

# vital'ité



Magazine de la  
Fédération Française  
de la Retraite Sportive  
SPORT SENIOR SANTÉ®

N°39 SEPTEMBRE-DÉCEMBRE 2020

VITAL'SANTÉ

## DE L'IMPORTANCE DU LIEN SOCIAL

VITAL' ACTIONS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2020  
AU TEMPS DE LA COVID-19

VITAL' MOUV.

COMMENT REPRENDRE  
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



## 03

## EDITO

Reprendre le chemin de son club et ses activités

## 04



## VITAL' ACTIONS

- 04 Assemblée générale 2020 au temps de la Covid-19
- 07 Interview croisée d'Éric Sanchez & Gérard Deshayes : AG2R LA MONDIALE et FFRS, des valeurs partagées

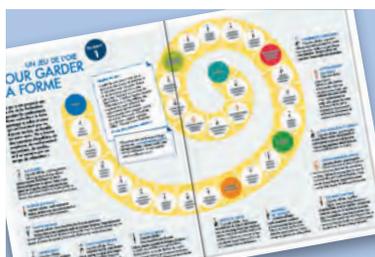
## 08 Focus :



Coders 42 : un développement à grandes enjambées

- 10 Quand collaborer à distance devient nécessité
- 11 Portrait de femme : Françoise Bazoge, la vie qui danse

## 12



## VITAL' MOUV.

- 12 Savoie Mont Blanc, paradis de la raquette à neige
- 13 Conseils pour reprendre une activité physique
- 14 Résultats de l'enquête « Confinement et activités physiques »
- 16 Un jeu de l'oie pour garder la forme
- 18 Le tennis de table pour tous
- 20 La pratique des activités cyclistes dans les clubs : état des lieux
- 22 Guidetti, spécialiste de l'équipement du marcheur

## 23

## VITAL' BIEN-ÊTRE

Fiche : Avoir un bon dos

## 24

## VITAL' SANTÉ

- 24 De l'importance du lien social
- 27 Interview de Pia-Caroline Hénaff-Pineau :



« L'âge n'est pas un paramètre suffisant pour définir la fragilité d'un individu »

## 29

## VITAL' ACTUS

## 29

## VITAL' JEUX

## 30

## VITAL' LIRE

# REPRENDRE LE CHEMIN DE SON CLUB ET SES ACTIVITÉS

CHÈRES ADHÉRENTES, CHERS ADHÉRENTS,

Fini les vacances, enfin !

Depuis mars, nous avons dû nous priver de nos rencontres amicales et néanmoins sportives en raison de ce virus sournois qui, dit-on, en veut particulièrement aux seniors. Les statistiques l'affirment, mais il semble qu'une bonne hygiène de vie, associée aux précautions sanitaires aujourd'hui bien connues, permette d'éviter la maladie ou, à tout le moins, de ne la contracter que sous une forme moins sévère.

Quoi qu'il en soit, les autorités nous recommandent de reprendre nos activités, en particulier celles synonymes de lien social, de lutte contre l'isolement et de pratique physique et sportive, facteur de préservation du capital santé.

Votre Fédération n'a cessé, pendant ce long intermède, de veiller à vous informer des conseils ou recommandations des pouvoirs publics. Nous étions en permanence à l'écoute, notamment, des directives du ministère chargé des sports. Notre direction technique a produit des fiches-repères, validées par la Commission médicale, à destination des instructeurs, animateurs et dirigeants leur permettant de prévoir la reprise, voire pour de nombreux clubs, de poursuivre des activités en toute « sécurité sanitaire » pendant l'été. Chacune et chacun sait que rien ne serait pire que de rester confiné alors qu'aucune directive ne le requiert. **La pratique collective fait du bien au corps, mais au moral tout autant.**

Alors, vite, reprenons le chemin des clubs, reprenons notre adhésion et nos activités préférées. Les gestes « barrières » figurant dans le décret du 10 Juillet 2020 (modifié le 13 août) seront respectés qui autoriseront les pratiques **en extérieur avec leur cortège de prescriptions concernant les distances, le nombre de pratiquants, le covoiturage...**

**À l'intérieur**, les consignes doivent également permettre de recommencer les activités sous réserve du respect des mêmes consignes, certes un peu plus strictes, notamment en ce qui concerne les groupes, leur taille maximale ou leur nombre dans certaines installations qui permettent d'en accueillir plusieurs. Bien sûr les mesures de base concernant le port du masque et l'utilisation de gel désinfectant conserveront

leur importance première. **Toutes ces consignes sont détaillées et actualisées dans les fiches préparées par la direction technique nationale et connues des animateurs.**

En outre, des responsabilités territoriales conférées aux maires et aux Préfets permettent à ceux-ci, en fonction de la circulation du virus dans les territoires, d'autoriser ou pas telle ou telle pratique dans tel ou tel site. Des autorisations ou des interdictions locales pourront varier d'un territoire à l'autre. **Vous serez ainsi encore mieux sécurisés pour la reprise de vos pratiques.**

## UNE DISCIPLINE COLLECTIVE POUR LE BIEN DE TOUS

Bien sûr, ces contraintes nous exaspèrent, mais outre qu'elles s'appliquent au plus grand nombre, y compris sur les lieux de travail, elles sont la contrepartie de la préservation de la santé, comme d'ailleurs face aux épidémies de grippe saisonnière à venir. Les seniors sont actuellement beaucoup moins touchés par le virus parce qu'ils respectent déjà les mesures barrières. Et c'est **grâce à cette discipline collective que nous pourrons redémarrer les pratiques physiques proposées par nos clubs**, qui nous permettront tout à la fois de garder la forme et la confiance en un avenir qui devrait vite nous apporter de nouveaux traitements et les nécessaires vaccins.

**Nous étions près de 95 000 en février**, formidable démonstration du succès de nos activités et nous comptons bien, si ce n'est augmenter ces chiffres, tout au moins les maintenir. Cela serait un signe très fort de chacune et chacun d'entre vous envers nos clubs, nos comités, nos animateurs et notre fédération qui, tous, comptent sur vous. **Prendre sa licence c'est aussi assurer financièrement l'avenir de la Fédération, des comités et des clubs**

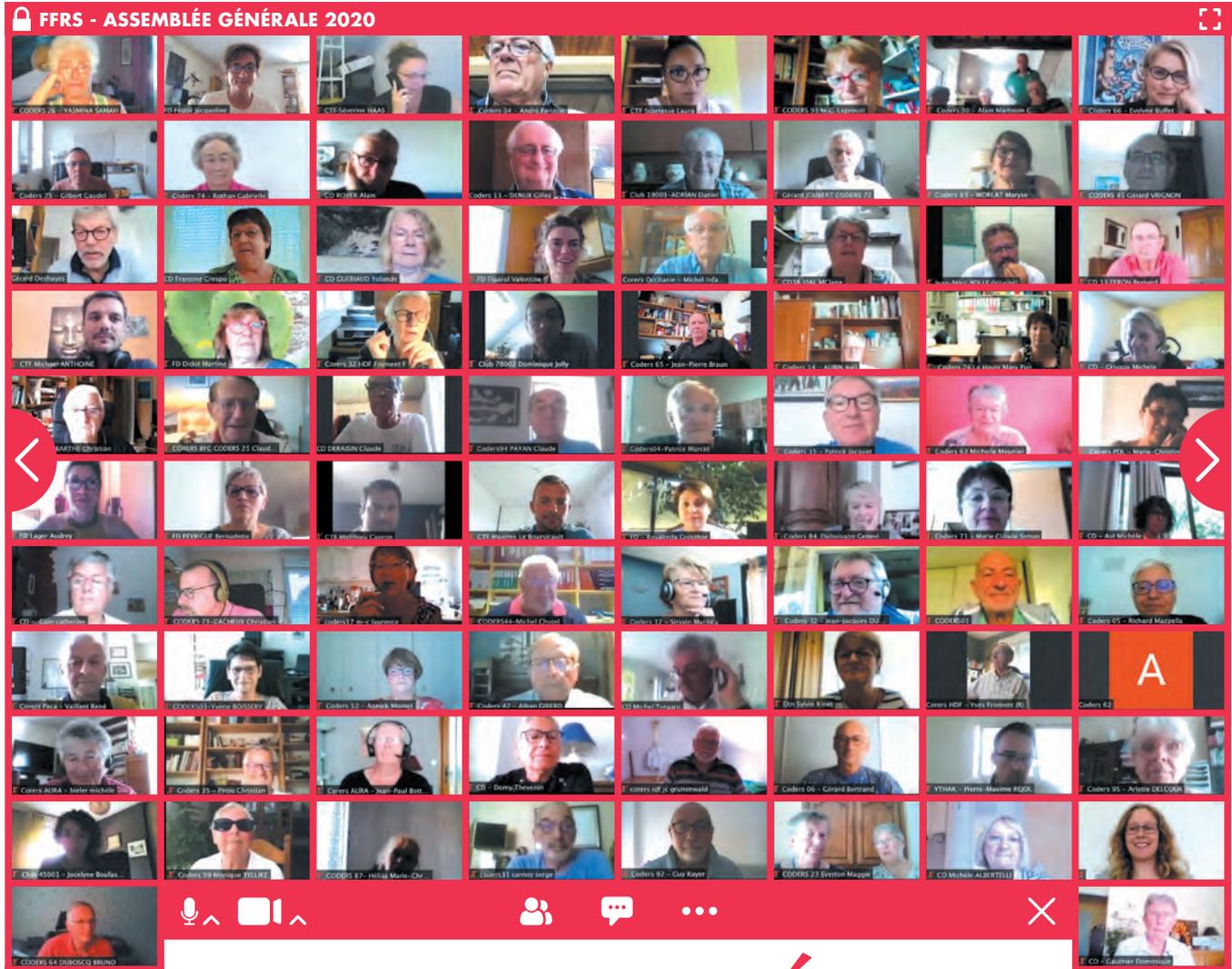
Soyez certain(e) que tous sauront vous accueillir dans les meilleures conditions pour assurer votre sécurité, avec pour mot d'ordre du bon sens, toujours du bon sens pour mieux prendre soin de soi et des autres.

Très bonne rentrée sportive à toutes et tous.

Bien amicalement,

Gérard Deshayes, *Président de la FFRS*

Lundi 31 août 2020



# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2020 AU TEMPS DE LA COVID-19

**Initialement prévue le 2 avril en région parisienne, l'AG 2020 s'est tenue en visio-conférence le 26 juin dernier. Une grande première. Entre organisation technique très bien préparée et interventions disciplinées, cette AG restera un modèle du genre.**

C'est l'heure H ce vendredi 26 juin. Il est 14 heures sur la plateforme de visio-conférence Zoom, désormais bien connue. Le président de la FFRS, Gérard Deshayes « accueille » virtuellement un à un les 87 représentants des Corers, Coders et clubs isolés. Tout le monde se connecte, se présente... et tente de régler son écran pour être bien visible.

Valentine Figarol, assistante administrative et juridique, pointe les Corers, les Coders et égrène la liste des clubs isolés : « le 47004..., le 49001..., le 68001... ». Cela donne l'occasion au président de montrer en écho qu'il mémorise toujours la liste des départements et de meubler l'attente. Sourires sur les écrans. 14 h 24, le quorum est atteint, 62 présents-connectés représentent largement les 87 structures

votantes et il y a 1 168 voix sur les 1 346 que compte la Fédé. Le président se lance dans une courte allocution résumant les temps sidérants que « nous venons de traverser ». Il ne reprend pas le rapport d'activité puisque tous les votants l'ont reçu avant l'AG initialement prévue en avril. « Dès le 16 mars, la FFRS a mis en place, crise sanitaire oblige, le travail à distance pour les salariés du siège, avec cependant une demande de chômage partiel pour une salariée ayant vu son activité réduite, ceci afin de soulager les finances de la Fédération. Nous sommes maintenant dans une phase plus institutionnelle, plus organisée – et bénéfique – du télétravail. Cela a deux conséquences : nous avons abandonné provisoirement le projet d'achat de locaux au centre de Grenoble et la vente complète des locaux de Sassenage ; nous allons réfléchir à une pérennisation de l'alternance de jours en télétravail et de jours de présence au siège. Cette réflexion aura lieu après une période de test du télétravail entre septembre et décembre 2020. »

La principale inquiétude en cette fin juin concerne la reprise des activités en septembre. La Fédération a une obligation de moyens (diffusion des consignes, de la réglementation, s'assurer que ses cadres locaux respectent ses consignes, s'assurer que tout adhérent est informé) mais pas d'obligation de résultats. « La limite de la responsabilité de la FFRS s'arrête à la responsabilité individuelle de chaque adhérent », précise G. Deshayes. Sylvie Kinet, directrice technique nationale, fait mention des premiers résultats de l'enquête menée en collaboration avec l'Onaps (cf. article p.20-21). Seulement 2 % des personnes qui ont répondu à l'enquête ne souhaitent pas reprendre d'activité en club pour une raison en rapport avec la Covid-19, ce qui est plutôt positif pour l'avenir.

### CHANGEMENT DE PÉRIODE BUDGÉTAIRE

Seul gros dossier de cette AG, le changement de période budgétaire afin d'aligner les comptes sur la réalité des rentrées financières. Les cotisations courant du 1er septembre d'une année au 31 août de l'année suivante, il est apparu plus lisible de caler le budget sur ce rythme. Ainsi l'année budgétaire 2020 n'aura que huit mois (1<sup>er</sup> janvier - 31 août 2020) et la nouvelle année budgétaire 2020-2021 ira de septembre 2020 au 31 août 2021. Ce changement en recouvre un plus important encore pour la consolidation financière de la Fédération, fortement conseillé par le commissaire aux comptes, proposé par la trésorière Michèle Albertelli : la FFRS passe d'une comptabilité de trésorerie (constat des dépenses au moment du règlement) à une comptabilité d'engagement. Les élus pourront ainsi suivre la réalisation du budget au fur et à mesure de la mise en œuvre des orientations validées. Ce dossier très technique a été adopté à une très large majorité.

### UNE VISIO-AG BIEN PRÉPARÉE

Les débats par visio-conférence sont parfois compliqués, surtout avec un grand nombre de participants. C'est pourquoi il leur avait été demandé de poser leurs questions en amont, étant entendu que la réponse qu'ils recevraient serait fournie à l'ensemble des participants avant l'AG. Pendant cette visio-AG, un temps de question-réponse – forcément plus court – a cependant permis à une dizaine de personnes



## LES QUESTIONS-RÉPONSES

**Pour faciliter la tenue de cette AG à distance, les questions devaient être posées par avance et les réponses ont été diffusées à l'ensemble des participants. D'autres ont trouvé réponse lors de brefs échanges sur Zoom. Synthèse des principales questions.**

- **Reprise des activités - assurance.**  
Les adhérents sont assurés jusqu'au 30 septembre 2020. Ils peuvent donc venir tester les conditions de reprise des activités avec les contraintes sanitaires avant de reprendre leur adhésion 2020-2021.
- **Impact du changement budgétaire (exercice de septembre à août) sur les Corers et Coders.**  
Il n'y a pas d'obligation à ce que les Corers et les Coders se calent sur le nouveau rythme du budget fédéral. Mais cela serait d'une plus grande facilité...
- **Les AG de clubs doivent-elles se tenir en septembre et dans quelles conditions ?**  
Les clubs doivent tenir leur AG au maximum six mois après la clôture des comptes. Ils ont donc jusqu'au 31 décembre pour les clubs clôturant au 30 juin. La seule vraie contrainte est de tenir cette AG avant celle de leur Coders. Quant à la contrainte des rassemblements limités à dix personnes en lieux couverts, elle devrait s'alléger, tout en gardant les gestes barrières (masques, gel...).
- **Comment faire avec le matériel prêté par les clubs aux adhérents ?**  
Il va falloir encourager, voire obliger, nos adhérents à posséder leur propre matériel pour le moment (tapis de gym, bâton de rando...) et leur demander de s'investir sur le respect d'une désinfection du matériel utilisé. Il en va de la responsabilité de chacun. On ne peut pas demander aux animateurs qui sont des bénévoles extrêmement engagés de désinfecter le matériel avant et après la séance.
- **Comment marche l'assurance « auto-mission » pour les clubs ?**  
L'assurance « auto-mission » est un forfait d'assurance très avantageux pour les membres des clubs utilisant leur véhicule personnel dans le cadre d'une mission effectuée pour leur club ou comité. Ce forfait n'est pas nominatif, n'est pas limité en km ni en nombre de véhicules assurés. Il couvre aussi les stagiaires et les services civiques. Seuls 114 clubs sur les 465 que compte la Retraite sportive ont souscrit un tel contrat.

de prendre la parole. « *C'est sûr, cela a moins de charme et ne permet pas les apartés et bavardages avec son voisin* », dira par la suite un participant, « *mais cela donne une réunion plus efficace* ». Vous pouvez retrouver les questions posées et les réponses apportées sur le procès-verbal de l'AG, en ligne sur la partie privée du site, rubrique « Comptes rendus fédéraux ».

Quelques problèmes techniques de connexion pour le vote à distance ont été rapidement résolus avec l'aide des conseillers techniques fédéraux et un élu dévolu à chaque région. Gilles Denux, 1<sup>er</sup> vice-président et responsable de la commission RMILA, a pu annoncer le résultat des votes avec 30 minutes d'avance sur l'horaire prévu ! Seul bémol à cette AG « *très satisfaisante au final* », dira le président, c'est qu'une fois déconnecté, chacun se retrouve seul devant son écran sans pouvoir partager la satisfaction du travail accompli avec ses collègues. On se rattrapera l'an prochain !

### Résultat des votes



- Résolution n° 1.  
Compte de résultat de l'exercice 2019 :  
**approuvée à 87,46 %.**
- Résolution n° 2.  
Bilan financier 2019 et affectation du résultat :  
**approuvée à 92,59 %.**
- Résolution n° 3. Changement de période budgétaire, avec un exercice « transitoire » de huit mois (1<sup>er</sup> janvier au 31 août 2020) et la mise en place d'une nouvelle période budgétaire (1<sup>er</sup> sept N - 31 août N + 1) :  
**approuvée à 86,89 %.**
- Résolution n° 4. Budget prévisionnel 2020 :  
**approuvée à 83,95%.**
- Résolution n° 5. Rapport d'activité 2019 :  
**approuvée à 89,64 %.**
- Résolution n° 6.  
Cooptation de Joël Aubin au Comité directeur :  
**approuvée à 93,06 %.**

### Assemblé générale élective en 2021

**Il aurait dû y avoir deux assemblées générales en 2020, une AG statutaire et une AG pour élire un nouveau comité directeur. L'AG statutaire s'est tenue le 26 juin, dans les temps légaux, et l'AG élective a été repoussée au début de l'année 2021, report rendu possible notamment en raison du déplacement de la date des JO d'été en 2021.**

La raison principale de ce report tient à la difficulté de bâtir un budget 2021. En effet, la cotisation des adhérents des clubs constitue près de 90 % des ressources de la FFRS. Alors comment monter un budget sans connaître les conditions de reprise des activités en septembre, notamment avec l'application

des mesures barrières à respecter dans les lieux clos ? Même si la fidélité des membres semble se confirmer, le comité directeur a préféré rester prudent et attendre la fin de l'année 2020 pour imaginer les finances 2021. Cela entraîne automatiquement la tenue de cette seconde assemblée générale en 2021.

## TROIS AG EN UNE

« *Au final, nous avons préparé trois assemblées générales en une* », résume Valentine Figarol, l'une des salariées du siège qui, avec Bernadette Peyrigué, Audrey Lager et Rosalinda Grosthor, ont assuré le suivi du dossier. « *Initialement l'AG devait se tenir en présentiel le 2 avril à Créteil. Tout était prêt, tous les documents sont partis dans les délais* », indique-t-elle. Puis est arrivé le confinement. Une première date de report est programmée pour le 26 juin, « *mais toujours en présentiel. On ne connaissait pas la suite... Et de nouveau, les salariées du siège et les élu·e·s se mobilisent pour organiser ce report* ».

### UNE AG À DISTANCE ?

Rapidement, il devient clair que cela ne sera pas possible. Une ordonnance du 25 mars légalise les AG à distance, même pour les fédérations dont les statuts ne le prévoient pas. « *On se met alors à la recherche d'une troisième solution : organiser une AG à distance !* ».

Les contraintes sont fortes, il faut disposer à la fois d'un outil simple – ce sera la plateforme Zoom – et un dispositif fiable et sécurisé pour les votes à bulletin secret, ce sera Votéo. L'AG, même à distance, doit respecter la légalité

pour être valable. Il faut pouvoir vérifier le quorum (sur 87 structures votantes représentant 1 346 voix) qui est fixé selon les statuts à 1/3 des membres présents ou représentés, représentant au moins 1/3 des voix. Actualité oblige, l'ordre du jour s'est concentré sur l'essentiel (les dossiers non urgents sont reportés<sup>1</sup>).

Le choix est fait de décentraliser l'assistance informatique. Du côté des territoires, de nombreux essais ont été réalisés avec le concours des conseillers techniques pour que tous les ayants droit puissent se connecter et participer aux débats. C'est ainsi que le jour J, munis d'un numéro de téléphone dédié, ils ont pu pallier aux difficultés.

Sylvie Kinet (directrice technique) et Bernadette Peyrigué (directrice générale) coordonnent les équipes avec le soutien sans faille du Bureau. « *Nous avons beaucoup de crainte par rapport à la manipulation de l'outil informatique, se souvient Valentine Figarol. Mais en deux heures et demie au lieu des trois prévues, l'assemblée générale a été une belle et agréable réussite.* »

1. Votes prévus pour l'AG d'avril et reportés : vente/achat de nouveaux locaux, augmentation de la cotisation fédérale de 2 €, accord sur le télétravail, création d'une licence dirigeant...



## INTERVIEW CROISÉE

# AG2R LA MONDIALE ET FFRS, DES VALEURS PARTAGÉES

**La FFRS et l'AG2R LA MONDIALE viennent de conclure un partenariat. Éric Sanchez, directeur Valorisation et initiatives sociales à l'AG2R LA MONDIALE et Gérard Deshayes, président de la FFRS, sont à l'initiative de ce rapprochement. Ils nous en parlent...**

**Vitalité : Pouvez-vous nous parler de l'AG2R LA MONDIALE et de son engagement sociétal ?**

**Eric Sanchez :** AG2R LA MONDIALE est un groupe paritaire et mutualiste dont les activités sociales sont guidées par l'intérêt général.

L'engagement sociétal du Groupe au-delà de son positionnement sur le bien vieillir est centré sur cinq axes prioritaires : la prévention santé, l'habitat sous toutes ses formes et dans une perspective d'évolution du quotidien, l'emploi des publics les plus fragilisés, le handicap (inclusion par le sport, l'emploi, la relation sociale) et l'aide aux aidants.

**V. : La FFRS et l'AG2R LA MONDIALE viennent de conclure un partenariat, quelles-en sont les grandes lignes ?**

**E. S. :** Ce partenariat comporte deux axes :

- Le rapprochement avec la FFRS de nos associations de retraités « Les Sociétales » dans l'objectif de compléter leur champ d'action avec la dimension sport senior santé,
- Le soutien au développement des Sections Multi-activités Senior de la FFRS.

**V. : Qu'est-ce qui a motivé l'AG2R LA MONDIALE à soutenir la FFRS ?**

**E. S. :** Comme toujours, c'est tout d'abord une rencontre. En l'occurrence avec Gérard Deshayes dans un premier temps, puis lors du colloque « Sport senior santé, demain tous connectés ? ».

Je trouve que le modèle de la FFRS est malin, dans la diversité des activités physiques proposées qui répond aux réalités

des territoires, dans l'inclusion par la relation sociale. En plus de faciliter l'accès des personnes aux activités liées à la prévention et au bien-être, la FFRS permet à ses membres d'évoluer, de prendre des responsabilités qu'elles soient administratives, de gouvernance, d'animations techniques, pédagogiques ou d'expertise. Chacun peut être spectateur, acteur, promoteur, facilitateur de ces activités. L'engagement citoyen et bénévole est un des points forts du Groupe. Celui-ci considère qu'il est important de soutenir des modèles économiques différents et diversifiés pour promouvoir la prévention santé à travers l'activité physique et en faciliter l'accès au plus grand nombre.

**V. : La FFRS a entamé une politique de partenariat et de mécénat depuis plus d'une année. Quelles ont été ses motivations ?**

**Gérard Deshayes :** Durant ma carrière professionnelle, j'ai toujours cherché à m'ouvrir aux autres pour me nourrir de pratiques, d'idées, de méthodes nouvelles. Dans le monde associatif, c'est la même idée. Développer des partenariats, quels qu'ils soient, ce n'est pas qu'une question d'argent, c'est aussi l'ouverture à d'autres façons de penser, d'autres réflexions, c'est se nourrir de nouvelles idées, de stratégies. En somme, c'est rester dans le siècle.

**V. : Qu'est-ce que le partenariat AG2R va apporter à la FFRS ?**

**G. D. :** Je suis ravi de ce partenariat avec l'AG2R La Mondiale. Avec l'affiliation à la FFRS des clubs des Sociétales nous

accueillons 6 000 nouveaux licenciés FFRS. De plus, au vu de leur implantation, les clubs des Sociétales pourraient être un point d'appui pour notre développement dans les territoires de l'Est de la France. Et pour finir, le soutien au développement des Sections Multi-activités senior va permettre d'augmenter notre capacité d'accueil de personnes souffrant de pathologies chroniques, y compris pour des membres des Sociétales qui pourraient également bénéficier du modèle SMS.

**V. : Que pouvez-vous mutuellement vous apporter ?**

**E. S. :** La FFRS ouvrira de nouvelles perspectives aux 6 000 membres des Sociétales tant sur les activités sportives que sur la rencontre de nouvelles personnes et la capacité à s'ouvrir à de nouvelles responsabilités. L'AG2R LA MONDIALE et la FFRS portent des valeurs similaires. Avec votre pragmatisme, votre engagement et le nôtre, auxquels il faut ajouter un petit grain de folie ou d'idéal, nous ferons avancer la prévention santé à travers l'activité physique des seniors.

**G. D. :** C'est une réelle chance pour la FFRS de se rapprocher de l'AG2R LA MONDIALE dont l'expertise dans le domaine de la prévention santé est incontournable. En région, l'AG2R LA MONDIALE soutient déjà la FFRS à travers des actions des Comités régionaux Pays de la Loire et Auvergne-Rhône-Alpes. Ce partenariat national ouvre des perspectives de développement et de consolidation et nous renforce dans nos valeurs partagées.



FOCUS

## CODERS 42 UN DÉVELOPPEMENT À GRANDES ENJAMBÉES

**Avec une augmentation de plus de 30 % du nombre d'adhérents en trois ans (+ 530 licenciés), le Comité départemental de la Loire (42) entraîne tout son département derrière lui.**

Le Coders 42 a été créé le 25 janvier 2017 suite au fort développement du club de la Retraite sportive de Feurs et à l'ouverture d'un club à Boën-sur-Lignon. Alban Girerd et Marie-Claude Pardon, par ailleurs présidents de chacun de ces clubs, sont aussi respectivement président et secrétaire du Coders. « *Trois autres clubs ont vu le jour depuis, à Commelle-Vernay, Veauche et, plus récemment, à L'Horne ; ce qui porte à cinq le nombre de clubs du département. D'autres villes sont intéressées...* », indique Alban Girerd, très enthousiaste.

### DÉVELOPPEMENT

Le département de la Loire a une géographie très allongée. Il s'étire sur 120 km du Nord au Sud et le Coders couvre une bonne partie du territoire. Ses cinq clubs sont assez éloignés les uns des autres. Feurs draine quarante-cinq communes à 30 km à la ronde et Boën-sur-Lignon une vingtaine. « *On aimerait créer deux autres clubs à côté de Charlieu et Renaison pour couvrir plus le Roannais. Et aussi à Chazelle-sur-Lyon* », déclare Alban Girerd. Il ajoute : « *Notre Coders, qui a commencé avec 235 adhérents, a fêté son 600<sup>e</sup> licencié en janvier 2019. Depuis nous avons encore beaucoup progressé et comptons désormais pas moins de 765 adhérents.* »

### OBJECTIFS

Alban Girerd anime son Coders avec beaucoup de dynamisme. Son principal objectif est d'organiser, promouvoir et développer dans la Loire la pratique sportive des plus de 50 ans, afin de valoriser les bienfaits de l'activité physique et la préservation de leur capital santé. Il souhaite aussi favoriser le lien social par la pratique en groupe d'activités. Très engagé, il ne se passe pas un jour sans qu'il ne soit sur le terrain, notamment pour encourager les clubs de son département à proposer de nouvelles activités à chaque rentrée sportive. Son souhait également : développer dans chaque club les sections multi-activités senior (SMS) pour rendre accessible la pratique sportive à toutes les personnes, même celles avançant en âge ou atteintes de pathologies.

### ACTIVITÉS PHARES

« *Dès qu'on lance un club, l'activité phare est la marche (nordique et randonnée). La danse et le tir à l'arc arrivent juste derrière* », rapporte Alban Girerd. Une quinzaine d'activités sont proposées sur l'ensemble du département (cyclotourisme, raquettes à neige, activités dansées, tir à l'arc, pétanque...) et six nouvelles sont sur le point de voir le jour. Il faut souligner le dévouement



## Événements

**Le Coders 42 encourage chacun de ses clubs à organiser un ou deux événements par an pour aider à financer les formations et les équipements, et aussi recruter des adhérents :**

- **Journée départementale.** Le club de Boën-sur-Lignon a accueilli une première rencontre en 2019. Cette journée, reconduite chaque année par les clubs à tour de rôle, présente aussi l'avantage de fédérer les adhérents des clubs du département, de mieux se connaître et de pratiquer des activités ensemble ;
- **Thé dansant.** Après-midi ou repas dansant ouverts au public ;
- **Soirée spectacle.** En partenariat avec une chorale de Saint-Étienne et des danseurs, le Coders se charge de trouver des salles et les gains de la soirée sont partagés ;
- **Salons des seniors à Saint-Étienne et Bien Vivre en Roannais :** participation du Coders et du Corers avec de nombreux adhérents pour animer les stands Groupama avec des activités. Présence du médecin fédéral pour passer des tests d'évaluation de la condition physique.

des animateurs du département qui apportent un soutien sans faille aux clubs voisins en attendant que les volontaires suivent le cursus de formation de la Fédération. Actuellement, le Coders compte 35 animateurs formés par la FFRS et des professionnels extérieurs pour le yoga, l'aquagym et le qi-gong (avec un surcoût pour les adhérents de 65 €/an pour le qi-gong et 165 €/an pour l'aquagym). En septembre, avec une augmentation de 5 €, la cotisation passe à 45 € et permet de pratiquer sur l'ensemble du département et dans tous les clubs de France. Son montant est voté en assemblée générale du Coders et il est appliqué par tous les clubs du département.

## LA FORMATION, UN ENJEU

« Le Coders dépense en moyenne 1 000 € par animateur en formation ; 35 % sont pris en charge par la Fédération. Restent à la charge des clubs les frais de transport, qui sont remboursés aux stagiaires », explique Marie-Claude Pardon. Les formations peuvent avoir lieu loin en région Auvergne-Rhône-Alpes ou dans une autre région sur un ou plusieurs jours. « Nous finançons environ 25 stagiaires par an », précise-t-elle : PSC1 (secourisme), FCB (Formation commune de base, connaissance des rouages de la Fédération, assurance), M1 (gestion d'un groupe, règles pédagogiques transversales à l'ensemble des activités) et M2 (une spécialité parmi les vingt proposées : randonnée, gym, danse...).

Le bureau est composé de six personnes travaillant toutes sur la formation. « Comme le Coders compte essentiellement des nouveaux clubs, la formation des animateurs est notre enjeu principal. C'est un coût financier très lourd pour nous

car il a fallu former un noyau important d'animateurs », précise M.-C.P. En 2019, la part de la formation du Coders s'est élevée à 15 000 €. N'est pas décomptée ici la subvention de la Fédération qui fort heureusement le soutient. « Avec les formations, le budget du Coders est vite avalé. Et on doit veiller à ce qu'il y ait toujours de nouveaux animateurs car nos adhérents vieillissent et ne pourront pas être animateurs de longues années. C'est la spécificité de notre association de seniors. Aussi nous sommes toujours à la recherche de nouvelles personnes », confie-t-elle. La Commission formation était jusqu'à présent la seule du Coders. La Commission séjours est en train d'être créée pour pouvoir organiser des voyages et le Coders attend l'agrément tourisme demandé à la Fédération.

## SUBVENTIONS ET PARTENARIATS

En plus des aides fédérales, le Coders effectue des demandes de subvention auprès de l'Agence nationale du sport (1 500 €/an) et du Conseil départemental. Il développe aussi des partenariats avec des entreprises. Par exemple, avec Nigay, un fabricant de caramels installé à Feurs, pour lequel il a organisé une journée portes ouvertes en direction des salariés. À partir de *Mon livret de la forme*, quatre types d'activités étaient proposées mettant en œuvre souplesse, équilibre, force et cardio, avec prise du pouls par le médecin fédéral, au début et à la fin de chaque activité. Cet événement a remporté un très vif succès et il doit être reconduit tous les ans... Il a aussi permis au Coders de recevoir une subvention de 300 €. « Nous ambitionnons d'établir d'autres partenariats de ce style », dit Alban Girerd. Par ailleurs, chez Terre Runners, spécialiste de matériels de sport, nos adhérents bénéficient de - 10 % sur présentation de leur licence.

## PARTICIPATION À LA VIE LOCALE

Le Coders participe à la vie locale du département. Il crée des contacts avec les collectivités et s'inscrit dans un réseau de partenaires. « Il est essentiel d'entretenir de bonnes relations avec les mairies pour avoir accès aux infrastructures, et agir dans un esprit de convivialité », confie Alban Girerd.

Marlyn Daniel-Dufetrelle



# QUAND COLLABORER À DISTANCE DEVIENT NÉCESSITÉ

**Si dans les entreprises le télétravail s'est imposé pendant le confinement, les outils numériques se sont également invités dans notre quotidien familial et associatif. Alors que certains découvraient Skype ou WhatsApp pour garder le contact avec leurs proches, nos clubs et comités faisaient l'apprentissage des réunions à distance et des outils collaboratifs en ligne.**

Nous avons tous déjà pu constater combien il est parfois difficile de trouver une date pour organiser une réunion... Avec Internet et les outils collaboratifs, sous réserve de bien maîtriser les outils numériques et d'en mesurer les limites, l'éloignement géographique s'efface et les groupes d'utilisateurs peuvent interagir comme s'ils étaient tous présents physiquement... Attention, travailler à distance ne signifie pas pour autant travailler seul ! Le ciment d'une association, ce sont ses membres, un système vivant complexe, composé d'un ensemble de cerveaux, de caractères, d'expériences... qui doivent travailler ensemble pour rendre ce système performant. Il est nécessaire que les acteurs se connaissent et acceptent les fonctionnements de chacun, de mettre au point un véritable travail d'équipe en cohésion, où chaque participant se sent concerné.

Si Internet représente aujourd'hui une opportunité pour la vie associative, il n'est cependant pas exempt de dysfonctionnements (instabilité des connexions, cyberattaques, défauts des applications...) susceptibles, *in fine*, de nuire au résultat. De plus, le « tout à distance » et le recours systématique à l'écrit ne permettent pas toujours la transcription des intentions et bonnes volontés, provoquant parfois des tensions dans les relations interpersonnelles.

## DES OUTILS POUR FACILITER LA COLLABORATION À DISTANCE

Il en existe une multitude ! Nous vous présentons ceux que nous utilisons fréquemment. Bien sûr, il faut être connecté à Internet pour pouvoir les utiliser.

### • S'accorder sur une date de réunion

Cela relève souvent du casse-tête. Des outils très accessibles comme **Doodle** ou **Framadate** aident à sonder les disponibilités de chacun et visualiser instantanément la date idéale.

### • Partager des agendas

Avec leurs fonctions de partage, les agendas en ligne rendent visibles à nos pairs nos RDV communs ou ceux que nous rendons publics (séances, manifestations...). Les détenteurs d'un compte Google apprécieront l'interface intuitive de **Google Agenda**. Parmi les alternatives, **Framagenda** offre des fonctionnalités annexes intéressantes.

### • Rédiger un document à plusieurs (simultanément ou non)

Écrire à plusieurs mains, en se mettant d'accord immédiatement, est désormais accessible à tous, par exemple pour rédiger et valider en direct le relevé de décisions d'une réunion. Fini la relecture a posteriori de documents en de multiples versions, les outils collaboratifs permettent l'implication de toutes les personnes concernées, boostent l'intelligence collective et représentent un réel exercice démocratique. Intuitive, fiable, la suite **Google Docs** est la plus connue des solutions (obligatoirement avec un compte Google), avec ses icônes reconnaissables et ses puissantes fonctionnalités (historique des modifications, classements, attribution de droits différenciés). Pour sa part, **Framapad** (logiciel libre) ne nécessite ni inscription ni installation, mais la durée de conservation des documents est limitée, sans archivage ni historique (sauf avec la version privée).

### • Applications d'audio/visioconférence

	Gratuit ?	Support	Enregistrement possible	Commentaire
Framatalk (open source) 	Oui	Web	Oui	Simple, sans création de compte, sans publicité, sans utilisation des données personnelles.
Whatsapp (Facebook) 	Oui	Smartphone	Non	Permet de téléphoner gratuitement via Internet. Nombre de participants limité. Régler les paramètres de confidentialité.
Skype (Microsoft) 	Oui	PC/Mac, smartphone, Web	Oui	Connexion intuitive, bonne qualité sonore et vidéo.
Zoom (US) 	Oui + version payante	PC/Mac, smartphone, Web	Oui	Connexion intuitive, bonne qualité sonore et vidéo. Création de compte obligatoire pour l'organisateur.
Jitsi Meet (open source) 	Oui	Web	Oui	Simple, sans création de compte, sans publicité, sans utilisation des données personnelles.
Google Meet 	Oui + version payante	PC/Mac, smartphone, Web	Oui	Facile d'utilisation, bien intégré au Drive pour les utilisateurs Google. Compte obligatoire pour l'organisateur.

*Un conseil : soyez vigilant sur la protection de vos données en utilisant ces applications.*

### ➔ Une formation pour les dirigeants :

« Communiquer à distance : utiliser efficacement les outils »  
Voir catalogue de formations sur l'espace privé du site  
**[www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr)**  
ou [formation@federetraitesportive.fr](mailto:formation@federetraitesportive.fr)

PORTRAIT DE FEMME

# FRANÇOISE BAZOGÉ, LA VIE QUI DANSE

**Avec Claude, son mari, ils ont toujours dansé. La retraite venue, Françoise s'est engagée dans un club, puis deux, puis quatre pour créer et animer l'activité danse. Une vie qui danse pour son plus grand bonheur et celui des autres.**

« Je n'ai jamais fait de sport avant ma retraite, rien ! », rigole Françoise Bazogé. « J'ai travaillé avec mon mari, artisan carrossier, élevé nos deux enfants, puis je suis entrée dans la banque... » Mais de sport toujours pas ! « J'aime la musique, j'aime la danse depuis toute jeune. On a toujours dansé avec mon mari ». En 1983, on vient la chercher pour un remplacement dans une banque. Elle y restera dix-sept ans, d'abord comme chargée de clientèle pour les particuliers, puis pour les professionnels. « Avec ma formation d'aide-comptable et les formations suivies dans la banque, j'ai pu évoluer dans ce métier que j'ai aimé ». En 2000, c'est la retraite « et moi qui voyait beaucoup de monde dans le cadre de mon travail, je me retrouve un peu démunie, en manque de relations ». Françoise suit le fil de sa vie et adhère à un club de danse country et à un club de gym « pour sortir de chez moi, voir des gens ».

## UN BONHEUR À PARTAGER

Elle rencontre sur son chemin Marie Jacquemin, bénévole bien connue à la FFRS, ancienne présidente du Coders de l'Essonne et animatrice gym pendant de nombreuses années du Club de la retraite sportive de la région de Limours (91). En 2004, Françoise adhère à ce club... et découvre de nombreux sports. Outre la gym de maintien en forme, elle pratique la rando, l'aquagym, le vélo, la marche nordique et la danse bien sûr... et devient, de 2005 à 2017, animatrice gym de maintien en forme. Au passage, Françoise « remercie la Fédération et ses instructeurs d'offrir toutes ces possibilités de formation ». Mais la passion de la danse, le bonheur de la faire partager à d'autres, lui font créer l'activité danse en ligne en 2010. « C'est une activité qui demande de la souplesse, de la



« Je remercie la Fédération et ses instructeurs d'offrir toutes ces possibilités de formation. »

concentration, du mouvement, de la coordination et qui présente l'avantage de s'adapter à tous les âges », indique Françoise. À partir de 2011, elle en devient l'animatrice. Aujourd'hui, épaulée par trois autres animatrices, elles font danser plus de 55 personnes huit heures par semaine ! Puis un club voisin – du 91 également –, suite au départ de ses deux animatrices, fait appel à ses services. Françoise anime la danse country et la danse en ligne au Club de la retraite sportive du Val-d'Orge (RSVO) à Villemoisson. Rebelote avec le club de Maisse, la Retraite sportive de la vallée de l'Essonne. Là, une animatrice propose cette activité une fois par semaine.

« Mon but est que les clubs soient autonomes. Je lance l'activité, trouve une animatrice – le plus souvent –, et suis satisfaite quand cela tourne », dit-elle dans un large sourire.

On ne change pas une « équipe » qui gagne. En 2016, c'est au tour du club de Rambouillet, ville voisine de Limours, de l'appeler pour créer l'activité danse en ligne. « Le président du club, Jean Grellier, m'a demandé de prendre en charge les trois futures animatrices danse en ligne. C'est ainsi que j'ai été chargée de valider les pré-requis et de les accompagner pour les vingt heures de pratique avant les stages », confie-telle.

Mais Françoise ne s'arrête pas en chemin puisqu'elle a été aussi trésorière du Coders 91, de 2013 à 2017, trésorière adjointe à partir de 2018 et qu'elle a pris en charge le secrétariat de la Commission santé en 2017. Françoise est heureuse de ce travail en convivialité, entourée de bénévoles investis, « heureuse que les gens soient heureux dans les activités proposées par la FFRS ». Tout un programme.

Jean-Marc Bolle



# SAVOIE MONT BLANC, PARADIS DE LA RAQUETTE À NEIGE

**Savoie Mont Blanc bénéficie d'un environnement naturel exceptionnel et offre de multiples possibilités de pratiquer la raquette. Vous avez envie d'un bol d'air en pleine nature ? Alors enfilez vos raquettes et pénétrez dans l'intimité de cet univers protégé.**

Première destination nordique française, Savoie Mont Blanc dispose d'un immense terrain de jeu pour la pratique des activités nordiques : 78 sites nordiques dont 22 stations labélisées Nordic France. Du village de charme à la station d'altitude, Savoie Mont Blanc a su trouver l'équilibre entre authenticité et modernité. Autant d'ambiances différentes permettant à chacun, au cœur de paysages grandioses, de goûter aux plaisirs de la neige de décembre à mai. Parmi les activités accessibles à tous, la raquette à neige. Née pour se déplacer en milieu enneigé, elle est devenue une activité de loisir très appréciée et pratiquée par plus de 30% des personnes séjournant en Savoie Mont Blanc, que ce soit pour une balade de quelques heures ou lors d'un séjour combinant d'autres activités comme le ski alpin ou le bien-être.

Tous les adeptes vous le diront : la raquette est source de bienfaits et de liberté. Fouler une neige vierge, partir à la conquête d'espaces immaculés, évoluer au cœur de paysages splendides

permet de découvrir la montagne en prenant son temps. De la simple balade à la randonnée plus sportive, pratiquer la raquette procure de l'énergie, renforce les muscles et aide à conserver la souplesse tout en étant source de plaisirs. Tout le monde peut pratiquer, il suffit de savoir marcher ! Que ce soit en parcourant les sentiers balisés de Savoie et Haute-Savoie, ou en foulant les immensités enneigées, il suffit d'inspirer, d'écouter, de regarder pour profiter des beautés d'une nature préservée. C'est l'occasion de faire appel aux guides accompagnateurs en montagne pour encadrer vos escapades, ils vous feront découvrir les itinéraires secrets et les richesses de notre territoire, en mêlant habilement activité physique et découvertes ! Quel que soit l'itinéraire choisi, la récompense est au bout du chemin : ici, une rencontre avec un bouquetin, là, un panorama à couper le souffle sur la chaîne du Mont-Blanc, ailleurs un refuge pour déguster un goûter gourmand ou bien encore la petite chapelle baroque au détour d'un chemin.

Pour prolonger l'expérience, quoi de mieux que de profiter des événements et animations qui rythment la saison : chaque année en janvier, la Grande Odyssée Savoie Mont Blanc, course mythique de chiens de traîneaux traverse plus de vingt stations pour le plus beau des spectacles ! À ne pas manquer, parfait pour se ressourcer.

## ET SI VOUS PARTIEZ EN GROUPE ?

La raquette est une activité qui se pratique facilement en groupe, allée ou non à d'autres activités comme le ski, le bien-être ou encore combinée à un événement comme la Grande Odyssée Savoie Mont Blanc. Retrouvez des exemples de séjours sur le site groupes : [www.groupe.savoie-mont-blanc.com](http://www.groupe.savoie-mont-blanc.com) rubrique « Nos offres »



**Le saviez-vous ?**

**78** sites pour la pratique des activités nordiques

**6€** c'est le prix moyen de location de raquettes et de bâtons pour la journée

Il existe **3 types de raquettes** : course, loisir et alpinisme

**Pas besoin de chaussures spéciales**, des chaussures étanches de rando ou des après-ski sont parfaites

**TSL**, le leader mondial de la raquette a son siège social en Haute-Savoie

**SAVOIE MONT BLANC**  
TOURISME

**Consultez les experts de la destination :**  
**Service groupes Savoie Mont Blanc Tourisme**  
04 50 51 61 16 / [groupe@smbtourisme.com](mailto:groupe@smbtourisme.com)  
Ils vous accompagneront dans la mise en œuvre de votre projet de séjour.

# CONSEILS POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Pendant le confinement, vous avez été privé(e) d'activités dans votre club. La rentrée sportive est là, mais avant de se lancer il est nécessaire de prendre quelques précautions. Recommandations pour une reprise en toute sécurité en compagnie de vos animateurs qui disposent des consignes nécessaires à une organisation soucieuse de la prévention des risques.**

## LES CONSÉQUENCES DU CONFINEMENT

Un certain nombre d'entre nous ont pris du poids pendant cette période. En effet, l'ennui, la solitude, ont pu contribuer à augmenter les apports caloriques ce qui, joint à l'inactivité physique, a abouti à la prise de kilos supplémentaires... L'inactivité physique a provoqué un déconditionnement à l'effort ; l'expérience montre qu'en cas d'arrêt de l'exercice régulier, ce déconditionnement s'installe en huit semaines, avec perte du bénéfice de l'entraînement antérieur. Il s'agit d'un cercle vicieux avec diminution des capacités aérobies, de la consommation maximale d'oxygène (appelée VO<sub>2</sub> max), et une perte musculaire. Nos systèmes, cardiaque et respiratoire, se désadaptent à l'effort. À noter aussi une réduction de la sensibilité profonde, une diminution de la souplesse et de l'équilibre. Ces éléments contribuent à accroître le risque de chutes, surtout lors des gestes rapides ou sur terrain accidenté. Il est possible d'inverser cette tendance et de retrouver nos capacités antérieures, mais avec l'avancée en âge, les mécanismes d'adaptation sont plus lents à se mettre en place.

## PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La reprise doit donc se faire dans de bonnes conditions et de manière très progressive, progressivité surtout en intensité de l'effort mais aussi, à un moindre degré, en durée de l'activité. Il faut que nos muscles, notre système respiratoire et cardio-vasculaire se réadaptent à l'effort. Il faut savoir écouter son corps et ralentir en cas d'essoufflement.

On devra respecter plus que jamais les consignes d'échauffement pour éviter les

accidents musculaires, survenant sur des muscles et tendons fragilisés.

Il convient de rappeler les dix règles d'or des cardiologues du sport qui s'appliquent à tous, quel que soit le niveau de pratique (voir ci-contre).

Vous avez probablement stocké des graisses parallèlement à votre perte musculaire ; il faut maintenir une alimentation équilibrée suffisamment riche en protéines (blancs d'œufs, viandes blanches, laitages) pour régénérer les muscles, en calcium (laitages, eaux calciques) pour entretenir les os, et en vitamines et anti-oxydants (fruits, légumes, épices et plantes aromatiques). L'alimentation et l'activité physique sont complémentaires pour renforcer l'immunité.

Veillez à utiliser de bonnes chaussures et des vêtements confortables pour éviter les chutes. Ne perdez pas les bonnes habitudes de réhydratation.

Les gestes barrières doivent maintenant devenir réflexes avec le respect des règles de distanciation physique, l'usage du gel hydroalcoolique et le port de masque dans certaines circonstances

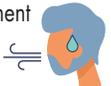
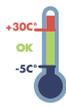
## UNE CONSULTATION CHEZ VOTRE MÉDECIN

- s'impose si vous avez été atteint(e) de la Covid,
  - est recommandée si vous avez pris trop de poids,
  - est conseillée
    - si vous doutez de vos capacités actuelles ou si vous constatez une prise importante de poids,
    - si vous avez le moindre doute sur vos capacités.
- L'activité physique est essentielle pour notre santé, alors soyez vigilant, prudent et patient et bonne année sportive 2020-2021 !

Docteur Claude Paumard,  
médecin régional Pays de la Loire

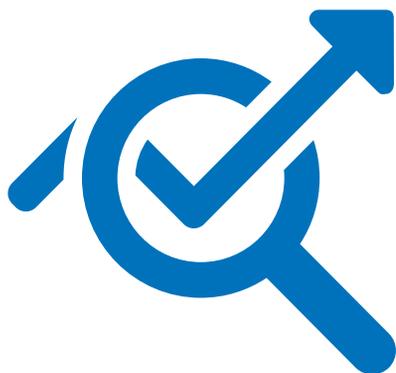
## LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF\*

À respecter quels que soient votre âge et votre condition physique.

- 1 Je prévois un échauffement et une récupération de 10 minutes. 
- 2 Je respire à fond et je bois trois à quatre gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice. 
- 3 Je contrôle régulièrement mon pouls. Fréquence cardiaque maximale = 220 battements par minute - mon âge. 
- 4 Je m'accorde un temps de repos suffisant après ou entre chaque effort 
- 5 J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à - 5° ou supérieures à + 30° C et lors des pics de pollution. 
- 6 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les deux heures qui précèdent ou suivent mon activité sportive. 
- 7 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication. 
- 8 Je ne fais pas de sport si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures). 
- 9 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal, toute palpitation cardiaque et tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. 
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 40 ans pour les hommes et 50 ans pour les femmes. 

\* D'après les recommandations du Club des cardiologues du sport.

# RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CONFINEMENT ET ACTIVITÉS PHYSIQUES



**78%**

des sondés ont  
modifié leur pratique  
des activités physiques

**42%**

ont commencé de  
nouvelles activités ou  
continué celles programmées

**18%**

ont réalisé des exercices  
physiques à partir de séances  
retransmises sur Internet

**+59%**

c'est l'augmentation  
du temps passé assis

**+54%**

c'est l'augmentation du  
temps passé devant un écran

**97%**

des sondés déclarent avoir  
envie de reprendre  
immédiatement les  
activités en club

**Nos adhérents ont pratiqué moins d'activités physiques pendant le confinement... mais ils ont néanmoins majoritairement maintenu une pratique individuelle. C'est ce que nous indiquent les premiers retours de l'enquête menée en juin par la FFRS et l'Onaps, pour savoir si leurs habitudes de pratique ont été affectées (ou pas) par le confinement.**

Habituellement, de mars à juin, l'activité bat son plein pour nos licenciés : belles journées pour les activités en extérieur, journées découvertes, séjours... Cette année, la crise sanitaire en a décidé autrement et avec le confinement, le temps passé au domicile s'est accru et la pratique d'activités physiques en extérieur a été limitée. L'accès à un jardin pour 79% de nos adhérents ou à un balcon pour 54% s'est transformé en véritable aubaine, comme a pu l'être aussi l'accès facile à la nature pour 82%.

## LE CONFINEMENT A MODIFIÉ LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Sans grande surprise, le confinement a modifié la pratique des activités physiques. Leur durée hebdomadaire a diminué pour 78% des sondés, de même que leur intensité et leur fréquence.

Néanmoins, cette baisse n'a pas signifié un arrêt complet des pratiques pendant le confinement. Près d'un adhérent sur

deux (42%) a déclaré avoir commencé de nouvelles activités physiques ou continué celles programmées avant cette période, au moins en partie. De plus, une activité régulière a été maintenue pour trois adhérents sur quatre. La majorité d'entre eux (64%) n'a pas eu recours à un encadrement ou à un support pour une pratique collective ou individualisée. L'utilisation des outils numériques n'en est pas pour autant vaine : 18% des sondés ont réalisé des exercices physiques à partir de séances retransmises sur Internet (13% ont suivi celles proposées par la Fédération), d'autres ont privilégié les émissions de télévision dédiées ou les applications sur leur téléphone.

## LE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE A AUGMENTÉ

À l'inverse, les comportements sédentaires\* ont été plus élevés pour plus de la moitié des sondés : le temps passé assis et le temps d'écran ont augmenté pour respectivement 59%

\* Temps passé assis ou allongé dans la journée (hors temps de sommeil).

et 54 % des répondants. Pour autant, cette baisse d'activité ne semble pas avoir été à l'origine d'une sensation de fatigue accrue liée à une diminution de la condition physique dans des activités de la vie quotidienne (montée d'escaliers, marche, courses). Nous pouvons néanmoins souligner le ressenti de nos adhérents qui, habitués à une activité intensive en club, ont inévitablement perçu un impact plus important que les non-licenciés. En effet, les répondants ont déclaré avoir eu moins de relations positives avec des personnes proches (40 %) et moins d'interactions sociales (76 %), notamment avec des adhérents des clubs ou des personnes représentant la Fédération (78 %).

### UNE FORTE ENVIE DE REPRENDRE LES ACTIVITÉS

Interrogés sur leur pratique d'activités physiques individuelles régulières ou programmées avant le confinement :

- 48 % des sondés ont déclaré les avoir reprises (au moins en partie),
- 37 % déclarent ne pas les avoir reprises en raison d'une appréhension liée à la Covid-19 (15 % n'ont pas repris pour une autre raison).

Interrogés sur la reprise des activités en club (après autorisation de la Fédération) :

- 97 % ont déclaré avoir envie de les reprendre immédiatement (en intégralité pour 84 % et partiellement pour 13 %).

De plus, en réponse aux questions sur les raisons qui pourraient inciter à reprendre ou à ne pas reprendre la pratique en club, divers arguments ont été cités :

- Pour une reprise : l'envie de retrouver une meilleure condition physique (84 %) justement proposée par la Fédération, le besoin de rompre l'isolement (78 %), le nettoyage du matériel utilisé avant et après la séance (60 %) et le maintien rigoureux des mesures de distanciations

physiques lors des séances (58 %).

- Pour une non-reprise : l'incompatibilité entre la pratique physique et les gestes barrières (30 %), la peur des conditions de reprise (22 %), l'absence de traitement de la Covid-19 (20 %), et le manque de condition physique (13 %).

Il faut toutefois noter que la Direction technique nationale a élaboré des fiches de recommandations pour accompagner au mieux chaque club et animateur dans l'encadrement des activités, dans le strict respect des consignes sanitaires. L'envie de découvrir de nouvelles pratiques est exprimée par 38 % des interrogés, soit pour diversifier leurs pratiques (40 % d'entre eux), soit pour pratiquer à nouveau d'anciennes activités (30 %). Les caractéristiques de ces nouvelles pratiques seraient de se dérouler de préférence en extérieur (64 %), d'être collectives (47 %) et en milieu naturel – vélo, randonnée, jogging, ski... – (37 %). La découverte des activités propres à la Fédération (Activ'mémoire et Sections Multi-activités Senior) est également souhaitée par 36 % des répondants. De manière générale, 56 % estiment pratiquer déjà suffisamment d'activités physiques, que ce soit en individuel ou en club.

### CONCLUSION

Cette enquête comporte un second volet qui permettra de mettre en adéquation les volontés de reprise des activités par les adhérents au moment du déconfinement, et la reprise effective au redémarrage des clubs pour la saison 2020-2021. Cette seconde partie portera principalement sur les modifications de pratique et le conditionnement physique.

**Un grand merci à tous ceux qui ont bien voulu prendre un peu de leur temps pour répondre à nos questions.**

La Direction technique nationale

### L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps)

Créé en 2015, l'Onaps a pour vocation d'évaluer le niveau d'activité physique et sportive ainsi que le temps passé à l'activité sédentaire des Français. Lieu de ressources, de recherche et véritable outil de réflexion, d'expertise et d'analyse, l'Onaps recense et centralise les données et les dispositifs engagés pour promouvoir l'activité physique et lutter contre la sédentarité, en évalue l'efficacité, et réalise des études pour approfondir les réflexions sur ces enjeux de santé publique. Martine Duclos, intervenante au colloque « Sport senior santé, demain tous connectés ? » en novembre 2019, préside son comité scientifique.

**Pour en savoir plus :**  
[www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)

### Méthodologie de l'enquête

**Auteur :**

FFRS - Direction technique nationale

**Échantillon :** 3 234 adhérents (2076 femmes et 1 144 hommes) ont répondu au questionnaire.

L'âge des répondants est compris entre 46 et 94 ans (69 ans en moyenne).

**Mode de recueil :** enquête en ligne du 28 mai au 28 juin 2020.

Niveau  
**1**

# UN JEU DE L'OIE POUR GARDER LA FORME

**Ce jeu a été proposé sur le site de la Fédération pendant le confinement. Nous souhaitons le faire partager à celles et ceux qui ne l'auraient pas vu. On y trouve des exercices d'équilibre, de souplesse, de renforcement musculaire, de cardio... et il se termine par un temps de relaxation ! À jouer seul(e), en famille ou entre amis.**



## PAS GLISSÉS

Capacité sollicitée : cardio-respiratoire

Debout, gardez le dos bien droit et écartez vos pieds de la largeur du bassin. Fléchissez légèrement les genoux. Faites un pas latéral vers la gauche avec le pied gauche puis placez le pied droit à l'endroit où le pied gauche se trouvait. Inversement pour le déplacement vers la droite.



## MARCHE SUR PLACE

Capacité sollicitée : cardio-respiratoire

Debout, gardez le dos bien droit et marchez sur place avec un rythme dynamique.



## POMPES AU MUR

Capacité sollicitée : force musculaire haut du corps (pectoraux)

Debout, face au mur, écartez les pieds de la largeur du bassin. Posez les paumes de main à plat contre le mur de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que vos épaules (à hauteur des épaules), bras tendus. Fléchissez les coudes et remontez.



## TALONS-FESSES

Capacités sollicitées : cardio-respiratoire, souplesse

et force musculaire bas du corps  
Debout, sur place, le dos droit et le regard porté vers l'avant, pliez vos genoux en essayant d'amener vos talons vers vos fesses.



## FLEXIONS-EXTENSIONS

Capacité sollicitée : force musculaire haut du corps (biceps)

Debout, écartez vos pieds de la largeur du bassin, pieds parallèles et genoux déverrouillés. Partez les bras le long du corps, coudes collés au corps et fléchissez vos avant-bras vers vos épaules.



## RONDS DE BRAS

Capacité sollicitée : force musculaire haut du corps

Debout, écartez vos pieds de la largeur du bassin, les pieds sont parallèles et vos genoux fléchis. Tendez les bras sur le côté. Réalisez des cercles avec les mains dans le sens horaire ou anti-horaire. Contractez bien vos abdominaux et serrez vos fessiers.

DÉPART



PAS  
GLISSÉS  
2 X 10 s



MARCHE  
SUR PLACE  
3 X 5 s



POMPES  
AU MUR  
2 X 3 s



TALONS  
FESSES  
2 X 6 s



FLEXIONS-  
EXTENSIONS  
2 X 6 s



RONDS  
DE BRAS  
2 X 5 s



LEVÉES  
DE CUISSE  
2 X 5 s

## Règles du jeu

Il suffit de vous munir d'un dé et d'un pion par joueur et d'arriver à la dernière case. Le joueur lance le dé et avance son pion case par case. Une fois sur sa case de destination, il réalise l'action décrite. N'hésitez pas à vous référer aux explications pour effectuer les mouvements correctement. Vous pouvez vous appuyer contre un mur si nécessaire. N'oubliez pas de bien respirer pendant l'effort. Pensez à vous hydrater.

**À vos dés, lancez, partez !**

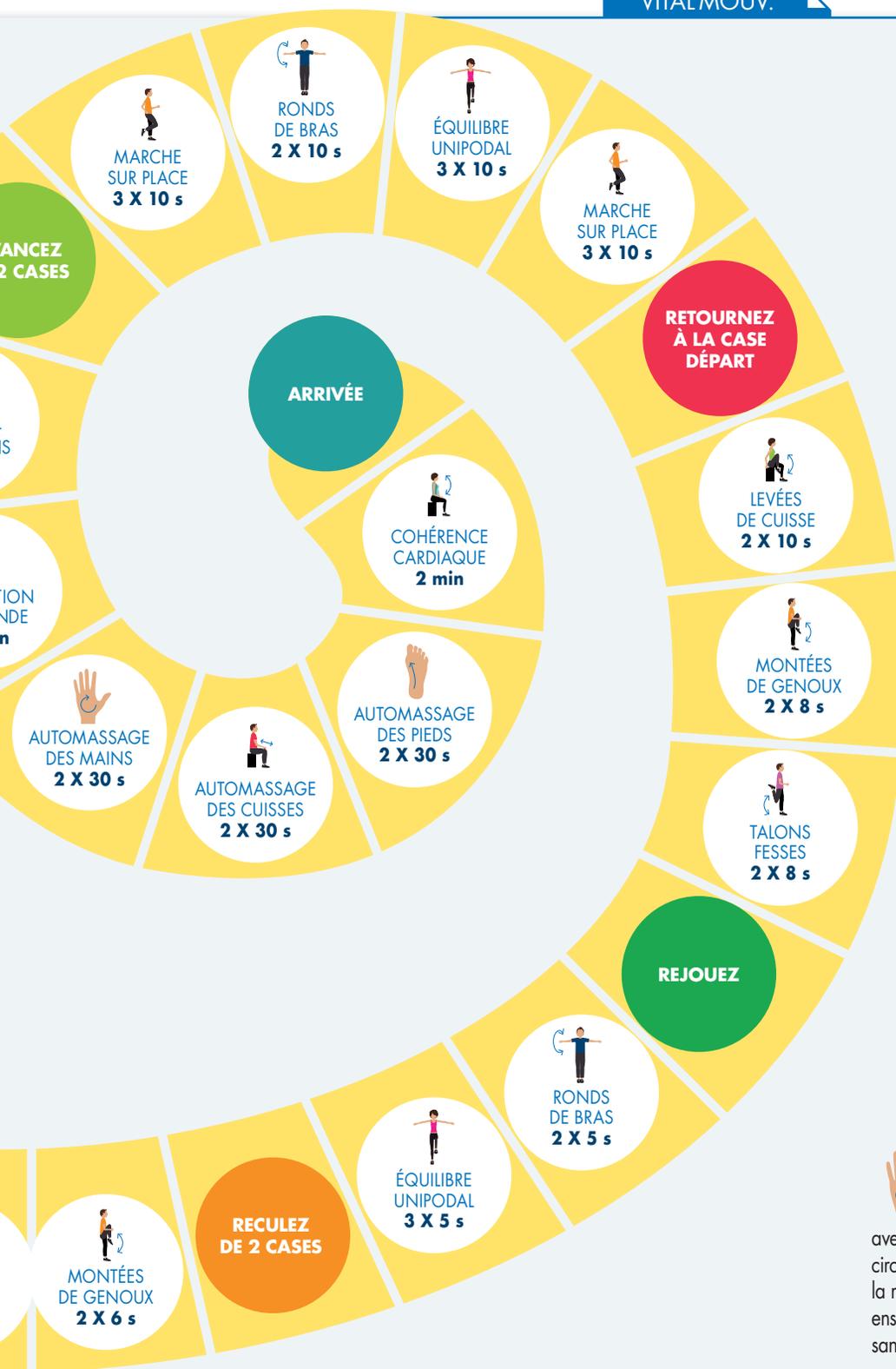
Vous pouvez retrouver le niveau 2 du jeu sur notre site... [www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr), rubrique Actualités / dossier Covid / Bien vivre le (dé)confinement... et aussi regarder toutes les vidéos si ce n'est déjà fait !

AV  
DE 2

FLEXIONS-  
EXTENSIONS  
2 X 6 s



RESPIRAT  
PROFON  
1 mi



### COHÉRENCE CARDIAQUE

*Capacité sollicitée : respiration*  
 Alternez inspirations et expirations toutes les 5 secondes. Veillez à ne pas bloquer votre respiration. Pensez à utiliser une inspiration ventrale plutôt que thoracique.



### AUTOMASSAGE DES PIEDS

*Capacité sollicitée : proprioception*  
 Massez la voûte plantaire et la base des orteils avec vos deux pouces à plat ; puis malaxez votre peau comme si vous vouliez séparer les orteils. Enfin, placez vos mains de chaque côté du pied et frictionnez-le vigoureusement en faisant des mouvements de va-et-vient et de haut en bas.



### AUTOMASSAGE DES CUISSES

*Capacité sollicitée : proprioception*  
 Le poing fermé, frottez vigoureusement la partie latérale et supérieure de la cuisse. Vous pouvez également réaliser l'exercice avec une balle de tennis ou un jalon.



### AUTOMASSAGE DE MAINS

*Capacité sollicitée : proprioception*  
 Ouvrez votre main et massez la paume avec votre pouce en effectuant des mouvements circulaires. Débutez le massage dans le creux de la main et allez petit à petit vers l'extérieur. Lissez ensuite chaque doigt en appuyant doucement sans les faire craquer. N'oubliez pas l'autre main.



### LEVÉES DE CUISSE

*Capacité sollicitée : force musculaire bas du corps et abdominaux*  
 Assis sur une chaise, le dos bien droit (non appuyé contre le dossier) et les pieds posés à plat au sol, levez une cuisse vers le haut pour décoller le pied d'environ 20 cm du sol. Contractez bien vos abdominaux.



### MONTÉES DE GENOUX

*Capacités sollicitées : cardio-respiratoire, souplesse et force musculaire bas du corps*  
 Debout, sur place, gardez le dos droit et le regard porté vers l'avant, montez vos genoux vers votre poitrine.



### ÉQUILIBRE UNIPODAL

*Capacité sollicitée : équilibre*  
 Debout, levez une jambe devant vous et gardez l'autre au sol en équilibre. Vous pouvez mettre vos mains sur vos hanches ou les écarter pour vous équilibrer. Fixez un point devant vous. N'hésitez pas à garder une main d'appui contre un mur ou ne levez que le talon en gardant la pointe du pied au sol. Pensez à changer de jambe.



# LE TENNIS DE TABLE POUR TOUS

**Ping-pong, tennis de table : qu'importe l'appellation pourvu que l'on ait l'ivresse. Ce qui est le cas d'un nombre croissant de licenciés de la FFRS séduits par cette discipline à la fois chaleureuse, familiale et à laquelle il est possible de s'initier sur le tard.**

À l'issue de la dernière saison, le tennis de table comptait 4021 adeptes (2687 hommes et 1334 femmes) au sein de la FFRS, ce qui en faisait la douzième activité en termes d'effectifs. « Comme les sports de raquette en général, le tennis de table est l'objet d'un réel engouement. Il est pratiqué dans énormément de clubs, confirme Delphine Caffier, conseillère technique fédérale. Il attire à la fois des seniors qui en ont déjà fait en club, ou pas, mais également des personnes ayant envie de s'initier. » Car contrairement à ce que l'on pourrait penser, il est envisageable d'acquérir, la soixantaine venue, les gestes de base et les habiletés minimales. « On y arrive. C'est d'abord une question d'envie », insiste Frantz Batoul, animateur au Club du Beauvaisis de la retraite sportive. Et puis être totalement néophyte permet d'apprendre d'emblée les gestes justes sans avoir à se délester des défauts acquis au fil des ans en tant qu'autodidacte de la raquette.

## PROGRESSER À TOUT ÂGE

« À une condition : tout de suite mettre en confiance ceux qui débutent et ne pas les effrayer en leur enseignant dès le départ des choses trop complexes. Il faut se concentrer sur le b.a.-ba pour que les gens soient placés en situation de réussite », recommande Gérard Vrignon, instructeur de tennis de table et président du Coders de Vendée. Une chose est sûre : on peut progresser à tout âge. Quitte, dans un premier temps, à évoluer avec un partenaire qui, lui, dompte davantage les trajectoires capricieuses de la petite balle en celluloïd. « On ne fait pas de groupe de niveau et nous ne programmons pas d'entraînements uniquement réservés aux meilleurs car il est essentiel de ne pas délaisser ceux qui ne maîtrisent pas encore bien les échanges », justifie Patrick Gérard, animateur du Club valoisien de la retraite sportive. La chose n'est pas neutre car, fidèle à l'esprit qui prévaut

au sein de la FFRS, « *la convivialité est essentielle et réelle quand on fait du ping-pong. C'est ce que les gens aiment* », explique Frantz Batoul. Au Club du Beauvaisis de la retraite sportive, les quatre-vingts adeptes de la pratique ont la possibilité de taquiner la balle trois fois par semaine. Beaucoup s'y étaient déjà essayés par le passé, pas forcément comme compétiteur chevronné mais, le plus souvent, en famille. Le lundi est réservé au perfectionnement, en particulier des débutants, avec des exercices à thème, tandis que le mardi et le mercredi sont l'occasion de se faire plaisir en disputant des matchs informels. Au cours de la saison, des tournois internes, voire des interclubs sont organisés. « *Si ça continue, je ne sais pas comment on va accueillir tout le monde* », sourit Frantz Batoul. Sachant qu'un certain nombre de retraités franchissent le pas car ils ont envie de pouvoir jouer avec leurs petits-enfants.

### AMÉLIORATION DES CAPACITÉS COGNITIVES

Sur le plan physiologique, le ping-pong possède un atout indéniable. Quand bien même sollicite-t-il le corps dans son ensemble, ou presque, par la variété des postures qu'il impose, il n'est pas traumatisant ni au moment de frapper la balle ni dans la façon de se mouvoir. « *Les mobilisations articulaires sont réelles, qu'il s'agisse des flexions des membres inférieurs mais également du coude et de l'épaule. Cependant, les déplacements sont assez réduits car l'aire de jeu n'est pas aussi vaste qu'un court de tennis*, décrypte Delphine Caffier. *Cela n'empêche pas de travailler physiquement car il faut constamment se repositionner. Par ailleurs, le corps est le plus souvent dans une position dynamique, qu'elle soit d'attente ou d'action. Sans compter la nécessité de peaufiner la technique du toucher de balle.* » Plus largement, cette pratique s'avère un moyen précieux d'entretenir, voire de

redévelopper d'indispensables aptitudes, que ce soit la coordination en particulier oculo-manuelle, l'équilibre, la souplesse, la réactivité et les réflexes ou encore le système cardio-respiratoire. « *J'ai vu des personnes ayant commencé le tennis de table seulement à la retraite qui ont constaté une amélioration de leurs capacités cognitives et de leur mémoire corporelle* », assure Gérard Vrignon.

Au niveau logistique, hors de question, pour les clubs de la FFRS, d'acheter les tables et d'affecter en permanence un espace important. Ils n'ont ni les moyens ni les locaux pour ce faire. La solution passe donc par l'obtention de créneaux horaires pour accéder à des salles municipales dédiées, ou par des partenariats avec des clubs affiliés à la Fédération française de tennis de table. Même si, bien souvent, la demande est telle qu'elle invite à privilégier le jeu en double aux dépens de celui en simple pour que chacun puisse être de la partie.

Alexandre Terrini



### De l'art d'apprendre à apprendre

Le cursus pour devenir animateur de tennis de table comporte les mêmes composantes que pour les autres disciplines proposées au sein de la FFRS. Les candidats suivent d'abord la Formation commune de base (FCB) puis le module 1, qui a trait au rôle de l'animateur, ensuite le module 2 d'une durée de trente-cinq heures et spécifique au tennis de table.

Au programme, des mises en situation en groupe, l'art et la manière d'inculquer les capacités inhérentes aux pongistes, l'histoire et la réglementation de ce sport ainsi que des connaissances sur le matériel. Et ce, afin d'être en capacité de faire progresser les adhérents des clubs dans le cadre de séances dédiées et en veillant aux sécurités. « *L'objectif est avant tout d'apprendre aux candidats à apprendre. Il n'est pas forcément utile*

*d'avoir été soi-même un pongiste de niveau exceptionnel* », résume Gérard Vrignon, instructeur fédéral. La FFRS espère recruter d'autres instructeurs pour la prochaine promotion qui devrait démarrer avant la fin de l'année. Ce qui permettrait de programmer encore plus de stages et de répondre aux besoins exprimés. En 2019, quatre sessions ont permis de certifier, au total, soixante-quatre animateurs.



### Méthodologie de l'enquête

**Auteur** : FFRS - Direction technique nationale

**Échantillon** : Ces résultats sont les réponses apportées par les clubs ayant répondu à l'enquête, à savoir 103 clubs sur 158 (soit 65% de retours).

**Mode de recueil** : enquête en ligne auto-administrée de 34 questions

**Période** : janvier - mars 2020

# LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS CYCLISTES DANS LES CLUBS ÉTAT DES LIEUX

**L'enquête menée par la Direction technique nationale s'inscrit dans une démarche projet consistant à mieux connaître les activités pratiquées, à rester connecté aux réalités de terrain et, si nécessaire, à faire évoluer les formations.**

## CONSTATS

Il existe actuellement trois formations pour encadrer les activités cyclistes :

- Accompagnant sportif / sorties cyclistes de proximité : en moyenne une formation tous les deux ans.
- Animateur / activités cyclistes (cyclotourisme) / Module 2 : en moyenne trois à quatre formations/an.
- Animateur / activités cyclistes (vélo tout chemin) / Module 2 : en moyenne une formation/an.

### Diplômés activités cyclistes par genre

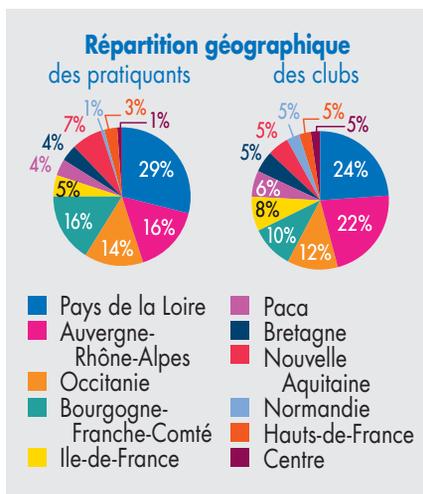


À la fin de la saison 2019 / 2020, écourtée pour raisons sanitaires, la FFRS totalise, pour les activités cyclistes :

- 48 accompagnants sportifs, 429 animateurs cyclotourisme et 94 animateurs VTC. Sur ces 571 personnes, 15% sont des femmes, proportion qui

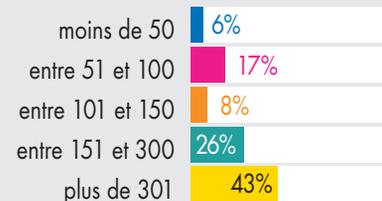
varie selon les disciplines. Les femmes représentent 37% des accompagnants sportifs, 22% des animateurs VTC et 11% des animateurs cyclo.

- 158 clubs (34% de l'ensemble) pour 6 566 pratiquants (cumul des personnes déclarant pratiquer à la fois du cyclotourisme et/ou du VTC). La région Pays de la Loire arrive en tête avec 42 clubs (24% de la totalité) et 1 886 pratiquants (soit 29% de l'ensemble).

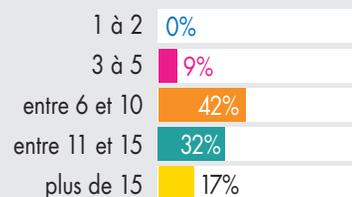


L'activité cycliste se retrouve majoritairement dans les clubs qui ont à la fois de nombreux adhérents et un large panel d'activités. Près de 77% des clubs comptent au moins 100 licenciés et près de 91% proposent au moins six activités.

### Taille des clubs proposant des AC



### Nombre d'activités au sein des clubs proposant des AC

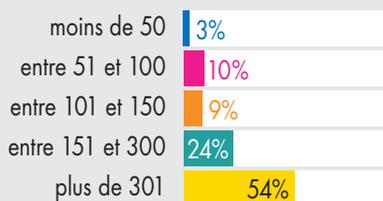


## RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

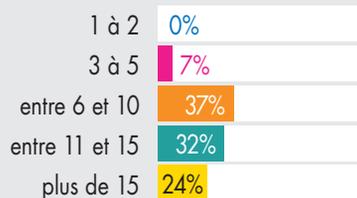
Les clubs de plus de 300 licenciés sont les plus nombreux à avoir répondu à l'enquête. Ils représentent 43% des clubs concernés par cette étude.

### Les clubs en fonction

#### • du nombre de licenciés



#### • du nombre d'activités

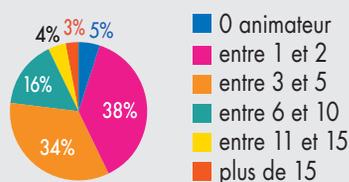


L'encadrant FFRS, qu'il soit animateur cyclotourisme, VTC ou accompagnant sportif doit veiller à la sécurité de ses pratiquants. Les résultats témoignent d'une attitude responsable qu'il faut souligner et encourager, puisque pour 95 % des clubs, les activités sont encadrées par des animateurs formés et 93 % proposent systématiquement des sorties encadrées.

### Encadrement systématique des sorties par des personnes formées



### Répartition des personnes formées par club



### La pratique des activités cyclistes au sein des clubs se différencie suivant :

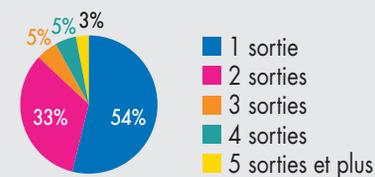
- le type de revêtements (route, chemin, mixte route-chemin) ;
- la constitution de groupes (en fonction des vélos, du niveau de difficultés des sorties, du nombre d'animateurs...).

Si la route est empruntée par 96 % des clubs, une grande partie d'entre eux (83 %) ne constitue pas de groupes en fonction des vélos utilisés, mais le fait surtout (à 51 %) en fonction du niveau de difficultés.

Cependant, cette constitution de groupes est corrélée au nombre d'animateurs disponibles et au nombre de cyclistes présents le jour des sorties. Des clubs ayant un nombre restreint de cyclistes (moins de dix) forment bien souvent un seul et même groupe, malgré une différence de niveau physique (parfois importante) entre les pratiquants.

La durée des sorties n'excède généralement pas la demi-journée et le nombre moyen de cyclistes par groupe est d'une dizaine, voire d'une quinzaine. Les clubs programment en règle générale une sortie par semaine. Ce nombre augmente au fur et à mesure que la participation de cyclistes est importante. Les 13 % de clubs qui proposent plus de deux sorties hebdomadaires comptent majoritairement plus d'une cinquantaine de cyclistes.

### Nombre de sorties hebdomadaire



Fortes des enseignements de cette enquête, la Direction technique nationale, avec les instructeurs, veillera à ce que les pratiques des activités cyclistes continuent à gagner en qualité grâce aux formations dispensées.

La Direction technique nationale

### Nouveau en 2021

#### Fusion du M2 cyclotourisme et du M2 VTC

**En 2021, une expérimentation sur les formations des activités cyclistes va se mettre en place. Le M2 cyclotourisme et le M2 VTC vont fusionner pour laisser la place à un unique M2 activités cyclistes.**

*Vélos autorisés : vélos de route, VAE, VTC.*

#### Pré-requis

- Avoir suivi une formation commune de base (FCB) et un module 1, ou être accompagnant sportif sorties cyclistes de proximité depuis au minimum un an.
- Posséder le PSC1 en cours de validité.
- Pratiquer le vélo depuis au moins un an.
- Justifier de vingt heures de stage pratique en club à l'issue desquelles le stagiaire devra :
  - connaître les différentes parties d'un vélo ;
  - être capable d'effectuer les réparations essentielles sur le vélo (crevaisin, frein) et l'entretien courant ;
  - avoir des connaissances du Code de la route appliquées aux cyclistes ;
  - savoir rouler en groupe en toute sécurité ;
  - être capable de rouler pendant au moins deux heures ;
  - savoir maîtriser son vélo (un parcours d'aisance pourra être organisé).

#### Contact :

[cifmleboursicault@federetraitesportive.fr](mailto:cifmleboursicault@federetraitesportive.fr)



# GUIDETTI

## SPÉCIALISTE DE L'ÉQUIPEMENT DU MARCHEUR

**Convaincus avant l'heure des vertus d'une fabrication française et durable, désormais au cœur des préoccupations, Guidetti a fait le pari de produire ses bâtons de marche dans son atelier grenoblois.**

### LA MARCHÉ NORDIQUE

Comme son nom le laisse supposer, la marche nordique vient des pays nordiques, plus particulièrement de Finlande. Initialement, elle était pratiquée en été par les skieurs de fond qui y voyaient là un excellent moyen de continuer leur entraînement hors saison hivernale.

Un renforcement pour plus de 80% des muscles du corps : la pratique de la marche sollicite évidemment les muscles du bas du corps. L'utilisation des bâtons permet quant à elle de solliciter les chaînes musculaires du haut de l'anatomie, et ainsi d'obtenir un renforcement musculaire complet et quasiment intégral des muscles du corps.

Un travail d'endurance accessible à tous : les bâtons permettent de marcher plus vite mais également plus longtemps car ils ont pour effet de projeter le corps en avant et d'allonger les foulées, pour obtenir environ 1 à 2 kms/h de plus que la randonnée pédestre. Ainsi, la dépense énergétique est accentuée en

comparaison à la marche classique et le cardio est largement sollicité lors de la pratique de cette discipline.

### GUIDETTI ET LA MARCHÉ NORDIQUE

Depuis la création de son premier bâton de marche nordique en 2007, Guidetti a toujours souhaité être au plus proche des pratiquants. Cette volonté se traduit par une constante évolution des produits : développement d'une double pointe en carbure tungstène unique sur le marché, travail du carbone pour absorber les vibrations et un système détachable breveté du gantelet.

Son Padapt révolutionne l'utilisation du bouchon. Il optimise l'accroche sur sol bitumé tout en minimisant le bruit du cliquetis de la pointe.



**1994**

Naissance de Guidetti



**2014**

Naissance du partenariat avec la FFRS



**2019**

Naissance de la gamme Nordic Walk « Prestige » distribuée dans près de 2000 points de vente en France



**2019**

Développement du sac gilet « Pégase »

### GUIDETTI ET LA FFRS

Notre proximité avec les pratiquants nous a amenés à nous rapprocher des clubs de marche nordique et ainsi, depuis 2014, à signer un accord de partenariat avec la FFRS. À travers ce partenariat, nous souhaitons participer au développement de la marche nordique au sein de la Fédération. Pour cela, **nous proposons aux clubs des kits spécifiques « initiation » ou « confirmé »**, composés de bâtons aux couleurs de la FFRS et disposant de toutes nos innovations (bâtons monobrins ou réglables, livrés dans une housse de transport).

**Les adhérents bénéficient également, à titre individuel, d'une remise de 15 %** sur le prix public sur tout le matériel Guidetti (marche nordique, randonnée et trail) avec le code **FFRS0919**.



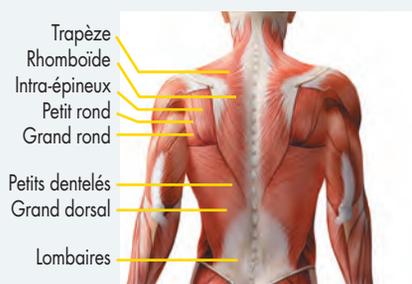
ZI. de l'Argentière, 13 Impasse Charvet  
38600 Fontaine, France

T. +33 (0)4 38 02 02 32  
F. +33 (0)4 38 02 02 31

[contact@gtech-grenoble.com](mailto:contact@gtech-grenoble.com)  
[www.guidetti-sport.com](http://www.guidetti-sport.com)

# AVOIR UN BON DOS

**Situé entre le cou et le bassin, le dos est une des parties les plus solides du corps. C'est grâce à lui que nous tenons debout. Régulièrement mis à rude épreuve, il est impératif de prévenir ou d'éliminer les douleurs qui peuvent survenir.**

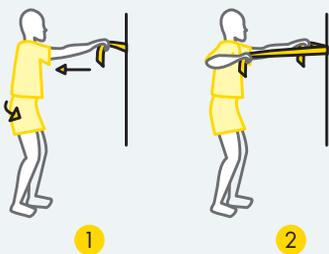


La structure du dos est constituée de vertèbres, de disques intervertébraux et d'un réseau de ligaments et de muscles dont les principaux sont les lombaires, les dorsaux et les trapèzes.

## EXERCICES POUR TONIFIER ET ÉTIRER SON DOS

### LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

*Exercice qui sollicite le grand dorsal et le trapèze.*



**1 - Consignes de départ**  
Fixez l'élastique à un support (poignée de porte, rampe d'escalier...). Debout, jambes ouvertes de la

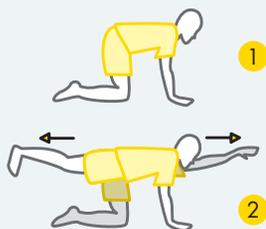
largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, dos droit et abdominaux contractés, faites une rétroversion du bassin. Saisissez les extrémités de l'élastique dans chaque main.

### 2 - Consignes d'exécution

Tirez vos coudes de manière alternée ou simultanée vers l'arrière à hauteur des épaules et en rapprochant vos omoplates. Soufflez en tirant les coudes vers l'arrière et inspirez en relâchant. Effectuez l'exercice 20 fois et répétez 4 fois.

### LE TRAVAIL POSTURAL

*Exercice de gainage pour renforcer les muscles paravertébraux et les muscles postérieurs (fessiers, ischio-jambiers...).*



### 1 - Consignes de départ

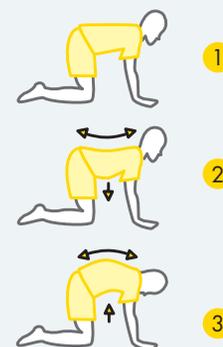
En position quadrupédique (quatre pattes), mains alignées avec épaules, genoux avec hanches, tête dans le prolongement du corps (regard vers le sol), dos plat, abdominaux et fessiers contractés.

### 2 - Consignes d'exécution

Allongez une jambe en arrière et le bras opposé en avant en respectant le segment bras, tronc et jambe, montez la jambe plus haut que le bassin. Maintenez la position 30 secondes puis changez de côté. Répétez 4 fois.

### ÉTIREMENT

*Exercice qui consiste à alterner en douceur les positions communément appelées « dos creux » puis « dos rond » pour étirer les lombaires, les dorsaux et les trapèzes.*



### 1 - Consignes de départ

En position quadrupédique, mains alignées avec les épaules et genoux avec les hanches, tête dans le prolongement du corps, dos plat, abdominaux et fessiers contractés.

### 2 - Consignes d'exécution

Effectuez en inspirant une antéversion sans relâcher le ventre et en gardant la tête dans le prolongement de la colonne... Puis effectuez en soufflant une rétroversion en ramenant le nombril vers la colonne vertébrale et la tête entre les épaules. Alternez ces positions en vous basant sur une respiration profonde et une exécution lente des mouvements.

### Application Activ'Dos



Cette application gratuite, créée par l'Assurance Maladie, permet de prendre soin de son dos, de le préserver au quotidien en pratiquant des exercices simples, en créant ses propres séances, mais aussi de trouver des équipements sportifs de proximité. Plusieurs fonctionnalités sont proposées : exercices, postures, information, quizz, vidéos et animations...

Disponible pour iPhone, iPad et Android.



# DE L'IMPORTANCE DU LIEN SOCIAL

**Cette période inédite et pour le moins troublée que nous traversons fait ressortir l'importance du lien social qui cimenter notre vie en société. Petit retour sur cette notion qui est aussi une des clés du bien vieillir.**

Aristote (384-322 av. J.-C.) déclarait : « *L'Homme est par nature un animal social* ». Pour comprendre l'importance du lien social, il faut remonter à 600 000 ans, lorsque nos lointains ancêtres ont appris à domestiquer le feu qui, de temps à autre, enflammait la savane à la suite des orages. Cette découverte a été à l'origine d'une révolution. Les hommes ont pu s'éclairer, se chauffer et surtout se réunir. La nuit tombée, ils échangeaient autour du foyer leurs expériences de chasse et leurs sentiments... d'autant que le feu écartait les prédateurs comme les tigres à dents de sabre rôdant autour des cavernes. Ces soirées passées autour d'un foyer leur permettaient de partager paisiblement le repas comportant de la viande cuite, plus digestible que la viande crue. De ce fait, le cerveau a pu se développer au détriment du tube digestif et l'on peut dire que si la consommation de viande cuite a conduit à l'hominisation, son partage a conduit à l'humanisation.

**DEPUIS L'AUBE DE L'HUMANITÉ,  
L'HOMME COMMUNIQUE, ÉCHANGE...**

Depuis l'aube de l'humanité, l'homme communique et échange ; il sait deviner les sentiments et les intentions de ses semblables. C'est ce qu'on appelle l'empathie.

Cette aptitude à lire dans les pensées d'autrui est particulièrement développée chez l'Homme et n'existe pratiquement pas dans les autres espèces. Cette théorie a été confortée en 1998 par la découverte des « neurones miroirs ». Des chercheurs italiens ont mis en évidence, par des enregistrements de l'activité cérébrale, le fait que l'on regarde une personne réaliser une action, notre cerveau active les zones impliquées dans la commande de cette même action, sans l'effectuer.

**LE LIEN SOCIAL EST VITAL...**

Dès les premières secondes de vie, le nouveau-né a besoin de contact physique et il est indispensable pour son développement futur de le laisser peau à peau avec sa mère. De plus, pendant les semaines et les mois qui suivent, il est fondamental de maintenir le plus possible un contact visuel et verbal pour assurer le développement des facultés cognitives et de l'équilibre psychique du bébé. L'Histoire relate des expériences où des enfants avaient été volontairement privés d'interactions sociales, certaines avaient abouti leur mort. Le lien social est donc vital. Un exemple contemporain nous est offert par les orphelins roumains ou haïtiens qui ont aussi connu un destin tragique.

### ... À TOUTES LES ÉTAPES DE LA VIE

À toutes les étapes de la vie, les interactions sociales jouent un rôle fondamental. Elles contribuent à l'épanouissement et au développement cognitif de l'enfant et de l'adolescent, à l'entretien des capacités à l'âge adulte, à leur préservation lors du vieillissement. Ces contacts enrichissent la réserve cognitive, grâce au développement de nouvelles connexions neuronales, ce qui retarde l'apparition de la maladie d'Alzheimer et augmente la longévité.

### LES MÉCANISMES D'ACTION SONT :

- **Hormonaux** : par le biais d'un accroissement de la sécrétion d'ocytocine (l'hormone du lien et du bien-être produite par la post-hypophyse, glande située à la base du cerveau), et d'une baisse de la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress produite par les glandes surrénales situées à la partie supérieure des reins.
- **Immunitaires** : par la production accrue d'anticorps, destinés à détruire les agents infectieux et les cellules cancéreuses.
- **Cognitifs** : par l'accroissement de la plasticité cérébrale (capacité qu'a le cerveau à s'adapter et à se modifier), et de la réserve cognitive (capital de savoir acquis depuis la naissance permettant le développement de nombreuses connexions).
- **Neuro-végétatifs** : par l'action sur le système parasympathique qui ralentit le rythme cardiaque, la tension artérielle et apaise les douleurs.
- **Épigénétiques** : par le ralentissement de l'usure des télomères, fragments d'ADN situés à l'extrémité des chromosomes qui déterminent la longévité, ce qui fait gagner des années de vie.

Lors d'un contact avec un inconnu, il suffit de deux secondes à notre cerveau pour effectuer une opération mentale qui détecte, grossièrement, les intentions de l'individu. Est-il agressif ? Amical ? Familier ou étranger ?... Dans un second temps, le cerveau utilise un circuit plus long qui prend le temps d'une analyse plus fine, de la réflexion

“ Les « altruistes »  
vivent mieux et  
plus longtemps que  
les « égoïstes ». ”

et qui peut corriger la première impression. L'homme a cette capacité à deviner les pensées et les intentions de son interlocuteur, grâce notamment à la théorie de l'esprit dont on a parlé précédemment. Cette faculté se développe chez l'enfant dans les premières années de la vie, lorsqu'il commence à déceler les supercheries. Dès la naissance, cependant, le bébé est sujet à la contagion émotionnelle expliquant que lorsqu'un bébé pleure dans une nurserie, les autres l'imitent. Lors des apprentissages comme celui de la marche, le petit enfant persévère et s'améliore grâce aux encouragements de ses parents, ce qui souligne l'importance des interactions.

### LE LIEN SOCIAL : UNE DES CLÉS DU BIEN VIEILLIR

Un individu ayant des contacts sociaux importants peut espérer obtenir cinq ans de longévité supplémentaire, même si d'autres éléments de l'hygiène de vie sont défectueux (tabac, inactivité physique, alimentation déséquilibrée). On a constaté que les Japonais émigrés aux États-Unis mouraient plus jeunes que leurs parents restés au Japon, et l'on attribuait cette différence au fait qu'ils avaient adopté le mode de vie, notamment l'alimentation, des Américains. Or, des études ont montré que ceux qui vivaient en communautés japonaises aux États-Unis avec un lien social fort vivaient aussi longtemps que s'ils étaient restés dans leur pays natal. Ils souffrent moins de dépression, démences, maladies cardiovasculaires, infections et cancers.

La cognition bénéficie largement des échanges, car tout effort intellectuel est enrichissant ; lors d'une conversation, nous sommes obligés de trouver des arguments, de faire appel à nos connaissances, à nos souvenirs, ce qui développe de nouveaux neurones, de nouveaux circuits et contribue à retarder le risque de maladie d'Alzheimer.

### LA QUALITÉ DES LIENS EST PLUS IMPORTANTE QUE LA QUANTITÉ

Les contacts améliorent le psychisme, valorisent la personne, augmentent l'estime de soi et réduisent le niveau d'anxiété et de stress. Nous avons le besoin d'être reconnus, d'être le maillon d'une chaîne, de nous sentir utiles et le plaisir de donner est souvent supérieur à celui de recevoir. Les « altruistes » vivent mieux et plus longtemps que les « égoïstes ». Le lien est bidirectionnel. En effet, l'amitié apporte le bonheur et la bonne humeur d'une personne rayonnante attire l'amitié. Inversement, une personne seule, renfermée, est un repoussoir. La solitude entraîne la solitude.



La qualité des liens est plus importante que la quantité. Un chiffre cependant est avancé : celui de cinq contacts réguliers, en dehors de la famille proche, qu'il serait nécessaire d'entretenir. Les amis ont un poids souvent plus important que la famille, car nous les choisissons et nous pouvons échanger avec eux sans tabou. Nous n'oublierons pas l'importance, pour les personnes âgées notamment, de l'animal de compagnie.

Le bénéfice de la vie sociale est favorable à la santé en général pour une autre raison. Les personnes qui ont une vie sociale riche ont une vie plus saine, ils fument moins, consomment moins d'alcool, car ils en ressentent moins le besoin, ont un meilleur équilibre alimentaire et une meilleure autonomie.

Il faut noter des différences entre les hommes et les femmes. Si les hommes se contentent de rire, boire de l'alcool, assister aux matchs de foot ensemble, les femmes sont plus exigeantes, parlent beaucoup (ce qui fait sécréter de l'ocytocine) et sont plus sensibles à la qualité des échanges. Elles résistent mieux que les hommes au veuvage, car elles ressentent plus la médiocrité de la vie conjugale. Les hommes célibataires s'adonnent plus à l'alcool, au tabac, se suicident plus et vivent moins longtemps.

Les centenaires sont des gens sociables, qui ont de l'humour, un certain charisme, une curiosité et une ouverture d'esprit. Ils restent réceptifs aux évolutions et aux nouveautés.

Les obstacles aux liens sociaux sont liés aux conditions de vie moderne. L'urbanisation génère l'anonymat, l'indifférence des autres, alors qu'en milieu rural, tout le monde se connaît, se salue, demande des nouvelles, prend le temps de discuter. Il y a une vie sociale intense dans les villages (clubs, fêtes...). La télévision, les écrans sont aussi une barrière à la communication et les réseaux dits « sociaux » ne créent pas de rencontre physique.

### LES CONTACTS INTERGÉNÉRATIONNELS SONT ENRICHISSANTS

Un point important : les contacts intergénérationnels, notamment avec les petits-enfants, sont toujours enrichissants pour les deux parties. Pour cela, le senior doit rester attractif pour le jeune et pour ce faire, il lui faut continuer à apprendre et à se tenir au courant des nouveautés. Ainsi, le lien entre l'acquisition du savoir et les échanges relationnels se fait dans les deux sens car un bon niveau de connaissance attire les échanges et les relations enrichissent la connaissance. Les nouvelles technologies offrent une opportunité de rapprochement entre petits-enfants et grands-parents et empêchent une « guerre des générations ».

Si la stimulation cognitive induite par les mots croisés, le sudoku et autres exercices mentaux est reconnue bénéfique, le lien social est largement aussi efficace et les deux sont complémentaires. Un autre élément important à prendre en compte, pour lutter contre l'isolement social, est la nécessité impérieuse de corriger

une surdité afin de faciliter les échanges. N'hésitez pas à faire dépister un déficit débutant et à vous faire appareiller si besoin. Avec l'avancée en âge, nous sommes tous menacés de perdre les liens sociaux. Le passage à la retraite nous éloigne des collègues de travail, des clients et autres réseaux professionnels. Les familles ne sont plus groupées dans le même canton, les enfants sont dispersés. Les occasions de créer du lien se raréfient. Au fil des années, les amis décèdent. Il faut aussi éviter le déracinement lors du départ à la retraite ; certains décident d'aller vivre au soleil sous les cocotiers, mais ils s'aperçoivent rapidement que cela ne suffit pas à constituer un projet de vie. D'autres veulent revenir dans leur village

natal, là aussi il s'agit d'une illusion car ils ne retrouvent pas l'environnement de leur enfance, la population ayant complètement changé.

### POUR CONCLURE

Si l'activité physique est en soi un élément du bien vieillir, sa pratique au sein d'un club en renforce considérablement les bienfaits grâce à la force du lien social, sans lequel la vie n'a pas de sens.

La Fédération française de la retraite sportive offre à ses adhérents l'opportunité de conjuguer les effets positifs de l'activité physique, de la stimulation cognitive, des liens sociaux.

Nous venons de vivre une période inédite qui nous a privés de ce lien social ; espérons que le bénéfice en termes de risque infectieux ne soit pas trop grevé par les inconvénients de cette rupture. Profitons de la reprise de nos activités pour mesurer et savourer l'importance des liens qui nous unissent aux autres adhérents. Continuons à faire des projets conviviaux.

Claude Paumard, médecin régional Pays-de-la-Loire

“ Les obstacles aux liens sociaux sont liés aux conditions de vie moderne. ”





## INTERVIEW

Pia-Caroline Hénaff-Pineau

# L'ÂGE N'EST PAS UN PARAMÈTRE SUFFISANT POUR DÉFINIR LA FRAGILITÉ D'UN INDIVIDU.

**Maîtresse de conférences à la Faculté des sciences du sport de l'Université Paris-Saclay, la sociologue Pia Hénaff-Pineau\* revient sur cette période inédite de crise sanitaire et ce qu'elle a pu révéler de notre rapport au corps et à l'activité physique. Entretien.**

**Vitalité :** Qu'est-ce que la période a révélé de notre rapport au corps ?

**Pia Hénaff-Pineau :** Il y a eu une forte ambivalence entre le contrôle des corps à grande échelle qui nous a amenés à nous confiner et donc à entraver la mobilité de notre corps, et la nécessité de le mobiliser pour le maintenir en forme. Chacun connaît aujourd'hui les dangers que représente une trop grande sédentarité. Tout cela a pu susciter à la fois confiance et défiance envers son propre corps. D'un côté, il nous est dit : « Vivez votre corps et continuez à le faire bouger le plus longtemps possible » et de l'autre, « Méfiez-vous de votre corps et de celui des autres, le corps étant un transmetteur de virus ».

J'ai parfois eu la sensation que nous avons été réduits à la stricte dimension physique de nos corps. L'attention a été orientée sur ce registre de manière quasi-permanente. Il a fallu maîtriser nos gestes. Et plus on avance en âge, plus il faut contrôler et retrancher ce corps puisque les populations les plus âgées présentent un plus haut risque de développer une forme grave de la Covid-19. À

cet égard, les idées développées par Bernard Henri-Lévy dans son ouvrage *Ce virus qui rend fou\*\** suscitent notre réflexion lorsqu'il exprime le malaise que lui a inspiré « *notre ahurissante docilité à l'ordre sanitaire en marche et à sa mise en demeure des corps* ». Mon propos est juste d'interroger ce

« Un peu à l'image des enseignants, le monde du sport a assuré une forme de continuité durant le confinement. »

nouveau rapport au corps et aux corps, le sien et celui des autres, auquel nous avons été confrontés, entre immobilité et mobilité, entre défiance et confiance, entre sécurité et liberté, entre protection et risque, entre isolement et solidarité intergénérationnelle...

**V. :** Cette crise sanitaire a-t-elle été propice à une forme d'âgisme ?

**P. H.-P. :** Le rapport lié au risque et à l'âge s'est clairement durci durant le confinement. Dans le contexte, l'âge a fonctionné comme un accélérateur de fragilité au point qu'il ait été envisagé des étapes de déconfinement en fonction des âges. Au nom de quoi les plus de 65 ans pourraient-ils être empêchés de sortir et maintenus chez eux ? D'autant que l'on sait que l'observance des préconisations est souvent plus forte chez les sujets âgés. L'âge n'est pas un paramètre suffisant pour définir la fragilité d'un individu. La vieillesse est plurielle. Comment être favorable au fait de déresponsabiliser des individus sous prétexte qu'ils sont âgés ? Ils peuvent être juges et souvent très bons juges ! D'ailleurs, cette notion de déresponsabilisation peut se retrouver également « en temps normal » lorsqu'un proche, la famille et parfois même le corps médical exercent une forme de pression sociale bienveillante et protectrice sur les seniors très actifs en les invitant à être « plus raisonnables » dans leur pratique sportive, tout en incitant à

bouger au nom de la santé. N'y aurait-il qu'une bonne manière de bouger ? Ces « négociations » sur la bonne manière de pratiquer ou de vivre selon l'âge sont intéressantes à comprendre.

**V. : Le sport « en ligne » constitue-t-il une bonne alternative à l'injonction « Restez chez vous et bougez » ?**

**P. H.-P. :** La population, quel que soit son âge, a pu se tourner vers les formes distanciées. Les seniors sont de plus en plus nombreux à utiliser ces outils, même si leurs usages numériques ne sont pas encore très tournés vers les activités de loisirs à distance. Ceci étant, le confinement a développé le sport en ligne et accentué la pratique des activités tournées vers la conscience de soi, la respiration, la mobilisation articulaire et musculaire, le yoga, la musculation, le stretching... Au sein de la FFRS, comme dans beaucoup de structures sur le territoire, il y a eu un véritable élan de solidarité pour mobiliser à distance les publics seniors. Un peu à l'image des enseignants, le monde du sport a assuré une forme de « continuité pédagogique » durant le confinement en créant des cours à distance qui généraient à la fois la mise en mouvement du corps mais aussi une forme de lien social.

**V. : Selon vous, quelles sont les limites à ces cours à distance ?**

**P. H.-P. :** À mon sens, ce type de pratique ne peut supplanter les pratiques présentiels dans la durée. D'une part, elle annule ce mouvement du dedans vers l'extérieur, qui me mène du domicile au lieu de pratique de mon activité physique. D'autre part, l'informel relationnel qui se noue dans le cours en présentiel, à travers les bavardages, les contacts, les rires, les encouragements, le partage, est l'un des premiers facteurs d'engagement des seniors dans les pratiques. Avec le cours à distance, on mobilise certes les corps mais on perd une partie du plaisir. Faire du sport pour sa seule santé ne suffit pas. De plus, le confinement strict a supprimé les sports collectifs, les activités duelles

comme le tennis. Or, pour certains, le jeu est un vrai moteur de la pratique. Enfin, les cours à distance ont supprimé les interactions avec le professeur, et de fait, la possible correction du geste, la consigne adaptée, la régulation du cours, liées à l'observation précise de chacun des pratiquants.

Toutefois, ils me semblent être une formidable opportunité qu'il ne faut pas négliger, car ils peuvent permettre de toucher des publics empêchés dans leurs déplacements et, surtout, de renforcer la

« *Bavardage, contact, les temps informels... Tout ce qui entoure l'activité physique est l'un des premiers facteurs d'engagement des seniors dans les pratiques.* »

puissance du cours présentiel avec tous ses atouts à valoriser. Peut-être pourrions-nous développer à l'avenir ces formats à distance, en complément et non pas à la place des cours présentiels ?

**V. : La crise sanitaire pourrait-elle avoir des répercussions sur la pratique sportive des seniors ? Va-t-on vers un excès de précaution au nom du risque ?**

**P. H.-P. :** Pour l'instant, je ne suis pas convaincue que le concept du « monde d'après » qui implique une rupture avec le « monde d'avant », soit opérant pour la pratique physique des seniors. Elle ne va pas subir des changements radicaux. En revanche, je vois une accentuation de tendances existantes. Ceux qui ont l'habitude de faire du sport ou une activité physique s'appuieront sur leur libre arbitre pour juger du risque encouru mais trouveront des alternatives adaptatives pour reprendre, continuer leurs activités

ou se convertir à une nouvelle activité physique. Même s'il faut regarder les « décrochages » de la pratique physique, on observe de nouveaux pratiquants. Par contre, la crise sanitaire pourrait avoir un impact sur ces seniors qui ne s'engagent pas dans une activité physique par crainte de se blesser, de chuter... Elle pourrait renforcer leurs craintes en y ajoutant le risque des autres.

En outre, il me semble que la période a donné un coup d'accélérateur à ces pratiques déjà très développées chez les seniors, que sont les activités de plein air, voire de pleine nature. Une marche à grands pas et à un rythme soutenu loin des petits pas que l'on fait dans son domicile, qui cumule dépense énergétique, oxygénation et nature. La marche, la randonnée, la course à pied, le vélo... devraient connaître un regain de pratiquants.

Enfin, plusieurs seniors que j'ai eu l'occasion d'interviewer durant ces deux derniers mois attendent avec impatience et conviction renforcée le redémarrage des cours collectifs et des pratiques actuellement proscrites, avec l'intention d'une assiduité sans faille tant cela leur a manqué ! Et si on y gagnait l'envie d'une pratique assidue et régulière ?

Propos recueillis par Géraldine Bouton

\* Pia-Caroline Hénaff-Pineau est également l'auteur de l'étude « *Vieillesse et pratiques sportives : entre modération et intensification* » publiée dans la Revue **Lien social et Politiques** n° 62, 2009 (disponible gratuitement sur le site [www.erudit.org](http://www.erudit.org)) et de l'article « *L'adaptation de la pratique sportive du grand âge : objet de négociations* » publié dans la Revue **Gérontologie et Société**, n° 156, 2018.

\*\* *Ce virus qui rend fou*, Bernard-Henri Lévy, Éditions Grasset, juin 2020



**Coders 35****Forum des seniors de Bretagne**

Le Comité départemental de la Retraite sportive d'Ille-et-Vilaine a participé pour la première fois au 3<sup>e</sup> Forum des seniors de Bretagne, les 7 et 8 février 2020 à Rennes. Après un rappel des fondamentaux de la FFRS, vingt-cinq bénévoles des sept clubs d'Ille-et-Vilaine se sont relayés sur le stand pour souligner les bienfaits de l'activité physique sur la santé. Au-delà de la promotion de la Fédération et des clubs, essentielle, nous avons pu échanger quelques adresses avec des représentants de communes du département dans l'optique de la création de clubs ou de sections, mais aussi avec des habitants des Côtes d'Armor et du Morbihan avec l'espoir d'y lancer une tête de pont. Le samedi, Michel Trégaro, notre médecin fédéral, a animé une conférence sur le thème : « *Ma santé j'y tiens et je l'entretiens* » devant un auditoire attentionné de 70 à 80 personnes. Nous avons également accueilli Madame la Directrice de la CPAM, à qui nous n'avons pas manqué de souligner que notre existence faisait faire des économies à l'Assurance maladie et que des organismes complémentaires l'avaient bien



compris, en remboursant tout ou partie de nos licences. Au vu de l'affluence devant notre stand, le journaliste de *Ouest France*, chargé de couvrir l'événement, est venu s'informer des raisons d'une telle cohue. Intéressé, il a interviewé Patrick Delourmel, président du Coders 35 et Michel Trégaro. Le moment ne pouvait être mieux choisi : le lendemain, l'édition du dimanche nous gratifiait d'un remarquable article. Avec plus de 500 contacts en deux jours, la présence de la Retraite sportive au Forum des seniors est une réussite. **Nous reviendrons en 2021, promis !**

Patrick Delourmel, président du Coders 35

**FFRS****Garder le lien**

Pendant le confinement, la direction technique et la communication se sont mobilisées pour garder le lien avec les comités, les clubs et les adhérents pour mieux les retrouver à la rentrée. Le site Internet a été alimenté par les informations officielles mais aussi par toutes celles collectées pour accompagner le confinement. À mi juillet, les pages Infos sanitaires / points de repères avaient été vues plus de 23 500 fois, Bien vivre le confinement plus de 26 200 fois et Actif à la maison près de 10 000 fois. Notre chaîne YouTube n'est pas en reste avec 115 000 vues depuis le début de la pandémie et 50 vidéos mises en ligne grâce à l'implication des conseillers techniques et aussi de certains instructeurs. 1 600 personnes nous suivent très régulièrement sur Facebook, ce qui nous donne une bonne ouverture auprès d'un public averti. Notre page nous a permis d'avoir un contact quotidien avec nos licenciés. Mais bien évidemment, partout sur le territoire, de formidables initiatives ont vu le jour, et nous avons publié dans notre newsletter celles qui sont parvenues jusqu'à nous.

**VITAL'JEUX**

# QUIZZ

## HOLLYWOOD

- Que signifie « *Hollywood* » ?  
A - Bois sacré  
B - Bois de houx  
C - Bois de hiboux
- Depuis quand a lieu la cérémonie des Oscars à Hollywood ?  
A - 1929  
B - 1939  
C - 1949
- Quel réalisateur, promis à un bel avenir, tourna le premier long-métrage à Hollywood en 1914 ?  
A - Cecil B. DeMille  
B - Howard Hawks  
C - John Ford
- Lequel de ces acteurs français n'a pas reçu l'Oscar du meilleur acteur ?  
A - Jean Dujardin  
B - Marion Cotillard  
C - Gérard Depardieu
- Le célèbre lion rugissant est l'emblème d'une major company hollywoodienne. Laquelle ?  
A - 20th Century Fox  
B - Metro Goldwin Mayer  
C - Warner Bros
- Depuis quand existe le « *Walk of Fame* » sur Hollywood Boulevard, où figurent quelques 2500 noms de célébrités du cinéma ?  
A - 1945  
B - 1958  
C - 1968
- En 1919 naît la société United Artists, pour contrer les grands studios hollywoodiens. Quel célèbre acteur en est à l'origine ?  
A - Clark Gable  
B - Buster Keaton  
C - Charlie Chaplin
- Sous quel autre nom est plus connue l'actrice Norma Jean Baker ?  
A - Shirley McLaine  
B - Marilyn Monroe  
C - Lauren Bacall
- Au temps du maccarthysme anticommuniste, lequel de ces acteurs fut inscrit sur la « liste noire d'Hollywood » ?  
A - Charlie Chaplin  
B - Humphrey Bogart  
C - Charlton Heston
- Quel acteur américain n'a encore jamais eu l'Oscar du meilleur acteur, malgré sa brillante carrière ?  
A - Brad Pitt  
B - Leonardo DiCaprio  
C - Tom Hanks





### LE CHARME SECRET DE NOTRE GRAISSE

Dr Mariëtte Boon et  
Pr Liesbeth Van Rossum

Après *Le charme secret de notre intestin*, qui a connu un grand succès, voici *Le charme secret de notre graisse*. Les deux auteures, femmes médecins néerlandaises, nous entraînent dans l'exploration d'un organe méconnu, la graisse corporelle. En effet, il s'agit bien d'un organe au même titre que le cœur, les reins... car il communique et interagit avec l'ensemble de notre système hormonal. La graisse joue un rôle essentiel dans la régulation de notre consommation d'énergie et par conséquent du contrôle de notre poids. En outre, elle sécrète des substances qui peuvent être néfastes. On apprend que la graisse, tant décriée, peut être bénéfique ou maléfique, selon sa localisation (dans le ventre ou sur les cuisses), selon sa nature (blanche ou brune). La connaissance de cette graisse brune est assez nouvelle ; elle joue un rôle important dans la consommation d'énergie et constitue sûrement une piste de recherche pour le traitement de l'obésité. Le problème de l'obésité est largement abordé dans sa complexité et les causes comme les remèdes sont remis en question. Les obèses doivent être considérés comme des malades et non comme des coupables et l'on doit éviter de les discriminer et de les stigmatiser.

► Actes Sud,  
304 pages.



### JE M'AMUSE À VIEILLIR

Yves Agid

Le vieillissement d'un individu dépend surtout du vieillissement de son cerveau. C'est, en effet, notre comportement qui nous confère une allure jeune ou non ; on sait bien que l'âge de l'état-civil ne correspond pas toujours à l'âge physiologique et que l'apparence du vieillissement est plus le fait de notre comportement que de notre aspect (cheveux blancs, rides...). Notre cerveau détermine nos comportements : moteurs (la marche, la gestuelle), intellectuels (teneur des propos, lenteur de l'élocution), émotionnels (tristesse, hyperémotivité ou indifférence, manque d'enthousiasme). Pour évaluer le degré de vieillissement d'un interlocuteur, il suffit de le regarder marcher, bouger, et de l'écouter parler. On sait d'ailleurs que les deux problèmes majeurs, liés au vieillissement et qui conduisent à l'entrée en institution, sont les pertes de la mémoire et les troubles de la marche avec chutes, auxquels s'ajoute souvent un état dépressif. L'auteur, éminent chercheur dans le domaine des maladies neuro-dégénératives, détaille les mécanismes à l'œuvre dans ces maladies et dans le vieillissement normal.

« *Le vieillissement, c'est l'idée qu'on s'en fait* », « *Le temps est une donnée physique interprétée psychologiquement de façon différente selon les individus* ». Ces deux messages de l'auteur doivent nous encourager et nous rassurer.

► Éditions Odile Jacob,  
304 pages.



### DE LA TERRE À L'ASSIETTE

Marc Dufumier

Ces cinquante dernières années, l'humanité a connu sa plus grande révolution agricole et les inquiétudes sur la santé et l'environnement sont grandissantes. Les consommateurs s'interrogent : Le bio est-il meilleur pour la santé ? Peut-on consommer bio et pas cher ?...

Mangeons-nous trop de viande ? Trop de poisson ? Peut-on rester en bonne santé en adoptant un régime vegan ? Comment réduire notre gaspillage alimentaire ? L'eau peut-elle venir à manquer ? Mangerons-nous demain des algues et des insectes ?

Ce livre très complet répond à de nombreuses interrogations sur l'agriculture de demain, sur les nouvelles façons de consommer... et il permet de se poser les bonnes questions et d'agir en conséquence. Il nous apporte des réponses claires et scientifiquement avérées à 50 questions essentielles sur l'agriculture et l'alimentation. Marc Dufumier est agronome, professeur honoraire à AgroParisTech, expert auprès des Nations-Unies et de la Banque mondiale. Il fait preuve d'un engagement écologique fort.

► Allary Éditions,  
240 pages.



### DU CÔTÉ DE NOS ADHÉRENTS

Jean Bonnier est adhérent du club Sport Senior Santé en Pays d'Aix et Jean-Claude Lepage membre du comité directeur de la Retraite sportive de Feytiat. Ils nous livrent chacun un témoignage dans un domaine qui leur est propre.

### À LA RENCONTRE DES FORÊTS MÉDITERRANÉENNES

Quarante ans de témoignages

Jean Bonnier

Les forêts méditerranéennes sont particulières, déterminées par un climat totalement original dans le monde, avec une saison chaude et sèche autour de l'été et une saison froide et plus ou moins humide autour de l'hiver. Les forêts méditerranéennes structurent les territoires au sein desquels se joue et se développe la vie de nos contemporains, sans qu'ils se rendent toujours compte de leur importance, de leurs multiples valeurs et de leur complexité, de leur dynamique, des services qu'elles rendent et des nécessités de leur gestion. Un livre important pour comprendre ce patrimoine végétal extraordinaire des rives de la Méditerranée. Jean Bonnier a été à la fois agronome, méditerranéen et aménageur du territoire.

► L'Harmattan,  
307 pages.



### DU CÔTÉ DE NOS ADHÉRENTS

Jean Bonnier est adhérent du club Sport Senior Santé en Pays d'Aix et Jean-Claude Lepage membre du comité directeur de la Retraite sportive de Feytiat. Ils nous livrent chacun un témoignage dans un domaine qui leur est propre.

### VUE DE CHEZ MOI

Victoires sur le handicap

Jean-Claude Lepage

Handicapé visuel sévère depuis sa naissance... Jean-Claude Lepage est atteint d'une déficience visuelle occasionnant une invalidité de 95 %. Il a décidé de mettre sa vie à découvert en racontant ses luttes, ses défaites mais aussi et surtout ses victoires. Sa lutte permanente lui a permis d'être devant les autres comme une personne sans handicap ou presque. Il essaie de démontrer qu'il ne faut jamais désespérer, jamais s'avouer vaincu, toujours aller de l'avant et se servir de ses défaites pour mieux triompher. Il espère faire passer bien plus qu'un message d'espoir : « *Que personne n'oublie qu'il ne faut jamais baisser les bras, qu'il ne faut jamais s'avouer vaincu, toujours aller de l'avant, en toutes circonstances...* ».

► Books on Demand,  
248 pages..



## CONNAISSEZ-VOUS VOS AVANTAGES ADHÉRENTS ?

La Fédération a négocié des accords  
avec un certain nombre de partenaires.  
Pour bénéficier des avantages accordés,  
n'hésitez pas à consulter régulièrement la  
rubrique « Partenaires » de votre espace privé.

[www.federestraitsportive.fr](http://www.federestraitsportive.fr)

# SOLUTIONS

## QUIZZ : HOLLYWOOD

1. B. C'est un quartier de Los Angeles, situé au nord-ouest de la ville.
2. A. Désignée officiellement sous le terme d'*Academy Award*, la statuette est surnommée « Oscar » depuis 1934.
3. A. Il termina sa carrière par le célèbre péplum *Les Dix Commandements*, en 1956.
4. C. Nommé en 1991 pour *Cyrano de Bergerac*. Dujardin est oscarisé en 2012, et Cotillard en 2008.
5. B. La MGM fut créée en 1924, racheta United Artists en 1981, et risqua la faillite en 2010.
6. B. Ce n'est pas gratuit : l'heureux lauréat d'une étoile doit payer 30 000 \$ pour la pose et l'entretien !
7. C. Fondé par Chaplin, Douglas Fairbanks et Mary Pickford, United Artists souhaite financer la production indépendante.
8. B. Shirley McLaine est née Shirley MacLean Beaty, et Lauren Bacall s'appelait en réalité Betty Joan Perske.
9. A. Il fut contraint de quitter les États-Unis en 1952, pour n'y revenir qu'en 1972... afin d'y recevoir un Oscar d'honneur.
10. A. DiCaprio a fini par l'avoir en 2016. Tom Hanks l'a eu deux années de suite, en 1993 et 1994.

**VB** VACANCES  
BLEUES

*Des lieux & des liens*

partenaire de



### VOS AVANTAGES FFRS EN GROUPE à partir de 15 pers.

Tarifs  
préférentiels

Contactez votre conseiller commercial  
Vacances Bleues  
[groupe@vacancesbleues.fr](mailto:groupe@vacancesbleues.fr)  
ou 04 91 00 96 34

Jusqu'à  
-10%\*\*

ET POUR VOS SÉJOUR INDIVIDUELS  
Jusqu'à -10% avec le code **S38**  
[vacancesbleues.com](http://vacancesbleues.com) ou 04 91 00 96 30

Découvrez  
notre nouveau  
catalogue  
Groupes 2021 !





## AVEC VILLAGES CLUBS DU SOLEIL, DONNEZ DU SENS À VOS VACANCES

Profitez de vos avantages Retraite Sportive pour réserver votre prochain séjour dans l'un de nos 17 villages vacances, Alpes, Pyrénées ou Provence

### VOTRE SÉJOUR EST TOUT COMPRIS

- Hébergement confortable
- Restauration de qualité en pension complète
- Espace Détente et Bien-Etre
- Activités et Animations
- Randonnées et Excursions accompagnées

### PROFITEZ D'UN VRAI LÂCHER PRISE

POUR VOS SÉJOURS EN INDIVIDUELS :

**10%** DE REMISE SUR NOS TARIFS

AVEC LE CODE PARTENAIRE **666069**

RÉSERVATION AU

**0 825 802 805** Service 0,15 € / min \* prix appel

ou sur [www.villagesclubsdusoleil.com](http://www.villagesclubsdusoleil.com)

POUR VOS SÉJOURS EN GROUPES :

En plus de vos avantages en groupes, bénéficiez de :

**5%** DE REMISE SUR NOS TARIFS GROUPES

INFORMATIONS AU **04 91 04 87 11**

[www.commercial@villagesclubsdusoleil.com](mailto:www.commercial@villagesclubsdusoleil.com)



**Cévéo**   
Villages et résidences de vacances

- 10 destinations en France
- Séjours été & hiver
- Raquettes & Marche Nordique
- Séjours TOUT compris



**POUR LES INDIVIDUELS**  
jusqu'à

**-15%\***

avec le code : **FFRSCVO**

INDIVIDUELS :  
04 73 77 56 14  
[reservation@ceveo.com](mailto:reservation@ceveo.com)

**POUR LES GROUPES**

**-5%\***

+ 1 gratuité pour 25 participants  
+ Frais de dossiers OFFERTS

GROUPES :  
04 73 77 56 15  
[groupes@ceveo.com](mailto:groupes@ceveo.com)

UN SERVICE SUR-MESURE  
POUR TOUS VOS SÉJOURS EN FRANCE

Retrouvez toutes nos offres sur  
**WWW.CEVEO.COM/FFRS**

\*Sous conditions, hors ANCV, nous consulter.