

vital'ité

www.federetraitesportive.fr



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

N°43 JANVIER - AVRIL 2022

VITAL' ACTIONS

PREMIÈRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
POUR LA NOUVELLE ÉQUIPE

LES GRANDES ORIENTATIONS
DU PROJET FÉDÉRAL

VITAL' SANTÉ

LES MÉFAITS DU BRUIT

VITAL' MOUV.

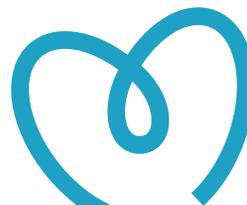
LE QI-GONG ET LE TAI-CHI,
LOIN D'ÊTRE DES CHINOISERIES



Cap'vacances et vacanciel deviennent

Miléade
Villages Clubs & Hôtels

partenaire
vacances de



-10%*
sur votre séjour

avec votre remise partenaire



- ✓ **34** Villages Clubs et Hôtels en France, aux emplacements d'exception
- ✓ **Encore +** de sport, rando, nature, bien-être avec les labels !
- ✓ **Sur les Villages Clubs « Rando »**, chaque jour du lundi au vendredi, 3 niveaux de randonnées guidées par un professionnel
- ✓ **Clubs enfants gratuits** de 3 mois à 17 ans

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

Et avant le **09/02/22** : jusqu'à **-500€*** sur votre séjour d'avril à octobre

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

avec votre code partenaire **MILFFRS**

*Offre soumise à conditions : détails auprès de vos conseillers vacances ou sur notre site Miléade - Miléade N°IM043180003 - 122021

En partenariat avec



**Des
lieux
& des
liens**


**VACANCES
BLEUES**

VOS AVANTAGES FFRS

EN INDIVIDUEL :

Jusqu'à **-10%** avec
le code **S38**

vacancesbleues.fr

ou **04 91 00 96 30**



EN GROUPE :

à partir de 15 personnes,
contactez votre conseiller
commercial Vacances Bleues :

groupe@vacancesbleues.fr

ou **04 91 00 96 34**



**Réservez
en toute
sérénité**

avec notre
**Assurance
Annulation.**
Contactez-nous !

Nouvelle résidence Lou Castel en Ardèche

SOMMAIRE

04



VITAL' ACTIONS

04 Première assemblée générale pour la nouvelle équipe

08 Cap sur 2024 : les orientations fédérales

10 Les mille et un parcours des créateurs de clubs

12 Michèle Bieler : la Fédé avant la Fédé !

13 Résultat de l'enquête : L'arrêt prolongé des activités n'a pas entamé la motivation des adhérents

14



VITAL' MOUV

14 Sportez-vous bien cet hiver !

16 En aviron, tout le monde est dans le même bateau

18 Le qi-gong et le tai-chi, loin d'être des chinoiseries

20 Dessin en promenade : la "marche à suivre"

21



VITAL' BIEN-ÊTRE

21 Le psoas... un muscle qui relie le haut et le bas du corps

22



VITAL' SANTÉ

22 Les méfaits du bruit

24



VITAL' ACTUS

29

VITAL' JEUX

30

VITAL' LIRE

31

VITAL' PARTENAIRES

Avantages adhérents



CHÈRES LICENCIÉES, CHERS LICENCIÉS,

Au seuil de cette année 2022, mes vœux de bonheur et de santé pour vous tous s'inscrivent sous la bannière de l'espoir des jours meilleurs et du retour à une vie simple pour nous retrouver, dans la convivialité des pratiques sportives, sans risques et sans contraintes.

Dans l'immédiat nous allons, tous ensemble et solidairement, continuer à assumer les difficultés du moment. Protégés par le pass vaccinal et les mesures barrières, nous pourrions pratiquer dans nos clubs les activités sportives qui nous maintiennent en forme, tant au plan physique que moral.

Nous avons fait la preuve, au fil de ces derniers mois, de la capacité des seniors à s'adapter à un contexte difficile et à des consignes en évolution constante. L'assistance des services fédéraux, en veille permanente tout au long de la crise, se poursuivra pour que les activités sportives et les formations d'animateurs se déroulent dans les meilleures conditions.

Au 27 décembre, notre Fédération enregistrait 77 000 licenciés. Parmi eux, des adhérents plus jeunes nous ont rejoints lors de cette rentrée, motivés par les bienfaits de la pratique du sport, largement véhiculés par les médias depuis la crise sanitaire. Je souhaite vivement qu'ils découvrent aussi l'engagement associatif et s'inscrivent dans les formations d'animateurs, car ils sont l'avenir de notre Fédération.

Nos plus anciens adhérents, quant à eux, ont besoin que leur avancée en âge soit prise en compte dans des activités adaptées, pour rester parmi nous aussi longtemps que possible. Nos adhérents représentent deux générations d'âge, des besoins et des envies très diversifiés, et aspirent de fait à des activités sportives adaptées.

Enfin, notre Fédération s'honorera d'accueillir nos concitoyens bénéficiaires d'ordonnances pour des pratiques sportives de remise en forme à la suite d'accidents de la vie. C'est un axe de développement dans lequel la FFRS doit résolument s'engager.

L'enjeu majeur pour la Fédération est de satisfaire à ces diverses exigences grâce aux forces vives du bénévolat. C'est à dire grâce à vous. Je vous sollicite et vous encourage vivement à vous impliquer résolument dans la vie de la Fédération, dans vos clubs et comités comme au niveau fédéral.

Mes vœux les plus chaleureux vous accompagnent en cette nouvelle année sportive.

Yolande Guériaud, *Présidente de la FFRS*

Les photos utilisées dans ce numéro sont parfois 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°43 - JANV.-AVR. 2022

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 Menthiller, Jean Ranc • Photos : Jean-Jacques Kinet pour la FFRS - Adobe Stock

Crédit jeux : © www.fortissimots.com • Imprimé à 66 850 exemplaires - papier certifié 100 % PEFC



PREMIÈRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE POUR LA NOUVELLE ÉQUIPE

L'assemblée générale 2021 s'est tenue le 16 décembre à la Maison du handball à Créteil. Depuis celle de Chorges, en mars 2019, les présidents de Corers, de Coders et de Clubs isolés ne s'étaient pas réunis en présentiel.

Après les bords du lac d'Annecy en 2018, du lac de Serre-Ponçon en 2019 et deux années derrière nos écrans, c'est dans la toute neuve et toute moderne Maison du handball que l'AG était accueillie. Un lieu clair, agréable, confortable, avec du handball partout... sur les murs, les vitres, les boutons de clim... jusqu'à la moquette !

Avec un rang sur deux et un fauteuil sur deux afin de respecter la distanciation physique, le grand amphithéâtre de la Maison du handball semblait plein, malgré l'absence d'un certain nombre de présidents (qui, bien sûr, avaient transmis leurs pouvoirs de vote). Mesures sanitaires encore avec le respect des gestes barrières, le contrôle du « pass sanitaire », le

déjeuner dans un grand gymnase avec des tables éloignées les unes des autres, le port du masque généralisé...

Les organisateurs ont fait le maximum pour que cette AG ne se transforme pas en cluster de Covid-19 ! Pari gagné.

NOUVELLE GOUVERNANCE

Yolande Guériaud, présidente de la FFRS élue en mars 2021, a ouvert cette AG par un hommage à Henri Alexandre, président fédéral de 1997 à 2001 récemment décédé, et une minute de silence dédiée aussi « à tous les membres des clubs disparus lors de cette épidémie et à tous ceux qui en ont souffert ».

Elle a ensuite évoqué la nouvelle gouvernance mise en place, « *difficilement, vu le contexte sanitaire, avec des membres élus qui ne s'étaient parfois jamais rencontrés. Pas facile de se mettre au travail, d'échanger et de prendre les premières décisions uniquement par visio-conférence* ».

Concernant le mode de fonctionnement des instances, « *qui devrait être homogène dans toute la Fédération* », Y. Guériaud indique dans son rapport moral avoir mis en place des délégations de pouvoir pour partager, avec les vice-présidents et les directrices, l'exercice des responsabilités de gouvernance. « *Les prises de décision qui concernent la Fédération sont partagées avec tous les membres du Comité directeur, et les votes majoritaires doivent démocratiquement être respectés par tous. Même si le Bureau est plus particulièrement chargé de la mise en œuvre des décisions avec les deux directrices (générale et technique) et les salariés, la Fédération n'est pas un bateau dont le capitaine est seul maître à bord, mais s'appuie sur l'organisation collégiale d'un travail d'équipe.* » Et de préciser que : « *Le mandat national et les travaux des instances fédérales priment sur tous les autres engagements au sein de la FFRS.* » Question d'organisation des agendas. « *La mission d'élu au Comité directeur est prioritaire et requiert un engagement sans faille.* »

CROISSANCE ET DÉCROISSANCE

Ces deux années de crise sanitaire ont bien évidemment eu des répercussions. À peu près 20 % des membres des clubs n'ont pas repris leur licence entre 2019 et 2021, ce qui représente une perte de 23 000 licenciés. Les adhérents, qui étaient près de 94 000 en août 2019, n'étaient plus que 71 000 à la rentrée 2020. À la date de l'AG, mi-décembre 2021, une remontée est enregistrée pour atteindre le nombre de 76 000. Les clubs ont également été impactés avec la disparition de 44 d'entre eux (sur 472 en 2019).

“ L'objectif partagé d'une gestion démocratique et transparente. ”

La Présidente souligne que l'impact financier de cette chute du nombre des licenciés, d'un montant d'environ 460 000 euros, a été fort heureusement compensé par le soutien des pouvoirs publics par l'intermédiaire de l'Agence nationale du sport, avec des aides exceptionnelles, de l'ordre de près de 300 000 euros, et le maintien des aides au développement de projets (146 000 euros).

Yolande Guériaud salue la fidélité de nos licenciés et leur attachement à leurs clubs, insistant sur la nécessité d'entretenir le mouvement de reprise des adhésions.

« *Nous devons saisir toutes les opportunités pour faire connaître la FFRS, faire connaître le sport senior santé, faire connaître notre spécificité du sport par des seniors pour des seniors dans un esprit non compétitif de convivialité. Nous avons devant nous l'anniversaire des 40 ans de la Fédération (en 2022) et les JO de Paris (en 2024) pour porter nos savoir-faire à la connaissance de tous.* », devait-elle conclure.

ORIENTATIONS FÉDÉRALES

La Présidente a présenté les quatre grands axes du projet fédéral, approuvés par le Comité directeur : développer l'activité physique et sportive des seniors, développer le sport-santé, accompagner l'évolution des structures territoriales, accroître le rayonnement fédéral (voir page 9). Elle indique que l'évolution en cours des règles de fonctionnement des associations sportives induit une nécessaire réflexion de fond sur nos modes de fonctionnement fédéraux.

Au titre de l'évolution des structures territoriales, la Commission RMILA, pilotée par le vice-président Gilles Denux, aura en charge de conduire la délicate mission d'adaptation des statuts et du règlement intérieur de la Fédération, tant au contexte légal qu'à l'objectif partagé d'une gestion démocratique et transparente.

La nouvelle Commission « territoires »

Marie-Christine Blache, secrétaire générale adjointe, est la présidente de la nouvelle Commission territoires. Nous « *avançons en marchant* », dira-t-elle plusieurs fois au cours de cette assemblée générale. Elle indiquait ainsi la mise en place de cette commission, cœur du projet de l'équipe élue en mars, pour mieux faire circuler les informations et augmenter la collégialité des instances de la FFRS. Cette commission, qui doit démarrer en janvier 2022, a pour objectif de réunir tous les présidents de Comités régionaux, puis de « *partir à la*

rencontre des territoires, notamment des Comités départementaux, pour recueillir les besoins et les informations », complète-t-elle. La Commission a nommé un « référent » affecté à des territoires pour mettre en œuvre cette politique. Mais « *l'animation territoriale relève plutôt des Comités départementaux* », fait remarquer une personne depuis la salle. « *Il faut savoir comment les clubs peuvent interpeller directement la Fédération et comment alors les Coders et les Corers en sont informés. Sinon il y a un risque de court-circuit* »,

interpelle une autre. « *On doit préciser qui fait quoi* » conclut-elle. « *Cela fait partie du chantier de rénovation des statuts de la Fédération*, répond la présidente Yolande Guériaud, *avec la question de la place des Corers et des Coders dans les instances et le fonctionnement de la FFRS. Nous devons nous préparer aux évolutions législatives en cours qui, en particulier, prévoient 50 % de représentants des clubs dans les organes des fédérations sportives françaises.* » Du pain sur la planche en perspective.

La formation des dirigeants

La formation de ses cadres a toujours été un point fort de la FFRS et représente son second poste budgétaire (23 %). La qualité de la formation des animateurs et des instructeurs est unanimement reconnue par les autorités sportives. « Nous devons mettre en œuvre la même qualité de formation pour nos dirigeants et avec le même modèle, c'est-à-dire des élus expérimentés qui forment les nouveaux élus, avec l'aide de la Direction technique et de l'équipe administrative », affirme Jean-Claude Cranga, président de la Commission formation.

ÉVOLUTIONS DU FINANCEMENT DES CLUBS

Ces années 2020-2021 ont vu émerger deux nouveaux sigles intimement liés : l'ANS pour « Agence nationale du sport » et pour la Fédération, la Commission PSF pour « Projets sportifs fédéraux ».

Comme l'a expliqué Jean-Claude Cranga, vice-président en charge de ce dossier, l'Agence nationale du sport devient le principal interlocuteur de la Fédération. L'ANS accompagne et évalue les projets des fédérations présentés à l'échelon des territoires.

C'est dans ce cadre que la Commission « Projets sportifs fédéraux » est chargée d'instruire les projets émanant des clubs, des Coders et des Corers qui souhaitent obtenir un financement public. Une fois étudiés, ces projets sont transmis à l'ANS qui – c'est important – valide les propositions si elles correspondent aux orientations de son programme et verse les subventions.

À la base, tous les projets doivent être déposés sur « Compte Asso », logiciel mis à la disposition des demandeurs pour formaliser les demandes. Logiciel à apprivoiser. Lors des premières connexions, les clubs, Coders et Corers ont pu solliciter et recevoir l'aide des conseillers techniques fédéraux pour déposer leurs projets de demande de subvention. La Direction technique nationale (DTN), sous la houlette de Sylvie Kinet, a organisé la mise en place de ce dispositif (fiche d'explication, présentation des modalités de dépôt des dossiers, webinaires, installation de la Commission...). L'accompagnement effectué par la DTN a permis le dépôt de 52 dossiers, représentant au total 119 actions et projets pour aboutir à un financement global par l'ANS de 146 000 euros.

ASSURER L'AVENIR DE LA FFRS

Denis Roussier, trésorier et vice-président en charge des finances, a présenté le contexte des autres évolutions financières à venir. « Actuellement, 85 % des financements de la Fédération de la retraite sportive viennent des licences prises par les adhérents. Le partenariat avec AG2R LA MONDIALE, qui se monte pour l'instant à 127 000 euros et qui devrait atteindre 205 000 euros en fonction de la réalisation des actions prévues, est l'exemple

de ce que nous devons mettre en place. Il souligne qu'« il reste devant nous plusieurs grands chantiers : la transformation numérique de la Fédération (pour aller vers un système d'information intégré, ouvert à tous et évolutif), l'adaptation aux besoins de notre siège fédéral à Sassenage et également la mise en place de la formation des dirigeants ».

Bernadette Peyrigué, directrice générale, a évoqué par ailleurs la faiblesse des effectifs administratifs : « Nous sommes en sous-effectifs constants et pour les années que nous venons de traverser, le télétravail et un système informatique inadapté ont rendu les choses plus complexes. » Les investissements envisagés et la nécessité de renforcer les effectifs salariés pour assurer la croissance et la pérennité de la FFRS, ne pourront se faire sans une restructuration des ressources fédérales et locales.

« L'augmentation des partenariats, y compris en direct avec des entreprises locales pour les clubs, et une réflexion sur l'évolution tarifaire de la licence, qui reste d'un rapport coût/prestations exceptionnellement bas, rappelle Denis Roussier, doivent être résolument envisagées. »

LA SANTÉ N'EST PAS QUE MÉDICALE

Jean Bultel, nouveau médecin fédéral, pointa lui aussi les évolutions à venir. La plus importante concerne le sport-santé ou « sport sur ordonnance ». Il existe un programme officiel de développement de cette thématique qui mobilise le monde universitaire, le monde du sport, le monde de la recherche. « La FFRS est à la croisée des chemins, elle qui a toujours défendu l'idée du sport adapté pour vieillir en bonne santé. Comment va-t-elle s'insérer dans le réseau

Fin des séjours fédéraux

Objets de nombreux débats entre élus et études juridiques depuis le début de la mandature, les séjours dits « fédéraux » restent une activité marginale, cependant lourde à gérer, qui doit obligatoirement s'inscrire dans le cadre des modalités légales des séjours organisés par les associations : l'immatriculation tourisme (IT), très largement utilisée par nos clubs et comités.

À défaut, l'organisation exclusive par un professionnel du tourisme reste possible, mais elle écarte de ce fait tout lien avec la Fédération. Après l'exposé d'un certain nombre de données, une résolution a été soumise au vote de la salle : La FFRS doit-elle organiser des séjours nationaux ?

Avec 69,3 % de voix « contre », l'assemblée générale a clos le débat. Toutefois, les deux séjours d'hiver, déjà programmés début 2022, auront bien lieu (sous le régime de l'IT), si les conditions sanitaires le permettent.

"sport santé" ? Comment va-t-elle participer aux Maisons du sport santé en gestation ? Les autres fédérations avancent vite. Nous devons entamer une réflexion profonde à ce sujet », lança Jean Bultel aux personnes présentes.

PROJETS

Yolande Guériaud a rappelé que cette année la Fédération fêtera ses 40 ans. Des manifestations, qui pourront recevoir le soutien financier de la Commission « Projets sportifs fédéraux » ou de la Commission développement, auront lieu à l'initiative des territoires... avec un appui technique et pratique de la Commission communication de la FFRS.

CONCLUSION

En quittant cette belle Maison du handball à la fin de cette unique journée d'assemblée générale (deux ou trois jours habituellement !), on ne pouvait s'empêcher de rêver à un développement plus visible de la FFRS. Si d'autres fédérations l'ont fait, pourquoi pas la Retraite sportive ?

La présidente a clôturé la journée en remerciant chaleureusement les participants à ce qui fut une assemblée sereine pour une fédération qui avance.

Jean-Marc Bolle

Résultat des votes



L'assemblée générale représente tous les adhérents pour un total de 1 210 voix. Le quorum est fixé au tiers des membres présents ou représentés (soit 29 structures), représentant au moins le tiers des voix (403 voix).

Avec **57 structures et 981 voix** présentes ou représentées, le quorum était largement atteint. Résultats des votes « pour » de l'assemblée générale (en pourcentage) :

- Rapport moral de la présidente : **87,5 %**
- Rapport d'activité du secrétaire général : **93,1 %**
- Rapport financier du trésorier : **93,1 %**
- Approbation du bilan financier et de l'affectation du résultat : **88,1 %**
- Approbation du budget prévisionnel (août 2021 – août 2022) : **89,1 %**
- Approbation des modifications du règlement financier : **94,7 %**
- Organisation de séjours nationaux par la FFRS : **30,7 %**
- Approbation du règlement encadrement sécurité et liste des activités habilitées : **96,6 %**
- Approbation des trois cooptations : (Rémy Joblon, Daniel Ghys, Patrice Marckt) pour remplacer au Comité directeur les membres démissionnaires.
- Désignation des vérificateurs aux comptes pour l'AG de décembre 2022 : non voté, trois candidates désignées : Marie-Claire Vial, Annie Soussaya et Nicole Milgram.

PALMARÈS 2021

À l'initiative de la FFRS et sur proposition des présidents de clubs, Coders et Corers, ce sont cette année quinze récompenses réparties en quatre catégories qui ont été décernées à des cadres bénévoles pour honorer leur travail. Ce « palmarès », établi en fonction de différents critères (ancienneté, qualification, animation, nombre de stages organisés...) a été proclamé lors de l'assemblée générale qui s'est tenue à Créteil. Merci à eux mais également à l'ensemble des bénévoles, sans qui la Fédération ne serait pas ce qu'elle est.



Les personnes distinguées ou leurs représentants.

Personnes particulièrement remarquables

- **François Renaudie** (Les Baladeurs sportifs - 38)
- **Mathilde et Alexandre Settimo** (Randonneurs du Pays mentonnais - 06)
- **Roland Sureau** (Retraite sportive Cosne-d'Allier - 03)
- **Jacques Capitaine** (Association de la Retraite sportive – 64)

Instructeurs

- **Marie-Claude Leproust** (Corers Île-de-France)
- **Annick Moinet** (Corers Pays-de-la-Loire)
- **Michel Rolland** (Corers Bourgogne-Franche-Comté)

Animateurs

- **Yvon Ballart** (Retraite sportive baignaise - 35)
- **Guy Belval** (Retraite sportive de Chevilly-Larue - 94)
- **Patrick Jacquet** (Retraite sportive d'Aurillac - 15)

Dirigeants

- **Bernard Gaume** (Retraite sportive gannatoise - 03)
- **Claude Lehay** (Cesson Retraite active 35)
- **Nicole Lesage** (Retraite sportive du Pays Saint-Aubin - 35)
- **Pierre Lesne** (Association de la retraite sportive - 64)
- **Annie Soussaya** (Olympe retraite sportive - 30)



77 000

licenciés
en 2021¹

71 000

en 2020

près de

94 000

en 2019

Moyenne d'âge

67 ans

70 %

des pratiquants
sont des femmes

60

activités sportives

30 %

des clubs
ont moins de
50 licenciés

Plus de

6 000

bénévoles
(animateurs,
instructeurs, élus)

Plus de

10 000

journées de
formation
par an²

1 - Au 27 décembre 2021. Les données du début de saison, sans rattraper la saison 2019-2020, nous situent sur la relance. (+ 6000)

2 - En 2019

CAP SUR 2024 : LES ORIENTATIONS FÉDÉRALES

À chaque nouvelle élection, le président élu et son comité directeur élaborent, en concertation avec les comités régionaux et départementaux, un plan d'actions qui donne les grandes orientations de la mandature.

Ce plan s'inscrit dans la continuité de l'action engagée lors des précédents mandats et intègre les effets de la crise sanitaire. Il a été élaboré en tenant compte :

- des orientations données par le ministère chargé des Sports et par l'Agence nationale du sport, dans le cadre du contrat pluriannuel de soutien et de financements publics,
- des observations formulées lors de rencontres avec les dirigeants territoriaux (présidents de clubs, de Coders, de Corers),
- de la concertation avec les Corers lors du séminaire d'octobre 2021,
- des objectifs définis par la Présidente, Yolande Guériaud, pilote de la nouvelle gouvernance.

PRÈS DE 40 ANS AU SERVICE DES SENIORS

La FFRS est une fédération exclusivement dédiée à la santé des seniors par la pratique sportive. Reconnue d'utilité publique et agréée par le ministère chargé des Sports, elle est membre associé du Comité national olympique et sportif français (CNOSF), immatriculée au registre des opérateurs de séjours, et membre de la plateforme ID.Orizon.

L'ORGANISATION AU SERVICE DU PROJET : À CHACUN SON RÔLE

Les instances

- 7 Comités régionaux,
- 54 Comités départementaux,
- 1 Comité directeur fédéral de 24 membres,
- 9 Commissions fédérales,
- 1 Commission Projet sportif fédéral déterminée par le ministère,
- 27 médecins agréés bénévoles,
- 1 Directrice générale et 6 collaborateurs au siège de la Fédération,
- 1 Directrice technique nationale et 6 conseillers techniques fédéraux.

Le Comité directeur

Sous la responsabilité de la Présidente :

- Valide les grandes orientations du projet fédéral.
- Propose le budget prévisionnel et en suit l'exécution.
- Ordonne les dépenses.
- Fixe l'ordre du jour et prépare l'assemblée générale annuelle.
- Propose à l'assemblée générale les règlements : intérieur, disciplinaire, financier.
- Veille à l'exécution des résolutions prises par l'assemblée générale nationale.
- Contrôle la gestion.

Le Bureau

- Assure la gestion de la vie fédérale : moyens humains, logistiques, matériels...
- Assure le suivi de la vie des instances statutaires.
- Prépare les décisions pour le Comité directeur : présentation des projets.
- Met en œuvre les décisions du Comité directeur.

Des commissions pilotées par des élus du Comité directeur

- préparent, instruisent les dossiers présentés au Comité directeur et assurent le suivi des actions dans leur domaine de responsabilité.
- Commission santé/médicale : assure l'adaptation des formations et pratiques sportives aux spécificités du public senior, responsabilise les seniors pour devenir acteurs de leur santé, suscite la recherche scientifique sur la pratique des APS adaptée aux seniors.
 - Commission formation : formation des animateurs, recrutement et formation des instructeurs, formation des dirigeants, validation des acquis de l'expérience.
 - Commission RMILA (réglementation / médiation / immatriculation tourisme / licences / assurances).
 - Commission séjours.
 - Commission finances.
 - Commission communication.
 - Commission systèmes information.
 - Commission développement : dans le cadre du déve-

veloppement de nouvelles activités, d'achat de matériel, la commission étudie chaque projet et donne une aide financière en fonction de la demande.

- Commission territoires : relations avec les Coders/Corers, écoute et remontée des informations terrain, remontée des idées constructives vers les différentes commissions.
- Commission Projet sportif fédéral (subventions de l'Agence nationale du sport).
- Commission surveillance des opérations électorales (CSOE).

Les commissions peuvent se faire accompagner dans leurs travaux, autant que de besoin, par des personnes ressources non élues au Comité directeur. Le Président de la Commission fédérale concernée rapporte ses travaux au Bureau qui les propose ensuite pour un accord au Comité directeur.

Des services supports

La Direction générale :

- Suit administrativement les dossiers.
- Gère les ressources humaines sur délégation de la Présidente.
- Développe et crée des outils de pilotage et d'aide à la décision pour les élus.
- Coordonne la réponse aux sollicitations des clubs et comités.
- Participe à la mise en œuvre du projet fédéral.

La Direction technique nationale :

- Coordonne l'action des conseillers techniques fédéraux et chargés de mission.
- Développe et crée des outils d'aide à la décision pour les élus.
- Met en œuvre le projet fédéral, en particulier en ce qui concerne la formation et le développement.
- Accompagne les structures territoriales.
- Veille à la sécurité des pratiques.



UNE LICENCE POUR AGIR



Au 1^{er} septembre 2021, sur une licence à 20 € :

8 € couvrent les dépenses de gestion de la structure fédérale.

12 € couvrent les dépenses destinées aux clubs : développement, formation, assurance, communication, Sacem...

LES AXES DE NOTRE PROJET

1

Développer l'activité physique et sportive des seniors

Permettre l'accès aux APS pour le plus grand nombre

Actions

- Dans un contexte de fortes contraintes budgétaires, maintenir une évolution raisonnable du prix de la licence.
- Développer les nouvelles activités dans les clubs.
- Garantir la sécurité et le confort des pratiques par une formation de qualité pour les animateurs et instructeurs.

2

Développer le sport santé

Proposer des activités physiques pour tous les niveaux de pratique

Actions

- Poursuivre et développer le programme Sections Multi-activités Senior.
- Favoriser les études, recherches, publications.
- Participer à la Stratégie nationale sport-santé (SNSS – 2019-2024).
- Intégrer le sport santé dans les formations.

3

Accompagner l'évolution des structures fédérales

Adapter les structures fédérales aux contraintes et évolutions

Actions

- Accélérer la transformation numérique de la Fédération.
- Former les dirigeants des clubs.
- Associer les Corers dans l'élaboration des grandes orientations fédérales.
- Réformer les statuts fédéraux.

4

Accroître le rayonnement fédéral

Promouvoir notre savoir-faire et nos singularités

Actions

- Développer les collaborations et partenariats.
- Diversifier les sources de financement.
- Améliorer la circulation de l'information en interne.
- Privilégier systématiquement le recours à des moyens durables dans une démarche affirmée de Responsabilité sociétale des organisations (RSO).

NOS FAIBLESSES

- Un bénévolat parfois difficile à mobiliser, et peu averti des contraintes qui pèsent sur notre modèle fédéral.
- Des moyens financiers limités en raison d'un tarif de licence peu élevé qui sera à adapter pour répondre aux besoins de modernisation et de développement.

NOS ATOUTS

- Un potentiel de développement territorial important,
- Une proposition sportive unique et originale,
- Un retour à la croissance réconfortant après la pandémie,
- Un projet construit par des bénévoles pour des bénévoles,
- Des formations de qualité adaptées au public senior.

TÉMOIGNAGES

LES MILLE ET UN PARCOURS DES CRÉATEURS DE CLUBS

Ils racontent la création de leur club... Si la pandémie a mis en pause un bon nombre d'activités, elle n'a pas entamé la volonté de Denis, Hélène, Alain ou encore Jacqueline. Tous les quatre ont œuvré à la création de clubs FFRS. Des Pays de la Loire à la Bourgogne-Franche-Comté, ils racontent leurs expériences.

Des expériences singulières, mais toutes portées par la volonté de rassembler autour de la pratique sportive. Statut, obtention de l'agrément, recherche d'activités, d'animateurs ou d'équipements... La naissance d'un club de sport relève parfois de la course de fond... avant de belles victoires ! À chaque club, son histoire.

Comme en témoignent ces quatre histoires, la création d'un club est une aventure sportive et humaine. Denis, Jacqueline, Alain, Hélène et toutes leurs équipes ont écrit un premier chapitre. Et ce ne sera sûrement pas le dernier ! Bravo et longue vie à ces clubs !



Le club répond à une forte demande



LOIRE-ATLANTIQUE Jacqueline Racapé, présidente du Club de l'amitié

Il y a presque un an, le club de l'amitié d'Héric accueillait un professeur de gymnastique douce. Cette activité mise en place par la communauté de communes ne devait durer qu'une année. « Mais la demande a été si forte que nous avons décidé de nous organiser pour maintenir ce cours », rapporte Jacqueline Racapé, présidente du Club de l'amitié. L'association qui propose par ailleurs des temps de loisirs (chorale, belote, etc.) sous

l'égide du réseau associatif de seniors « Génération mouvement » a souhaité ajouter une dimension un peu plus sportive à son catalogue d'activités. « Plusieurs bénévoles se sont portés volontaires pour se former à l'animation de cours de gym douce auprès de la FFRS. » Aujourd'hui, une vingtaine d'adhérents s'adonnent à cette pratique physique à Héric. Une section dédiée à la cyclo-randonnée devrait prochainement voir le jour. « Le futur animateur de l'activité s'est rapproché d'un club FFRS voisin de cyclo-rando pour partager son expérience avant de lancer l'activité dans notre commune. Ce lien avec d'autres clubs permet de bénéficier d'une forme intéressante de tutorat. »



Nous avons misé sur des activités de plein air aux Sables-d'Olonne



VENDÉE Alain Fournier, secrétaire de l'Association Sport Senior Santé Sablaise (A4S)

Entre sentiers et plages aux étendues infinies de sable, les Sables-d'Olonne sont une terre propice à l'activité physique en plein air. Et c'est justement le créneau sur lequel surfe, pour l'instant, l'Association Sport Senior Santé Sablaise. Depuis sa création à l'automne 2021, elle propose des sessions de marche : nordique, aquatique côtière, douce, etc. « Des activités qui nous permettent de jouer la prudence à l'heure où plane encore le risque d'un retour à des mesures sanitaires drastiques », souligne Alain Fournier, évoquant par ailleurs la difficulté à obtenir des créneaux dans les équipements sportifs sablais. Un territoire qui compte de nombreux clubs. « Il y avait déjà une proposition sportive pour les retraités, mais nous avons souhaité nous démarquer pour porter d'autres valeurs, raconte le secrétaire de l'A4S. Certains membres nous ont suivis dans cette démarche et aujourd'hui, l'association totalise une cinquantaine de membres et douze animateurs. » L'A4S souhaite étendre son offre sportive en gardant une même philosophie : « Ici, pas de discrimination ! Les animations sont proposées en fonction des capacités de chacun... et dans la convivialité », insistent les membres de l'A4S qui souhaitent un club à l'écoute de ses adhérents « avec une gouvernance transparente ». L'association a fait le choix de s'adosser à la FFRS : « C'est sécurisant. D'abord, parce que cela permet à nos animateurs de recevoir des formations adaptées au public. Ensuite, nous sommes sûrs d'agir dans le respect des directives en vigueur. »





De la nécessité de développer la retraite sportive en zone rurale



DOUBS Hélène Colotte, présidente de la retraite sportive du Val de l'Ognon

« Notre première assemblée générale a eu lieu cinq jours avant le premier confinement en mars 2020 », se souvient encore Hélène Colotte. Mais pas question de renoncer pour autant ! « Les propositions sportives pour les seniors ne sont pas légion dans nos territoires ruraux, poursuit-elle. Pour pratiquer, il fallait aller à Besançon où les clubs FFRS sont déjà très fréquentés. » Au printemps 2021, une deuxième assemblée générale relance l'initiative. « Le Coders du Doubs s'est démené pour trouver un candidat à la présidence, admet Hélène Colotte. Je me suis lancée sans aucune expérience et avec

quelques craintes quant au succès du club. » À ce jour, près d'une vingtaine de personnes ont rejoint le club où sont proposées plusieurs activités de marche. « Le Coders nous a apporté de l'aide sur le plan administratif et matériel. Des bâtons de marche nous ont été prêtés pour lancer l'activité marche nordique. » Prochaine étape : les cours de yoga. « Nous avons une animatrice qui a reçu de nombreuses formations, mais la pratique du yoga dépend vraisemblablement du ministère de la Culture, relève Hélène Colotte. S'impliquer dans un club permet d'apprendre beaucoup. Je vais être en alerte sur tous ces sujets. Je vais également me former auprès de la FFRS pour proposer des séances



d'Activ'mémoire », lance la présidente de la Retraite sportive du Val de l'Ognon, portée par la reconnaissance manifeste des adhérents. Les retours très positifs des membres du club et leur enthousiasme me motivent énormément ! »



Nous voulons développer un club accessible au plus grand nombre



CÔTE-D'OR Denis Loizon, président de Rando Plus Dijon

Denis Loizon, membre du club FFRS de randonnée de Dole, a eu envie de partager son expérience de marcheur chez lui, à Dijon. Alors au printemps 2021, il teste l'opportunité de développer l'activité en proposant des sessions de marche à quelques amis. Face au succès des rendez-vous, il lance les démarches pour créer un club. « Dijon compte déjà plusieurs clubs de randonnée, mais je tenais à développer une activité accessible au plus grand nombre tant sur le plan physique que financier », insiste le nouveau président de Rando Plus Dijon. Je me suis tourné vers la FFRS que je connaissais peu, si ce n'est à travers ma pratique à Dole. Je me retrouvais dans les valeurs défendues et dans cette volonté d'être au service des adhérents. » Et d'ajouter : « Le Corers de Bourgogne-Franche-Comté m'a énormément accompagné dans mes démarches administratives. J'ai reçu du soutien de tous les niveaux de la Fédération ! » L'association n'a que quelques semaines mais réunit déjà une vingtaine de marcheurs aux profils différents. « De manière générale, beaucoup de gens se sont mis à la marche durant les confinements et ont souhaité poursuivre l'activité au sein d'un club », analyse Denis Loizon. Pour lui, l'urgence est désormais de travailler à

l'organisation du club et de trouver des animateurs. « Actuellement, il n'y a qu'un seul animateur », rapporte celui qui a d'ores et déjà décelé quatre animateurs potentiels pour 2022 et espère pouvoir proposer rapidement une plus grande diversité de randonnées et d'activités telles que la rando-cyclo, le tir à l'arc, la gymnastique douce. « Encore faut-il surmonter la problématique de la disponibilité des équipements sportifs ! »





MICHÈLE BIELER : LA FÉDÉ AVANT LA FÉDÉ !

La Fédération aura 40 ans en 2022. À une époque où on ne parlait pas encore de seniors, mais de « 3^e âge », certains sont convaincus du fait que le sport aide à rester en bonne santé. Michèle Bieler fait partie de l'aventure. Souvenirs, souvenirs.

QUE FAISIEZ-VOUS « AVANT » LA RETRAITE SPORTIVE ?

De 1972 à 1980, je faisais partie d'un club de gymnastique sportive à Viriat dans l'Ain, entraîné par une conseillère technique départementale de Jeunesse et sports, Marie-Claude Potelle, qui avait également en charge le développement de l'activité sportive pour « le 3^e âge »... mais aussi le recrutement des bénévoles. J'étais mère de famille nombreuse (quatre enfants), j'animais les cours de baby-gym après le temps scolaire et le mercredi. J'ai consacré dix ans à ce club : monitrice, secrétaire, juge interrégionale.

Sur mon temps disponible, dans la journée, Marie-Claude Potelle m'a proposé d'animer dans les clubs du département de l'Ain des séances de gymnastique, de natation, de randonnées pédestres, d'activités dansées.

En 1978, quelques clubs du 3^e âge se développent en milieu urbain et en 1980, après des actions de développement en milieu rural (journée multi-sport, séances découverte de gymnastique), 21 clubs représentant 480 adhérents se structurent pour former le Comité départemental des activités pour personnes âgées de l'Ain (Codapa). La même chose se produit dans l'Isère, le Rhône, la Savoie et la Loire. La recherche et la formation d'animateurs

bénévoles devenaient une priorité. Les objectifs de ces clubs étaient de créer du lien, lutter contre l'isolement, se maintenir en bonne santé mentale et physique afin de conserver son autonomie, mais aussi de former des animateurs pour organiser localement les activités. Mais recruter des retraités motivés et compétents n'est pas chose aisée, d'autant qu'en milieu rural, les adhérents étaient souvent âgés de 70 ans et plus.

LES PETITS RUISSEAUX FONT LES GRANDES RIVIÈRES

Par ailleurs, il se trouve que du côté de Grenoble, le professeur Robert Hugonot, gérontologue, Jean-Pierre Ernout, conseiller technique Jeunesse et sports, Germaine Chanut, responsable du service « personnes âgées » de la ville de Saint-Étienne, réfléchissaient pour voir comment il était possible d'innover dans le domaine du « 3^e âge », en faisant « bouger », dans les meilleures conditions possibles, une population qui avance en âge.

C'est ainsi qu'en 1982, sous l'impulsion de Pierre Tharaud, inspecteur principal pédagogique au ministère de la Jeunesse et des sports, le maillage des différents Comités départementaux amène à déposer les statuts d'une « Fédération française de la retraite sportive »... qui regroupait déjà, dès 1983, 3 000 adhérents.

J'ai retrouvé un écrit du professeur Hugonot qui dépeint l'atmosphère de l'époque : « Bougez, bousculez les préjugés, soyez contagieux de la vie, étendez vos dons autour de vous »... Ces mots m'ont accompagnée pour évoluer tout au long de ces années à la FFRS.

Lorsque la FFRS a été créée, l'engagement associatif des bénévoles était déjà une évidence, avec les valeurs humaines du sport : aider et respecter les autres, acquérir des compétences, accepter les responsabilités, faire preuve d'esprit d'équipe et de convivialité.

QUE DEVEZ-VOUS À CE MOMENT-LÀ ?

Je prends ma licence à la toute jeune FFRS (licence n° 482 que j'ai toujours), puis c'est le brevet d'État d'éducateur sportif en 1982. Je suis embauchée à temps partiel en 1983 par le Comité départemental de la retraite sportive de l'Ain comme animatrice sportive, instructrice fédérale par équivalence, puis élue en 2007 au Comité directeur fédéral et à de nombreuses commissions. De 2012 à 2021, j'ai été présidente du Corers Auvergne-Rhône-Alpes. Au cours de ces quarante ans, j'ai eu beaucoup de plaisir et d'enthousiasme à côtoyer à peu près tout ce qui s'est fait à la FFRS. Maintenant je vais pouvoir m'occuper de mon potager, de mes arrières petits-enfants et continuer de vieillir en bonne santé.

Propos recueillis par Jean-Marc Bolle

En 2022, la FFRS fêtera ses 40 ans avec des événements organisés par les comités régionaux et départementaux. Programme en cours de réflexion.



RÉSULTAT D'ENQUÊTE

LES CONTRAINTES LIÉES À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS N'ONT PAS ENTAMÉ LA MOTIVATION DES ADHÉRENTS

La FFRS, en partenariat avec l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) a initié, au printemps 2020, une enquête auprès de ses adhérents sur le thème « Confinement et activités physiques ». Au cours de l'automne 2021, le second volet de ce travail de collecte* a porté sur l'arrêt prolongé puis la « reprise » d'une activité physique. Focus sur les grands enseignements tirés de cette enquête au long cours.

UNE SÉDENTARITÉ UN PEU PLUS « INSTALLÉE »

Pour un adhérent sur deux, la fermeture temporaire des clubs s'est traduite par un arrêt total de l'activité physique sur une période médiane de six à sept mois. Sans surprise, la période s'est accompagnée d'une augmentation (+ 50 %) des comportements sédentaires. Le deuxième volet de l'enquête montre que cette sédentarité a perduré, mais dans une moindre mesure. En effet, près d'un quart des répondants disent avoir augmenté significativement le temps passé assis, couché** ou devant un écran par rapport à la période précédant l'arrêt de la pratique en club. Toutefois, 13 % ont, à l'inverse, diminué ces « séquences sédentaires ».

SOMMEIL, STRESS... QUELS IMPACTS ?

Le confinement semble avoir eu des conséquences qui dépassent l'impact sur les pratiques sportives. Encore aujourd'hui, près d'un quart des personnes

ayant répondu au questionnaire estiment que leur temps de sommeil a diminué et leur niveau de stress augmenté. Un tiers n'est pas parvenu à retrouver le même niveau d'interactions sociales. Autre conséquence : 32 % des répondants identifient une baisse de leur condition physique (fatigue musculaire, essoufflement, etc.). Autant de constats qui amènent une majorité d'adhérents à considérer que les confinements leur ont fait prendre conscience de l'importance de maintenir une activité physique régulière.

UNE REPRISE « À L'IDENTIQUE »

Pour une grande majorité des adhérents, les confinements n'ont pas entamé leur motivation ni leur approche de la pratique physique et sportive. Plus d'un sur deux indique avoir pratiqué de manière individuelle pour compenser en partie ou en totalité l'arrêt de l'activité en club.

En conséquence, à l'heure de la reprise, 50 % des personnes ayant répondu au questionnaire disent avoir conservé une

Les clubs, première source d'information

Lorsque les portes des clubs se ferment et que les activités sont mises à l'arrêt, comment faire passer l'information ? C'est en substance l'une des questions à laquelle les adhérents ont été invités à répondre lors de cette seconde enquête. Et une très grande majorité a indiqué que les clubs demeurent leur première source d'information, notamment sur les conditions de reprise des activités.

activité sportive identique à celle qu'ils avaient avant l'épidémie de Covid-19 en termes de durée, de fréquence et d'intensité, préservant ainsi leur capacité physique. On observe donc peu de modifications dans la pratique, si ce n'est pour une poignée d'adhérents qui ont opéré un changement de discipline pour se tourner vers des activités plus collectives ou qui permettent d'être à l'extérieur.

Au printemps 2020, 97 % des adhérents s'étaient dits prêts à se remettre aux sports. Une tendance largement confirmée par le second volet de l'enquête puisque 95 % des répondants disent avoir effectivement repris une activité physique. Les adhérents ont donc bel et bien repris le chemin des clubs. En conclusion de ces deux enquêtes, nos seniors affirment que leur durée d'activité physique totale actuelle rejoint celle de la période d'avant la crise sanitaire***.

Géraldine Bouton

* Échantillon de 290 personnes avec une moyenne d'âge et une répartition hommes/femmes similaire à l'ensemble de nos licenciés. Questionnaire diffusé du 20.09. au 22.12.2021.

** Temps passé assis, allongé dans une journée (hors temps de sommeil).

*** 58 adhérents ont répondu aux deux questionnaires.

SPORTEZ-VOUS BIEN CET HIVER !

L'hiver est là. Le mercure baisse, les jours sont plus courts et bien souvent l'activité physique et sportive décroît. Une question d'envie ? Une question de rythmes naturels ? Une question d'état d'esprit surtout ! L'hiver peut être une saison sportive bien remplie et apporter bien-être, santé et quelques réjouissances toutes particulières. Petit tour d'horizon.

LE FROID

Les masses d'air froid polaire sont bien installées sur la France, le rayonnement solaire de l'été n'est plus qu'un doux souvenir. Il fait nuit tôt. Les sommets des massifs de métropole revêtent un blanc manteau... Pas de doute, nous sommes bien dans la période la plus froide de l'année. L'hiver météorologique coïncide avec les jours les plus courts et les températures les plus basses mais ce ne sont pas là des raisons suffisantes pour hiberner !

Le froid a plusieurs conséquences sur l'organisme. Le refroidissement du corps, quand cela se produit, fait que les capillaires sanguins subissent une vasoconstriction, ce qui ralentit la circulation sanguine au niveau des muscles. Cette vasoconstriction se produit sur les extrémités du corps et diminue la température de la surface de la peau en général. Ce phénomène permet aussi de concentrer l'afflux sanguin vers les organes vitaux (cœur, cerveau, moelle épinière) qui doivent fournir de la chaleur au corps. C'est le principe de la thermorégulation qui consiste à maintenir une température corporelle constante face aux modifications environnementales. Le froid entraîne aussi des dégradations respiratoires, notamment pour les personnes asthmatiques. Il n'est pas rare de ressentir des brûlures dues à la sécheresse et à l'irritation des muqueuses. Enfin, le niveau de concentration et d'activation diminue. Les sensations corporelles deviennent alors moins bonnes. Le corps a du mal à effectuer des gestes. Les repères dans l'espace sont aussi altérés.

“ Pour l'activité sportive des seniors, l'abaissement des températures ne doit cependant pas être une barrière. ”

Pour l'activité sportive des seniors, l'abaissement des températures ne doit cependant pas être une barrière. Il suffit d'être attentif à trois principes essentiels :

- **Une attention accrue pour les échauffements**

Il s'agit d'être encore plus vigilant sur cette phase absolument capitale. Monter la température de votre corps de façon progressive et continue, sans brusquer les muscles et les articulations, est l'objectif. En effet, le froid impacte directement la souplesse et la tonicité de votre structure musculaire et le fonctionnement de vos articulations. Un échauffement doux et progressif permet également de limiter les gênes respiratoires. Pensez à suivre le principe de base de l'échauffement qui consiste à faire monter la température de votre corps et votre effort de façon progressive. Il n'est pas bon d'être statique dehors et

donc privilégiez les échauffements (qui comprennent du cardio-vasculaire, du musculaire et de l'articulaire) dynamiques. N'hésitez surtout pas à allonger la durée de vos échauffements : vous éviterez ainsi les blessures !

- **Un équipement adapté**

Un bon équipement parfaitement adapté aux conditions plus difficiles sera le gage d'un confort de pratique. Vous optimisez votre temps de pratique, ainsi que les bonnes sensations, et c'est le meilleur moyen de prendre goût à vos séances et d'y revenir. Vous évitez les désagréments tels les chauds-froids, la transpiration mal évacuée, les frottements, y compris les gênes pouvant conduire à des



complications plus sérieuses. Il est primordial de penser aux affaires de recharge tout comme aux systèmes vestimentaires multicouches respirants (voire imperméables pour les activités extérieures). Il ne faut pas hésiter à se couvrir amplement le corps, notamment les extrémités (plus de 30 % de la chaleur corporelle est perdue par les extrémités) et faire l'effort de se découvrir/recouvrir.

- **Veiller à son hydratation**

La sensation de soif n'est pas toujours présente l'hiver. L'hydratation est pourtant fondamentale et il faut se forcer à boire régulièrement. Il est intéressant de privilégier les boissons chaudes (non alcoolisées !) pour les activités de plein air.

LA PRUDENCE

Échauffé, équipé et hydraté, le sportif de l'hiver doit faire preuve de prudence. Prudence d'abord dans le choix des heures de pratique. Rien n'interdit de pratiquer aux aurores ou le soir, mais le point du jour est un moment aussi magique que glaçant. À moins d'une activité en intérieur, la faible visibilité et le froid militent pour une activité particulièrement douce et lente à ce moment-là. Choisir des heures en journée est une option que beaucoup préfèrent et qui est recommandée.

Prudence également dans vos déplacements. Le givre, le gel, la glace, la neige, le verglas sont des pièges redoutables. La perte des appuis, les problèmes d'équilibre et les chutes occasionnées sont de véritables plaies à éviter résolument. Là encore, il est utile d'investir dans un équipement adapté (chaussures fourrées, semelles crantées, crampons à neige



antidérapants) et de privilégier les heures du jour les plus « chaudes ». Mais il faut également porter une attention particulière à son rythme de déplacement. En clair : ralentir et assurer ses pas.

LES SPORTS D'HIVER

Entre autres réjouissances, l'hiver est synonyme de sports de glisse comme le ski de fond, le ski alpin, le ski de randonnée et autres glisses. Ces disciplines qui demandent techniques, équipements et précautions, sont des activités exigeantes. Elles peuvent être parfaitement adaptées au public senior, à condition de respecter les règles précédemment évoquées doublées de recommandations quant au choix avisé des pistes (en fonction des difficultés et de son propre niveau), la fréquence cardiaque (l'altitude et l'effort sont deux facteurs importants et limitants) et le style de pratique, qui doit être globalement plus tranquille. Le senior actif peut troquer les planches pour les raquettes à neige et découvrir les merveilles de l'hiver d'une autre façon, en respectant là aussi un certain nombre de règles et de techniques. Pour animer, en club, il est possible de suivre l'une des nombreuses formations de la FFRS (consultables sur l'espace privé du site Internet www.federetraitesportive.fr, accessible avec les identifiants inscrits sur la licence).

SPORT SENIOR SANTÉ HIVER !

Pratiquer des activités variées et complémentaires tout au long de l'année, y compris en période hivernale, est une des clés du bien vieillir en bonne santé. Avec un peu de volonté, l'énergie des clubs FFRS, les conseils de prévention de notre Fédération ou la campagne annuelle du ministère chargé des Sports (<https://preventionhiver.sports.gouv.fr/>) la saison « blanche » peut se transformer en saison particulièrement active pour le plus grand bénéfice du pratiquant. Ne soyons pas frileux !

Michaël Antoine
Conseiller technique fédéral





Photo Arsa



Photo Eric Girault du club RSLA

Photo Eric Girault du club RSLA



Photo Arsa

EN AVIRON, TOUT LE MONDE EST DANS LE MÊME BATEAU

La discipline se décline aussi bien en eau douce que salée et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, s'adresse pleinement aux retraités sportifs. Loin d'être périlleuse, elle est une invitation aux joies du nautisme en toute quiétude, avec le bonheur d'être dépaycé en se dépensant de manière homogène.

Déjà, en aviron on utilise une rame (et non pas une pagaie) qui repose sur une dame de nage et on avance dos à la direction. Un rameur peut avoir à manœuvrer une ou deux rames. L'activité aviron au sein de la FFRS privilégie plutôt deux rames (une dans chaque main), ce qui est l'assurance d'avoir à exécuter un mouvement symétrique qui évite les torsions du corps, lesquelles pourraient s'avérer délétères à compter d'un certain âge.

Au sein de la Retraite sportive de Laval aggro (RSLA), dont le terrain de jeu est la Mayenne, l'initiation a lieu en solo, deux

heures durant, sur un support amarré à un ponton et nettement plus stable que le modèle classique, celui que l'on voit, par exemple, aux Jeux olympiques. Il s'agit d'une sorte de planche à voile dotée de rames et d'un siège coulissant sur des rails. Là, on enseigne aux nouveaux venus le b.a.-ba de la posture à adopter : le positionnement du dos et des mains, en particulier quand elles se croisent, la synchronisation bras tendus – genoux repliés jusqu'à la poitrine (et inversement) tandis que les pieds sont maintenus par des sangles...

« Il n'y a aucune appréhension à avoir. La progression est régulière et s'effectue au fur et à mesure mais toujours sans prendre de risque. Il ne s'agit pas de se faire peur. Il y a d'ailleurs toujours quelqu'un qui nous suit avec un zodiac motorisé pour intervenir en cas de problème », insiste André Legendre, animateur au sein de la RSLA. Le débutant doit préalablement signer une attestation sur l'honneur certifiant qu'il sait nager, le gilet de sauvetage n'étant pas obligatoire. Et dès qu'il maîtrise un tant soit peu les fondamentaux, il commence à effectuer des longueurs seul pour apprendre à manœuvrer (se diriger en ligne droite, tourner...). Puis, au bout de deux ou trois sorties, il monte dans une sorte de canoë moins profilé que les bateaux de compétition. Sa conception plus évasée privilégie l'assise au détriment de la vitesse, si bien qu'il est quasiment impossible de se renverser et de tomber à l'eau.

NOUER UN PARTENARIAT AVEC UNE ENTITÉ AFFILIÉE À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON

« *L'autre difficulté, c'est de savoir ramer ensemble* », sourit André Legendre. Là encore, cela se fait graduellement, d'abord deux par deux puis tous les quatre en panachant les équipages, composés de duos aguerris et de néophytes, la mixité étant la bienvenue. « *Nous tenons à rester fidèles à la convivialité promue au sein de la FFRS. Le but n'est donc pas de rester tout seul*, martèle André Legendre. *Les gens sont demandeurs d'être à plusieurs car ils ont la possibilité de se parler. Le but n'est pas de gagner une course mais de prendre soin de sa santé.* »

Aucun club de la FFRS n'est propriétaire d'un tel matériel. Ceux qui proposent l'activité nouent un partenariat avec une entité affiliée à la Fédération française d'aviron (FFA). C'est ce qu'a fait la RSLA avec le Club nautique de Laval (CNL). Dans ce cadre, les sociétaires de la RSLA acquittent la modique somme de 75 € par saison. Même cause, mêmes effets en Charente-Maritime. Là, l'Association de la retraite sportive aunisienne (Arsa) a passé un contrat avec le Club d'aviron de mer de La Rochelle (CAMLR), lequel met à disposition ses embarcations et un coach qui assure la sécurité lors des périples en mer, tout en délivrant de précieux conseils à ses ouailles seniors. Par ailleurs, le CAMLR a formé quelques membres de l'Arsa, lesquels ont obtenu la qualification d'initiateur d'aviron lors d'un stage effectué auprès de la Fédération française d'aviron (FFA), aucune formation dédiée n'étant dispensée par la FFRS. À ce titre, ils sont habilités à être chefs de bord et à accompagner les retraités, mais toujours sous la responsabilité d'un encadrant diplômé du CAMLR. Le tout à raison d'un rendez-vous hebdomadaire programmé le vendredi après-midi pour la modique somme de 5 € par adhérent et par entraînement.

Évidemment, contrairement à l'eau douce, par nature paisible, la décision de sortir en mer ainsi que le choix de l'itinéraire dépendent de la sacro-sainte météo. Force du vent, coefficient et sens de la marée,

présence ou pas de houle, précipitations abondantes, température... : tous ces paramètres sont pris en compte avant d'aller ou pas défier les flots par toutes les saisons dès lors qu'Éole et Poséidon y consentent. Quitte à enfiler une combinaison de néoprène quand le thermomètre n'est pas enclin à monter un tantinet.

« UN SPORT INDIVIDUEL QUE L'ON PRATIQUE DE MANIÈRE COLLECTIVE »

La spécificité du milieu augure celle de la logistique. En mer, on prend place dans des yoles dont la configuration est un peu moins effilée et un peu plus large, pour assurer une meilleure assise dans les vagues. Elles sont pontées et plus lourdes que les embarcations de cours d'eau. Elles peuvent accueillir de une à cinq personnes dont un barreur.

C'est en forgeant que l'on devient forgeron. De même, c'est en ramant que l'on devient « avironneur ». Ainsi, les débutants sont-ils directement conviés à bord après un briefing sur tableau noir et quelques exercices à blanc avant de s'élancer pour de bon. Là, on leur explique, en le décomposant, le mouvement de base et ses principales composantes « *L'aviron est un sport individuel que l'on pratique de manière collective*, résume Max Lebrun, animateur de l'Arsa. *Même s'il n'est pas d'une grande complexité, il faut maîtriser son propre geste avant de pouvoir ramer avec les autres et au même rythme. C'est essentiel dans la mesure où c'est la condition pour avancer de manière*

élégante, coordonnée et continue sans se déliter », et en se faisant plaisir.

Car fidèle à la philosophie de la FFRS, là comme ailleurs, ce ne sont ni la performance ni la distance parcourue qui priment mais le bonheur d'évoluer dans un environnement majestueux tout en veillant à assimiler les rudiments techniques pour que l'exercice ne devienne pas un chemin de croix. « *On privilégie avant tout la qualité de la nage, c'est-à-dire la régularité et la synchronisation avec lesquelles le bateau se déplace* », pointe Max Lebrun. Là aussi, la répétition étant la forme première de la pédagogie, elle permet à chacun d'affiner et de perfectionner son style au fil des *miles* « enquillés », de même que le fait de changer d'équipage, au demeurant souvent mixte. Le but de l'activité est clair : arriver à bien ramer en toutes circonstances avec tout le monde, même s'il existe également, à l'intention des plus aguerris, des yoles à une ou deux places. Les dessalages si redoutés sont extrêmement rares, pour la bonne raison que toutes les mesures de précaution et de prudence sont respectées. On ne tente jamais le diable et l'esprit de responsabilité prévaut. Ainsi, quand il est périlleux d'aller tutoyer au large, les uns et les autres se limitent à des allers-retours dans le chenal rochelais, forcément plus abrité. C'est qu'en aviron, on rentre toujours à bon port.

Alexandre Terrini

Bien s'entretenir sans être un galérien

L'aviron de mer, comme de cours d'eau, est, par essence, une activité physique non traumatisante, très complète et accessible jusqu'à un âge avancé. Le Rochelais Max Lebrun ne soutiendra pas le contraire, lui qui a allégrement dépassé les soixante-dix printemps. Ce sport permet, de surcroît, d'effectuer des mouvements de gymnastique parfaitement en ligne, le vrai moteur étant les jambes et non les bras. Quant aux articulations, elles ne sont donc pas sollicitées de manière contraignante. Par ailleurs 80 % des muscles – abdominaux, dorsaux, quadriceps, triceps – de l'organisme sont mobilisés. Des atouts qui séduisent autant ces Messieurs que ces Dames, les femmes agrégeant la moitié des effectifs. Le tout étant de bien mener sa barque.



7%

C'est le pourcentage de licenciés qui pratiquent le qi-gong et le tai-chi

Photo Retraite sportive nogentaise



LE QI-GONG ET LE TAI-CHI LOIN D'ÊTRE DES CHINOISERIES

Ces deux disciplines sont avant tout axées sur le bien-être et la santé. Autant dire que les licenciés de la FFRS y trouveront matière à s'épanouir et à se redécouvrir des aptitudes insoupçonnées.

La question qui vient d'emblée à l'esprit est de savoir ce qui distingue le qi-gong du tai-chi : « *Tous deux trouvent leur origine dans la Chine ancienne et reposent sur les mêmes principes généraux : la lenteur, la détente, la respiration et l'harmonisation du qi (l'énergie)* », précise Claudine Wagner, animatrice de qi-gong et de tai-chi au Groupement de la retraite sportive de Chauffailles (71).

Le qi-gong, en Chine, est considéré comme un art énergétique de santé basé sur l'harmonie de trois éléments :

- le corps dont la posture doit permettre la libre circulation de l'énergie,
- la respiration calme et régulière,
- la conscience apaisée.

À la différence d'autres activités sportives, il ne sollicite pas de réels efforts physiques, les exercices consistent en des mouvements simples, associés à la respiration tout en générant une dimension/circulation énergétique dans tout l'organisme :

- soit par un travail dynamique qui fait circuler l'énergie dans les méridiens, harmonise le fonctionnement des cinq organes et assouplit les articulations et les muscles (mouvements de la saison, enchaînements, marches, auto-massages...),
- soit par un travail statique qui renforce et nourrit l'énergie vitale (posture de l'arbre...).

Une pratique régulière et assidue permet une détente en profondeur à la fois corporelle, mais aussi et surtout, une détente mentale. Les mouvements lents, les postures statiques, les étirements en profondeur, la respiration font du qi-gong une activité tout à fait adaptée à la Retraite sportive.

« *Le tai-chi-chuan est à l'origine un art martial chinois interne très efficace en self-défense. Il existe de nombreux styles. Pour la plupart, c'est le côté santé qui a été retenu, notamment en ce qui concerne le style Yang. Dans ce cas nous ne parlons plus de "tai-chi-chuan" mais de "tai-chi" ("chuan", le poing, n'a plus lieu d'apparaître, surtout à la*

FFRS), précise Claude Pillet, instructeur fédéral et animateur au sein du GRS de Chauffailles.

Le tai-chi se présente sous la forme d'enchaînements qui permettent de travailler principalement la concentration, l'équilibre, la coordination et la mémoire... les applications martiales ne servant à la FFRS qu'à la compréhension des mouvements dont l'apprentissage se fait très progressivement. Cette progressivité implique une assiduité et une régularité pour éviter de "décrocher" dans l'assimilation de l'enchaînement travaillé »,

PROGRESSER LENTEMENT MAIS SÛREMENT

Reste, et c'est là une vertu cardinale, que le qi-gong et le tai-chi sont accessibles à tous, y compris aux personnes qui sont atteintes de déficience motrice ou fonctionnelle légères de type Parkinson ou Alzheimer, lors de séances spécialement adaptées (avec une personne aidante si nécessaire). Le fait de devoir se concentrer sur des gestes précis et de n'avoir que cela à penser contribue, au demeurant, à préserver les capacités cognitives. Le grand âge n'est pas non plus un obstacle rédhibitoire. Le qi-gong peut également se pratiquer assis lorsque la station debout est difficile à maintenir de façon prolongée. Pour l'un comme pour l'autre, « *les gestes effectués lentement et de manière circulaire s'avèrent bénéfiques*, assure René Ronjon, animateur de qi-gong et de tai-chi au sein de la Retraite sportive Melun Val-de-Seine. *Ils permettent d'améliorer la souplesse, l'équilibre, le tonus musculaire et les capacités respiratoires. Cela préserve également le capital osseux et limite le développement et les effets délétères de l'arthrose en sollicitant sans heurt les articulations. Ce qui aide à mieux vieillir, d'autant que l'on adapte l'amplitude du mouvement à ses capacités, à son vécu et à sa personnalité.* » Il s'agit de demeurer fidèle à la philosophie chinoise qui commande de progresser lentement mais sûrement et non pas de manière brutale en se confrontant à la douleur pour en repousser le seuil. Au point que ces deux activités peuvent, selon le cas, être recommandées pour retrouver la fonctionnalité de zones lésées après une intervention chirurgicale. L'accent mis sur la stabilité, en particulier au tai-chi, minimise le risque de fracture, notamment du col du fémur.



UNE QUÊTE PARTAGÉE DE L'APAISEMENT ET DU RELÂCHEMENT

Il est pertinent, mais non obligatoire, de pratiquer à la fois le qi-gong et le tai-chi tant le second est un prolongement du premier. En somme, tout dépend de ce à quoi l'on aspire. Quand bien même les deux sont des voies pour se réapproprier son corps et ses potentialités, on n'est nullement là dans un ésotérisme qui ne dirait pas son nom. La quête partagée de l'apaisement et du relâchement est en effet une démarche très concrète et tangible qui, ici, ne se limite pas exclusivement à la mobilisation de l'esprit, loin s'en faut.

Le déroulé et le contenu des séances sont d'une durée qui oscille entre une heure et une heure et demie. Elles débutent, en règle générale, par un échauffement classique avant d'entrer dans le vif du sujet qui allie apprentissage et répétition d'une ou de diverses postures ou mouvements. La séance se conclut par un retour au calme. Le tout peut être pratiqué dans le silence ou agrémenté d'une musique douce. Pour un suivi efficace des participants, leur nombre ne doit pas dépasser la vingtaine, une quinzaine étant l'idéal.

Alexandre Terrini

Une offre de formation appelée à s'étoffer

Le tai-chi est l'objet, depuis maintenant plusieurs années, d'un module de formation (M2) spécifique au sein de la FFRS. Son architecture vise à en inculquer l'essence, analyse Claude Pillet. « *On insiste sur les principes fondamentaux tels le centrage et le relâchement du corps, le travail de respiration, le fait que les mouvements doivent être maîtrisés à tout moment et initiés au niveau de la taille...* », explique-t-il. Une méthodologie qui évite de dévoyer la chose : « *C'est la condition pour profiter de tous les bénéfices du tai-chi qui, sans ses principes, ne serait plus du tai-chi mais de la gymnastique douce. En tai-chi, il n'y a pas de finalité mais un long chemin dont on ne voit jamais le bout, dans la mesure où il est une recherche de bien-être mental et physique. Il n'y a rien d'initiatique ni de mythologique dans cette démarche. On est dans le concret* », sourit Claude Pillet. En revanche, concernant le qi-gong, l'ingénierie de formation est actuellement en phase d'élaboration, suite à une première expérimentation avec le concours



de la Fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois (FAEMC). Les prochaines sessions de formation sont en projet pour fin 2022. L'important est que les futurs animateurs possèdent les prérequis et un certain nombre d'années de pratique à leur actif pour véritablement s'imprégner de cet art énergétique. « *On manque encore d'animateurs et de visibilité tant pour le qi-gong que pour le tai-chi, qui ont pourtant tous les atouts pour séduire nos licenciés* », conclut Séverine Haas, conseillère technique référente de ces deux activités. Nul doute qu'elles ne devraient pas tarder à faire davantage d'émules.

DESSIN EN PROMENADE : LA ‘MARCHÉ À SUIVRE’

Depuis huit ans, le CORS 74 accueille une activité qui combine l'art et le sport : le dessin et la promenade. Chaque semaine, ils sont une dizaine à marcher et noircir leur carnet à croquis. Rencontre avec des marathoniens du dessin.

Altan Meric* n'est, de son propre aveu, ni un grand marcheur ni un dessinateur expérimenté, mais il a toujours pris plaisir à faire les deux... au point qu'il imagine partager ce plaisir pour en faire une activité collective. Il propose à son club, le Club omnisport de la retraite sportive de Haute-Savoie (CORS 74), une activité deux en une (rando et dessin) : « Dessin en promenade » vient de voir le jour.

Le concept est simple : repérer un itinéraire de promenade et un site sur lequel déplier sa chaise, ouvrir sa palette ou sa boîte à crayons et son carnet à croquis. Architecture, végétation, paysages... « Nous avons la chance d'habiter une région où les sites d'exception sont légion, à commencer par le lac d'Annecy ! », souligne Altan Meric. Les séances de trois heures se font en fonction de la météo et de la disponibilité des participants. « Nous disposons d'une salle dans laquelle nous nous retrouvons tous les jeudis ou en cas d'intempéries. »

Différents lieux, différentes techniques et beaucoup d'entraide. C'est un peu la formule gagnante de ces dessins en promenade. « Chacun vient avec son niveau, explique l'ancien ingénieur qui a commencé à « griffonner » ses premiers croquis au stylo bille. Les plus expérimentés conseillent les débutants. Et à la fin, tout le monde échange ses impressions. »

MARCHER, ÉCHANGER ET DESSINER

Observer, apprendre à maîtriser ou perfectionner des techniques de dessin aident à préserver ses capacités cognitives. Marie-Claude Morin, membre du groupe depuis 2015, en est persuadée. « C'est aussi bon pour la santé que la marche ! Cela fait appel à notre concentration, à la mémoire... »

Il est rare qu'une « balade dessinée » ne donne pas lieu à des conversations impromptues avec les promeneurs. « Ils s'arrêtent pour regarder, questionner ce que nous sommes en train de faire, raconte Françoise Martin qui a rejoint le groupe il y a sept ans. L'un d'eux a même fini par rejoindre nos rangs ! » Et d'ajouter : « L'activité en groupe permet de découvrir les endroits repérés par les uns et les autres. Et on ose s'installer dans l'espace public plus facilement que si l'on est seule. »

La convivialité est un moteur important. « Durant le confinement, nous avons même créé un groupe WhatsApp pour continuer à partager nos dessins et les commenter ensemble, ajoute Altan Meric. Ces discussions sont extrêmement motivantes. »



UNE PALETTE D'ÉVÉNEMENTS

Quatre fois par an, l'équipe participe à des sessions de sketchcrawl. Ces marathons du croquis sont organisés un peu partout dans le monde. Les participants se retrouvent, le temps d'une journée, pour dessiner les sites parcourus au gré de leurs pérégrinations. Les productions sont ensuite partagées sur un site web dédié. Chaque année, l'un des membres du groupe est sélectionné – après concours – pour illustrer la carte de vœux du CORS. Enfin les œuvres de ces artistes marcheurs sont également exposées lors d'événements organisés par le CORS 74. Encore une démonstration que l'art et le sport peuvent suivre les mêmes chemins !

Géraldine Bouton

*Altan Meric est dans son club accompagnant sportif balade de proximité, animateur responsable de l'activité tennis de table.



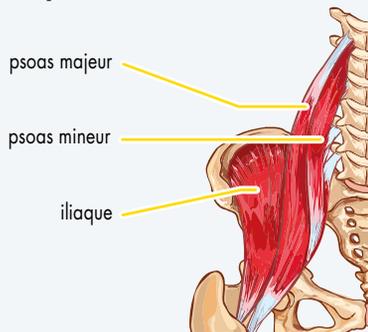
LE CORS 74 EN QUELQUES CHIFFRES

En 2021, le CORS 74 a eu 35 ans ! Il compte aujourd'hui 820 membres contre 1 060 avant la crise sanitaire. Les prévisions pour la saison 2021/2022 s'établissent à un peu plus de 900 inscrits. Le club propose une vingtaine d'activités auxquelles se sont récemment ajoutées des séquences dédiées aux jeux de société et bientôt des cours de danse en ligne (charleston, country...)

LE PSOAS...

UN MUSCLE QUI RELIE LE HAUT ET LE BAS DU CORPS

Fléchissement de la hanche, flexion de la cuisse sur le tronc, flexion latérale et rotation des vertèbres lombaires, équilibre... le psoas est un muscle méconnu dont il faut prendre soin.



Principal muscle fléchisseur de la hanche et faible rotateur externe de l'articulation coxo-fémorale, le psoas est situé profondément entre l'avant de l'articulation de la hanche et le bas de la colonne vertébrale. Il est divisé en deux parties (psoas majeur et psoas mineur).

Le psoas commence à partir de la vertèbre dorsale thoracique T12, passe par les cinq vertèbres lombaires, s'insère sur le fémur au niveau du trochanter et termine par un tendon commun avec le muscle iliaque. C'est le seul muscle du corps humain qui relie les jambes à la colonne vertébrale.

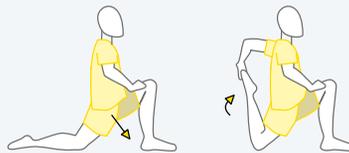
Muscle postural clé, moteur et stabilisateur, proche de notre centre de gravité, il joue un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre, la posture en station debout, la marche, le contrôle de la cambrure lombaire et la fluidité du corps en mouvement. Mais son rôle n'est pas uniquement mécanique : on le surnomme "le muscle de l'âme" (nous reviendrons sur le sujet dans *Vital/news*).

Intérêt de détendre et étirer ce muscle puissant et sensible pour :

- Soulager les maux du bas du dos,
- Renforcer le centre du corps,
- Améliorer sa posture,
- Réduire un traumatisme,
- Ouvrir les canaux énergétiques (les chakras) pour retrouver un équilibre émotionnel.

QUELQUES EXERCICES

1 **1 & 2**



1 **Consigne de départ**

Posez un genou au sol et l'autre jambe devant vous (alignée avec le talon) à 90°. Posez vos mains en appui sur votre cuisse. (Pour les prothèses de genoux, prévoir un coussin ou une surface souple.)

2 **Consigne d'exécution**

Sans modifier votre position de départ, abaissez votre bassin en direction du sol, buste dans le prolongement de la jambe et abdominaux contractés. Maintenez la position de 30 s à 1 mn, puis changez de côté.

3 **Variante**

Étirement des muscles fléchisseurs de la hanche. Ramenez votre talon vers la fesse en maintenant une légère pression avec votre main. (Ne pas effectuer avec une prothèse du genou).

2

1 & 2



1 **Consigne de départ**

Placez le pied sur le bord d'une chaise ou tout autre support en hauteur.

2 **Consigne d'exécution**

Effectuez un léger mouvement de flexion du genou (en hauteur) vers l'avant, bassin rétroversé*, abdominaux contractés et buste droit, sans déplacer le pied au sol et sans décoller le talon. Maintenez la position de 30 s à 1 mn, puis changez de côté.

3

1 & 2



3



1 **Consigne de départ**

Allongé sur le sol, bassin rétroversé* et ventre serré.

2 **Consigne d'exécution**

Ramenez une jambe sur la poitrine et gardez l'autre tendue au sol. Respirez profondément par le ventre. Maintenez la position 30 s à 1 mn, puis changez de côté.

3 **Variante**

Allongez-vous sur une table, fesses proches du bord et relâchez une jambe dans le vide.

* Rétroversion : bascule du bassin vers l'arrière.



LES MÉFAITS DU BRUIT

Notre planète est parcourue par une infinité d'ondes de toutes natures. Les êtres vivants en émettent et en captent. Leurs récepteurs sont différents selon les espèces et sont adaptés à leur mode de vie.

L'être humain dispose de récepteurs pour les ondes sonores : le système auditif, constitué de l'oreille externe qui capte et concentre les vibrations sonores, de l'oreille interne qui transforme ces vibrations mécaniques en influx nerveux, du nerf auditif qui transmet ces influx à l'aire auditive sur le cortex cérébral où elles apparaissent à la conscience et se répandent à l'ensemble du cerveau, atteignant les centres nerveux de plusieurs autres organes.

Les ondes sonores sont produites par les vibrations de l'air qui nous entoure. Elles ont une fréquence exprimée en Hertz et une intensité exprimée en décibels. Notre oreille capte, selon les individus, des sons dont la fréquence est comprise entre 20 et 16 000 hertz et une intensité comprise entre quelques décibels et 130 décibels, atteignant le seuil douloureux et la destruction du système auditif.

Le bruit est un mélange aléatoire de sons purs d'intensité et de fréquences variables, sans aucune organisation ni signification sémantique par opposition à la parole ou à la musique, dont les sons sont organisés pour notre communication ou pour notre plaisir.

La nature entière produit du bruit, que l'être humain a la faculté de modifier de façon intentionnelle ou involontaire. Ce bruit peut être désagréable voire intolérable, ou rassurant voire apprécié !... Les effets sur l'homme sont très différents, allant de l'état de relaxation à la transe et au coma. Cela dépend de son intensité, de sa composition, de sa durée, de sa connotation. La sensibilité humaine est

différente suivant la nature du bruit. Certains apprécieront le bruit du vent ou le gazouillis d'un ruisseau, d'autres choisiront des enceintes amplifiées hyper-puissantes.

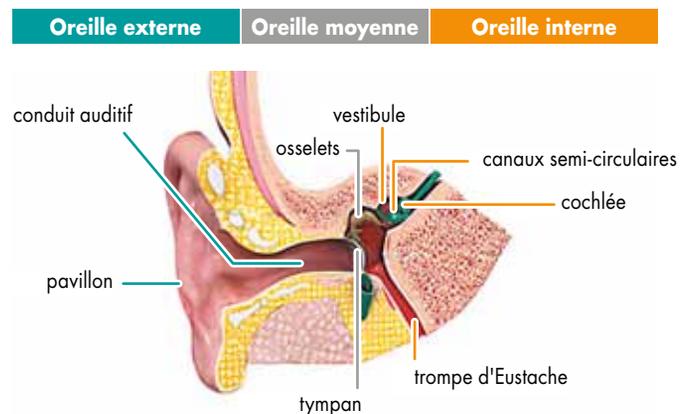
Toutefois, la loi impose des limitations : « *Aucun bruit particulier ne doit, par sa durée, sa répétition ou son intensité, porter atteinte à la tranquillité du voisinage ou à la santé de l'homme, dans un lieu public ou privé* » (article R. 1336-5 du Code de la santé publique) et des normes sont établies pour diverses activités*.

La tranquillité des gens doit ainsi être respectée, ce qui hélas n'est pas toujours le cas. Les nuisances sonores nous agressent bien souvent. Elles agissent au niveau de notre confort d'écoute, rendant la communication inaudible et gâchent tout plaisir intellectuel et sensoriel. Mais le bruit agit encore bien davantage sur notre santé mentale et physique, impactant plusieurs organes.

En premier lieu l'oreille moyenne : les ondes sonores produites par le bruit font vibrer le tympan et la chaîne des osselets. Un bruit intense, explosif, peut déchirer le tympan et /ou luxer la chaîne ossiculaire, entraînant une surdité de transmission des ondes sonores ; les sons sont alors perçus comme au travers d'un tampon de ouate. Si le système tympano-ossiculaire a résisté au bruit, l'onde sonore se propage à l'oreille interne et va agresser les cellules ciliées internes dont le rôle est de transformer les vibrations mécaniques en influx nerveux. Certaines vont être endommagées voire détruites.

Les cellules les plus fragiles, celles qui captent les sons aigus, sont essentielles pour la compréhension du message sonore. Il s'ensuit une baisse progressive et totalement inconsciente de l'intelligibilité lors de la conversation. La vitesse de destruction des cellules ciliées est fonction de l'intensité et de la durée de l'exposition au bruit. Certains individus sont plus atteints que d'autres pour une égale exposition.

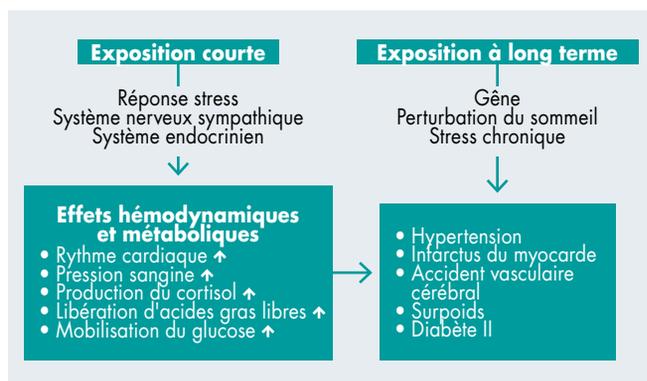
Cette susceptibilité dépend du génome, de l'âge et du passé auditif de chaque individu. Certaines substances, médicamenteuses notamment [*anti-inflammatoires, antibiotiques (Aminoglycosides), aspirine...*], ont pu déjà fragiliser ou détruire un grand nombre des cellules sensorielles.



AUTRE CONSÉQUENCE DU BRUIT : LES ACOUPHÈNES

Les cellules auditives endommagées vont transmettre au cerveau des influx continus qui seront perçus comme des sons aigus permanents et définitifs très dérangeants qu'on appelle des acouphènes. Cette nuisance est très mal supportée par les victimes et le seul traitement est compassionnel !...

Avec l'âge, l'oreille interne devient plus fragile, elle perd en fréquence sur les aigus mais surtout au niveau du champ auditif (l'espace compris entre le seuil de perception et le seuil douloureux) qui devient, en tracé orthogonal, un fuseau de plus en plus aplati. Le seuil douloureux s'abaisse rapidement, rendant des bruits modérés pour une population jeune absolument intolérables pour un public senior. D'où des comportements délictueux incompris des personnes normo-entendantes.

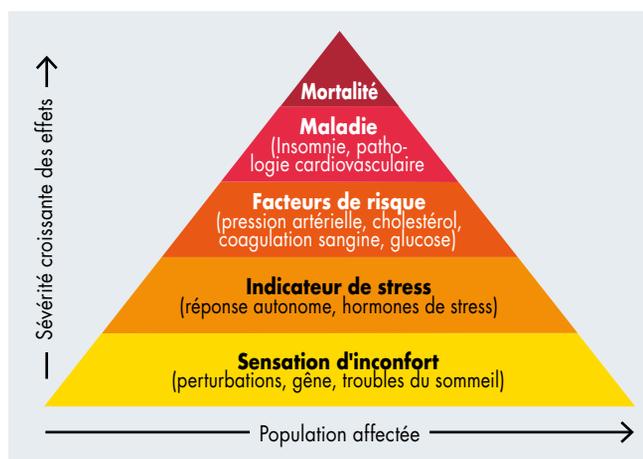


L'oreille interne comporte, outre la cochlée, organe de l'audition, le vestibule organe de l'équilibre et de la perception des déplacements du corps dans l'espace. Les bruits intenses et répétitifs peuvent agir aussi à ce niveau et perturber le fonctionnement physiologique de cette partie de l'oreille interne. Des micro-cristaux tapissant les zones sensorielles du vestibule peuvent se détacher et provoquer des vertiges brefs mais intenses lors de la prise de certaines positions. Ce sont les « *vertiges positionnels paroxystiques bénins* ».

Un bruit explosif peut également provoquer un vertige intense, suite à l'hyper-pression des liquides de l'oreille interne baignant les cellules sensorielles du vestibule, dont la durée est très variable, pouvant atteindre plusieurs jours. Au niveau du cerveau, l'ébranlement cérébral provoqué par l'onde sonore peut être à l'origine d'un coma.

Au niveau de la santé mentale, notre psychisme peut être gravement perturbé. Le bruit crée un état de tension nerveuse, à laquelle s'ajoutent une fatigue physique et une dégradation du sommeil.

Une zone du cerveau, l'amygdale cérébrale, impliquée dans les processus de stress, d'anxiété et de peur lorsqu'elle est stimulée par un bruit continu, entraîne un excès de production d'une hormone, le cortisol, délétère au long terme sur la santé.



Au niveau cardio-vasculaire, des études ont montré l'implication du bruit dans l'apparition de certains problèmes cardiaques, notamment des troubles du rythme. La pression sanguine s'élève ce qui peut, non traitée, conduire à des accidents vasculaires. Par ailleurs, il est démontré que l'excès de bruit augmente le risque d'inflammation des artères et donc le risque de maladies cardiovasculaires et neurologiques telles que les démences ou la maladie d'Alzheimer.

Au niveau gastro-intestinal, les ulcères gastriques sont plus fréquents que dans une population non soumise au bruit.

Le bruit est donc une nuisance contre laquelle nous devons nous protéger. Des dispositifs existent mais sont souvent négligés car les atteintes à notre intégrité sont le plus souvent insensibles. Ainsi, le bruit généré par la circulation routière serait le second risque environnemental pour la santé publique en France, juste après la pollution, et nous n'en avons pas conscience.

Jean-Claude Roche, *médecin régional Aquitaine*

* Vous pouvez consulter l'ouvrage de Christophe Sanson "Nuisances sonores, le guide juridique pour se défendre", paru aux éditions Maxima.

Pour protéger son audition...

À titre individuel

Les écouteurs ou les casques musicaux ne protègent pas réellement des sons dangereux. On peut insérer les doigts dans les conduits auditifs externes et s'éloigner de la situation bruyante ou au minimum faire des pauses dans une zone calme.

Le port de bouchons de protection est la meilleure solution :

- soit simples, peu onéreux, en cire ou en mousse ou plus chers en silicone réutilisables,
- soit à filtre musical en silicone qui atténuent toutes les fréquences sans les déformer.

Au niveau du logement

De multiples solutions existent, plus ou moins complexes :

- la pose d'un double plafond avec une ossature métallique légère avec un isolant fibreux recouvert de plaques de plâtre « isolation acoustique »,
- l'utilisation de plaque phonique mince au niveau des cloisons intérieures, surtout mitoyennes ou donnant sur l'extérieur,
- le double vitrage avec des vitres d'épaisseurs différentes,
- le doublage des planchers par des plaques de liège,
- le remplissage de l'espace avec rideaux, tapis, meubles... réduit la résonance.

COMITÉS & CLUBS

Coders 31 Le Coders 31 à la Foire internationale de Toulouse



Pour une première, pari gagné avec la présence du Comité départemental de Haute-Garonne sur un stand de la Foire internationale de Toulouse du 4 au 13 septembre 2021. « C'est à l'invitation du Comité régional olympique et sportif d'Occitanie que nous étions présents, à côté d'autres fédérations sportives, sur le Village des sports. Notre stand était animé par une vingtaine de personnes, en majorité des animateurs des clubs du Coders 31. Sur les 70 000 visiteurs de la Foire, nous en avons accueilli plus de 750, venus en majorité de Toulouse et alentours, mais aussi des départements voisins ou de plus loin (Nord, Charentes, région

parisienne...) et même de l'étranger (Angleterre, Espagne). Le concept de notre Fédération basé sur le sport senior santé, la multi-activité, la convivialité a beaucoup plu. Nous avons ressenti chez nos visiteurs un besoin d'échange, de dialogue, de convivialité mais aussi un besoin de bouger. Ce qui nous a marqués également, c'est la visite de personnes jeunes venues prendre des informations pour leurs parents avant, parfois, de revenir avec eux pour écouter la bonne parole. Nous sommes sortis très satisfaits de cette expérience... et bien conscients du travail qui reste à faire. Car si nous avons pu orienter facilement une grande partie du public vers les clubs existants (cela s'est d'ailleurs concrétisé par un certain nombre d'adhésions), il est clair que nous avons des « trous dans la raquette ». C'est le cas au sud-ouest et à l'est de Toulouse.

Au nord et à l'ouest, la création de nouveaux clubs permettrait de raccourcir les distances. Le Coders adresse ses remerciements aux personnes présentes sur le stand car cette réussite est le fruit de leur collaboration, de leur convivialité et de leur dévouement. Merci également au personnel du MEET pour sa très grande disponibilité, au CROS de nous avoir permis d'être présents sur cet événement... et à la communication de la Fédération pour les outils fournis. Une prochaine participation nous est promise du 9 au 22 avril 2022. Peut-être pourrions-nous, afin de mieux animer notre stand, y présenter des activités ? »

Alain Royer, Président du Coders 31

Club 95006 La Retraite sportive et culturelle de l'Hautail à La Réunion

Ce séjour, qui aurait dû avoir lieu en septembre 2020, a été reporté d'un an en raison de la pandémie. Après la levée du confinement à La Réunion début septembre, nous avons pu enfin nous envoler vers cette destination qui nous



Randonnée sur le volcan de La Fournaise

a fait rêver pendant une année. Nous étions ravis de nous retrouver après tous ces mois de confinement. L'impression générale de notre voyage à l'Île de la Réunion : une très belle région, des paysages luxuriants et grandioses, une très bonne ambiance dans le groupe, une guide exceptionnelle ainsi que le guide rando – très à l'écoute et nous donnant une quantité d'informations sur les mœurs et coutumes de la région avec plein d'anecdotes – des balades très bien organisées, alors que nous étions un groupe de 47 adhérents. Les Réunionnais sont très accueillants, hospitaliers, souriants, généreux, les hôtels confortables, les repas typiques (rougail saucisse) copieux, les tables d'hôtes chaleureuses. Les « z'oreilles » ont été enchantées de leur séjour. Nous avons écouté la radio *Freedom* qui donne les nouvelles de l'île, cancan, potins... Nous aurions pu trouver un « zézère » mais nous avons déjà notre couverture pays ! C'est un département qu'il faut vraiment visiter, absolument !

Club 31001 L'Association toulousaine de la Retraite sportive (Astors) sur la Côte atlantique

Nous étions trente-trois à participer au séjour organisé au centre de Vacances Évasion Soleil « Les Buissonnets » à Saint-Georges-de-Didonne (17), en ce début de septembre 2021 ensoleillé.

Les randonnées à travers des pinèdes et des bords d'océan, avec sable et plages mouillées par la marée descendante, offraient un terrain nouveau pour nos marcheurs plutôt habitués à la terre collante et ferme de nos terroirs occitans. Certains se sont initiés à la marche aquatique, activité inconnue dans le club, alors que d'autres ont mis en pratique leur expérience à la pétanque dans



des parties rudement disputées. En définitive, un séjour bien vivifiant en cette sortie de période compliquée à cause de la pandémie, où le plaisir de se retrouver pour une pratique collective de la marche n'était pas la moindre de nos satisfactions.

Club 13017**Journée champêtre de la Retraite sportive salonnaise**

C'est à une véritable journée d'intégration que les nouveaux adhérent(e)s de la Retraite sportive salonnaise ont participé, vendredi 24 septembre, sur le coquet stade de Lamanon, petite commune voisine de Salon-de-Provence. Accueillis par un excellent café agrémenté de viennoiseries et de jus de fruits, les futurs sociétaires, mais aussi bon nombre d'anciennes et d'anciens, étaient heureux de retrouver les copains et copines de la dynamique association des retraités salonnais.

Profitant des ateliers organisés par les habituels animateurs, tout le monde a pu participer à une initiation au badminton, découvrir le jeu du Mølky, le disc-golf ou encore les joies de la marche nordique. Un

atelier spécial étirements, mais aussi un autre consacré à des activités faisant appel à la mémoire et de la marche rapide ont permis aux participants de profiter pleinement de cette magnifique journée ensoleillée.

Vers midi, des démonstrations de danses en ligne ont enchanté le public et toutes et tous ont ensuite fortement apprécié le copieux apéritif dînatoire offert par l'association. Sur les tables mises à disposition, chacun a pu déguster son repas tiré du sac ou bien goûter aux préparations culinaires de ses voisines et voisins.

L'après-midi, certain(e)s ont participé à la sympathique balade sur les hauteurs du massif joutant les grottes de Calès, pendant que d'autres jouaient aux cartes. Enfin, les nombreux participants au grand tournoi de pétanque ont apprécié les frais ombrages du Parc des Platanes mis à notre disposition.



Notons également la présence de la société Audika qui a proposé des tests auditifs gratuits aux adhérents et leurs amis, ainsi que l'amicale visite du directeur de l'Office municipal des Sports de Salon-de-Provence qui a pu constater l'excellente vitalité des seniors du club salonnais.

La prochaine journée champêtre est programmée en mai prochain avec la participation des stagiaires BPJEPS du Creps d'Aix-en-Provence.

Francis Pagès, Président du club

**Corers Bourgogne-Franche-Comté
Le Comité régional remercie ses animateurs**

La première journée de regroupement des animateurs bénévoles des clubs de la Retraite sportive de Bourgogne-Franche-Comté s'est déroulée à Dijon dans d'excellentes conditions. « La première raison de cette rencontre est que j'ai souhaité, avec notre Comité directeur, remercier et exprimer notre reconnaissance aux animateurs bénévoles que vous êtes et que nous sommes. Comme vous le savez, nos clubs fonctionnent grâce aux bénévoles. Je crois que de temps en temps, il est bon de marquer notre reconnaissance pour vous qui faites beaucoup et qui consacrez énormément de temps à nos adhérents. Sans vous, sans nous, nos clubs ne fonctionneraient pas. Alors, il faut se féliciter (applaudissements). Notre Comité régional est étiré, l'extrémité nord est éloignée d'au moins 300 km de Chauffailles, au sud. La deuxième raison est de nous connaître, d'échanger nos expériences et parler ensemble. Cette journée de détente, dans la bonne ambiance, c'est vous qui allez la créer. Le troisième objectif est de réfléchir ensemble

sur la manière de reprendre les activités. Vous le savez, la Covid a causé des dégâts aussi bien matériels que physiques sur les personnes seniors que nous sommes. Cet après-midi, le Dr Thierry Hamonic échangera avec vous, répondra à vos questions et apportera des conseils pour la reprise post Covid. Pour conclure, je souhaite que cette journée soit la nôtre et la vôtre ». Voici le mot d'accueil énoncé par Claude Gady, président du Corers. Même si les participants étaient moins nombreux que l'objectif souhaité, tous ont été unanimement satisfaits. Cette journée s'est déroulée dans une ambiance détendue où régnait la bonne humeur et une réelle participation. « Je tiens à remercier les participants pour leur présence, leurs interventions placées sous le signe du bon sens. Un grand merci aux organisateurs de cette journée, tout d'abord au bureau du Comité directeur ainsi qu'à Denis Loizon pour sa bonne logistique, au Dr Thierry Hamonic, médecin régional, pour son intervention, son écoute et ses petits conseils, sans oublier Séverine Haas, notre conseillère technique fédérale, ainsi que Dominique et Jean qui ont assuré avec efficacité et courtoisie le contrôle sanitaire. Bravo à tous, personnellement je suis très heureux d'avoir pu constater une fois de plus combien nos bénévoles étaient passionnés et fiers de leur action au profit de nos adhérents », souligne Claude Gady. À l'unanimité, les participants ont souhaité que de telles réunions soient renouvelées.

Patricia Tassi, Corers Bourgogne-Franche-Comté

Coders 44**Journée interclubs du Comité départemental de Loire-Atlantique**

Annulée en 2020 pour cause de Covid, l'édition 2021 a pu se dérouler le 30 septembre avec le concours du club Sports loisirs seniors de Loireauxance, sous un soleil qui n'attendait que nous. La date habituelle en juin n'avait pu être retenue du fait de la Covid et septembre n'est pas la meilleure période : tout le monde est concentré sur la reprise. Tout de même, près de cent participants ont pu, le matin, essayer le disc-golf ou Activ'mémoire mais la majorité a choisi de s'adonner à la marche nordique ou au vélo. Deux niveaux avaient été préparés pour le vélo, ce qui a permis aux vétécistes de profiter pleinement de cette balade. Tous les marcheurs ont fait le même circuit. Vint ensuite un grand moment de convivialité autour d'un apéritif suivi du traditionnel pique-nique. C'est le moment indispensable où chacun peut discuter, voire refaire le monde avec ses voisins. L'après-midi était réservé à la chanson avec le groupe des « Fous Chantants », spécialisé dans ce genre d'après-midi avec des chants connus qui peuvent être repris.

Puis tout le monde est reparti en se promettant de se retrouver l'an prochain, en espérant pouvoir organiser cette journée aux beaux jours, avant la fin de saison.



Coders 14**Formation commune de base**

Après plusieurs reports en raison de la pandémie du Covid-19, la Formation commune de base (FCB) organisée par le Comité départemental du Calvados, s'est déroulée dans de bonnes conditions les 12 et 13 octobre derniers.

18 stagiaires venus de l'Orne, de Seine-Maritime et du Calvados ont participé activement à ce premier module de formation en présentiel. L'encadrement assuré par l'institutrice fédérale Marie-Cécile Maucourant et l'instructeur stagiaire fédéral Guillaume Andrieu a permis à tous de prendre la mesure et les enjeux de cet engagement vers l'encadrement des seniors dans le cadre du concept « Sport Seniors Santé ». À la lumière de vœux exposés par une partie des participants, le principe de l'organisation par le Coders 14 d'une formation d'Accompagnant sportif balade de proximité a été acté pour le début 2022. Pour les autres : animatrice gym, animatrice tir à l'arc ou encore AS jeux de boules sont envisagés.

Profitant de la fresque peinte sur les murs du Centre sportif de Normandie, Guillaume a réalisé cette belle photo illustrée du groupe « Paris 2024 ». Le Coders 14 remercie les participants, remercie chaleureusement les deux instructeurs pour la qualité de la formation et l'engagement bénévole qui les caractérisent. Merci également à Pascal Mias, référent formation du Coders qui a, malgré les différentes péripéties de reports de cette FCB en présentiel, assuré cette reprise des formations par le Comité départemental du Calvados dans les meilleures conditions. Les charmes de l'automne de la très belle station balnéaire d'Houlgate, ainsi que le cadre verdoyant du Centre sportif de Normandie, nous ont éclairés d'une lueur d'espoir vers un retour à une vie normale pour les licenciés et les clubs de Normandie.

Joël Aubin

**Coders 42****Assemblée générale**

L'assemblée générale du Comité départemental de la Loire a eu lieu le vendredi 19 novembre en la salle Pellefier à Veauche, en présence des licenciés des quatre clubs du département, de Jean-Paul Botteau (Président du Comité régional Auvergne-Rhône-Alpes) et de Jean-Pierre Maurige (Président du Coders).

Cette réunion a permis de mettre en avant les efforts de formation entrepris par les clubs de la Loire. Une attestation de Formation commune de base a été remise à huit futurs animateurs et animatrices avec le soutien de la Fédération et du Comité régional. À cette occasion, il a été constaté que le niveau des licences tendait à rejoindre le niveau constaté avant la pandémie, soit plus de 700 licenciés, pour un Coders de création récente.

**Coders 72****Gérard Joubert passe la main**

C'est par une belle journée d'automne que se sont réunis à

la salle polyvalente de Pontvallain, charmant village situé dans le sud Sarthe, les quinze clubs membres du Coders 72 pour leur assemblée générale annuelle. Après avoir accueilli Mme Annick Ollagnier en tant que représentante du Coders, ainsi que les présidents de clubs et membres du Comité directeur, Gérard Joubert, Président en exercice, a ouvert l'assemblée générale. C'est avec une pointe de regret qu'il a confirmé l'abandon de son mandat pour raison de santé et qu'il appartenait au Comité directeur de lui trouver un remplaçant, en marge de cette assemblée. Il a rappelé sa fierté d'avoir contribué à l'édification de la Fédération dans notre département et sa gratitude envers les bénévoles qui, à tous niveaux, ont contribué à l'organisation de cette assemblée et plus généralement au bon

fonctionnement du Comité départemental. L'ensemble des résolutions proposées ayant été adoptées, sa présidence a pris fin et c'est détendu qu'il a pu converser avec les membres présents, pendant que le Comité directeur se mettait en place pour aborder la succession. Au terme d'une réelle incertitude liée à l'engagement des bénévoles à pourvoir les postes vacants, le bureau est finalement constitué de Jean-Luc Dournel (Président), Mario Fochetti (1^{er} vice-président), Josiane Gillet (2^e vice-présidente), Annick Munoz (trésorière), Dominique Bougard (trésorier adjoint), Marie Bodros (secrétaire), Daniel Martin (secrétaire adjoint). Merci à toi Gérard pour ces années passées en tant que Président du Coders de la Sarthe et à très bientôt dans ton club de La Flèche, dont tu restes un membre éminent.

**Coders 92****Rassemblement des animateurs**

Relancer les activités des clubs en soutenant et valorisant leurs animateurs et dirigeants, les remercier pour avoir maintenu les clubs en vie durant la pandémie, partager ses expériences avec ses homologues, en toute convivialité... Tel était le sens donné à l'organisation de cette journée de rassemblement des clubs des Hauts-de-Seine le 7 octobre dernier, initiée par le Comité départemental et soutenue par la FFRS. Le cadre exceptionnel de la Vallée de Chevreuse et des Vaux-de-Cernay, une météo clémente, des animateurs ultra-motivés, tous les ingrédients étaient réunis pour une journée très réussie. Randonnée le matin avec parcours au choix selon sa forme et son envie, repas festif, démonstration et pratique des activités swin-golf, tir à l'arc et pétanque l'après-midi... Tout au long de la journée, les échanges nombreux et conviviaux montreront l'utilité d'un tel regroupement. Nous remercions sincèrement Patricia Evrard, Présidente du Comité régional d'Île-de-France, d'avoir répondu à notre invitation et partagé avec nous cette journée aussi chaleureuse que constructive et à renouveler sans hésiter.

Marie-Noëlle de Cagny



Club 74023 Le Cors 74 en séjour randonnée aux Issambres

Après une annulation de ce séjour en 2020 pour cause de Covid, ce sont 48 randonneurs du Club omnisports de la Retraite sportive de Haute-Savoie qui ont arpenté entre le 11 et le 18 septembre les chemins du littoral et de l'arrière-pays de la Côte-d'Azur, à partir des Issambres. Le Cap du Dramont, le Cap Lardier et celui de Saint-Tropez n'ont plus de secrets pour eux ! Ils se sont régalez des paysages magnifiques de cette côte rocheuse, dominée par les pins parasols et baignant dans le bleu et l'émeraude de la Méditerranée, et cela même si les difficultés de ces sentiers rocailleux et accidentés ont laissé quelques traces dans certains mollets ! Ils ont également découvert les ruines du barrage de Malpasset et les traces encore bien visibles de la catastrophe de 1959, qui endeuilla Fréjus.

Richard Debernardi,
responsable des séjours sportifs du Cors 74



Club 13023 Marche seniors + à Istres temps libre évasion

L'association Istres temps libre évasion propose des activités sportives. Les adhérents ont le choix entre la danse, la gym aquatique, la rando, la natation, la gym, la marche nordique... Toutefois une activité sort du lot : elle est à la fois adaptée à un public qui pourrait avoir certaines pathologies, ou tout simplement avoir plaisir à partager un bon moment dans un groupe convivial. La marche seniors + est une activité qui permet de profiter du paysage tout

Club 53010 La RS du Pays de Craon à Préfaillles

Pour la sixième année consécutive, la Retraite sportive du Pays de Craon a organisé un séjour de randonnée. Cette année, direction Préfaillles, sur la Côte de Jade et ses pêcheries. Du 12 au 18 septembre, plus de 40 personnes ont eu le plaisir de parcourir les sentiers côtiers avec des paysages variés de la pointe de Saint-Gildas à Pornic ou Saint-Brévin-les-Pins. Le mercredi, petite pause pour visiter une saline avec un guide passionné qui a mis en valeur les marais salants, le travail de



la paludière tout en rapportant quelques anecdotes du passé. Puis une petite balade à Pornic nous a permis d'admirer la ville, son canal, le port de Gourmalon...

Sur le chemin du retour le samedi, une dernière randonnée à Batz-sur-Mer nous a emmenés sur la côte sauvage. Nous sommes passés près du grand blockhaus transformé en musée qui présente un authentique poste de commandement de la marine allemande lors de la Seconde guerre mondiale.

Lors d'une soirée, à la surprise générale, « la Félicitée » (actrice à La Noce 1900 dans un village proche de Craon) est arrivée ! Elle nous a enchantés avec sa scénette en patois reprenant des faits d'actualité.

L'air marin, le soleil, la convivialité ont rechargé « nos batteries » pour vivre une nouvelle année pleine de projets.

Club 34036 SMS à l'Ehpad des Matelles (Notre-Dame-des-Champs)

André Farizon, président du Comité départemental de l'Hérault, nous a honorés de sa présence ce mardi 12 octobre 2021 lors d'une séance de SMS (Section Multi-activités Senior) animée par Françoise Labeyrie, responsable de cette activité aux Gambettes matelloises. Huit résidentes de l'Ehpad ont participé, avec joie et convivialité, à cette séance au sein de l'établissement en effectuant, assises, des mouvements d'assouplissement et de mobilité adaptés aux personnes de la maison de retraite.

Pour pérenniser cette action, le Club et l'Ehpad vont signer une convention mais, d'ores et déjà, deux sessions de SMS par mois sont prévues pour aider nos anciens.

André a retenu deux réflexions des résidentes :
« Il est beau ce jeune homme » (c'était lui !) et
« Elle est jeune » (c'était Françoise).

Nous espérons finaliser cette aventure dans les prochains jours pour le bonheur de tous.

Robert Boudon, Président du club Les Gambettes matelloises.



en pratiquant une activité physique bénéfique. C'est une activité de fond réelle qui fait travailler l'endurance plutôt que l'effort, et donc un bon exercice cardiovasculaire.

Cette année a été particulière, la pandémie est toujours là ! Nous avons pu continuer à offrir à nos adhérents des marches en respectant le protocole en vigueur. Certes cela n'a pas été facile dans l'organisation, mais nos adhérents ont pu sortir et ne pas se retrouver en situation d'isolement tout en faisant du sport. Nous nous sommes adaptés vis-à-vis du nombre de personnes et de la

restriction géographique, mais toujours en toute convivialité.

Nous finissons toujours la saison par les sorties plage. Nous profitons des bienfaits de l'eau en marchant. Cela nous permet d'apprécier jusqu'à fin juillet des moments d'échanges, de joie, de partage.

Sylvie Martin Flores, animatrice





Club 44004 Séjour vélo-rando au départ de Piriac-sur-Mer

Nous étions quatre femmes et sept hommes de la Retraite sportive ligérienne pour parcourir 135 km en vélo-rando les 12 et 13 octobre au départ de Piriac-sur-Mer en Loire-Atlantique... Nous avons cheminé en bordure du littoral sous un climat printanier et étions animés d'une forte envie, après

les restrictions de la Covid-19, de nous retrouver. Et surtout, retrouver notre belle entente et renouer avec notre esprit de convivialité, de cohésion et de solidarité qui nous anime depuis dix ans à la section vélo-rando de la RSL en compagnie de nos fidèles animateurs.

En deux jours, que de merveilles côtoyées ! Des petits chemins bordés de chênes offrant fraîcheur et sérénité, aux odeurs d'embruns et au bruit des vagues à proximité du bord de mer, là où les sentiers surplombent les différentes baies au pied de falaises ocrées et orangées, en contraste avec le bleu argenté de la mer... Nous sommes à Pénestin, sur le lieu de la « Mine d'Or ».

Pour conclure notre jolie escapade au pays de la douceur sauvage, terre de sel et d'embruns, nous remercions chaleureusement nos compagnons de route pour leur grande énergie et leur bon coup de pédale, sans oublier Annie et Hubert qui se sont partagé le rôle de serre-file... C'est chic le vélo !!!

Alain Lecaux, animateur activités cyclistes

Corers Occitanie Module 2 Randonnée pédestre : debriefing avec les pompiers

Lors de la dernière demi-journée du stage M2 Randonnée pédestre organisé à Nant dans l'Aveyron du 5 au 10 décembre 2021, Alain Ferreres et Christian Guillaume, les deux instructeurs, avaient convié le capitaine des pompiers de Nant avec son adjoint. Au cours des échanges très conviviaux a été débrié, notamment, un exercice pratique

qui avait été organisé la veille, sur le terrain avec tout le groupe. Les stagiaires devaient gérer un accident (factice) intervenu en cours de randonnée. Les instructeurs ont filmé la situation : première réaction du groupe, le rôle de l'animateur en charge du groupe, la prise en charge et les soins apportés à la « victime », l'appel des secours...

Au vu des clichés présentés et des remarques des participants, les pompiers ont rappelé tout d'abord les règles

élémentaires à respecter (et à ne pas faire) dans ce type de situation, tant à l'égard de la victime que du groupe en général.

Les stagiaires ont interrogé les intervenants sur les différentes situations qu'ils peuvent rencontrer selon la gravité de l'accident. Bien entendu, le rôle primordial de l'animateur du groupe, les gestes de premiers secours, les numéros d'urgence à appeler, l'évacuation de la victime, ont fait l'objet de nombreuses questions. Les vingt stagiaires présents ont pu ainsi débattre autour d'un cas pratique auquel ils pourront être confrontés en tant qu'animateur. Ils ont reconnu que ces mises en situation pratique, assorties des conseils de professionnels de secours, sont un plus indispensable pour compléter leur formation d'animateur.



Club 72025 Peray double sa population en un après-midi !



M. Godimus, maire de Peray (Sarthe), peut être fier de l'accueil qu'il a réservé aux 70 marcheurs de la Retraite sportive en Pays Marollais. Après avoir parcouru la campagne, le chemin des baladins, ils ont traversé le bourg de Nauvay pour entrevoir le château. Au retour, ils se devaient de faire l'ascension des célèbres buttes datant de l'époque romaine. Robert le Diable, pour les rendre plus efficaces, les fit surélever. Une partie de l'entretien revient au troupeau de moutons d'Ouessant. La visite de l'église effectuée, la municipalité offrait un vin rouge chaud et le club, quant à lui, la madeleine. Michel Tison, fier du succès de ces randonnées, informe les membres du club qu'à partir du 1^{er} janvier, les randonnées auront lieu chaque semaine : l'une le mercredi, l'autre le vendredi. Les animateurs rando ont pris cette décision pour atteindre trois objectifs : améliorer la sécurité, augmenter l'activité sportive, permettre la rando aux grands-parents occupés à garder les enfants le mercredi.

Michel Tison, Président de la RS en Pays Marollais

Club 29002 Octobre Rose à Quimper

Le mois d'octobre 2021 a été marqué par la 28^e campagne d'Octobre Rose. Un mois symbolique durant lequel divers événements sont organisés partout dans le monde, afin de sensibiliser au dépistage du cancer du sein. Le club quimpérois « Senior Sport Santé à Quimper » a participé, à sa façon. Ses adhérents sont venus pendant un mois aux cours de gymnastique en portant une couleur rose en signe de soutien. Un chèque a été remis à l'association KempeR'Ose de Quimper dont le but est de sensibiliser le public en général sur la prévention du cancer du sein, le dépistage et les bienfaits d'une activité sportive.

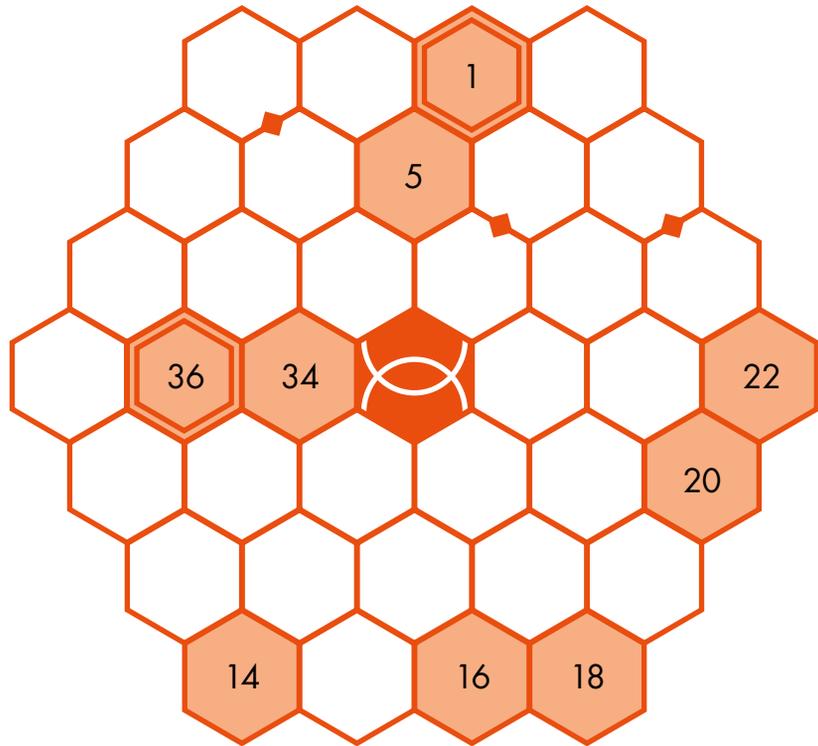


RIKUDO

RÈGLES DU RIKUDO

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

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

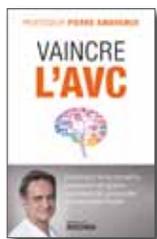


QUIZZ

SURNOMS DE CHANTEURS

- Quel chanteur était surnommé "Le fou chantant" ?
A - Jacques Brel
B - Charles Trenet
C - Guy Béard
- Quel chanteur était surnommé "The Voice" ?
A - Paul Anka
B - Michael Jackson
C - Frank Sinatra
- Quelle chanteuse était surnommée "La dame brune" ?
A - Barbara
B - Juliette Gréco
C - Joséphine Baker
- Qui était surnommé "Monsieur 100 000 volts" ?
A - Guy Béard
B - Gilbert Bécaud
C - Charles Trenet
- Quelle chanteuse était surnommée "La Môme" ?
A - Mistinguett
B - Fréhel
C - Édith Piaf
- Quel chanteur est surnommé "La Tortue" ?
A - Christophe Willem
B - Christophe Maé
C - Christophe Miossec
- Quel chanteur est surnommé "Schmoll" ?
A - Dick Rivers
B - Eddy Mitchell
C - Johnny Hallyday
- Quel chanteur est surnommé "L'Iguane" ?
A - Julio Iglesias
B - Iggy Pop
C - Jim Morrison
- Quel chanteur est surnommé "Le petit prince du raï" ?
A - Khaled
B - Faudel
C - Rachid Taha
- Quel musicien était surnommé "Satchmo" ?
A - Miles Davis
B - Sidney Bechet
C - Louis Armstrong





VAINCRE L'AVC

Pierre Amarengo
150 000 AVC se produisent chaque année en France. C'est la première cause de handicap. Fort de quarante ans d'expérience dans ce domaine, l'auteur, chef du service de neurologie à l'hôpital Bichat, milite pour limiter les conséquences d'un tel fléau. Ce grand problème de santé publique, en raison du coût humain et financier, n'est pas suffisamment connu du grand public malgré les campagnes de communication. Le Professeur Amarengo rappelle les mesures préventives et insiste sur la nécessité d'une détection rapide des symptômes évocateurs. Dès la suspicion du diagnostic, il faut appeler le 15 pour une prise en charge rapide et adaptée car le temps est compté, chaque minute perdue c'est 2 millions de neurones en moins. La moitié des patients atteints garde des séquelles et il faut beaucoup de patience pour récupérer et beaucoup de bienveillance de la part de l'entourage afin de retrouver une vie la plus normale possible après l'accident. L'auteur et son épouse sont fondateurs du fonds « Vaincre l'AVC » destiné à réduire de 80 % le fardeau de cette maladie d'ici 2030.
► Éditions du Rocher, 336 pages.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE UNE ALLIÉE CONTRE LE CANCER

Sébastien et Alexandra Landry
Le cancer, ou plus exactement les cancers, reste la maladie la plus redoutée et la première cause de mortalité en France. On sait que l'activité physique est bénéfique en prévention primaire, c'est-à-dire pour éviter l'apparition d'un cancer. On sait moins, en revanche, que les malades traités doivent absolument bénéficier d'une activité physique pour éviter les rechutes et améliorer leur qualité de vie, ainsi que la tolérance et l'efficacité des traitements. Ainsi, l'activité physique fait partie intégrante du traitement de la maladie. Après avoir expliqué les mécanismes aboutissant à la formation d'une tumeur et détaillé toutes les étapes du développement du cancer, l'auteur passe en revue toutes les possibilités de traitement. Dans les chapitres suivants, il rappelle tous les bienfaits de l'activité physique et, dans la dernière partie, donne des conseils très pratiques. Les exercices conseillés ne se limitent d'ailleurs pas aux patients atteints et peuvent être pratiqués par tout un chacun.
► Éditions In Press, 148 pages



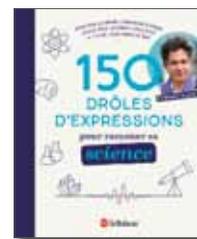
LES VOYAGES DU PETIT PRINCE

Eve Gandossi et Franck Jouve
Pour les 75 ans du célèbre Petit Prince : un beau livre pour tous les amoureux de ce personnage poétique. Pourquoi, depuis sa parution en 1943, l'histoire de Saint-Exupéry nous fait-elle tant vibrer ? Cet ouvrage s'attache à le découvrir à travers trois grands axes de cette aventure extraordinaire. Les voyages tout d'abord, dans le temps, le lointain, l'espace, avec son lot d'aventures, de rencontres et d'horizons. Puis les nombreux messages philosophiques, en particulier ceux sur la perception de l'autre, l'amitié, la tolérance... des messages universels, mais aussi très modernes avec cette approche sensible et poétique de l'écologie, de l'amour de notre planète Terre. Le Petit Prince est gardé précieusement dans tous les cœurs, sa voix résonne dans nos vies pour nous rappeler de ne jamais perdre notre âme d'enfant ! Une iconographie riche de plus de 150 illustrations et aussi des aquarelles extraites du livre original, des affiches de l'Aéropostale...
► Éditions GEO / Prisma, 144 pages + tirés à part



LIEUX SECRETS Merveilles insolites de l'humanité

Patrick Baud
On pense généralement que les lieux les plus extraordinaires du monde bénéficient forcément d'une notoriété internationale. Pourtant, certains d'entre eux restent encore méconnus. Dans *Lieux secrets*, ce sont les sites hors du commun créés par la main de l'homme qui sont mis à l'honneur. Vous y découvrirez des tours de force architecturaux issus de toutes les époques et de toutes les cultures, qu'il s'agisse d'une église bâtie au beau milieu d'un canyon en Colombie, de « gratte-ciel » en argile vieux de plusieurs siècles au Yémen, d'un palais multicolore au Portugal, d'une chapelle taillée dans le sel en Pologne ou encore du musée sous-marin de Cancun ou des jardins suspendus futuristes de Singapour... Chacun des deux-cents lieux présentés est accompagné d'une magnifique photographie, de la description du site et de son histoire. Que vous soyez amateur d'architecture, d'histoire ou simplement curieux, vous allez plonger avec bonheur dans ce magnifique ouvrage qui va vous faire rêver et peut-être vous donner des idées originales de voyages !
► Dunod, 224 pages



150 DRÔLES D'EXPRESSIONS POUR RAMENER SA SCIENCE

Étienne Klein avec Amandine Mussou, Nathalie Koble, Yoan Boudes et Laëtitia Tabard
150 expressions décryptées et pimentées par Étienne Klein. Les trésors de la langue française, associés aux meilleures découvertes scientifiques. Le livre idéal pour avoir les pieds sur Terre et découvrir la science sous un angle original. Pourquoi est-on bien ou mal luné ? Qu'est-ce qu'avoir des atomes crochus avec quelqu'un ? Fait-il vraiment nuit noire ? Est-on bien sûr, au juste, que tout est relatif ou encore qu'on peut tuer le temps aussi facilement qu'on le dit ? Peut-on réellement faire le vide ? Jusqu'à preuve du contraire, en science comme en langue, on cherche à percer des mystères et à déjouer les fausses évidences... Se jouer des mots pour que les mots ne se jouent pas de nous, voilà précisément à quoi nous invite Étienne Klein, en passant quelques-unes de nos expressions préférées sous la lentille de son microscope. Et cela pour le plus grand bien de notre matière grise.
► Éditions Le Robert, 32 pages.

AVANTAGES ADHÉRENTS

Les partenaires de la FFRS vous proposent des avantages. Consultez votre espace privé* pour en connaître la liste complète, ainsi que le détail des conditions accordées.

► ÉQUIPEMENT POUR LE SPORT

Braxière et Cetera : Médaille d'or au Concours Lépine, la toute jeune marque propose un soutien-gorge-brassière idéal pour le sport, qui s'adapte à la morphologie de chaque femme. Avantage adhérents : **15 %** de réduction.

Decathlon : possibilités de partenariats locaux avec les magasins.

La chaussure **EVVO** Snowshoes permet une sensation naturelle de marche sur la neige et une adhérence hors norme. Avantage adhérents : **20 %** de réduction.

Go Sport : Une présence sur tout le territoire. Avantage adhérents : **15 %** de remise dans les magasins participants.

Guidetti : Le spécialiste de l'équipement pour la marche. Avantage adhérents : **15 %** de réduction pour l'achat de bâtons de marche et autres matériels.

► DOMAINE DE LA SANTÉ

Audika : Le spécialiste de l'audition. Les avantages adhérents : jusqu'à **15 %** de réduction sur les aides auditives de type 2, **10%** de réduction sur les accessoires, bilan et essai gratuits en magasin.

Grand Optical, Générale d'Optique, Solaris :

Trois enseignes spécialisées en optique. Offres privilèges pour les lunettes de vue, lunettes de soleil, équipement de sport, lentilles de contact (coupons sur votre espace privé).

► VOYAGES ET SÉJOURS

Agences et prestataires de voyages : Allibert Trekking, ANCEF / Montagnes au naturel, Savoie Mont Blanc.

Hébergeurs : AEC Vacances, Azureva, Belandra, Cévéo, Miléade, Néaclub, Ternélia, Touristra Vacances, Vacances Bleues, Vacances Ulv, Villages Clubs du Soleil, VTF, VVF Villages, Le Faranchin, Rêves de mer, Soleil Évasion, Welcome Camping...

*www.federetraitesportive.fr,

Espace privé / Adhérents / Partenaires.

Utilisez les codes inscrits sur votre licence pour vous identifier.



MONTAGNES AU NATUREL
Organisateur de Séjours Nature



NOS ATOUTS

-  **Spécialiste de la montagne.** Cadre naturel préservé. Hébergement dans des maisons de montagne chaleureuses et conviviales.
-  **4 MASSIFS**
Alpes, Jura, Massif Central, Pyrénées.
-  **ACTIVITÉS - Encadrement et matériel inclus**
Ski de fond, Raquettes, Randonnée, Marche nordique, Séjours à thème (danse, yoga, bien-être, sophrologie...).
-  **BIEN-ÊTRE**
Espace bien-être pour la plupart de nos maisons de montagne (sauna, spa, hammam, massage...).
-  **RESTAURATION**
Une cuisine familiale faite sur place et des spécialités locales.

Vous êtes responsable de groupe au sein d'une association ou club sportif ?
Vous avez un projet de séjour ? Contactez-nous !

Renseignements et réservations pour un devis sur mesure :
au 04 76 87 81 47 ou à reservations@ancef.com

Retrouvez tout nos séjours sur www.montagnesnaturel.com



SOLUTIONS

RIKUDO



QUIZZ : SURNOMS DE CHANTEURS

1. B. Charles Trenet.
2. C. Franck Sinatra.
3. A. Barbara. Cela vient du titre d'une chanson qu'elle a chanté en duo avec Georges Moustaki en 1967.
4. B. Gilbert Bécaud.
5. C. Édith Piaf. Surnommée d'abord à ses débuts la Môme Piaf pour la distinguer de la Môme Moineau, autre chanteuse.
6. A. Christophe Willem, gagnant de l'émission "Nouvelle Star" en 2006.
7. B. Eddy Mitchell. Surnom donné par ses amis.
8. B. Iggy Pop. Jim Morrison fut quant à lui surnommé "Lizard King".
9. B. Faudel.
10. C. Louis Armstrong.



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®
- Des 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