le sac à dos et l'échauffement a commencé sans que vous le sachiez ! Ces simples gestes ont accéléré votre fréquence cardiaque, votre respiration, en un mot votre adaptation à l'effort tant physique que mental.

Bien sûr, si vous avez choisi la marche ou le vélo pour vous rendre à ce rendez-vous, votre échauffement est bien avancé et c'est avec les conseils de votre animateur qu'il va être optimisé :

- les randonneurs marcheront, en augmentant progressivement leur vitesse de marche et leur longueur de pas,

- les nageurs exécuteront quelques longueurs dans le ou les styles qu'ils préfèrent pendant une dizaine de minutes,

- les cyclistes pédaleront d'abord sur le plat en accélérant progressivement,

- les gymnastes et les danseurs effectueront divers types de marches (normale, plus rapide, en avant en arrière, sur le côté, sur demi-pointes, en pas chassés, en tournant, avec mouvements pendulaires des bras, des jambes, des rotations des épaules, des poignets, des mains, des doigts, de la tête, sans forcer).

Enfin, des mouvements plus dynamiques vous préparent spécifiquement à l'activité que vous allez pratiquer (ex. : montées des genoux, talons-fesses, flexions extensions, rotations des chevilles...).

Cette « mise en route » s'accompagne d'un essoufflement bénéfique car le besoin en oxygène de l'organisme est augmenté. C'est le moment de penser à votre respiration :

- inspirez par le nez : le volume des poumons augmente, ne rentrez pas le ventre, au contraire laissez-le partir en avant,

- soufflez par la bouche et le ventre revient à sa place, accentuez cette expiration comme si vous vouliez vider les poumons et recommencez.

Cette gymnastique respiratoire contribue à l'échauffement des muscles respiratoires que sont les intercostaux, le diaphragme et les abdominaux profonds.

Après 10 à 15 minutes de cet échauffement les muscles sont prêts à fonctionner au mieux car les petites artères se sont ouvertes permettant le transport de l'oxygène et des nutriments dont ils ont besoin : du glucose qui est un sucre rapidement disponible et des lipides (graisses) dont la transformation en carburant énergétique se met en route plus lentement. Par ailleurs, l'influx nerveux est boosté et les articulations deviennent plus mobiles.

Les objectifs de l'échauffement sont atteints lorsque vous vous sentez en confiance avec un corps plus souple, plus fort, plus rapide, plus adroit et que vous retrouvez la sensation d'énergie. Vous pouvez maintenant tirer le meilleur profit de votre randonnée ou d'autres activités avec bien moins de risques de vous blesser ou de chuter car vos gestes s'adaptent plus vite à votre environnement et que vos réflexes sont plus rapides.

Les étirements

Pour ceux qui pratiquent des activités demandant de la souplesse, c'est le moment d'ébaucher quelques étirements simples et dynamiques qui favorisent l'amplitude articulaire. Ils concernent le corps entier mais surtout les muscles et articulations sollicités par l'activité choisie. Des mouvements pendulaires des bras et des jambes ainsi que des exercices de contraction-relâchement (efficace pour un geste plus précis) peuvent être réalisés après apprentissage.

Pour les seniors que nous sommes il n'est pas conseillé de pratiquer d'autres types d'étirements avant l'effort : ceux qui se nomment « activo-dynamiques » sont réservés aux jeunes sportifs qui font de l'athlétisme ou des sport collectifs ou de force à un bon niveau et qui se connaissent bien.

■ Quels étirements après l'effort ?

D'après Guillaume Lasalle, Educateur médico-sportif effORMip et Matthieu Capron, Conseiller technique fédéral FFRS.

- La séance était facile sans risque de courbatures : pratiquer quelques étirements simples si vous en éprouvez le besoin.
- La séance était moins facile : des étirements doivent être pratiqués après l'effort afin de redonner de l'élasticité aux muscles qui ont été sollicités. Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. A ce moment-là, maintenez la position pendant 10 à 12 secondes.
- La séance était très difficile (ce qui ne doit pas arriver chez nos seniors) : ne pas s'étirer au risque d'aggraver les microlésions musculaires déjà créées par l'effort en lui-même (qui donneront les courbatures du lendemain). Favoriser les techniques d'auto-massage et/ou la douche écossaise.



■ Les étirements passifs

- **Définition** : allongement progressif, lent, d'un groupe musculaire.
- **Réalisation** : maintien d'une position de 15 secondes à 1 minute à l'aide de son propre poids de corps, ou d'une force extérieure.
- **Quand** : à froid, lors d'une séance hebdomadaire dédiée lorsque l'activité demande de la souplesse articulaire (ex : gymnastique et certains types de danse).
- **Objectifs** : aide à l'entretien de la souplesse musculo-tendineuse.
- **Limites** : Perte du tonus musculaire, inhibe la revascularisation du muscle.
- **Pour qui** : tous ceux qui en éprouvent le besoin.

■ A retenir : 4 notions fondamentales concernant les étirements :

- Respiration profonde, lente et prolongée - abdominale si possible, couplée au relâchement de la musculature.
- Sans à-coup.
- Rechercher la sensation de « tension musculaire » qui ne doit pas être douloureuse.
- Équilibre.



Conclusion

La durée de l'échauffement augmente avec l'âge (les anciens sportifs vous le disent, croyez-les !).

Soyez à l'écoute de vos sensations corporelles lors des séances de relaxation, d'échauffement et d'étirements.

Des exercices d'échauffement et d'étirements sont disponibles sur le site internet de la FFRS dans l'espace privé, accessible à tous avec son numéro de licence et son mot de passe (au dos de la licence).

Dr. Odile Humenry
31 janvier 2017



PARTENAIRES	TARIFS INDIVIDUELS	TARIFS GROUPES	STAGES DE FORMATION
AZUREVA 0825 825 432 www.azureva-vacances.com	Une réduction de 5 à 12 % sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : FFRS	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 9 % pour les participants■ Une gratuité pour 21 personnes■ Une remise de 9 % pour l'équipe d'encadrement■ Frais de dossier : 50 €	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 9 % pour les participants■ Une gratuité pour 21 personnes■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
CAP VANCANCES 04 71 50 00 70 www.capvacances.fr	Une réduction de 10 % sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : FFRS	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 10 % pour les participants■ Une gratuité pour 20 personnes■ Une remise de 10 % pour l'équipe d'encadrement■ Frais de dossier offerts	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 10 % pour les participants■ Une gratuité pour 20 personnes■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
CENTRE DE VACANCES DE LA VALLEE D'OSSAU 05 59 05 61 06 www.aubergedelavallee-dossau.com	Une réduction de 5 % sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : RETRAITE SPORTIVE	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de X pour les participants■ Une gratuité pour 1 personne au-delà de 25 personnes■ Une remise de 5 % pour l'équipe d'encadrement■ Frais de dossier offerts	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 5 % pour les participants■ Une gratuité pour 1 personne au-delà de 25 personnes■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
HOTANSA 04 68 89 79 84 en.hotansa.com	Une réduction de 5 % à 10 % sur le tarif brochure, selon le site et la période sur réservation	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 16 % pour les participants■ Une gratuité pour 25 personnes■ Une remise de 10 % pour l'équipe d'encadrement■ Frais de dossier offerts	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 10 % pour les participants■ Une gratuité pour 20 personnes■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
ODALYS VACANCES 0 825 562 562 www.odalys-vacances.com	Une réduction de 10 % à 28 % sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : 69FRETSPO	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 15 à 20 % pour les participants pour les groupes loisirs■ Gratuité et remise encadrement en fonction du lieu, de la date et du nombre de personnes■ Frais de dossier offerts	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 15 à 20 % pour les participants pour les groupes loisirs■ Gratuité et chambre individuelle pour l'animateur en fonction du lieu, de la date et du nombre de personnes■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
ODESIA 03 84 25 26 19 www.odesia-vacances.com	Une réduction de 10 % sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : FFRS10	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 10 % pour les participants■ Une gratuité pour 25 personnes payantes■ Une remise de 10 % pour l'équipe d'encadrement■ Frais de dossier offerts	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 10 % pour les participants■ Une gratuité pour 25 personnes payantes■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
RANDO-CAMP 09 81 76 56 08 www.rando-camp.com	Une réduction de 7 % sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : RDC17	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de «tarif club» pour les participants■ Une gratuité pour 20 personnes■ Frais de dossier offerts	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de «tarif club» pour les participants■ Une gratuité pour 20 personnes■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
TERNELIA 04 50 66 65 20 www.ternelia.com	Une réduction permanente de 10 % sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : TERNELIAFFRS	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 10 % pour les participants■ Une gratuité pour 20 personnes■ Une remise de 50 % pour l'équipe d'encadrement plafonnée à 3 personnes bénéficiaires■ Frais de dossier offerts	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 10 % pour les participants■ Une gratuité pour 20 personnes■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
TERRE DES ANDES www.terresdesandes.org	Une réduction de 10 % (hors aérien) sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : FFRS2	<ul style="list-style-type: none">■ Une remise de 10 % (hors aérien) pour les participants■ Frais de dossier offerts	



PARTENAIRES	TARIFS INDIVIDUELS	TARIFS GROUPES	STAGES DE FORMATION
VACANCEOLE 04 79 75 75 20 www.vacanceole.com	Une réduction de 10 % sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : FFRS17	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise de 10 % pour les participants ■ Une gratuité pour 20 personnes payantes ■ Une remise de 30 % pour l'équipe d'encadrement ■ Frais de dossier offerts 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise de 10 % pour les participants ■ Une gratuité pour 20 personnes payantes ■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage ■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
VACANCES BLEUES 04 91 00 96 48 www.vacancesbleues.fr	Une réduction de 10 % sur le tarif brochure individuelle (hors partenaires) et 5 % de réduction pour les circuits à l'étranger (hors Voyager Autrement), en annonçant le code de réduction : S38	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise de 10 % sur les tarifs groupe ■ Une gratuité pour 20 personnes payantes ■ Remise pour un encadrant, valable pour 30 participants payants (50 % au Serre du Villard, Plein Sud, Château Laval, Prariand ; 25 % pour les autres établissements gérés par Vacances Bleues) ■ Frais de dossier offerts 	(Hors partenaires et voyages à l'étranger et croisières) <ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise de 10 % sur les tarifs groupe ■ Une gratuité pour 20 personnes payantes ■ Une chambre individuelle sera offerte pour l'animateur du stage pour un minimum de 20 participants payants ■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site : en fonction de la disponibilité et des impératifs horaires des activités du site - nous consulter
VACANCES ULVF 04 77 56 66 09 www.vacances-ulvf.com	Une réduction de 10 % sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : 109090 Hors villages vacances partenaires	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise de 5 % pour les participants ■ Une gratuité pour 20 personnes ■ Une remise de 10 % pour l'équipe d'encadrement ■ Frais de dossier offerts ■ Hors LIBECCIO, les ROMARINS ■ Hors vacances scolaires 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise de 5 % pour les participants ■ Une gratuité pour 20 personnes ■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage ■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site ■ Hors LIBECCIO, les ROMARINS ■ Hors vacances scolaires
VACANCIEL 04 81 16 05 80 www.vacanciel.com	Une réduction de 4 % à 25 % sur le tarif brochure, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : FFRS	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise allant jusqu'à 10 % du prix catalogue selon le site et la période, non cumulable avec toute autre remise ou promotion ■ Une gratuité pour 25 personnes ■ Supplément Single offert pour le responsable du groupe (si besoin) ■ Frais de dossier offerts 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise allant jusqu'à 10 % selon le site et la période non cumulable avec toute autre remise ou promotion ■ Une gratuité pour 20 personnes ■ Supplément Single offert pour l'animateur de stage (si besoin) ■ Mise à disposition gracieuse d'une salle et des installations sportives du site
VILLAGE APAS BTP 02 98 27 93 14 apas.asso.fr/camaret/	Une réduction de 5 % sur le tarif brochure, selon le site et la période	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise de 10 % pour les participants ■ Une gratuité pour 30 personnes ■ Une remise de 10 % pour l'équipe d'encadrement ■ Frais de dossier offerts 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise de 10 % pour les participants ■ Une gratuité pour 30 personnes ■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage ■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
VILLAGE CLUB DU SOLEIL 04 91 04 87 00 www.villagesclubsdusoleil.com	Une réduction de 10 % sur les tarifs brochures des Villages Clubs du Soleil et de Renouveau Vacances, selon le site et la période, en annonçant le code de réduction : 666069	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise supplémentaire de 5 % sur les tarifs groupes pour les participants hors offres et semaines promotionnelles ■ Une gratuité pour 25 payants + une gratuité chauffeur si le groupe vient avec son autocar ■ Une remise identique pour l'équipe d'encadrement + supplément chambre individuelle (+ 20 %) : offert ■ Frais de dossier offerts 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise supplémentaire de 5 % sur les tarifs groupes pour les participants - hors offres et semaines promotionnelles ■ Une gratuité pour 25 payants + une gratuité chauffeur si le groupe vient avec son autocar ■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage ■ Mise à disposition gracieuse d'une salle et des installations sportives du site ou 50 % de réduction sur la location de plusieurs salles
VTF L'ESPRIT VACANCES 01 44 07 18 30 www.vtf-vacances.com	Une réduction de 5 % à 17 % sur le tarif brochure, selon le site et la période en annonçant le code de réduction : 350 470	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise de 5 % pour les participants ■ Une gratuité pour 20 personnes ■ Une remise de 5 % pour l'équipe d'encadrement ■ Frais de dossier offerts 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Une remise de 5 % pour les participants ■ Une gratuité pour 20 personnes ■ Une chambre individuelle offerte pour l'animateur de stage ■ Mise à disposition gracieuse des salles et installations sportives du site
VVF VILLAGES 04 73 43 00 43 (indiv.) 04 73 43 00 00 (groupe) www.vvf-villages.fr	Jusqu'à 25 % de remise (10 % de remise cumulable avec les ventes 1 ^{ère} minutes) en annonçant le code de réduction : 10323 (un justificatif pourra vous être demandé)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 7,5 % de remise spécifique sur l'année 2017 pour toute demande de groupe ■ 1 personne gratuite pour 20 personnes payantes 	<ul style="list-style-type: none"> ■ En 2 jours / 1 nuit : 119 € / pers. en base single. ■ En 3 jours / 2 nuits : 210 € / pers. en base single. ■ 1 gratuité pour 10 payants ■ La salle adaptée à la taille du groupe

**MOTS MÊLÉS**

Le mot-mystère est :
mythomane

DONNE

SUD	OUEST	NORD	EST
1 ♦	Contre	Passé	2 ♦
Passé	2 ♥	Passé	3 ♥
Fin			

Enchères : Placé derrière l'ouverture de 1 ♦, Ouest doit contrer au nom de ses 13 points H, de ses sept cartes en majeures et de sa courte à ♦. Avec les deux majeures quatrièmes et 9 points H, Est fait un cue-bid à 2 ♦. Ouest commence par annoncer ses ♥, sans nier les ♠. Pour exprimer sa main limite, Est est obligé de surenchérir à 3 ♥. Sans espoir de manche, Ouest passe.

Entame : 5 de ♦.

Jeu de la carte : Sud doit s'interroger sur le jeu de son partenaire : le 5 de ♦ provient forcément de 4 cartes quand Ouest fournit le 10 à la première levée. Nord possède certainement un doubleton à ♠, puisque avec un singleton, il l'aurait entamé (le contreur promettant trois ou quatre cartes à ♠).

Après l'as de ♦, Sud joue un petit ♠ (ou as de ♠ et ♠), afin de faire couper son partenaire quand il reprendra la main à l'as de ♥. Le flanc réalisera ainsi deux levées à ♦, l'as de ♥, l'as de ♠ et une coupe, pour une levée de chute.

Sur un autre flanc, le déclarant aura eu le temps de capturer les atouts adverses.

QUIZ : LITTÉRATURE

1/ Gargamelle. A ne pas confondre avec Gargamel, le sorcier dans la bande dessinée Les Schtroumpfs.

2/ Miguel de Cervantes.

3/ L'illusion comique, qui est une pièce de Corneille.

4/ Gustave Flaubert, l'auteur lui-même.

Il a sans doute voulu rappeler qu'il avait mis beaucoup de lui-même dans son roman.

5/ Vérone.

6/ Corneille.

7/ Le Comte de Monte-Cristo.

8/ Du côté de chez Swann. C'est le premier volume d'« À la recherche du temps perdu ».

9/ Les travailleurs de la mer. Le Capitaine Fracasse est de Théophile Gautier, Le Ventre de Paris, d'Emile Zola.

10/ Sganarelle. Scapin fut d'abord un personnage de la commedia dell'arte, avant d'être « récupéré » par Molière.

RANDONNEES SENIOR SAVOIE - VANOISE

Grand choix quotidien de randos
Niveaux de marches différenciés
Depuis 45 ans, pour votre plaisir

Accompagnateurs expérimentés
Espace balnéo en accès libre
Pension de qualité,
Transports sur place
Animations en soirée

ETE 2017

SEJOUR TOUT COMPRIS

7J/6N à partir de **517 €**

LA BESSANNAISE - 73480 BESSANS

Centre de Randonnées et Trekkings

Tél : 04.79.05.95.15 - www.labessannaise.com