

# vital'ité

www.federetraitesportive.fr



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

N°42 SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2021

VITAL'MOUV.

LE TIR À L'ARC  
TIENT LA CORDE



VITAL' ACTIONS

AVEC MON CLUB,  
AVEC MA FÉDÉ...

SPORT SENIOR SANTÉ® :  
UN CONCEPT DÉVELOPPÉ PAR LA FFRS



# BIEN ENTENDRE, ÇA CHANGE LA VIE.



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

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

Offre réservée aux licenciés de la FFRS

**Jusqu'à 15% de réduction<sup>(3)</sup> sur les  
aides auditives innovantes :**  
intelligence artificielle, connectées, rechargeables, invisibles...



PARTENAIRE DE



Audika, c'est près de 600 centres partout en France.  
Pour bénéficier de cette offre, prenez rendez-vous  
en appelant votre **numéro exclusif** :

**0 800 08 11 90** Service & appel  
gratuits

En précisant le code « FFRS »

Et bien sûr, chez Audika, vous pouvez aussi bénéficier de  
la solution auditive 100% santé, 100% remboursée<sup>(4)</sup>

# SOMMAIRE

## 04



### VITAL' ACTIONS

**04** Sport Senior Santé® : un concept développé par la FFRS

**08** Retrouver la « forme » d'avant

**10** Avec mon Club, avec ma Fédé... !

**13** Portrait : Gérard Delabroye, la vie en courant

**14** Focus : Un vent nouveau sur le Coders 35, en Bretagne

**16** Incidences de la météorologie sur les activités de plein air

## 18



### VITAL' MOUV.

**18** Le tir à l'arc tient la corde

**20** Maintenir le lien par tous les moyens

## 22



**VITAL' BIEN-ÊTRE**  
22 Connecté & dynamique

## 23



### VITAL' SANTÉ

**23** Portrait : François Renaudie, une vie SMS : sport, médecine, sourire

**24** Le rôle insoupçonné du pied

## 26



### VITAL' ACTUS

## 29

### VITAL' JEUX

## 30

### VITAL' LIRE



**CHÈRES AMIES,  
CHERS AMIS,**

Vous avez pris votre licence ou vous allez la reprendre. La FFRS et vos clubs sont ravis de vous accueillir pour une nouvelle année sportive.

Dans votre magazine de rentrée, nous avons à cœur de vous rappeler la raison d'être de votre Fédération : son attachement à votre bien-être physique et moral. Vos clubs comptent sur votre présence pour vous proposer un choix toujours plus complet d'activités sportives attrayantes et bénéfiques.

Ce n'est probablement pas tout à fait la rentrée dont vous et moi avons rêvé dans l'absolu... Tout de même, vous et vos amis allez avoir le plaisir de vous retrouver pour reprendre vos activités, en salle si vous détenez le sésame désigné, moins poétiquement, par le vocable « pass sanitaire », ou en extérieur. Cela nous paraît très important pour votre santé. Vos clubs y sont préparés, vos animateurs vous attendent.

Le dispositif actuel le permet, aussi contraignant puisse-t-il paraître, et nous sommes persuadés que vous avez pris les dispositions optimales pour pratiquer en toute sécurité vos sports favoris.

Protéger votre santé et, plus encore, l'améliorer grâce aux pratiques sportives est notre but premier. Nous avons été mobilisés tout l'été sur ce sujet, tant le contexte était porteur d'incertitudes.

Vous en êtes non seulement les bénéficiaires, mais aussi les acteurs, par votre participation et vos engagements à nos côtés sans lesquels rien ne serait possible. Le fonctionnement de votre Fédération repose sur le bénévolat qui permet de vous proposer une adhésion à un coût modeste. Elle est heureuse de vous accueillir dans les stages de formation gratuits qu'elle organise. Si vous devenez animateur, votre participation à la vie associative sera également pour vous une source de bienfait et de bonheur.

Bienvenue pour l'année sportive 2021-2022 ! Avec en ligne de mire une rentrée pleinement libérée, tous en forme, à la fin de l'été prochain.

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° 42 - SEPT.-DÉC 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 chargé 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 65 500 exemplaires - papier certifié PEFC



# SPORT SENIOR SANTÉ<sup>®</sup> : UN CONCEPT DÉVELOPPÉ PAR LA FFRS

**L'importance de l'activité physique sur la santé physique et mentale de nos concitoyens, et plus particulièrement des seniors, n'est plus à démontrer... l'idéal étant de varier les activités, en tenant compte de leur complémentarité pour en tirer un bénéfice maximal. Les clubs de la FFRS répondent à ce besoin autour du concept Sport Senior Santé<sup>®</sup>.**

L'heure de la rentrée a sonné après une saison fortement impactée par la pandémie. Cette période a eu des conséquences néfastes sur la santé de nos concitoyens, bien au-delà de l'infection virale elle-même. Il est impératif de retrouver nos activités habituelles pour écarter le risque de déconditionnement qui nous menace.

## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE CE DÉCROCHAGE ?

*Physiques* : l'arrêt de nos activités entraîne une diminution des capacités

musculaires, cardiaques et respiratoires associées souvent à une prise de poids, qui réduit notre aptitude à l'effort.

*Psychiques* : l'isolement affectif, le contexte anxigène, les méfaits de la Covid sur soi-même ou sur ses proches ont généré des états dépressifs et des situations de stress post-traumatique.

*Cognitives* : le manque de stimulation favorise le déclin cognitif.

*Sociales* : la rupture du lien social, due au confinement, a été accentuée par la phobie de l'infection, le repli sur soi, l'isolement.

## QUE PROPOSENT NOS CLUBS ?

La FFRS affiche fièrement à destination des seniors son concept « Sport Senior Santé<sup>®</sup> » et revendique cette spécificité, conforme à la définition de la santé donnée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), à savoir un « état de bien-être complet physique, mental et social ».

Précurseurs dans le domaine du sport santé, les clubs de la FFRS accueillent les seniors pour les aider à préserver et à renforcer leur capital santé, mais aussi à retarder les effets du vieillissement, à rester autonomes et à favoriser leur équilibre physique, mental et social. La pratique doit être régulière, modérée, adaptée et diversifiée. Il est recommandé de pratiquer plusieurs activités dont la complémentarité permet de solliciter et maintenir les différentes capacités (force, souplesse, équilibre, coordination, mémorisa-

tion, fonction cardio-respiratoire...). Les clubs répartis sur tout le territoire ont une offre d'activités suffisamment diversifiée pour permettre à chacun de trouver celles qui correspondent à ses goûts et ses aptitudes.

### QUELLES CAPACITÉS DOIT-ON DÉVELOPPER ?

Les quatre composantes à développer pour obtenir un bénéfice optimal sur l'état de santé sont : l'endurance, la force, la souplesse et l'équilibre. Elles doivent être sollicitées à tour de rôle, particulièrement chez le senior, en raison des effets du vieillissement sur les fonctions de l'organisme. Si un adolescent peut se permettre de pratiquer une seule activité, le football par exemple, il n'en est pas de même chez un senior.

*L'endurance* suppose une activité d'intensité modérée, soutenue dans la durée, comme son nom l'indique. Elle sollicite le système cardio-vasculaire, l'appareil respiratoire, le système musculaire et présente un bénéfice pour la prévention de nombreuses maladies dites « non transmissibles » comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension, les cancers... Elle permet de maintenir nos capacités, mesurées par la VO2 max ou « consommation maximale d'oxygène » qui est le reflet de nos aptitudes physiques.

*La force* doit être entretenue par des exercices de musculation qui permettent de conserver notre capital musculaire dont on sait qu'il diminue

avec l'âge (environ 1 % par an). Ces exercices pratiqués contre résistance entretiennent la masse musculaire indispensable aux mouvements de la vie quotidienne, évitent les chutes, préservent l'immunité (primordiale dans le contexte actuel de pandémie), permettent la consommation des sucres et des graisses et contribuent au maintien de la masse osseuse. Il est recommandé d'effectuer ce genre d'exercice deux à trois jours non consécutifs par semaine

### « Diversifier les activités pratiquées augmente le bénéfice pour la santé. »

Il en est de même de *la souplesse* qu'il faut aussi travailler car l'ankylose augmente avec l'âge.

*L'équilibre* est un système complexe dans lequel interviennent beaucoup d'informations sensorielles qui, elles aussi, subissent les effets de l'âge. Les chutes, dont on sous-estime les conséquences, sont fréquentes. C'est pourquoi il est impératif pour les éviter de travailler la fonction d'équilibration. Au-delà de ces quatre composantes, il est bien prouvé que l'activité physique est bénéfique pour les fonctions cognitives, notamment la mémoire, la concentration, l'attention. En variant les gestes, les mouvements, les positions,

des circuits neuronaux différents sont activés, de nouveaux réseaux se créent. Le cerveau se nourrit de changements, et on sait que « la routine est tueuse de neurones ». Les fonctions cognitives bénéficiant le plus de l'activité physique sont précisément celles qui sont les plus affectées par le vieillissement du cerveau, à savoir l'attention, la concentration, la mémoire à court terme, les capacités de décision. L'adresse, la vitesse de réaction et la coordination seront également des capacités complémentaires indispensables à faire travailler pour renforcer ce cercle vertueux.

### QUEL EST L'INTÉRÊT D'ASSOCIER CES COMPOSANTES ?

Diversifier les activités pratiquées augmente le bénéfice sur la santé. Par exemple, l'endurance ne se suffit pas à elle seule pour lutter contre la perte musculaire et l'ostéoporose. Les exercices de renforcement musculaire doivent être pratiqués de façon complémentaire pour éviter les chutes et limiter le risque de fractures. Le travail de l'équilibre et de la souplesse viendra en renforcer les bienfaits.

### ET QUE RECOMMANDE-T-ON EN TERMES DE RÉGULARITÉ ET D'INTENSITÉ DE LA PRATIQUE SPORTIVE ?

L'Institut national de la science et de la recherche médicale (Inserm) préconise trente minutes d'activité cinq jours par semaine, les effets bénéfiques s'atténuant après vingt-quatre heures. La régularité en est un des aspects



TÉMOIGNAGE : Alain Sauvager, Président du club Retraite sportive Bainaïse (Ille-et-Vilaine)

### COMMENT LE CONCEPT SPORT SENIOR SANTÉ S'INSCRIT-IL DANS VOTRE PROJET DE CLUB ?

« Nous proposons à nos licenciés un panel d'activités assez large pour répondre à leurs attentes, leurs besoins et leurs motivations. Nous les

sensibilisons sur le fait qu'elles vont solliciter les différentes capacités physiques qui vont entretenir leur capital santé. Nous essayons de répartir

au mieux les séances, en évitant les chevauchements. Et nous recherchons avant tout l'épanouissement de tous en privilégiant la sécurité et l'adaptation. »



fondamentaux pour renforcer ses bienfaits : pratiquer de temps à autre n'est pas suffisant pour lutter contre la diminution de ses capacités physiques et cognitives. Le niveau d'intensité et la régularité sont essentiels. Il est important que chaque personne puisse pratiquer l'activité de son choix à son propre rythme.

**En résumé**, il est nettement plus profitable de pratiquer plusieurs activités qu'une seule, de façon à solliciter le plus possible de capacités, de fonctions. On sait aussi que l'activité physique renforce notre immunité par l'intermédiaire, entre autres, du microbiote intestinal, ce qui est important dans le contexte actuel.

Même si nous en sommes convaincus, nous avons néanmoins entrepris de faire réaliser par l'Institut de recherche médicale et d'épidémiologie du sport (Irmes), une nouvelle étude auprès de nos adhérents (une première avait été réalisée en 2015), afin de mesurer l'ampleur de ce bénéfice. Son lancement a été retardé du fait de la pandémie, mais certains d'entre vous seront prochainement sollicités pour y participer. Nous vous encourageons à y répondre.

La recherche de bien-être, de lien social, l'optimisation de notre condition physique, le maintien de notre précieux capital-santé sont des objectifs primordiaux. Reprenons tous nos activités et retrouvons le chemin de nos clubs. Ils offrent une variété d'activités qui permettent à chacun, quels que soient son âge, son état de santé, ses capacités fonctionnelles et ses goûts d'en tirer un maximum de profit. Ceci, bien sûr, en respectant les règles de sécurité car il faut être prudent lors de la reprise qui doit se faire progressivement. Bonne saison sportive et conviviale,

Dr Claude Paumard  
Médecin des Pays-de-la-Loire

## EN PRATIQUE QUE FAIT-ON ?

### La diversité et la complémentarité se déclinent autour de plusieurs critères.

**La famille d'activités :** Les sports de nature comme la randonnée pédestre ou la marche nordique se différencient des activités d'expression corporelle comme les activités dansées et les activités gymniques d'entretien et de forme.

**Les capacités sollicitées :** Selon l'activité physique choisie, certaines capacités seront davantage sollicitées. Par exemple, l'adresse utile au tir à l'arc ou au tennis de table n'est pas présente dans la randonnée pédestre ou l'aquagym. La capacité cardio-respiratoire (endurance), omniprésente dans les activités de marche ou dans les activités cyclistes, n'est que très peu développée dans les activités « statiques » comme le tai-chi ou le yoga.

### La pratique individuelle ou collective :

La marche nordique est une pratique individuelle dans le sens où l'objectif est propre à chacun et la réalisation est personnelle. Tandis qu'en tennis (en double) ou lors d'ateliers en Section Multi-activités Senior ou Activ'mémoire, les interactions sociales et sportives sont indispensables pour réaliser l'action collective recherchée. On parle aussi d'activité de coopération.

**L'environnement de pratique (intérieur / extérieur) :** La pratique en extérieur permet une oxygénation au sens large du terme. L'environnement du lieu choisi (nouveau site, cadre verdoyant, calme, tranquille, sécurisé...) participe à son bon déroulement et à l'épanouissement des pratiquants.

Il est nécessaire de choisir également des activités qui peuvent se pratiquer en intérieur comme les activités gymniques, les activités dansées ou le tennis de table, car cela permet de maintenir une activité régulière même lors des périodes hivernales où la pratique extérieure reste moins aisée.

**Les activités en charge / décharge corporelle :** Les activités telles que l'aquagym, les activités cyclistes, la gym au sol... pour lesquelles la réalisation des mouvements est délestée du poids du corps grâce à leur environnement (l'eau, la pratique au sol) ou au matériel (vélo) sont complémentaires des activités en charge corporelle. L'équilibre entre les deux est intéressant.

Matthieu Capron, conseiller technique fédéral

### Quelques exemples de combinaisons d'activités\*

- **Marche** (cardio-respiratoire), **danses collectives** (équilibre, coordination, mémorisation), **tir à l'arc** (adresse, concentration).
- **Gym douce, yoga ou tai-chi** (équilibre, coordination, mémorisation), **swin-golf** (adresse), **gym aquatique** (force musculaire, équilibre).
- **Marche nordique** (cardio-respiratoire, force musculaire), **tennis** (adresse, coordination), **self-défense** (coordination, souplesse, vitesse de réaction).
- **Vélo** (endurance), **danse country** (coordination, équilibre, mémorisation), **tennis de table** (adresse).
- **Raquettes à neige** (cardio-respiratoire, équilibre), **stretching** (souplesse), **danses de salon** (coordination, équilibre).



\* Les capacités indiquées sont les principales mises en jeu dans l'activité.

**CAPACITÉS PAR FAMILLE D'ACTIVITÉS**

•• = capacité dominante  
• = capacité secondaire

CAPACITÉS ACTIVITÉS	Cardio- respiratoire	Souplesse	Coordination	Équilibre	Force musculaire	Adresse	Vitesse de réaction	Mémoire et fonctions exécutives
<b>ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE</b>								
	Activités cyclistes	••		•	••		•	
	Marche nordique	••		••	•	••		
	Marche aquatique côtière	••		•	•	••	•	
	Randonnée pédestre	••		•	••	•		
	Randonnée pédestre en montagne	••		•	••	••		
	Raquettes à neige	••		•	•	•		
	Ski de fond/alpin	••	•	••	••	••	•	•
<b>ACTIVITÉS D'EXPRESSION ET DE MAÎTRISE CORPORELLE</b>								
	Activités dansées	•	•	••	••	•	•	••
	Activités gymniques	••	••	••	•	••	•	•
	Tai-chi	•	••	••	••		•	••
	Qi-gong	•	••	••	••		•	••
	Activités aquatiques	••	•	••	•	•	•	•
<b>ACTIVITÉS DE COOPÉRATION ET/OU D'OPPOSITION</b>								
	Badminton	••		••	•	•	••	•
	Tennis	••		••	•	•	••	•
	Tennis de table	••		••	•	•	••	•
	Pétanque/jeux de boules		•	••	•		••	•
	Disc-golf	•	•	••	•	•	••	•
	Golf/swin-golf	•	•	••	•	•	••	•
	Sports et jeux collectifs de ballon	••		••	•	•	••	••
<b>ACTIVITÉS DE PRÉCISION ET DE CONCENTRATION</b>								
	Tir à l'arc		•	•	•	••	••	•
<b>ACTIVITÉS DE MAINTIEN EN FORME</b>								
	SMS	•	•	•	•	•	•	•
	Activ'mémoire	•		••	•	•	•	••



# RETROUVER LA “FORME”, D’AVANT

**Revenir dans vos clubs pour reprendre votre sport favori sans risque, c'est être à l'écoute de votre corps pour adapter vos efforts selon vos possibilités. Bonne rentrée sportive !**

Malgré les efforts déployés par la Fédération et les clubs pour conserver la condition physique acquise avant les confinements successifs imposés par la Covid, nous n'avons pas été égaux au cours de cette épidémie. Certains ont connu et ressentent encore les effets négatifs sur leur santé : fatigue, qu'elle soit physique ou mentale, troubles du sommeil, états dépressifs, anxiété par peur d'être contaminé ou de transmettre le virus aux proches, douleurs diverses.

La diminution de l'activité physique et l'augmentation du temps passé en position assise, souvent devant des écrans, ont favorisé la sédentarité et ses risques : prise de poids, perte de masse musculaire, diabète, maladies cardiovasculaires.

Ceux qui ont été atteints par la maladie peuvent présenter des symptômes prolongés après la phase aiguë, nécessitant une surveillance médicale. C'est parce que vous étiez « en forme » avant le confinement que vous pouviez randonner et faire de la gym avec le sourire. Votre condition physique s'était améliorée puisque tout au long de l'année vous participiez aux séances proposées par votre club et la sensation de fatigue des premières semaines avait presque disparu.

## CES CONSEILS SONT POUR VOUS QUI HÉSITENT À REVENIR DANS VOS CLUBS...

...par appréhension de ne pouvoir suivre le rythme dans vos activités favorites car vos capacités physiques ont diminué : moins d'endurance, de résistance, de force, de souplesse, de vitesse d'exécution, de coordination, d'équilibre, plus de temps de réaction. La forme n'est plus au rendez-vous ! Revenir en douceur pour retrouver vos sensations, c'est choisir un temps de « réadaptation à l'effort », avec une activité mieux adaptée à vos nouvelles capacités pour retrouver cet état de grâce qu'est « la Forme ».

## HISTOIRE VÉCUE

Ce sportif de toujours, 75 ans, qui s'était illustré dans sa jeunesse par un titre de champion de France sur 100 m, a été victime de la Covid-19 en 2020, alors qu'il était en pleine forme et enchaînait des sorties cyclistes de 150 km en montagne, en tête de la meilleure équipe de son club. Un mois plus tard et après deux interventions chirurgicales dues à un autre problème de santé, très fatigué, sans appétit il a perdu 10 kg,

ce qui, chez ce sportif affûté, signifie une perte de masse musculaire importante. La chirurgie passée, il retrouve son appétit, une activité physique adaptée et de nouvelles sensations : d'abord des petites marches lentes, puis plus rapides, et il reprend son vélo : « *Je ne pouvais faire que 20 km, me dit-il ! mais c'était bien car j'y prenais du plaisir, et peu à peu j'ai pu augmenter les distances, j'ai pu aborder des pentes douces, j'ai commencé à retrouver la forme en alternant le vélo avec de la marche de plus en plus rapide et de la natation.* »

Après avoir récupéré de l'endurance et renforcé sa musculature il retrouve son club de vélo pour randonner en groupe. Sa forme s'améliore, il reprend du plaisir lors des sorties avec ses copains du club. Tout va bien jusqu'au jour de cette année 2021 où il constate une altération de la vision de son œil droit. Aux urgences, après des examens ophtalmologiques et une IRM, il apprend qu'il a fait un AVC. Après examens cardiologiques, il bénéficie d'un traitement au long cours. Il doit limiter sa fréquence cardiaque lors des efforts sportifs. Il porte un cardiofréquence-mètre lors de ses sorties et me dit : « *On croit tous qu'on ne vieillit pas quand on continue à faire du sport comme avant, on se met en compétition avec des plus jeunes que nous, mais ce n'est pas vrai : on se met en danger ! Et je peux te dire que je les suis à la lettre, les conseils de la cardiologue !* »

### LA COMPOSITION CORPORELLE

Elle comprend la masse grasse, la masse musculaire, les os et l'eau. Leur répartition dans le corps est en constante évolution.

Même si votre poids est resté stable durant le confinement, votre composition corporelle a changé : moins de muscles, d'os et d'eau mais davantage de graisse ! Mais nous sommes inégaux selon notre histoire de vie qui prend en compte des facteurs génétiques, de santé, notre passé et notre présent sportif, sans oublier notre environnement. Pour suivre cette évolution, ne vous pesez plus ! Mesurez votre tour de taille, toujours de la même façon, à l'aide d'un mètre de couturière : une augmentation du tour de taille indique une prise de masse grasse.

## Le muscle est un trésor de bienfaits.

Le muscle est un trésor de bienfaits qui se gagne facilement chez le jeune sportif, mais qui se perd très vite chez le vétéran sédentaire.

Le muscle contient, au cœur des cellules qui le composent, des usines microscopiques chargées de transformer le stock de graisse en énergie, les mitochondries. Si vous pratiquez régulièrement (au moins deux fois par semaine) des activités d'endurance, vous activez ces micro-usines et la ressource en carburant est immense !

Pendant l'exercice, vos muscles fabriquent des hormones qui diminuent au cours de la vie mais qui retardent la survenue de la sarcopénie (perte importante de masse musculaire survenant

surtout au grand âge). Elles sont à présent synthétisées en laboratoire et font l'objet d'essais cliniques. Espérons pouvoir en profiter !

La masse osseuse diminue elle aussi : ostéopénie puis ostéoporose avec ses risques de fractures qui contraignent à l'immobilité dont on connaît les conséquences néfastes. La qualité de l'os et l'équilibre s'améliorent avec la marche, les montées et descentes d'escaliers, la danse, la gym, le tai-chi. L'hydratation est capitale, d'autant que la sensation de soif diminue avec l'âge.

### POUR BIEN COMMENCER LA SAISON

Prenez rendez-vous avec votre médecin pour le certificat d'absence de contre-indication à la pratique sportive (CACI), même si vous l'avez fait l'année dernière. Un bilan cardiologique pourrait être envisagé ainsi qu'un bilan sanguin et une ostéodensitométrie si vous êtes une femme à risques (traitement passé et présent par des corticoïdes, antécédents de fractures, de régimes amaigrissants à répétition, ménopause précoce, diminution de la taille, tabagisme). Il en va de même si vous avez débuté récemment un nouveau traitement médicamenteux, en particulier pour des troubles anxio-dépressifs ou du sommeil. Et relisez les conseils du Dr Claude Paumard dans *Vital'ité* n° 39 de septembre 2020, disponible en téléchargement sur votre espace adhérent.

Dr Odile Humenry,  
Médecin du sport, Référente médecine du sport,  
Commission médicale FFRS, FFRS Occitanie

### Conseils préventifs

- Consultez un médecin au moindre doute avant d'envisager de reprendre le sport.
- La sédentarité est un facteur de risque majeur de survenue de comorbidités.
- Le retour à l'activité physique, après une interruption, même partielle, doit se faire en douceur.
- Écoutez votre corps, prenez du plaisir et renoncez à la tentation de la compétition.
- Hydratez-vous, même si vous n'avez pas soif : 1,5 litre par jour.
- La prévention des chutes est essentielle et, pour ce faire, testez votre vue, évitez les gestes brusques, prenez soin de vos pieds, chaussez-vous correctement, testez votre équilibre.
- Prenez en compte l'effet de vos nouveaux traitements.

Dr Jean Bultel,  
Médecin fédéral





## AVEC MON CLUB, AVEC MA FÉDÉ... !



La FFRS  
en quelques chiffres

**445** clubs

**60** activités reconnues

près de  
**40 ans** d'existence

**70 000**  
adhérents

**70 %**  
de femmes

**480 000 €**  
consacrés à la formation  
en 2019 (avant la Covid)

**Vous venez d'adhérer – ou de reprendre votre adhésion – à un club pour faire de la gym, de la rando, de la danse ou une autre des très nombreuses activités possibles. Ce club est un élément important de votre vie, mais pas que... Savez-vous qu'il est affilié à la Fédération française de la retraite sportive (FFRS) ? À quoi cela sert-il ?**

Appelons-la Annie ! L'heure de la retraite professionnelle sonne pour cette randonneuse aguerrie qui cherche un club pour marcher. Elle trouve sur Internet celui de la « Retraite sportive » de sa ville... mais hésite... Le hasard fait qu'une amie lui propose de partir avec d'autres sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Chemin faisant, elle découvre que cette amie est par ailleurs adhérente d'un club de la Fédération de la retraite sportive ! Elle l'entraîne, le pas est franchi et, enthousiaste, Annie adhère à ce club au sein duquel elle pratique plusieurs activités.

**L'HISTOIRE NE S'ARRÊTE PAS LÀ...**

Annie est « impressionnée » de constater que les animateurs des activités agissent bénévolement. « Cela entraîne tout le reste, toute la dynamique des clubs, toute la convivialité des activités, toute l'énergie de la Fédération », commente-t-elle. Comme beaucoup, elle vient de tomber dans le chaudron de ce qui fait l'essence même de la FFRS : du sport pour les seniors, par les seniors. « D'autres fédérations sportives proposent du sport adapté aux seniors, mais aucune n'a ce triptyque "Sport Seniors Santé®", aucune n'a cet encadrement essentiellement composé

de seniors, formés par d'autres seniors pour des activités adaptées aux seniors », poursuit-elle. « Après avoir été accueillie par ces bénévoles engagés, je me suis dit que je pouvais à mon tour participer à l'animation d'un club », ponctue Annie, après être finalement devenue animatrice randonnée pédestre.

### BÉNÉVOLAT À TOUS LES ÉTAGES

La force de la Fédération est de s'appuyer très largement sur le bénévolat : qu'ils soient animateurs, instructeurs, dirigeants de club ou de comité, les bénévoles qui s'engagent pour la faire vivre sont présents à chaque niveau.

À la base, on trouve les clubs, interlocuteurs directs des 70 000 adhérents. Leur rôle est de proposer, d'organiser et d'encadrer les activités. Viennent ensuite les Comités départementaux (Coders) qui œuvrent à l'animation et à la création des clubs sur leur territoire et les Comités régionaux (Corers) chargés de la formation des encadrants bénévoles, du médical et de l'animation territoriale. Enfin, le Comité directeur fédéral dont les 24 membres, élus par les représentants des comités, sont au service de toute la Fédération pour en assurer la gestion en lien avec les salariés des équipes administrative et technique.

Originalité stratégique, la formation des animateurs bénévoles encadrant les activités dans les clubs est le plus gros budget de la FFRS. Elle y a consacré 480 000 euros en 2019 (avant la Covid), pour 230 stages de formation (PSC1, formation commune de base, formation d'animateurs, d'instructeurs, de dirigeants) et 3 400 stagiaires. Le niveau de ces formations, validées par un diplôme fédéral, se traduit directement dans la qualité et la sécurité des activités proposées aux adhérents. Grâce à cet effort permanent et à ce vivier de très nombreux animateurs bénévoles (ils sont environ 6 000), les clubs sont en mesure d'offrir une riche

### À QUOI SERT MA LICENCE FFRS ?

**Vous l'avez compris, adhérer à un club affilié à une fédération agréée est gage de fiabilité et de qualité des activités. Comme dans toutes les fédérations sportives, la carte d'adhésion se nomme une « licence », incluant une assurance.**

#### Que devient ma cotisation ?

Lorsque vous prenez votre adhésion, le montant que vous payez est ventilé entre plusieurs structures.

Une part est perçue par votre club. C'est ce qui lui permet de fonctionner et de vous proposer vos activités favorites. Chaque club est souverain pour en fixer le montant. En fonction des activités proposées, tous ne font pas face aux mêmes contraintes (par exemple de location de locaux ou d'infrastructures sportives).

Le comité départemental et le comité régional auxquels il est rattaché perçoivent également une partie de votre cotisation afin de mener à bien leurs missions.

Enfin, 20 € reviennent à la FFRS. Déduction faite de l'assurance (1,25 €) les 18,75 € restants servent à faire fonctionner l'ensemble : rémunération du personnel, fonctionnement du siège (moyens techniques et informatiques, gestion, administration...), aide au développement des clubs, formation des animateurs et instructeurs, conception de nouvelles activités (notamment celles dédiées aux plus fragiles, en collaboration avec les médecins), communication. La FFRS prend également en charge les redevances Sacem pour les activités

musicales pratiquées dans les clubs. Une somme finalement assez modique, qui représente pourtant la plus grosse part de nos financements.

#### Et mes avantages adhérents ?

Avec votre licence, vous bénéficiez de :

- un accès aux activités de votre club et des autres clubs de la Fédération (dans la limite des places disponibles). Pensez-y lors de vos déplacements !
- une assurance adaptée et performante qui vous couvre, pour les disciplines reconnues, lors de vos activités en club mais aussi individuelles. Un document vous est remis à l'inscription.
- un espace privé sur le site [www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr) et des services réservés.
- un abonnement gratuit au magazine *Vital'ité* que vous avez en main et à la lettre électronique *Vital'news* : chaque mois des actualités qui vous concernent, des infos santé... Visitez également notre page Facebook et notre chaîne YouTube !
- accès aux formations d'accompagnant sportif, animateur, instructeur et dirigeant associatif.
- avantages négociés auprès de nos partenaires (équipement, centres de vacances...).



palette d'activités sportives à un prix tout à fait attractif. C'est un élément déterminant du développement et du succès de la FFRS.

### DES LIENS ET UNE HISTOIRE

Annie a aussi découvert que la FFRS évolue dans un environnement institutionnel solide. Elle est agréée par le ministère chargé des Sports, reconnue d'utilité publique, membre associé du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) et immatriculée au Registre des opérateurs de voyages et de séjours.

Son statut lui permet de bénéficier de subventions et de personnel technique mis à disposition. On peut noter à ce titre que la directrice technique nationale de la FFRS est un personnel d'État.

Tout au long de ses presque quarante années d'existence, la Fédération et son personnel ont enrichi et amélioré la pratique du sport adapté aux seniors. « Nous avons accumulé un savoir très riche en termes d'expérience de formation et d'organisation des pratiques sportives. Des instructeurs seniors forment des animateurs seniors

qui animent les activités dans les clubs. C'est un modèle très fort de transmission à la fois de connaissances, mais aussi de convivialité et de valeurs », indique Sylvie Kinet, la directrice technique nationale.

### UNE RICHE VIE ASSOCIATIVE

La convivialité dans les clubs est d'ailleurs un marqueur de la vie fédérale, de l'avis même des adhérents. Comme cela s'est passé pour Annie, au club on retrouve des amis, on peut pratiquer le sport de son choix avec plaisir et en toute sécurité dans un cadre collectif, et on se maintient en forme avec un moral au top !

Cet engagement pour le partage et le « faire ensemble » se retrouve au Comité directeur

fédéral dont les membres travaillent dans le cadre de commissions thématiques : Communication et partenariats, Développement et territoires, Finances, Santé et médicale, Réglementation / médiation / immatriculation tourisme / licences / assurances, Formation, Séjours, Systèmes d'information.

Chaque commission est accompagnée par un(e) des huit salarié(e)s du siège implanté à Sassenage (Isère), berceau de la Fédération. Son personnel, piloté par Bernadette Peyrigué, directrice générale,

assure des fonctions « vitales » : l'administration et la comptabilité, les aspects réglementaires et juridiques, les moyens informatiques nécessaires à tous (formations, licences, séjours...), la communication et la relation avec les partenaires, etc. Pour sa part, la directrice technique nationale encadre une équipe de six conseillers techniques répartis dans toute la France. Chacun d'eux est le référent pour un territoire et pour une famille d'activités. Toute l'équipe travaille également aux côtés des élus et de l'équipe administrative au sein des différentes commissions. Elle coordonne avec les services du siège fédéral le dispositif de formation et forme les instructeurs. Ces équipes conjointes dirigeants bénévoles/personnels salariés font

vivre la Fédération au quotidien, dans toutes ses composantes (Corers, Coders, clubs et adhérent(e)s).

Comme notre Annie « randonneuse », chaque adhérent découvre petit à petit, au-delà de sa propre activité, la richesse de son club et d'autres activités à pratiquer pour un bénéfice maximum pour sa santé. S'il connaît son président ou sa présidente, il rencontrera bientôt le référent Tourisme (pour les séjours), le référent Formation (pour les stages) et l'ensemble des bénévoles qui, comme

Annie, animent la vie du club. Cela lui donnera peut-être l'envie à son tour de participer... soit comme animateur dans son activité favorite, ou comme dirigeant avec un rôle dans son club ou son comité. Car le partage est aussi une valeur forte de la Fédération.

Bienvenue à vous pour cette nouvelle année sportive !

Jean-Marc Bolle



### Rejoignez les animateurs de la FFRS !

La Fédération a besoin de renouveler constamment ses « cadres ». Leur investissement est essentiel pour la pérennisation du projet associatif et il est important qu'au sein des clubs, de nouveaux animateurs puissent prendre des responsabilités. C'est pourquoi la Fédération propose à ses adhérents des formations gratuites.

Vous aimez l'activité physique ? La rando, la gym, la marche nordique (ou toute autre activité) font partie de vos loisirs préférés ? Vous aimez animer, écouter, transmettre et vous avez envie de partager vos compétences ?

Vous pouvez certainement faire quelque chose pour votre club et, à votre tour, « donner de votre temps pour ensemble prendre du bon temps » ! Par son engagement, chaque adhérent contribue à renforcer les liens de solidarité et de convivialité au sein de son club et de la Fédération.

#### Pour devenir animateur, trois possibilités :

- Le cursus de formation de la Fédération. Chaque année, 1 000 nouveaux membres s'engagent !
- La validation des acquis (VA).
- La reconnaissance des diplômes d'autres fédérations.

#### Alors, pourquoi pas vous ?

Renseignez-vous auprès du référent formation de votre club ou adressez-vous à [formation@federetraitesportive.fr](mailto:formation@federetraitesportive.fr).



PORTRAIT

# GÉRARD DELABROYE, LA VIE EN COURANT

**Après avoir pratiqué la course à pied pendant des décennies, que fait Gérard Delabroye à la retraite ? Il crée d'abord un club de la retraite sportive pour continuer à courir... à son rythme, puis finalement le Comité départemental de son département, la Somme. Il en est le président.**



Connaissez-vous « La France en courant » ? Au départ, c'est une initiative d'un « boulanger-marathonien » de Bernay (Eure), André Sourdon. En 1986, il organise le « Tour de France en relais pédestre », en accord avec les organisateurs du Tour de France cycliste. Une équipe, trois semaines de course, 180 km par jour en moyenne y compris sous la chaleur, la nuit, en montagne... mais avec au bout une arrivée à Paris sur les Champs-Élysées ! « *Nous partions à 2 ou 3 heures du matin pour arriver à l'étape vers 17 heures, avec réception par les officiels et publication dans le journal local* », raconte comme si de rien n'était Gérard, un homme d'équipe, de service et de gentillesse. « *J'ai même fait les vingt-et-un lacets de la montée à l'Alpe-d'Huez, comme le vrai Tour* », confie-t-il modestement !

Devenue plus tard « La France en courant », cette course, la plus longue course de France en relais sur route, reconnue par la Fédération française d'athlétisme, reste la même : une équipe de huit personnes parcourt chaque jour une étape. À chaque arrivée, un village d'artisans accueille les coureurs et les supporters. À l'heure – très matinale ! – du départ, le petit-déjeuner est offert par les boulangers « *parce que le pain est un sucre lent excellent pour l'endurance* ». L'arrivée est fixée à Bernay, cette ville de l'Eure de 10 000 habitants qui a vu naître la course. Le 32<sup>e</sup> tour de « La France en courant » a eu lieu du 17 au 31 juillet 2021.

« *Je cours depuis l'âge de 37 ans ; je voulais à la fois arrêter de fumer... et perdre quelques kilos* », glisse discrètement Gérard Delabroye, marathonien de 75 ans aujourd'hui. Après une longue carrière dans la police nationale dans

la région d'Amiens, lui qui aime être au service du collectif monte et anime en tant que capitaine une équipe mixte policiers/civils. Cette équipe participe deux fois, en 1998 et en 1999, à cette grande boucle. « *En 1999, nous étions huit et nous avons remporté le tour et toutes ses étapes.* » En 2013, Gérard réalise un dernier tour de piste dans une équipe spéciale d'invités d'honneur. « *Mais je ne pouvais plus tenir ce rythme* », dit-il sans fard.

En 2014, G. Delabroye rejoint l'Association Sportive Inter Retraite Abbeville Littoral et en devient un des animateurs.

Il créera plus tard un nouveau club dans sa ville d'Eaucourt, le club Arseau (Association retraite sportive d'Eaucourt et environs).

« *J'ai toujours été très bien épaulé par la FFRS et, depuis quelques temps, par Delphine Caffier, conseillère technique fédérale.* » « *Nous avons cinquante adhérents avant la Covid. J'espère que nous nous retrouverons tous à la rentrée de septembre.* » Le club

propose de la gym, de la marche, de la rando, de la pétanque, de la danse... et de la course à pied/jogging... bien sûr pas de compétition ! On ne se refait pas ! Il y a aujourd'hui quatre clubs de la retraite sportive dans la Somme et Gérard Delabroye est le président du Coders 80. « *J'ai une bonne équipe pour finir la mise en route de ce nouveau Coders. Nous organisons un voyage de trois jours en septembre 2021 et nous espérons élargir nos activités avec le vélo à assistance électrique et développer Activ'mémoire* », conclut-il. Nous lui souhaitons une bonne course de fond pour réaliser ces projets.

Jean-Marc Bolle

« *J'ai une bonne équipe pour finir la mise en route de ce nouveau Coders.* »

## FOCUS

# UN VENT NOUVEAU SOUFFLE SUR LE CODERS 35, EN BRETAGNE

**Fraîchement élu à la présidence du Coders 35, Christian Pirou a regroupé son trésorier et deux nouveaux présidents de club autour d'une visioconférence, très riche d'informations et d'échanges. Une équipe soudée qui partage une même vision. C'est dans cette bonne ambiance qu'ensemble, ils s'attèlent prioritairement à développer des initiatives leur permettant de dépasser la crise sanitaire et de retrouver le même nombre d'adhérents.**

 **Le Coders 35 est composé de vingt membres. Tous les présidents de club ont été élus.**

Le Comité départemental de la retraite sportive d'Ille-et-Vilaine « Coders 35 » se compose de 8 clubs :

- Retraite sportive baignaise, 353 adhérents,
- Forme et détente des retraités, 175,
- Cesson retraite active, 502,
- Retraite en forme, 385,
- Retraite sportive du pays de Saint-Aubin, 230,
- Pipriac, sports et loisirs seniors, 174,
- Sport santé senior de la baie, 91,
- Sport santé senior baie de Cancale : création mai 2021.

Trois se situent dans l'agglomération rennaise, quatre en zone semi-rurale et le nouveau club sur la côte, à Cancale.

Le Coders 35 accuse en 2021 une baisse du nombre d'adhérents, passant de 2550 à 1900, suite à la pandémie. L'enjeu est alors de récupérer le maximum d'anciens licenciés. « J'ai l'impression que la reprise sera bonne car je constate actuellement un engouement et même une ruée pour certaines activités, comme le tennis de table et les activités cyclistes, déclare le président, également fervent amateur de vélo et responsable de la section cyclotourisme du club Cesson retraite active. Les seniors souhaitent de nouveau sortir de chez eux, se rencontrer, partager des moments de convivialité. C'est très important pour une bonne santé physique et mentale », indique-t-il.

## PROMOUVOIR LE CONCEPT SPORT SENIOR SANTÉ

« Il est essentiel de promouvoir le concept " Sport Senior Santé " auprès du public pour que celui-ci revienne, professe Christian ; c'est un concept clé pour préserver son capital santé en prenant de l'âge. Le public senior devrait y être sensible. » (Voir article *Le concept Sport Senior Santé*®, page 4).

## MONTRER UNE ASSOCIATION BIEN STRUCTURÉE

« La formation continue est au cœur de nos préoccupations. J'observe régulièrement que les seniors aiment apprendre, rencontrer des experts, être reconnus et valorisés dans ce qu'ils font. La formation est à encourager absolument ! », s'exclame Christian, soutenu par les membres présents qui approuvent. La trentaine d'activités proposées sur le département – incluant des activités maritimes comme la marche aquatique et bientôt le kayak de mer – sont encadrées par des animateurs bénévoles titulaires d'une qualification fédérale. « Les adhérents peuvent devenir accompagnant sportif, animateur, instructeur ou dirigeant de club ou de Comité en suivant les cursus de formation proposés par la Fédération. Ils acquièrent ainsi les connaissances et compétences nécessaires qui sont validées par une qualification », explique Bernard Fleureux, un pilier de l'association et trésorier du Coders. Il ajoute : « Pour le public, c'est une garantie de qualité et de sécurité. Pour les seniors, c'est la possibilité de continuer à se former. »

## RENOUVELER LES ANIMATEURS, UN IMPÉRATIF

En parfait accord avec l'équipe, Françoise Billon, nouvelle présidente du club de Saint-Aubin-du-Cornier, conçoit, elle aussi, la formation comme centrale pour se développer. « Notre plus gros enjeu sur le mandat à venir réside dans le renouvellement des animateurs ces quatre prochaines années, révèle-t-elle ; c'est pourquoi je délègue à mes deux vice-présidents la tâche de travailler en étroite collaboration avec le Coders sur ce sujet ». Françoise insiste également sur le rôle clé de la communication, qui doit se développer pour faire davantage connaître la Retraite sportive. Pour ce faire, un premier grand rendez-vous est fixé à la rentrée, au Forum des seniors à Rennes, où il s'agit de présenter au public de toute la Bretagne des interventions attractives : conférences, animations, activités...



Formation des nouveaux animateurs : à Dinard en janvier pendant un M1 (à gauche) et à Rennes en décembre pour une FCB (à droite).

### SURMONTER L'ANNÉE COVID

C'est compter avec l'appui de Louis Martel, nouveau président du club Retraite en forme à Rennes, le plus grand et plus ancien club de la Retraite Sportive d'Ille-et-Vilaine. Louis explique que l'année Covid est difficile pour certains clubs du département car de nombreux adhérents demandent un remboursement. Il est à noter que des efforts ont été faits par le Coders et la Fédération en réponse aux adhérents qui conditionnaient leur reprise de licence à un remboursement de l'année sportive écoulée. « Par ailleurs, notre club proposera aux adhérents qui s'étaient inscrits cette année, une réduction de 5 € sur la cotisation de l'année prochaine et des avoirs sur certaines activités (piscine, danse, qi-gong...). Dans le meilleur des cas, pour certains clubs, l'année Covid représente une année blanche car il n'y a eu aucune dépense en formation. Mais pour d'autres, des frais liés aux locations de salle et aux animateurs extérieurs ne sont pas remboursés et représentent un coût non négligeable. Nous devons re-dynamiser nos clubs et encourager des bénévoles à suivre des formations pour devenir animateur, formateur et encadrant afin de limiter les activités payantes », précise-t-il.

### RENFORCER LES ÉCHANGES ET LA FORMATION

Concrètement, le Coders 35 peut résumer ses actions autour de deux axes : l'organisation de rencontres entre animateurs et dirigeants, et le développement de la formation continue. Une journée animateurs-dirigeants est prévue au printemps prochain à Dinard pour échanger sur leurs enjeux respectifs. À cette occasion, des informations médicales seront transmises sur la pratique sportive adaptée aux seniors. Ce sera aussi l'occasion de découvrir des activités moins répandues comme le disc-golf ou la marche aquatique. Enfin, un module complémentaire de deux jours « Activités cyclistes » réservé aux animateurs et accompagnants sportifs cyclos se tiendra également au printemps pour qu'ils échangent autour de leurs activités. Diverses thématiques seront abordées : prévention des risques, technique, intervention de la police sur la sécurité routière et d'un médecin sur la gestion de l'effort...

Le travail d'équipe du Coders 35 permet de concevoir de belles initiatives, d'avoir le sentiment fort de faire partie d'une grande famille et de rencontrer des personnes inspirantes.

Marlynn Daniel-Dufetrelle

### LE CONSEIL DU TRÉSORIER DU CODERS 35

« **Basicompta** est un outil très pratique permettant de saisir rapidement les pièces comptables, de bénéficier d'un journal, d'éditer automatiquement le compte de résultat au format exigé pour les demandes de subventions ainsi que le bilan, de réaliser un suivi de la comptabilité par action et de suivre les soldes bancaires », explique Bernard Fleureux. Développé par le Comité départemental olympique et sportif de la Vienne, Basicompta est un logiciel en ligne dédié aux associations. Il permet de tenir une comptabilité simplifiée tout en répondant aux principales exigences du secteur associatif et ne nécessite aucune installation sur l'ordinateur, seulement une connexion internet !

### Petit rendez-vous « gastronomique » : la traditionnelle galette saucisse de Rennes

La galette saucisse est aux Rennais ce que le hot-dog est aux Américains. C'est le mariage d'une crêpe de sarrasin froide et d'une saucisse de porc chaude. Elle se mange directement avec les doigts, aux camions mobiles aux coins des rues, des marchés, des parcs, des stades de foot et festivals... La galette saucisse est particulièrement prisée des touristes mais aussi des locaux.



Confrérie Piperia La Galette

# INCIDENCES DE LA MÉTÉOROLOGIE SUR LES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

« *Le temps qu'il fait* » est l'un des sujets les plus communs et les plus partagés au quotidien, parce qu'il joue sur notre humeur et qu'il impacte les activités des hommes, notamment les activités sportives en extérieur.

Un ciel radieux, une dépression qui arrive, des brumes matinales, des précipitations en soirée, des températures en hausse, en baisse, des rafales de vent, de la neige peut-être... Chaque jour, le ciel est différent et chaque jour il faut composer avec. En France métropolitaine, nous bénéficions d'un climat tempéré avec l'alternance de quatre saisons. Chaque saison, chaque jour, le sportif ne peut faire l'impasse sur la consultation du bulletin météorologique.

## LES BULLETINS MÉTÉO

Ce sont des outils essentiels avec les prévisions du jour, du lendemain, du week-end à venir voire des sept et quinze prochains jours. Un indice de fiabilité permet d'estimer la validité des prévisions. L'hiver, avec l'arrivée de la neige, le bulletin est complété par le BERA (Bulletin d'estimation du risque d'avalanche), un outil d'aide à la décision qui permet aux pratiquants de montagne (skieurs, randonneurs...) d'adapter leurs comportements en précisant les conditions de neige, le type de risque naturel et/ou accidentel ainsi que la localisation des risques en fonc-

tion de l'altitude, de l'exposition ou encore de l'heure. Une estimation du risque d'avalanche par des indices allant de 1 à 5 sur une échelle européenne est donnée selon les massifs.

## LE SALUT EST DANS LES DÉTAILS

Le bulletin est une mine d'informations, renforcé depuis 2001 par la « vigilance » : une information pour les citoyens et les pouvoirs publics en cas de phénomène météo dangereux dans les prochaines 24 heures. La vigilance météo est actualisée deux

fois par jour et concerne neuf phénomènes : vent violent, vagues/submersion, pluie/inondation, crues, orages, neige/verglas, avalanches, canicule et grand froid. Un code couleur permet de qualifier leur intensité et les dangers liés (vert, jaune, orange, rouge). Des consignes de sécurité sont à respecter en fonction de l'état d'alerte et ce, dès la couleur jaune.

En effet, si le vert signifie qu'il n'y a pas à se préoccuper, dès le jaune, il faut être attentif aux phénomènes occasionnels et localement dangereux comme l'orage d'été, le coup de mistral ou la montée subite des eaux... Ce ne sont

“ *Même l'orage le plus bénin comporte par définition de la foudre.* ”

là que des exemples invitent à s'enquérir de l'évolution de la situation. Soyez très vigilants lorsque le code passe à l'orange et la vigilance doit être absolue lorsque la couleur vire au rouge.

### AU FEU ! LES POMPIERS !

Trente-deux départements sont soumis au risque incendie. Chaque année, ce sont des désastres écologiques, économiques et humains qui touchent la Corse, la Provence-Alpes-Côte-d'Azur, l'Occitanie ou la Nouvelle-Aquitaine. 85 % des départs de feux ont pour origine l'Homme. De mi-juin à mi-septembre, l'accès à certains massifs forestiers peut être dangereux en fonction des conditions météorologiques. Mais comme le souligne Véronique Romano, instructrice fédérale : « *Cet accès peut aussi faire l'objet de restrictions même en l'absence de risque immédiat, par exemple si les services de secours se trouvent mobilisés ailleurs...* » Ainsi, les massifs forestiers et les espaces naturels sont cartographiés et légendés en fonction du risque sur la base de trois couleurs (plus ou moins étoffées selon les départements).

#### Légende de carte

- Pas de donnée
- Accès autorisé
- Accès interdit

Applications et sites Internet des services de l'État dans le département concerné livrent chaque jour l'information pour l'accès aux massifs forestiers exposés aux risques de feux. Des arrêtés municipaux sont aussi pris pour réglementer en ce sens.

### ET L'ORAGE ?

Le sportif qui pratique en plein air doit faire attention aux phénomènes orageux et les éviter autant que possible. Il veillera à l'évolution des cumulus et leur grossissement. Si les nuages s'épanouissent et se développent à la verticale, jusqu'à devenir énormes et étalés sur le sommet (forme d'enclume), c'est, assurément, un cumulonimbus et donc un orage qui se prépare. On peut veiller à l'évolution de la pression atmosphérique en guettant les baisses de pression annonciatrices de mauvais temps. Il est même possible de juger au loin du sérieux d'un orage en se basant sur la forme et la couleur du nuage. Si son sommet est blanc étincelant et sa base noire : pas de doute, c'est du violent !

On l'aura compris, la stratégie d'évitement prime. Le sportif doit modifier son parcours ou mettre un terme à son activité pour éviter d'être exposé et gagner un abri. Même l'orage le plus bénin comporte par définition de la foudre : une décharge électrique redoutable qui se fait sous haute tension et peut causer de terribles dégâts. Lorsque la foudre va du nuage vers le sol, elle emprunte le chemin le plus court et frappe donc généralement le point le plus élevé. Les vitesses de propagation dans l'air de la lumière (foudre) et du son (tonnerre) sont très différentes, respectivement 300 000 km/s et 340 m/s. Le son met environ

3 secondes pour parcourir 1 km. Pour estimer la distance de l'éclair, il faut diviser par 3 le nombre de secondes entre l'éclair et le tonnerre et l'on obtient la distance approximative en kilomètres. Toutes les pointes, que ce soit le sommet d'une montagne ou un arbre isolé, créent un environnement à risques. Il faut donc se protéger de l'impact de la foudre mais aussi des effets des courants autour. Ces courants se dissipent en empruntant les voies de descente les plus aisées : celles qui suivent écoulements d'eau, fissures ou trous en les contournant. Il est donc important d'éviter sommets, crêtes, arbres isolés, grues, clôtures métalliques, voisinage des lignes et des mâts d'antennes. Il faut éloigner tout objet métallique, éteindre son téléphone, éviter les coins où l'on a tendance à se blottir : anfractuosités, grottes (à moins d'être réfugié à plusieurs mètres de l'ouverture et éloigné de plus d'un mètre des parois). Il faut se tenir aussi bas que possible, réduire sa surface de contact entre le corps et le sol. En terrain découvert, s'isoler du sol en y posant son sac à dos et s'asseoir dessus, genoux relevés et pieds joints. Dans un groupe, les personnes doivent s'éloigner les unes des autres. En cas de grêle, il faut se protéger en s'abritant, par exemple, sous son propre sac à dos placé au-dessus de soi.

### LES DONNÉES MÉTÉOROLOGIQUES SONT ESSENTIELLES

Les fortes chaleurs sont éprouvantes et il est conseillé de ne pas pratiquer dans ces cas-là. Mais si le ciel le permet comme les températures, le sportif privilégiera des activités à la fraîche, avec des zones ombragées, en s'équipant de façon adéquate et en s'hydratant très régulièrement.



Pluie, neige, froid obligent à s'équiper et à adapter son comportement ou sa pratique. Les brumes et brouillards peuvent contrarier le repérage et les cheminements. Gel, glace et autre verglas font perdre les appuis. Les orages sont à éviter, la stabilité du manteau neigeux à surveiller continuellement... À partir de force 7 (« grand frais » soit 50 à 61 km/h), la marche contre le vent peut devenir difficile et, avec force 8, carrément très difficile avec les branches des arbres qui peuvent casser... Bref, pour toutes les activités sportives de plein air, les données météorologiques sont essentielles. Praticants et animateurs doivent faire preuve de la plus grande vigilance... météo !

Michaël Anthoine, *Conseiller technique fédéral*



# LE TIR À L'ARC TIENT LA CORDE

**Bien loin de certaines images d'Épinal, cette activité physique gagne à être connue. Le plaisir est au rendez-vous une fois qu'elle s'est laissée apprivoiser. C'est là son charme, tant elle force ses adeptes à l'abnégation et à l'humilité.**

Le tir à l'arc est bien un sport, de surcroît « *un sport complet accessible à tous* », s'empresse d'indiquer Joël Boivin, instructeur fédéral et animateur au sein de la Retraite sportive du Grand Dole. Sauf, bien sûr, à ceux qui sont atteints non de stupeurs mais de tremblements d'origine pathologique ou qui sont déficients visuels. Le tir à l'arc sollicite en premier les... neurones. L'affaire est d'abord hautement cérébrale. « *Cette discipline implique à la fois de la réflexion, du jugement et une remise en cause de soi*, confirme Joël Boivin. *Chaque fois que l'on effectue un tir, qu'il ait été bon ou mauvais, il faut l'analyser et contrôler ce qu'il s'est passé pour, ensuite, répéter ce qui a été correct ou, au contraire, rectifier ce qui doit l'être. Il est impératif de se remettre à chaque fois en question. Il y a une dimension introspective, d'autant que*

*l'impact de la situation psychologique dans laquelle on se trouve est majoré.* » « *C'est un sport de concentration qui impose d'être vraiment dedans*, résume Bernard Devise, instructeur fédéral et animateur au sein du Groupement de la retraite sportive de Chauffailles. *Si le geste n'est pas parfait, millimétré et régulier, la flèche part n'importe où car il n'y a rien de rigide entre elle et la visée initiale.* » Des conditions qui ne doivent pas occulter les réelles vertus de l'exercice. « *C'est un sport valorisant dans la mesure où il permet non seulement de gagner en confiance mais également de découvrir son corps*, insiste Bernard Devise. *On apprend à se poser et à se détendre. Et puis comme tous les sports d'adresse, c'est gratifiant dans la mesure où la marge de progression est énorme puisque l'on part de rien. Au bout d'un moment,*

*quand on intériorise correctement ce qui doit l'être et que l'on arrive à formaliser sa propre séquence, cela devient de moins en moins aléatoire.* »

Et ce alors que l'on est là dans une mécanique de haute précision. Petit rappel liminaire à l'adresse des néophytes. Pour l'essentiel, un arc est composé de quatre éléments : en l'occurrence, outre la corde, une poignée sur laquelle on clipse de part et d'autre une branche dont le degré de résistance détermine la puissance de l'arc mesurée en livres. Celle-ci peut varier d'un peu moins de 20 livres à près de 50 livres. On la gère selon les capacités physiologiques du tireur mais également le type d'exercice auquel il se soumet, en salle ou en extérieur, et selon la distance à la cible. Ce qui induit, pour corser la subtile équation, qu'il n'y a pas seulement la personne qui entre en ligne de compte mais le matériel qui est « *un élément vivant avec lequel il convient de faire corps* », dixit Joël Boivin. Avec toute la cohorte de réglages que cela induit.



**Le tir à l'arc  
à la FFRS c'est...**

**2 300**  
pratiquants

**730**  
femmes

**1 570**  
hommes.

**334**  
animateurs

**126**  
clubs proposent  
cette activité

### A MINIMA SIX MOIS DE PRATIQUE STUDIEUSE POUR MAÎTRISER LES RUDIMENTS

Enfin, se greffent à tout cela des paramètres qui tiennent à l'individu (son rythme cardiaque, la régulation de sa fréquence respiratoire, sa posture, sa disponibilité d'esprit...) et à l'environnement (l'humidité, la température, le vent, le bruit...) avec lesquels il faut composer, d'autant que leur survenue et leur intensité sont elles-mêmes aléatoires.

Au bout de six mois de pratique studieuse, on peut déjà apprécier les progrès dans la maîtrise des premiers rudiments. Lesquels se composent de différentes phases (l'armer, la stabilisation de l'arc, le positionnement de la flèche et son lâcher...). En soi, aucun n'est d'une complexité insurmontable. C'est davantage leur enchaînement fluide, au rythme adéquat, sans jamais bâcler aucune étape, qui l'est. Un peu comme les pièces d'un puzzle, à chaque fois inédit, qu'il conviendrait d'assembler vite et bien. Savoir ce qu'il faut faire, savoir le faire et savoir le faire en bon ordre, tout est là. La coordination est le maître mot. Pour les non aguerris, les premières flèches décochées le sont à cinq mètres du mille avant de s'en éloigner pas à pas, au fur et à mesure que l'on progresse. « *Une fois la technique acquise et qu'on l'a connaît, on ne tombe pas pour autant dans le répétitif car chaque tir n'est jamais le même que les autres, avertit Joël Boivin. Sinon, on ferait mouche à chaque fois.* » CQFD.

### LE TRONC EST MOBILISÉ DE MANIÈRE ANTAGONISTE

Au quotidien, la plupart des clubs de la FFRS proposent la discipline en salle. D'abord parce que cette version est abordable par le plus grand nombre, la distance moyenne étant d'une vingtaine de mètres, ce qui rend la tâche un peu moins ardue dans la mesure où elle nécessite une force musculaire minimale qui n'a rien d'insurmontable. En revanche, dès que l'on dépasse les trente mètres, l'intensité de la force physique requise n'est pas l'apanage de tous. En outre, nombre d'associations ne disposent pas de terrain d'une surface suffisamment conséquente pour accueillir des sessions en extérieur. Au grand air ou entre quatre murs, le corps de séance obéit à un séquençage identique. Le rituel débute par la préparation et la vérification minutieuse du matériel avant de se poursuivre par un échauffement, des volées successives et enfin, un retour au calme sous forme de relaxation et, surtout, d'indispensables étirements. En effet, quand on s'adonne au tir à l'arc, on met avant tout à contribution le haut du corps, le tronc étant mobilisé de manière antagoniste entre le côté du bras tendu qui tient l'arc en répulsion et celui du bras qui tire la corde en traction. Pour éviter que pareille distorsion ne génère des blessures musculo-ligamentaires, il est crucial de s'astreindre à un travail de repositionnement de l'ensemble. À noter que

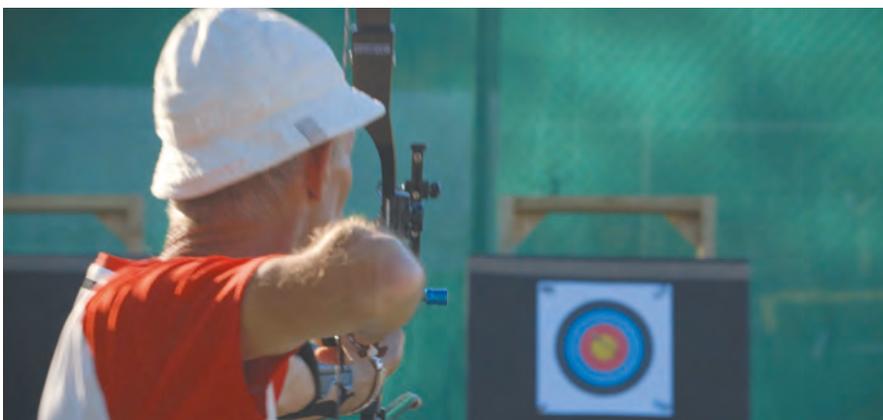
les jambes ne sont pas non plus là pour faire de la figuration puisqu'elles sont les garantes d'appuis stables. L'arc étant une arme, les règles de sécurité sont intangibles. Elles commandent notamment de limiter à deux le nombre d'archers par cible et de respecter autant que possible un ratio d'un encadrant pour six pratiquants, histoire d'allier pédagogie efficace et prudence maximale. Le tout « *dans l'émulation et la convivialité car c'est à celui qui réalisera le meilleur score tout en prenant le temps de papoter de manière agréable* », sourit Bernard Devise.

Ceux qui ont atteint le Graal en tutoyant le cœur de cible et qui désiraient transmettre leur expérience en devenant animateur peuvent suivre un cursus dédié et se renseigner auprès de leur club.

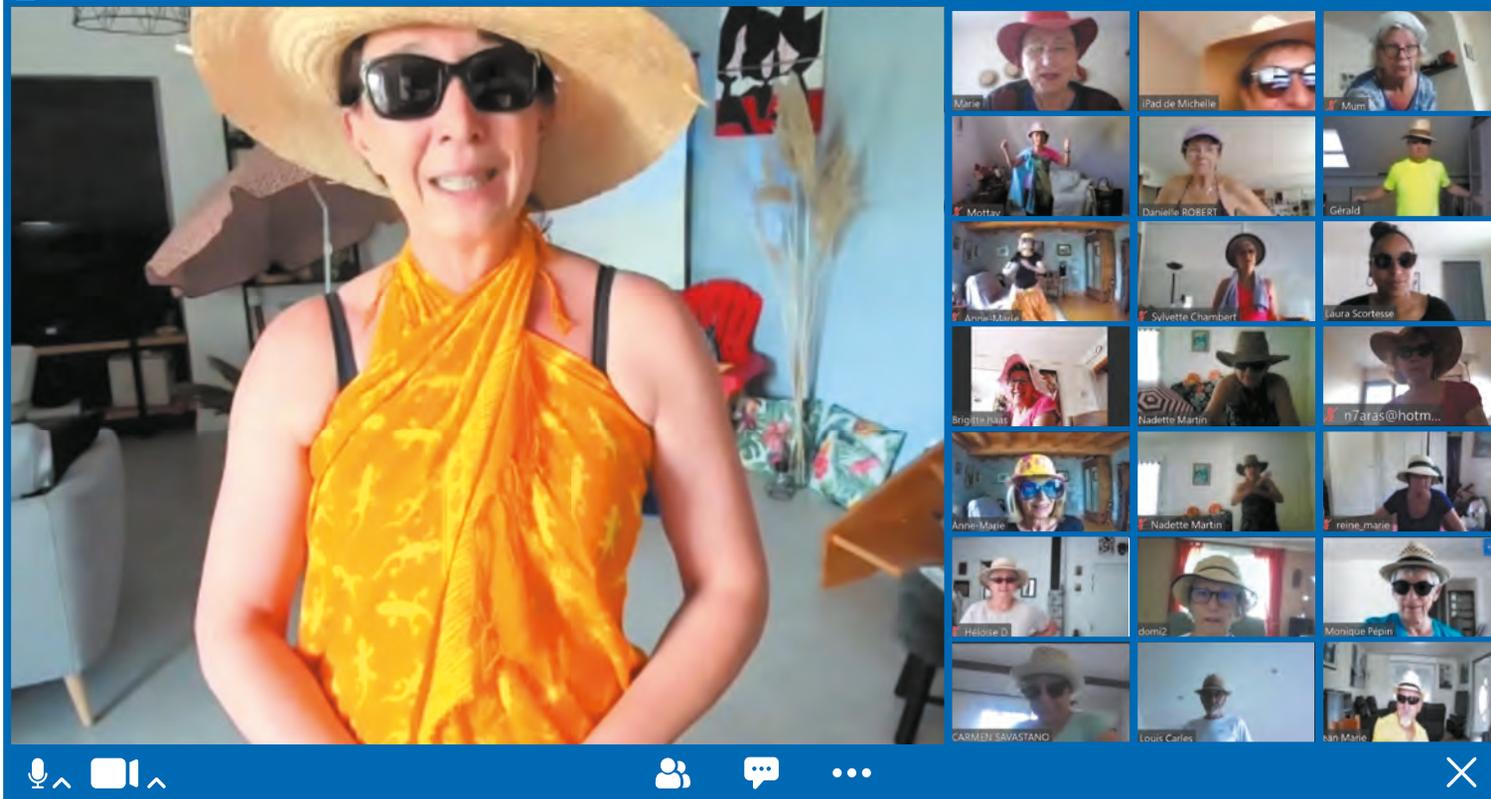
Alexandre Terrini

### À chacun son arc

Avoir un arc à sa main, telle est l'une des composantes de la réussite. Un engin d'entrée de gamme coûte environ 200 €. À ce tarif, la poignée est en plastique tandis que les branches sont en bois lamellé collé. L'arc de compétition, lui, est doté d'une poignée en aluminium ou en résine et de branches en carbone, le tout pour un montant avoisinant 800 €. C'est la même chose pour les flèches, tout archer un minimum assidu se devant d'avoir les siennes personnalisées. Dans certains clubs, on apprend à les confectionner en assemblant leurs composantes. Il s'agit de choisir le matériau le plus approprié en fonction de l'effet recherché, en particulier la souplesse au regard du type d'arc utilisé, et de coller les pointes et les ailettes. C'est que rien ne ressemble moins à une flèche qu'une autre flèche. Il en va de même avec les arcs. Les plus utilisés au sein de la FFRS sont l'arc classique pourvu d'une poignée, de deux branches interchangeables, d'une corde, d'un viseur, voire d'un balancier et l'arc à poulies, lesquelles en démultiplient la puissance sans avoir à fournir une traction démesurée sur la corde.



FFRS - SÉANCE AVEC SÉVERINE



Dernier *live* de la saison,  
ambiance soleil et paréo.

# MAINTENIR LE LIEN PAR TOUS LES MOYENS

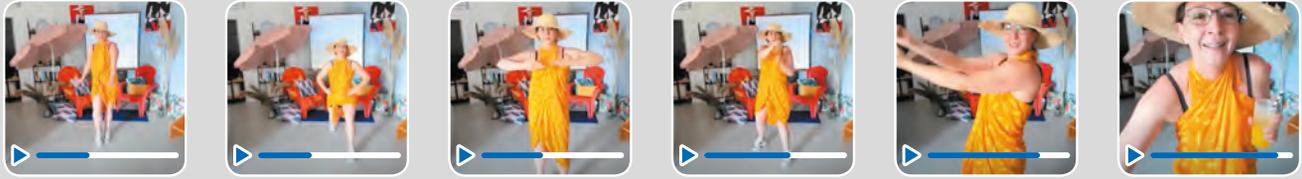
**La Fédération a su se montrer proactive durant les confinements imposés par la crise sanitaire, pour moduler certaines de ses activités à l'intention de ses licenciés et maintenir un lien social des plus précieux en cette période anxieuse et donc propice au repli sur soi.**

Outre la volonté de conserver une relation forte avec ses licenciés, la FFRS a souhaité contribuer au maintien du capital santé de son public, plus exposé que d'autres aux effets délétères et aux formes graves de la Covid-19. Dès le premier confinement, décrété en mars 2020, elle leur avait proposé une soixantaine de vidéos avec des exercices de gymnastique, renforcement musculaire, coordination, étirements, tabata, Activ'mémoire et des parcours d'entretien physique. Une initiative fédérale hautement appréciée par les adhérents, heureux d'avoir trouvé des alternatives à la pratique sportive en club.

Si bien qu'à l'heure du second confinement, la FFRS, encouragée dans sa démarche, a souhaité faire plus et mieux en privilégiant l'interactivité. En novembre, elle a mis en place, sous la houlette de Séverine Haas, conseillère technique fédérale, cheffe de projet, et en lien avec plusieurs instructeurs, des *lives* en accès

libre sur la plate-forme Zoom, qui ont rapidement trouvé preneurs. L'engouement a été croissant, passant prestement d'une centaine de suiveurs à plus de... trois-cents !

Dans ces conditions, la cadence d'un épisode par semaine (de trente à soixante minutes) a rapidement été revue à la hausse pour passer à quatre. Au menu, plusieurs disciplines : tabata (entraînement fractionné à haute intensité), activités dansées (toniques ou en ligne), activités gymniques d'entretien et de forme, Activ'mémoire, gym zen ou encore, Sections multi-activités seniors (SMS). Le contenu à reproduire chez soi est allé crescendo en termes d'intensité et de degré d'élaboration, tout en veillant à ce qu'il demeure accessible à tous. Il n'empêche : le résultat final, au fil des mois, a parfois été bluffant. Cela a, par exemple, été le cas avec un cycle de boxe en musique intégrant un panel de mouvements effectués sous forme d'enchaînement.



### « ALLER AU-DEVANT D'ADHÉRENTS QUE NOUS N'AVIONS PAS L'HABITUDE DE RENCONTRER »

« Nous avons constaté une réelle progression des personnes qui nous suivaient et rien que ça, c'est une victoire précieuse », se félicite Séverine. Un résultat probant qui s'explique aussi par un ton chaleureux, gage d'une proximité *in fine* pas si virtuelle que cela, et par les moyens mobilisés afin que la pédagogie soit suivie d'effets.

Plus généralement, l'ensemble des encadrants, quelle que soit leur spécialité, ont pris soin de concevoir des séances qui soient exécutables seul chez soi, en toute sécurité, dans un espace inévitablement réduit.

« Au final, cela nous a également permis d'aller au-devant de personnes que nous n'avions pas l'habitude de rencontrer, insiste Laura Scortesse, conseillère technique fédérale. Nous sommes dans l'année principalement en contact avec les présidents de club, de comité régional et départemental ou avec les instructeurs. À cet égard, le numérique a été une belle aventure humaine et l'occasion de faire une sorte de Tour de France. » Et, ce qui n'est pas neutre, de réduire la fracture numérique dont pâtissent souvent les plus âgés puisque la FFRS a accompagné les moins à l'aise en la matière pour leur apprendre à se connecter et à utiliser les outils de visio-conférence.

Outre la possibilité de s'entretenir physiquement, ces supports et les outils de visio-conférence en distanciel ont fait office de main tendue à l'adresse des personnes fragiles et/ou isolées qui n'ont pas hésité à nous remercier de ne pas les avoir délaissées. À chaque fois, un moment d'échanges était prévu en début et en fin de session, ne serait-ce que pour donner à ceux qui le souhaitent le temps de se présenter et de se raconter. Comme en club, la convivialité et le partage étaient des finalités avérées de la démarche. L'appui des supports fédéraux (newsletter, réseaux sociaux, site Internet) en amont a permis de fidéliser l'audience, notamment en annonçant les événements à venir ou l'existence de rediffusions.

### LES CLUBS SE SONT MOBILISÉS POUR ADAPTER LEURS OFFRES DE PRATIQUES

L'ensemble de ces *lives*, qui ne se sont achevés que fin juin, constitue un précieux corpus censé perdurer puisqu'il a été mis en ligne sur la chaîne YouTube de la Fédération. Beaucoup les regardent en rediffusion. « Nous nous sommes aperçus que cela leur apporte autre chose avec, parfois, des moments extrêmement émouvants. Des personnels soignants ont refait certaines chorégraphies avec leurs collègues pendant leur

*pause, sur leur lieu de travail, pour se changer les idées. De même, des personnes gravement malades, qui ont été hospitalisées pour d'autres motifs que la Covid-19, ont regardé ces rediffusions. Cela a été pour elles des bouffées d'oxygène et une grande source de joie quand elles arrivaient à refaire certains mouvements »,* détaille Séverine Haas.

Par ailleurs, cette matière première constitue également une ressource pédagogique pour les animateurs qui ont désormais tout le loisir d'y puiser des idées, histoire de renouveler et d'optimiser leurs enseignements. Sans compter une image valorisée tant pour la FFRS que pour les seniors, les uns et les autres ayant illustré *in concreto* que l'activité physique est aussi leur affaire, même par temps d'épidémie.

À noter, et tout le mérite leur en revient, que les clubs n'ont pas été en reste et que leurs animateurs ont aussi proposé à leurs adhérents leurs propres vidéos et *lives*... Ils se sont aussi beaucoup mobilisés pour adapter leurs offres de pratiques dans le respect des contraintes sanitaires édictées par le gouvernement. Dans de nombreux endroits sur le territoire, des activités de plein air, par groupe de six, ont eu lieu, tandis que des activités se déroulant habituellement en salle, comme le tai-chi ou la gymnastique d'entretien, ont été déclinées au grand air. En somme, tout s'est fait en bonne intelligence : dès lors que les associations ont pu accueillir de nouveau leurs troupes, la fréquence des *lives* fédéraux a diminué afin de ne pas générer de concurrence stérile et que le mieux ne se mue pas en ennemi du bien.

Alexandre Terrini

### Et maintenant ?

Bien sûr, la pratique sportive sur Internet n'a nullement vocation à devenir l'alpha et l'oméga de la FFRS. Les clubs demeurent le lieu privilégié et prioritaire pour continuer à s'adonner de manière encadrée et dans la convivialité aux APS. Pour autant, la Fédération entend faire fructifier l'expérience vécue durant la crise sanitaire et y donner suite. Ainsi n'exclut-elle pas, à l'avenir, une hybridation ponctuelle des pratiques alliant présentiel au sein des associations et événements d'envergure nationale en visio.

Sans compter des séances à visée fédératrice qui seraient diffusées durant une semaine, exclusivement lors des périodes de vacances (Toussaint et Noël), lorsque la plupart des clubs ferment traditionnellement leurs portes. Par ailleurs, maintenant que l'utilisation de l'ordinateur est devenue, pour beaucoup, manière courante, la FFRS va également initier des webinaires (sorte de tables rondes et de conférences) dédiés à une discipline, à ses caractéristiques, à ses atouts, à la sécurité des pratiques ou encore autour de thématiques spécifiques.

# CONNECTÉ & DYNAMIQUE

La crise que nous sommes en train de vivre a modifié certains de nos comportements. Vous-mêmes, les seniors, êtes de plus en plus connectés et passez plus de temps sur Internet ou dans des réunions en visio. Des outils très pratiques en cas de restrictions dans nos déplacements, mais qui nous poussent à rester assis devant notre écran, parfois pendant des périodes prolongées et dans de mauvaises postures.

## BIEN SE TENIR DEVANT SON ORDINATEUR



- 1 Distance œil/écran 50 à 70 cm.
- 2 Épaules relâchées non relevées.
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°.
- 4 Distance genoux/table 8 à 10 cm.
- 5 Éviter la pression du creux poplité.
- 6 Jambes à 90°.
- 7 Les pieds reposent sur le sol (utilisation d'un repose-pied conseillée).
- 8 Caler le dos contre le dossier.
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus efficacement.
- 10 Occuper la totalité de la surface assise.

## DES CONSEILS POUR BIEN GÉRER LE TEMPS PASSÉ SUR ORDINATEUR

- En cas d'utilisation prolongée, aménagez votre espace de bureau, installez-vous dans un environnement calme et éclairé, réglez la luminosité de l'écran, positionnez-vous correctement sur votre siège et pensez à vous hydrater.
- Si vous organisez des réunions en visio-conférence, limitez au maximum la durée et le nombre de participants. Préparez-les au mieux en partageant les documents au préalable et en établissant un ordre du jour clair, cela vous aidera à maîtriser le temps.
- Mettez en place des pauses actives régulières (mettez-vous debout ou marchez 2 à 3 minutes toutes les 90 minutes) ainsi que des routines de mobilisation :

### 1 - ASSIS – DÉTENDRE LES JAMBES

Le dos droit et appuyé au fond de votre chaise, levez et dépliez une jambe après l'autre devant vous.



5 à 7 x  
par  
jambe

### 2 - ASSIS – ÉTIRER LES BRAS

Le dos droit, avancez-vous au bord de votre chaise, regardez vers l'avant, levez un bras vers le haut et baissez l'autre bras vers le bas simultanément. Puis inversez.



2 x  
8 à 10 s  
par côté

### 3 - ASSIS – DÉROULER LE DOS

Reculer au fond de votre chaise, les pieds à plat au sol, penchez-vous vers l'avant en déroulant votre dos avec les bras le long de vos jambes et en expirant. Puis gardez la position en bas quelques secondes avec le menton rentré dans la poitrine, inspirez profondément. Enfin, expirez en déroulant à nouveau les vertèbres les unes après les autres.

(Si vous avez une chaise à roulettes, pensez à la caler)



3 x  
10 à 15 s

### 4 - DEBOUT – S'AGRANDIR

Mettez-vous debout, les jambes écartées largeur des épaules, genoux déverrouillés. Entrelacez vos doigts et montez vos mains vers le plafond en inspirant. Puis relâchez en expirant.



3 x  
10 à 15 s

### 5 - DEBOUT – S'ÉTIRER LE BUSTE

Mettez-vous debout, les jambes écartées plus largement que vos épaules, genoux déverrouillés. Grandissez-vous puis attrapez votre coude droit avec votre main gauche et penchez-vous sur le côté gauche en expirant puis revenez à la position initiale en inspirant. Réalisez le même mouvement de l'autre côté.



2 x  
8 à 10 s  
par côté

### 6 - DEBOUT – MASSER LE BAS DU DOS ET ROTATION DE LA NUQUE

Mettez-vous debout, les jambes écartées largeur des épaules, genoux déverrouillés. Placez vos mains en bas de votre dos, sur la région des lombaires et massez en faisant de petits cercles plus ou moins appuyés. En même temps, faites de petits cercles avec votre nuque. Respirez profondément. Finissez en secouant vos mains et dégourdissant vos jambes.



3 x  
10 à 15 s



## PORTRAIT

# FRANÇOIS RENAUDIE, UNE VIE SMS : SPORT, MÉDECINE, SOURIRE

**François Renaudie œuvre pour le plus grand bien de la FFRS depuis 2013. Médecin fédéral jusqu'en 2017, il quitte cette année l'équipe médicale. Portrait d'un homme qui a deux passions : la médecine et le sport.**

Fines lunettes cerclées, large carrure de sportif et sourire en bandoulière, François Renaudie porte bien ses 76 ans tout juste acquis. « Créateur » du concept et du label Sections Multi-activités Seniors (SMS), il n'aura de cesse, tout au long de notre entretien, de nommer toutes les personnes qui auront œuvré ensemble pour faire avancer la FFRS et la santé des seniors : adhérent(e)s, président(e)s, salarié(e)s et ses collègues médecins de la Commission médicale de la FFRS.

L'aventure a commencé beaucoup plus tôt, comme médecin généraliste et du sport « dans une zone semi-rurale proche de Grenoble, je faisais déjà beaucoup de sport de nature », précise-t-il.

Changement de décor avec un poste de Médecin-Conseiller à la Direction régionale et départementale de la Jeunesse et des Sports de Lyon, et rencontres décisives avec Gérard Deshayes, plus tard président de la FFRS, et Michel Polikar, alors directeur technique national adjoint. « C'est lui qui me mettra le grappin dessus, rigole François, dès que j'ai été à la retraite en 2010 ». Il adhère au club Les baladeurs sportifs de Saint-Nazaire-les-Eymes (Isère) et entre à la Commission médicale nationale dont il assurera la présidence. Il continuera de participer, ensuite, aux activités de « l'équipe médicale » de la Fédération jusqu'à cette rentrée 2021. Martine Didot, son assistante au sein de cette Commission, relève « le grand sens de l'écoute, le souci des autres et de la forme collective du travail ». Dans les actions mises en place (dont les enquêtes sur le niveau de pratique des adhérents et sur la prévention des chutes), sa grande force a été de s'appuyer sur les ressources de la Fédération, de la Commission médicale (qu'il a fait évoluer en accueillant de nouveaux médecins bénévoles et en organisant des séminaires annuels) et sur les compétences des salarié(e)s du siège. « Il était aussi bien attentif à la préparation du

budget qu'à son exécution, à ses collègues médecins ou au fonctionnement collégial de la Fédération », précise-t-elle.

« Dès mon arrivée à la Commission, souligne François, j'ai vu qu'un problème était la « disparition » silencieuse de certains adhérents vieillissants. On ne pouvait pas les laisser sur le bord de la route ! ». Avec Marie-Claude Servaes, directrice technique nationale, ils réfléchissent à une forme d'activité prenant en compte les adhérents âgés et ceux de

retour de maladie ou d'accident. Ceci-dit, « les débuts des SMS ont été assez difficiles, certains animateurs, " vent debout ", craignant de devenir " des animateurs en blouse blanche " ». Le premier, en région, à comprendre l'intérêt des SMS a été François Guillopé, président du Corers

des Pays de la Loire qui a accueilli la première formation « animateur SMS ». Puis ce fut Toulouse. Aujourd'hui, il y a plus de 45 sections SMS et 220 animateurs formés.

Bien sûr, avant la mise en place de cette nouvelle activité, il a fallu définir le contenu de la formation ! « Nous avons fait appel aux cadres techniques et à plusieurs intervenants médicaux, spécialistes de différentes pathologies chroniques », indique F. Renaudie. « Progressivement, ce contenu a évolué avec les retours d'expérience et grâce aux échanges avec la Direction technique nationale et à sa compétence technique ». Pour l'avenir, F. Renaudie préconise une formation continue des animateurs SMS. « Le vieillissement change », dit-il. « Peut-être faudrait-il distinguer les publics : ceux qui peuvent participer à des activités "douces" et ceux qui relèvent vraiment des SMS ». Toujours son souci des autres, de la médecine... et du sport.

Jean-Marc Bolle

Nous présenterons la Commission médicale dans le prochain numéro de Vital'ité.



# LE RÔLE INSOUPÇONNÉ DU PIED

**Avoir « bon pied bon œil » signifie être « en bonne santé », être « alerte » en parlant d'une personne âgée. Prenons soin de nos pieds pour garder notre équilibre en toutes circonstances.**

« Le pied a été longtemps le parent pauvre de la médecine : les troubles statiques, les déformations rhumatologiques étaient plus pansés que traités, considérés comme une fatalité due à l'âge. »

Aujourd'hui, chaussures, podologie, rééducation, chirurgie du pied ont fait un bond en avant considérable et le pied a retrouvé ses lettres de noblesse pour que nous avançons dans notre vie, qu'elle soit sportive ou pas.

Organe locomoteur, le pied est constitué de 28 os, 16 articulations tenues par 107 ligaments, 20 muscles et tendons, ainsi qu'une aponévrose (ou fascia) qui permettent ses mouvements grâce à un réseau neurologique sophistiqué.

Tous ces éléments sont alimentés par un système artério-veineux ramifié jusqu'au bout des orteils.

La peau qui recouvre la plante des pieds possède des particularités qui la rendent incomparable : épaisse pour résister à l'appui, munie d'un capiton, de nombreuses glandes sudoripares, d'une innervation spécifique et de capteurs sensoriels qui participent à l'équilibre du corps.

Le pied s'organise en une voûte architecturale qui associe harmonieusement les os, les articulations, les muscles et l'aponévrose plantaire pour assurer la meilleure transmission possible du poids du corps vers le sol, lors de la station debout, de la marche, de la course et du saut.

Grâce à ses changements de courbure et à son élasticité, la voûte plantaire peut s'adapter à toutes les inégalités du terrain et, en toutes circonstances, transmettre au sol les efforts et les contraintes dus à la pesanteur. Elle joue donc le rôle d'un amortisseur indispensable à la souplesse de la démarche. Les troubles qui peuvent l'affecter, en exagérant ou diminuant ses courbures, retentissent gravement sur l'appui au sol et, de ce fait, sur la marche, la course, le saut ou la simple station debout.

## DOCTEUR J'AI MAL AU DOS ET AUX GENOUX

Après avoir décrit ses douleurs et répondu aux questions posées sur leur ancienneté, les circonstances d'apparition, et leurs localisations, le patient hésite à monter sur le podoscope : « Vous êtes sûr, docteur que cette vitre ne va pas se casser ? J'ai encore pris du poids pendant les confinements. » Rassuré, il monte sur la vitre. De dos, et de haut en bas, on note une épaule plus haute d'un côté, des plis fessiers décalés. Il se penche doucement pour essayer de toucher ses orteils avec ses mains mais l'extrémité de ses doigts s'arrête à 40 cm de ses orteils. Dans cette position le haut de son dos est asymétrique, la région lombaire est raide, les muscles postérieurs sont raccourcis et l'appui de ses pieds sur le podoscope montre une image de pieds plats plus large d'un côté. L'examen de profil montre une attitude de cyphose dorsale, une hyperlordose lombaire accentuée par la projection de son ventre vers l'avant, et ses genoux sont fléchis. Au total, l'inégalité de longueur des membres inférieurs provoquée par la différence des pieds plats peut expliquer les douleurs du dos et des genoux, aggravées par la prise de poids. L'évaluation radiologique et podologique, avec une analyse de la marche, confirmera le diagnostic. Afin d'éviter des complications à long terme, le traitement repose sur quatre piliers : port de semelles adaptées, séances de rééducation, diététique et suivi régulier.

## LES PRINCIPALES COMPLICATIONS DES PIEDS PLATS

- **L'hallux valgus**, appelé aussi « oignon » au pied, est une déviation anormale du gros orteil vers le deuxième orteil (c'est-à-dire vers l'extérieur). L'os appelé « premier métatarsien » se déplace à l'opposé du gros orteil, vers l'intérieur du pied et l'articulation entre le métatarsien et la première phalange du gros orteil devient très saillante, formant une bosse sur le bord interne de l'avant pied. Parfois totalement indolore, l'hallux valgus est souvent douloureux à la marche. En effet, la zone déformée et saillante frotte contre la chaussure et des **callosités** (épaississement dur de la peau) se développent. Ce frottement peut créer une inflammation de l'enveloppe de l'articulation métatarso-phalangienne (**bursite**) et l'« oignon » devient rouge, chaud et douloureux. Il est alors difficile de se chausser. La déformation s'aggrave progressivement, la bursite grossit et le pied se déforme ensuite dans son ensemble, en raison du transfert d'appui sur les autres orteils. Des **durillons** apparaissent sur la plante du pied et des cors sur les orteils latéraux. Ces derniers, chassés par le gros orteil, se recroquevillent en **griffes**.
- **L'aponévrose** maintient la voûte interne du pied. Lors de sollicitations répétées (longues marches), d'anomalies du pied comme le pied plat ou le port de charges importantes cette membrane subit des tractions anormales sur ses deux points d'attache : en arrière sur le calcanéum (os du talon) et en avant sur le métatarses. Une douleur causée par l'inflammation sera ressentie le plus souvent au niveau du talon (talalgie) obligeant le patient à modifier ses appuis pour marcher au risque de déclencher une boiterie, des difficultés pour se chausser, ainsi que l'apparition d'une épine calcanéenne.

- **L'affaissement de la voûte plantaire**  
Lorsqu'elle est affaissée, la voûte plantaire ne joue plus son rôle d'amortisseur et ce sont les articulations situées au-dessus qui encaissent les chocs : les chevilles, les genoux, les hanches, la colonne vertébrale. Une usure précoce des cartilages de ces structures et les modifications des courbures naturelles de la colonne vertébrale entraîneront des douleurs et de l'arthrose. Le pied plat favorise les instabilités de la cheville et les entorses récidivantes.

“ La phrase  
la plus sotte  
de la langue  
française, c'est  
"Bête comme  
ses pieds." ”

Maurice Béjart,  
Artiste, chorégraphe, danseur  
(1927-2017)

## PRÉVENTION

- Le port de talons hauts ne fait pas bon ménage avec les pieds plats et il faut savoir que la pointure et la forme de vos chaussures évoluent : on ne fait pas un 38 toute sa vie !
- L'examen médical des pieds des sportifs qui avancent en âge doit être systématique s'ils présentent un ou des symptômes suivants :
  - douleur au niveau de la voûte plantaire et du talon ;
  - douleurs articulaires aux chevilles ;
  - modification de la forme du pied ;
  - sensation de déséquilibre sur les sols irréguliers ;
  - bascule du talon et des genoux vers l'intérieur ;
  - démarche « en canard » ;
  - douleur au genou, à la région lombaire et au dos.

- Consultez un podologue pour la confection de semelles sur-mesure qui pourront supprimer les douleurs en fournissant le soutien nécessaire à la voûte plantaire et en redistribuant le poids latéralement sur le pied (vers l'extérieur). Cette double action permettra une meilleure absorption des chocs ainsi qu'un bon alignement des os du pied.
- Faites attention à votre poids en diminuant votre masse grasse par une alimentation équilibrée.
- Faites des exercices pour vos pieds : marchez pieds nus sur le sable de la plage ou tenez-vous debout sur une serviette étalée par terre et, en recroquevillant les orteils, attrapez la serviette et ramenez-la progressivement sous le pied (à répéter plusieurs fois par jour). Massez vos pieds, écarter vos orteils...

## CONCLUSION

Le pied joue de multiples rôles insoupçonnés qui nous permettent à tout moment de garder notre équilibre et d'adapter notre posture grâce à ses capteurs, à son puissant réseau sensoriel et aux messages qu'il adresse au cerveau en complément des capteurs visuels, vestibulaires et du système proprioceptif.

C'est pour ce fonctionnement hautement sophistiqué et intelligent que nous concluons avec Maurice Béjart : le pied est tout sauf bête !

Docteur Odile Humenry,  
Médecin du sport, Référente médecine du sport,  
Commission médicale FFRS, FFRS Occitanie



# COMITÉS & CLUBS



## Corers Pays de la Loire Découverte de la marche nordique

Le samedi 5 juin, au magasin Décathlon d'Angers-Les-Ponts-de-Cé, s'est tenue une journée de découverte de l'activité marche nordique. Organisée conjointement par le Comité régional des Pays de la Loire, le Club de la retraite sportive trélazéenne et Décathlon, dans le cadre du partenariat avec la FFRS, l'activité avait pour but de faire la promotion de la Fédération dans le département du Maine-et-Loire, d'initier les participants à une des activités phares de la retraite sportive et aussi les inciter à rejoindre un club pour la rentrée sportive 2021/2022.

Même si quelques points dans l'organisation de la journée seront à revoir, pour une première expérience, il y a du positif. Les participants, encadrés par les animateurs du club de Trélazé, ont profité du cadre splendide des bords de l'Authion, d'une météo à l'ambiance estivale, le tout dans la convivialité et la bonne humeur.

### Petit rappel

Un partenariat, signé entre Décathlon et la FFRS, donne aux clubs la possibilité de solliciter le magasin le plus proche pour monter différents types d'actions : découverte d'une activité, prêt de matériel, organisation d'événements... Un accord à retrouver dans votre rubrique « Partenaires » (espace privé du site Internet).



## Club 91011 Swin-golf et barbecue à la Retraite sportive de Breuillet

C'était la fête ce mardi 22 juin à Breuillet, pour la finale du challenge de swin-golf. L'épreuve se déroulait sur quatre terrains (le club a la chance de profiter d'un magnifique espace mis à

sa disposition par la Mairie). La splendide coupe, qui sera remise en jeu l'année prochaine, a été gagnée cette année par le binôme Claudine Le Bouquin et Pascal Marcourt. Toute l'équipe s'est retrouvée ensuite pour clore l'année autour d'un barbecue, qui s'est terminé tard dans la soirée.

## Club 71001 Trois médailles à l'Association Bresse sportive

Après les animatrices danse Simone Combrouze et Danielle Guillemain, honorées en 2019, ce sont trois adhérentes de l'Association Bresse sportive (ABS) qui ont été dernièrement décorées de la médaille de bronze de la Jeunesse, des sports et de l'engagement associatif par M. le Préfet de Saône-et-Loire.



**Janine Duret**, membre active du club de boule de son village, assure à l'ABS l'animation de la gymnastique douce et participe aux activités dansées à Beaurepaire-en-Bresse.



**Denise Moureau** s'est distinguée par la présidence d'une association locale, mais surtout elle anime la section gymnastique et maintien en forme à l'ABS section de Sagy. Elle est responsable de la section danse et elle-même danseuse.



**Sylvia Buatois** est membre assidue de la section danse de Beaurepaire-en-Bresse. Elle s'est fait remarquer pour son implication au sein des Donneurs de sang et de l'association Cavaliers et attelages de Bresse à Saillenard.

### **Clubs, comités : faites connaître vos actions !**

Vos activités sportives, vos sorties, vos événements, mais aussi toutes les initiatives prises dans vos clubs, notamment culturelles, ont leur place sur ces pages. Pour plus d'informations, envoyez un mail à [communication@federetraitesportive.fr](mailto:communication@federetraitesportive.fr)



### Coders 34 / Club 34035 André Farizon en bronze



De gauche à droite : André Farizon, Monique Agugliard (Présidente du Comité Hérault de la Fédération française des médaillés de la jeunesse, des sports et de l'engagement associatif), Christian Jeanjean (Maire de Palavas-les-Flots), Chantal Chapuis (élue au Conseil municipal), Alain Viola (responsable du secteur littoral de la FFMJSEA) et Michel Rozelet (adjoint au Maire).

La médaille de bronze de la Jeunesse, des sports et de l'engagement associatif attribuée à André Farizon, Président du club de Palavas-les-Flots, du Comité départemental de l'Hérault et Vice-président du Comité régional Occitanie vient récompenser plus de vingt-cinq années de bénévolat auprès de la FFRS et d'autres associations. Une cérémonie qui s'est déroulée le 31 mai dernier, jour de l'assemblée générale du club. Outre ses fonctions de dirigeant (il est aussi membre du Comité directeur fédéral), André Farizon est animateur fédéral en randonnée pédestre et SMS.

### Club 72025 Retraite sportive en Pays Maronnais : cap sur 2022

La RS en Pays Maronnais (Sarthe) a clôturé la saison 2020-2021 en pleine forme. Les randonnées, la marche nordique et les activités dansées avaient repris avant l'été, dans le plus grand respect des gestes barrières (cf. photo). Pour cette nouvelle saison, le club est plein d'enthousiasme et espère un redémarrage général de toutes ses activités. Le séjour à la neige programmé en janvier devrait faire le plein et de nouvelles activités (Activ'mémoire et cyclotourisme notamment) devraient s'ajouter. Enfin, à partir de janvier, des séances de gym douce seront proposées aux personnes en perte d'autonomie ou sortant d'opérations chirurgicales. Ambition, dynamisme, multi-activité, convivialité... les quatre piliers de la RSPM !



### Club 38002 Coublevie Accueil, l'AG d'octobre en présentiel ? Convivialité retrouvée !

Fortement attendue, cette réunion annuelle confirmera le dynamisme et la faculté d'adaptation mis en œuvre tout au long de la saison écoulée face aux conditions et contraintes particulières imposées par la crise sanitaire.

Créée en 1975, Coublevie Accueil propose seize activités de loisirs sportifs et intellectuels à ses 700 membres, dans un esprit de totale convivialité. Encadrés par près de cent animateurs, raquetteurs ou skieurs l'hiver, randonneurs ou cyclistes aux beaux jours, marcheurs nordiques, yoguistes, pétanqueurs, joueurs de cartes ou d'échecs, « étudiants » en

perfectionnement informatique, danseurs en ligne, comédiens au théâtre... se retrouvent chaque semaine, en toute amitié et sans esprit de compétition, pour participer à une ou plusieurs activités physiques ou cérébrales. Pour ceux qui souhaitent reprendre une activité physique à la suite de problèmes de santé et retrouver un lien social après une période d'inactivité forcée, une marche de proximité est offerte le vendredi matin. Des conférences à thèmes et des sorties culturelles sont proposées périodiquement et des séjours randos, vélo et neige sont aussi au programme de l'année. Même si les personnes non connectées ne sont pas oubliées, le principal outil de communication de l'association est son site Internet. On y trouve les informations sur

chacune des activités, avec la possibilité de contacter les principaux responsables. Au-delà de contribuer à la mise en valeur de la qualité de la vie dans la commune, Coublevie Accueil se veut un facteur de lien social avec les autres acteurs du Pays voironnais. Ses adhérents ont à cœur de participer à des actions de bénévolat comme « Tous ensemble à la Vouise » au profit de la recherche contre les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) ou le Téléthon. Chaque début de saison voit la programmation d'une journée pique-nique « nouveaux adhérents » (cf. photo anciens & nouveaux -1<sup>er</sup> octobre 2019). Une occasion pour ces derniers de faire connaissance avec leur groupe de niveau de rando... et aux autres de reprendre officiellement les activités.



### Club 39001 La RS du Grand Dole en séjour à Orcières-Merlette



Après un report d'une année en raison de la Covid-19, nous avons pu réaliser notre séjour dans les Hautes-Alpes. Nous étions 52 randonneurs de la Retraite sportive du Grand Dole à séjourner du 26 juin au 3 juillet à Orcières-Merlette.

Au programme, randonnées dans les magnifiques paysages des Hautes-Alpes (pic du Piolit, col du Viallet, cascade de la Pisse, refuge du Tourond), rencontre avec des marmottes, bergers, brebis, chamois, patous, fleurs des montagnes.

Nous étions répartis en trois catégories en fonction des capacités de chaque randonneur (un groupe rouge, un groupe bleu, deux groupes vert). Chaque groupe était dirigé par un accompagnateur de montagne qualifié. Au retour jacuzzi, sauna, hammam.

Nous avons pu bénéficier d'une météo bienveillante et les soirées au Village Club du Soleil étaient animées et toujours dans une bonne ambiance.

Nous sommes impatients de retourner l'année prochaine dans un autre lieu des Alpes. Encore merci à Nicole pour l'organisation du séjour.

### Club 03001 Anniversaire à la Retraite sportive de l'Agglomération moulinoise



Mars 2020, tout était pratiquement calé pour célébrer comme il se doit les 30 ans du club. Plus exactement, cet anniversaire était celui de son affiliation à la FFRS, car le club existait déjà dans la structure Icapam

### Club 72026 Journée détente chez les Seniors sportifs de Connerre

Un cadre agréable, un temps idéal, des activités pour tous, de quoi réjouir les quarante adhérents du club de Connerre (Sarthe) qui se sont retrouvés ce jeudi 1er juillet pour une journée détente à Lavaré. Le matin, les participants avaient le choix entre activités libres, vélo avec un parcours de 30 km en passant par le Château de la Pierre à Coudrecieux, randonnée de 10 km au départ de Semur-en-Vallon vers Dollon ou rando balade de 6 km avec passage près du château de Semur et visite guidée de l'église, tout ceci sur des sentiers bien ombragés. Le midi, retour à Lavaré au chalet des



randonneurs avec pique-nique individuel. L'après-midi, chacun a pu profiter du site à sa façon : tour du plan d'eau, jeux de boules ou Mölkky, initiation au disc-golf, jeux de cartes ou de société ou seulement bavardage, pour terminer par un pique-nique, individuel également. Cette journée qui permet de regrouper les adhérents de toutes les disciplines a été très appréciée de tous. Elle n'a été possible que grâce à la suppression de la jauge liée à la pandémie, tous les rassemblements festifs programmés après mars 2020 ayant été annulés.

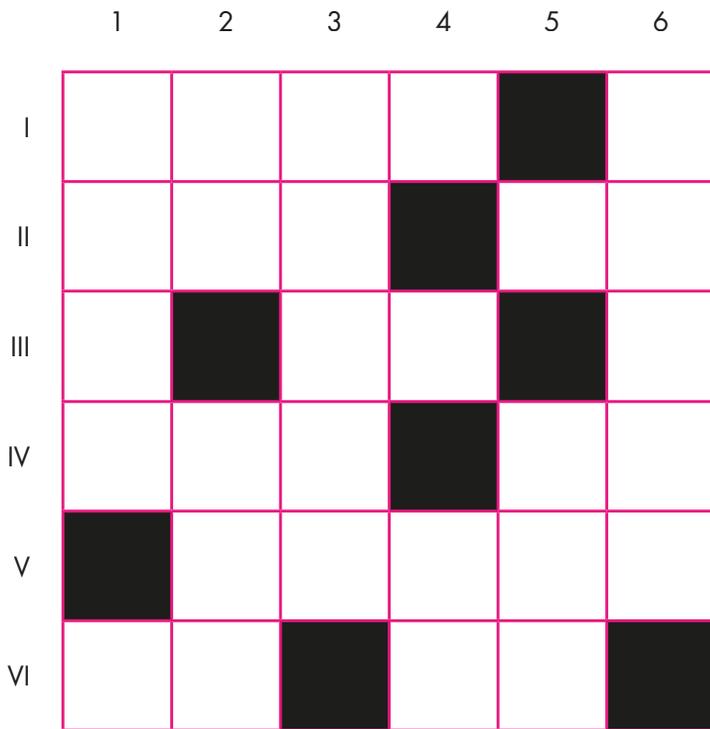
### Club 06011 Le club Seniors sportifs Carrois fait bouger sa ville

À l'occasion de l'animation « Carros en forme », organisée le 3 juillet 2021 par la commune sur le thème « Bougeons les générations », notre association Seniors Sportifs Carrois a dynamisé la journée sur le parc de loisirs et sportif de La Tourre. Gisèle Diez, animatrice « activités gymniques », par ses démonstrations d'équilibre, bâtons et chaises, a fait bouger tous les Carrois. Soutenue par le président du Coders 06, Gérard Bertrand, l'association Seniors Sportifs Carrois, dirigée par Alain Astrella, a présenté toutes les activités pratiquées par les seniors, dans une ambiance conviviale.



(Instance de coordination des actions menées en faveur des personnes âgées). Covid oblige, nous n'avons pas pu fêter non plus ses 31 ans. Passons sur tous les projets d'animation abandonnés, il fallait absolument en réaliser un, mettre à l'honneur nos plus fidèles adhérents. Ils sont trente-huit à compter entre vingt et vingt-neuf ans de fidélité à la Retraite sportive. Seulement cinq d'entre eux n'ont pas encore soufflé les 80 bougies – mais s'y préparent – et d'autres qui tutoient ou dépassent les 90 ans démontrent les bienfaits du Sport Senior Santé®. Rendez-vous en 2027 pour fêter la première centenaire du club ? Récipiendaires, invités, membres du Comité directeur, animateurs, associations

amies, une centaine de personnes se sont retrouvées le 10 juin près du plan d'eau des Ozières à Yzeure. Yolande Guériaud, présidente nationale de la FFRS, de retour dans sa ville natale, Pascal Perrin, maire d'Yzeure et Alain Denizot, maire d'Avermes, nous ont fait l'honneur de leur présence. Jeanine, Gisèle et toute leur équipe ont réalisé une belle décoration champêtre tout en cogitant une disposition qui respecte les règles de distanciation. Après la remise d'un petit cadeau « utile » aux trente-quatre des trente-huit lauréats (quatre ne pouvant être présents pour raison de santé), la matinée s'est terminée par un apéritif pour le plaisir de prolonger ce moment de retrouvailles tant attendu.



# NOMBRES CROISÉS

## HORIZONTALEMENT

**I.** Cette année, Ravailac assassine le roi Henri IV. **II.** Charles Martel stoppe les Maures à Poitiers. Nombre de sièges à l'Académie Française. **III.** Selon le film de Clouzot, c'est là qu'habite l'assassin ! **IV.** Un nombre palindromique\* dont la somme des chiffres fait 5. Somme des quatre premiers nombres pairs. **V.** Un nombre de vierges controversé pour le martyr de Sainte Ursule. **VI.** Un nombre maximal pour l'indice pH. Un nombre premier.

## VERTICALEMENT

**1.** L'an I de la République française. **2.** Un multiple de 9. Nombre de sourates dans le Coran. **3.** Multiple palindromique\* de 1111. **4.** Un préfixe pour les numéros de téléphone portable. **5.** Multiple de 67. **6.** Ce nombre, chez les Grecs anciens, s'appelait une "myriade".

\* un nombre palindromique se lit exactement de la même façon dans un sens comme dans l'autre

# QUIZZ

## MONUMENTS

- Quel monument n'a pas été réalisé par Gustave Eiffel ?  
A - La statue de la Liberté, à New-York  
B - Le viaduc de Garabit, dans le Cantal  
C - La verrière du Grand Palais, à Paris
- Lequel de ces présidents américains ne fait pas partie des quatre têtes sculptées du mémorial du mont Rushmore aux États-Unis ?  
A - Kennedy  
B - Lincoln  
C - Washington
- Quelle est (à peu près) la longueur de la Muraille de Chine ?  
A - 4 200 km  
B - 5 200 km  
C - 6 200 km
- Lequel de ces monuments égyptiens ne faisait pas partie des 7 merveilles du monde antique ?  
A - Le temple de Louxor  
B - La pyramide de Khéops  
C - Le phare d'Alexandrie
- Quel est le pays le plus touristique au monde (en millions de visiteurs) ?  
A - Espagne  
B - France  
C - États-Unis
- Où se trouve le pont Verrazano ?  
A - Venise  
B - New-York  
C - Amsterdam
- Lequel de ces trois monuments est le plus visité ?  
A - La Cité interdite (Pékin)  
B - La cathédrale Notre-Dame (Paris)  
C - La Basilique Saint-Pierre-de-Rome (Vatican)
- Dans quelle ville espagnole se trouve la basilique de la Sagrada Familia ?  
A - Barcelone  
B - Madrid  
C - Séville
- Quel pays compte le plus grand nombre de sites et monuments inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco ?  
A - Espagne  
B - France  
C - Italie
- Quel est la longueur du tunnel sous la Manche ?  
A - 30 km  
B - 50 km  
C - 100 km



SOLUTIONS PAGE 31

©www.fortissimots.com



### PRENEZ VOTRE CŒUR À CŒUR

Dr Jacques Fricker  
& Dr Patrick Assyag

La lecture de ce livre vous permettra de (presque) tout savoir sur le cœur, les maladies cardio-vasculaires notamment, dans une approche préventive. Les facteurs de risque sont passés en revue et tous les conseils pour une bonne santé du cœur et des vaisseaux sont prodigués. On n'est pas étonné de constater que l'alimentation tient une place prépondérante car l'un des auteurs, Jacques Fricker, est un nutritionniste réputé, le co-auteur étant cardiologue. L'activité physique fait également l'objet d'un chapitre avec de nombreux conseils. Si l'accent est mis sur la prévention, les différentes maladies cardio-vasculaires sont néanmoins abordées une par une afin d'en comprendre les mécanismes et reconnaître les symptômes. Cet ouvrage est sans doute l'un des plus complets sur le sujet tout en étant très abordable et accessible à tous et les conseils de prévention sont très pratiques. Toutes les données sont actualisées en regard des dernières connaissances en la matière. Nous avons l'âge de nos artères et de notre cœur.

► Odile Jacob, 448 pages.



### MON COMBAT POUR LE CŒUR DES FEMMES

Pr Claire Mounier-Vehier

Les femmes sont victimes de préjugés à l'égard des maladies cardio-vasculaires ; dans l'esprit du public, l'infarctus est l'apanage de l'homme d'affaires stressé et les femmes sont censées être protégées par leurs hormones. Néanmoins, elles paient un lourd tribut à ces maladies qui représentent pour elles la première cause de mortalité ! Le diagnostic, et par conséquent le traitement, est plus tardif et les conséquences fâcheuses. À partir de son expérience de cardiologue, de témoignages de femmes touchées par ces maladies, l'auteure se bat pour une meilleure reconnaissance de ces affections. Elle incite les médecins à évoquer le diagnostic, notamment devant des symptômes atypiques, trompeurs (fatigue, essoufflement) même chez des femmes jeunes, surtout si elles sont fumeuses. Elle rappelle qu'une femme risque huit fois plus de mourir de maladie cardio-vasculaire que de cancer du sein ! Les facteurs de risque classiques (tabagisme, diabète, stress...) sont beaucoup plus impactants que chez l'homme, en revanche les mesures de prévention sembleraient plus efficaces...

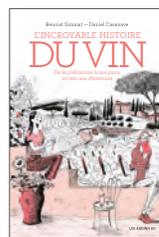
► Marabout, 256 pages.



### LE GRAND MEZZÉ

Collectif  
sous la direction d'Édouard De Laubrie  
« Cinq fruits et légumes par jour... » « La cuisine à l'huile d'olive... » En réalité qu'appelle-t-on « diète méditerranéenne » ? Sait-on que derrière son succès se trouve un médecin américain des années 1950, mais que les médecins de l'Antiquité avaient depuis longtemps fait le lien entre santé et alimentation ? À l'heure où les consommateurs sont de plus en plus soucieux de ce qu'ils mettent dans leur assiette, comment répondre au paradoxe d'un territoire complexe, le bassin méditerranéen, avec une nécessité de production en masse ? L'ouvrage questionne les enjeux historiques, culturels, économiques, écologiques et religieux de l'alimentation en Méditerranée, tout en retraçant l'histoire de ce carrefour éternel d'échanges et d'influences. De l'élaboration des aliments vivriers - le blé notamment -, à l'assiette, comment nourrit-on la Méditerranée ? Cet ouvrage accompagne une exposition semi-permanente au Mucem (Marseille) de juin 2021 à début 2024.

► Mucem / Actes Sud, 223 pages.



### L'INCROYABLE HISTOIRE DU VIN DE LA PRÉHISTOIRE À NOS JOURS, 10 000 ANS D'AVENTURE...

Dessin : Daniel Casanova -  
Scénario Benoît Simmat

Ils l'ont fait... une BD à consommer sans modération pour nous raconter l'histoire passionnante de la culture de la vigne et de la consommation de vin à travers le monde... au fil des siècles. Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le vin se trouve dans cet album. Et c'est un personnage universellement connu qui vous le fait découvrir : Bacchus, le demi-dieu des Romains. Cet ouvrage se démarque totalement des encyclopédies, guides ou autres traités d'œnologie... L'histoire du vin est aussi une histoire de la civilisation touchant à la politique, l'économie, la philosophie et même la religion ! La mythologie grecque regorge d'allusions au vin. Noé à la fin du Déluge plante une vigne, Mahomet en fera l'un des éléments du Coran. Aujourd'hui, le vin est cultivé en Amérique, en Asie, en Afrique du Sud et a traversé les époques. La moitié des pays du globe en produisent et il a supplanté le thé ou la bière. Les dessins sympas, l'humour des dialogues et un contenu super documenté en font un livre des plus agréables à lire !

► Les Arènes BD, 304 pages



### AVERSE DE MOTS PASSÉS

Ghassan Khoury

Des mots aussi drôles et impertinents que cinglants, égrenés par ordre alphabétique. L'auteur convoque le rire et la dérision. Le mariage de l'humour et de l'ironie fait le reste. Il affûte son regard et puise son inspiration en flânant dans la rue ou au gré de ses rencontres. Il s'inspire, avec intelligence et sensibilité, de son environnement. Il décrit nos sentiments, nos défauts, nos frustrations et nos petits bonheurs, fidèlement illustrés par Piem, qui n'a pas son pareil pour saisir l'instant décisif : une remarque, un regard, un silence ; tout est dit.

► Le Cherche-Midi, 272 pages.



### DANS MA RUE J'AVAIT TROIS BOUTIQUES

Antony Palou

Un plaidoyer pour nos petits commerces que l'auteur espère ardemment voir reflourir. Sa plume tout en nuances est aux couleurs des charmes d'antan et encense ce lien d'humanité si nécessaire qui se vit au quotidien. Il était une fois un petit garçon né dans une famille de commerçants. Son grand-père espagnol avait quitté la guerre de 36, avait traversé les Pyrénées et arpenté la France jusqu'à trouver un havre de paix dans le Finistère sud où il s'installa pour créer sa petite échoppe de fruits et légumes. Le grand garçon qu'il est devenu se souvient avec nostalgie de ces petits commerces qui peu à peu disparurent. Tout un monde, en quelques années, dévasté par la grande distribution. L'auteur pense qu'un jour viendra où le petit commerce renaîtra. Les beaux jours, peut-être, sont devant nous.

► Presses de la Cité, 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.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr)

## SOLUTIONS NOMBRES CROISÉS

### HORIZONTALEMENT :

I. 1610. II. 732. 40. III. 21. IV. 212.  
20. V. 11000. VI. 14. 61.

### VERTICALEMENT :

1. 1792. 2. 63. 114. 3. 12221.  
4. 06. 5. 201. 6. 10000.

1	6	1	0	■	1
7	3	2	■	4	0
9	■	2	1	■	0
2	1	2	■	2	0
■	1	1	0	0	0
1	4	■	6	1	■

## QUIZZ : MONUMENTS

- C. Le Grand Palais est réalisé par un consortium d'architectes français.
- A. Les quatre présidents représentés sont Washington, Jefferson, Lincoln et Theodore Roosevelt.
- C. Il s'agit de la longueur de murs encore debout, d'après une évaluation de l'administration chinoise.
- A. De ces 7 merveilles, seule la pyramide de Khéops subsiste encore.
- B. La France accueille en moyenne 85 millions de touristes. C'est plutôt 75 millions pour les États-Unis et l'Espagne.
- B. Long de 4 km, il relie Brooklyn à Staten Island, et voit passer tous les ans les coureurs du marathon de New-York.
- A. Plus de 15 millions de visiteurs annuels, devant Notre-Dame (12 à 14 millions) et Saint-Pierre-de-Rome (11 millions).
- A. C'est l'oeuvre inachevée de l'architecte Antonio Gaudi. La fin des travaux de gros oeuvre est prévue pour 2026.
- C. Avec 53 sites, l'Italie devance la Chine (52 sites), l'Espagne (46) et la France (43).
- B. Avec ses 50,5 km de long, il n'est que le troisième plus long tunnel routier ou ferroviaire dans le monde.

**VACANCES BLEUES**  
Des lieux & des liens **50 ans**



partenaire de la



**VOS  
AVANTAGES  
FFRS**

## INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

### EN INDIVIDUELS :

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

### EN GROUPE :

Des tarifs préférentiels à partir de 15 personnes : [groupe@vacancesbleues.fr](mailto:groupe@vacancesbleues.fr)  
ou **04 91 00 96 34**

Jusqu'à  
**-10%**

Tarifs  
préférentiels

Les nouveaux  
catalogues Groupes  
sont arrivés !

France

Voyages



Réservez serein avec notre Assurance Annulation. Contactez votre conseiller !



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**RETRAITE  
SPORTIVE**  
SPORT SENIOR SANTÉ®

# LE SPORT LA SANTÉ DES SENIORS



Photos : J.J. Ainer et J.Y. Bloy, Les Immortelles d'Orléans et Coderre 83



- Une Fédération multisports pour les seniors de plus de 50 ans, reconnue d'utilité publique.
- Dirigée et encadrée par des seniors
- Un concept : Sport Senior Santé®
- Plus de 440 clubs dans toute la France

**Vous avez envie de découvrir,  
poursuivre ou reprendre  
une activité physique ?**

**Pour trouver un club  
près de chez vous**



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