

vital'ité



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

N°41 MAI - AOÛT 2021

VITAL' ACTIONS

AG 2021 :
ASSEMBLÉE ORDINAIRE
& ASSEMBLÉE ÉLECTIVE
LE 17 MARS 2021

VITAL' SANTÉ.

LA SANTÉ
BUCCO-DENTAIRE

VITAL' MOUV.

LE BOND EN AVANT
DE LA MARCHÉ NORDIQUE





AEC Villages Vacances et Camping Partenaire de la FFRS

Oubliez tout sauf de vous évader !

Un séjour en toute sécurité et sérénité où l'on s'occupe de tout !

VILLAGES VACANCES . Samoëns . St Jean de Sixt . Valmeinier . Grasse
CAMPING . St Cyr sur Mer

- FORMULES DE SÉJOUR AU CHOIX
- ÉQUIPEMENTS DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE
- POUR LES GROUPES Gratuité toutes les 20 pers . Séjour de repérage offert



Remise de **12%**
aux adhérents
Frais de dossier offerts



DEMANDEZ NOS BROCHURES

Contacts AEC : Florence RAGOZZINI
Tél. 07 62 25 65 40 - f.ragozzini@aec-vacances.com
www.aec-vacances.com



VACANCES BLEUES 50 ans

Des lieux & des liens

partenaire de la



VOS AVANTAGES FFRS

POUR VOS SÉJOURS INDIVIDUELS

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

Jusqu'à -10%*

Tarifs préférentiels

EN GROUPE à partir de 15 personnes

Contactez votre conseiller commercial
Vacances Bleues
groupe@vacancesbleues.fr
ou 04 91 00 96 34

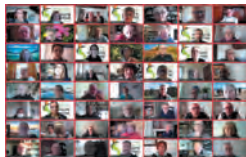


Hôtel*** Delcloy à Saint-Jean-Cap-Ferrat

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

SOMMAIRE

04



VITAL' ACTIONS

AG 2021

- 05 Assemblée générale ordinaire
- 07 Assemblée générale électorale
- 08 Le nouveau Comité directeur

- 11 Témoignage : SMS versus COVID
- 12 Portraits de femmes : Annick Moinet & Marie-Claude Leproust, amitiés croisées
- 14 Interview : André Comte-Sponville, « On a oublié que la vie ne se réduit pas à la prophylaxie ! »

16



VITAL'MOUV.

- 16 Géocaching : La chasse au trésor est ouverte
- 17 Activités dansées
- 18 Le bond en avant de la marche nordique

21

VITAL'BIEN-ÊTRE

L'équilibre

22



VITAL'SANTÉ

- 22 La santé bucco-dentaire

24



VITAL'ACTUS

25

VITAL'JEUX

26

VITAL'LIRE



CHÈRES LICENCIÉES, CHERS LICENCIÉS,

Je ne saurais mieux définir le but poursuivi depuis sa fondation par notre Fédération, que par « *un esprit sain dans un corps sain* ». Certes, depuis un an le premier prévaut sur le second. Mais c'est cet esprit-là construit par la vie, cette confiance collégiale en la reprise de nos activités qui nous ont portés, en route vers le bout du tunnel.

« *Il est bien des choses qui ne paraissent impossibles que tant qu'on ne les a pas tentées.* » Ce message d'encouragement d'André Gide ne concerne plus que le peu de temps qui nous reste à jouer les marmottes, avant le retour à une vie rythmée par le partage et la convivialité au sein de nos clubs.

Votre fidélité a permis à notre belle fédération de survivre dans cette période glauque que nous avons ensemble traversée. Les liens ont subsisté grâce aux sorties en plein air et au vidéo-sport. Et l'envie de nous retrouver tous, de renouer avec le sport et la convivialité est plus forte que jamais.

Une équipe nouvelle a été mise en place au printemps. Attachée aux valeurs de la FFRS, elle met tout en œuvre pour que le retour à cette vie normale que nous appelons de nos vœux vous soit agréable. Bénévoles et salariés sont dans les starting-blocks pour que redémarrent les formations d'animateurs, les activités sportives, les séjours : tout ce qui nous a à tous manqué.

Au nom du nouveau Comité directeur qui m'a élue Présidente, je prends l'engagement de vous rendre heureux et fiers d'appartenir à la Fédération française de la retraite sportive. Nous allons, tous ensemble, partager à nouveau les multiples activités que proposent nos clubs, retrouver le goût de l'engagement pour tisser ce lien social qui nous est apparu plus essentiel que jamais dans ces temps troublés, où la plupart des relations étaient interdites.

À l'image de nos prédécesseurs, à qui je rends ici hommage, nous allons porter haut les valeurs de la FFRS au sein du mouvement sportif national.

Cordialement vôtre,

Yolande Guériaud, *Présidente 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.

vitalité

N°41 - MAI-AOÛT 2021

vitalité - 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 : Yolande Guériaud, Présidente de la FFRS - N° d'ISSN 2106-3370

Comité de rédaction : Yolande Guériaud, Michèle Grivaux, Jacqueline Frizot, Sylvie Kinet, Laura Scortesce

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

Correcteurs : Solange Menthillier, Jean Ranc • Photos : † Jean-Jacques Kinet pour la FFRS - Adobe Stock

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

FFRS - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2021

Invité Michel LEMOINE	CODERS 15 DELOIRD M-Jeanne	93002 José Mondor	CODERS 76 ANDRIEU Guillaume	Gerard Deshayes	CODERS 65-09002 BRAIN L-P.	Bernard DEVISE CD
Claude DEBAIN Seb.Gen.	Martine Didot F.F.R.S. SOCIÉTÉ DE SANTÉ*	CODERS 30 MARTINON Alain	Sylvie Kriet Den F.F.R.S. SOCIÉTÉ DE SANTÉ*	CODERS 95 DELCOUR Arlette	CLUB 45001 Chantal BACCARA	CODERS 44-61 AUBIN Inat
CODERS 13 DENUX Gilles	CODERS 48 BRUNET Chantal	CODERS 33 FERON Bernard	CLUB 76002-03 GRELLIER Jean	CODERS 44 CHUTEL Michel	Maxime L. Roussier F.F.R.S. SOCIÉTÉ DE SANTÉ*	CODERS 26 YAMINA SAMAI
Michèle ALBERTELLI CD	CODERS PDL BEACHE M-Christi	Audrey Laget F.F.R.S. SOCIÉTÉ DE SANTÉ*	Michèle AST	J-Claude CRANGA CD	Delphine Collet F.F.R.S. SOCIÉTÉ DE SANTÉ*	CODERS 66 BURBOISE Maxime
CODERS 58 VIAL M-Claire	CODERS IDF EVRARD Patricia	CODERS 71 GAUDEL Gilbert	LAMANDON Micheline CD	Béatrice Peyraud FD	CODERS 51 MAILLOTTE Guy	CODERS 61 BATELLI Paul
CODERS 53 BOITEUX Claude	CODERS 83 MORLAT Myrthe	CODERS 31 ROYER Alain	CODERS 69 DHENIN Philippe	Dominique CAUTHIER CD	Doms-THÉVENIN CD	Invité Alain FERRERS
CODERS 32-48 DUMONT J-Jac	Laura Scortesce F.F.R.S. SOCIÉTÉ DE SANTÉ*	CODERS 74 ROTHAN Gabrielle	CODERS 42 MAURICE J-Pierre	CLUB 47004 BRUN J-Jacques		
Invité Henri PESLIN	CODERS 17-81007 CHAMBER	CODERS 64 DUBISSO Bruno	Yolande GURIAUD CD	CODERS 87 HELLAS M-Christine	CODERS 55 PIROU Christian	CODERS 94 FELTMANN Denise
CODERS 85 JEHANNO Michel	CODERS 06 BERTRAND Gérard	Invité Gérard VIBICNON	Michaël ANTHONI CTT	CODERS 17 LAURENCE M-Claire	CODERS PACA CODERS 04 MA	CODERS 92 LANCE Jacques
Invité BASTARD Jean Paul	CLUB 19001 ADRIAN Daniel	Michel TRÉCARO CD	Invité Véronique ROMANO	Invité DANIEL GAYS	CODERS 21 BELOZEN Ginette	Fédération Française RETRAITE SPORTIVE F.F.R.S. SOCIÉTÉ DE SANTÉ*
Invité Christian LIEVRE	CODERS HDF / Club 80001 - B	CODERS 07 CHRISTIN Rémy	CLUB 81009	Invité JOBLON Rémy	Evlyne BUFFET CD	CODERS 03 PITALER Philippe
Patrice Girard F.F.R.S. SOCIÉTÉ DE SANTÉ*	Michèle GRIVAUX CD	CAC Annette Siraud	Invité Yves ANDREU	CODERS 84 DUBISSO...	Invité OLIVIER François	Invité Denis ROUSSIER
CODERS 59 BOJIN Jean	Invité FLORE Faure	CLUB 29001 FERRIC Patrick	CLUB 01001 DONNART B-Marc	Pierre-Maxime REPO	78001 anouche Jolibert	MOLINA B. CTT
CSOE VALY Anne	CODERS 63 - MEUNIER Michèle	CODERS 22 JOUBERT Gérard	Jacqueline J. Communication F.F.R.S. SOCIÉTÉ DE SANTÉ*	CODERS 82 LANNES J-Philippe	CODERS 59 - TELLIEZ Monique	Catherine R...
CODERS Occitanie INFANTES M	Catherine GUIN CD	CODERS 60 DELAUNAY Alain	CODERS 05 MAZZELLA Richard	CSOE HOGSTOFF Henri	CODERS 84-11001 FARIZON A.	CODERS 71 SIMON M-Claude
CLUB 24002 DORNET Marc	CODERS 22 BARTHE Christian	Bernadette GUY CD	CODERS 71 CACHEUX Christian	CODERS AJRA BOTTEAU J-Paul	Mathieu Capron F.F.R.S. SOCIÉTÉ DE SANTÉ*	CLUB 45001 BOUFASSA PICAR

Navigation icons: microphone, video, chat, and close.

17 MARS 2021 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE & ASSEMBLÉE ÉLECTIVE

Pour la deuxième année consécutive, notre assemblée générale a dû se dérouler à distance et en visio-conférence. Une journée bien remplie... avec une assemblée générale ordinaire le matin et une assemblée élective l'après-midi.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

Jeudi 17 mars, 9 h 30... Le compte à rebours commence pour l'AG 2021.

Aux commandes, Bernadette Peyrigué, directrice générale, fait l'appel des présidents des clubs isolés, des Coders et des Corers (ou leurs représentants) avec l'assistance des salariés du siège et des conseillers techniques en région, chacun apportant son soutien aux personnes qui ont des soucis de connexion. Le logo de la FFRS en arrière-fond les différencie des membres votants. 9h57... La majorité des présidents des comités départementaux et régionaux, ainsi que les délégués des clubs isolés sont présents ou représentés et totalisent 1315 voix sur les 1354 voix de la FFRS. Quorum atteint sans problème ! 10h, ouverture officielle de l'AG. Le président Gérard Deshayes prend la parole pour saluer le travail remarquable effectué par les salariés pour préparer cette réunion ainsi que la présence quasi au complet des votants. « *Paradoxalement, dit-il, grâce aux moyens techniques de rencontres à distance, il n'y a jamais eu autant de participants à une AG !* » L'année 2019-2020 aura été marquée par deux faits liés à la crise sanitaire : bien évidemment une année réduite et des activités suspendues – chacun le sait et le vit.

Concernant la mandature écoulee, Gérard Deshayes revendique une « véritable structuration des territoires de notre Fédération, en lien avec les nouvelles « grandes » régions. La FFRS a mis beaucoup d'énergie à cette présence territoriale indispensable à sa reconnaissance par les partenaires publics (même si toutes les régions ne sont pas encore représentées). La Retraite sportive a également fait un effort financier pour embaucher sur fonds propres des conseillers techniques, répartis dans chaque région », indique-t-il. « Nous plaidons pour une aide accrue de l'État en direction des petites fédérations comme la nôtre, alors qu'actuellement les moyens vont plutôt aux grosses fédérations », précise Gérard Deshayes.

COMMUNICATION ET FORMATION

[...] Il enchaîne ensuite sur deux aspects fondamentaux que sont la communication et la formation. « *La professionnalisation de notre communication s'est matérialisée par l'embauche d'une salariée dédiée à cette fonction. Cela demande en effet beaucoup de temps et d'énergie pour alimenter une communication vivante, tant papier que numérique, en direction de nos adhérents* ». La formation des seniors par les seniors, pour les seniors est la marque de fabrique de la Retraite sportive. « *Nous devons veiller en permanence au renouvellement de nos 6 000 animateurs et instructeurs, véritable colonne vertébrale de notre fédération* », insiste-il. À sa suite, Claude Deraisin, secrétaire général, présente son rapport. « *Entre une année 2019-2020 écourtée pour cause de confinement et d'arrêt des clubs et une prise de fonction au pied levé en octobre 2020, il faut noter que le travail fédéral a pu se poursuivre et s'adapter plus ou moins rapidement au système de visio-conférence.* » À partir de mars 2020

et jusqu'à ce jour, c'est devenu la règle ! Ajoutée à l'automatisation en cours du standard téléphonique du siège pour que les clubs puissent joindre directement le bon interlocuteur où qu'il se trouve, c'est maintenant une fédération adaptée à ce nouveau contexte. Autre motif de satisfaction, une progression continue des effectifs et des clubs « pour atteindre 93 800 licenciés et 473 clubs fin août 2020 ».

UNE AIDE FINANCIÈRE AUX CLUBS

L'année fédérale ayant été calée sur la saison sportive (septembre à août) à la demande du Commissaire aux comptes, l'exercice au 31 août 2020 a compté huit mois. Le suivant (1^{er} septembre 2020 – 31 août 2021) reprendra une durée normale de douze mois. Les chiffres sont donc difficilement comparables.

Il faut retenir un engagement financier exceptionnel de la Fédération envers les Coders et les clubs. Le Comité directeur a adopté par un vote majoritaire (21 janvier 2021) de reverser aux clubs un montant de 2 € par licence, 5 € par animateur, instructeur et accompagnant sportif, et 500 € par Coders. La somme totale reversée est de 196 500 €. Elle a été comptabilisée sous la forme d'une "Provision pour risques et charges exceptionnels" dans les comptes annuels de la Fédération. Cette provision dépensée envers les clubs et les comités sera comptabilisée sur l'exercice 2020-2021.

Arrive le moment de la présentation des rapports des commissions mais, l'heure tournant et les participants les ayant reçus par avance, il a pu être passé directement au vote via la plateforme Votéo pour approuver les différentes résolutions. Les résultats seront communiqués l'après-midi.

Résultat des votes

Un système de vote à distance, sécurisé, a permis à l'AG de faire son travail. Ainsi les sept dossiers soumis au vote ont pu être validés. Nous donnons ci-dessous le nombre de voix « Pour » sur 1315 voix présentes :

- Rapport moral du président : **965 voix**
- Rapport d'activité du secrétaire général : **1 077 voix**
- Rapport financier de la trésorière : **876 voix**
- Bilan financier et affectation du résultat au fond associatif : **874 voix**
- Budget 2021 : **790 voix**
- Règlement de sécurité et liste des activités reconnues par la FFRS : **1 182 voix**
- Autorisation statutaire à recourir au vote électronique (art 5.2) : **1 198 voix**

ET LES NOMINÉS SONT...

À l'initiative de la Fédération et sur proposition des présidents de clubs, de Coders et de Corers, 16 récompenses, réparties en 6 catégories, ont été décernées cette année à des cadres bénévoles. Ce « palmarès », établi en fonction de différents critères (ancienneté, qualification, animation, nombre de stages organisés...), a été proclamé lors de l'assemblée générale. Le Comité directeur a souhaité continuer à honorer le travail de ses bénévoles (les premières récompenses avaient été remises à l'AG de Charges en 2019). Merci vraiment à eux toutes et tous, et bien sûr à l'ensemble des bénévoles.

Distinctions « Hors catégories »

- **Michèle Bieler**, Coders de l'Ain, club Retraite sportive d'Attignat, présidente jusqu'à cette année du Corers Auvergne-Rhône-Alpes.
- **André Devineau**, Coders de Vendée et longtemps emblématique président du plus gros club de Vendée, l'Amicale sportive des retraités yonnais.
- **Charles Joanan**, Coders de l'Isère (il en fut le président), club Retraite sportive turripinoise et ancien trésorier de la Fédération.

Personnes particulièrement remarquables

- **Charles Fravalo** (Finistère), vice-président du club Vitalité océane, premier club créé en Finistère.
- **Paulette Lacroix**, Coders du Jura, Retraite sportive de Dole et ancienne instructrice fédérale, à l'origine de la mise en place de la danse country au sein de la Fédération.
- **Jean-Claude Orsati**, Corers Auvergne-Rhône-Alpes, club Adapar Savoie. Jean-Claude a été à l'initiative des formations tai-chi.

Coders

- **Le comité départemental de la Sarthe** en la personne de **Gérard Joubert**, son président. Ce Coders se distingue par ses actions de développement.

Instructeurs

- **Yves Canale**, instructeur pétanque et jeux de boules, marche aquatique côtière, randonnée pédestre, raquettes à neige.
- **Olivier De Carvalho**, instructeur marche nordique et randonnée pédestre.
- **Guy Thibault**, instructeur marche nordique, randonnée pédestre, raquettes à neige.

Animateurs

- **Henri Cirera**, Retraite sportive du Pays gapençais (Hautes-Alpes), animateur randonnée pédestre et raquettes à neige.
- **Josyane Tessonnier**, Association provençale de randonnées et d'amitié (Bouches-du-Rhône), animatrice activités gymniques, randonnée pédestre, ski alpin, marche aquatique côtière.
- **Jean-Louis Verret**, Retraite sportive baignaise (Ille-et-Vilaine), animateur marche nordique, randonnée pédestre, SMS.

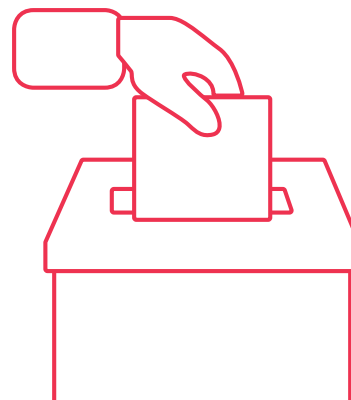
Dirigeants

- **Jacqueline Bobille**, ancienne présidente du club Cesson retraite active (Ille-et-Vilaine).
- **Michel Dathée**, président du club Dynamic Beaussetan (Var).
- **Jacky Lauze**, président du club Retraite sportive Vallée de l'Essonne.



UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ÉLECTIVE

Cette Assemblée générale a vu l'élection d'un nouveau Comité directeur avec Yolande Guériaud à sa tête. Gérard Deshayes, président sortant, aura animé la FFRS et contribué à son développement pendant huit ans.



14 h, reprise de l'assemblée générale. Entre « midi et deux » pour un temps de convivialité « à distance », certains, restés connectés, ont échangé des nouvelles ou commenté leur cadre de vie. Une manière de rattraper la « sécheresse » de cette AG en visio. On recommence la procédure de contrôle des inscrits, des votants, des présents ou représentés. À nouveau et comme l'an dernier, c'est la plateforme sécurisée de vote en ligne Votéo qui est utilisée. Contrôle de l'identité de la personne qui se connecte, authentification de la connexion, toutes ces procédures – un peu longues et lourdes – permettent d'assurer sécurité, confidentialité et sincérité des votes.

Sur le site de la FFRS, avant l'assemblée générale, un simple onglet dans « Actualités fédérales » indiquait « AG électorale, la liste des candidats ». En cliquant dessus, la surprise commençait, 40 candidats pour 24 places au Comité directeur et 4 candidatures pour 4 places à la Commission de surveillance des opérations électorales (CSOE).

Pour commencer cette AG électorale, la CSOE proclame le résultat des votes de la matinée puis lance la présentation des 40 candidats. Le tirage au sort a désigné Gérard Deshayes comme premier orateur. Comme tous les autres, il aura 1 minute 30 pour se présenter et dire ses souhaits pour la nouvelle mandature. Henri Hoogstoel, président de la CSOE et son minuteur impératif règlent le tempo... et coupe le micro à ceux ou celles qui dépassent le

temps imparti. Quinze femmes seulement sur 40 candidats alors que les femmes représentent 69 % des adhérents de la FFRS. La moitié sud de la France fournit la majorité des candidats, venus d'Occitanie (11), de Nouvelle-Aquitaine (7), ou de Provence-Alpes-Côte d'Azur (6). Suivent les régions Auvergne-Rhône-Alpes (5), Bourgogne-Franche-Comté et Pays de la Loire (4 chacune), Ile-de-France, Hauts-de-France et Bretagne (1 chacune).

Les candidatures s'enchaînent, indiquant plus ou moins leur préférence pour une certaine continuité de développement ou un changement recentré sur les territoires. Souvent instructeurs, presque toujours animateurs, les candidats annoncent « dix ans à la FFRS, quinze ans d'engagement, dix-huit ans à la FFRS... » ou plus modestement... « depuis 2018 ». Ils mettent souvent en avant des compétences professionnelles acquises sur le terrain et qu'ils souhaitent tous mettre au service de la Fédération. La convivialité, l'intelligence collective, le projet fédéral, le lien avec les clubs... sont autant de sujets d'engagement.

À 15 h 50, les présentations sont terminées et les votes électroniques commencent. Le classement sera paritaire, par nombre de voix décroissant. Ainsi dix places sont réservées aux dix premières femmes et dix aux dix premiers hommes. Vingt sièges sont ainsi pourvus. Les quatre restants seront attribués dans l'ordre normal du nombre de voix, femmes et hommes confondus.

Sont élus au Comité directeur

- Michèle Ast
- Marie-Christine Blache
- Chantal Brunel
- Évelyne Buffet Garcin
- Jean Bultel
- Jean-Claude Cranga
- Alain Delaunay
- Gilles Denux
- Bernard Devise Deseraud
- André Farizon
- Alain Ferreres
- Michèle Grivaux
- Yolande Guériaud
- Michel Infantès
- Marie-Claire Laurence
- Michel Lemoine
- Jean-Pierre Maurige
- Richard Mazella
- Monique Pépin
- Henri Peslin
- Véronique Romano
- Catherine Rosset
- Denis Roussier
- Michel Trégaro, appelé par d'autres fonctions médicales et associatives, démissionnera le lendemain.
- Rémi Joblon est coopté par le Comité directeur pour occuper le poste libéré.

Le nouveau Comité directeur élira, le 18 mars toujours en visioconférence, Yolande Guériaud comme présidente de la FFRS pour la mandature 2021-2024.

PRÉSENTATION DU NOUVEAU COMITÉ DIRECTEUR

LE BUREAU



Yolande Guériaud

Présidente de la FFRS
Présidente de la Commission Projet Sportif Fédéral
 Commission finances

- Retraite sportive de Bellerive-sur-Allier (03) – Auvergne-Rhône-Alpes
- Membre du Comité directeur du club
- *Activités pratiquées : randonnée, yoga, ateliers mémoire*
- *Secteur professionnel : Banque (marchés financiers et patrimoine)*



Jean-Claude Cranga

Vice-président en charge des activités et du développement,
Président Commission formation
 Commissions Projet Sportif Fédéral, développement et territoires

- Groupement de la retraite sportive du Mâconnais (71) – Bourgogne-Franche-Comté
- animateur, instructeur
- *Activités pratiquées : activités cyclistes, aquatiques, rando, ski alpin*
- *Secteur professionnel : Collectivités territoriales (sports)*



Gilles Denux

Vice-président en charge de la réglementation,
Président Commission RMILA

- Association provençale de randonnées et d'amitié (13) – Paca
- Vice-président du club et du Corers Paca, président du Coders 13
- *Activité pratiquée : rando*
- *Secteur professionnel : Fonction publique*



Denis Roussier

Vice-président en charge des ressources humaines et des moyens financiers, Trésorier,
Président Commission finances
 Commissions médicale et communication

- Retraite sportive en Aunis (17) – Nouvelle-Aquitaine
- Président du club, animateur, instructeur
- *Activités pratiquées : rando, aviron, swim-golf, SMS*
- *Secteur professionnel : Urbanisme*



Jean-Pierre Maurige

Secrétaire général
 Commissions communication et formation

- Retraite sportive Veauche (42) – Auvergne-Rhône-Alpes
- Président du club et du Coders 42, membre du Comité directeur Corers AURA
- *Activités pratiquées : gymnastique, marche nordique, vélo, raquettes*
- *Secteur professionnel : Fonction publique*



Marie-Christine Blache

Secrétaire générale adjointe,
Présidente Commission développement et territoires
 Commission Projet Sportif Fédéral

- Association sport senior santé givrandaïse (85) – Pays de la Loire
- Instructrice, présidente Corers PDL
- *Activités pratiquées : marche aquatique côtière, marche nordique, disc-golf, rando*
- *Secteur professionnel : Responsable pédagogique Télécoms*



Rémy Joblon

Trésorier adjoint
 Commissions finances et RMILA

- Retraités sportifs du Sud-Bassin (33) – Nouvelle-Aquitaine
- animateur, accompagnant rando
- *Activités pratiquées : yoga, vélo, tennis, rando, ping-pong, kayak, golf*
- *Secteur professionnel : Administratif, finance, comptabilité*

LES MEMBRES



Michèle Ast

Présidente Commission systèmes d'information

Commissions médicale et RMILA

- Randonneurs du Pays Mentonnais (06) – Paca
- Animatrice, instructrice, trésorière adjointe du club
- *Activités pratiquées : rando montagne, marche nordique, qi gong, yoga, raquettes à neige, ski alpin*
- *Secteur professionnel : Informatique bancaire.*



Évelyne Buffet-Garcin

Commissions formation et séjours

- Sport santé dels Albera (66), Vice-présidente Coders 66 – Pyrénées-Orientales
- Animatrice, instructrice, référente formation
- *Activités pratiquées : danse, gym, marche nordique, rando*
- *Secteur professionnel : Librairie*



Jean Bultel

Médecin fédéral Président Commission médicale Commissions communication et formation

- Digne Senior Plus (04) – Paca
- *Activités pratiquées : rando montagne, marche nordique, yoga, pétanque*
- *Secteur professionnel : Médecine*



Chantal Brunel

Commission RMILA

- Sur les chemins Barrabans (48) – Auvergne-Rhône-Alpes
- Animatrice, secrétaire du club, présidente du Coders 48
- *Activités pratiquées : ski, danse, gymnastique*
- *Secteur professionnel : Protection sociale*



Alain Delaunay

Commissions formation, communication, séjours, développement et territoires

- Club valoisien de la retraite sportive (60) – Hauts-de-France
- animateur, instructeur, président du Coders 60, membre du Comité directeur du club et du Coders HDF
- *Activités pratiquées : marche nordique, rando, aquagym*
- *Secteur professionnel : Import/export, Immobilier*



Bernard Devise

Président Commission séjours Commission formation

- Groupement retraite sportive de Chauffailles (71) – Bourgogne-Franche-Comté
- Instructeur, référent formation
- *Activités pratiquées : marche nordique, tir à l'arc, ski alpin, tennis, rando, raquettes à neige*
- *Secteur professionnel : Industrie sidérurgique*



André Farizon

Commissions communication, développement et territoires

- Palavas seniors club (34) – Occitanie
- Président du club et du Coders 34, vice-président Coders Occitanie
- *Activités pratiquées : rando, ski, marche nordique*
- *Secteur professionnel : Communication, arts graphiques, imprimerie*



Alain Ferrères

Commissions séjours et communication

- Retraite sportive de Pérols (34) – Occitanie
- animateur, instructeur
- *Activités pratiquées : rando, ski, vélo*
- *Secteur professionnel : Fonction publique*



Michèle Grivaux

Présidente
Commission communication

- Retraite sportive nogentaise (94) – Ile-de-France
- Animatrice, membre du Comité directeur du Corers Ile-de-France
- *Activités pratiquées : gym, marche nordique, rando*
- *Secteur professionnel : Édition, presse, communication*



Michel Infantès

Commission formation

- Président du Corers Occitanie.
- *Activités pratiquées : rando montagne, raquettes à neige, marche nordique*
- *Secteur professionnel : Aéronautique et spatial*



Marie-Claire Laurence

Commissions formation et séjours

- Lagord sport seniors santé (17) – Nouvelle-Aquitaine
- Animatrice, secrétaire du club
- *Activités pratiquées : gym, marche nordique, Activ'mémoire, bowling, rando*
- *Secteur professionnel : Restauration.*



Michel Lemoine

Commissions finances et séjours

- Club omnisport de la retraite sportive (74) – Auvergne Rhône-Alpes
- Animateur, président du club, trésorier du Coders 74 et du Corers AURA
- *Activités pratiquées : gym, rando, raquettes à neige, ski, paddle*
- *Secteur professionnel : Expertise comptable*



Richard Mazella

Commission finances

- Retraite sportive du Pays gapençais (05) – Paca
- Président du Coders 05
- *Activités pratiquées : rando, pétanque*
- *Secteur professionnel : Finances*



Monique Pépin

Commissions communication, formation, développement et territoires, séjours

- Association des retraités sportifs belvériers (85) – Pays de la Loire
- Animatrice, secrétaire du club
- *Activités pratiquées : gymnastique, rando, tennis de table, marche aquatique côtière*
- *Secteur professionnel : Économie, démographie*



Henri Peslin

Commissions RMILA, développement et territoires, systèmes d'information et séjours

- Groupement de la retraite sportive du Mâconnais (71) – Bourgogne-Franche-Comté
- Animateur, secrétaire du club
- *Activités pratiquées : rando, raquettes à neige, activités aquatiques*
- *Secteur professionnel : Collectivité territoriale*



Véronique Romano

Commissions systèmes d'information, formation et communication

- Juniors actifs et sportifs, Allauch (13) – Paca
- Secrétaire du club, instructrice
- *Activités pratiquées : marche nordique, rando pédestre et montagne, activités dansées, gymnastique*
- *Secteur professionnel : Informatique*



Catherine Rosset

Commissions formation et séjours

- Seniors dynamiques en Balade (38) – Auvergne-Rhône-Alpes
- Animatrice, instructrice
- *Activités pratiquées : marche nordique, rando, VTC, activités gymniques, tennis adapté, Activ'mémoire*
- *Secteur professionnel : Éducation nationale*

TÉMOIGNAGE

SMS VERSUS COVID

La Retraite sportive en Aunis a mis en place il y a trois ans l'activité Section multi-activités senior. L'équipe des animateurs s'est mobilisée pour continuer à faire « travailler » la quinzaine de participants... dans le respect des règles sanitaires.

« Stop, on arrête tout, Confinement ! » On s'est dit, ce n'est pas possible voilà des mois que nous faisons tourner cette super équipe SMS de La Rochelle et il faut tout arrêter ! C'était perdre l'habitude de bouger, des articulations qui allaient se rouiller, des muscles se raidir. C'était perdre une belle amitié et les nombreuses bosses de rire dans lesquelles chaque adhérent trouve son énergie ; et pour certains c'était la solitude : peu de contact, la famille éloignée...

UNE SEULE ENVIE : CONTINUER !

Pas de rassemblement : « Bon, on peut s'envoyer des messages ! Oui, mais tu en as qui n'ont pas d'ordinateur ; bon, attends, je peux aller porter un courrier à Maria, Louise et Lucienne, elles sont à moins d'un km de chez moi. Et Marie-Laure, si ses voisins sont à l'association, ils pourraient peut-être imprimer la fiche et lui donner, un coup de fil, ça marche, c'est super ! » Élisabeth : « Je peux m'occuper de Jeannine qui n'habite pas loin de chez moi. » Et voilà, c'est comme ça que cela a commencé : chaque semaine, chaque animateur à tour de rôle prépare une fiche de mouvements à faire pendant une heure le mardi. Au début, les dessins de Denis étaient un peu filiformes, puis les personnages ont pris de l'épaisseur ; et tous les adhérents de la SMS ont eu chaque semaine une fiche pour bouger, un coup assis, un coup debout, là on n'oublie pas les rhomboïdes et là on n'oublie pas de débloquer les genoux...

« Tu les fais tes mouvements ? Heu... »

C'était mal connaître Annette et Josette qui mènent la barque avec ténacité : chaque semaine on donne un coup de fil pour aide à bouger vraiment, et puis ça permet de parler, d'avoir des nouvelles et de savoir où chacun en est.

Dire que tout le monde a bien fait tous les mouvements, ça je ne vous le garantis pas, mais nous avons gardé le contact en permanence. Et avec les beaux jours revenus nous avons pu reprendre les activités.

À CHAQUE PÉRIODE
NOUS NOUS SOMMES ADAPTÉS

De mai à juillet, nous avons créé deux sous-groupes dans deux espaces extérieurs proches des adresses des adhérents.

En septembre, reprise plutôt classique mais avec le masque et comme il faisait beau nous sommes restés dehors.

Deuxième confinement : à nouveau les fiches quelquefois un peu plus rigolotes : il y en a une « Faire des mouvements en téléphonant » ou « Avec un manche à balai ». Cette dernière n'est pas conseillée dans les petites cuisines !

Troisième période en janvier, il faut lutter contre le froid ; on invente les « randos SMS », trois groupes : RapiDOS souvent pilotés par Marie-Chantal, Moderatos et Tranquillous, Bernard dit Baloo y trouve rythme, variable selon la forme du moment ; il s'agit de se retrouver, pas plus de six, pour une balade plus ou moins longue, ponctuée d'exercices de cardio, ou d'équilibre, ou de coordination... Les animateurs s'organisent le samedi, une « standardiste » téléphone le lundi pour savoir qui vient ou non dans quel groupe ; chaque balade permet d'apprécier ou découvrir parcs, monuments, l'océan, dans le respect des 10 km ! Nous avons même découvert la ferme de Coureilles, grâce à Christine qui habite le quartier.

La SMS de La Rochelle, finalement elle ne s'est pas arrêtée.

PORTRAITS DE FEMMES

ANNICK MOINET & MARIE-CLAUDE LEPROUST, AMITIÉS CROISÉES

Deux femmes, deux parcours de vies. Même génération « bercée » par la guerre, mêmes parcours professionnels inattendus. De régions différentes, elles auraient très bien pu ne jamais se rencontrer. Portraits croisés de deux femmes que la FFRS a fait devenir amies. Elles quittent en même temps leurs mandats.



Bien sûr, la Covid et les mesures sanitaires empêchent de les rencontrer « en vrai ». Mais au téléphone, les voix parlent du cœur. Des voix de femmes qui racontent un beau parcours de vie où la FFRS tient une place importante. Mariées toutes les deux à 20 ans au début des années soixante quand la vague de Mai 68 n'avait pas encore fait avancer le statut des femmes. Dans sa Mayenne natale, Annick Moinet devait commencer une école de mécanographie (lointain ancêtre de notre informatique actuelle). Son mariage la fait entrer dans la bijouterie de ses beaux-parents à Château-Gontier-sur-Mayenne. « *Trente-cinq ans de bonheur*, dit-elle. *J'ai beaucoup aimé la gemmologie, les pierres, bien que nous ne fassions que de la vente et la réparation.* » Militante pour les femmes, Annick participe à la mise en place, avec la Chambre de commerce de la Mayenne, du statut de « conjointe collaboratrice » de commerçant ou de chef d'entreprise, avant de devenir elle-même... chef d'entreprise. Marie-Claude Leproust commence sa vie professionnelle au Crédit Lyonnais, puis postule, après son mariage en 1965,

au service du personnel de l'Université Paris-Sud-Orsay, avant de partir deux ans au Maroc pour suivre son mari au titre de la coopération. Elle enseigne alors dans une école privée pour préparer l'entrée en 6^e de ses élèves au Lycée Lyautey de Casablanca.

De retour en France, elle est réintégrée par le CNRS à l'université Paris-Sud comme secrétaire d'un nouveau groupe de recherche en physique fondamentale pour lequel elle organise notamment des colloques à Roscoff. Détente oblige, une thalasso clôt le colloque et, le dernier jour le challenge est qu'ils repartent chez eux avec un homard vivant rigole-t-elle !

« LA PEUR DU VIDE »

Le sport s'invite tôt dans la vie de ces deux femmes. Toute jeune, Annick Moinet nage régulièrement dans la Mayenne. Puis arrive le temps du tennis, où chaque week-end, elle entraîne un groupe de jeunes. « *Au départ c'était pour faire la compta... et puis je me suis retrouvée capitaine adulte de cette équipe*

de jeunes. *J'ai fait cela pendant des années* », se souvient-elle. De son côté, Marie-Claude se forme pour devenir animatrice de gym au sein de l'Université. Elle encadrera plusieurs séjours en montagne, descente de l'Ardèche en boudins...

La retraite sonne pour l'une et pour l'autre... et la peur de s'ennuyer, « *la peur du vide* » confessa même Annick. C'est la découverte et l'adhésion à un club de la Retraite sportive.

Activités aquatiques, gym et rando pour Annick au club de Château-Gontier ; activités aquatiques et « *beaucoup de bénévolat par ailleurs* », pour Marie-Claude. En 2005, elle s'inscrit au club de la Retraite sportive de la région de Limours où son mari fait déjà de la randonnée. Après la rando ce sera la marche nordique, le swin-golf et l'aquagym qui lui permettront de bien apprécier l'ambiance du club et le bien-être de ces multi-activités.

Démarré alors une troisième partie de vie, et pas des moindres, au sein des structures de la Fédération française de la retraite sportive.

ANIMATRICES, INSTRCTRICES, PRÉSIDENTES... AMIES

Un mois après son arrivée au club de Château-Gontier, Annick Moinet est proposée comme animatrice pour l'activité aquatique. Elle découvre alors ce concept central de la Fédération de la retraite sportive, d'activités sportives pour les seniors, organisées par des seniors, encadrées par des seniors, « *une formation pour les vieux, par les vieux...* », résume-t-elle avec malice. Le Coders de la Mayenne la repère rapidement et lui propose de poursuivre en devenant instructrice en gymnastique aquatique. Par la suite, elle sera également animatrice puis instructrice en rando et section multi-activités senior (SMS).

De son côté, Marie-Claude se forme également à l'encadrement des activités aquatiques dans son club de Limours (91) et s'engage pour faire partie du comité directeur en tant que référente des piscines. C'est d'ailleurs lors d'un stage de formation en 2006 qu'Annick et Marie-Claude se rencontrent, la première formant la seconde. Elles deviennent amies et travaillent ensemble par la suite lors de regroupements d'instructeurs. En 2011, Annick fera passer son M2 d'activités aquatiques à Marie-Claude. Dernière rencontre « d'avant-Covid » et confinement en septembre 2019 à Agde pour le regroupement national annuel des instructeurs.

Le parcours sportif de la carrière professionnelle de M.-C. Leproust lui permet d'obtenir son brevet d'instructrice fédérale en Activités gymniques par une « validation des acquis de l'expérience » (VAE). Tout comme Annick, Marie-Claude sera instructrice pour trois activités, ajoutant activités aquatiques et SMS à son actif. En 2013, c'est en visitant un hôpital spécialisé en réadaptation cardiaque qu'elle décide d'introduire

l'activité SMS dans son club. « *Il n'y avait rien pour les gens fragilisés pour poursuivre une réadaptation physique après l'hôpital* », explique-t-elle. Elle lance cette activité dans son club en 2015 avec d'autres animateurs après avoir suivi la formation SMS dispensée par la FFRS.

Les deux amies poursuivent un parcours similaire au sein des instances de la FFRS. Annick Moinet sera présidente du Coders de la Mayenne pendant deux ans. « *À la demande du président d'alors, Jean-Marie L'Honnen, j'ai dit oui pour un remplacement de deux mois, glisse-t-elle. Mais je ne regrette rien. J'ai toujours eu le souci de servir fidèlement les adhérents, les membres de nos clubs, qui sont toujours très sympas.* » Également

présidente de la Commission féminine du Corers des Pays de la Loire, elle a été décorée de la médaille d'or de la Jeunesse et des sports par le préfet de la Mayenne. « *À 80 ans, cela suffit* », dit-elle en laissant sa place de présidente.

Marie-Claude Leproust, présidente du Coders 91 lors de la dernière mandature, a aidé à l'ouverture d'un huitième club sur le département. Elle a proposé et obtenu de mettre à l'honneur les femmes méritantes du Coders. Pour conclure : « *Je suis contente de pouvoir déléguer mes responsabilités à des personnes motivées et désireuses comme moi de transmettre les valeurs de notre Fédération.* »

Ces deux amies disent en chœur « *le vrai bonheur* » d'avoir participé au développement de leur club et de la FFRS. Souhaitons leur... une bonne retraite !

Jean-Marc Bolle

“ J’ai toujours eu le souci de servir fidèlement les adhérents...”





INTERVIEW

ON A OUBLIÉ QUE LA VIE NE SE RÉDUIT PAS À LA PROPHYLAXIE !

Vital'ité a fait le choix de convoquer la philosophie en demandant à André Comte-Sponville de décrypter le positionnement des seniors dans la société de la Covid-19.

Vital'ité : Comment notre société envisage-t-elle le rapport aux Anciens ?

André Comte-Sponville : Notre société n'ose plus les appeler les vieux ou les vieillards. Le politiquement correct veille ! On m'a reproché d'utiliser ces deux mots, « vieux » et « vieillards », comme s'ils étaient obscènes ! Mais ce sont les mots qu'utilisaient tous les grands écrivains ! Souvenez-vous de Victor Hugo : « *Car le jeune homme est beau, mais le vieillard est grand.* » Voilà : notre époque a tellement peur de la vieillesse qu'elle n'ose même plus la nommer ! L'habitat moderne ne permet plus guère de garder ses vieux parents avec soi. Mais, dans le même temps, la pandémie, ou les mesures prises contre elle, ont montré que la société était prête à faire de lourds sacrifices pour protéger les plus exposés, qui étaient en l'occurrence les plus vieux. Pour le reste, il me semble que les personnes âgées sont aujourd'hui plus actives et plus intégrées dans la société qu'elles ne l'étaient dans ma jeunesse. Elles sont

aussi, globalement, plus riches ou moins pauvres qu'à l'époque. Ce sont les jeunes, aujourd'hui, qui sont à plaindre !

V. : Le lien intergénérationnel est-il, aujourd'hui, davantage un alibi aux allures de bonne conscience qu'une réalité dûment et sincèrement éprouvée ?

A.C.-S. : Pas du tout ! C'est l'un des liens les plus forts de notre époque, et, là encore, les mesures contre la pandémie l'ont bien montré. Ce qui me frappe et m'inquiète, c'est autre chose : non la disparition de la solidarité intergénérationnelle, mais une espèce d'inversion de son sens. Car cette solidarité a toujours été orientée, donc asymétrique : les parents sont prêts à se sacrifier pour leurs enfants, les grands-parents pour leurs petits-enfants, beaucoup plus que les enfants ou petits-enfants pour leurs parents ou grands-parents. C'est la figure traditionnelle, et je la trouve normale, juste, saine. N'importe lequel d'entre nous donnerait volontiers sa vie pour ses enfants ou petits-enfants. Lequel accepterait qu'ils donnent leur

vie pour la nôtre ? Or, le confinement et les mesures annexes ont fait fonctionner cette solidarité intergénérationnelle dans l'autre sens : on a sacrifié les intérêts et l'avenir des jeunes à la santé de leurs parents ou grands-parents. En période de crise sanitaire aiguë, comme au printemps 2020, passe encore. Mais qui pourrait l'accepter sur la durée ? Pour ma part, en tout cas, je me fais plus de soucis pour l'avenir de mes enfants (qui sont de jeunes adultes) que pour ma santé de quasi-septuagénaire !

V. : Que donne à voir la crise sanitaire sur le statut des seniors dans notre société ? Comment l'a-t-elle modifié ?

A.C.-S. : D'un point de vue sanitaire, notre société a fait des plus âgés une priorité et c'est sans doute la première fois que cela arrive. Rappelez-vous de la grippe asiatique, dans les années cinquante, ou de la grippe de Hong-Kong, dans les années soixante : les vieillards sont morts par dizaines de milliers, sans que cela perturbe la société... Mais d'un point de vue social, c'est moins vrai ! Tout le

monde a fait mine de s'inquiéter de la santé des pensionnaires des Ehpad. Mais qui voudrait vivre parmi eux ? De fait, en pratique, on les a souvent abandonnés à une solitude effrayante.

V. : De même, la volonté de vivre pleinement malgré l'âge prêche-t-elle le flanc, depuis l'émergence de la Covid-19, à une culpabilisation décomplexée des intéressés par les plus jeunes ?

A. C.-S. : L'inverse est plus fréquent ! J'ai plus souvent entendu accuser les jeunes parce qu'ils osent encore faire la fête, que les vieux parce qu'ils prennent le risque de sortir de chez eux !

V. : Dans quelle mesure la volonté de faire le bien des seniors contre leur gré est-elle admissible, d'une part, sur le plan éthique, d'autre part, sur le plan des nécessités sociétales et de la santé publique ?

A. C.-S. : Dans une mesure strictement limitée, d'abord par la Constitution et les Droits de l'Homme, mais aussi, j'espère, par la résistance des individus. C'est aux seniors, comme vous dites, de résister à ceux qui voudraient les enfermer pour leur bien ! Il arrive que l'on passe, à leur égard, de la responsabilisation à l'infantilisation. À nous, les vieux, de refuser d'être infantilisés !

V. : Que penser du confinement ciblé de certaines catégories de population à risque, en particulier des personnes les plus âgées ?

A. C.-S. : Si c'est un auto-confinement, donc un confinement volontaire, je n'ai rien contre. Si cela devait leur être imposé par l'État, j'y verrais une atteinte insupportable – et sans doute anticonstitutionnelle – contre les libertés individuelles. On a tort de dire qu'il n'y a rien au-dessus de la santé. La liberté, l'amour et la justice m'importent encore davantage ! A-t-on le droit d'empêcher les grands-parents de voir leurs enfants et petits-enfants s'ils veulent en prendre le risque ? Je n'en suis

pas certain ! Et combien de vieillards, abandonnés dans les Ehpad, privés de visite, soi-disant pour les protéger, se sont laissé glisser vers la mort ?

V. : Est-on en train d'assister à un nouveau paradigme diffus qui verrait la liberté individuelle régresser à mesure que l'âge du citoyen augmente sensiblement ?

A. C.-S. : Je n'en crois rien. Si on laisse de côté la pandémie, qui ne durera pas toujours, les personnes âgées – sauf état de dépendance – n'ont jamais été aussi libres qu'aujourd'hui.

“ À nous,
les vieux, de
refuser d'être
infantilisés ! ”

V. : Confiner les seniors et, par voie de conséquence, les empêcher de pratiquer des activités physiques revient-il à renoncer à l'idée qu'un corps fortifié par l'exercice est aussi le gage de sa préservation face au virus et aux effets délétères du vieillissement ?

A. C.-S. : Et face aux effets délétères du confinement ! Oui, on n'a pas assez tenu compte du besoin d'activités, de sorties, de sport, y compris pour la santé ! À force d'être obsédé par le virus, on a oublié que la vie ne se réduit pas à la prophylaxie ! En tout cas, la dimension sanitaire du sport devrait être majorée tout comme sa dimension sociale et sociétale. Mieux vaut faire du sport, si possible à plusieurs, que rester avachi sur son canapé ! C'est vrai aussi par temps de pandémie et nos dirigeants ont eu tort de l'oublier. Les seniors ont-ils moins le droit que les autres de faire du sport, au nom de la situation sanitaire actuelle ? Tous les êtres humains sont égaux en droits et en dignité, quel que soit leur âge. Cela répond à la question...

V. : Cette pandémie a-t-elle modifié notre perception de la mort et son acceptabilité ?

A. C.-S. : Je ne dirais pas qu'elle a modifié notre perception de la mort mais qu'elle confirme que cette perception a changé. On n'accepte plus de devoir mourir un jour ! C'est se tromper sur la vie. Montaigne a dit l'essentiel en une phrase : « *Tu ne meurs pas de ce que tu es malade ; tu meurs de ce que tu es vivant.* » La mort fait partie de la vie. Comment aimer celle-ci sans accepter celle-là ? Ne sacrifions pas l'amour de la vie à la peur de la mort !

V. : En va-t-il, en ces temps de pandémie, du bonheur comme de la liberté : celui des uns s'arrête là où commence celui des autres ?

A. C.-S. : Non. Car votre liberté peut gêner ou menacer la mienne (par exemple si vous ne respectez pas le code de la route ou les gestes barrières). Pourquoi votre bonheur menacerait-il ou gênerait-il le mien ? Cela confirme que le vrai problème, ce n'est pas celui du bonheur (qui relève de chacun d'entre nous, non de l'État) mais celui de la liberté. Or, reconnaissons que, depuis le début de cette pandémie, nous avons vécu – par décision de l'État, sur injonction médicale et sous le contrôle de la police – la plus forte réduction de liberté que les gens de ma génération aient jamais vécue. Cela n'est acceptable que de façon très provisoire. Attention de ne pas tomber dans ce que j'appelle « l'ordre sanitaire » : une réduction drastique et durable de nos libertés au nom de la santé !

Propos recueillis par Alexandre Terrini

Par rapport aux propos de André Comte-Sponville, rappelons que la FFRS, qui a reçu l'agrément du ministère des Sports, est strictement tenue de se conformer aux décisions gouvernementales, y compris aux mesures sanitaires limitant la pratique sportive pour des motifs de santé publique. La FFRS met à la disposition de ses clubs des outils d'information qui permettent le déroulement des activités en toute sécurité lorsqu'elles sont possibles.



LA CHASSE AU TRÉSOR EST OUVERTE

Il ne s'agit nullement d'un remake de la célèbre émission... mais d'une activité, qui a commencé à faire florès en Limousin. Proposée dans certains de nos clubs, elle mêle savamment la tête et les jambes.

Comment partir à la recherche éperdue d'un trésor de... pacotille, voire virtuel ? C'est très simple. Le *Géocaching* consiste à utiliser la technique du positionnement par satellite pour rechercher des « caches ».

Il suffit de télécharger l'application mobile et de se mettre en quête des caches... Soit en choisissant des parcours en fonction de leurs thématiques, durées, difficultés ou localisations en cheminant d'étape en étape, soit en sélectionnant des caches à trouver dans son secteur. Un parcours permet d'aller de cache en cache, de résoudre des énigmes, de trouver des indices... Les coordonnées finales de la cache qui prend souvent la forme... d'un QR code, s'afficheront enfin ! Il suffit de se laisser guider.

Lorsque la cache (de taille plus ou moins grande) est découverte, un mot mystère permet d'authentifier chaque parcours.

Pour pimenter le jeu, et faire de la promenade une véritable découverte, l'idéal est que la cache figure dans des lieux patrimoniaux historiques ou naturels.

ENRICHIR SES CONNAISSANCES

Il est fréquent que le parcours soit agrémenté de plusieurs points de passage obligés dont les coordonnées GPS du suivant sont communiquées une fois que l'on a atteint le précédent. Avec, en sus, l'obligation de devoir répondre, via son téléphone portable, à une question plus ou moins pointue et aux modalités variables (calcul, rébus...), destinée à enrichir ses connaissances. Ceux qui trouvent les bonnes réponses sont évidemment priés de ne pas les communiquer à leurs comparses.

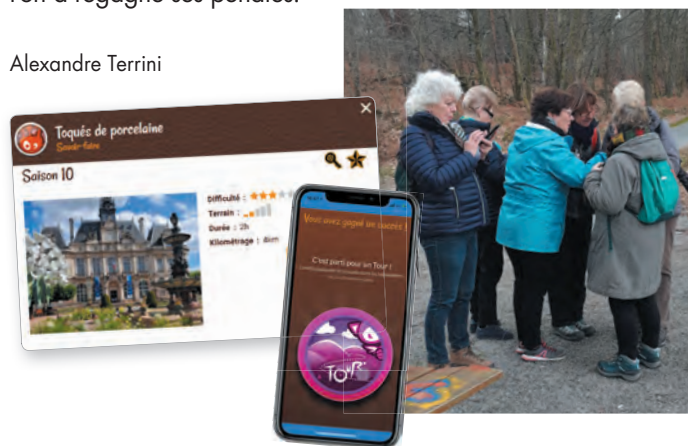
Les caches, elles, sont recensées par la plupart des Comités régionaux du tourisme (CRT) via leur site Internet – à l'image de www.terra-aventure.fr pour la Nouvelle-Aquitaine – ou, à l'échelle planétaire, par le site www.geocaching.com. Chacune renvoie à une fiche descriptive.

UNE DIMENSION LUDIQUE SANS UN EFFORT TROP IMPORTANT

L'activité connaît un succès fou, parce que « *cela permet de conduire nos adhérents dans des endroits où ils n'auraient jamais eu l'idée d'aller et dont, parfois, ils ne soupçonnaient pas l'existence*, explique Dominique Gauthier, organisatrice de telles excursions au sein de l'Arc club senior à Limoges. *Et pour ce qui est de la FFRS, c'est l'occasion d'emmener en extérieur des personnes qui n'avaient jusque-là que des activités en intérieur* ». Le tout avec une dimension ludique et sans que l'effort requis soit trop important puisque les distances ne dépassent pas, en général, trois à quatre kilomètres.

Pour encadrer les chasses au trésor au sein d'un club de la FFRS, il convient de maîtriser cet univers (règles, déroulement sur une demi-journée, outils, en particulier ses applications mobiles). Pour le reste, il est nécessaire d'avoir suivi une formation d'animateur de randonnée, de marche nordique ou d'accompagnant sportif pour connaître le cadre réglementaire, les éléments de sécurité liés à la pratique ainsi que les aspects techniques. Le responsable doit être capable de reconnaître le parcours en amont et d'assurer la viabilité des caches. L'idéal ! Un groupe qui ne comporte guère plus de six personnes, de condition physique comparable pour conserver une certaine dynamique. Le plaisir demeure le maître mot de ces marches dont l'immense vertu est de rendre moins ignorant une fois que l'on a regagné ses pénates.

Alexandre Terrini



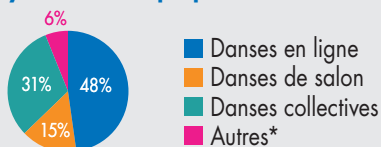
LES “ACTIVITÉS DANSÉES”

Entre juin et décembre 2020, la FFRS a mené une enquête auprès des clubs et des animateurs(trices) qui pratiquaient les « activités dansées ». Petit retour en chiffres.

Activité phare, la danse sous toutes ses formes est positionnée à la quatrième marche du podium des disciplines les plus pratiquées à la FFRS (saison 2019 - 2020 : 17 276 licenciés dont 85 % de femmes), derrière la randonnée pédestre, les activités gymniques d'entretien et de forme et la marche nordique.

Les activités dansées, telles qu'elles sont définies à la FFRS, incluent différents styles de danses regroupés en trois catégories : les danses en ligne (madison, country...), les danses de salon (valse, tango...) et les danses collectives (folkloriques et ethniques notamment).

Styles de danse proposés

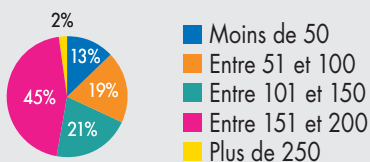


* La catégorie « Autres » regroupe divers styles de danses proposés par certains clubs : folk, rock académique, swing, cabaret, latino, gym danse...

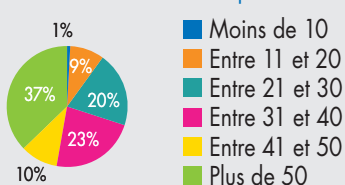
On les retrouve dans 292 clubs et visiblement, plus les clubs sont importants, plus elles sont présentes. Environ 60 % des clubs de plus de 30 licenciés en activités dansées ont plus de 250 adhérents.

Clubs proposant de la danse

• selon leur nombre total de licenciés

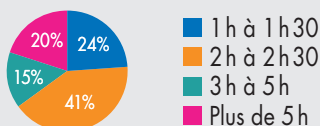


• selon leur nombre d'adhérents pour cette activité



Ces activités sont en moyenne pratiquées deux à trois heures par semaine. 75 % des clubs qui en proposent plus de cinq heures sont des clubs de plus de 250 licenciés.

Nombre d'heures hebdomadaires



Ces activités sont encadrées le plus souvent en binôme. Sur l'ensemble du territoire, elles sont principalement animées par 616 animateurs bénévoles, formés par nos 13 instructeurs, avec chacun leur spécialité. Au cours d'une formation de 35 heures, les futurs animateurs apprennent à préparer et animer une séance adaptée au public senior et à maîtriser les différents styles de danses. Ils abordent le cadre réglementaire, la sécurité de la pratique, les aspects techniques et pédagogiques (utilisation et analyse de la musique, des pas, des enchaînements chorégraphiques...). Quasiment 60 % de nos animateurs AD ont la qualification fédérale. On peut également faire valoir son expérience à travers la validation d'acquis. C'est le cas pour 18 % des animateurs.

Il est important de souligner que seulement 4 % de nos clubs font appel à des professionnels.

Les activités dansées sont particulièrement bénéfiques pour les seniors car elles font travailler simultanément un ensemble de capacités physiques (coordination, équilibre...) et des fonctions cognitives (mémorisation, attention, concentration, représentation du schéma corporel...). La synergie de l'exécution des tâches cognitives et physiques permet un meilleur maintien des capacités.

LES « LIVES » ACTIVITÉS DANSÉES

Lancées en visioconférence le 12 novembre 2020, les séances d'activités physiques et sportives en direct se sont considérablement étoffées notamment avec les activités dansées proposées chaque mardi matin.

Sous l'impulsion de **Séverine Haas**, conseillère technique référente AD, **Véronique Romano** et **Nicole Lamazerolles**, toutes deux instructrices fédérales, sont aux manettes pour vous faire danser au rythme des danses toniques ou de la danse en ligne.



Véronique

Adhérente depuis 2011, Véronique a vite ressenti l'envie de s'engager davantage. Elle a donc suivi le parcours de formation de la FFRS et validé plusieurs diplômes fédéraux. Animatrice et instructrice, elle propose un "live" danses toniques un mardi sur deux et d'autres activités de ce type au sein de son club, les Jeunior actifs et sportifs (Bouches-du-Rhône).



Nicole

Animatrice et instructrice en activités dansées depuis 2019, Nicole œuvre au sein de l'Amicale sportive des Retraités Yonnais (ASRY) en Vendée. Elle

s'est « jetée à l'eau » en février pour proposer le « live » danses en ligne, en alternance avec la séance de Véronique. Une performance car il lui a fallu adapter des mouvements qui se déploient habituellement tout autour d'un espace et dans toutes les dimensions. Et comme on a pu le remarquer, Nicole offre toujours des choix musicaux originaux et parfois inattendus...



LE GRAND BOND EN AVANT DE LA MARCHÉ NORDIQUE

Ce sport de plein air des plus complets sur le plan physique cumule les atouts. Il est possible de le pratiquer durant les quatre saisons sauf circonstances météorologiques diluviennes. Au point d'être devenu très tendance dans les clubs de la FFRS.

La discipline, qui a intégré la FFRS en 2008, a séduit environ 18 000 de ses licenciés (soit 19 %), ce qui en fait la troisième activité fédérale en termes d'effectifs. Pourquoi ? « Parce qu'elle est d'un abord décomplexé et décomplexant, répond Michaël Anthoine, conseiller technique référent au sein de la FFRS. Nos adhérents ont l'impression qu'il est aisé de s'y mettre car c'est un mode de déplacement pédestre dynamique, même si la technique n'est pas si facile que cela à apprivoiser. » Une fois que c'est le cas, les vertus abondent, en particulier la fortification de la fonction respiratoire. La marche nordique permet aux pratiquants de mieux respirer. Les appuis latéraux offrent une plus grande amplitude pulmonaire et améliorent l'oxygénation qui peut être 60 % plus importante que dans la marche classique. La marche nordique favorise le travail de l'équilibre (et donc la diminution du risque de chute), mais également du système musculo-tendineux de tout l'organisme ou presque.

« Sans compter les bienfaits sur le stress, dans la mesure où le fait d'être à plusieurs induit de la convivialité, ce qui est toujours très intéressant », pointe Anissa Hermosilla, instructrice fédérale et animatrice au sein de l'Association sportive des seniors de Castanet (Gard).

Pour présenter la marche nordique, il convient d'abord de dire ce qu'elle... n'est pas. En l'occurrence, ce n'est pas de la marche rapide ni de la randonnée avec des bâtons. « La marche nordique, c'est de la gymnastique à l'extérieur, résume d'un trait Bernard Devise, instructeur fédéral et animateur au sein du Groupement de la retraite sportive de Chauffailles (Saône-et-Loire). Elle est profitable à condition d'effectuer le bon geste. » Lequel n'est pas fait pour aller vite, contrairement à ce que l'on pourrait croire, mais pour permettre à toutes les chaînes musculaires de travailler en douceur de manière alternative : adducteurs, abducteurs, dorsaux, pectoraux...

LE VÉRITABLE MOTEUR : LES BRAS

« Les bâtons, eux, servent à propulser le corps en dehors du polygone de sustentation pour obliger à faire le pas. En clair, en marche nordique, le véritable moteur, ce sont les bras. Ainsi, pour accélérer, il faut pousser plus fort et plus longtemps sur les bâtons afin de projeter le corps plus en avant. Normalement, on est quasiment en permanence en déséquilibre avant. C'est la raison pour laquelle le coude n'est pas plié et que l'on plante son bâton à quarante-cinq degrés afin d'obtenir une propulsion vers l'avant et non vers le haut », décortique Bernard Devise. La foulée est augmentée et allégée tout en minorant l'effet lesté du poids du corps, ce qui soulage les maux de dos et les articulations des membres inférieurs (hanches, genoux, chevilles) en favorisant le contrôle postural.

En parallèle aux bienfaits sur la fonction cardio-respiratoire, il est nécessaire de veiller à ne pas trop sursolliciter le cœur. À notre âge, le but n'est pas tant de le développer que de l'entretenir en misant sur l'endurance et l'aérobie.

VITESSE ET DISTANCE NE PRIMENT PAS...

... même si, en général, on enquille entre six et sept kilomètres en un peu plus de soixante minutes avec, à la clef, une consommation énergétique fortement majorée. En club, les séances collectives durent en général environ deux heures, ce qui offre l'avantage de ne pas être trop monopolisant. Elles peuvent être entrecoupées de renforcement musculaire, pour que « les personnes prennent conscience de leur corps, de leurs muscles et de la manière dont chacun d'eux agit », préconise Bernard Devise. Le bon sens commande d'organiser les sorties en groupes de niveau, même si l'échauffement de début et les étirements de fin peuvent avoir lieu en commun. Hors pandémie, la configuration idoine est d'une quinzaine de participants au maximum, encadrés par deux animateurs*. L'intérêt de cette discipline est d'être accessible à tous. Il suffit de moduler le rythme et l'intensité de l'effort au regard des aptitudes des uns et des autres, et de se livrer en amont à des exercices de coordination pour pallier d'éventuels déficits. On ne s'élanche pas non plus n'importe où, n'importe comment. « Il est important d'avoir reconnu l'environnement auparavant

Qui veut aller loin, choisit bien son équipement

Comme pour tout sport, un matériel adapté est indispensable : pas de chaussures mid ou tiges hautes ni de bâtons de randonnée, mais des chaussures de trail, des tiges basses ou encore des chaussures commercialisées « Marche nordique », voire de running avec un excellent maintien et un bon amorti. Quant aux bâtons justement, ils doivent être dédiés à la discipline, c'est-à-dire légers et solides. Pour cela, ils sont le plus souvent composés d'un mélange de carbone et de fibre de verre. Ils comportent une poignée en liège pour absorber la transpiration, une pointe biseautée destinée à marcher sur les sols meubles, un **embout** en caoutchouc que l'on emboîte sur la pointe pour cheminer sur des surfaces dures et enfin, un **gantilet** qui assure le lien entre la main

Longueur bâton (cm)	Votre taille (cm)
135	195-200
130	188-194
125	180-187
120	173-179
115	166-172
110	158-165
105	150-157
100	143-149

On peut aussi utiliser la technique des bras 90°

et le bâton. La longueur du bâton doit impérativement être adaptée à la morphologie du pratiquant. Pour la connaître, on a coutume de dire qu'il convient de multiplier sa taille par 0,66, 0,68 ou 0,7 (selon les sources), même si cette équation peut être modulée. Lorsque l'on débute et que l'on ne maîtrise pas encore parfaitement la gestuelle, mieux vaut des bâtons légèrement plus courts qu'un peu trop longs.

et de s'enquérir de l'état physique de chacun avant de partir, afin de s'assurer que personne n'a un problème qui pourrait s'avérer handicapant », suggère Anissa Hermosilla. Sachant que l'apprentissage de la technique, lui, requiert a minima six à sept mois assidus avant d'être en capacité de faire étalage d'un mouvement bien assimilé.

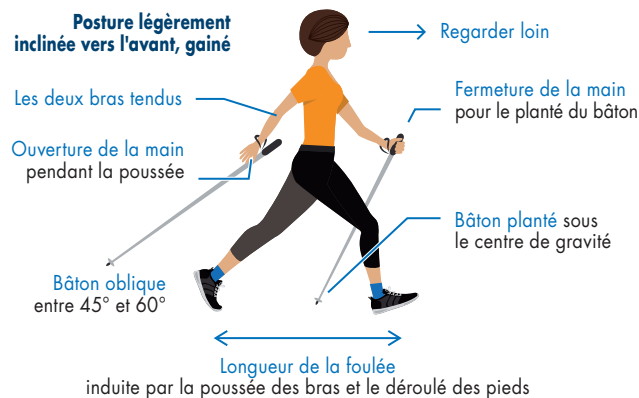
Alexandre Terrini

* Hors éventuelles dispositions particulières liées aux restrictions sanitaires du moment.

Comment apprendre à apprendre

Pour être animateur de marche nordique, il convient d'être titulaire du certificat de formation aux premiers secours (PSC1), de la Formation commune de base (FCB), du tronc commun (M1) et, enfin, de la spécialisation à l'activité (M2). Celle-ci est essentiellement axée sur le volet technique de l'activité et ses différentes composantes : la posture, le planté de bâton, la

longueur de la foulée, l'attaque et le déroulé du pied, le rythme respiratoire, la progression en montée et en descente, le franchissement d'obstacles... Autres points abordés, le matériel, le choix du circuit et du milieu dans lequel on évolue, la capacité de donner très rapidement sa position en cas d'événement grave, les exercices d'échauffement et d'étirement, la gestion du groupe en toute sécurité, que faire en cas d'accident...





SPÉCIALISTE FRANÇAIS DE L'ÉQUIPEMENT DU MARCHEUR

Depuis 1994, la vocation de la marque **GUIDETTI** est de concevoir et de fabriquer en France des bâtons de marche, afin d'apporter de la sécurité, de la performance durable et du plaisir dans les activités au contact direct de la nature. Cette vision a permis à **GUIDETTI** de devenir la marque leader et la référence incontournable du bâton de marche français tant en randonnée qu'en marche nordique ou en trail.

GUIDETTI, BÂTONS INNOVANTS DE MARCHÉ NORDIQUE

Le pratiquant est au cœur de chacun des développements **GUIDETTI**. Ainsi, la gestation de chaque innovation est guidée par un souci de sécurité, de plaisir et de durabilité. C'est dans cette perspective que **GUIDETTI** a repensé intégralement le bâton de marche nordique : **les fibres de carbone** ont été travaillées pour mieux absorber les vibrations ; un système simple et fiable de **gantelet amovible a été breveté** ; une double **pointe en carbure de tungstène amortie**, unique sur le marché, ainsi que le bouchon PadApt ont encore augmenté le confort de pratique en permettant d'optimiser l'accroche sur tous types de sols. Lors de la pratique, le bruit de cliquetis est ainsi minimisé de **70 %**.



Nouveau Gantelet Vipert+



Bouchon Padapt



2014

Naissance
du partenariat
avec la FFRS



2020

Naissance du Boréal,
réfléchissant, Ø14mm
et de son nouveau
gantelet light

1994



Naissance
de Guidetti

2019



Naissance
de la gamme
Nordic Walk
Prestige

Les développements se poursuivent en 2021 autour du bâton Boréal avec un tube plus fin, un nouveau gantelet encore plus respirant et plus confortable mais aussi davantage de sécurité avec un bâton **réfléchissant** pour les parcours en fin de journée.

GUIDETTI ET LA FFRS

La volonté de **GUIDETTI** de se rapprocher de ses utilisateurs, s'est traduite par des partenariats avec toutes les grandes fédérations de marche françaises. **La FFRS a été l'une des premières dès 2014**. Ses instructeurs en marche nordique sont équipés par **GUIDETTI**.

La **FFRS**, avec son siège social à moins de 1 km de celui de **GUIDETTI**, est accompagnée par la marque avec deux offres spécifiques pour la marche nordique :

- Un kit pour équiper les clubs **FFRS** en bâtons de prêt. Ce kit se compose de bâtons monobrins et réglables équipés de toutes les innovations **GUIDETTI** et livrés dans une housse de transport. Cette offre sera proposée avec les nouveaux bâtons « **Clubs de France** » dès septembre 2021.
- Une remise unique de **15 %** pour les adhérents **FFRS** sur toute la boutique en ligne www.guidetti-sport.fr avec le code **FFRS0919**.

FABRIQUÉ
AU CŒUR DU VERCORS
DEPUIS

1994
FRANCE

ZI. de l'Argentière, 13 Impasse Charvet
38600 Fontaine, France
contact@gtech-grenoble.com

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

L'ÉQUILIBRE

Maîtriser son équilibre et ses mouvements est aussi important que d'avoir un corps bien musclé.

L'équilibre est un processus d'ajustement de la posture du corps en fonction de la gravité. C'est une « affaire » de proprioception et de contrôle postural.

Si nous marchons sans tomber, c'est grâce à un système d'équilibration et au système proprioceptif. Ce dernier est constitué de trois piliers : les récepteurs proprioceptifs sensibles à l'étirement ou à la pression (notamment ceux de la plante des pieds), la vision et le vestibule de l'oreille interne. L'action simultanée des trois piliers nous permet de trouver notre stabilité, nos appuis, une bonne posture et de nous maintenir en équilibre.

Au quotidien ou au cours de la pratique sportive, faire des exercices qui font travailler l'équilibre permet de :

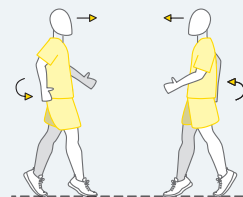
- Prévenir les risques de blessures et de chutes.
- Renforcer et tonifier les muscles profonds des abdominaux, du dos, de la ceinture pelvienne (bassin) et scapulaire (épaule).
- Améliorer notre réactivité ainsi que notre posture.
- Produire des mouvements plus efficaces.
- Avoir une meilleure stabilité.

QUELQUES EXERCICES

pour faire travailler l'équilibre statique (au repos) et l'équilibre dynamique (en mouvement), sans matériel et à réaliser deux à trois fois par semaine. Effectuez, au minimum, deux séries de chaque exercice.

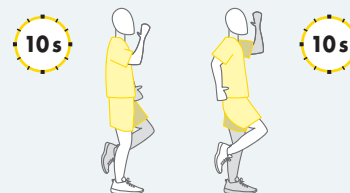
LA LIGNE IMAGINAIRE

Définissez une ligne imaginaire au sol de quelques mètres et marchez sur la pointe des pieds. Tenez-vous droit, le regard vers l'avant et équilibrez-vous avec vos bras. Réalisez plusieurs allers-retours. Complexifiez en variant les types de surfaces et/ou fermez les yeux.



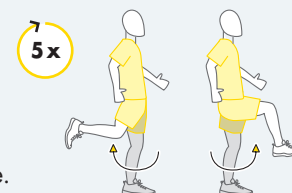
LE SENS INVERSE

Debout, dos droit, levez simultanément le bras gauche et la jambe droite. Tenez 10 secondes et inversez. Complexifiez en vous mettant sur la pointe des pieds et/ou en fermant les yeux.



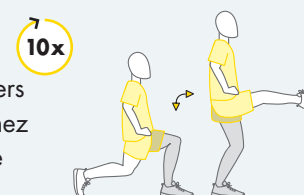
LE PENDULE

En appui sur votre jambe gauche fléchie, dos droit, pointez ou balancez en avant avec la jambe droite, puis en arrière sans la poser. Réalisez 5 enchaînements et changez de jambe.



FENTE COUP DE PIED AVANT

Réalisez une fente vers l'arrière en gardant les genoux et les talons alignés, serrez les fessiers et contractez les abdos. Redressez-vous et donnez un coup de pied vers l'avant. Réalisez l'exercice 10 fois de chaque côté.



Conseils et astuces

Pour travailler votre équilibre, vous pouvez investir dans des accessoires spécialisés, commercialisés par de nombreux magasins de sport : plateaux d'équilibre, sangles, bosus...

Il est également possible de faire des exercices d'équilibre au quotidien avec de petits gestes simples :

- Restez sur la pointe des pieds pendant que vous faites la vaisselle.
- Mettez vos chaussettes debout, en équilibre sur un pied.
- Montez les escaliers deux par deux, sans vous tenir à la rampe.
- Brossez-vous les dents en équilibre sur une jambe.
- Déplacez-vous avec un verre d'eau rempli à ras bord sans le renverser.
- Fermez les yeux, assis sur une chaise et les jambes décollées du sol.



LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

La santé bucco-dentaire est essentielle pour conserver un bon état général. À tout âge de la vie, l'état de notre bouche et de nos dents revêt une grande importance, tout particulièrement quand on avance en âge. Une bonne hygiène bucco-dentaire est un élément du bien-vieillir.

Chez le petit enfant, on guette l'apparition des premières dents, occasion des premières souffrances et... de nuits blanches pour les parents. Une bonne hygiène dentaire doit s'appliquer dès l'âge de 2 ans par le brossage régulier et la limitation des aliments très sucrés, comme les bonbons et les boissons sucrées, consommés en dehors des repas. La dentition que l'on acquiert après 6 ans est définitive donc il faut en prendre soin pour la conserver jusqu'à un âge avancé, notamment en effectuant des visites régulières chez le dentiste même en l'absence de tout symptôme. Les détartrages réguliers, notamment, sont bénéfiques.

QUE SE PASSE-T-IL AVEC L'AVANCÉE EN ÂGE ?

Chez le senior, l'état bucco-dentaire a des conséquences méconnues et insoupçonnées sur l'état de santé général.

- Le *vieillessement* et les *maladies chroniques* qui lui sont liées entraînent des atteintes des dents.
- La baisse d'*immunité*, observée lors de l'avancée en âge, joue un rôle important. La bouche héberge, comme l'intestin, un microbiote riche de 700 espèces microbiennes. À la faveur d'un déséquilibre de cette flore, des bactéries pathogènes se développent dans la bouche. Elles constituent un biofilm qui évolue en plaque dentaire, se calcifie et altère les gencives. On parle alors de tartre. Les dents se déchaussent (c'est la parodontite) et peuvent tomber, de plus des caries apparaissent.
- Une *alimentation déséquilibrée*, trop riche en sucres, fort appréciée des seniors, provoque un déséquilibre de la flore buccale et génère caries et infections. Il en est de même pour le tabac et l'alcool.

QUEL EST L'ÉTAT DENTAIRE DE NOS CONCITOYENS ?

Les Français sont assez négligents à l'égard de la santé bucco-dentaire et les enquêtes montrent qu'un Français sur quatre ne se brosse jamais les dents. Nous dépensons moins que la moyenne européenne pour nos dents et nous souffrons trois fois

plus de caries que les Allemands. 16 % des Français de plus de 65 ans ont perdu toutes leurs dents. 45 % des gens ne se rendent chez le dentiste qu'en cas d'urgence (abcès, douleur importante...). Dans les Ehpad ce problème est inquiétant et la santé buccale est le parent pauvre ; 40 % des résidents sont édentés, la plupart n'ayant pas de prothèse adaptée.

QUELLES SONT LES CAUSES AGGRAVANTES ?

- Certaines *maladies* comme le diabète ou les maladies qui s'accompagnent de troubles de l'immunité.
- De nombreux *médicaments* qui réduisent le flux salivaire et assèchent la bouche. La salive neutralise, en effet, l'acidité créée par les bactéries de la plaque dentaire.
- Le *tabac* et l'*alcool*.

POURQUOI EN ARRIVE-T-ON À CETTE SITUATION ?

- Par *peur* de la fraise dentaire héritée de notre enfance. Il faut cependant reconnaître que les soins dentaires bénéficient de techniques qui les rendent indolores et qui ne justifient plus la peur du fauteuil. De gros progrès ont été réalisés depuis l'époque de Louis XIV où les arracheurs de dents, opérant sur le Pont-Neuf à Paris, étaient obligés de mentir pour faire accepter l'épreuve effroyable de l'extraction dentaire. Henri IV était réputé pour son haleine repoussante. Quant à Louis XIV, son dentiste lui a défoncé le palais.
- Pour des raisons *financières* liées au faible taux de remboursement de certains soins.
- Par fatalisme : on trouve normal de perdre ses dents à partir d'un certain âge.
- Par *négligence*, sous-estimation et méconnaissance des conséquences.
- Pour des *difficultés d'accès aux dentistes*, dont la densité sur le territoire est faible compte-tenu des besoins.
- Par manque de *culture de la prévention*, assez spécifique à notre pays.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE HYGIÈNE DENTAIRE ?

- **Sur la nutrition** : le défaut de mastication gêne l'absorption des nutriments et conduit à la dénutrition, avec des conséquences fâcheuses en raison de carences avec fonte musculaire (chutes, infections...). De plus, la perte du goût, souvent associée, entraîne la personne à préférer et rechercher les aliments les plus gras et sucrés qui sont de surcroît plus faciles à mastiquer ; ceci entraîne un déséquilibre alimentaire préjudiciable à l'état de santé.
- **Sur la digestion** : avec risque accru d'ulcère, de gastrite.
- **Sur la vie relationnelle** : mauvaise haleine perçue par l'entourage lors des conversations, des embrassades, troubles de la phonation et de l'élocution, déficit esthétique visible lors des sourires.
- **Sur la qualité de vie** : isolement social, rejet, sans oublier les douleurs parfois insupportables.
- **Sur le risque d'infections**, notamment respiratoires (pneumonies), cardiaques (endocardites) car la bouche est tapissée de muqueuses à travers lesquelles les microbes pénètrent facilement avant d'être véhiculés à distance dans le reste de l'organisme par voie sanguine. Ainsi, avant un acte de chirurgie osseuse, il faut éradiquer les foyers d'infection dentaire. De même pour les personnes qui ont une atteinte des valves cardiaques (se traduisant en général par un « souffle au cœur »), on doit prescrire un antibiotique avant tout soin dentaire invasif qui risque de favoriser la diffusion des microbes dans la circulation sanguine.
- **Sur le risque cardio-vasculaire** : on estime que la parodontite multiplie par cinq le risque d'AVC et d'infarctus du myocarde, car elle entretient un état inflammatoire général. 50 % des plaques d'athérome qui se déposent sur les parois artérielles seraient d'origine buccale !
- **Sur l'aggravation du diabète**, sachant que le lien est double puisque le diabète provoque une atteinte du parodonte et qu'une parodontite contribue à déséquilibrer le diabète

Autres conséquences insoupçonnables :

- L'articulation temporo-mandibulaire (la mâchoire) contient des récepteurs impliqués dans l'équilibre et une mauvaise mécanique masticatoire entraîne des risques de **chute**.
- Certaines études ont fait ressortir un risque accru de **cancer du pancréas, de l'estomac, du colon** lié aux infections dentaires.
- On a même mis en évidence une accélération du **déclin cognitif** chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

EN CONCLUSION

Prenez soin de vos dents, elles ne repoussent pas !

Évitez la prolifération de microbes qui altèrent l'état bucco-dentaire et respectez la flore microbienne normale.

Une bonne hygiène bucco-dentaire est un élément du bien-être car elle augmente la longévité, évite certaines maladies et améliore la qualité de vie.

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

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Évitez les aliments et boissons sucrés ou acides, en dehors des repas, qui favorisent le développement de microbes.

N'abusez pas des bains de bouche antiseptiques qui déstabilisent la flore microbienne normale qu'il faut respecter (à n'utiliser que de façon temporaire, voire sur prescription médicale), ni de bicarbonate.

Après chaque repas, brossez-vous les dents pour éliminer les débris alimentaires, pendant deux minutes au minimum.

Covid oblige, lavez-vous les mains avant le brossage.

Utilisez un dentifrice au fluor (dosé à 1.500 ppm) et bio de préférence, car la muqueuse buccale absorbe les substances potentiellement toxiques.

Préférez une brosse à poils souples pour ne pas abîmer les gencives.

Une brosse à dents électrique peut être intéressante.

Utilisez un jet dentaire pulseur ou un fil dentaire ou une brossette dentaire avant le brossage pour enlever les débris alimentaires situés dans les espaces interdentaires qui représentent 40 % de la surface dentaire.

Évitez les cure-dents qui peuvent favoriser plaies et infections.

Brossez de la gencive vers le sommet des dents, face externe et interne.

Changez de brosse à dents tous les trois mois.

Évitez les contacts entre votre brosse à dents et celles des autres membres de la famille (notamment en raison du risque d'hépatite C).

Éloignez-la des sources d'humidité (lavabo, toilettes) et ne l'enfermez pas dans du plastique.

Si vous êtes pris au dépourvu, vous pouvez **remplacer le brossage en mâchant pendant vingt minutes du chewing-gum** sans sucre et au fluor pour favoriser la sécrétion salivaire et ainsi protéger les dents.

L'humidité favorisant le développement des microbes, **laissez tremper votre brosse dans un liquide désinfectant** et séchez-la immédiatement avec un papier essuie-tout.

Si vous êtes porteur d'une prothèse, nettoyez-la le soir et laissez-la tremper toute la nuit dans un liquide désinfectant. Veillez à ce qu'elle soit bien adaptée.

Le tabac est très nocif pour le parodonte, de même que certains médicaments comme les neuroleptiques.

Petite astuce pour les aphtes : coupez une fine rondelle de gingembre frais que vous déposez sur la lésion.

Prenez rendez-vous chez votre dentiste au moins une fois par an, ne serait-ce que pour un détartrage.

Un site à consulter

Celui de l'Union Française des Soins Bucco-Dentaires : <http://www.ufsbd.fr>



COMITÉS & CLUBS

© DR Nice Matin 3/10/2020



Coders 06

Solidarité Vallées de la Roya et de la Vésubie

Le Comité départemental des Alpes-Maritimes avait lancé une cagnotte après le passage de la tempête Alex, avec l'appui de la FFRS. À la clôture, la somme de 12 020 € a été redistribuée aux communes sinistrées comme initialement prévu, c'est-à-dire 50 % par vallée, puis par commune au prorata du nombre d'habitants. Pour la Roya, il s'agit des communes de Breil-sur-Roya, Fontan, La Brigue, Saorge et Tende et pour la Vésubie, Belvédère, La Bollène-Vésubie, Duranus, Lantosque, Roquebillière, Saint-Martin-Vésubie, Utelle, Valdeblone et Venanson.

Le Coders 06 tient à remercier chaleureusement tous les généreux donateurs soucieux de la vie des habitants et de la préservation de ces villages typiques de l'arrière-pays niçois. Une initiative saluée également par les communes bénéficiaires.

➡ Plus d'informations sur www.coders06.fr.

Club 30002

Visa 2000 : la marche comme un air de liberté

Comme elle était belle cette randonnée tout près d'Alès. Malgré les groupes de six, la distanciation, le masque... elle avait un air de liberté : retrouver les adhérents, marcher au bord du Galeizon, découvrir une cascade au fond du chemin, serpenter le long des berges fleuries qui sentent bon le printemps et, même, ramasser des morilles !

C'était presque un jour de fête pour nous. Car après des soucis de santé, le doyen des randonneurs de Visa 2000, Guy, 91 ans (*en rouge sur la photo*), était à nouveau avec nous après avoir été vacciné. Bon pied, bon œil, à chaque détour il a des histoires à nous raconter. Sur la ligne de chemin de fer abandonnée qui traversait autrefois ces paysages pour amener les Gardois en Lozère, les aqueducs intacts en témoignent. Sur les vignes qui étaient cultivées et dont les raisins servaient à faire le vin mousseux des moines trapistes de l'abbaye de Notre-Dame des Neiges en Ardèche. Chaque anecdote nous fait voyager.

Club 25001 Rectificatif

Une erreur s'est glissée dans le précédent numéro de *Vital'ité*. Pierre Robert a bien été médaillé de la Jeunesse, des sports et de l'engagement associatif mais le nouveau président de la RS du Grand-Besançon est Alain Bobillier.



Club 59002

Le LARS célèbre les droits de la femme en mode randonnée urbaine

Six adhérents (pas un de plus, restriction sanitaire oblige) de l'association Loisirs activités retraités sportives (Nord) ont participé le 8 mars dernier à une randonnée urbaine organisée par la ville de Saint-Amand-les-Eaux dans le cadre de la Journée internationale des droits de la femme. Sur un parcours de 3,5 km, il s'agissait de partir à la découverte de treize figures féminines locales ayant marqué l'histoire de la ville et dont les actions et la destinée représentent un héritage culturel légué aux générations suivantes. Chacun des participants a ainsi découvert, grâce aux explications accessibles par QR code, des morceaux de l'histoire de la ville qu'il ignorait. L'association participe régulièrement aux fêtes et manifestations communales. Créée en 1995, elle est forte de 130 membres, dont une majorité pratique la randonnée pédestre et la marche nordique.

Bien sûr il manquait Yvette, 92 ans, notre doyenne, qui à cause du Covid et de ces interminables journées sans activité ne pourra plus reprendre. En retrouvant les voitures, nous savions bien que la contrainte des 10 km nous obligeait à interrompre cette rencontre qui apporte tant de bonheur à nos adhérents. En mai, fais ce qu'il te plait ? Vivement des jours meilleurs et continuons de marcher en pensant à ceux qui ne peuvent pas ou ne le veulent pas, par crainte de ce satané virus.

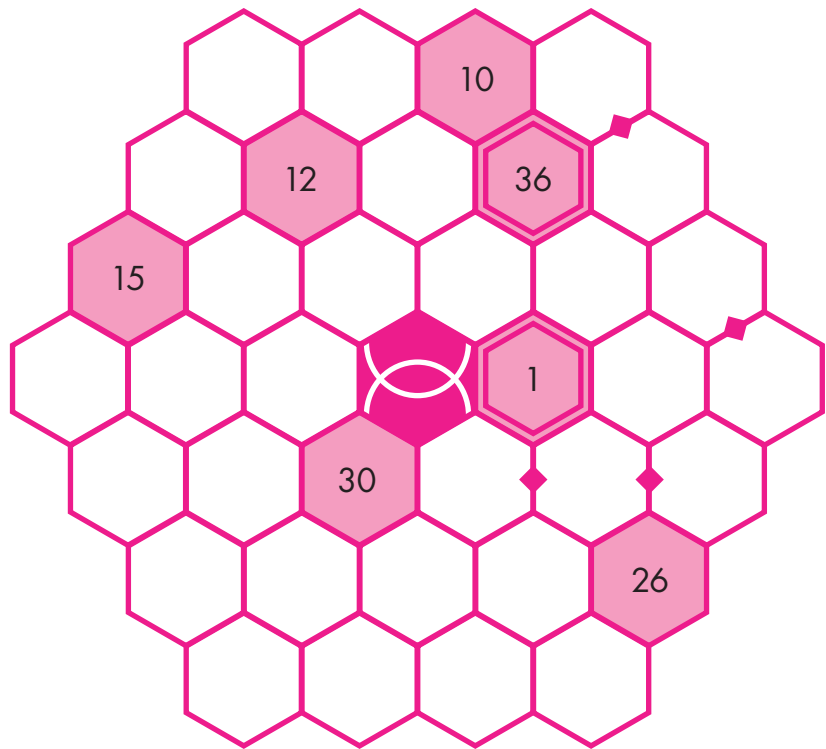


RIKUDO

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

GÂTEAUX & FRIANDISES

- D'où sont originaires les "biscuits roses" ?
A - Reims
B - Troyes
C - Rouen
- Le cachou a été inventé à Toulouse. Il est à base de :
A - Noix de cajou
B - Noix d'arec
C - Noix de cola
- D'où est originaire la papillote, que l'on trouve désormais sur toutes les tables françaises à Noël ?
A - Lyon
B - Strasbourg
C - Dijon
- Quelle ville de Provence est la capitale mondiale du fruit confit ?
A - Apt
B - Manosque
C - Sisteron
- Quel est l'équivalent français du "turrón" espagnol ?
A - le caramel mou
B - la pâte de fruits
C - le nougat
- D'où sont originaires les "bêtises" ?
A - Douai
B - Cambrai
C - Tournai
- Laquelle de ces pâtisseries n'est pas bretonne ?
A - le kouign amann
B - le quatre-quarts
C - le Paris-Brest
- Quel fruit entre dans la composition du calisson d'Aix ?
A - le melon
B - la pêche
C - l'abricot
- Le "petit suisse", comme son nom ne l'indique pas, a été inventé en France. Dans quelle région ?
A - Bretagne
B - Bourgogne
C - Normandie
- Les madeleines auraient été inventées à Commercy au XVIII^e siècle. Où se trouve Commercy ?
A - dans le département du Jura
B - dans le département de la Meuse
C - dans le département du Pas-de-Calais





QUAND JE SERAI VIEUX TOUT IRA BIEN

Antoine Piau

Un livre de plus sur le bien vieillir, certes, mais cet ouvrage est présenté de façon imagée et attractive. Antoine Piau est un gériatre investi dans la pratique clinique et la recherche ; il intervient sur la Cinq dans les émissions dédiées à la santé et a, de ce fait, une expérience en matière de vulgarisation. L'ouvrage est éclectique car il traite des aspects médicaux, sociaux, sociétaux du vieillissement. L'auteur n'élude pas le terme de « vieux » et il met l'accent sur la fragilité, le mauvais usage et l'abus de médicaments. Il étudie la place des « vieux » dans la société et les compare aux adolescents qui partagent le sentiment d'être un peu incompris et rejetés ; il a créé le terme d'« adonescents », sorte d'adolescents sénescents. Les nouvelles technologies sont présentées comme prometteuses dans le domaine du soin mais aussi dans celui des aides à la vie quotidienne. La question du maintien à domicile, de l'entrée en Ehpad, est également abordée sous l'aspect financier, humain et médical.

► Hachette pratique, 240 pages.



...MAIS LA VIE CONTINUE

Bernard Pivot

C'est sous forme de roman que Bernard Pivot a choisi de parler de la vieillesse, à partir de son expérience personnelle car cet ouvrage est manifestement autobiographique ; il triche cependant sur son âge. Sa grande culture, son art de manier la langue française et son humour rendent la lecture passionnante. Le sous-titre « l'âge Pivot » est un petit clin d'œil à la problématique de la réforme des retraites. On est amené à suivre au fil de la lecture le quotidien d'un groupe de seniors parisiens confrontés aux petits problèmes de santé, aux renoncements dus à l'avancée en âge, voire aux deuils. Il évoque aussi les petits avantages, les projets, les petits plaisirs essentiellement liés à l'interaction sociale, à la convivialité et à la complicité qui règnent au sein de ce petit groupe. Tous les aspects du vieillissement, tous les questionnements sont abordés avec optimisme et humour en suivant la vie quotidienne de ces seniors qui font face aux aléas de leur avancée en âge.

► Albin Michel, 224 pages.



L'INCROYABLE POUVOIR DU SOUFFLE

Améliorez votre santé mentale et physique

Stéphanie Brillant

Un ouvrage très complet et instructif qui montre à quel point la respiration, un mécanisme inconscient, peut contribuer à améliorer notre santé et notre bien-être. Simple mais pas si facile de bien respirer explique l'auteure. Le livre parle notamment des différents types de respirations (abdominale, costale, thoracique), de l'importance du diaphragme et comment il fonctionne... En restaurant simplement une respiration correcte, on peut aisément se débarrasser des maux du quotidien en quelques semaines. En apprenant à maîtriser son souffle, on peut faire bien davantage et traiter efficacement les troubles de l'humeur, la dépression, les stress post-traumatiques... Ce livre n'est pas qu'une simple présentation des différents pouvoirs du souffle, mais aussi un guide pratique pour l'améliorer. Un ensemble de techniques respiratoires sont mises à disposition pour se relaxer, favoriser le sommeil, soulager le corps, soulager l'esprit...

► Actes Sud, 224 pages.



PARIS À VOL D'OISEAU

Photographies de Basile Dell et Jérémie Lippmann
Texte de David Foenkinos

Qui n'a jamais rêvé de voler tel un oiseau ? Planer au-dessus des immeubles, se poser sur le génie de la Bastille, explorer des ruelles méconnues, découvrir des détails d'architecture invisibles depuis le sol... Avec cet album, découvrez Paris comme vous ne l'avez jamais vu. Basile Dell et Jérémie Lippmann, deux frères, avaient un rêve d'enfant : explorer la capitale à travers les yeux d'un oiseau. Mettant au service de ce projet un peu fou les technologies les plus modernes, ils ont utilisé le drone pour donner à leurs photographies une dimension artistique inédite. Dans une promenade poétique et aérienne, ils ont ainsi réalisé, tout au long de l'année 2019, plus de 6 000 photos de Paris au fil des saisons. Enthousiasmé par ce projet, David Foenkinos a écrit un conte inédit et poétique racontant l'aventure d'un oiseau venu à Paris pour y retrouver sa belle. Tout au long de sa quête, il découvre les mille et un visages de la capitale.

► Gallimard, 272 pages.



LE PETIT GUIDE DES EXPLORATEURS DE LA NATURE

T. Launois, X. Nitsch, S. Padie, M. Peyrot, B. Pluchet, Ch. Zettel.
Illustration : L. Herzog

Un beau livre illustré pour vous faire découvrir plus de 250 espèces à retrouver au gré de ses balades... des papillons aux oiseaux en passant par les arbres, les champignons. Chaque espèce est illustrée d'un dessin précis et accompagné d'une fiche informative. Ce guide vous entrouvre les portes de tout un monde, celui des fleurs, des arbres, des insectes, des oiseaux et de tous les autres animaux et végétaux qui peuplent la Terre. Celui encore des objets du ciel, des nuages et des étoiles... Avec ce guide, partez à la rencontre des plus petits aux plus grands, en regardant au sol ou en levant la tête, dans les herbes puis dans les arbres, près de l'eau et dans les montagnes, dans le ciel de jour comme de nuit. Ce guide n'est pas exhaustif – de nombreuses encyclopédies existent déjà –, son objectif est plutôt de vous offrir un échantillon des observations les plus communes dans nos contrées et d'éveiller votre curiosité.

Vous découvrirez l'incroyable diversité et la beauté de notre superbe et fragile petite planète bleue.

► First, 192 pages.

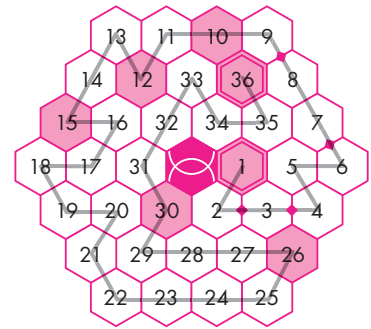


CONNAISSEZ-VOUS VOS AVANTAGES ADHÉRENTS ?

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

www.federestraitsportive.fr

RIKUDO



QUIZZ : GÂTEAUX & FRIANDISES

- A.** Reims. Ce biscuit coloré avec du carmin accompagne souvent une flûte de Champagne.
- B.** Noix d'arec. C'est le fruit du palmier à bétel, dont on extrait une gomme résineuse appelée cachou.
- A.** Lyon. L'idée viendrait de l'un des employés d'un confiseur lyonnais du XVIII^e siècle, M. Papillot.
- A.** Apt. La tradition des fruits confits en Provence remonte au Moyen-Age.
- C.** Nougat. L'équivalent italien est le "torrone". Au Proche-Orient, le "halva" est un nougat à base de pâte de sésame.
- B.** Cambrai, dans le Nord. Il s'agit d'un bonbon aromatisé à la menthe et rayé de sucre caramélisé.
- C.** Paris-Brest, qui est une pâtisserie typiquement parisienne. Et le quatre-quarts est bel et bien breton à l'origine.
- A.** Melon. A base d'amande et de melon confit, c'est une spécialité d'Aix-en-Provence depuis le XV^e siècle.
- C.** Normandie. Fromage frais additionné de crème, inventé par le commis suisse d'une laiterie normande vers 1850.
- B.** Meuse. Le gâteau aurait été inventé vers 1750 par une jeune servante du château de Commercy, prénommée Madeleine.

Cap'vacances et vacanciel deviennent

Miléade
Villages Clubs & Hôtels

partenaire
vacances de



OFFREZ-VOUS
une parenthèse Miléade !



-10%*
sur votre séjour
avec votre remise
partenaire



- ✓ **34 Villages Clubs et Hôtels** en France, aux emplacements d'exception
- ✓ **De multiples expériences :** découverte, sport, bien-être...
- ✓ **Sur les villages clubs « Rando »,** chaque jour une randonnée !
- ✓ **Clubs enfants gratuits** de 3 mois à 17 ans

RÉSERVEZ EN TOUTE SÉRÉNITÉ : annulation sans frais* jusqu'à la veille de votre départ

☎ **04 87 75 00 50** ou 🌐 **reservation-partenaires.mileade.com**

avec votre code partenaire MILFFRS

VOS SÉJOURS EN TERROIRS DE FRANCE

GROUPE & INDIVIDUELS



DESTINATIONS



**9 villages vacances rando/cyclo
à découvrir en brochure**



REMISES

**SUR VOTRE SÉJOUR
avec votre code
partenaire : PAR106**

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

04 77 56 66 09 (appel non surtaxé)

www.vacances-ulvf.com