



## VITAL' ACTIONS

 RETOUR SUR LE COLLOQUE  
"NOUS SOMMES FAITS POUR BOUGER !"

IL FAUT DONNER DU SENS  
À L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

## VITAL'MOUV.

RAQUETTES  
À NEIGE  
AU SOMMET



# MA MEILLEURE DÉCISION :

FAIRE CONFIANCE  
AU LEADER FRANÇAIS  
DE L'AUDITION

BILAN  
AUDITIF  
GRATUIT<sup>(1)</sup>

ESSAI  
GRATUIT  
30 JOURS<sup>(2)</sup>

jusqu'à  
**15%**  
DE RÉDUCTION<sup>(3)</sup>  
sur votre aide  
auditive

OFFRE RÉSERVÉE AUX LICENCIÉS  
Fédération Française de la Retraite Sportive



en partenariat avec



Prenez rendez-vous dans le centre le plus proche en appelant votre **numéro exclusif** :

**0 800 08 11 90**

Service & appel  
gratuits

et en précisant le code : « **FFRS 2019** »

# SOMMAIRE

## 04



### VITAL' ACTIONS

04 Il faut donner du sens à l'engagement bénévole

### COLLOQUE

06 « *Nous sommes faits pour bouger !* »

08 Qu'est-ce qui fait courrir les seniors ?

09 Objets connectés : gadgets ou outils indispensables pour bien vieillir ?

10 Portrait : Françoise Dufresne, pour le sport, pour les femmes !

12 Focus : Comité régional Occitanie : comment opérer dans un vaste territoire ?

14 Regroupement national des instructeurs

## 16



### VITAL' MOUV.

16 Raquettes à neige au sommet

## 19

VITAL' BIEN-ÊTRE  
Respiration

## 20



### VITAL' SANTÉ

20 Les prothèses

22 Le Nustriscore : pour mieux manger et boire en un coup d'œil

## 23



### VITAL' ACTUS

23 Comités & clubs

26 Santé-vous jeune !

## 28

VITAL' LIRE

## 29

VITAL' JEUX

## 30

VITAL' PARTENAIRES  
Avantages adhérents



Et à  
La Chapelle-sur-Erdre,  
enthousiastes  
et plus intelligents  
nous colloquâmes...

En novembre dernier se tint un grand colloque  
Une large assistance y vint en savoir plus  
Sur les meilleurs remèdes qui évitent les cloques  
Guérissent les cors aux pieds et les poids en surplus.  
Les pontes médicaux traitèrent des questions  
De santé des seniors, de comment la garder  
Des neurones racornis à remettre sous tension  
De ceux qui s'entretiennent, superbes à regarder.  
Ce fut un grand succès, une source de fierté  
Pour les participants, pour tous nos licenciés  
N'ayant pu nous rejoindre dans leur totalité  
Tant les places étaient chères, âprement disputées.

Il faut nous réjouir quand certains doutent encore  
De nos capacités, de notre dynamisme  
A soigner les esprits tout autant que les corps  
Mais les chiffres sont là, incitent à l'optimisme  
Devant la progression de tous nos effectifs  
Dans les clubs, les Coders ainsi que les Corers  
Grâce à nos bénévoles magnifiquement actifs  
Et tellement dévoués en dépit des adverses.  
Bravo à celles et ceux qui au long de ces mois  
Ont œuvré tant et plus pour ce bel objectif  
Les cinq sens en éveil malgré quelques émois  
Pour un colloque brillant, totalement positif.

Mais la vie continue sous notre belle bannière  
Et dans ce numéro il sera question  
De ce qui nous est cher, nos meilleures manières  
De servir les autres avec application.  
Bénévoles nous sommes et le revendiquons.  
Cet engagement est fort et pour tout dire unique  
Que l'on soit d'Alberville, de Nantes ou de Mâcon  
Tous payent de leur personne sans faire de mimiques.

Ces lignes visent surtout, en ce début d'année  
À présenter des vœux pour chacune et chacun  
Licenciés, pratiquants, animateurs zélés,  
Dirigeants, instructeurs, personnels qui n'ont qu'un.  
Que l'année vous soit belle, qu'elle vous garde heureux  
Amis, proches et familles un 2020 joyeux.

Gérard Deshayes

Président de la Fédération française de la retraite sportive



# IL FAUT DONNER DU SENS À L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE



**Le bénévolat à la FFRS**

**5790**

animateurs

**445**

accompagnants sportifs

**81** instructeurs :  
62 permanents  
+ 19 stagiaires

**5200** dirigeants :  
1 comité directeur fédéral,  
8 comités régionaux,  
53 comités départementaux,  
457 clubs.

**Certains mobilisent les compétences acquises lors de leur carrière professionnelle, d'autres se découvrent des talents cachés, tous disent le plaisir de participer à faire vivre l'ambitieux projet de la FFRS du « sport pour les seniors et par les seniors ».**

*« Il faut donner du sens à l'engagement bénévole, indique Gérard Deshayes, président de la Fédération de la retraite sportive. Lorsque le projet est clair, sous-tendu par une ambition collective, qu'il permet aussi l'épanouissement personnel, on peut alors avoir envie de donner du temps pour son club ou son comité. » Et de poursuivre : « C'est ce projet collectif, où les bénévoles sont l'ADN de notre Fédération, au service du bien-vivre des seniors et de pratiques sportives à tarifs attractifs, qui rassemble les milliers de bénévoles qui animent et font vivre la FFRS. »*

La grande enquête annuelle du réseau « Recherches & Solidarités » (voir encadré) trace le portrait des 12,5 millions de Français bénévoles (dont 5 millions chaque semaine) et confirme ce plaisir partagé « d'être utile aux autres », comme le souligne Henri Peslin, président du Groupement de la retraite sportive du Mâconnais. « Il faut faire quelque chose de ses compétences », lui fait écho Marie-Claude Pardon, jeune retraitée depuis 2016 et présidente du tout aussi jeune club de Boën (Loire). Elle découvre tout à fait fortuitement la FFRS lors d'une « Journée découverte » du club de la

ville voisine. « J'avais une très bonne connaissance du territoire de la Loire, des associations, des élus et je pensais que cela pouvait m'être utile pour créer le second club du département, après celui de Feurs, poursuit-elle. Je suis quelqu'un qui fédère les envies tout en laissant s'engager les gens comme ils veulent. » « Il faut développer la collégialité pour faire participer le plus de monde possible », renchérit Patrice Marckt, président du club Digne Seniors Plus, club de zone rurale en forte croissance (210 adhérents en 2019... 90 en 2016), également président du Coders des Alpes de Haute-Provence, secrétaire général du Corers Sud Paca. « Il faut être fier de ce que nous faisons pour inciter nos adhérents à s'investir dans le bénévolat au sein du club. Après, chacun à sa manière, selon son style, ses compétences professionnelles passées : certains sur le long terme, d'autres pour un coup de main... qui peut durer des années », sourit-il.

### UN PETIT COUP DE MAIN

François Renaudie, vice-président d'un club poétiquement nommé « Les baladeurs sportifs » dans la région grenobloise, ancien président de la Commission médicale de la FFRS. « C'est le souhait d'être utile, de rendre service aux autres... et de se faire plaisir dans ces activités qui me motivent. Je dis aussi aux adhérents : vous avez bénéficié des activités du club, à vous maintenant de jouer, à vous de donner un coup de main. » La souplesse de l'engagement est un nouvel élément décisif pour inciter des adhérents à prendre des responsabilités. Les enquêtes montrent que l'investissement associatif évolue, avec plus d'intervenants « occasionnels » et moins de bénévoles réguliers. Ainsi 12,5 % des Français donnaient du temps gratuitement chaque semaine pour leur association en 2016 et seulement un peu plus de 10 % en 2019 ! « Au départ on m'a seulement demandé de vérifier les comptes du club, vu que c'était mon ancien domaine professionnel,

explique Marie-Claire Vial... puis j'ai été invitée aux réunions du Bureau du club [Les seniors actifs de Bourgoin-Jallieu]. Je n'avais pas de véritable poste, mais je donnais un coup de main. » Ce schéma se reproduira un peu plus tard avec le Coders de l'Isère dont elle devient la secrétaire, puis la présidente. Elle est aujourd'hui trésorière du Corers de la région Auvergne-Rhône-Alpes, et elle apprécie « le travail d'équipe ». Ainsi, au fil du temps un petit coup de main s'est-il transformé en engagement durable.

« En zone rurale et de montagne, les difficultés de renouvellement sont quand même plus importantes », note Patrice Marckt. « Avec une faible densité de population et des difficultés géographiques de déplacement, les bénévoles s'investissent plus facilement localement que dans les comités », remarque-t-il.

### UNE BELLE EXPÉRIENCE PARTAGÉE

La Fédération de la retraite sportive doit mettre en avant ce qui fait son ADN, la convivialité, l'encadrement par les seniors, le travail d'équipe, le lien social, la collégialité que tous soulignent. « Il faut que l'engagement associatif soit "une belle expérience

partagée"», comme le dit joliment Henri Peslin, lui qui a commencé il y a fort longtemps par la collecte du verre au profit de l'école de la commune. « Être responsable d'un club, s'engager dans un Coders ou un Corers, ce n'est pas l'exercice solitaire du pouvoir, mais un véritable travail d'équipe, une solidarité dans les décisions », précise-t-il. « Notre rôle est d'être à l'écoute des adhérents du club, renchérit très positivement Marie-Claude Pardon, de pouvoir les impliquer concrètement et leur dire "on a besoin de toi", le club a besoin de toi pour faire vivre ensemble ce beau projet de la santé des seniors par le sport ». Notre principale ambition, pourrait-on dire en conclusion.

Jean-Marc Bolle



**Rejoignez les bénévoles de la FFRS !**  
**La Fédération propose à ses adhérents des formations gratuites pour les accompagner. Il est également possible de valider ses acquis.**  
**Renseignements :**  
**formation@federetraitesportive.fr**

### La France associative en mouvement

Pour sa dix-septième année, le réseau d'experts « Recherches & Solidarités » livre son bilan annuel de « La France associative en mouvement ». En quarante pages et quatre grands chapitres, c'est un panorama comparatif de ces trois dernières années. Près de 90 % des associations fonctionnent avec la seule ressource bénévole, et celle-ci connaît de profondes mutations. Ainsi, les responsables associatifs témoignent de leurs inquiétudes : 60 % s'inquiètent pour le nombre et la disponibilité des bénévoles, 48 % pour le renouvellement des dirigeants, et 26 % pour la motivation et l'investissement de ces mêmes dirigeants.

Cette enquête montre aussi que si, en moyenne, 45 % des Français adhèrent à une association, cela va du simple au double selon que l'on ne possède aucun diplôme (30 %) ou que l'on est titulaire d'un diplôme d'enseignement supérieur (60 %). Cette différence se prolonge dans le bénévolat : 18 % des moins diplômés étaient bénévoles dans une association en 2016 ; ils ne sont plus que 15 % en 2019. Dans le même temps, la proportion des plus diplômés est restée stable à 31 %.

Étude complète à retrouver sur le site [www.recherches-solidarites.org](http://www.recherches-solidarites.org) ou par le lien <http://www.ffco.org/wp-content/uploads/2019/11/La-France-associative-18-10-2019.pdf>





Prise de parole d'Éric Sachez, AG2R La Mondiale



Alors que les intervenants pointent tous les dangers de la sédentarité, les participants étaient invités, durant les conférences, à quitter leur siège pour enfourcher l'un des quatre vélos installés dans l'amphithéâtre. Plusieurs centaines de kilomètres ont été « parcourus » tout au long de cette journée.

# “ NOUS SOMMES FAITS POUR BOUGER ! ”

**« La retraite, c'est la santé. Faire du sport, c'est la conserver ! », voilà ce qu'auraient pu fredonner les quelque 400 participants au colloque de la FFRS. Rendez-vous était donné, le 13 novembre, en Loire-Atlantique pour une journée d'échanges, de conférences autour du triptyque « Sport, senior santé » et d'une série d'interrogations. De quelle manière évolue la pratique physique avec l'avancée en âge ? Quel est l'impact du sport sur les fonctions cognitives ? Quelle place pour les objets connectés dans le bien-vieillir ? Autant de thèmes qui ont permis d'explorer, en filigrane, la problématique de la sédentarité et d'y apporter des réponses concrètes.**

Loin d'un discours culpabilisant ou d'une quelconque injonction au sport, les intervenants ont démontré, à grand renfort d'études et d'analyses scientifiques, tous les bienfaits de la pratique – même dans une moindre mesure – de l'activité physique.

À chacun son rythme pourvu que la sédentarité ne soit pas la règle. « Depuis 2012, ce fléau est devenu la première cause de mortalité évitable dans le monde, devant le tabagisme, souligne Nicolas Forstmann, chargé d'études à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP). En France, elle cause près de 50 000 décès par an. » Associée ou non au surpoids, à l'obésité, au diabète de type 2 ou encore à l'hypertension, la sédentarité augmente le risque de maladie cardio-vasculaire, de dépression, d'anxiété et de cancer.

## LA SÉDENTARITÉ, L'ENNEMI N°1

Rappelons que la sédentarité se caractérise par une situation d'éveil en position assise ou allongée entraînant une dépense énergétique faible voire nulle. « Faire du sport n'empêche pas d'être considéré comme sédentaire, si on reste immobile le reste du temps », précise Nicolas Forstmann. Par ailleurs, il convient de respecter les préconisations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), à savoir 150 minutes d'activité physique modérée par semaine ou 75 minutes de pratique intense. Sur le plan de la mortalité, les études montrent des écarts importants entre une personne qui pratique une activité physique soutenue et celle qui est inactive. Mais rien ne sert de se lancer dans une course effrénée. « Faire un peu, c'est déjà jouer sur son capital santé », relativise le



### Quelques chiffres à retenir

## 30

minutes par jour d'activité modérée (une marche soutenue à 7 km/h)\* cinq fois par semaine, c'est la recommandation de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour préserver une bonne santé.

## 17

milliards d'euros, c'est l'estimation actuelle des coûts directs (75 %) et indirects (25 %) de la sédentarité en France.

## 4

heures de marche par semaine diminuent de 41 % le risque de fracture du col du fémur, et une heure diminue seulement de 10 %.

\* Chiffre qui correspond à une activité de moyenne intensité pour un public jeune. Il ne s'applique pas à nos licenciés.

Pr Martine Duclos, chef du service de médecine du sport du CHU de Clermont-Ferrand, pointe une étude américaine réalisée sur des femmes âgées de 63 à 99 ans. « Il a été observé que chaque augmentation de trente minutes par jour d'activité physique d'intensité faible ou modérée à intense aboutissait à une baisse de mortalité respectivement de 12 % et 39 % . »

### « LA TÊTE ET LES JAMBES »

L'activité physique n'agit pas que sur notre corps ! Elle y serait également pour beaucoup dans le maintien de nos capacités cognitives (mémoire, langage, raisonnement, apprentissage, intelligence, résolution de problèmes, prise de décision, perception, attention...). « L'entraînement cérébral via des applications ou sur ordinateur a certes montré de bons résultats, rapporte Thibault Deschamps, maître de conférences en sciences du mouvement humain à l'Université de Nantes. Mais le bémol, c'est que tout cela se fait assis. Et peu importe à quelle étape de notre vie nous nous trouvons, nous sommes faits pour bouger ! » L'idéal ? Courir en faisant du calcul mental ! En somme, il faut miser sur des programmes qui mêlent simultanément activité physique et entraînement cérébral, à l'image du module Activ'mémoire\* développé par la FFRS. Un haut niveau de performance cognitive est, en règle générale, corrélé à un engagement pérenne

de la personne dans une activité physique. Toutefois « les effets sont moins probants dans le traitement de pathologies du système nerveux central comme la maladie d'Alzheimer », nuance le maître de conférences.

Danser en suivant le rythme, discuter en faisant son jogging ou en marchant à bonne allure sont des exercices très intéressants en termes de double tâche. « Il faut qu'il y ait une notion de challenge, que les personnes soient stimulées pour que cela agisse significativement sur la performance cognitive, et ce quel que soit votre âge, ajoute l'universitaire. À 80 ans, il n'est pas forcément trop tard pour se mettre au sport. »

### BOUGER ET SE FAIRE PLAISIR

Mais comment attirer un public trop éloigné du sport ? Les divers intervenants ont identifié quelques « portes d'entrée » : la pratique familiale, la prescription médicale, les relais locaux qui accompagnent les personnes dans le choix d'une activité physique. Les étapes charnières de la vie (ménopause, retraite...) constituent également un moment propice pour se (re)mettre au sport.

Les voies qui mènent au sport sont multiples. Si pratiquer une activité physique tout au long de sa vie est recommandé, tous s'accordent à dire que le faire en prenant du plaisir reste indispensable.

\*Lire Vital'ité n° 35, janvier 2019

Pr Martine Duclos



## VRAI / FAUX

### Le sport et la ménopause

Parmi les intervenants, le Pr Martine Duclos s'est penchée sur la thématique « sports et ménopause ».

### Le sport a un impact sur les effets de la ménopause : VRAI

« L'effet bénéfique de l'activité physique même modérée chez la femme ménopausée a été démontré. Les activités à impact comme la course augmentent la densité minérale et surtout l'architecture osseuse tout comme la combinaison d'exercices d'endurance à intensité modérée telles que la marche rapide, la danse. »

### La fonte musculaire commence à la ménopause : FAUX

« Chez la femme comme chez l'homme, elle débute à 25/30 ans. Puis la masse musculaire diminue de 10 % tous les dix ans à partir de 45/50 ans. La perte de force musculaire est un facteur de risque, de mortalité et de maladie chronique. Seul le renforcement musculaire permet de préserver une partie de sa masse musculaire et osseuse. Haltère, élastique... améliorent la rigidité et la solidité de l'os. »



Synthèse de la journée par Claude Paumard et Véronique Meyer, médecins fédéraux.



Mathieu Capron et Laura Scottesse, conseillers techniques nationaux, présentent Activ'Mémoire.



TROIS QUESTIONS À...  
 Pia-Caroline Hénaff-Pineau

## QU'EST-CE QUI FAIT COURIR LES SENIORS ?

**Anciennement professeure agrégée d'éducation physique et sportive, et actuellement maîtresse de conférences à l'UFR STAPS de l'Université Paris-Sud Paris-Saclay, Pia-Caroline Hénaff-Pineau conduit des études sur la transformation des pratiques physiques avec l'avancée en âge. Un prisme sociologique qui interroge notamment les représentations que se font les individus de leur vieillissement et sur le statut du sport dans la vieillesse.**

### Qui sont aujourd'hui les seniors sportifs ?

Un travail d'enquête auprès de seniors sportifs\* m'a permis d'identifier quatre parcours type. Il y a ceux qui n'ont jamais arrêté depuis l'enfance. Essentiellement des hommes et des femmes fortement diplômées. Plus on commence jeune, plus cela s'inscrit dans des habitudes et moins l'activité sportive est interrompue. Cela tient aussi à l'éducation, aux habitudes de vie de la famille et à l'environnement scolaire et associatif.

Autre catégorie, ceux qui pratiquent jeunes, mais s'interrompent et reprennent à plusieurs moments de la vie souvent en fonction des impératifs professionnels et/ou familiaux. Bon nombre de reprises ou d'amplifications de la pratique se font au moment de la retraite. Cela s'explique notamment par la recherche de convivialité. Enfin, il existe une catégorie de personnes qui n'ont jamais pratiqué. Ceux-là se di-

rigent vers ce qui est le plus proche d'une motricité « naturelle » et qui ne demande pas de compétences techniques comme la gymnastique d'entretien, la course à pied, la marche. La plupart du temps cet engagement tardif concerne en majorité des femmes issues d'un milieu populaire.

### Est-ce à dire qu'il y aurait des dispositions socio-culturelles particulières pour être un senior engagé dans la pratique physique ?

Si l'on s'en tient à la statistique, oui ! Les plus diplômés pratiquent davantage que les moins diplômés. Pour les seniors au moins bacheliers, l'avancée en âge s'accompagne même d'un accroissement de la pratique jusqu'à 75 ans, à l'inverse

“ Il a fallu un demi-siècle pour aboutir à l'idée que l'activité physique fortifie la santé des personnes âgées. ”

des moins diplômés. Mais cela ne veut pas dire qu'il est impossible d'amener les moins diplômés ou ceux qui n'ont pas la culture sociale et familiale du sport, à l'activité physique. La femme âgée issue d'un milieu populaire est la plus difficile à faire entrer dans la pratique sportive. Dans les années 70, les clubs du troisième âge leur permettaient d'accéder à des activités physiques vers lesquelles elles ne seraient pas allées dans un autre contexte. Car il

y avait une forme d'entre soi. Ça n'a pas changé. Vous verrez rarement ces personnes dans une salle de fitness. Elles s'y sentiraient mal à l'aise car elles n'ont pas les codes.

### Le sport est-il devenu une injonction sociale et médicale au bien vieillir ?

Il y a eu un réel changement de modèle. L'activité physique est devenue une préconisation sociale et médicale pour les seniors. En France, ce basculement est intervenu tardivement, dans les années 2000. Le politique s'en est saisi parce que la dépendance est devenue une question sociale. Vivre plus longtemps certes, mais dans quel état ? Cela interroge sur les coûts sociaux de cette longévité croissante. Avant, nous parlions des risques liés à l'activité sportive pour un senior, désormais nous en explorons les vertus. Elle est devenue une modalité thérapeutique, comme un médicament puisqu'on peut la prescrire, et un moyen de diminuer les dépenses de santé. Les seniors sportifs partagent la conviction que leurs pratiques physiques et la régularité de leurs efforts les protégeront d'une vieillesse dépendante.

\*Enquête menée en 2009 sur 124 personnes âgées de 50 à 89 ans engagées dans trois types d'activités physiques et sportives (gymnastique d'entretien, tennis, courses longues).

### Pour aller plus loin

*Vieillesse et pratiques sportives : entre modération et intensification,*  
 Pia-Caroline Hénaff-Pineau,  
 Revue Lien social et Politiques, 2010  
 (Disponible gratuitement sur le site  
[www.erudit.org](http://www.erudit.org))





SPORT ET SENIORS

## OBJETS CONNECTÉS : GADGET OU OUTIL INDISPENSABLE POUR BIEN VIEILLIR ?

À l'heure où les objets connectés de santé s'immiscent dans nos quotidiens, **Grégory Ninot, chercheur et professeur à l'université de Montpellier, s'interroge sur le rôle de ces « solutions numériques » dans le bien-vieillir.**

Demain, personne ne sortira sans sa montre et sa paire de baskets connectées, son podomètre interactif ou son tee-shirt mesurant l'hydratation de la peau en temps réel... Demain, tous connectés ? Mais pour quels bénéfices ? C'est, en substance, la question posée par le Professeur Ninot, fondateur d'une plateforme universitaire collaborative d'évaluation des interventions non médicamenteuses (INM). En d'autres termes, le chercheur et son équipe s'appliquent à démontrer scientifiquement les effets de ces INM sur la santé. La psychothérapie, l'activité physique et sportive, la nutrition mais aussi les objets connectés entrent dans le champ de ces INM qui se veulent complémentaires à la médecine traditionnelle.

### AMÉLIORER SON ORGANISME

« Dans les années 80, on disait que tout était déterminé par notre horloge biologique, expose le Pr Ninot. Tout était écrit. » Et d'ironiser : « Aujourd'hui, certains nous prédisent la fin de la mort à grand renfort de séquençage de génome, d'intelligence artificielle... Le transhumanisme et son homme hybridé à la machine arrivent ! » Autant de prédictions qui laissent le chercheur sceptique. « Toutes ces théories font fi de l'épigénétique. Cette science qui met en lumière le rôle prépondérant de notre environnement sur nos gènes et montre comment notre organisme, aidé de manière ciblée, pertinente et dosée, peut s'ajuster et s'améliorer à tout âge. » Une aide savamment dosée donc, dans laquelle les solutions numériques (thérapie par le jeu vidéo ou par la réalité virtuelle, application e-santé, capteur de mouvement, pilulier électronique...) et autres INM peuvent avoir leur place, seules ou combinées, et s'inscrire dans un parcours de soins, selon le Pr Ninot.

« Notre système de santé sort un peu du curatif pour s'ouvrir à une médecine plus préventive, prédictive et individualisée, estime le chercheur. La recherche montre que des méthodes ciblées comme les INM sont plus efficaces que des messages génériques de santé notamment pour retarder les effets du vieillissement, prévenir l'apparition de maladies... Le sport sur ordonnance est un exemple encourageant de développement de l'INM. »

### ÉVITER LES PIÈGES DU NUMÉRIQUE

Le chercheur plaide pour une médecine intégrative qui repose sur la médecine conventionnelle et les médecines complémentaires. Mais « il faut que les INM apportent les preuves de leur efficacité, de leur utilité et de leur innocuité comme cela se fait pour le médicament », précise-t-il. Tout comme la multiplication des objets connectés de santé (en dehors des très réglementés dispositifs médicaux) doit rendre prudent quant à leur usage. « Une démarche de validation clinique et de surveillance des objets connectés devrait être mise en place notamment pour en garantir les bénéfices, dissocier l'outil de santé du simple gadget et éviter une exploitation abusive de nos données », estime Grégory Ninot.

### Pour aller plus loin

Guide professionnel des interventions non médicamenteuses, Professeur Grégory Ninot, Éditions Dunod.

Prévention et traitement des maladies chroniques par l'activité physique, Expertise collective, Éditions Inserm, 2019 (Disponible gratuitement sur le site [www.inserm.fr](http://www.inserm.fr))



### CE QU'ILS EN RETIENNENT



« J'ai entendu un discours déculpabilisant qui fait écho à mes convictions. Il n'y a pas d'âge pour commencer à bien faire et se mettre à l'activité physique. Petits pas par petits pas, c'est déjà agir, et de manière significative, sur sa santé. Un bon argument pour ceux qui se tiennent encore éloignés du sport ou qui n'ont plus les capacités d'antan. »

Josette Champion (Loire-Atlantique)



« Nous le savons : le sport est bénéfique. Mais j'étais loin d'imaginer l'impact de l'activité physique sur nos capacités cognitives. Le sport, c'est le corps et l'esprit et c'est la science qui le dit. »

Gérard Davoux (Var)



« J'ai été sensible au discours sur les femmes, le sport et la ménopause. Levons le voile sur ce moment charnière de la vie qui peut justement servir de déclencheur pour se tourner vers le sport et changer la donne. Mention spéciale aux intervenants qui ont rendu leur expertise accessible à tous. »

Micheline Lamandin (Savoie)

Dossier réalisé par **Géraldine Bouton (texte)** et **Claude Poiraud (photos)**.

## PORTRAIT DE FEMME

# FRANÇOISE DUFRESNE, POUR LE SPORT, POUR LES FEMMES !

**Entre Marrakech, Las Palmas (Canaries) ou La Flèche, heureusement que les moyens modernes permettent de suivre Françoise Dufresne à la trace. Récente adhérente du club Seniors sportifs du Pays fléchois (Pays de la Loire), activité marche nordique, elle a consacré sa vie au judo. Regards sur une championne qui a porté son témoignage à Nantes au colloque « Sport senior santé, demain tous connectés ».**



« J'ai pris le virus du judo à 14 ans... et je n'ai jamais arrêté », dit Françoise Dufresne, 67 ans, sportive de haut niveau, professeur de judo et multi-médaillée. Originnaire de La Flèche, elle commence à pratiquer les activités sportives au collège (athlétisme et handball) et c'est un copain qui lui fait découvrir le judo. « Mais comme il n'y avait pas de vestiaires pour les filles, je n'ai pas pu m'inscrire ! » En 1966, les vestiaires sont une réalité et Françoise commence une vie de judoka qui la conduira aux championnats de France, d'Europe et à ses onze titres de championne du monde. Elle remporte sa dernière médaille d'or en octobre 2018, à Cancun au Mexique dans la catégorie Vétérans.

« Une fois le doigt mis dans l'engrenage, on ne s'arrête plus », dit cette ceinture noire 6<sup>e</sup> dan ! Après son passage par l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) pour préparer un diplôme d'État, passé en 1976, elle enseigne sa passion du judo dans les écoles primaires de Vaucresson, puis de Garches.

« En 1985, j'ai éprouvé le besoin d'arrêter la compétition de haut niveau par lassitude, l'entraînement quotidien devenait contraignant, et j'avais envie de fonder une famille. Mon fils est né en 1988 et, tout en lui consacrant beaucoup de temps, j'ai continué à enseigner le judo et le sport scolaire. » Françoise n'a jamais arrêté de s'entraîner, par plaisir, et pour pouvoir faire face aux élèves qu'elle préparait à la compétition. « Judo, footing et entretien musculaire faisant toujours partie de ma vie, en 2006, lorsque mes amis m'ont encouragée à participer aux championnats du monde vétérans à Tours,

“ Une fois  
le doigt mis  
dans l'engrenage,  
on ne s'arrête plus. ”

poursuit-elle, j'ai peu hésité car la petite flamme était toujours là. J'avais peut-être enfoui une impression d'inachevé et le fait de participer à tous ces championnats a comblé ce manque. » C'est aussi une motivation supplémentaire pour continuer à vivre sa passion du judo. Et, confie-t-elle : « Comme j'ai eu la chance d'obtenir de bons résultats, l'envie de continuer est toujours là. »

Retraite depuis trois ans, Françoise continue son parcours de championne entre La Flèche et son club de Garches. « Une voisine, membre du club Seniors sportifs du Pays fléchois, m'a fait découvrir la marche nordique. Cette activité est un bon entraînement. C'est une préparation physique plus douce, avec un bon rythme. »

Françoise est convaincue des bienfaits de la pratique sportive féminine à tout âge : « sport et femme se conjuguent très bien ensemble, on peut garder sa féminité tout en se dépassant dans un sport de combat », ajoute-t-elle. Dans la lignée de cet engagement, elle mène un combat contre la Fédération internationale de judo (FIJ) qui « sans aucune raison valable, vient d'interdire la compétition des catégories Vétérans au-delà de 65 ans pour les femmes... alors que les hommes peuvent continuer jusqu'à 75 ans. »

En août, 2019, Françoise a lancé une pétition en ligne dans plus de 60 pays. Elle ne sait pas quelle sera l'issue de ce combat. Nous lui souhaitons encore une belle victoire, pour les femmes et surtout, pour que le sport reste un plaisir, une envie, une motivation.

Jean-Marc Bolle



Accueil assuré par les bénévoles des Pays de la Loire.



Atelier Swiss Ball avec Séverine Bénaïssa Haas (FFRS).



Pr Gilles Berrut.



Le stand Audika.



Le stand Kiplin et son atelier Steps.



Remise des lots de la tombola.



Un public attentif et souriant.



Thibault Deschamps, maître de conférences en sciences du mouvement humain.



Le stand Parade.



Marie-Christine Blache et Nicole Guelard (AG2R La Mondiale) présentent leur partenariat régional.



L'espace partenaires.



Nicolas Forstmann, de l'IRMES.



FOCUS

# COMITÉ RÉGIONAL OCCITANIE : COMMENT OPÉRER DANS UN VASTE TERRITOIRE ?

**Le Corers Occitanie est né de la fusion en 2017 des Comités régionaux Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon. Ce comité compte treize départements aux géographies variées : littoral, plaine, montagne. Comment s'organise le développement dans un territoire aussi vaste ?**

« Je suis convaincu que le développement passe d'abord par la formation des animateurs, en nombre et en variété. Aussi nous organisons de nombreux stages chaque année », déclare Michel Infantes, Président du Corers Occitanie. « Développer le nombre de licenciés, de clubs et d'activités est un défi permanent. Le Corers délègue beaucoup le développement aux Comités départementaux, car historiquement cela fonctionnait ainsi, mais aussi parce que les Coders sont plus près du terrain », précise-t-il. Quant au Comité régional, son rôle est d'impulser la dynamique de développement à l'échelle des départements et des localités. Pour ce faire, il soutient les associations de sa région sur les plans financier, opérationnel et matériel.

## LE POINT CLÉ : FORMER DES ANIMATEURS BÉNÉVOLES

« La qualité des animateurs et des formations sont les clés de notre développement », affirme Michel. Ainsi, chaque année, une trentaine de formations sont proposées avec une moyenne de quinze participants par stage. Ces formations sont destinées aux futurs animateurs pour leur permettre d'encadrer des activités dans leur club, et bien sûr d'assurer la relève ! Ils doivent acquérir un bon niveau technique pour pratiquer l'activité de leur choix dans de bonnes conditions. Le Comité régional veille en permanence avec les Comités départementaux à repérer des animateurs potentiels parmi les adhérents. Les stages préparent au brevet d'animateur fédéral



## Le Comité régional Occitanie en chiffres

### 13 300

adhérents

### 10

comités départementaux : Aveyron, Gard, Haute-Garonne, Gers, Hérault, Lot, Lozère, Hautes-Pyrénées, Pyrénées-Orientales et Tarn-et-Garonne

### 79

clubs, dont 4 clubs « isolés » (Ariège, Aude et Tarn)

### 870

animateurs

### 11

instructeurs fédéraux

### 2

médecins régionaux

### 30

activités

ou, pour les activités de proximité, au brevet d'accompagnant sportif.

Michel Infantes apporte également son aide en tant qu'instructeur et a donné récemment une formation en randonnée très appréciée à Nant, dans l'Aveyron. Les stagiaires ont même fait la Ola ! « J'en étais ému. C'est aussi le plaisir de ces rencontres humaines qui nous anime », raconte-t-il.

## MULTIPLIER LES ACTIVITÉS

Le développement passe aussi par la multiplication des activités. Le Corers soutient des initiatives de développement en prêtant ou finançant l'achat de matériel. Par exemple, des bâtons pour les débutants qui souhaitent découvrir la marche nordique, des cannes de swingolf, du matériel de discgolf... avant qu'ils investissent dans l'achat de leur propre matériel.

## DÉVELOPPER LES CLUBS EXISTANTS

Les comités départementaux travaillent auprès des autorités locales, municipalités, conseils généraux, direction départementale de la jeunesse et des sports (DDJS), pour faire connaître les bienfaits du sport senior et œuvrer à la création de nouvelles associations FFRS. Quatre clubs ont ainsi été créés en 2018 mais ils ne compensent pas, hélas, la perte d'un gros club la même année. Pour Michel Infantes : « *Il est plus efficace de conforter et pérenniser les clubs existants en étant à leur écoute, en faisant fonctionner le bouche-à-oreille sur la qualité et la diversité des activités, la satisfaction des adhérents, que de consacrer trop de temps à visiter les mairies pour en créer de nouveaux. D'autant que les difficultés pour créer des clubs sont réelles car il faut organiser des réunions, recruter un président, un secrétaire, un trésorier... Bref, dénicher des personnes bénévoles qui souhaitent s'investir dans les nouvelles associations. Un investissement au long cours, consommateur de temps, d'énergie et d'argent, sans commune mesure avec le retour escompté. Comme cela se fait dans le domaine privé, nous veillons à mesurer le résultat de nos actions pour en déterminer la pertinence, corriger, recommencer.* »

## D'AUTRES ACTIONS DE DÉVELOPPEMENT

Le Comité régional et ses Comités départementaux mettent en place différents types d'actions pour se faire connaître, attirer de nouveaux adhérents... pérenniser les clubs et leurs activités.

### • Des journées découvertes d'activités interdépartementales

Sous l'impulsion de deux encadrants très impliqués - Benoit Leroux, conseiller technique national et Pierre Joulie, conseiller technique départemental -, les quarante animateurs du Tarn, du Lot, de la Lozère et de l'Aveyron ont pu s'initier ou se perfectionner à plusieurs activités (réveil musculaire, activ'mémoire, swin-golf, disc-golf...).

### • Des regroupements d'animateurs

Ils ont lieu sur des thèmes spécifiques au niveau d'un département ou bien d'une même activité. Ainsi, les animateurs d'activités dansées (gym-danse, danses folkloriques, danses en ligne et country, bachata, rock...) de départements limitrophes se rencontrent pour échanger sur leur pratique et partager leur expérience. « *Il est trop difficile de réunir les 870 animateurs de la région, ne serait-ce que pour trouver une salle* », confie Michel Infantes.

### • Des réunions entre présidents de Coders

Ces réunions permettent aux présidents de se connaître et de créer des liens entre eux. Ils se sentent alors d'une même famille et n'hésitent pas à mutualiser leurs forces pour organiser des journées découvertes ensemble ou se prêter des animateurs pour des formations.

## COMMUNIQUER DANS LES MÉDIAS

« *Au niveau fédéral, le développement passe aussi par plus de visibilité dans les médias* », indique Michel Infantes. « *Je me souviens qu'un reportage dans Télématin avait généré beaucoup d'appels téléphoniques et nous avait permis d'augmenter*

*nos adhérents. Nous pourrions créer un événement qui ferait connaître la FFRS. Et pourquoi pas, par exemple, l'ascension ou le tour du Mont Blanc (TMB) par nos licenciés les plus sportifs ? Ce n'est pas parce qu'on est senior qu'il faut se limiter !* »

## DÉVELOPPER LES LIENS AVEC LES MUNICIPALITÉS

« *Nos comités s'emploient à développer les liens avec les pouvoirs publics et à s'inscrire dans les politiques sportives des municipalités en faveur des seniors* » souligne Michel. « *Nous avons organisé une journée sportive dans le département du Gers. Cet événement s'est réalisé avec le concours de la Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection de la population (DDCSPP), ainsi qu'avec celui du maire de Loubersan et de sa municipalité qui ont mis à notre disposition les aires de loisirs et équipements sportifs* », indique-t-il. Par ailleurs, pour répondre à la politique communale en faveur des seniors des Saintes-Marie-de-la-Mer, le Corers Occitanie et le Coders 66 ont organisé, avec la mairie, une matinée découverte d'activités physiques pour les personnes de plus de 50 ans. Au programme, échauffement en musique, swing-golf, disc-golf, tests animés... à suivre pour la création du club.

## PERCEVOIR DES AIDES ET SUBVENTIONS

« *Les collectivités nous accordent aussi des subventions ou des aides* », dit Michel « *Le Corers perçoit un montant provenant des licences des clubs et une aide de la Fédération, mais aussi une subvention de la Région ainsi que du Centre national du développement du sport (CNDS). En sera-t-il de même avec la nouvelle organisation du Sport ?* »

Le président s'investit également au plan national. Lors de la dernière assemblée générale à Chorges, il s'est porté volontaire pour organiser, avec les membres de son Corers, la prochaine assemblée générale de la Fédération à Toulouse, les 25 et 26 novembre 2020.

Marlyn Daniel-Dufetrelle

Instructeurs occitans : de gauche à droite, Patrick Viciano, Olivier de Carvalho, Anissa Hermosilla, Elizabeth Pelle, Erick Marx, Norbert Petitjean, Bernard Devise, Alain Ferreres.





# REGROUPEMENT NATIONAL DES INSTRUCTEURS

**... Un espace privilégié pour partager et construire ensemble l'évolution des formations.**

Agde, septembre 2019. Alors que la mer est encore tempérée, les instructeurs fédéraux sont déjà au travail.

« Tous les deux ans, les instructeurs fédéraux, toutes activités confondues, sont conviés par la Fédération pour une semaine de partage, d'échanges et de convivialité... C'est aussi un véritable temps de travail, conçu comme de la formation continue », précise Sylvie Kinet, directrice technique nationale de la FFRS.

L'équipe de la direction technique nationale et les membres de la Commission formation, dont certains sont eux-mêmes instructeurs, ont préparé ce rendez-vous important avec beaucoup de soin.

Un programme bien dense qui, en plus des échanges et des confrontations de points de vue, faisait le point sur les dernières actualités fédérales en formation bien sûr, les outils de communication et le dispositif d'accompagnement au développement...

« Les instructeurs ont été au préalable consultés sur leurs attentes, ce qui a permis d'organiser un temps de travail important et apprécié autour de la réglementation, des assurances et de la notion de responsabilité avec Gilles Denux, vice-président de la Fédération et président de la commission Réglementation, Médiation, Immatriculation tourisme, Licences, Assurances et séjours (RMILA) et Catherine De Bortoli, qui représentait le courtier en assurances Gras Savoye », indique Matthieu Capron en charge de la collecte des informations.

Les conseillers techniques fédéraux (CTF), à la fois référents

territoriaux et référents « activité » ont animé des séances de travail par activité. « Un temps très positif avec une grande qualité d'échange. On sent bien l'intérêt technique et la fibre pédagogique chez les instructeurs fédéraux. Ils sont par ailleurs les premiers ambassadeurs des valeurs fédérales », souligne M. Capron.

## DES TEMPS DE FORMATION, DE PARTAGE D'EXPÉRIENCES ET DE CONSTRUCTION COLLECTIVE

Au fur et à mesure des années, « ces regroupements sont devenus un temps de formation et de partage d'expériences », pointe Sylvie Kinet. « Ils nous permettent d'être encore plus connectés avec les formations, mais aussi d'informer les instructeurs des dernières actualités et évolutions de la Fédération, d'harmoniser les méthodes de formation et les pratiques. Chaque année, nos formations évoluent pour prendre en compte les évolutions techniques, développer des pratiques encore plus sécurisées, améliorer l'accompagnement et le suivi de nos futurs animateurs. » Ainsi, l'arrivée du vélo à assistance électrique, ou le GPS pour la randonnée, a amené la FFRS à faire évoluer ses pratiques. « Comment procéder pour qu'un club des Hauts-de-France et un club en région Sud-PACA puissent proposer des formations similaires ? Ce regroupement nous permet de construire ensemble des outils pédagogiques enrichis de l'expérience des instructeurs ! ». Il en va de la crédibilité de la FFRS que ses pratiques soient homogènes sur tout le territoire, dans tous les clubs affiliés.



### RECONNAISSANCE DE L'ENGAGEMENT

Simple adhérents, puis animateurs, les instructeurs ont donc un long parcours de formation derrière eux au sein et pour la Fédération de la retraite sportive. La plupart ont deux, voire plus, de spécialités. « Je suis instructeur en marche nordique, tir à l'arc, tennis, randonnée, et ski », indique ainsi Bernard Devise. Basé en Bourgogne-Franche-Comté, il forme des animateurs principalement sur ce territoire mais, comme tous les instructeurs, il est amené à animer des stages partout en France. « C'est un vrai travail, dit-il, mais, même si on se déplace beaucoup, on ne rencontre pas tous les collègues instructeurs. » Ce regroupement est aussi une reconnaissance de l'engagement, marqué par la présence des élus nationaux de la Retraite sportive.

Le développement de la Fédération passe par la qualité des interventions des instructeurs et par l'envie qu'ils donnent aux futurs animateurs de s'engager pleinement pour les pratiques sportives des seniors.

« En vue de dynamiser les clubs, nous recherchons en permanence de nouvelles activités adaptées et ce avec les commissions développement, médicale et formation. Cette année, comme nous l'avons déjà évoqué dans Vital'ité, nous avons initié le programme Activ'mémoire. Le pickleball fait également partie des nouvelles pratiques adaptées aux seniors et reconnues par la FFRS », ajoute Sylvie Kinet. Nous souhaitons également que le regroupement comporte un volet « pratiques sportives » et c'était pour nous aussi l'occasion de partager ces nouveautés avec l'ensemble des instructeurs. « Ils nous ont également prêté main forte pour élargir l'offre d'activités sportives. »

« Trois semaines auparavant, nous avons organisé un séjour sport senior santé avec un programme d'animations pour 300 personnes. Il était donc logique pour moi de m'investir dans la coordination des animations sportives qui ont été proposées, telles que marche aquatique côtière, marche nordique, tir à l'arc et gymnastique aquatique, en plus des nouveautés proposées par les conseillers techniques », indique Bernard Devise. L'apéritif des régions a lui aussi été un temps fort de ce regroupement. Au-delà de la découverte des spécialités de chaque territoire, il a permis de démultiplier les échanges de façon moins formelle, mais tout aussi intéressante.

### DES ÉVOLUTIONS EN COURS

L'amélioration continue du processus de formation est au cœur des préoccupations de la FFRS. « Pourquoi ne pas introduire une sorte de "maître d'apprentissage", un animateur du club qui pourrait être le référent de l'animateur tout au long de sa formation ? Cela lui permettrait d'avoir un vis-à-vis et d'inscrire ce qu'il vient d'apprendre dans le développement du club », avait proposé Bernard Devise. La proposition a bien été reprise et fait l'objet d'une expérimentation sur l'activité tir à l'arc. Rapporté à l'ensemble des instructeurs, ce travail a permis de relancer une réflexion plus large sur l'accompagnement des bénévoles à l'acquisition des prérequis.

« Au-delà de la rencontre, la production de l'ensemble des instructeurs fédéraux nous est précieuse pour améliorer nos pratiques et construire un dispositif de formation adapté aux enjeux et à nos publics », conclut la directrice technique nationale.



# LES RAQUETTES À NEIGE AU SOMMET

**La nature dans toute sa splendeur, la joie et la bonne humeur, un exercice physique sans impact violent et à l'intensité adaptable, ce qui le rend ouvert à tous : ce sport de montagne, qui mêle plaisir des yeux et activité physique, possède des atouts expliquant son essor auprès des seniors.**

« Les raquettes à neige, c'est de la randonnée en plein hiver sur la neige », résume joliment Jacky Glauda, instructeur et animateur au sein du club de Coublevie Accueil, dans l'Isère. La formule est tellement vraie que les adeptes des premières s'avèrent très souvent être des adeptes de la seconde...

Sur le plan physiologique, ce sont en grande partie les mêmes chaînes musculaires qui sont prioritairement sollicitées. « Il convient d'être un minimum sportif et d'avoir de bonnes jambes, surtout si la neige est fraîche, sourit Marie-France-Bernard, animatrice randonnée et raquettes à neige au sein des Randonneurs du pays mentonnais, dans les Alpes-Maritimes. Cela fait travailler le cardio et la coordination entre le haut et le bas du corps ainsi que l'équilibre. Le tout de manière non traumatisante, en

particulier pour les articulations. Même s'il faut avoir un peu d'endurance, il est possible de pratiquer la marche en raquettes sans avoir déjà fait de la course à pied ou de la marche nordique. » L'âge n'est pas discriminant, si bien que 7 800 licenciés (9 %) de la FFRS s'y adonnent.

## MÊME MODE OPÉATOIRE QUE POUR LA RANDONNÉE

Les clubs où les raquettes à neige figurent au programme des activités proposées annuellement, en général de décembre à avril, sont évidemment ceux implantés en milieu alpin ou non loin. C'est le cas des Randonneurs du pays mentonnais qui, au pied des cimes, se soumettent à un rituel invariable pour leurs sorties. Ils se répartissant en deux



groupes de niveau d'une vingtaine de personnes maximum pour que la progression d'ensemble soit homogène et éviter les frustrations. Cette ventilation est effectuée au regard de la capacité physiologique et de la maîtrise technique de la discipline. La première sortie de la saison est l'occasion d'« étalonner » les nouveaux venus.

La troupe privilégie quasi-exclusivement les pistes pour raquettes ou pour piétons. Hors de question de s'aventurer en hors-piste. Comme pour la randonnée, le mode opératoire impose un encadrant et un serre-file qui, dans l'idéal, communiquent par talkie-walkie. L'un fait la trace quand l'autre ferme la randonnée et avertit en cas d'incident ou de cadence trop soutenue. À cet égard, dans la progression en milieu enneigé, chacun voit celui qui le précède et est vu par celui qui le suit.

Si l'on affine l'analyse, la pertinence commande de distinguer trois stades de pratique.

- Le premier lié aux sorties dites de proximité aux abords de la station. Elles consistent à arpenter, quelles que soient les conditions climatiques ou presque, des circuits balisés (avec le logo raquettes) et sécurisés, ne présentant aucune difficulté majeure. Et ce, sur une demi-journée ou une journée si le rythme est peu rapide, avec 300 à 400 mètres de dénivelé à environ 2 km/h\*.
- Pour les plus rodés, le plaisir est de viser plutôt un relief vallonné. Ils encaissent, tout au long de la journée, de 400 à 700 mètres de dénivelé à environ 2,5 km/h\*. Les itinéraires de type nordique sont, là encore, accessibles relativement aisément.

- Troisième niveau, les sorties sur des reliefs alpins marqués, souvent à des altitudes plus élevées mais pas forcément, avec des pentes pouvant avoisiner les 30°. Le dénivelé peut tutoyer les 1 000 mètres. Ces randonnées demanderont un effort prolongé de plusieurs heures, du matin à la fin d'après-midi, à une vitesse d'environ 3 km/h\*.

Le parcours alpin, la proximité des pentes de 25 / 30° et plus rendent indispensable l'utilisation du pack de sécurité « individuel » comprenant un détecteur de victimes d'avalanche (DVA) à porter sur soi, une pelle et une sonde à mettre dans son sac à dos. Bien évidemment, il faut impérativement connaître par cœur l'utilisation et le maniement de son DVA (pour utilisation en cas de secours), ainsi que les techniques d'organisation de secours et de recherche de victimes d'avalanche. Cela implique de posséder une bonne maîtrise du déplacement en raquettes dans un milieu naturel, sans barrière de sécurité, évoluant dans un espace sauvage. En permanence, le randonneur devra s'intégrer dans ce cadre, à la limite de l'apprivoiser, sans espérer plus, car la montagne reste un univers imprévisible.

#### UN MOT D'ORDRE : RÉDUIRE LES RISQUES

L'animateur doit se livrer, en amont, à une pointilleuse étude du profil de la randonnée proposée pour identifier les risques objectifs potentiels. En particulier, les pentes du parcours et celles environnantes, les points clés (difficultés rencontrées) et le niveau du risque d'avalanche. C'est là une autre règle d'or : **ce qui, géographiquement, vaut l'été ne vaut pas l'hiver.**

#### Comment réussir son séjour ?

Les séjours de raquettes à neige peuvent être couplés à une ou plusieurs activités alpines, tel le ski de fond. C'est le cas de ceux organisés dans le Jura, à Chapelle-des-Bois, par Régis Halbout, Président du Coders de l'Orne et membre du club Seniors forme détente de Flers. « Les raquettes ont de plus en plus la cote, confirme-t-il. Elles séduisent prioritairement un public, déjà conséquent, qui pratique la randonnée pédestre tout au long de l'année. Et puis, il y a l'effet

*médiatique qui joue car cette activité est fréquemment l'objet de reportages. Chez nous, le nombre de personnes désireuses de faire des raquettes est devenu plus important que celui des adeptes du ski de fond, lequel requiert davantage d'équilibre et de technique. Les gens y appréhendent plus les chutes. Les raquettes, elles, sont plus accessibles aux néophytes. »* Un préalable, là aussi, une répartition en groupes de niveau. La recette du succès est de s'adjoindre, en complément des animateurs de la FFRS,

les services d'accompagnateurs en montagne pour découvrir des paradis montagneux inespérés. Les sorties ont, en général, lieu par demi-journée ce qui offre la possibilité à ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas enchaîner matinée et après-midi dans la neige, de se reposer et de récupérer.



Il est important d'appliquer une méthode de réduction des risques, comme par exemple la méthode 3 x 3. Cette méthodologie exige de jauger trois données fondamentales :

- le terrain avec ses obstacles,
- la météorologie et le manteau neigeux,
- la prise en compte des participants (psychologie, niveau physique...), autrement dit, leur aptitude à suivre sans que cela ne vire au chemin de croix ou ne mène à de fâcheuses conséquences.

Cet étalonnage tridimensionnel est répété trois fois :

- chez soi (étude / projet de la sortie avec un plan B en cas d'incertitude ou de mauvaises conditions),
- sur place juste avant le départ (lecture du paysage, des conditions météorologiques, nivologiques et du groupe),
- et enfin en cours de progression, notamment aux passages des points-clés où l'on vérifie que toutes les conditions sont réunies pour poursuivre ou revoir la stratégie du cheminement. Sinon, on rebrousse chemin.

Afin d'étayer son projet, l'animateur dispose de données fiables qui sont autant d'aides à la décision : les cartes de l'Institut national de l'information géographique et forestière (IGN) où figurent les pentes et leur degré d'inclinaison, les Bulletins d'estimation du risque d'avalanche (BRA) de Météo-France et les renseignements pris auprès des offices de tourisme, des mairies, du Bureau des guides et accompagnateurs et Pelotons de gendarmerie de montagne auprès desquels il est préférable de valider l'option que l'on entend privilégier. Enfin, l'animateur doit avoir effectué une reconnaissance préalable obligatoire du tracé, afin de s'assurer que ce qui est prévu est réalisable.

On ne cède jamais seul aux joies des raquettes à neige. Outre la convivialité qu'induit la pluralité, il est crucial, pour que la montagne vous gagne et ne vous perde pas, d'être toujours accompagné afin d'être en capacité de gérer au mieux les imprévus. La magie peut alors opérer.

Alexandre Terrini

\* Vitesse moyenne du parcours avec les pauses.

### Un matériel innovant

Le coût d'une paire de raquettes à neige oscille entre 50 €, pour l'entrée de gamme, et 250 € pour un matériel déjà performant. À cela s'ajoutent le port de chaussures de randonnée étanches et l'acquisition de bâtons dédiés à la randonnée. Alternative à la raquette traditionnelle, EVVO Snowshoe est une raquette 100 % made in Auvergne-Rhône-Alpes, dotée d'une semelle en caoutchouc unique développée avec Michelin. Tout-terrain, souple, facile à enfiler et silencieuse, elle offre le confort d'une marche naturelle. Compter environ 200 €.



### SE FORMER

Le cursus de formation des animateurs raquettes à neige comprend trois composantes : la Formation commune de base (FCB) ; le module M1 qui est un tronc commun relatif aux compétences inhérentes à l'animation (gestion de groupe, placement de l'animateur, connaissance du public senior... ) ; enfin, le module M2 spécifique à la discipline. Là, explique Jacky Glauda, instructeur, « sont présentés tous les éléments relatifs aux risques potentiels, qu'ils soient subjectifs (liés aux randonneurs) ou objectifs (liés à l'environnement). L'animateur raquette doit être en capacité de conduire une randonnée quel que soit le profil de la randonnée et quel que soit le niveau des adhérents, tout en tenant compte des conditions météorologiques et nivologiques (+ BRA) pour les milieux alpins ».

L'analyse des risques en montagne est le sujet majeur.

Une part importante des enseignements porte notamment sur la cartographie afin d'identifier les points critiques comme un fond de combe, les pentes, les cols, les sommets et prévoir des plans B. Autres thèmes : s'orienter avec une boussole pour être autonome sans GPS et, surtout, appréhender le risque d'avalanches. Outre le décryptage des BRA de Météo-France, l'accent est mis sur l'utilisation du Détecteur de victimes d'avalanche (DVA).

### S'ASSURER POUR ÉVITER LE PIRE

Les licenciés sont assurés pour toutes les activités reconnues par la Fédération validées par l'assureur (la pratique de la raquette à neige fait partie de ces activités). Sont inclus dans la police, la responsabilité civile, l'assistance et le rapatriement. L'individuelle accident est individuelle et optionnelle, chacun est donc libre de la souscrire. À savoir : en cas d'accident sur le domaine skiable, les secours sur piste doivent être contactés. Une prise en charge financière directe par Gras Savoye est possible. A défaut, la facture originale pourra être envoyée a posteriori. En cas de problème pour son règlement, contacter Gras Savoye, service gestion : **04 76 84 87 54 / ffrs@grasavoye.com.**

# RESPIRATION

**La respiration est la base de notre cycle de vie et bien respirer est un « art » dont les effets se font immédiatement sentir.**

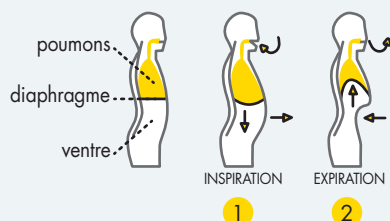
Nous respirons sans jamais y penser, mais pratiquer régulièrement des exercices de respiration permet :

- d'apporter une meilleure oxygénation à nos poumons et à notre cerveau,
- de repousser les angoisses, de maîtriser le stress, l'anxiété et de mieux gérer ses émotions,
- d'améliorer la digestion,
- de favoriser la détente neuromusculaire,
- de renforcer les abdominaux profonds,
- de diminuer la tension artérielle...

## QUELQUES FAÇONS DE RESPIRER...

Installez-vous confortablement dans un endroit calme, debout, assis ou allongé. Relâchez les épaules, gardez votre dos droit et fermez les yeux si vous le souhaitez.

### LA RESPIRATION ABDOMINALE

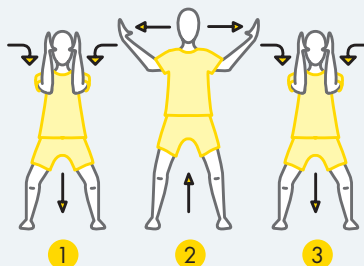


1 - Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre estomac. Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre. La main sur votre estomac se soulève et celle sur votre poitrine ne bouge presque pas.

2 - Expirez très doucement par la bouche, tout en contractant vos abdominaux. La main posée sur votre estomac va bouger alors que vous expirez. L'autre main restera presque immobile.

Pour une respiration plus complète, vous pouvez en plus marquer un temps de pause. Lorsque l'inspiration est complète, reprenez l'air pendant 2 à 4 secondes et concentrez-vous sur ce qui se passe en vous. Répétez cet exercice durant 5 mn à votre rythme.

### LA RESPIRATION THORACIQUE



1 - Levez les bras vers l'avant à hauteur de la poitrine. Fléchissez les coudes pour que les avant-bras forment un angle droit avec les bras.

2 - En inspirant lentement par le nez, écartez les bras vers l'extérieur (comme si on ouvrait une fenêtre). Faites pénétrer l'air par le nez afin de remplir vos poumons.

3 - Gardez l'air dans les poumons pendant quelques secondes, puis ramenez les bras, toujours fléchis, devant vous en expirant par la bouche (on referme la fenêtre). Relâchez tout l'air par la bouche. Recommencez cinq fois puis relâchez les bras. Vous pouvez faire plusieurs cycles.

### LA COHÉRENCE CARDIAQUE

**3** FOIS PAR JOUR

**6** RESPIRATIONS PAR MINUTE

**5** MINUTES DURANT

En pratique, méthode du 365. Assis confortablement :

- Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes.
  - Soufflez profondément par la bouche pendant 5 secondes.
- Recommencez cette alternance inspiration/expiration 18 à 30 fois (6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes).

### MAIS IL Y EN A BIEN D'AUTRES !

- La détente expresse
- La respiration inversée
- La respiration du plexus solaire
- La respiration en carré
- La respiration 4-7-8
- La respiration alternée
- ...

### Application RespiRelax +

Créée par les Thermes d'Allevard, cette application vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement. Les exercices, essentiellement de cohérence cardiaque, ont été mis au point avec le docteur David O'Hare, expert international en la matière.



Une application gratuite, efficace, à l'esthétisme particulièrement soigné et d'utilisation simple grâce à une ergonomie très intuitive. Vous pouvez régler les respirations, ajouter de la musique, synchroniser les mouvements des bulles...



# LES PROTHÈSES

**L'arthroplastie est une intervention chirurgicale destinée à remplacer une articulation « usée », le plus souvent en raison d'une arthrose. Les interventions les plus couramment pratiquées concernent la hanche (100 000 par an en France), le genou (55 000 par an) et moins fréquemment l'épaule.**

## QUAND DOIT-ON SE FAIRE OPÉRER ?

C'est le patient qui est le plus à même de décider en fonction de la douleur et de la gêne qu'il ressent dans sa vie quotidienne. Lorsque la qualité de vie est entachée, il ne faut pas hésiter. On n'attendra pas, néanmoins, que s'installe une « fonte musculaire » qui risque de retarder, voire d'empêcher une bonne récupération après l'opération.

Des progrès ont été réalisés, ils concernent :

- les *matériaux*, plus légers, plus résistants,
- les *techniques* opératoires mini-invasives, moins délabrantes, notamment pour les muscles, permettant une chirurgie ambulatoire ainsi qu'une récupération plus rapide.

## QUE PEUT-ON FAIRE AVANT L'OPÉRATION ?

À titre de préparation, il faut faire travailler les muscles qui entourent l'articulation comme le quadriceps (muscle de la cuisse) au cabinet du kinésithérapeute, et en poursuivant les exercices à la maison en contractant le muscle sans bouger

les articulations. Le moyen fessier, stabilisateur du membre inférieur, pourra être renforcé en étant couché sur le côté sain et en levant le membre atteint de façon répétitive.

Le chirurgien exige que soient traités tous les foyers infectieux potentiels, notamment dentaires (préconisation d'un cliché panoramique) pour être à l'abri d'une infection du site opératoire provoquée par le passage dans le sang d'un microbe.

## QUEL EST LE DÉLAI DE RÉCUPÉRATION ?

Il faut compter trois mois pour une prothèse de hanche et six mois pour une prothèse du genou.

## QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE APRÈS L'OPÉRATION ?

Le chirurgien donne au patient des conseils généraux, mais aussi personnalisés en fonction de la technique opératoire. Les premières semaines :

- aux médicaments contre la douleur et aux anticoagulants nécessaires pourront être ajoutés des bas de contention et des aides techniques à la marche comme les cannes.
- la rééducation est souvent utile ; le glaçage de l'articulation du genou soulage l'inflammation.
- des conseils sont délivrés pour éviter les complications (infection de la cicatrice).

Ensuite,

- éviter les injections intramusculaires du côté de la hanche opérée,
- rester vigilant à l'égard des foyers infectieux, notamment cutanés, dentaires...

## ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Elle doit bien entendu être poursuivie, dans votre club, à condition de respecter certaines limitations, notamment :

- dans les *amplitudes* articulaires

Pour la prothèse de hanche, il faut éviter la rotation interne ainsi que l'adduction (celle-ci consiste à amener le membre inférieur vers l'intérieur et à croiser l'autre) et la flexion excessive ; et bien entendu la combinaison de ces trois mouvements. Par conséquent, il ne faut pas s'accroupir ni croiser les jambes.



### L'activité physique est toujours bénéfique

Elle l'est plus que jamais après la pose d'une prothèse. Elle permet d'éviter les douleurs et de maintenir la masse et la force musculaire. La qualité des muscles conditionnera la récupération, d'où l'intérêt de la préparation à l'intervention. La reprise des activités est fonction :

- de l'expérience antérieure, du niveau de technicité, de l'entraînement,
- de la récupération après l'acte chirurgical,
- des conseils du chirurgien.

Pour les prothèses de genou, ne pas s'agenouiller sur le genou opéré. La flexion est limitée à 100 ou 110°. Tout mouvement de pivot prenant appui sur le membre opéré doit être proscrit.

- à l'égard des situations *traumatisantes*

Il faut éviter de sauter et de se tenir debout sur un seul pied (côté opéré) surtout si vous êtes en surpoids pour les prothèses de hanche et de genou. De même, s'abstenir de pratiquer le ski, en raison du risque de chute ainsi que les sports de contact. Quant aux prothèses de genou, il est nécessaire d'éviter les situations amenant une rotation où le genou sert de pivot. Il ne faut pas découvrir une nouvelle activité sportive après la pose d'une prothèse, et donc on doit s'en tenir aux activités précédemment pratiquées.

### PEUT-ON VOYAGER ?

Pour l'avion, il sera respecté la contre-indication temporaire de trois mois durant lesquels le risque de phlébite et d'embolie pulmonaire est accru. Sachez aussi que votre matériel est susceptible d'être détecté par les portiques d'aéroport et qu'un certificat de votre médecin vous délivrera de tracasseries douanières et policières. En cas de prothèse d'épaule, ne portez pas de valise trop lourde et ne hissez pas vos bagages à main dans le coffre à bagages.

Pour la conduite automobile, un délai de deux à trois mois est raisonnable, sachant qu'en cas d'accident, votre assurance pourrait se montrer réticente. Si vous êtes passagers prenez des précautions pour sortir de la voiture si les sièges sont profonds.

### ET POUR LES GESTES DE LA VIE QUOTIDIENNE ?

Pour ramasser un objet par terre, en cas de prothèse de hanche, il convient de fléchir le genou sain et de laisser en arrière, non fléchi, le membre opéré. Vous pouvez aussi utiliser une pince à long manche.

Évitez de vous assoir dans un fauteuil trop profond.

Soyez prudent lors du jardinage et du bricolage.

Dormez sur la hanche opérée, afin de la stabiliser.

### EN CONCLUSION

La pose d'une prothèse, couramment pratiquée, est devenue banale. Les progrès chirurgicaux et techniques donnent des résultats satisfaisants et durables. En effet, une étude récente a montré que vingt-cinq ans après l'intervention, la grande majorité des prothèses était encore en place. Il convient néanmoins d'être prudent, car des complications sont possibles, comme le descellement, la luxation ou la fracture de l'os autour du matériel prothétique.

Claude Paumard, médecin régional Pays de la Loire

### EN PRATIQUE

**La reprise des activités physiques après une pose de prothèse est d'autant plus facile que le patient opéré possède un bon capital musculaire et un bon entraînement dans l'activité en question. Il faut donc attendre une bonne récupération musculaire avant de reprendre l'activité antérieure et ne pas s'aventurer à découvrir une nouvelle activité.**

#### Après une prothèse de hanche :

- la marche est possible dès les premiers jours,
- les risques de luxation de la prothèse sont maximaux pendant les trois premiers mois, temps nécessaire à la reconstitution du capital musculaire,
- il faudra rester néanmoins prudent au-delà de ce délai.

#### Classement des activités :

- Recommandées : marche, marche nordique, randonnée, danse, vélo, natation, golf.
- Autorisées moyennant une expérience antérieure : gymnastique, musculation, arts martiaux, tennis, ski, aviron, voile,

escalade ; en évitant les impacts et les amplitudes extrêmes.

- On restera prudent pour la course à pied, en raison des impacts (l'onde de choc) avec le sol.

#### Après une prothèse de genou :

- La marche est possible très rapidement avec une béquille pendant quatre à six semaines.

- La rééducation fonctionnelle chez un kinésithérapeute dure environ trois mois.
- La reprise des activités peut se faire après ce délai et on peut les classer en trois catégories.

#### Classement des activités :

- Recommandées : marche, aquagym,

gymnastique, pilates, musculation, cyclisme.

- Déconseillées : football, hand-ball, rugby, course à pied (en raison des impacts sur le sol).
- Possibles : le ski et le tennis, un an après la pose de la prothèse, à condition d'avoir acquis une bonne maîtrise de ces sports avant la chirurgie.

#### Après une prothèse d'épaule :

- Recommandées : natation, marche, vélo, tennis en double, ski de fond, bowling, canoë.
- Autorisées si expérience antérieure : golf, ski de piste.
- Déconseillées : gymnastique, escalade, football.

#### POSTURES DÉCONSEILLÉES



#### POSTURES RECOMMANDÉES



#### Si vous voulez ramasser quelque chose :

Prenez appui sur un plan stable (mur, chaise, meuble...). Tendez la jambe douloureuse ou opérée vers l'arrière et inclinez-vous vers l'avant. Ne forcez jamais, surtout dans les mouvements combinés : de flexion, de rotation, d'adduction...

# LE NUTRI-SCORE

## POUR MIEUX MANGER EN UN COUP D'ŒIL



**Parce que les consommateurs ne sont pas nutritionnistes ni rompus au décryptage de ce qu'ils achètent, les pouvoirs publics ont souhaité leur faciliter la tâche en recommandant la mise en place d'une information nutritionnelle claire, visible et facile à comprendre. Telle est la raison d'être du Nutri-Score, initié en 2017. L'occasion, deux ans après, de se livrer à un premier bilan de son impact réel, tant le concept se développe lentement mais sûrement.**

Le Nutri-Score a beau être optionnel, il est consacré par le législateur dans la loi santé de 2016. Ce texte reconnaît la possibilité de recommander et d'instaurer un système de graduation nutritionnelle simple et didactique des produits afin d'orienter le consommateur. Pour éviter ou, du moins, limiter les contestations ultérieures, ses modalités sont le fruit d'une concertation en amont entre industriels, distributeurs, consommateurs, autorités sanitaires et scientifiques qui se sont entendus sur les grands principes de cet étiquetage conçu par Santé publique France et lancé dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS).

À la clef, un logo dont la vocation est d'informer sur la qualité nutritionnelle de manière claire et, surtout, complémentaire à la déclaration nutritionnelle imposée par la réglementation européenne qui fait mention de la valeur énergétique mais également des teneurs en graisses, acides gras saturés, glucides, sucres, protéines et sel d'un produit... Pas toujours très déchiffrable pour les esprits non aguerris.

### UN LOGO EN CINQ COULEURS

Pour aider les consommateurs à privilégier les aliments les plus sains et à comparer un même type de produit de différentes marques, le logo Nutri-Score, apposé sur la face avant des emballages, se décline en cinq couleurs (du vert foncé à l'orange

foncé). Chaque couleur est associée à une lettre allant de A (produit le plus favorable sur le plan nutritionnel) à E (le moins favorable). La notation se fait selon un procédé invariable. Pour 100 grammes du produit concerné, sont déterminés la teneur en nutriments à favoriser car bons pour l'organisme (fibres, protéines, fruits et légumes) et celle à limiter, voire à éviter car plutôt délétères (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).

### UNE RÉPONSE AUX BESOINS

Une enquête de Santé publique France, parue en septembre dernier, confirme que le Nutri-Score est en passe d'entrer dans les mœurs. Sa notoriété est de 81 % au sein de la population, 8 % des sondés l'utilisent (ils n'étaient que 1 % en mai 2018). La grande majorité de ceux qui en ont entendu parler ou qui l'ont vu estime qu'il fournit une information rapide (92 %), qu'il est facile à comprendre (90 %) et à repérer sur les emballages (85 %). En somme, qu'il les guide dans leurs achats alimentaires (86 %). Pourquoi ? Parce que les trois quarts sont convaincus de la fiabilité des données qu'il recèle. Au point d'en tenir compte puisqu'en 2019, près d'un consommateur sur deux (41 % contre 13 % en mai 2018) a acheté un produit sur lequel ce dernier était apposé.

Alexandre Terrini

### De la faculté à l'obligation ?

Le Nutri-Score dépend du volontarisme du fabricant mais aussi des distributeurs qui font le choix de voir, ou pas, leurs productions passées au crible. Pour cela, ils doivent en faire la demande et s'enregistrer auprès de Santé publique France. En toile de fond, un objectif évident : tendre vers plus de transparence de la part du secteur agroalimentaire pour améliorer la consommation nutritive et la santé des Français.

Le Premier ministre, Édouard Philippe, a annoncé en juin dernier que la France allait « défendre [la démarche] auprès de la Commission européenne et de ses partenaires afin de rendre le Nutri-Score obligatoire ».

Le Gouvernement sera soutenu par plusieurs associations de consommateurs qui ont lancé une initiative citoyenne en ce sens, et par 87 % des Français, favorables à une telle mesure. Pour la faire aboutir, il faudra toutefois modifier un règlement européen qui, pour l'instant, interdit aux États membres de rendre le Nutri-Score coercitif. Ce qui ravit certaines multinationales enclines à mener un lobbying assidu en faveur d'un statu quo.

# COMITÉS & CLUBS



## Club 01019 Séjour à Digne du club de la Retraite sportive Nantua Montréal-la-Cluse

Soixante-deux aindinois (Ici c'est l'Ain)  
Pour toute une semaine à Digne-les-Bains  
Venus là en séjour pour randonner  
Ont commencé aux pénitents des Mées,  
Puis à Digne même : la chapelle Saint-Pancrace  
Et dans les marnes noires, ont fait leurs traces,  
Puis la chapelle Saint-Jean avant Saint Pierre,  
Aux portes du paradis, avant les pierres  
Dans les descentes, qui roulent, n'amassent pas mousses  
Mais nécessitent qu'on vienne à la rescousse  
De ceux qui s'y sont hélas ramassés...  
On s'est mis martel en tête au Verdon  
Comme une scie, il va tourner, tourner,  
L'sentier Martel parcouru tout du long.  
Puis on a découvert le Géoparc  
Où les fossiles ont laissé bien des marques,  
Et la Montagne à la vallée d'la Blanche,  
Chaque jour du séjour fut un dimanche.  
Et la Salette avant l'retour chez nous,  
Soleil et bonne humeur au rendez-vous.

## Club 15015 Les Ateliers de la forme à la Retraite sportive



L'association s'est réunie en assemblée générale dernièrement. Une trentaine de membres étaient présents, ainsi que Marie-Noëlle Moulier, représentant la municipalité, et Patrick Jacquet président

départemental de la « retraite sportive ». Annie Robert, la présidente, a salué la municipalité pour son aide matérielle. L'association est dynamique, les ateliers et sorties ont été bien suivis, avec des effectifs en hausse.

Patrick Jacquet présentait « la Retraite sportive », une fédération qui s'adresse aux seniors à partir de 50 ans et propose de nombreuses activités. Les membres des « Ateliers de la forme » auront la possibilité de se former pour encadrer de nouvelles activités. Après un vote, l'assemblée décide de se rallier à « la Retraite sportive ». Les lundis après-midi, les jeux de carte et

## Club 01033 Rencontre de tir à l'arc à la Retraite sportive de Viriat



Quatre-vingt-quinze archers (femmes et hommes) venus de Ainay-le-Château (Allier), Ambérieu-en-Bugey (Ain), Attignat (Ain), Bourg-en-Bresse (Ain), Chalon-sur-Saône (Saône-et-Loire), Chauffailles (Saône-et-Loire), Codap Lyon (Rhône), Louhans (Saône-et-Loire), Macon (Saône-et-Loire), Maurienne Senior (Savoie), Montceau-les-Mines (Saône-et-Loire), Nantua-Montréal (Ain), Oyonnax (Ain), Vaulx-en-Velin (Rhône), se sont affrontés, le 29 octobre 2019, dans une bonne ambiance pour cette rencontre de tir à l'arc classique à dix-huit mètres. Une organisation parfaite que l'on doit aux archers Viriatifs dans une salle de tir superbe due à la Municipalité de Viriat. Les principaux acteurs de la journée : Sylvianne, Nicole et Christiane à

l'accueil, Didier et Nicole à la table de marque, les arbitres Daniel, Guy, René et Yves, le chef de tir Michel, Joëlle et Pierrette au service des boissons chaudes et froides. Notre président a démarré la rencontre avec un message de bienvenue aux différents concurrents. Pour la remise des récompenses, nous avons eu l'honneur de compter parmi nous, Paulette Boiteau du Comité directeur du Corers Aura et Jean-Paul Boiteau, co-président du Corers Aura (Comité régional de la retraite sportive Auvergne Rhône Alpes). Merci au Corers pour les médailles, à Lyon Archerie pour les lots, au restaurant Otroll pour les coupes, à René pour ses potirons et enfin à la Municipalité de Viriat pour le Challenge Viriat et la mise à disposition des salles.

Merci aux quatre-vingt-quinze archers venus (de loin) partager cette journée et une pensée pour les quarante-quatre archers restés sur liste d'attente par manque de place. Pour les archers Viriatifs

*Didier Marinier, Animateur et responsable de la section tir à l'arc de la RSV*

scrabble ont repris de 14 h à 17 h dans la salle de réunion de la salle multi-activités de Polminhac. L'atelier mémoire reprend les jeudis, de 14 h à 15 h 30 au même endroit. La gymnastique senior, encadrée par une animatrice diplômée, reprendra le jeudi de 15 h 30 à 16 h 30, dans la grande salle Christiane de Clavières. Un ou plusieurs voyages sont prévus pour le printemps. Le bureau :

Annie Robert, présidente ; Simone Falampin, vice-présidente ; Chantal Sauret, secrétaire ; Sophie Mazard, adjointe ; Nicole Gely, trésorière.

Contact : 06 73 61 49 55.

**Club 42002****Le club de Boën monte en flèche**

En mai 2016, le club de la Retraite sportive de Boën voit le jour avec 36 adhérents fin 2017. En juin 2019, il affiche désormais 126 adhérents seniors à qui sont proposées diverses activités. Le club de la Retraite sportive de Boën est affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive et fonctionne sous la houlette de Marie-Claude Pardon, la présidente et les membres du bureau. Évidemment, tous sont bénévoles. Les différentes activités sont placées sous la tutelle d'animateurs formés par la Fédération bénéficiant du statut d'animateur fédéral et d'accompagnant sportif. Onze bénévoles ont suivi ces formations, d'autres sont en cours de préparation. Comme le souligne Marie-Claude Pardon « *la force du bénévolat nous a permis d'élargir notre panel d'activités sportives puisque maintenant nous proposons huit activités différentes.* ». Parmi celles-ci, la marche nordique qui comptabilise 58 sorties avec environ 230 participants, la randonnée pédestre avec 18 sorties pour 319 participants, ou encore la danse en ligne qui connaît une bonne participation avec une moyenne de fréquentation de 30 personnes. De son côté, le tir à l'arc qui se déroule dans les locaux du boulodrome de Marcoux affiche 72 séances, tandis que la marche à thème (qui permet de découvrir le patrimoine ligérien) a recueilli une moyenne de 25 participants. Le tennis de table, la pétanque et la sarbacane viennent d'être mis en place.

Elie Grillet – Journal Le Progrès

**Club 53004**  
**La section**  
**multi-activités**  
**senior en plein boom**

La retraite sportive du Meslay-du-Maine propose depuis quatre ans une section multi-activités senior (SMS) à destination de personnes vieillissantes ou avancées en âge, fragiles ou sortant de maladies. Une activité qui rencontre un succès croissant mais qui nécessite un encadrement spécifique. Mercredi 16 octobre, une

journée était proposée aux animateurs de ces activités, à Meslay-du-Maine. Des représentants de plusieurs clubs y ont participé : ceux de la Retraite sportive Sarthe-et-Vègre (Sablé-Brûlon), de Villaine-la-Juhel, d'Evron, de Pontvallain ou encore de la Flèche. Une journée qui a débuté par une conférence médicale animée par le Dr Claude Paumard sur le thème de la sécurisation de l'activité SMS. L'après-midi, place à la pratique.



Les animateurs des sections multi-activités seniors étaient en formation à Meslay.

**Club 53009****Retraite sportive du pays de Loiron : séjour à Merdrignac**

Du 2 au 5 septembre, 61 adhérents de la Retraite sportive du Pays de Loiron se sont rendus à Merdrignac dans les Côtes-d'Armor. Après un pique-nique et une première randonnée à Loscoët-sur-Meu, ils se sont retrouvés au VVF du Val de Landrouet, au cœur d'un parc de 15 hectares où ils se sont installés pour trois nuits. Au programme : grandes et petites randonnées organisées par les animateurs qui ont permis de découvrir la Bretagne intérieure avec ses petits villages : Merdrignac mais aussi Gomené, Laurenan, Saint-Vran, ses églises aux clochers typiques et ses paysages boisés. Certains ont pu se défier aux jeux de boules ou aux palets, où se promener autour du vaste plan d'eau. Tous ont beaucoup apprécié la restauration, l'accueil et notamment la soirée galette organisée par le VVF. La convivialité et la bonne humeur étaient présentes tout au long du séjour et beaucoup se sont déjà donné rendez-vous pour l'an prochain dans un nouvel environnement.



**Éviter les chutes,**  
**rompre l'isolement**

« *Nous travaillons la motricité, les aspects cognitifs pour éviter les chutes, retarder le vieillissement et rompre l'isolement* », détaille le président de la Retraite sportive de Meslay, Jean-Louis Coutard. « *Nous travaillons en lien avec le pôle médical.* » L'association peine à trouver des animateurs. « *Nous avons une vingtaine de participants. Nous ne pouvons pas en accepter plus, mais nous avons des demandes. On aimerait pourtant ouvrir un nouveau créneau.* » Une problématique sur laquelle buttent de nombreux clubs comme l'explique la présidente

du Comité départemental de la retraite sportive de la Mayenne, Annick Moinet. Dominic Thévenin, instructrice fédérale, a animé l'après-midi de remise à niveau pour une vingtaine d'animateurs. « *C'est un recyclage. Cinq ans après la création de cette activité, on remet les animateurs sur les rails.* » Outre l'aspect physique, l'aspect psychologique n'est pas oublié dans cette activité. « *Durant ces séances d'une heure trente, nous faisons en sorte que les participants s'hydratent correctement et échangent entre eux. La convivialité est importante. Notre rôle est de les rassurer et de les amener vers l'extérieur.* »



**Club 83020****Un nouveau club varois**

Le 29 mai dernier est né un nouveau club varois, implanté à Ollioules, à la demande de cent-deux adhérents et animateurs de la FFRS réunis en assemblée générale constitutive le 23 mai.

Ont été élus au comité directeur cinq membres du bureau et la présidente d'honneur : René Vaillant, président ; Brigitte Crevet, présidente d'honneur ; Corinne Jaspers, vice-présidente ; Bernard Elbaz, trésorier ; Béatrice Epstein, secrétaire ; Geneviève Michelini, secrétaire adjointe. Deux-cent-septante-quatre adhérentes et adhérents enregistrés à fin octobre, dont quarante-deux nouvelles licences FFRS, encadrés par dix-sept animatrices et animateurs dont trois en formation et demande d'équivalence, à savoir : douze animatrices d'activités en salles pour les activités gymniques, les activités dansées, le thai-chi et le qi gong, le yoga du rire, les SMS, sans omettre l'aquagym.

- Activités de pleine nature : MAC, Bungy pump, randonnée avec deux animateurs.
- Activités ludiques : cuisine, arts créatifs avec trois animatrices.

Le club a été très bien accueilli par les élus et le maire d'Ollioules, les services municipaux, l'adjoint aux sports et le service des sports qui lui ont octroyé les créneaux nécessaires aux activités ainsi que les salles et espaces pour les journées d'accueil, de rassemblement et autres réunions.

Le Coders 83 nous a gratifiés d'une aide à la création et une demande a été déposée auprès de la FFRS car il nous faut réinvestir la totalité de nos équipements sportifs, c'est-à-dire un montant significatif pour un club débutant.

Nous poursuivons les inscriptions car la demande est toujours présente et je remercie les adhérentes, adhérents, animatrices et animateurs pour leur fidélité et la foi qu'ils et elles ont mis dans cette création. Longue vie au Phenix Ollioulais.

René Vaillant, Président

**Club 85027****Dix ans d'existence**

Pour fêter ses 10 ans d'existence, l'Association dompieroise de la retraite sportive de Vendée a organisé un interclub départemental, le 15 octobre 2019, auquel douze clubs ont répondu présents.

Activités dansées, marche nordique, randonnée, tennis rebond, divers jeux de société furent partagés dans la convivialité. Après un apéritif offert par la Mairie, plateaux repas et après-midi dansé ont clôturé cette rencontre.

L'occasion a permis aux participants de découvrir le village de Dompierre-sur-Yon et son patrimoine.

Merci à tous nos bénévoles pour leur encadrement et engagement.

Le Coders et la municipalité de Dompierre-sur-Yon ont contribué à la réalisation de cette belle journée

**Coders****Bourgogne-Franche-Comté  
Création du club  
de Merry-la-Vallée**

Bienvenue au premier club de la retraite sportive de l'Yonne. Le 7 mars 2019 : rencontre avec Christine Munier et Francine Chamoin de l'Yonne à l'origine de ce projet : présentation de la FFRS au travers d'un document préparé en « power point » par le Président de la Commission développement du Comité régional Bourgogne-Franche-Comté, assisté de Maxime Le Boursicault, référent direction technique nationale.

Le 2 avril 2019 : acceptation de notre projet de création d'un club FFRS par Roger Charpy, maire de Merry-la-Vallée.

Avril 2019 : création du flyer de communication de la journée découverte par Christine et Francine assistées par le secrétariat de la mairie de Merry. Le 6 juin 2019 : journée de la retraite sportive à Merry avec : accueil des participants, rando de 9 h 30 à 12 h animée par Francine, initiation à la gymnastique par Christine, pot avec les participants et les personnalités de Merry, repas tiré du sac, animations l'après-

midi par les animateurs des clubs du Creusot et de Chalon pour la danse, la marche nordique, la gymnastique et le disc-golf, et pour terminer, première nomination des membres du club.

Octobre 2019 : création du club sous la présidence de Christine MUNIER, entourée de Francine Chamoin pour le secrétariat et la trésorerie.

Tout ce travail n'aurait pas été fructueux sans l'investissement :

- du conseiller technique fédéral : Maxime Le Boursicault,
- de nos deux charmantes dames, Christine et Francine,
- des animateurs du club du Creusot.

Christian Lièvre, Président  
de la commission développement  
du Coders Bourgogne-Franche-Comté





### Coders du Gers Quoi de neuf dans le Gers ?

La journée départementale annuelle traditionnelle, qui se veut aussi « portes ouvertes » à d'éventuels nouveaux membres, réjouit toujours les adhérents des clubs, leurs présidents et leurs animateurs. C'est à Loubersan, dans le berceau du président du Comité départemental Jean-Jacques Dumont, que tout le monde s'est retrouvé. Comment surprendre, voire intéresser et même séduire nos adhérents habituels mais aussi et surtout de jeunes retraités en quête de nouveauté ? C'est le pari que nous avons fait depuis quelques années. C'est ainsi que le disc-golf, le swing-golf (voir photo), ont fait leur apparition.

... Il y a toujours quelque chose de neuf dans le Gers !

Et si le « coup de jeune » d'un club passait tout simplement par l'ajout d'une activité nouvelle ? La toute dernière activité a été cette année le qi gong. À plusieurs reprises, tout au long de la matinée (et certains même la réclamant encore l'après-midi), Marie a su captiver son public, tout simplement, tout doucement mais efficacement ! La « mayonnaise » a pris aussitôt, à tel point que des stages sont déjà programmés. Donc, YA PLU KA !

# SANTÉ-VOUS JEUNE !

## Club 70001

### La retraite sportive du val marnaysien fait sa promotion

À la demande de la Fédération française de la retraite sportive, le club de Marnay fait la promotion de ses activités. La FFRS comprend actuellement 90 000 adhérents au niveau national. Par contre, en Haute-Saône, il n'y a qu'un club : la Retraite sportive du Val Marnaysien (75 licenciés). Pour se faire connaître et peut-être créer un nouveau club, une journée découverte a eu lieu à Rioz, le 11 mai, avec la participation d'animateurs de l'association. Le 13 mai, l'équipe des bénévoles de Marnay a reçu quatre classes de l'école primaire de Lavernay. Le but était de les sensibiliser sur l'intérêt de pratiquer du sport à tout âge, et de leur montrer que le sport « conserve ». La preuve, à la question d'un des participants : « Quel âge tu me donnes ? ». La réponse des gamins : « 30 ou 40 ans ». Alors que le bénévole a 80 ans.



## Club 85004

### En vélo avec les enfants de l'école publique

Comme chaque année, des membres de Corasports ont encadré la sortie cycliste des élèves de CM1 et CM2 de l'école Robert-Doisneau. Nouveauté : le circuit était aux alentours de La-Roche-sur-Yon, avec un final sur la ligne d'arrivée de l'étape yonnaise du Tour de France, escorté de motards de la Police. Les 49 petits commequiérois ont retrouvé des élèves d'autres écoles du département, et ce sont 300 enfants qui ont défilé dans les rues. D'autre part, cette année au mois d'avril, Corasports a participé au « rurathlon » qui a regroupé 120 enfants de 9 à 12 ans de la Communauté de communes du Pays de Saint-Gilles-Croix-de-Vie, au complexe sportif de Commequières. Les membres du club ont encadré des enfants au disc-golf, par petits groupes, toute la journée.



## Club 85034

### Partage entre générations

Dans le cadre de l'intergénérationnel, l'association Sport Santé Seniors Givrandaïse (A3SG) organise une initiation disc-golf, avec les élèves de CE2, CM1, CM2, de l'école La Fontaine de la commune de Givrand en Vendée. Cette initiation se déroule tous les mardis après midi jusqu'aux vacances d'hiver. Ce sont quarante-huit enfants qui vont en profiter. Une convention, ainsi qu'un droit à l'image ont été signés avec l'école. Un grand goûter sera offert par le club, l'école, en présence des élus de la commune. Les enfants sont ravis de venir et découvrir cette nouvelle activité. Les adhérents y mettent tout leur cœur et répondent présents à chacune des séances. Un bel exemple de partage entre générations !



## Coders des Pyrénées-Atlantiques Un Paillou d'or



Le Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques et le Comité départemental olympique et sportif (Cdos) récompensent tous les deux ans « des bénévoles de l'ombre ». Cette récompense porte le nom de « Paillou d'or ».\*

Ce 11 octobre 2019, les bénévoles du département des Pyrénées-Atlantiques, toutes fédérations confondues, étaient réuni(e)s à Saint-Palais pour récompenser quatorze d'entre-eux. Le Comité départemental des Pyrénées-Atlantiques avait proposé Guy Thibault, sa candidature a été retenue. Comment aurait-il pu en être autrement ?

Guy est aujourd'hui animateur fédéral dans son club de Sare. Son engagement bénévole et pionnier commence il y a presque trente ans au sein de notre Fédération. Très vite, il devient animateur fédéral et sera instructeur pendant près de vingt ans. Dans ses missions d'instructeur, Guy a fait partie de ceux qui se déplaçaient un peu partout en France. Il a contribué à la création du Coders des Pyrénées-Atlantiques et à son développement. Tout cela à une époque où internet balbutiait et où les déplacements étaient moins aisés qu'aujourd'hui. À presque 82 ans, devenu

animateur SMS de son club, il réfléchit à de nouvelles activités. Quand on a croisé la route de Guy, et nous sommes nombreux en France parmi les animateurs, on n'oublie pas cet homme généreux, chaleureux cultivé et passionné. Un grand merci à Guy pour tout ce qu'il a donné et pour tout ce qu'il va encore nous apporter sportivement et humainement.

\* Du nom de Nelson Paillou qui a passé sa vie en Pays-Basque. Il a beaucoup agi pour développer le sport et le bénévolat sportif, et fut vice-président du Comité national olympique et sportif français de 1971 à 1977 et président de 1982 à 1993.



## Club 91011 Initiation des enfants au swin-golf et au disc-golf

La Retraite sportive de Breuillet et de sa région (RSBR) était au stade de Breuillet le mercredi 2 octobre 2019. Dans RSBR il y a « retraite », pourtant les adhérents qui pratiquent le swin-golf s'en sont donné à cœur à joie pour tenter de faire goûter aux jeunes enfants de l'école primaire les rudiments du swin-golf et du disc-golf. On voit Jean Claude, Gilbert et Aldo tenter de leur apprendre et de leur montrer les gestes de ces disciplines. Bravo et merci à la section swin-golf de la RSBR.

## Club 95008 Les archers... en « sortie scolaire »

Le jeudi 13 juin, cinq de nos archers du club Sport senior santé de Courdimanche ont accompagné leur sœur d'arme Béatrice, archère depuis cette année et encore en activité comme professeur d'EPS en collège à Pontoise, à la sortie de fin d'année de sa classe de 5<sup>e</sup> dont elle est professeure principale. Cette sortie organisée en partenariat avec la Compagnie d'arc de Menucourt s'est déroulée dans une ambiance, certes studieuse, mais surtout ludique et décontractée.

Six pelotons de quatre à cinq élèves ont été confiés conjointement aux animateurs de la compagnie et à nos valeureux archers pour leur inculquer les bases de la technique de tir, ainsi que le respect de la sécurité.

Après une matinée consacrée à l'initiation du tir sur cible dans le jardin de la compagnie, nos archers en herbe ont pu, l'après-midi, démontrer leur dextérité sur des cibles animalières 3D en forêt. Les élèves ont pu ainsi chasser le puma, le sanglier et autres animaux variés et... insolites.

La journée s'est terminée par le traditionnel goûter et la remise



de prix, non pas aux plus méritants car ils l'étaient tous, mais à ceux qui avaient réussi les meilleurs scores.

Cela a été un véritable plaisir pour nous, archers et archères « seniors », de faire découvrir et de partager notre discipline à ce public « junior ». C'est cela aussi la vocation de notre Fédération : le partage intergénérationnel ! Et qui sait, cela donnera peut-être à ces jeunes de nouvelles envies sportives à la rentrée prochaine...



## LA RÉVOLUTION EPIGÉNÉTIQUE

Joël de Rosnay, Dean Ornish, Claudine Junien, David Khayat, Pierre-Henry Gouyon, Entretiens menés par Valérie Urman

On croyait encore récemment que les gènes, hérités de nos parents, dictaient de façon automatique notre destin dès la conception. Nous ignorions tout d'une discipline nouvelle qui ouvre d'immenses perspectives et surtout suscite beaucoup d'optimisme. L'épigénétique nous révèle combien les facteurs environnementaux et comportementaux peuvent infléchir (dans le bon ou le mauvais sens) notre état de santé physique et mental, et notre vieillissement en faisant varier l'expression de nos gènes. On apprend que rien n'est écrit d'avance, rien n'est inéluctable et que chacun d'entre nous est en partie maître de son destin. Cette notion est bien résumée dans le sous-titre du livre « *Votre mode de vie compte plus que votre hérédité* ». En tant que retraités sportifs, vous ne serez pas étonnés et vous serez confortés dans vos convictions que l'activité physique fait partie de ces comportements bénéfiques. Cet ouvrage collectif croise plusieurs regards d'experts, chacun donnant son point de vue. La lecture de ce livre nous donne envie de mettre en pratique ces recettes simples et nous donne une bonne dose d'espoir.

► Albin Michel, 160 pages.



## CHOISISSEZ VOTRE DESTIN GÉNÉTIQUE

La médecine occidentale s'est essentiellement attachée à tenter de guérir les maladies, c'est l'allopathie. Actuellement, en raison de l'émergence de pathologies chroniques invalidantes, on commence à prendre conscience de la nécessité d'avoir une approche plus globale. On s'aperçoit, grâce à des études scientifiques très sérieuses, que nos habitudes de vie ont une influence considérable sur notre santé et notre longévité. Le professeur Gilbert Deray, néphrologue réputé, fort de son expérience, évoque le rôle considérable que jouent l'activité physique, l'alimentation, le rire, le stress, les liens affectifs, la musique et la lecture, le sommeil. Il donne des recettes, une ordonnance à la fin de chaque chapitre. Ce livre, de lecture facile, accessible à tous, très complet, décrit en détail une approche préventive du vieillissement en bonne santé. Il s'inscrit dans la lignée des ouvrages qui soulignent l'importance de notre environnement. L'épigénétique est la façon dont s'expriment nos gènes sous l'influence de notre mode de vie. Nous avons notre destin en main, rien n'est écrit d'avance.

► Fayard, 416 pages.



## L'OPÉRA DE PARIS : 350 ANS D'HISTOIRE

Mathias Auclair

En 2019, l'Opéra national de Paris a fêté son 350<sup>e</sup> anniversaire. Un événement marqué par une publication qui raconte cette histoire exceptionnelle. Il s'agit d'un ouvrage simple, élégant et très accessible. Il remonte depuis la création par Louis XIV des différentes académies de danse d'opéra et de musique jusqu'à l'opéra moderne, en racontant le fonctionnement de l'institution tout au long du XIX<sup>e</sup> siècle, sous l'Empire, la Restauration et le second Empire et pendant tout le XX<sup>e</sup> siècle. Des encarts thématiques abondamment illustrés mettent en valeur certains aspects de cette histoire : l'esthétique royale, Mozart à Paris, la construction du Palais Garnier, la création de Guillaume Tell de Rossini, l'entrée de Carmen au répertoire... L'ensemble est richement illustré par des documents d'archives souvent inédites provenant des grandes institutions françaises. Son auteur dirige la Bibliothèque Musée de l'Opéra de Paris ainsi que le département de la musique de la BNF.

► Gourcuff Gradenigo, 168 pages.



## VOYAGES FRANCE

La douce France va vous surprendre, vous émerveiller et surtout vous faire voyager au fil des pages de ce nouveau beau livre. Le Routard vous fait découvrir « sa » France : lieux secrets et inconnus, trésors des villes et des villages, randonnées et pistes cyclables incontournables, adresses de rêve, vins, fromages et France coquine... On vous dit tout sur cette France qu'on aime et qu'à coup sûr vous adorerez parcourir ! Plus qu'un livre, c'est une véritable invitation au voyage. Cap sur ses chemins de traverse et ses plus belles routes, ses châteaux, ses abbayes et ses cités médiévales, ses musées incontournables ou décalés, ses plus beaux marchés, ses vins gouleyants et ses meilleurs bistros, ses artistes et ses bons produits, ses légendes, ses lieux alternatifs et ses nuits de rêve... « *Quand partons-nous pour le bonheur ?* », se demandait Baudelaire... Eh bien dès maintenant avec *Voyages France* : une mine d'infos sur notre pays, avec des centaines de photos, des cartes, des conseils pratiques et de superbes illustrations...

► Éditions Hachette/Le Routard, 384 pages.



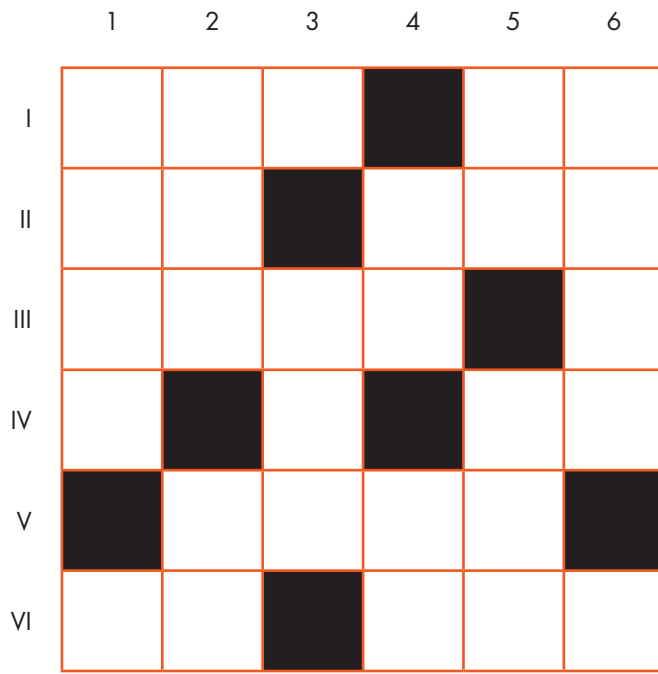
## LE TOUR DE FRANCE DES EXPRESSIONS RÉGIONALES

Clémentine Latron

Avec ce petit livre, c'est le tour de France de la langue française chargée d'expressions locales couramment utilisées que nous allons parcourir. Et vous, quel français parlez-vous ? Il y a les Bretons qui soufflent dans le *binou*, les Alsaciens qui boivent un *schlouck*, les gens du Nord qui se disent *quoi*, ceux du Centre qui *plient les œufs* et ceux du Sud qui *tuent un âne à coup de figes molles*. Il y a aussi ceux qui se couchent *content* (quand ils ont bu un peu trop *de la goutte du pépère*). Vous n'avez jamais entendu ces expressions ? Elles sont pourtant employées quotidiennement par vos voisins de toute la France ! Grâce à ce livre, découvrez le français tel qu'on le parle vraiment à Marseille, Lille ou Bordeaux ! Le but de ce recueil n'est pas tant d'expliquer l'origine des expressions que de les faire connaître et de les expliquer d'une manière humoristique. Un petit tour de France illustré des plus chouettes expressions régionales. Un livre drôle, facile à lire, avec des supers dessins.

► First Editions, 128 pages.

# NOMBRES CROISÉS



## HORIZONTALEMENT

**I.**  $1^3+5^3+3^3$ . L'indicatif international téléphonique pour appeler la France. **II.** Un certain nombre de jours pour faire le tour du monde. En chiffres romains, ça s'écrit CDI. **III.** Fin de la guerre du Vietnam. **IV.** Un nombre de trous au golf. **V.** Date de la déclaration d'indépendance des États-Unis. **VI.** Le département de la Haute-Loire. Presque mille.

## VERTICALEMENT

**1.** Cette année-là, Napoléon revient au pouvoir pour 100 jours. **2.** En chiffres romains, ça s'écrit DIX. Le nombre d'états qui ont fondé les États-Unis, à l'origine. **3.** Un numéro pour un gros Boeing. **4.** En degrés, un demi-angle droit. Le département des Deux-Sèvres. **5.** En deniers, le prix de la trahison de Judas. 132. **6.** Multiple de 444.

# QUIZZ

## HÉROS & HÉROÏNES

- Arsène Lupin est un héros créé par :  
A - Gaston Leroux  
B - Léo Malet  
C - Maurice Leblanc
- "Mon père, ce héros au sourire si doux" est le premier vers d'un poème de :  
A - Alfred de Musset  
B - Alphonse de Lamartine  
C - Victor Hugo
- Qui a écrit *Carmen* ?  
A - Barbey d'Aurevilly  
B - Prosper Mérimée  
C - Georges Bizet
- Lequel de ces trois personnages fut interprété au cinéma par Fernandel ?  
A - Ali Baba  
B - Aladin  
C - Sinbad
- Quel est le nom de l'héroïne du roman de Rousseau, *La Nouvelle Héloïse* ?  
A - Julie d'Étange  
B - Marie Angélique de Fontanges  
C - Anne d'Étampes
- Qui est l'auteur de *Charlie et la chocolaterie* ?  
A - C.S. Lewis  
B - Roald Dahl  
C - Lewis Carroll
- Dans les œuvres de J.R.R. Tolkien traduites en français, quel est le nom de famille de Bilbo, le hobbit ?  
A - Baggins  
B - Bessac  
C - Sacquet
- La bien-aimée de Robin des Bois s'appelle :  
A - Marianne  
B - Roxane  
C - Constance
- Milou, le fidèle compagnon de Tintin, est un :  
A - Jack Russell terrier  
B - Westie  
C - Fox-terrier à poil dur
- Parmi ces trois titres, un seul est celui d'un ouvrage de l'écrivaine Colette. Lequel ?  
A - Claudine à la mer  
B - Claudine à l'école  
C - Claudine en voyage



# AVANTAGES ADHÉRENTS

**La Fédération développe des partenariats et négocie auprès d'enseignes des avantages pour ses adhérents. Les entreprises ciblées sont des équipementiers dans le domaine du sport, de la santé, de l'informatique sans oublier les partenaires voyages et séjours. Nous privilégions les marques innovantes et françaises. Ainsi, selon les négociations, sur présentation de votre licence ou avec un code promo, vous bénéficiez de réductions. Consultez régulièrement le site (rubrique Partenaires), car cette liste évolue constamment.**

## ► AUDIKA

Le spécialiste de l'audition. Audika propose toute une gamme de produits et services pour l'audition. Pour les adhérents FFRS, Audika offre **jusqu'à 15% de réduction sur les appareils auditifs, 10 % sur les accessoires**, bilan et essai en magasin.

## ► BRAXIERE ET CETERA

Médaille d'or au Concours Lépine, la jeune marque Braxière et Cetera propose un soutien-gorge-brassière idéal pour le sport, qui s'adapte à la morphologie de chaque femme. La Braxière utilise des matériaux innovants, s'adaptant aux mouvements naturels du corps et permet ainsi un maintien sans armature et sans blessure aux épaules : les bretelles sont sans ajusteurs et ne glissent pas ! **Remise de 15 %** aux adhérentes. Vente sur site [www.braxiere.fr](http://www.braxiere.fr) code promo : **FFRS15**

## ► EVVO

La chaussure EVVO Snowshoes permet une sensation naturelle de marche sur la neige et une adhérence hors norme. Fabriquée en Auvergne-Rhône-Alpes, développée en collaboration avec Michelin, EVVO Snowshoe a été labellisée Observateur du Design 2019. EVVO offre aux adhérents de la FFRS une **réduction de 20 % pour l'achat en ligne sur le site [www.evvo-snow.com](http://www.evvo-snow.com)**, d'une à deux paires de Snowshoes EVVO. Le code promo est : **evvoffrs**.

## ► FACIOTAB

Faciotab a développé des tablettes tactiles simplifiées prêtes à l'emploi.

Faciotab c'est aussi un système qui peut être installé pour transformer une tablette en tablette facile grâce à un navigateur web simplifié et adapté, pour profiter d'internet en toute sérénité. Le système de filtres protège les utilisateurs des risques du web. Sur le site [www.faciotab.com](http://www.faciotab.com), **remise de 15€ pour l'achat d'une tablette**. Si vous avez une tablette, essai gratuit de l'interface pendant un mois. Code promo : **FFRSF9**

## ► GO SPORT

Ce partenariat permet aux adhérents de bénéficier d'une **remise de 15 %** dans 91 magasins GO SPORT (liste des magasins participants sur le site de la FFRS), sur présentation du code partenaire et de votre licence. Cette réduction est valable sur tous les achats hors articles en soldes et/ou en promotion, carte cadeaux et Kadéos, produits techno (montres connectées, caméra...), cycle et matériel de musculation. Une **remise supplémentaire de 10 %** sera accordée pour la location de matériel de ski (remise faite en plus des remises déjà accordées sur notre site internet) sur le site [www.gosportmontagne.com](http://www.gosportmontagne.com)

## ► GUIDETTI

Spécialiste de l'équipement randonnée et marche nordique, Guidetti **garantit à vie** ses bâtons de marche ainsi que l'authenticité d'une production française. Les technologies innovantes des produits Guidetti sont régulièrement reconnues par des prix d'innovation et des brevets.

Guidetti offre aux adhérents une **réduction permanente de 15 %** pour l'achat de bâtons de marche et autres matériels en entrant le code promo **FFRS0919** sur le site [www.guidetti-sport.com](http://www.guidetti-sport.com).

Guidetti propose aussi un **tarif préférentiel aux clubs et comités FFRS**, dans la limite d'une offre promotionnelle par an, pour l'achat :

- d'un kit initiation de bâtons de marche nordique (kit de 10 bâtons initiation + 1 sac d'une capacité de 25 paires),
- d'un kit confirmé de bâtons de marche nordique gilets (kit 10 bâtons confirmé + 1 gilet (taille au choix) + sac d'une capacité de 25 paires)

à venir retirer auprès d'un magasin membre du réseau de partenaires de G-Tech Guidetti, sur présentation de la licence FFRS en cours de validité.

## ► LAFUMA MILLET EIDER

Présentes dans l'univers de l'outdoor depuis plus de soixante ans, Millet, Eider et Lafuma sont des marques pionnières dans leur domaine : produits textiles, chaussures et équipements pour les pratiquants et passionnés d'activités sportives et de pleine nature, un véritable savoir-faire français. Sur présentation de votre licence et d'une pièce d'identité, vous bénéficierez d'une **remise immédiate en caisse de 15 %** de réduction valable dans quatorze magasins (hors promotions, remises, soldes en cours).

Magasins concernés :

Lafuma Anneyron (26 240) • Lafuma Aubergenville (78 410) • Lafuma Corbeil (91 100) • Lafuma Nailloux (31 560) • Lafuma Talange (51 525) • One Nation Paris • Les Clayes-sous-Bois (78 340) • Lafuma Roubaix (59 100) • Lafuma Pont-Sainte-Marie (10 150) • Eider Chamonix (74 400) • Lafuma Lyon (69 002) • Lafuma Nice (06 000) • Millet Paris (75 017 Paris) • MMG Villefontaine (38 090) • Paccard diffusion (74 400)  
Les enseignes organisent cinq plus importantes promotions par an. La FFRS vous en informera.

## ► VOYAGES ET SÉJOURS

Découvrez aussi les réductions pour vos séjours individuels ou en groupes, en villages ou résidences vacances, mais aussi auprès d'agences et de prestataires de voyages. **Rendez-vous sur le site FFRS, espace Partenaires.**

# SOLUTIONS

## NOMBRES CROISÉS

### HORIZONTALEMENT :

**I.** 153. 33. **II.** 80. 401. **III.** 1975.

**IV.** 18. **V.** 1776. **VI.** 43. 999.

### VERTICALEMENT :

**1.** 1815. **2.** 509. 13. **3.** 747.

**4.** 45. 79. **5.** 30. 169. **6.** 3108.

1	5	3		3	3
8	0		4	0	1
1	9	7	5		0
5		4		1	8
	1	7	7	6	
4	3		9	9	9

## QUIZZ : HÉROS & HÉROÏNES

- C.** Gaston Leroux a créé Joseph Rouletabille, et Léo Malet est le créateur de Nestor Burma.
- C.** Le poème, intitulé "Après la bataille", est publié dans La Légende des siècles (1859).
- B.** Il s'agit d'une nouvelle publiée en 1847. Georges Bizet s'en est inspiré pour son opéra de 1875.
- A.** Ali Baba et les Quarante Voleurs est un film de 1954, réalisé par Jean Becker.
- A.** Mlle de Fontanges était une favorite de Louis XIV, et la duchesse d'Étampes une maîtresse de François 1<sup>er</sup>.
- B.** C.S. Lewis est l'auteur des Chroniques de Narnia. Lewis Carroll est le créateur d'une certaine Alice...
- A, B, C.** Selon les époques et les traducteurs, on trouve les trois formes, Baggins étant la forme originale anglaise.
- A.** Roxane est la dulcinée de Cyrano de Bergerac, et Constance Bonacieux celle de d'Artagnan.
- C.** Il apparaît dès le premier album.
- B.** Pour les deux autres, remplacez Claudine par Martine pour retrouver deux albums de la série de Gilbert Delahaye.



## SIMPLIFIEZ VOTRE TABLETTE !



**JUSQU'À 9 GROS BOUTONS**

**MÉTÉO ET ÉPHÉMÉRIDE OPTIONNELS**

**ASSISTANCE À L'UTILISATION**

Transformez votre tablette Android en Facilotab et accédez à l'essentiel d'Internet simplement : messages, photos, appels vidéo, web...

**TESTEZ GRATUITEMENT : [WWW.FACILOTAB.COM/ASSRS2020](http://WWW.FACILOTAB.COM/ASSRS2020)**

Le système Facilotab a été labellisé par Alfor en 2017.  
Orange<sup>®</sup> recommande l'interface Facilotab.






## Organisateur de Séjours Nature

-  **MOS ATOUTS**  
Spécialiste de la montagne, Ambiance conviviale, Cadre naturel
-  **4 MASSIFS**  
Alpes, Jura, Massif Central, Pyrénées
-  **10 STRUCTURES**  
Tout confort
-  **ACTIVITÉS OUTDOOR**  
Encadrement et matériel inclus
-  **RESTAURATION**  
Cuisine locale et traditionnelle
-  **TRANSPORT**  
Sur mesure

 **FORMULES TOUT COMPRIS**



Votre besoin est différent ?  
Nous proposons des offres entièrement sur-mesure !

Appelez-nous au **04 76 87 81 47** ou remplissez le formulaire de demande de 

## RANDONNÉES GROUPES SAVOIE - VANOISE

### Grand choix quotidien de randos Niveau de marches différenciés Depuis 46 ans, pour votre plaisir



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

**ETE 2020**

**SEJOUR TOUT COMPRIS**  
7J/6N à partir de **543€**

**LA BESSANNAISE - 73480 BESSANS**  
Centre de Randonnées et Trekings  
Tél : 04.79.05.95.15 - [www.labessannaise.com](http://www.labessannaise.com)

# « UNE AVENTURE DOUCE ET POÉTIQUE »

PASSION RANDO

A 83 ans, Edith Moore est une femme pleine de regrets. Suite au décès de son époux, sa fille souhaite la placer dans une maison de retraite mais Edith a une bien meilleure idée. **Toute sa vie, elle a rêvé en secret de partir à l'aventure** mais n'a jamais osé.

Aujourd'hui, il est temps pour elle de suivre son rêve : l'ascension du Mont Suilven en Écosse. Edith décide de faire le voyage seule mais, au pied de la montagne, elle réalise que la montée sera redoutable. Elle s'adjoint les services de Jonny, un homme du coin, pour l'aider à se préparer, suscitant **une amitié inattendue dans cette aventure qui changera sa vie.**



Commandez vos DVD directement sur notre site [jupiter-films.com](http://jupiter-films.com), ou par voie postale en joignant un chèque à l'ordre de Jupiter Films et vos coordonnées à l'adresse suivante :

**Jupiter Films**  
41 rue Claude Terrasse  
75016 PARIS

Edith, en Chemin vers son Rêve	22€
Permaculture, la Voie de l'Autonomie	22€
Le Souffle des Dieux	25€
La Santé dans l'Assiette	25€
Les Chemins de Compostelle	22€
Le Potager de mon Grand-Père	20€
L'Intelligence des Arbres	25€

Frais de ports : 3€ en courrier simple +1€ en lettre suivie, offerts à partir de 41€ d'achat

**AU CINÉMA  
EN DVD & EN VOD**



Découvrez un catalogue de films positifs en DVD & VOD  
**Santé, Spiritualité, Bien-être**  
**JUPITER-FILMS.COM**

**JUPITER**  
FILMS