

vital'ité



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

N°40 JANVIER - AVRIL 2021

VITAL'SANTÉ

LE SOMMEIL



VITAL'MOUV.

LE SKI DE FOND,
ÇA FARTE !

VITAL' ACTIONS

LE CORERS DES HAUTS-DE-FRANCE :
DÉVELOPPEMENT EN TERRITOIRE CONTRASTÉ

► L'HONORABILITÉ, LA CONDITION D'UN SPORT SAIN

Dès janvier, pour prévenir les violences, en particulier sexuelles, dans le milieu du sport, le ministère chargé des Sports va systématiser les contrôles d'honorabilité à tous les encadrants et dirigeants des fédérations sportives sans exception, grâce à la vérification de

leurs antécédents judiciaires. Les bénévoles de la FFRS, dirigeants, animateurs, instructeurs, accompagnants sportifs sont donc soumis à ce contrôle.

La notion d'honorabilité était déjà inscrite dans le Code du sport qui mentionne la liste des infractions pour lesquelles une condamnation entraîne l'incapacité des éducateurs

sportifs et des exploitants d'établissements. Si les éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle font déjà l'objet de contrôles systématiques, il en est autrement pour les dirigeants, les éducateurs sportifs bénévoles ou les entraîneurs rémunérés non titulaires d'une carte professionnelle, pour lesquels le respect de cette obligation légale n'est pas

systématique. Pour juguler ce fléau des violences, le ministère chargé des Sports (direction des Sports) a élaboré une plateforme permettant de croiser les données personnelles des bénévoles avec celles du Fichier judiciaire automatisé des auteurs d'infractions sexuelles ou violentes (FIJASV).

A. T.

► ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ÉLECTIVE DE MARS 2021

La FFRS est administrée par un Comité directeur composé de 24 membres élus en assemblée générale pour un mandat de quatre ans afin de coïncider avec les Jeux olympiques d'été... En vertu d'un décret avançant au 31 décembre suivant les JO d'été la date d'expiration du mandat des instances dirigeantes des fédérations, notre AG élective était prévue en novembre 2020

à Toulouse. Mais crise sanitaire oblige, les JO ont été reportés et la date limite repoussée à fin avril 2021. C'est pourquoi notre AG a été reportée. Si tout se passe bien, ce moment de convivialité, important dans la vie de chaque fédération, aura lieu à Vichy les 17 et 18 mars 2021... mais nous préparons en parallèle et par précaution une alternative en visio-conférence... Les Corers et Coders auront tenu leur propre AG au préalable car ce sont

leurs dirigeants et ceux des clubs isolés qui élisent les membres du nouveau Comité directeur. Vous souhaitez vous engager, faire valoir vos compétences, votre bonne volonté ? **Faites acte de candidature !** Le fait d'avoir suivi une formation FCB et d'être licencié depuis au moins six mois est un passage obligé. **Un Fédéflash donnera toutes les modalités pratiques.**



VACANCES BLEUES 50 ans
Des lieux & des liens

partenaire de



FÉDÉRATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ



PALMARÈS FRANCE
Capital MEILLEURE ENSEIGNE
QUALITÉ DE SERVICE
2021
avec statista

50 ans d'expérience
50 ans de vacances



VOS AVANTAGES FFRS

10%

Jusqu'à -10%*

POUR VOS SÉJOURS INDIVIDUELS

Jusqu'à -10% avec le code **S38**
vacancesbleues.com ou **04 91 00 96 30**

T

Tarifs préférentiels

EN GROUPE à partir de 15 pers.
 Contactez votre conseiller commercial Vacances Bleues
groupe@vacancesbleues.fr
 ou **04 91 00 96 34**

RÉSERVEZ EN TOUTE **SÉRÉNITÉ** avec notre Assurance Annulation. Contactez-nous !

SOMMAIRE

02

VITAL'BRÈVES

04



VITAL'ACTIONS

- 04 Focus
Le Corers des
Hauts-de-France
- 06 Référent "tourisme" :
Un gage de sécurité pour
l'organisation des séjours
- 07 Portrait de femme :
Anne-Élizabeth Courivaud
« J'aime quand ça "brasse" ! »
- 08 Interview de Serge Guérin
« Personnes âgées :
des représentations
sociales en décalage
avec la réalité »
- 09 Les grands-parents,
figures des solidarités familiales

11



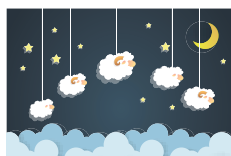
VITAL'MOUV.

- 11 Le swin-golf,
une activité sportive,
ludique et conviviale
- 12 Le ski de fond, ça farte !
- 14 Les SMS, une belle activité
pour tous les clubs

16

VITAL'BIEN-ÊTRE
Tabata Time

17



VITAL'SANTÉ

- 17 Le sommeil
- 20 L'insuffisance cardiaque :
de quoi s'agit-il ?
- 22 Les fuites urinaires :
parlons-en !

23



VITAL'ACTUS

25

VITAL'JEUX

26

VITAL'LIRE

27

VITAL'PARTENAIRES
Avantages adhérents

DES FÊTES PAS COMME LES AUTRES

Chers membres
de la Fédération française
de la retraite sportive,

Ce numéro de Vital'ité vous parviendra après les fêtes de fin d'année, qui auront revêtu un caractère singulier, marqué par les interdictions, restrictions et privations. L'appellation « guerre » a parfois été utilisée pour évoquer la « lutte » contre l'épidémie. Chacun aura eu son opinion sur ce terme, mais force est de constater que les confinements et couvre-feu y font référence.

Mais voici que les journées s'allongent, que le printemps s'approche, que la vaccination a débuté et que l'espoir renaît. Chacune et chacun s'efforce de maintenir la petite flamme des projets de reprise des activités et de retrouvailles, comme un besoin viscéral de renouer avec la convivialité. Vous êtes très nombreux à nous dire votre impatience et c'est le signe fort de votre volonté de retrouver les camarades de pratique.

Sans donner dans l'optimisme béat, les 70 000 membres qui ont repris leur licence – et ceux dont nous attendons le retour – pourront sans doute se retrouver dans leur club dès le printemps, de manière beaucoup plus large. Bien sûr, cela ressemble fort à une saison en pointillé. Au plan fédéral, mais aussi dans les Corers, les Coders et les clubs, tous les efforts ont été faits pour maintenir un lien avec chacune et chacun.

Je voudrais, une nouvelle fois, saluer votre esprit de résilience qui autorisera le retour à la normale. Notre équilibre individuel et collectif en dépend, comme en dépend aussi la survie de la Fédération. Soyez assurés que l'ensemble du comité directeur et tous les salariés, pourtant tous impactés par les mesures sanitaires, n'ont cessé de travailler afin de maintenir ces relations indispensables à nous tous, unis par les mêmes valeurs de partage, de convivialité et de plaisir d'être ensemble.

Bonne reprise, bonne lecture de cette livraison, pleine d'articles passionnants et bonne année 2021.

Gérard Deshayes, *Président de la FFRS*

Les photos utilisées dans ce numéro sont pour la plupart des photos d'archives, ce qui explique l'absence de respect des gestes barrières. Continuez à vous protéger et prenez soin de vous.

vital'ité

N°40 - JANV.-AVRIL 2021

vital'ité - Magazine de la **Fédération Française de la Retraite Sportive**

Reconnue d'utilité publique. Immatriculée au registre des opérateurs de séjours. Agréée par le ministère en charge des Sports

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

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

Comité de rédaction : Gérard Deshayes, Michèle Grivaux, Jacqueline Frizot, Sylvie Kinet, Laura Scortesse

Réalisation : L'Autre Solution - Corinne Godoy • **Graphisme** : Julia Gouttefarde

Correcteurs : Solange Menthillier, Jean Ranc • **Photos** : Corers, Coders et clubs - Jean-Jacques Kinet pour la FFRS - Adobe Stock

Crédit jeux : © www.fortissimots.com • Imprimé à 62 000 exemplaires - papier certifié PEFC

CORERS HAUTS-DE-FRANCE



Une partie du comité directeur du Corers en visioconférence pour préparer les nouveaux objectifs de formation. Une réunion riche en échanges et en souhaits grâce à la présence de l'ensemble des instructeurs.



À l'initiative de l'un de nos instructeurs fédéraux, Alain Delaunay (à genoux sur la photo), une session de marche aquatique côtière a été organisée entre différents clubs. Journée mémorable pour les participants, par un temps magnifique, une mer belle. Il s'agissait de tester cette activité et tous ont été ravis.

FOCUS

LE CORERS DES HAUTS-DE-FRANCE : DÉVELOPPEMENT EN TERRITOIRE CONTRASTÉ



La Retraite sportive dans les Hauts-de-France c'est :

1

comité régional

3

comités départementaux : Coders du Nord, Coders de l'Oise, Coders du Pas-de-Calais

15

clubs

3 826

adhérents en 2020

146

animateurs diplômés

55

en cours de formation

Créé fin 2016, le Comité régional des Hauts-de-France couvre un large territoire et offre un panorama très diversifié entre ses cinq départements : l'Oise, la Somme, l'Aisne, le Nord et le Pas-de-Calais. Dans ce paysage aux multiples facettes, comment répond-t-il à ses enjeux géographiques et culturels ?

FÉDÉRER ET STRUCTURER EN FONCTION DES BESOINS

« Les quinze clubs FFRS de la région sont isolés les uns des autres, des Ardennes aux zones littorales et des mines du Nord aux confins de l'Oise, près de Paris », souligne Francine Froment, présidente du Corers. « Notre territoire est doté d'un tissu associatif très riche essentiellement sur les régions du littoral où de nombreux clubs sportifs sont implantés depuis longtemps. Le Corers n'a donc pas pour objectif de s'y développer, mais de le faire plutôt dans les campagnes, là où il y a moins d'offres sportives », déclare F. F. Par ailleurs, on observe des bassins culturels très différents dans les deux anciennes régions. « Traditionnellement le Nord-Pas-de-Calais accompagnait beaucoup les personnes tout au long de leur vie

via la mairie et le CCAS, contrairement à la Picardie, région beaucoup moins ouvrière. Comprendre ces différences est crucial pour nous permettre de définir des actions efficaces », fait remarquer Delphine Caffier, nouvelle conseillère technique fédérale.

MUTUALISER DES ACTIONS

Le Corers centralise les formations et aide ainsi au développement des départements. Pour réussir à développer la Fédération en ces lieux, il faut créer du lien entre les personnes dans l'écosystème et coordonner les actions pas encore assez connues des uns et des autres. Mobiliser les présidents des Comités départementaux et des clubs, les partenaires, et articuler les ressources du territoire, afin de réfléchir ensemble à l'émergence de réponses nouvelles. Le Corers a

Séance de gym au club Sambre avesnois retraite sportive. Extrait du film de la Fédération.



lancé des journées découvertes (pour donner envie d'ouvrir des clubs ou de développer des activités), des cycles de formation dans la région et une journée « Hauts-lympiques » régionale. Cette journée est prévue en mars 2021 à Montdidier dans le but de créer des liens et faire découvrir de nouvelles activités physiques : principalement les SMS et Activ'Mémoire, dont la spécificité est d'allier des mouvements à un travail cognitif.

BÉNÉFICIER DE L'APPUI DE LA RÉGION

« Les Coders sont plus anciens que le Corers avec des organisations déjà très structurées. Néanmoins, la création d'un Corers "tête de réseaux" nous est apparue utile pour diverses raisons, notamment celle d'obtenir plus facilement des subventions », révèle la présidente. « La conseillère technique assure notre représentation dans toutes les instances régionales. Il y a des démarches qui ne peuvent être faites qu'au niveau de la région comme, par exemple, solliciter des subventions auprès du Conseil régional et des appels à projets vers la DRJSCS. »

FORMER LES BÉNÉVOLES DANS LA RÉGION

Initialement, bon nombre de nos formations de bénévoles avaient lieu dans d'autres régions, ce qui représentait une charge importante pour les Coders en frais de transport et d'hébergement. Avec la création du Corers, il a été possible d'organiser rapidement des formations sur place, car il y a assez de candidats à l'échelle régionale. Ces formations de proximité, qui se déroulent à Montdidier, ont permis un gain financier de 30 %. La région dispose de six instructeurs fédéraux qui interviennent également partout en France.

UN NOUVEAU CLUB À CAOURS DANS LA SOMME

Le Caours Association retraite sportive (CARS) a été créé à l'initiative d'une dizaine de personnes. Il propose des séances de marche nordique et de jogging. « Nous pratiquons tous l'une ou l'autre de ces activités dans un club d'Abbeville, mais nous n'avions pas trouvé la convivialité recherchée. Nous avons alors décidé de créer notre propre association. Le Corers nous a aidés financièrement et le maire nous a accueillis à bras ouverts car nous sommes le seul club sportif du village avec une autre association de course à pied »,

explique Francis Quehen, président du club. Le bouche-à-oreille fonctionne bien et le club compte déjà une trentaine d'adhérents. L'accompagnement mis en œuvre par le Corers pour ce club sera à la hauteur de celui qui a permis à l'unique club de l'Aisne, suite à son changement de présidence, de passer de 36 adhérents à 111 en deux années sportives.

TISSER DES LIENS ÉTROITS AVEC LA MAISON DES SPORTS DU PAS-DE-CALAIS

La Maison des Sports rassemble 80 associations sportives du Pas-de-Calais et le Comité départemental olympique et sportif (CDOS). Pour Pierre Chrétien, président du Coders 62, c'est un lieu incontournable pour développer ses projets, disposer de salles de réunion, rechercher des partenaires, et pouvoir bénéficier d'aide pour constituer des dossiers, diffuser des communications... Avec l'aide du Corers, Pierre essaye de créer des liens avec d'autres associations pour organiser des journées découvertes ensemble.

LE CLUB DE SENLIS DANS L'OISE EN PLEINE CROISSANCE

En période de coronavirus, la Retraite sportive senlisienne est à contre-courant d'autres clubs qui perdent des adhérents. Ce club ne cesse de voir ses demandes d'inscriptions augmenter. Il en a reçu 50 dernièrement ! En deux ans d'existence, il est passé de 37 à 80 membres. Il ne peut en accueillir davantage aujourd'hui, mais il a l'appui du Corers pour former plus d'animateurs. « Les gens ont besoin de pratiquer un sport, de sortir de chez

eux, d'avoir des liens sociaux », observe Patricia Nelson Poly, la présidente du club. « Étonnamment, la crise sanitaire ne les freine pas et c'est tant mieux. Au club, l'esprit de convivialité est très fort et c'est ce qui les attire principalement. »

LE CODERS 59, UNE PREMIÈRE BRIQUE À L'ÉDIFICE

... puisqu'il a été créé en 1993. Rappelons que la métropole lilloise a « donné » à la FFRS un président, Henri Alexandre et une secrétaire générale : Monique Telliez, l'actuelle présidente du Coders 59 (adhérente depuis vingt-et-un ans). Au-delà de toutes les tâches qui lui incombent, Monique est soucieuse de « découvrir » de nouvelles personnes comme, par exemple, Pierre Sigouir, médecin régional et bien d'autres. En attendant des jours meilleurs, les présidents de clubs de ce Coders, comme partout, encouragent leurs adhérents à pratiquer chez eux les entraînements de gym en vidéo de Jean-Marie Bernier.

Marlyn Daniel-Dufetrelle

*Entretiens réalisés en visioconférence le 20 octobre 2020.

" Coup de cœur "

Jean-Marie Bernier, instructeur, est aussi animateur fédéral en activités gymniques, randonnée pédestre et self-défense au club Sambre avesnois retraite sportive (59). En 2020, lors de la deuxième édition des Trophées du bénévolat sportif en Hauts-de-France, organisés par le CROS Hauts-de-France, la DRJSCS et le Conseil régional, il a été honoré dans la catégorie « Coup de cœur » du jury pour ses vidéos sur la méthode d'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT). Ce coup de cœur récompense un projet innovant qui a contribué au maintien de la pratique d'activité physique pendant la période du confinement.

Vous retrouverez les vidéos de Jean-Marie sur la chaîne YouTube de la Fédération, avec celles réalisées par nos conseillers techniques.





La RS de l'agglomération moulinoise organise un séjour rando tous les deux ans. 2019 : cap sur la Provence.

RÉFÉRENT « TOURISME » : UN GAGE DE SÉCURITÉ POUR L'ORGANISATION DES SÉJOURS

Les séjours organisés par les clubs, les Coders ou les Corers sont très appréciés. Petit détour par les coulisses de « l'immatriculation tourisme » qui permet des séjours en toute sécurité.

380 séjours, 12 000 participants, c'est le bilan des séjours organisés directement par les clubs en 2019, dernière année « pré-Covid » ! Un important travail est réalisé au siège fédéral par Valentine Figarol et Audrey Lager pour aider les clubs organisateurs de séjours à respecter la réglementation en vigueur. Ces organisateurs ont aussi à leur disposition le « Cahier de l'organisateur de séjours », rédigé par la Commission Réglementation, médiation, immatriculation tourisme, licences, assurances (RMILA).

ORGANISER ET DÉCLARER UN SÉJOUR

La FFRS a mis en place une procédure simple et efficace qui passe par le « Référent tourisme ». Pour déclarer son séjour, il remplit un formulaire en ligne sur lequel il doit indiquer les dates, les activités

pratiquées, les prestataires (transport, hébergement) et l'encadrement prévus. Au siège, Audrey Lager instruit le dossier et vérifie les informations (« *Il peut y avoir des erreurs de saisie, des incohérences de dates* », précise-t-elle), la conformité des qualifications des animateurs, (« *sont-ils, par exemple, à jour de leur PSC1¹ ?* », poursuit Audrey). Après présentation du dossier au président de la Commission RMILA, le Référent tourisme est informé que son séjour est conforme et validé. Il peut alors lancer la saisie des participants en précisant les options retenues (assurance « annulation », chambre individuelle...). Après le séjour, le Référent tourisme complète un bilan financier et dans les quinze jours, les assurances et frais de gestion sont prélevés du compte du club ou du comité et le dossier est clos. Une procédure bien rodée.

Immatriculation tourisme

Petit retour en arrière. Il y a dix ans, un club qui voulait organiser un séjour n'avait pas d'autres choix que celui « d'acheter » un séjour clef en main à un voyageur. « *Ni toujours très souple... ni toujours très bon marché* », se souvient Mathilde Settimo, Référente tourisme de son club de Menton (06). L'activité « tourisme » en France est réglementée par des textes législatifs qui fixent les conditions de son exercice. En 2012, la FFRS obtient son « immatriculation tourisme » (on parle aussi de l'agrément tourisme). Par extension aux structures affiliées, cet agrément fédéral permet à tous les clubs d'organiser leur propre séjour en toute sécurité. La FFRS vient de voir son « immatriculation tourisme » (valable trois ans) renouvelée en 2020.

RÉFÉRENT TOURISME

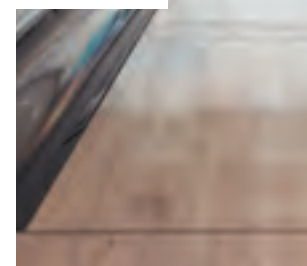
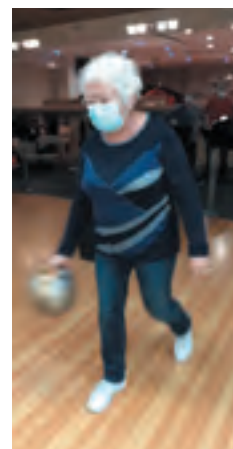
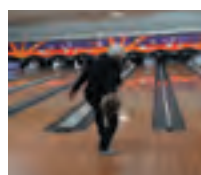
La FFRS a souhaité que toutes les entités organisant des séjours se dotent d'un « Référent tourisme » pour faciliter l'organisation et le suivi. « *L'idée était de former au moins une personne par club, ou par Coders, qui connaisse les procédures et soit à l'aise dans la gestion et le suivi des séjours* », explique Valentine Figarol. Michèle Sornay est Référente tourisme pour le Coders 69. « *Nous organisons entre 25 et 30 séjours par an pour plusieurs clubs du Rhône. C'est très intéressant... et j'ai l'impression de continuer à travailler agréablement* », glisse-t-elle. Mathilde Settimo confirme : « *Je suis très bien épaulée par la FFRS, Audrey est très disponible. Le site est très bien fait, facile et on peut modifier les informations jusqu'au dernier moment* ».

Jean-Marc Bolle

1 - Prévention et secours civiques – niveau 1

PORTRAIT DE FEMME

J'AIME QUAND "ÇA BRASSE"!



Sportive de longue date, Anne-Élizabeth Courivaud a pratiqué le tennis, le ski, la marche, le badminton... mais aussi le yoga et le qi-gong. Aujourd'hui, c'est le bowling qui a sa préférence, avec ses deux clubs : la Retraite sportive de Panazol (Limoges)... et le club de l'AS-PTT.

« Je ne sais plus quand je suis partie à la retraite... je n'ai pas eu l'impression d'une rupture mais plutôt d'une continuité », explique Anne-Élizabeth Courivaud. Ton ferme, voix assurée, Anne-Elizabeth dit « avoir une vie douce ». Mais on pourrait dire deux vies en une. Parisienne pendant quarante ans, elle habite le Limousin depuis 1995, une « vie nouvelle », glisse-t-elle. Très longtemps gestionnaire de patrimoine dans une grande banque à Paris, elle intègre à Limoges un office notarial, « mais du côté gestion, j'ai une formation en économie », précise-t-elle ; elle partage son temps entre Limoges (elle aime la ville) et une maison à la campagne (son mari préfère la campagne). Anne-Élizabeth est adhérente de la Retraite sportive de Panazol et donc de la FFRS, fédération non compétitive, et en même temps de l'AS-PTT où elle joue en compétition. « Une vie très douce », comme elle nous le dira souvent... mais à vitesse double.

Pour beaucoup de monde le bowling est surtout une « fièvre du samedi soir », un temps de sorties entre ami(e)s. « Ce n'est pas qu'un jeu de quille, indique Anne-Élizabeth, cela demande beaucoup d'attention, de concentration. La position, l'équilibre, le lancer sont des éléments essentiels. » Elle commence le bowling à Paris en participant au tournoi du dimanche matin au Bowling du bois de Boulogne (démoli depuis) avec une de ses tantes en 1993-1994, juste avant de partir dans le Limousin. Là, « Les printemps sportifs », organisés chaque année par la Ville de Limoges, permettent aux

plus de 50 ans de découvrir gratuitement un grand nombre d'activités pendant deux mois. Libres à eux de s'inscrire ensuite dans le club de leur choix. Anne-Élizabeth adhère alors à la Retraite sportive de Panazol pour pratiquer diverses activités (rando, badminton...). « La FFRS propose vraiment un grand panel d'activités pour un tarif très abordable. Des activités très bien encadrées... et pratiquées en toute sécurité. »

« Avec la vingtaine de personnes qui pratiquent, je retrouve cette ambiance familiale, conviviale qui fait la marque de fabrique de la FFRS. »

Mais pas de bowling en vue jusqu'à ce jour de 2005 où, à l'initiative du Coders 87, le club de Panazol ouvre une activité bowling... et Anne-Élizabeth s'y remet. « C'est aujourd'hui mon groupe de copains-copines, mon "pool seniors" comme je dis en rigolant. Avec la vingtaine de personnes qui pratiquent, je retrouve cette ambiance familiale, conviviale qui fait la marque de fabrique de la FFRS ». Quand Anne-Élizabeth veut de la

« gagne », elle se rend alors à l'AS-PTT où elle pratique la compétition équipe contre équipe. « Là, j'ai le trac, je suis plus inquiète, je n'ai pas envie de perdre... ». Toujours cette vie en double.

Envisage-t-elle de devenir animatrice ? À cette question Anne-Élizabeth répond qu'elle ne le souhaite pas. « J'aime beaucoup les gens, le contact, mais je n'ai pas la fibre pour transmettre. Je ne suis pas très patiente », rigole-t-elle. Alors peut-être le deviendra-t-elle avec son petit-fils de 5 ans pour lui faire partager la joie du sport à tout âge ?

Jean-Marc Bolle



© D. Benainous

INTERVIEW

PERSONNES ÂGÉES : DES REPRÉSENTATIONS SOCIALES EN DÉCALAGE AVEC LA RÉALITÉ

Seniors, aînés, troisième âge... La multiplicité des noms attribués aux personnes âgées serait-elle révélatrice de la difficulté d'appréhender la vieillesse ? Serge Guérin*, sociologue spécialiste du vieillissement, questionne les représentations sociales de cette part croissante de la population.

Vitalité : À quel âge est-on vieux ?

Serge Guérin : Difficile à dire ! L'âge est une construction sociale et normative qui s'inscrit dans un contexte culturel, politique, économique ou encore géographique en constante évolution. Et la vieillesse est d'autant plus difficile à définir qu'elle se manifeste différemment d'un individu à l'autre. L'âge ressenti par rapport à ses capacités, ses envies n'est pas forcément l'âge chronologique. Une étude a montré que les personnes âgées de 65 ans avaient l'impression d'en avoir 19 de moins ! En entreprise, vous êtes considérés comme un senior à 45 ans. En sport, c'est à 40 ans. Et si l'on s'en tient aux critères de santé publique, la vieillesse devient une réalité à partir de 80 ans, un âge où l'on constate, en règle générale, les premiers signes d'une perte d'autonomie.

V. : Finalement, à quoi renvoie le terme senior ?

S. G. : C'est une population âgée de 45 à 115 ans qui englobe deux, voire trois générations ! C'est surtout un terme issu du marketing qui s'est rapidement imposé pour renvoyer l'image de gens âgés actifs,

et trancher avec la connotation négative du mot « vieux ». En somme, c'est une tranche de la population très hétérogène qui, à mon sens, se définit par des styles de vie plus que par son âge. Par exemple, nous voyons apparaître, depuis quelques années, parmi les 45-60 ans ceux que je nomme les « quincados »*. Ils ont une approche positive de leur âge et peuvent imaginer avoir vingt ou trente ans devant eux au moment de la retraite. Cela ouvre un champ des possibles et leur donne l'envie de faire des projets personnels ou professionnels. Ils s'affranchissent complètement des normes imposées à leur âge. Une partie des 65-85 ans constitue la génération « Silver économie ». Des personnes sportives très investies dans le monde associatif, la garde des petits-enfants...

V. : Pourquoi les représentations sociales des personnes âgées ont-elles majoritairement une connotation négative ?

S. G. : Cela tient, entre autres, au discours politique et économique qui fait de la jeunesse un atout. Longtemps, la société a valorisé le jeune et sa force de travail,

le vieux et son expérience. Ce modèle a pris fin dans nos sociétés qui ont considéré que le progrès technologique démonétisait l'expérience. Ainsi est né l'apriori selon lequel le « vieux » ne s'adapte pas aux transformations contrairement à la jeunesse. Les visions idéologiques qui opposent les « vieux » et le reste de la société sont caricaturales. Le « vieux » est perçu comme un fardeau qui pèse sur la dépense publique, un retraité privilégié qui profite d'un modèle économique... alors que, rappelons-le, la retraite moyenne en France est de 1 300 € bruts ! Il serait un « baby boomer » peu préoccupé par l'écologie face à une jeunesse consciente des enjeux... (seuls 20 % des jeunes ont une préoccupation environnementale !). Même clivage lors du premier confinement où l'on a entendu que l'économie et les jeunes allaient être sacrifiés pour sauver les « vieux ». Certains agitent cette lutte des âges pour ne pas parler lutte sociale, culturelle, etc. Pourtant, s'il y a bien quelque chose qui fonctionne en France, c'est l'intergénérationnel. Au sein de l'entreprise, le mélange des âges est

* Serge Guérin est l'auteur de nombreux ouvrages sur le vieillissement notamment *Silver générations, 10 idées reçues à combattre à propos des seniors* (Éditions Michalon, 2015), *La guerre des générations aura-t-elle lieu ?* (Éditions Calmann-Lévy, 2017) ou encore *Les Quincados* (Éditions Calmann-Lévy, 2019). Au printemps 2020, il a lancé les États généraux de la seniorisation.
** Quincados est la contraction de quinquagénaire et adolescent.

productif lorsqu'il augmente le partage de compétences. Idem au sein des familles où la réciprocité dans la transmission est encore plus vraie aujourd'hui.

V. : «Infantilisés», «dépassés», «fardeau économique», le rôle des personnes âgées dans la société serait-il nié ?

S. G. : Il y a un décalage entre le discours méprisant et discriminant des sphères politiques et économiques à l'égard des plus âgés et la réalité vécue par les seniors et la société en général. 32 % des maires sont des retraités. Quel est le pourcentage d'aïdants parmi les personnes âgées ? Combien sont-ils à accompagner leurs propres parents ou leur

conjoint en fin de vie ? Combien assurent la garde des petits-enfants pour permettre à leur enfant, le plus souvent leur fille, d'assumer une carrière professionnelle ? Que deviendrait le tissu associatif sans les personnes âgées ? Social, familial, économique, politique... Leur rôle est également symbolique. Elles prennent le temps d'être là et à l'écoute. Elles transmettent. Prendre en compte toutes ces dimensions, c'est déjà faire évoluer le regard sur le vieillissement. Il faut réfléchir à la manière de les impliquer, les mobiliser. Un service civique senior pourrait être une piste. En somme, il faut donner de la visibilité à leur engagement.

Propos recueillis par Géraldine Bouton



LE CHIFFRE À RETENIR

- Un Français sur trois aura plus de 60 ans à l'horizon 2 050. Les Français représenteront 24 millions de personnes âgées dont environ 200 000 centenaires. (Source : Insee)
- Les seniors jouent un rôle actif au sein du monde associatif... le bénévolat est un bon moyen de conserver et de développer du lien social. À la FFRS, le fonctionnement repose sur 6 000 bénévoles seniors qu'elle forme pour le bon déroulement des pratiques sportives : 75 instructeurs, 5 473 animateurs, 422 accompagnants sportifs. Actuellement, 2 313 personnes sont en cours de formation.

Vieillir selon son pays et sa culture

Les Français estiment qu'une personne âgée a 69 ans. C'est en tout cas ce que révèle une étude menée auprès de 30 pays publiée au printemps 2019 par Ipsos. L'institut de sondage s'est penché sur les perceptions du troisième âge à travers trente pays. Si l'Amérique latine place la barre symbolique de la vieillesse à 70 ans, les pays du continent asiatique la font débiter

dès la deuxième moitié de la cinquantaine ! La France figure parmi les pays plus pessimistes au monde à l'idée de prendre de l'âge. Nous serions 78 % à redouter le passage à la vieillesse. Globalement, la majorité des pays interrogés partagent cette vision, excepté l'Allemagne où un Allemand sur trois se dit optimiste à l'idée de vieillir. Un Français sur cinq pense qu'il sera en bonne santé lorsqu'il sera âgé (contre 57 %

au niveau mondial). Les aspects négatifs du vieillissement les plus cités sont la perte d'autonomie (40 %), de mobilité (29 %) et de mémoire (28 %). Enfin, les Français sont tout de même 42 % à être heureux de vieillir pour ne plus avoir à travailler contre 26 % au niveau mondial ! 39 % des Français considèrent que c'est aux jeunes générations de s'occuper de leurs aînés contre 82 % en Chine.



LES GRANDS-PARENTS, FIGURES DES SOLIDARITÉS FAMILIALES

La France métropolitaine compte plus de 15 millions de grands-parents. Relais pour la garde des petits-enfants, soutien financier et affectif ou encore vecteurs d'une mémoire familiale ? Quels rôles pour les grands-parents ?

Si la grand-parentalité recouvre des réalités bien différentes selon la catégorie sociale, l'âge ou encore la condition physique, bon nombre d'études permettent aujourd'hui d'en dessiner les contours. « Longtemps, les grands-parents ont formé une population usée par le travail et dépendante de leurs enfants, relève Claudine Attias-Donfut*, sociologue spécialiste des relations

entre générations. Mais la mise en place puis l'amélioration des retraites et l'allongement de la durée de la vie ont changé la donne en les rendant autonomes et en transformant leur rôle. Ils sont devenus des figures de l'entraide familiale. »

UNE ENTRAIDE PLURIELLE

« Papy et mamie, c'est pendant les vacances et parfois, le mercredi ! » Anouck, 5 ans, fait partie de ces enfants qui « troquent » parfois le centre de loisirs pour des séjours chez leurs aïeux. « Les gardes assurées par les grands-parents représentent 23 millions d'heures de garde, chaque année,

en France, annonce Armelle Le Bigot Macaux, présidente de l'École des grands-parents européens (EGPE)**, association créée en 1994, pour étudier la place des grands-parents dans la famille et la société.

« Il n'est pas rare d'observer un phénomène de rapprochement du domicile des parents à l'arrivée du premier enfant, note Claudine Attias-Donfut. Il y a un enjeu économique. C'est aussi un appui à la réalisation professionnelle notamment pour la mère. Ce type de garde étant le plus souvent assuré par la grand-mère, il peut également être l'expression d'une forme de solidarité intergénérationnelle féminine. »

De manière générale, les retraités qui ont vu leur niveau de vie s'améliorer sont devenus, à des degrés divers et selon leur milieu social, des soutiens financiers pour les enfants et les petits-enfants. Une enquête de l'Observatoire des familles menée en 2019*** révèle que 50 % des parents alors interrogés avaient reçu une aide financière des grands-parents. Principalement pour les dépenses de la vie courante et les achats immobiliers. Suivent les vacances et la scolarité des petits-enfants.

TRANSMISSION ET LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL

Ces dernières années, Armelle Le Bigot Macaux fait le constat que « bon nombre de grands-parents ont l'impression de devoir garder leurs petits-enfants en respectant le « cahier de consignes » des parents. « Les grands-parents n'ont plus vraiment de poids pédagogique. C'est un fait. Mais désormais, il faut composer avec une forme de transmission relativement contrôlée par les parents. Menus, horaires, discussions... Or petits-enfants et grands-parents ont avant toute chose envie de vivre ensemble une parenthèse libre de joie et de fête qui rompt avec le quotidien. » Une réalité qui trouve écho dans l'enquête de l'Observatoire des familles*** où l'on apprend que « les moments passés ensemble, créateurs de liens avec les petits-enfants, sont davantage valorisés par les parents qu'une transmission explicite de valeurs ou d'expériences ». Pour Claudine Attias-Donfut, les grands-parents restent malgré tout « très présents auprès des petits-enfants et dans une dimension plus affective que jamais. » Et d'ajouter : « Mais nous entrons



dans une forme de paradoxe générationnel notamment avec les vingtenaires. Première génération née avec Internet, elle a d'autres valeurs et façons de faire et s'affranchit de ses aînés tout en restant dans un lien familial assez fort. »

À l'idée d'un fossé des générations, Armelle Le Bigot Macaux préfère évoquer une transmission qui fonctionne dans les deux sens : « Eux, leur mode de vie, Internet et bien plus encore. Nous, l'histoire familiale, notre expérience, ... » SMS, mails, Skype et autre WhatsApp... ce sont bien souvent les petits-enfants qui forment les grands-parents 2.0 à ces nouveaux outils et les dépannent en cas de « bug ».

« La complicité entre grands-parents et petits-enfants est une notion qui perdure, insiste la présidente de l'EGPE. Les liens qui se construisent dès la petite enfance sont importants et peuvent persister à l'adolescence et à l'âge adulte même si les rapports sont plus distancés. »

Géradine Bouton

*Claudine Attias-Donfut est notamment co-auteur des ouvrages *Grands-parents. La famille à travers les générations* et *Avoir 20 ans en 2020. Le nouveau fossé des générations*. Éditions Odile Jacob

** École des grands-parents européens : www.egpe.org

*** *Le rôle des grands-parents dans la vie familiale*, Enquête réalisée par le Réseau national de l'observatoire des familles, avril 2020.



La France compte plus de 15 millions de grands-parents dont environ 9 millions de grands-mères et 6 millions de grands-pères. Les femmes deviennent grands-mères à 54 ans en moyenne et les hommes grands-pères à 56 ans. (Chiffres Insee 2011)
Aujourd'hui, près des 3/4 des enfants de moins de 6 ans sont gardés occasionnellement par leurs grands-parents.
(Les grands-parents : un mode de garde régulier ou occasionnel pour deux tiers des jeunes enfants, Études & Résultats, DREES, Juin 2018.)



LE SWIN-GOLF

UNE ACTIVITÉ SPORTIVE, LUDIQUE ET CONVIVIALE

Cette discipline (petite cousine du golf), voit le jour sous sa forme actuelle en 1965, développée par Laurent de Vilmorin qui souhaite faire partager sa passion du golf au plus grand nombre, en la rendant attractive et accessible.

Où s'adonner au swin-golf une fois que l'on sait que cela existe ? La chose est affaire de géographie. Dans l'ouest de la France, plus particulièrement dans les Pays de la Loire et en Bretagne, il existe des parcours spécifiques au swin-golf comparables à des parcours de golf, mais avec des distances plus courtes. Il s'agit, en général, de neuf ou dix-huit trous. Dans l'autre moitié du pays, point de parcours dédiés. Là, le swing-golf s'apparente à « du golf en milieu naturel », selon les mots de Jean-Paul Raffelli, Président du Comité départemental de la retraite sportive de l'Ain, instructeur et animateur au sein de la FFRS.

« ON UTILISE L'ENSEMBLE DE L'ESPACE A NOTRE DISPOSITION »

Plus précisément, ce sont les pratiquants qui matérialisent eux-mêmes, avec l'aide de drapeaux, de plots et de cerceaux de 30 cm de diamètre, le tracé, au gré des

aires de jeu qu'ils trouvent et qu'on les laisse arpenter. On peut ainsi construire des parcours éphémères sur des terrains de football ou de rugby, des parcs, des champs ou des pâturages fraîchement fauchés pour faire les foins, avec la possibilité de corser l'affaire en intégrant des obstacles naturels comme les buts de foot, les poteaux de l'ovale... « *Tout est une question de créativité et d'imagination, sourit Jean-Paul Raffelli. On se balade et on utilise l'ensemble de l'espace qui est mis à notre disposition.* » Sur les parcours de swin-golf, le PAR (score idéal pour chaque trou) est déjà établi. Ailleurs, ceux qui configurent le parcours déterminent le PAR de chaque trou.

À LA FOIS LUDIQUE ET INTERGÉNÉRATIONNEL

Plus abordable que le golf, le swin-golf se pratique avec une seule canne à trois faces et une balle souple de 52 mm de diamètre. Après une initiation d'environ une heure,

il est possible de se lancer et de se faire plaisir. Le swin-golf est à la fois ludique et intergénérationnel avec l'opportunité d'apprendre aisément à ses petits-enfants quelques rudiments rapidement acquis. Et, qu'on se le dise, on a bien affaire à un sport pour tous dans toute l'acception du terme, avec notamment plusieurs kilomètres de marche au programme, une indispensable faculté de concentration, ou encore une nécessaire précision gestuelle qui sous-tend un équilibre postural. À l'aune de ces vertus, Jean-Paul Raffelli estime que « *le swin-golf pourrait être beaucoup plus développé au sein des clubs de la FFRS* ». Et, bien sûr, encadré par des animateurs dûment et spécifiquement formés en son sein !

Alexandre Terrini

L'objet du délit

Le swin-golf se pratique avec un seul club doté d'une tête à trois faces : la première correspond au fer 7 (pour faire monter la balle et passer au-dessus d'un obstacle), la deuxième au putter (avec une position spécifique, le club étant bloqué sous l'aisselle) et la troisième au bois. Avec cette dernière, il est à la fois possible au départ de frapper sur tee mais aussi de réaliser de subtiles approches en coup roulé. On oriente le club en fonction de la face que l'on veut utiliser.



Arrivée
aux Fonts
de Cervières
(Briançonnais)
La route damée
devient piste
de ski de fond
l'hiver, seul accès
(24 km aller-retour)
Photo :
Marie Dupire



LE SKI DE FOND, ÇA FARTE !

Année après année, l'activité continue de connaître un succès qui n'est pas uniquement d'estime. Rien de surprenant à cela tant elle présente d'avantages et colle à la philosophie de la retraite sportive mêlant goût de l'effort, des autres et de la nature.

« *Le ski de fond, cela permet déjà de faire du sport en hiver* », sourit Gérard Biron, animateur au sein du Club omnisports des activités physiques, sis à Lyon. Certes. Encore que le réchauffement climatique sévissant, il n'est pas rare que l'absence de neige contraigne à annuler des séjours ou à devoir viser des altitudes supérieures à 1 500 mètres pour espérer goûter aux joies d'une discipline labellisée environnementale. « *C'est un ski liberté*, résume joliment Marie-Claire Dupire, animatrice au Club de l'Embrunais de la retraite sportive. *On profite du paysage à son rythme, sans le bruit ni l'effervescence du ski alpin. L'état d'esprit est très différent. Les gens sont beaucoup plus respectueux aussi bien des autres que du cadre dans lequel ils évoluent.* »

LE PAS ALTERNATIF EST NETTEMENT PLUS ACCESSIBLE

La discipline se décline en deux spécialités qui n'ont pas grand-chose en commun, voire qui sont à la lisière de l'antagonisme sur le plan de la motricité. D'un côté, le pas alternatif ou classique qui s'apparente à celui de la marche auquel on ajouterait de la glisse. Il s'agit d'effectuer des poussées simultanées du bras et de la jambe opposée en rajoutant des bâtons. Les skis, eux, demeurent parallèles et suivent chacun un rail tracé dans la neige dans lequel ils s'emboîtent. Seconde variante, le pas du patineur ou skating où l'on progresse en glissant longuement d'un ski sur l'autre et en se balançant tel un patineur sur glace, sur une piste plane simplement damée.



Le pas du patineur (skating) allie coordination et équilibre... Sur la photo cela paraît facile.
Photos : Gérard Biron

Matériel : à chacun son style

Le pas alternatif et le skating sont presque deux sous-disciplines distinctes, serait-on tenté d'affirmer. Pour preuve, chacun d'eux requiert un matériel différent. Les skis destinés au pas alternatif comportent des écailles dessinées sur la semelle afin de favoriser l'adhérence, en particulier en pente, tandis que les skis adaptés au pas du patineur ont un dessous entièrement lisse, cette technique misant tout sur la glisse pure. De même, la gestuelle n'étant absolument

pas la même, les bâtons sont plus longs en skating et leur pointe plus acérée afin de favoriser le piqué. Enfin, les chaussures ne sont pas non plus les mêmes, celles conçues pour le skating sont plus rigides dans la mesure où la poussée du pied est plus importante. Cependant il existe des skis mixtes censés permettre de pratiquer les deux formes de ski de fond. Leur dessous est pour moitié, et dans le sens de la longueur, composé d'écailles tandis que l'autre en est dépourvue. Mais de l'avis de beaucoup, ce type

de matériel hybride cumule plus d'inconvénients que d'avantages dans la mesure où sa polyvalence le rend insuffisamment performant dans les deux styles. À noter qu'il est recommandé, lorsque l'on effectue une sortie en ski de fond « classique », d'avoir toujours sur soi des peaux de phoque que l'on place, en cas de besoin, sous chaque ski. Cet accessoire majeure en effet sensiblement l'adhérence et permet ainsi d'arpenter avec plus de sécurité des terrains moins aisés, en particulier glacés, et d'éviter des chutes.



Le pas alternatif ou classique pour admirer la beauté des paysages et le calme de la nature enneigée.
Photo : Gérard Biron

Pas besoin d'être grand clerc pour comprendre que le pas alternatif est nettement plus accessible, a fortiori pour le néophyte. C'est d'ailleurs par lui, qui agrège le plus d'adeptes au sein de la FFRS, que l'on commence. La gestuelle qu'il requiert est nettement plus simple à assimiler, deux ou trois demi-journées suffisant pour s'y familiariser. La chose est en revanche un peu plus complexe pour le skating qui nécessite une synchronisation nettement plus poussée. Il faut tabler au bas mot sur une quinzaine de jours d'initiation pour commencer à timidement s'approprier cette variante, une réelle maîtrise imposant de persévérer au fil des ans. Le skating est plus ardu parce qu'il peut poser un problème d'équilibre, mais également de condition physique dans la mesure où l'effort est plus intense. « *En style classique, on est toujours sur ses deux appuis parallèles et proches l'un de l'autre alors qu'en skating, on est sur des appuis divergents, tantôt sur une jambe, tantôt sur l'autre et la propulsion fait appel à une technique bien précise sur l'équilibrage et la propulsion. Si le mouvement n'est pas effectué correctement, on fait quasiment du sur place et, de surcroît, l'on se fatigue inutilement* », prévient Gérard Biron.

CAPACITÉ CARDIO-RESPIRATOIRE, SENS DE L'ÉQUILIBRE ET COORDINATION

Il n'en reste pas moins que le ski de fond demeure abordable à tout âge, même lorsque l'on ne s'y est jamais adonné. Toutefois, avant de s'élancer, il est préférable de satisfaire deux conditions, non pas *sine qua non* mais hautement utiles :

- pratiquer assez régulièrement un sport d'endurance (marche nordique, randonnée, vélo) pour être rompu à ce type d'effort de longue haleine qui prévaut également en ski de fond ;
- attention à la surcharge pondérale trop importante qui a pour conséquence de solliciter le cœur à l'excès mais aussi d'impacter défavorablement l'aisance sur la neige.

Toujours est-il que la discipline cumule bien des atouts physiologiques : non traumatisante, elle mobilise diverses chaînes musculaires du haut et du bas du corps tout en développant la capacité cardio-respiratoire, le sens de l'équilibre et la coordination. À cela s'ajoutent les effets de l'altitude sur la production supplémentaire de globules rouges, source d'oxygénation de l'organisme. Le tout dans la convivialité et un cadre propice aux rêveries d'un skieur non solitaire.

Alexandre Terrini

BIEN SE FORMER POUR BIEN ANIMER

À la FFRS, il convient, pour être animateur de ski de fond, d'être titulaire de la Formation commune de base (FCB), du Module 1 transversal et du Module 2 pour la spécialisation de l'activité. Ce module consiste à effectuer un stage de trente-cinq heures au cours duquel plusieurs points sont abordés : sécurité, maîtrise du plan des pistes, vérification du matériel, enseignement des deux styles, travail vidéo, gestion des accidents... Un cursus qui enseigne aussi l'art de savoir bien organiser une sortie. En l'occurrence, toujours par groupe de niveau, d'une dizaine de participants, encadré par un animateur qui

ouvre la voie et un autre qui fait office de serre-file, l'un d'eux ayant pris soin de confirmer, la veille, à ses participants les caractéristiques du parcours (distance, conditions météorologiques, dénivelé, enneigement, horaires...) et, « surtout, de s'être assuré qu'il est adapté au niveau des uns et des autres », insiste Gérard Léandre, instructeur au sein de la FFRS. La promenade peut osciller entre une petite dizaine de kilomètres et une bonne vingtaine, autrement dit, se dérouler sur une demi-journée ou nécessiter de s'élancer le matin pour revenir revigoré l'après-midi.



Des séances ludiques et diversifiées

Les animateurs redoublent de créativité pour proposer des exercices différents à chaque séance. Ce jour-là, les participants ont pu réaliser quatre ateliers avec des exercices et objectifs différents (équilibre, adresse, coordination, adresse, mémorisation). Par exemple, pour travailler l'équilibre, l'un proposait de monter sur une plateforme, de se tenir en équilibre sur une jambe puis de recevoir une balle et la renvoyer à l'animateur avant de redescendre.

« Chaque séance dure environ 1 h 30 et met en œuvre un panel d'exercices variés et adaptés, précise Laura Scortesce, conseillère technique fédérale. Ils permettent de faire travailler l'ensemble des capacités à la fois physiques et cognitives, de stimuler ensemble l'équilibre, la force musculaire et la mémoire. Ces exercices se déroulent de manière individuelle, en binôme ou de manière collective. » Comme pour toutes les activités de la FFRS, la sécurité des participants est un élément clef de ces séances.

LES SMS, UNE BELLE ACTIVITÉ POUR TOUS LES CLUBS

Depuis 2015, la Fédération de la retraite sportive s'est enrichie d'une activité pour un public senior ayant des difficultés à suivre les activités en club ou souffrant de différentes pathologies : les « Sections multi-activités senior »... dites SMS. Reportage au club de Saint-Nazaire-les-Eymes, près de Grenoble... avant le premier confinement !

« Les Baladeurs sportifs » nous accueillent en ce début mars pour assister à la séance hebdomadaire de la Section multi-activités senior. Nicole Marce, la dynamique présidente, veille avec attention sur le bon déroulement des opérations. « Cette section est vraiment un atout pour notre club, dit-elle d'emblée. Elle permet d'offrir une activité de maintien en forme à tous nos adhérents fragilisés, en travaillant à la fois sur l'équilibre, la mémoire, la respiration... », dit-elle tranquillement. « Comme nous sommes le seul club de l'agglomération grenobloise à offrir cette activité, nous avons des personnes qui viennent de communes avoisinantes... et aussi une liste d'attente. »

ANIMER LES SMS, C'EST TRÈS GRATIFIANT

Nicole Marce déplore le manque d'animateurs formés. « C'est le seul frein à son développement », car cette activité a la particularité de demander un taux d'encadrement plus élevé. « Je donne bien un coup de main de temps en temps, pour accompagner des adhérents qui manquent d'équilibre. » À ce moment-là un ballon s'échappe et roule jusqu'à nos pieds. C'est Marc Montalan qui vient le récupérer d'une démarche assurée. Animateur dans plusieurs activités, Marc avait commencé par donner un coup de main (à François Renaudie et Carmen Léandre, les deux autres animateurs SMS du club).

Animateur aussi dans cette activité depuis trois saisons, Marc fait part de sa joie. « Pour nos adhérents, venir à une séance SMS c'est vouloir maintenir son potentiel physique et cognitif... Animer cette activité c'est très gratifiant, et on a de très bons retours », conclut-il spontanément. Dans l'activité SMS, les adhérents sont très présents, fidèles, « jamais sans ma séance » surenchérit Denise... « Il y a une réelle bienveillance – en miroir, dit Marc - entre tout le monde, animateurs, participants, simples encadrants, c'est très sympathique. L'important c'est de maintenir sa condition physique et son bien-être en partageant autour d'une activité physique, même si on ne peut plus participer comme avant aux autres activités du club ».



Ces Sections multi-activités senior sont « une belle réussite », indique François Renaudie, ancien président de la commission médicale de la FFRS et fondateur des SMS en 2015. « Au départ, l'idée était celle d'une passerelle entre les structures médicales et les clubs sportifs pour les personnes malades chroniques ou suite à une hospitalisation. » Aujourd'hui on observe un public avec des profils plus diversifiés. « Les SMS proposent une activité physique et cognitive adaptée aux capacités de chaque participant. Ces séances se déroulent parfois en complément de soins médicaux ou de kinésithérapie pratiqués par ailleurs. Il n'y a pas "concurrence" mais complémentarité », insiste-t-il.

Jean-Marc Bolle

Le développement de l'activité SMS est soutenu par AG2R LA MONDIALE.

LA FORMATION DES ANIMATEURS SMS

Comme pour les autres activités, les animateurs SMS sont formés par nos instructeurs. « La formation de 35 heures, certification reconnue dans le cadre du décret Sport sur ordonnance, permet aux animateurs d'encadrer des publics atteints d'affection de longue durée. Nous avons la confiance des pouvoirs publics », indique Sylvie Kinet,

directrice technique nationale. « La formation est composée à la fois de modules encadrés par des médecins spécialistes, permettant d'acquérir une meilleure connaissance des pathologies, mais aussi de modules pédagogiques, gérés par les cadres de la direction technique et les instructeurs, afin d'expérimenter la mise en place d'exercices », poursuit-elle.

Des clubs labellisés

« Il y a 40 clubs labellisés SMS actuellement », nous explique Laura Scortesse. Le label SMS s'inscrit dans une démarche de reconnaissance des plans régionaux Sport santé bien-être. La Fédération soutient toutes les sections labellisées avec une dotation financière pour leur permettre d'acquérir du matériel sportif et pédagogique. Il existe deux niveaux de labellisation avec des critères spécifiques dont la qualification de l'encadrement, la fréquence des séances ou l'existence d'un partenariat avec une structure de santé.



CROCODILE, C'EST DIFFICILE !

INTERVIEW DE RENÉ OUGIER



Pouvez-vous nous raconter votre histoire ?

En janvier 2015, j'ai eu un AVC lors d'une sortie de ski. Les deux animateurs de l'activité ont tout de suite vu que c'était grave et j'ai été évacué directement par hélicoptère sur l'hôpital. Je me suis retrouvé avec tout le côté gauche paralysé. Ça veut dire qu'il faut réapprendre à marcher, à se servir de son bras, de sa main. Il faut retrouver la parole... et dire « crocodile »... c'était difficile pour moi ! Je suis resté quinze jours en soins intensifs, puis deux mois en rééducation... Quand je suis sorti, j'avais de grosses difficultés d'équilibre.

Que vous apporte l'activité SMS ?

Dès que j'ai pu, je suis venu aux séances SMS. Le fait de

se retrouver avec d'autres adhérents m'a fait reprendre confiance en moi. L'encadrement, même s'il est collectif, est adapté à chacun d'entre nous. Aujourd'hui j'ai aussi repris la marche nordique et on envisage de créer une section Boules à laquelle je compte m'inscrire.

Que diriez-vous aux adhérents de la FFRS ?

Le programme de l'activité SMS est adapté aux difficultés de l'âge, tout le monde passe par là, il n'y aucune différence entre les uns et les autres. Il ne faut pas hésiter à profiter de cette activité. Je suis aussi très reconnaissant envers les animateurs, les formateurs. C'est un bénévolat qui nécessite du temps et de l'engagement. Alors merci à eux !

TABATA TIMER

Tabata est une méthode utilisant un minuteur (Tabata Timer)* qui permet de programmer, via une application, des séances d'entraînement cardio alternant efforts et récupération.

Cette méthode, du type « HIIT » (*High Intensity Interval Training*), désigne les entraînements fractionnés combinant de courtes périodes d'efforts soutenus avec de courtes périodes de repos, répétées plusieurs fois. Cela pourrait sembler inadapté aux seniors, mais tous les mouvements sont utilisés par les animateurs lors des séances d'activités gymniques. Et pour les seniors, nous parlerons plutôt d'intensité soutenue que de « haute intensité ».

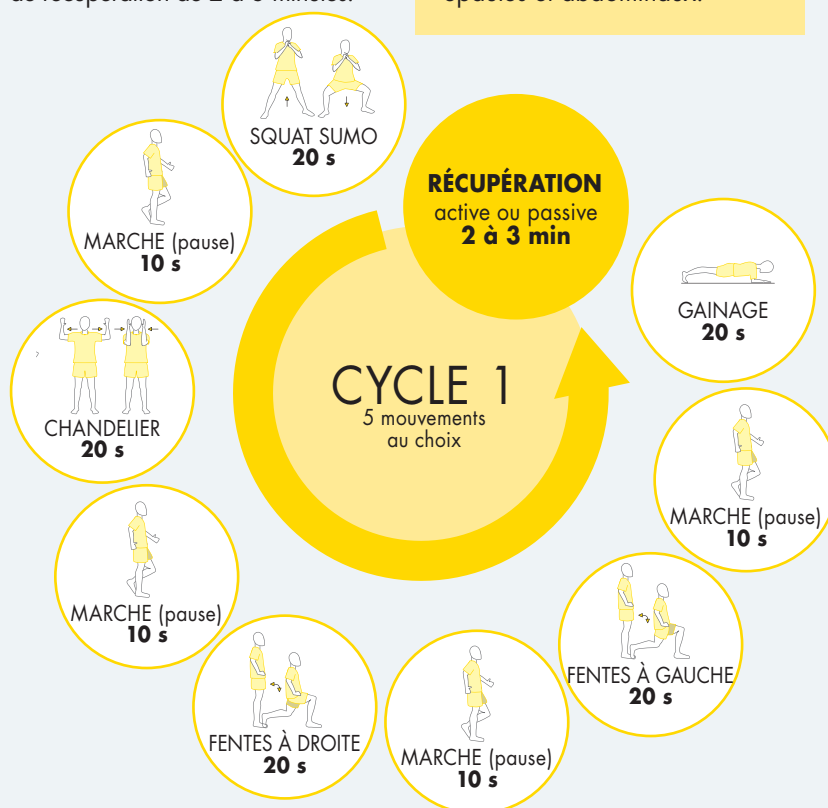
Avec un peu d'imagination, cette méthode a la particularité de solliciter tous les groupes musculaires de notre corps, même les plus profonds, ainsi que l'ensemble des capacités. Stimulante et conviviale grâce à la variété des exercices et à leur combinaison, cette séance est facile à mettre en place et ne nécessite pas de matériel spécifique.

*Ce type d'entraînement a été développé au Japon par le professeur Izumi Tabata, chercheur à l'Institut national du fitness et des sports, qui lui a donné son nom.

Vous pouvez reproduire ce cycle deux, trois ou quatre fois selon votre envie et/ou votre condition physique, en y apportant (ou pas) des variantes. N'oubliez pas, entre chaque cycle, de faire une phase de récupération de 2 à 3 minutes.

EN PRATIQUE

Grâce au minuteur, vous allez pouvoir programmer (par exemple) un cycle de 5 mouvements : séance mixte bas du corps, épaules et abdominaux.



Application Tabata Timer for HIIT

Cette application gratuite est disponible pour Android et iPhone, avec des fonctionnalités identiques. Seules la présentation et l'interface diffèrent quelque peu selon le système. Plusieurs fonctionnalités permettent de configurer :

la durée de préparation, d'entraînement et de repos, le nombre de cycles et de séries, une musique de fond et d'enregistrer votre historique d'entraînement... Vous pouvez retrouver des vidéos et un tuto « Comment utiliser le minuteur Tabata Timer » sur le site de la FFRS : page « Actif à la maison » puis « Les bonnes idées des conseillers techniques ».



LE SOMMEIL



Plus d'un senior sur deux se plaint de son sommeil (surtout les femmes) et un sur dix prend chaque soir un somnifère - dont on connaît les effets néfastes... Le sommeil revêt une grande importance dans notre vie, ne serait-ce que parce que nous passons un tiers du temps à dormir. Cela signifie qu'à 60 ans nous avons dormi vingt ans ! On nous dit aussi que les Français ont perdu une heure de sommeil depuis les vingt dernières années.

De quoi se plaignent ceux qui disent mal dormir ?

- D'avoir des difficultés à l'endormissement.
- De se réveiller dans la nuit avec impossibilité de se rendormir.
- De se réveiller trop tôt.

QU'EST-CE QU'UN BON SOMMEIL ?

C'est un sommeil suffisant en *quantité* ; la moyenne est de 7 h 30 par jour, mais il s'agit d'une moyenne et non d'une norme car cette durée, déterminée génétiquement, est variable selon les individus. Ainsi, nous connaissons tous des gros dormeurs (8-9 heures par nuit) et des petits dormeurs (6 heures par nuit).

C'est aussi un sommeil de bonne *qualité*, c'est-à-dire réparateur, qui nous permet de nous sentir bien dans la journée, ce qui constitue le meilleur test.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE BIEN DORMIR ?

Le sommeil joue un rôle considérable sur le fonctionnement de l'organisme. Un sommeil insuffisant en quantité et en qualité a des conséquences néfastes sur la santé et favorise l'apparition de maladies.

À QUOI SERT LE SOMMEIL ? EST-IL UNE PERTE DE TEMPS ?

Au cours du sommeil, le cerveau travaille autant qu'en période d'éveil, raison pour laquelle le repas du soir doit être consistant et comporter des sucres lents. Les informations reçues pendant la journée sont soigneusement classées et leur mise en mémoire facilitée.

En début de nuit, lors du sommeil profond, l'hormone de croissance est sécrétée. Comme son nom l'indique, elle est impliquée dans la croissance des enfants et un mauvais sommeil entraîne un retard de croissance. Elle participe aussi, à tout âge, aux processus de réparation tissulaire et au renouvellement de nos cellules.

QUELS SONT LES MÉCANISMES EN JEU ?

Nous sommes réglés par une horloge biologique interne située à la base du cerveau. Ce sont les noyaux suprachiasmatiques qui suscitent l'alternance veille-sommeil. Le cycle est d'environ 24 heures.

La glande pinéale, appelée épiphyse, elle aussi située à la base du cerveau, sécrète sous l'influence de l'obscurité une hormone, la mélatonine, qui permet l'endormissement.

Outre la baisse de luminosité, d'autres facteurs socio-environnementaux jouent un rôle de synchronisateurs comme la prise des repas, les horaires de travail.

La température corporelle joue aussi un rôle important. Elle varie de presque 1 degré au cours des 24 heures, subit une baisse progressive le soir favorisant l'endormissement, et un creux vers 4 heures du matin avant de remonter au réveil, et une autre baisse à 14 heures (ce qui explique la somnolence du début d'après-midi).

COMMENT SE DÉROULE UNE NUIT DE SOMMEIL ?

Une nuit de sommeil comporte cinq cycles de 70 à 90 minutes, qui se décomposent en :

- Un stade d'endormissement (sommeil lent léger).
- Suivi d'un stade de sommeil lent profond (plus réparateur) dont la durée est plus importante dans les cycles de début de nuit.
- Puis survient ce que l'on appelle le sommeil paradoxal, caractérisé par une perte totale du tonus musculaire contrastant avec une activité cérébrale proche de l'éveil. C'est la période des rêves, elle est plus importante dans les cycles de fin de nuit.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN MAUVAIS SOMMEIL ?

Un mauvais sommeil entraîne des perturbations :

- *Du système immunitaire* avec baisse des défenses contre les infections et les cancers.
- *Du fonctionnement métabolique* avec diminution de sécrétion de la leptine (qui provoque la satiété) et augmentation de la ghréline (qui ouvre l'appétit). Les conséquences sont une prise de poids, l'apparition de diabète.
- *De l'appareil cardio-vasculaire* car l'insomnie empêche la baisse de tension artérielle et de rythme cardiaque qui se produit normalement en milieu de nuit (3-4 heures du matin), ce qui favorise les accidents vasculaires cérébraux, les infarctus.
- *De l'humeur* avec majoration du risque de dépression.

QUELLES SONT DONC LES MALADIES FAVORISÉES PAR LES TROUBLES DU SOMMEIL ?

Les cancers : les infirmières de nuit sont plus sujettes au cancer du sein.

L'obésité et le diabète : les travailleurs de nuit prennent presque tous du poids et sont, de ce fait, plus sujets au diabète.

Les maladies cardio-vasculaires (infarctus du myocarde, AVC...).

Les états dépressifs.

Les accidents liés à la baisse de vigilance observée vers 14 heures et 2 heures du matin. Signalons que les accidents spectaculaires qui ont marqué l'histoire récente se sont déroulés la nuit dans les tranches horaires où la vigilance est moindre. On peut citer Tchernobyl, le naufrage de l'Amoco-Cadix, la catastrophe chimique de Bhopal, l'accident d'autocar des enfants de Beaune...

QUELLES MALADIES PEUVENT ÊTRE À L'ORIGINE DE TROUBLES DU SOMMEIL ?

- *Le syndrome d'apnée du sommeil* qui touche 4 millions de Français.
- *Le syndrome des jambes sans repos*, assez répandu, qui se caractérise par l'incapacité de rester les jambes immobiles et la nécessité impérieuse de bouger ou de poser les pieds sur du froid. C'est une gêne majeure à l'endormissement.
- *Les maladies cardiaques et respiratoires* qui génèrent un essoufflement.
- *Toutes les affections douloureuses*.
- *Les problèmes urinaires* : prostate chez l'homme, cystite chez la femme.
- *Les problèmes psychologiques* : anxiété qui gêne l'endormissement, dépression qui occasionne un réveil précoce.
- *Certains médicaments* : corticoïdes, bêtabloquants...
- *Naturellement les substances excitantes* : caféine contenue dans le café mais aussi le thé et les boissons comme le Coca-Cola dont on évitera la consommation après 14 heures.



Y-a-t-il des aliments qui favorisent le sommeil ?

Certains agissent en raison de leur teneur en tryptophane : les pâtes, le riz, le pain, les légumes secs ainsi que les œufs, les poissons et surtout la sardine (notons que le saumon et le thon sont, de plus, riches en vitamine B6 qui favorise l'action du tryptophane), les graines de sésame et de... citrouille, les

noix de cajou, les produits laitiers (fromages blancs et yaourts de préférence aux fromages fermentés, trop riches en tyrosine qui peut gêner le sommeil).

D'autres aliments sont conseillés pour d'autres raisons. C'est le cas des pommes et des clémentines qui contiennent du brome, sédatif, des cerises qui suscitent la formation de mélatonine (1 cuillerée à soupe matin et midi de jus de cerise est efficace), du

chocolat qui, outre la mélatonine, fait sécréter des endorphines, apaisantes. De même, les aliments riches en oméga-3 sont fortement conseillés pour leur action sur les neurones sans négliger leur rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. D'origine végétale, c'est l'huile de colza, les graines de lin, les noix ; d'origine animale, ce sont les poissons gras comme la sardine et le maquereau.

AVEC L'AVANCÉE EN ÂGE, DORT-ON MIEUX OU MOINS BIEN ?

Le sommeil est une préoccupation légitime des seniors car l'insomnie touche 20 à 50 % des adultes et 50 % des plus de 65 ans, surtout les femmes. Après cet âge, 50 % se disent insatisfaits de leur sommeil, mais 25 % souffrent réellement d'insomnie chronique. 9 % des seniors prennent un somnifère.

Si la durée globale reste inchangée, la qualité et la structure du sommeil varient. L'épiphysse sécrète moins de mélatonine, les noyaux suprachiasmatiques (notre horloge interne) perdent des neurones. Le sommeil paradoxal diminue en quantité ainsi que le sommeil lent profond qui disparaît après 70 ans, surtout chez l'homme, au profit du sommeil lent léger qui augmente légèrement. Le sommeil est plus fragmenté avec des périodes d'éveil marquant la fin de chaque cycle, plus longues. Lorsqu'elles dépassent trois minutes, la personne prend conscience de son éveil ce qui lui donne le sentiment de ne pas dormir (« Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit », « J'ai vu toutes les heures »).

Avec l'avancée en âge, on a tendance à se coucher et se lever plus tôt (on parle d'une avance de phase) avec une sieste l'après-midi. La sieste est plus naturelle chez le senior qui s'endort en 10 mn, que chez l'adolescent qui a besoin de 20 mn pour s'endormir l'après-midi. L'homme a besoin de siestes plus fréquentes et moins longues et la femme a besoin de siestes plus rares et plus longues.

L'effet des synchronisateurs externes s'atténue, ce qui explique une moindre tolérance aux changements d'habitudes (décalage horaire, changement de literie, travail de nuit).

Beaucoup de seniors se plaignent de mal dormir, mais parmi eux la plupart n'ont pas de trouble réel de sommeil. Il faut admettre que l'on n'a pas à 70 ans le même sommeil qu'à 20 ans !

EN CONCLUSION :

- Le sommeil est un élément essentiel du vieillissement en bonne santé.
- Une bonne hygiène de vie, notamment une activité physique régulière, permet un sommeil satisfaisant.
- Les somnifères ne sont pas une solution.
- Les objets connectés peuvent constituer une aide, mais le meilleur test c'est la forme physique et psychique de la journée qui suit.
- Nous vous souhaitons bonne nuit afin de garder la forme olympique, en espérant toutefois que la lecture de cet article ne vous a pas trop endormi !

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



LES CONSEILS DU DR PAUMARD

- **Prendre le repas du soir au moins deux heures avant le coucher.**
Il ne doit pas être trop copieux, ni riche en graisses et protéines.
- **Prendre des sucres complexes** (féculents, légumes secs, pain complet...) pour alimenter le cerveau qui travaille autant la nuit que le jour.
- **Prendre des laitages** en raison du tryptophane, précurseur de la mélatonine, légèrement sucrés avec du miel.
- **Éviter la vitamine C** (fruits), **le café, le thé, les sodas et l'alcool** qui fragmentent le sommeil. Pour les fruits, il faut effectivement éviter d'en consommer en trop grande quantité (surtout les plus riches en vitamine C, comme le kiwi) ; la clémentine fait exception en raison de sa teneur en précurseur du tryptophane. Cela dit, il est possible de manger un ou deux fruits au repas du soir. Attention aux jus de fruits dont la teneur en vitamine C est encore plus élevée.
- **Se coucher à heure régulière.**
- **Diminuer progressivement la luminosité ambiante** (recours à un variateur d'intensité). La lumière bleue des écrans est beaucoup plus nocive.
- **Pas de télévision, ni d'écran dans la chambre.**
- **Respecter un « couvre-feu digital » de trois heures** en évitant la lecture de mails.
- **Éviter toute activité physique intense** (qui élève la température corporelle) ou intellectuelle dans les quatre heures qui précèdent le coucher.
- **Éviter les soucis...** ne pas faire sa déclaration d'impôts à 22 heures.
- **Établir une liste de tâches à effectuer le lendemain** pour s'endormir serein.
- **Avoir une activité de détente** (lecture, musique douce).
- **Saisir les signes d'endormissement** tels que picotements des yeux, bâillements (de façon à prendre le « train du sommeil »).
- **Prendre éventuellement une douche ou un bain chaud une heure avant le coucher**, ce qui favorise un refroidissement secondaire.
- **Instaurer un rituel du coucher** comme une prise de tisane (verveine, camomille, tilleul, passiflore, valériane, aubépine).
- **Avoir un environnement favorable** : obscurité, silence, température de 18°, air pas trop sec.
- **Se lever le matin sans rester au lit**, s'exposer rapidement à une forte luminosité (soleil de préférence) pour faciliter la synchronisation.
- **Limiter la sieste à une durée de 20mn** pour ne pas atteindre le sommeil profond qui entamerait le sommeil de la nuit suivante.
- **Éviter de prendre le volant en début d'après-midi** (et la nuit).
- **Penser au syndrome d'apnée du sommeil**, surtout si on est en surpoids ou diabétique et ne pas hésiter à se faire appareiller si besoin.
- **Accepter de ne pas retrouver le sommeil de son adolescence.**
- Et bien entendu, rappelons que **pratiquer une activité physique** dans la journée est un élément important.

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

L'insuffisance cardiaque (IC) est un état au cours duquel le cœur est incapable d'assurer un débit qui couvre les besoins de l'organisme en oxygène à l'effort et/ou au repos. Première cause d'hospitalisation de l'adulte (150 000 par an), elle concerne plus d'un million de personnes en France, dont 300 000 à 400 000 ont des difficultés à mener une vie normale.

La fréquence de cette pathologie a doublé en dix ans, essentiellement pour deux raisons : le vieillissement de la population et, plus paradoxalement, l'amélioration de la prise en charge des maladies cardiaques (hypertension, infarctus) qui contribue à l'augmentation de l'espérance de vie et donc au risque de développer, au fil du temps, une insuffisance cardiaque.

DEUX TYPES DE MECANISMES CONDUISSENT À L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

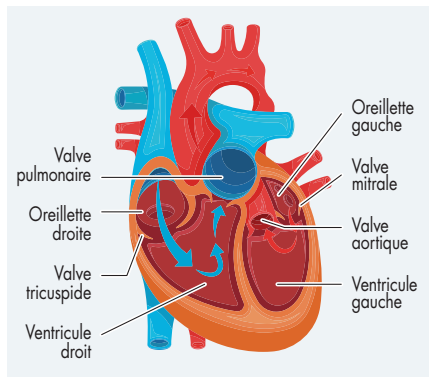
La diminution de la quantité et/ou de la qualité du muscle cardiaque avec, pour conséquence, une altération de sa capacité à se contracter. C'est ce qui provoque les cardiomyopathies (maladies du muscle cardiaque), dont la plus fréquente, la cardiopathie ischémique, est provoquée par l'athérosclérose des coronaires, les artères du cœur.

Parmi les causes de ces pathologies, il en existe sur lesquelles :

- Nous ne pouvons rien : l'âge, le sexe (jusqu'à 70 ans, l'homme a un risque plus élevé que la femme), le terrain familial ou génétique.
- Nous pouvons agir : tabac, hypertension, diabète, dyslipidémie (excès de cholestérol et de triglycérides), sédentarité, surpoids.

Les difficultés du cœur à éjecter le volume sanguin à chaque contraction, conséquence d'une maladie des valves qui, en raison d'un rétrécissement, freinent le passage du sang ou encore ne sont pas continentes (fuites). Un reflux de sang en sens inverse se produit. Le cœur doit alors mobiliser des volumes de sang trop importants, ce qui provoque une hypertrophie du ventricule gauche.

Certaines maladies des poumons sont également en cause, comme la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). L'hypertension pulmonaire gênant la circulation du sang, cela affecte le cœur droit.



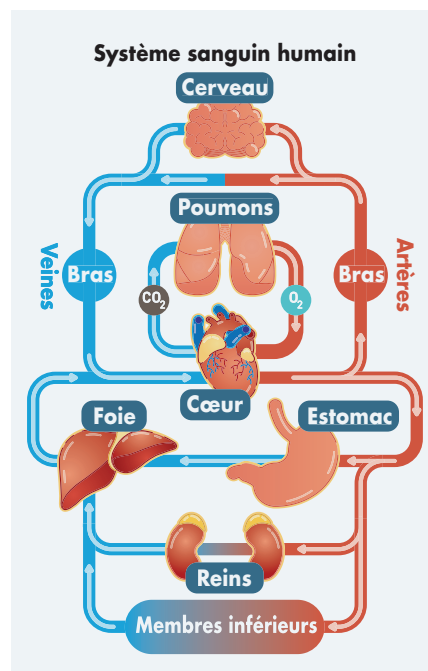
LES SIGNES AVANT-COUREURS

Lorsque le cœur gauche n'assure plus son débit, on ressent de la fatigue, une gêne respiratoire. L'augmentation de

la fréquence respiratoire et la difficulté pour reprendre son souffle surviennent d'abord à l'effort, puis au repos.

À un stade plus avancé, brutalement le malade s'essouffle et peut avoir une sensation angoissante d'essoufflement : c'est l'œdème aigu du poumon (OAP). Avec le temps, l'insuffisance cardiaque gauche entraîne une insuffisance à droite : c'est l'insuffisance cardiaque globale.

Lorsque c'est le cœur droit qui n'assure plus son débit, les symptômes se manifestent dans les organes situés en amont du système cardio-vasculaire, car ils s'engorgent. On constate alors, par exemple, des œdèmes des membres inférieurs (avec prise de poids), ou un foie volumineux avec un reflux hépato-jugulaire à la palpation.



À savoir : Au repos, le cœur se contracte toutes les 0,8 seconde, chaque ventricule propulsant dans les artères 5 litres de sang/minute, soit 7 200 litres/jour.

Les signes d'alerte qui doivent inciter à consulter

- Essoufflement à l'effort puis au repos.
- Prise de poids rapide (2 à 3 kg par semaine).
- Œdèmes des pieds, des jambes, des mains.
- Fatigue inhabituelle.

LES EXAMENS DE CONFIRMATION

Dans un premier temps, l'examen au cabinet du médecin permet de repérer les signes d'une insuffisance cardiaque. Différents examens peuvent ensuite être réalisés :

- Une radiographie du cœur et des poumons pour visualiser la taille du cœur et les anomalies pulmonaires.
- Un électrocardiogramme, qui permet neuf fois sur dix de déceler des anomalies liées à l'insuffisance cardiaque (tachycardie ou tachyarythmie) ou à des séquelles d'infarctus.
- Une échographie cardiaque, clé du diagnostic, pour montrer l'insuffisance cardiaque et en comprendre l'origine et l'importance (on mesure la fonction d'éjection du ventricule gauche).
- Une épreuve d'effort pour évaluer la capacité physique et préciser l'intensité de l'exercice à ne pas dépasser.

LES PRINCIPAUX TRAITEMENTS

Il y a ceux qui s'appliquent à toutes les personnes atteintes d'IC...

- La marche : bénéfique pour le cœur, la marche quotidienne est un stimulant du cœur et des vaisseaux. Elle favorise la bonne utilisation de l'oxygène par les cellules. Recommandée uniquement pendant les périodes d'insuffisance cardiaque compensée, elle peut toutefois être contre-indiquée dans certains cas.
- L'alimentation est une question d'équilibre. On évitera le régime sans sel strict et la consommation d'aliments riches en sel. Outre l'usage de sels de remplacement... c'est aussi l'occasion de découvrir la diversité des épices et des herbes !

... et ceux qui sont adaptés à chaque cas

Selon la gravité de la maladie, le patient bénéficie d'une réadaptation cardiovasculaire à l'hôpital ou en ambulatoire.

- Dans une première phase, à l'hôpital, de l'activité physique est pratiquée très rapidement après l'événement aigu.
- Dans une seconde phase, en soins de suite et rééducation ou en ambulatoire, un programme individualisé est mis en place après un électro d'effort, avec :



- Un entraînement en endurance, continu ou fractionné, 30 mn trois à cinq fois par semaine.

- Du renforcement musculaire, avec sollicitation des différents groupes musculaires selon une intensité évolutive.

• Dans une troisième phase, une activité physique adaptée est prescrite, composée dans l'idéal de cinq séances de 30 mn en endurance modérée et deux à trois séances de renforcement musculaire par semaine.

Enfin, différentes familles de traitements sont associées diversement selon chaque cas. Le traitement pourra ensuite être modifié en fonction de l'évolution de la maladie.

Les médicaments de l'insuffisance cardiaque sont pris à vie, seuls ou en association, et la régularité des prises est le gage de leur efficacité : diurétiques, inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC), bêtabloquants, ou encore anti-coagulants, défibrillateur implantable, voire chirurgie des valves.

VIVRE AVEC

Le patient effectue un véritable apprentissage pour concilier difficultés liées à sa maladie, exigences du traitement et qualité de vie. Il apprend également, pour sa sécurité, à repérer les signes d'aggravation de la maladie et à y faire face.

D'autres objectifs, individualisés, sont définis avec le patient.

LE SPORT, LA SANTE DES SENIORS

À la FFRS, les sections multi-activités senior (SMS) sont habilitées à accueillir

des personnes souffrant d'une insuffisance cardiaque (voir p. 14). Plus largement, la FFRS a mis au point en 2007 un concept, « Sport Senior Santé® », selon lequel il est recommandé de pratiquer plusieurs activités complémentaires, afin de solliciter différentes capacités et préserver son capital santé.

Chacun, quel que soit son âge et son état de santé, trouvera au sein des clubs affiliés la possibilité de pratiquer en toute sécurité les activités qui lui conviennent. N'oublions pas que la pratique régulière de l'activité physique en club et une bonne hygiène de vie sont les garants d'une bonne santé cardio-vasculaire.

Dr Michel Trégaro, médecin fédéral

LES CONSEILS DU DOCTEUR TRÉGARO

- **Consultez régulièrement votre médecin** traitant pour faire le point sur l'évolution de la maladie et ajuster le traitement. Il vous adressera au cardiologue si besoin.
- **Faites-vous soutenir et encourager** pour vivre avec cette maladie chronique ; prendre des médicaments à vie n'est pas simple.
- **Respectez les conseils alimentaires, les prescriptions médicales et surveillez votre poids.**
- **Limitez la consommation d'alcool et arrêtez le tabac.**
- **Poursuivez les activités** autant que possible, en adaptant leur intensité en fonction du stade de la maladie.
- **Évitez le surmenage.**

LES FUITES URINAIRES... PARLONS-EN !

C'est la plaie... Oui bien sûr, mais faisons-nous tout ce qui est possible pour éviter ou contrôler ces fuites ? Trop souvent cachée et insuffisamment traitée, l'incontinence reste un grand tabou dans la société.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'une perte involontaire d'urine. Le problème touche surtout les femmes (deux sur trois sont concernées) mais aussi les hommes (10 % après 60 ans, 30 % après 90 ans).

UN PEU DE MÉCANIQUE

L'urine, produite par les reins, est stockée dans la vessie, un muscle lisse commandé par le système nerveux végétatif, non volontaire. Lorsque la vessie est pleine, elle se vide : le muscle sphinctérien se relâche, et la contraction involontaire de la vessie entraîne la miction.

En temps normal, lorsque le cerveau est prévenu, nous nous plaçons en situation d'uriner.

Avec le vieillissement, la vessie devient moins élastique, se contracte plus souvent mais moins bien, et se vide mal.

MÉCANISMES ET SYMPTÔMES

Deux mécanismes sont fréquents :

L'incontinence urinaire d'effort, liée à une pression abdominale qui devient supérieure à la résistance sphinctérienne. Même aidée par la contraction du plancher périnéal, cette résistance est insuffisante car le sphincter (qui est un muscle) est devenu déficient. Ce mécanisme concerne surtout les femmes qui peuvent présenter des distensions résultant des grossesses, des accouchements, des séquelles de chirurgie, une constipation, un surpoids, un prolapsus (« descente d'organes »)... Mais il existe aussi chez l'homme, le plus souvent après une chirurgie prostatique.

Le volume des fuites est variable : des petites fuites déclenchées par le rire, la toux, un éternuement, le port de charges lourdes, un saut, jusqu'à des fuites importantes déclenchées par la simple station debout.

L'incontinence urinaire par hyperactivité vésicale, ou impériosité mictionnelle : une contraction involontaire de la vessie (non pleine) déclenche une envie impérieuse d'uriner... et une fuite. Cette contraction survient n'importe quand, même

la nuit. Elle peut être favorisée par de mauvaises habitudes au cours de la vie comme celle de se retenir trop longtemps, par les infections urinaires ou de la vessie... mais aussi provoquée par une émotion forte ou certains médicaments. Ce mécanisme, plus fréquent chez la femme, existe aussi chez l'homme et sa fréquence augmente avec l'âge. Les deux mécanismes peuvent coexister. On parle alors d'incontinence mixte.

Autres mécanismes

- Causes neurologiques : l'incontinence urinaire est un des symptômes possibles au cours de nombreuses maladies (AVC, diabète compliqué, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, Alzheimer, lésions médullaires...).
- Fausse incontinence ou incontinence par regorgement : la vessie se remplit mais ne se vide pas, ou pas complètement ; elle déborde. À terme, la vessie est distendue et n'envoie plus de messages concernant la « nécessité d'uriner ».

BILAN ET PRISE EN CHARGE MÉDICALE

80 % des incontinenances urinaires peuvent être améliorées ou soignées, à condition de s'en occuper. Il faut donc en parler à son médecin, qui évaluera l'importance et le retentissement des fuites et orientera vers un spécialiste (urologue, rééducateur, gériatre, neurologue...) pour établir un diagnostic et proposer un traitement. La rééducation est systématique. Des médicaments sont parfois prescrits, voire une intervention chirurgicale.

PRÉVENTION

Pour conserver l'intégrité de la fonction urinaire, il faudrait :

- **Rompre avec les habitudes** qui favorisent la survenue d'une instabilité vésicale (alcool, tabac, excès de café ou de thé) et la constipation (boire de l'eau, veiller à son alimentation), ménager sa vessie en urinant sans forcer et complètement (même si on est pressé), éviter de se retenir.
- **Éviter les sports qui sollicitent fortement la ceinture abdominale et entraînent des pressions répétées sur le périnée.**
- **Exercer ses muscles, renforcer son sphincter, son plancher pelvien, les muscles abdominaux par la gymnastique "orientée".**
- **Et savoir "serrer les fesses en relâchant le ventre ».**

Dr Claude Hohn, médecin régional Auvergne-Rhône-Alpes



MIEUX VIVRE AVEC...

Certes, les protections évitent les inconvénients sociaux, mais elles ne suffisent pas... Des associations d'aide aux patients existent, comme l'AAPI. Il ne faut surtout pas se priver de boire, on peut développer des stratégies vis-à-vis des impériosités, et apprendre à les stopper. Et... plus de tabou !

COMITÉS & CLUBS

D'un confinement à l'autre, les activités des clubs et des comités ont été forcément réduites. Certains ont toutefois eu quelques opportunités... D'autres sont à retrouver dans la rubrique Actus des clubs et comités sur le site www.federetraitesportive.fr

Corers des Pays de la Loire Souriez, vous êtes filmés



La commission communication du Comité régional de la retraite sportive des Pays de la Loire a mandaté l'agence Vingt mille lieux pour la réalisation de son film institutionnel régional. Après appel d'offres, cette jeune agence nantaise, d'origine vendéenne, a remporté le marché. Les tournages se sont déroulés en septembre dans les clubs de Saint-Jean-de-Monts, Saint-Herblain et Héric (structure en cours de création).

À l'occasion de l'assemblée générale électorale du 6 novembre (finalement organisée en visio-conférence), le film a été présenté en avant-première aux participants. Visionnable sur le site du Corers (*), il servira de vitrine lors d'événements régionaux et locaux et lors de rencontres avec les partenaires. Nous remercions les adhérents des trois clubs pour leur dynamisme et leur contribution à ce très beau projet.

(*) Voir le film : www.corers-pdl.fr, rubrique *Qui sommes-nous / En savoir plus sur le Corers*.

Club 12015 La Retraite sportive des quatre saisons en Corse

Un séjour rando-tourisme en Corse, préparé depuis longtemps, a dû être adapté en permanence pour répondre aux mesures sanitaires.

Grâce aux dispositions prises, les 68 participants ont pu en profiter pleinement. Hébergé près de Bastia dans un village de vacances donnant directement sur la plage, le groupe a suivi un programme particulièrement dense pour la satisfaction de tous. En sept jours, plusieurs facettes de la Corse ont été explorées.

Le Cap Corse, réserve naturelle où se mêlent la nature et l'Histoire des hommes ; Bonifacio, un site extraordinaire à la beauté fascinante avec sa citadelle, son port, ses ruelles, ses falaises et ses îles découvertes grâce à une balade en mer ; Porto, ses calanques et sa tour génoise ; Bastia, son port et son centre historique ; Corte, sa citadelle... autant de villes à l'irrésistible attirance.

Un jour, un jour seulement fut quelque peu humide, celui de la visite de la Castagniccia, un arrière-pays verdoyant avec ses villages perchés, ses églises baroques, ses châtaigneraies... La Corse dans la brume et sous la pluie a aussi beaucoup de charme.

Les randos ont été adossées à la visite des villes et des lieux. Grâce à trois guides « très corses », histoire, patrimoine, flore et faune ont été particulièrement bien évoqués. Ils ont fait découvrir de magnifiques parcours, de très beaux paysages, l'Île de Beauté !

Le dernier jour, aux Agriates, la randonnée a mené à la Punta Liatoghju avec un exceptionnel point de vue : la plage de l'Ostriconi et, au loin, l'Île-Rousse. L'effort a été récompensé par un pique-nique corse très apprécié.

Cette année encore, malgré des conditions particulières, le club RS4S et son président, Bernard C. , ont su proposer un séjour inoubliable, une heureuse combinaison tourisme-randonnées, toujours dans une grande convivialité.



Club 30002 Retrouvailles à Visa 2000

Qu'elle était espérée cette journée de retrouvailles après six mois d'interruption du club Visa 2000 Alès (Gard) ! Même avec un masque, on distinguait le sourire dans les yeux de nos adhérents, ainsi que la joie d'être ensemble ; une brise de liberté soufflait. C'est à Méjannes-le-Clap que plus de 50 personnes se sont retrouvées le 29 septembre 2020 dans un magnifique environnement au bord de la Cèze, rivière qui ne manquait pas d'eau après les « épisodes cévenols » du début de semaine.

Sous le soleil, deux randonnées encadrées par Bernard et Gérard ont ravi les participants. Après l'effort, le réconfort : les marcheurs et autres se sont retrouvés autour de l'apéro en respectant les gestes de distanciation, mais en ôtant temporairement leur masque pour boire le ratafia préparé par Jacky.

Le pique-nique a été un peu arrosé (je ne parle pas du rosé, mais de la pluie). Il en fallait plus que ça pour altérer la bonne humeur. Mais le ciel bleu à nouveau revenu, les boules et les cartes ont fait leur apparition pour le bonheur des adeptes. À contrecœur, tout le monde s'est séparé enchanté par cette journée.

Yvette Simon, présidente du club





Club 25001 Besançon : Pierre Robert médaillé

Pierre Robert, nouvellement élu président de la Retraite sportive du Grand-Besançon, a reçu la médaille de bronze de la Jeunesse, des sports et de l'engagement associatif pour ses seize années de bénévolat.

« Pierre a fait preuve d'un engagement bénévole remarquable qui fait honneur à celles, à ceux qui jouent, au quotidien, un rôle

de plus en plus important dans le fonctionnement des associations de la Fédération », explique Claude Gady, président du Comité régional Bourgogne Franche-Comté et du Comité départemental du Doubs. En 2004, année de la création du premier club de la retraite sportive dans le département, Claude Gady alors président de la Retraite sportive du Grand Besançon (RSGB) a dû s'entourer de bénévoles compétents pour l'animation sportive et la gestion

administrative. « Pierre Robert s'est proposé pour créer une section cyclotourisme et assurer la gestion administrative de la RSGB. Il a su faire preuve en toutes circonstances de calme, de gentillesse, prodiguant sans cesse aux cyclistes novices des conseils particulièrement utiles », rappelle Claude Gady. Le bénévolat fait partie des valeurs essentielles portées par l'association RSGB, et ce depuis sa création.

Patricia Tassi, Coders-25

Club 95010 Création du club de Saint-Ouen-l'Aumône

A priori, 2020 n'était pas l'année favorable à la création d'une association sportive... Et pourtant, l'enthousiasme, la détermination et la ténacité de quelques-uns ont eu raison de ce contexte de crise et permis la naissance en septembre de « La Retraite sportive de Saint-Ouen-l'Aumône » dans le Val-d'Oise.

L'équipe municipale en charge des sports, convaincue des bienfaits du concept « Sport Senior Santé », a largement soutenu ce projet en mettant différents outils à disposition : page Facebook de la ville et article dans le magazine municipal d'octobre distribué à plus de 10 000 exemplaires. Le club compte à ce jour une vingtaine d'adhérents qui pratiquent les deux activités proposées pour débiter : la marche nordique permettant une immersion totale en pleine nature, et la pétanque. Le Pilates, très sollicité, et la danse seront proposés dès que la situation sanitaire autorisera la reprise d'activités. Ne doutons pas que de nouveaux adhérents rejoindront alors le club, persuadés des bénéfices du sport sur leur forme et leur santé.

Claude Potel, président.

Garder la forme avec la Retraite sportive !

Depuis le mois de septembre, une nouvelle association sportive réservée aux plus de 50 ans, s'est installée sur la ville. Découvrez.

La retraite approche pour vous. Toutes les études montrent qu'une activité physique, même légère, améliore rapidement les capacités cardiaque et pulmonaire, la circulation sanguine, la régénérescence cellulaire et même le bien-être. Il est donc peut-être temps pour vous de rejoindre "La Retraite sportive de Saint-Ouen l'Aumône". Affiliée à la Fédération nationale du même nom, cette nouvelle association est exclusivement réservée aux plus de 50 ans et encadrée par des animateurs et coachs du même âge. « Dans notre club, nous offrons la possibilité à tous (ils débiteront le sport) confirmé, de pratiquer des activités adaptées à leur condition physique qui leur permettront de préserver leur capital santé », précise Claude Potel, président de l'association.

Se maintenir en forme

La spécificité du club est de former certains de ses membres pour qu'ils débiteront à leur tour de nouveaux éducateurs bénévoles. Ils reçoivent une formation de qualité leur permettant d'assurer la sécurité des activités. Un mode de fonctionnement qui permet à l'association de pratiquer des tarifs très avantageux et d'offrir un large panel d'activités également accessibles dans tous les clubs nationaux. Pour son lancement, le club propose trois activités, la marche nordique, la pétanque et la danse. Mais la Fédération propose plus d'une soixantaine d'activités sportives et physiques (yoga, Tai-chi, Qi gong, Tai sport...) à même d'être enseignées. Alors en cette rentrée, si vous avez envie de conserver ou retrouver la forme de manière conviviale, rejoignez "La Retraite sportive".

La Retraite sportive
Parc des sports
Régional - Claude Potel
Contactez-nous par téléphone : 07 52 33 41 02 00
03 44 50 00 00 / Tél : 01 37 41 02 00

Fédération française de Retraite sportive en chiffres

36
ans d'existence

500
Associations de clubs en France

61
Associations de clubs en Bourgogne

67
Moyenne d'âge des adhérents

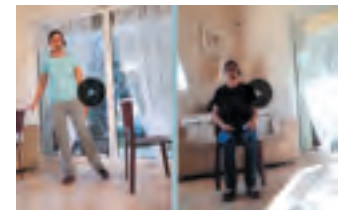
Une rentrée sous le signe du Muay-Thai

Au matériel particulièrement spectaculaire et basé sur l'utilisation des poings et des coudes, le Muay-Thai vient d'arriver sur la commune. En effet, depuis la rentrée, vous pouvez vous essayer à cette discipline. Les cours sont ouverts aux enfants (à partir de 6 ans) et aux adultes. Ils ont lieu le mercredi soir entre 19h et 20h30 au gymnase du Parc.
Tél. : 07 52 45 77 69
@Madel.Borghesi
madelborghesi@gmail.com

Club 34036 Activité SMS en ligne avec Les Gambettes matelloises

Souplesse, concentration, cardio assis, cardio debout, se muscler : les activités SMS proposées en vidéo par le club Les Gambettes matelloises (Hérault) se déclinent en cinq thèmes. Une initiative précieuse en période de confinement, en particulier pour les adhérents privés de leur participation aux Sections multiactivités senior. Bravo à Françoise L., animatrice SMS, pour la réalisation de ces séances.

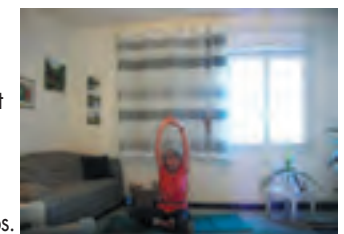
<https://gambettesmatelloises.wixsite.com/monsite/section-multi-activités-séniors>



Club 44011 RS Saint-Géréon : Allez on se bouge !

Ce n'est pas un ordre, mais le titre de la rubrique que le club a créée sur son site Internet pour rassembler de nombreuses vidéos d'activités physiques, majoritairement réalisées par des animatrices du club. Il en arrive de nouvelles chaque semaine. Ces vidéos, dont la création a été réactivée au début du reconfinement, avaient déjà reçu des centaines de visites au printemps.

<https://www.rs4sg.com/articles/allez-on-se-bouge>

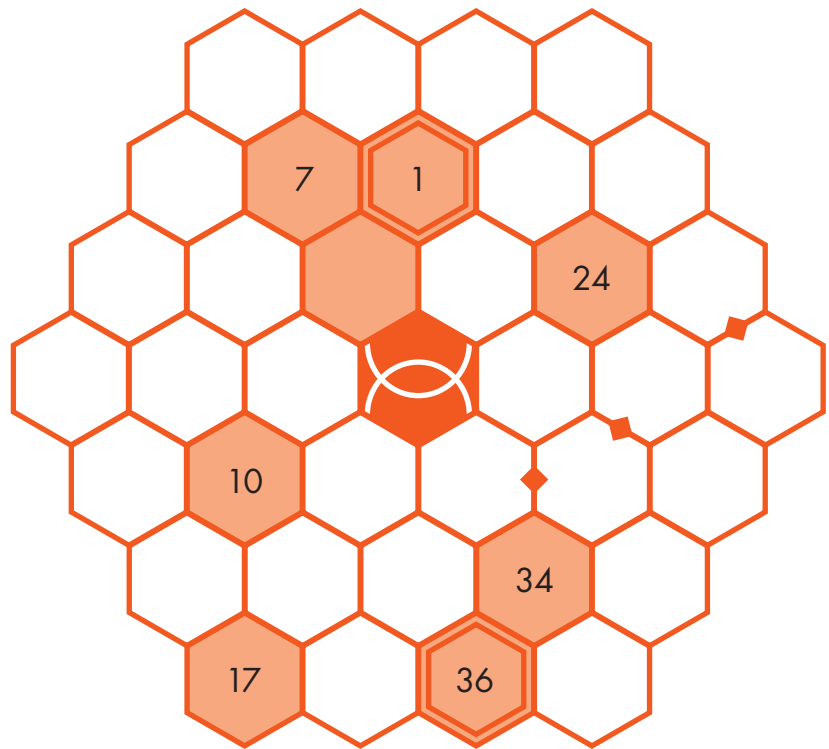


RIKUDO

RÈGLES DU RIKUDO

Placez tous les numéros de 1 à 36 pour former un chemin de nombres consécutifs.

Des nombres et liens entre cases sont donnés afin d'arriver au but. Deux nombres consécutifs doivent être voisins. Un lien indique un point de passage du chemin. À la fin toute la grille doit être remplie !



QUIZZ

VIN & GASTRONOMIE

- Avec quels fromages est composée la fondue savoyarde ?
A - Emmental, Comté et Beaufort
B - Comté, Beaufort et Abondance
C - Emmental, Beaufort et Reblochon
- Lequel de ces vins n'est pas un cru du Beaujolais ?
A - Moulin-à-Vent
B - Gros-Plant
C - Saint-Amour
- De quelle région est originaire la recette du poulet au vin jaune ?
A - Jura
B - Alsace
C - Bresse
- Qu'est-ce que la pissaladière, plat d'origine niçoise ?
A - Une pizza à base d'oignons, d'olives et d'anchois
B - L'autre nom de la salade niçoise
C - Une ratatouille sans courgettes
- Quelle est la composition de la crème frangipane, composant essentiel de la galette des rois ?
A - 100% crème d'amandes
B - 2/3 de crème d'amandes, 1/3 de crème fouettée
C - 2/3 de crème d'amandes, 1/3 de crème pâtissière
- Comment appelle-t-on une sauce au vin rouge cuisinée avec des lardons ?
A - Sauce grand veneur
B - Meurette
C - Sauce bourguignonne
- D'où est originaire la brandade de morue ?
A - Bayonne
B - Nîmes
C - Saint-Malo
- Le "repas gastronomique des Français" a été inscrit au patrimoine mondial de l'humanité. En quelle année ?
A - 1990
B - 2000
C - 2010
- Comment appelle-t-on une bouteille qui représente un double magnum de champagne (3 litres) ?
A - un mathusalem
B - un jéroboam
C - un balthazar
- Avec quel type de graines déguste-t-on le munster, fromage alsacien ?
A - des graines de pavot
B - des graines de sésame
C - des graines de cumin





APPRENDRE À DORMIR

Sous la direction du Dr Patrick Lemoine
Si, comme 54 % des seniors, vous vous plaignez de votre sommeil, il vaut mieux vous précipiter pour acheter ce livre que de demander des somnifères à votre médecin. Non pas que sa lecture soit ennuyeuse et soporifique, loin de là, mais il vous explique les mécanismes du sommeil et passe en revue toutes les anomalies. Les auteurs, grands spécialistes mondiaux du sommeil, nous rappellent que l'impact d'un sommeil de mauvaise qualité est considérable sur la forme physique et psychique de la journée. Vous êtes peut-être atteint sans le savoir d'un syndrome d'apnée du sommeil qui touche 4 millions de Français, responsable ou facteur aggravant de maladies chroniques et d'accidents de la route, ou de syndrome des jambes sans repos, moins connu. Les conseils pratiques, faciles à appliquer, sont nombreux et vous seront certainement utiles. Ils rappellent que l'usage des somnifères est néfaste et doit absolument être évité (1/3 des femmes de plus de 70 ans en consomment régulièrement).

► HumenSciences - Santé, 252 pages



LE BONHEUR N'A PAS D'ÂGE

Dr Michel Allard
L'auteur est sans aucun doute l'un des plus grands spécialistes mondiaux des centenaires. Il a acquis une expérience inégalée en rencontrant de nombreux exemples et étudié le cas de centaines d'autres. Il en résulte l'étude la plus documentée à ce jour sur ce sujet dont il ressort que le bonheur fait vivre plus longtemps, que les centenaires ont en commun la gaîté, la facilité de communication, l'optimisme et la tolérance. L'auteur insiste beaucoup sur la conation, qui est la volonté et la capacité d'entreprendre, la motivation à agir, c'est l'élan vital qui est essentiel pour la préservation de l'autonomie. Être autonome, c'est vouloir et pouvoir gérer sa vie comme on l'entend, selon ses propres valeurs. On peut être heureux à tout âge, comme Michel Allard le démontre avec humour en fournissant des exemples. Le bonheur est contagieux. « Le bonheur des uns fait le bonheur des autres ». « Faire ce que l'on aime c'est la liberté, aimer ce que l'on fait c'est le bonheur. » Ne résistez pas au bonheur de lire ce livre...

► Le Cherche-Midi, 272 pages.



PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC VOUS

Dr Alain Ducardonnet
Nos habitudes de vie sont déterminantes pour notre santé et notre vieillissement en bonne santé. En dix rendez-vous, le Dr Alain Ducardonnet, cardiologue du sport, ancien médecin du Tour de France... nous incite à réfléchir à notre hygiène de vie. Naturellement, nous retrouvons les chapitres habituels : activité physique, alimentation, stress, sommeil. Mais il plaide en faveur d'une médecine intégrative qui prend en compte, outre la médecine conventionnelle, la médecine du mode de vie - et le recours éventuel aux méthodes complémentaires reconnues (hypnose, méditation...). Il nous rappelle qu'à côté de la médecine qui soigne, la médecine « de santé » est un concept plus global faisant intervenir la dimension préventive. La cible de cette démarche de santé est constituée par les maladies chroniques touchant 10 millions de nos concitoyens, responsables de la moitié des dépenses de santé et en partie évitables. Les ressources sont en nous-même. Prenez rendez-vous dès que possible !!!

► Le Cherche-Midi, 384 pages.



LES DÉFRICHEURS DU MONDE

CES GÉOGRAPHES QUI ONT DÉFRICHÉ LA TERRE
Laurent Maréchaux
18 portraits passionnants de géographes de génie et plus de 150 cartes de grande qualité pour accomplir le plus beau des voyages : celui de la création des cartes qui dessinent la terre et nous permettent aujourd'hui, avec la plus grande des précisions, d'en appréhender les contours et les détails. Cet ouvrage ouvre les yeux sur la richesse de la géographie, dont l'enseignement sera imposé pour la première fois en 1808 dans le royaume de Prusse. Trente siècles ont été nécessaires pour décrire et dessiner le monde. C'est ce long cheminement, d'Homère à Vidal de la Blache en passant par Hérodote, Mercator ou Humboldt, que retrace Laurent Maréchaux à travers le portrait de ceux qui contribuèrent - comme poètes, philosophes, historiens, mathématiciens, astronomes ou géologues - à la révélation progressive du monde, faisant de la cartographie une source inépuisable d'émerveillement. Un ouvrage avec de très belles cartes et des récits précieux qui aident à mieux comprendre les conflits d'hier... et ceux d'aujourd'hui.

► Le Cherche-Midi, 224 pages.



ÎLE-DE-FRANCE IMPRESSIONNISTE

Une très bonne application pour les amateurs de balades culturelles souhaitant allier marche et découverte pour partir sur les traces de l'impressionnisme en Ile-de-France. Tous les parcours proposés sont réalisables en moins d'une demi-journée et ne dépassent guère 10 km... Les circuits sont très riches et en accord avec la thématique. C'est d'ailleurs ce volet thématique qui est bien travaillé et qui donne de la valeur ajoutée à l'application.

Elle permet de revisiter la peinture impressionniste à travers la découverte :

- de tableaux replacés sur les lieux où ils ont été peints,
- de lieux emblématiques autrefois fréquentés par les artistes,
- des maisons qui les ont accueillis,
- de musées connus ou moins connus...

Avec cette application, votre smartphone ou votre tablette se transforme en véritable accompagnateur touristique qui vous guide en temps réel et vous commente les points d'intérêt rencontrés sur des parcours reconnus par la Fédération française de la randonnée. Un gage de qualité.

► Appli réalisée par la FFRandonnée Ile-de-France et Cirkwi.

AVANTAGES ADHÉRENTS

Petit point sur les avantages accordés aux adhérents FFRS par les partenaires de la Fédération.

► GRANDOPTICAL ET GÉNÉRALE D'OPTIQUE **nouveau**

Le groupe Grandvision France compte 850 magasins d'optique en France sous les enseignes GrandOptical, Générale d'Optique et Solaris. GrandVision offre aux licenciés de la FFRS et leur conjoint les avantages suivants:

- **200 € de remise** pour l'achat d'une paire de lunettes de vue équipée de verres progressifs.
- **100 € de remise** pour l'achat d'une paire de lunettes de vue équipée de verres à simple foyer (vision de près ou de loin)
- **30% de réduction** sur une paire de lunettes de soleil.
- **30% de réduction** sur un équipement Sport, avec ou sans correction.
- **20% de réduction** pour tout achat de lentilles de contact et solution d'entretien.

Pour bénéficier de ces offres, rendez-vous sur l'espace adhérent du site Internet où se trouvent les coupons à imprimer avant votre visite en magasin.

► LAFUMA **avantage étendu**

La marque française Lafuma conçoit et fabrique des produits outdoor fonctionnels, techniques de grande qualité (vêtements, chaussures, bagagerie et sac, ...). Vous bénéficiez déjà d'une **remise de 15% dans quatorze magasins du groupe** (liste des magasins sur le site FFRS). Aujourd'hui, **cette réduction s'étend aux achats sur l'ensemble du site Lafuma.com**. Le code promotionnel est disponible dans votre espace Adhérent.

► AUDIKA

Audika propose une large gamme d'appareils auditifs (aides auditives invisibles, appareils auditifs rechargeables et connectés). **Réduction jusqu'à 15%** sur les appareils auditifs et **10%** sur les accessoires sur présentation de la licence.

Bilan et essai dans les 600 centres Audika en France.

► BRAXIÈRE ET CETERA

Médaille d'or au Concours Lépine, les produits Braxière (soutien-gorge-brassière idéal pour le sport) sont conçus avec des matériaux innovants, qui s'adaptent aux mouvements naturels du corps et assurent un maintien sans armatures et sans blessures aux épaules.

Réduction de 15% pour l'achat en ligne sur le site www.braxiere.fr code promo : **ffrs15**

► EVVO

La chaussure EVVO Snowshoes révolutionne la raquette et la pratique : chausson en tissu innovant, facile à enfiler, confort thermique, système de réglage intuitif, conception ergonomique pour une foulée naturelle, semelle légère et silencieuse, tout-terrain, adhérence et durabilité. Produit 100% développé et fabriqué en France.

Réduction de 20% pour l'achat en ligne sur le site www.evvo-snow.com code promo : **evvoffrs**

► GO SPORT

Go Sport propose une réduction sur tous les achats hors articles en soldes et/ou en promotion, cartes cadeaux et Kadéos, produits techno (montres connectées, caméra...), cycle et matériel de musculation.

Réduction de 15% dans les 91 magasins participants (liste sur site FFRS)

Réduction supplémentaire de 10% sur la location de ski via le site www.gosportmontagne.com.

► GUIDETTI

Guidetti est un fabricant français de bâtons de marche nordique, de randonnée, de trail et d'accessoires pour la randonnée.

Réduction de 15% pour l'achat en ligne de bâtons et autres matériels **sur le site www.guidetti-sport**

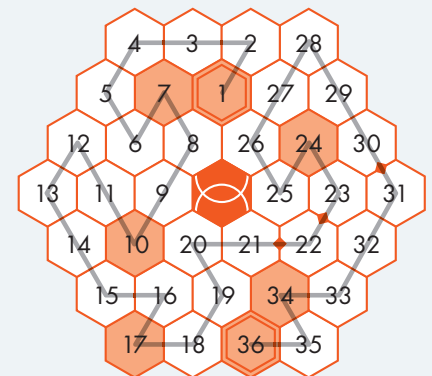
code promo : **ffrs0919**

► VOYAGES ET SÉJOURS

Vous organisez un séjour individuel ou en groupe, **consultez dans votre espace privé du site FFRS la liste complète de nos partenaires** (villages et résidences vacances), sans oublier les agences et les prestataires de voyages.

SOLUTIONS

RIKUDO



QUIZZ : VIN & GASTRONOMIE

1. A. C'est la recette de base. Mais rien n'empêche les variantes B et C, selon les goûts de chacun.
2. B. Le Gros-Plant est un vin blanc du Val-de-Loire.
3. A. Le vin jaune, à base de cépage savagnin, est produit aux alentours de Poligny et d'Arbois, dans le Jura.
4. A. A l'origine, le "pissalat" est une pâte d'anchois et de sardines macérés dans l'huile.
5. C. La variante A constitue la recette du pithiviers, souvent confondu avec la galette des rois.
6. B. Toutes sont à base de vin, échalotes et beurre. Seule la meurette contient des lardons pour accompagner des oeufs pochés.
7. B. Les ports de Saint-Malo et Bayonne ont longtemps fourni la morue pêchée à Terre-Neuve, mais la recette est bien nîmoise.
8. C. Cette même année, ont été également inscrites la cuisine mexicaine et la diète méditerranéenne.
9. B. Le mathusalem fait 6 litres, et le balthazar 12 litres.
10. C. Il s'agit plus exactement de carvi, ou de cumin des prés.

Votre séjour multi-activités sur l'île de Noirmoutier SPORT SENIOR SANTÉ® encadré par les animateurs FFRS

NOIRMOUTIER, dans un cadre naturel d'exception

Passé le Gois légendaire ou le pont de l'île de Noirmoutier, la nature préservée de Barbâtre capte les regards. D'un côté l'océan Atlantique et de l'autre la Baie de Bourgneuf. Une forêt de grands pins maritimes et un cordon de dunes longent les plages de sable fin. Au cœur de la pinède de Noirmoutier, dans un environnement d'exception, le Village Club*** Miléade, entièrement neuf, vous accueille à 500 m de la plage. Son Spa balnéo et la proximité de l'océan en font un lieu propice à la détente.

- Hébergement au Village Club***
- Pension complète du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour, vin inclus au repas
- Apéritif de bienvenue et de clôture
- Activités incluses et encadrées par la FFRS
- Espace piscine couverte et balnéo de 800 m² en accès libre (soins en supplément)
- Pickéball
- Randonnée pédestre
- Marche nordique
- Marche aquatique
- VTC
- Gymnastique
- Aquagym en piscine couverte
- Tai-chi
- Tir à l'arc
- Pétanque
- Activités dansées
- Soirées animées (hors samedi)

Le prix ne comprend pas : l'assurance multirisques, la taxe de séjour (4,20€/pers.), la participation non-adhérents à la FFRS. Conditions générales de ventes sur mileade.com



BULLETIN DE RÉSERVATION SÉJOUR SPORT SENIOR SANTÉ®

au Village Club*** Miléade de Noirmoutier du samedi 11 au samedi 18 septembre 2021. Clôture des inscriptions au 31 mai 2021.

Nom _____ Prénom _____

Je joins un chèque d'acompte de 150€ x _____ personnes soit un total de _____ €

N° licencié FFRS _____

Adresse _____

Codé postal _____ Ville _____

Tél. fixe _____ Tél. portable _____

Adresse mail _____ @ _____

Accompagné(e) _____

Nom _____ Prénom _____

N° licencié FFRS _____

En option : Assurance rapatriement et annulation,
(inclus Covid et cas contact)
1 pers. : 30€ - 2 pers. : 45€

Pour les personnes seules :

- Je souhaite un hébergement seul avec supplément (112€) sous réserve de disponibilité et sur confirmation de notre part.
- Je souhaite partager 1 gîte avec 2 chambres séparées, toilette et sdb à partager (nombre limité et sur confirmation).

Conditions d'annulation sur le site mileade.com

 **04 87 75 00 50**

 **www.mileade.com**

Participation non adhérents FFRS : +24€/pers. (par chèque à l'ordre de la FFRS + certificat médical - Tout dossier incomplet sera retourné)

Coupon de réservation à adresser avec un acompte forfaitaire de 150€ avant le 31/05/2021 à :

Miléade - 42 avenue des Langorles - BP 86 - 26903 Valence Cedex 9
ou par mail : reservations@mileade.com