

vital'ité

www.federetraitesportive.fr



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

N°44 MAI - AOÛT 2022

VITAL' ACTIONS

YOLANDE GUÉRIAUD « QUEL APRÈS POUR LA FÉDÉRATION ? »

SPORT SENIOR SANTÉ EN PAYS D'AIX : UN CLUB PARTICULIÈREMENT DYNAMIQUE





SPÉCIALISTE FRANÇAIS DE L'ÉQUIPEMENT DU MARCHEUR

Depuis 1994, la vocation de la marque **GUIDETTI** est de concevoir et de fabriquer en France des bâtons de marche de qualité et durables pour les amoureux d'activités de plein air. Forte de son expérience et de son innovation constante, **GUIDETTI** est devenue la marque leader et la référence incontournable du bâton de marche français tant en randonnée qu'en marche nordique ou en trail.

GUIDETTI, BÂTONS INNOVANTS DE MARCHÉ NORDIQUE

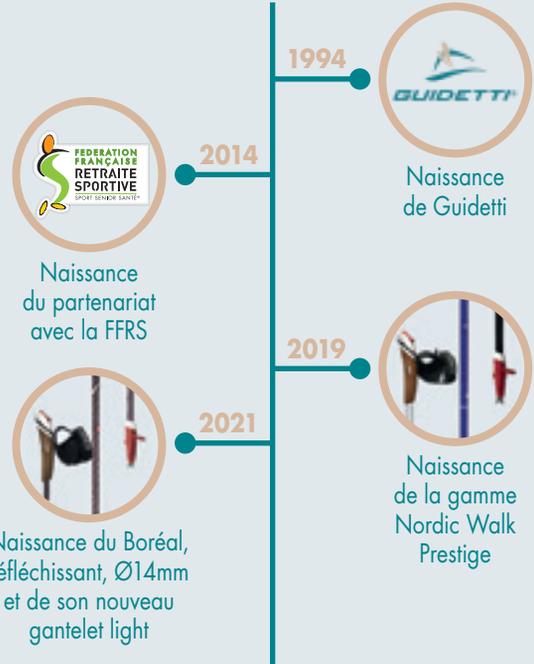
Le pratiquant est au cœur de chacun des développements **GUIDETTI**. Ainsi, chaque nouvelle innovation est guidée par trois valeurs majeures : sécurité, plaisir et durabilité. C'est dans cette perspective que **GUIDETTI** a repensé intégralement le bâton de marche nordique : **les fibres de carbone**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



Nouveau Gantelet Vipert+



Bouchon Padapt



Notre modèle **Boréal** avec un tube plus fin (14mm) et une peinture réfléchissante connaît un vif succès depuis son lancement en 2021. En 2022, de nouveaux bâtons, le **Toundra** et le **Steppe** ont vu le jour, avec des designs repensés et des couleurs pastels.

GUIDETTI ET LA FFRS

La volonté de **GUIDETTI** de se rapprocher de ses utilisateurs, s'est traduite par des partenariats avec toutes les grandes fédérations de marche françaises. La **FFRS a été l'une des premières dès 2014**. Ses instructeurs en marche nordique sont équipés par GUIDETTI. La **FFRS**, avec son siège social à moins de 1 km de celui de **GUIDETTI**, est accompagnée par la marque avec deux offres spécifiques pour la marche nordique :

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

SOMMAIRE

04



VITAL' ACTIONS

04 Interview :
Yolande Guériaud
« Quel après
pour la Fédération ? »

06 Interview :
Fabienne Bourdais
« Les violences dans
le sport concernent
tous les publics »

08 Focus : Sport Senior
Santé en pays d'Aix :
un club particulièrement
dynamique

10 Instructeur,
le plaisir de transmettre !

11 Une nouvelle plateforme
pour la formation

12 Portraits :
Solange et Jean,
chasseurs de coquilles !

13 40 ans de sport
santé... Repères



14



VITAL' BIEN-ÊTRE

14 Le piriforme...
petit mais puissant !

15



VITAL' MOUV.

15 Les régions,
terres de diversité

16 Les boules,
ça vous gagne

18 Pour quelques
neurones de plus !

20



VITAL' SANTÉ

20 Les chutes

22 La transfusion
sanguine

24

VITAL' ACTUS

28

VITAL' JEUX

30

VITAL' LIRE

CHÈRES LICENCIÉES, CHERS LICENCIÉS,

Un grand bravo, vous êtes formidables !

Oubliés le confinement, le sport au salon avec ou sans vidéos, les restrictions et autres gestes barrières !

Vous êtes revenus avec enthousiasme et gourmandise dans vos clubs, pour renouer pleinement avec vos pratiques sportives. Nous sommes de nouveau plus de 80 000 !

Vos animateurs, qui ont fait le maximum pour maintenir, au gré de dispositifs sanitaires « à géométrie variable et durées indéterminées », un minimum d'activités dans vos clubs, sont eux aussi enchantés de retrouver toute leur liberté de mouvement pour vous proposer : randonnées, sorties cyclistes, swin-golf, tir à l'arc... et bien d'autres activités.

Les interventions multiples de personnalités du monde du sport et de la sphère médicale dans nos médias, pour vanter les bienfaits du sport sur la santé des seniors, ne vous ont pas échappé.

En ce qui vous concerne, fidèles adhérents de la FFRS, vous êtes convaincus depuis (et pour) longtemps du plaisir convivial de pratiquer plusieurs sports pour entretenir votre forme physique.

Votre Fédération fête ses quarante ans. Elle se porte bien, mais elle veut se porter mieux encore pour continuer à vous proposer des services à la hauteur de vos envies et de vos besoins.

Je vous révèle, à l'occasion de l'interview diffusée dans ce journal, les ambitions et les projets d'avenir des élus et des salariés qui sont au pilotage pour que, jour après jour, dans vos clubs, dirigeants et animateurs – tous bénévoles – répondent à vos attentes.

Nombreux sont ceux qui, dans nos équipes, ont beaucoup donné de leur énergie et de leur temps, mais ne vous y trompez pas : eux aussi ont trouvé beaucoup de plaisir dans leur mission.

Alors rejoignez-les !

Yolande Guériaud,
Présidente de la FFRS

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

vitalité

N°44 - MAI-AOÛT 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

Directrice 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 Scortesse

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

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

Crédit jeux : © www.fortissimots.com • Imprimé à 69 000 exemplaires - papier certifié PEFC



INTERVIEW

EN 2022, LA FFRS FÊTE SES 40 ANS... MAIS QUEL APRÈS POUR NOTRE BELLE FÉDÉRATION ?

Cet article vous concerne ! Car vous êtes licencié(e) à la FFRS et parce que le futur de cette fédération se construit pour vous. Interview de Yolande Guériaud, présidente.

Vital'ité : La rentrée s'est plutôt bien passée. Qu'en est-il ?

Yolande Guériaud : Cette année est celle de la reprise des activités sportives et des séjours, des formations fédérales et du retour des adhérents dans les clubs. Entre ce retour et les nouvelles adhésions, nous sommes aujourd'hui 80 000 licenciés, et bien repartis pour accueillir des seniors de plus en plus convaincus que bouger c'est rester en bonne santé.

Notre offre d'activités sportives multiples adaptées aux seniors est exactement ce qui convient aux personnes « du bel âge » : les plus de 60 ans constitueront dans très peu d'années un cinquième de la population de la France. De colloques médicaux en visioconférences, experts et médecins ne cessent de nous expliquer les bienfaits du sport à tous âges, « pour ajouter de la vie aux années », et sans doute en ce qui concerne les plus âgés d'entre nous « des années à la vie ».

En choisissant de s'inscrire résolument dans une dynamique de développement (interrompue par les deux années de pandémie que nous avons traversées), la Fédération française de la retraite sportive aborde aujourd'hui une phase importante de son histoire... Convaincus de la qualité de nos prestations,

les pouvoirs publics (ministère chargé des Sports et ministère de la Santé, Agence nationale du sport) et le Comité national olympique et sportif français dont nous sommes membre associé, nous accompagnent dans la démarche.

V. : Le Comité directeur fédéral a établi un état des lieux. Quelles sont ses conclusions ?

Y. G. : Effectivement, le Comité directeur a consacré sa première année de gouvernance à ce travail. Il constate qu'il est indispensable que notre Fédération se dote des moyens humains, des outils informatiques et des ressources financières pour remplir sa mission et répondre aux enjeux du monde sportif : le sport, véritable pilier de la santé publique, est l'outil incontournable pour vivre en bonne santé. Les textes de lois et la réglementation concernant le sport et le mouvement sportif sont en perpétuelle

évolution. Pour ne citer que quelques sujets qui nous impactent :

- > Mise en place de la réglementation concernant la protection des données de nos fichiers informatiques,
- > Administration des dossiers de contrôle de l'honorabilité des bénévoles (dirigeants et animateurs sportifs),

“ Le sport, véritable pilier de la santé publique. ”

- > Engagement fédéral à participer à la lutte contre les violences et les discriminations.

La dernière loi en date de mars 2022, dite de démocratisation du sport, oblige les fédérations à réformer leurs statuts et leurs modes de fonctionnement.

- > Mise en place de la parité homme / femme, obligatoire dès 2024 dans les instances dirigeantes,
- > Limitation des mandats des présidents et présidentes fédéraux dès 2024.

Notre Commission réglementation a créé un groupe de travail pour préparer cette actualisation nécessaire de nos textes statutaires.

V. : Quelles conséquences pour la FFRS ?

Y. G. : Ce sont autant de sujets qui imposent des compétences spécifiques et occasionnent un surcroît de travail. Cela nécessite le recours à des salariés diplômés et expérimentés pour encadrer et renforcer nos équipes du siège fédéral. Des recrutements ont déjà eu lieu et se poursuivent.

Les locaux de Sassenage seront aménagés pour mettre au bon niveau les conditions matérielles de travail du personnel, dans le cadre d'un projet immobilier en cours d'études qui sera présenté à la prochaine assemblée générale.

Les résultats d'un audit informatique réalisés ces derniers mois vont nous permettre de moderniser et d'étoffer notre système d'information devenu obsolète, afin de faire bénéficier l'ensemble de la communauté FFRS des bienfaits d'outils performants. L'administration des dossiers sera très positivement impactée par le nouveau dispositif en termes de délais de traitement et d'efficacité.

Ce projet de reconstruction de l'architecture informatique fédérale, qui nécessite le recrutement d'un cadre technique pour gérer l'ensemble du système, représente un investissement financier lourd pour un chantier important, voire primordial, sur lequel la Fédération engage son avenir.

V. : De quel avenir parle-t-on ?

Y.G. : De celui de nos adhérents seniors, à qui nous continuerons de proposer une offre d'activités sportives adaptées, pratiquées en toute sécurité sous le contrôle de nos équipes techniques et de nos médecins.

De celui de tous les dirigeants élus, dont les missions et les compétences devront s'adapter aux dispositions légales et

à l'évolution de nos modes de fonctionnement et de nos structures. Des formations correspondant aux besoins sont mises en place et leur seront proposées.

De celui de nos animateurs sportifs dans les clubs et de nos instructeurs fédéraux sur lesquels reposent toute la richesse et l'expertise des formations élaborées avec les directrices techniques nationales successivement missionnées auprès de la Fédération par le ministère.

De celui de nos salarié(e)s, largement impacté(e)s par les difficultés de la période, qui devront accompagner les changements prévisibles de leurs tâches professionnelles, sans doute par une plus grande polyvalence, sous la responsabilité d'une directrice générale rompue à la complexité du droit du travail et au management de projet.

Cet avenir, qui reposera sur le socle de nos valeurs fédérales, nous y travaillerons en octobre prochain avec les présidents des Comités départementaux et régionaux.

Avec eux, nous examinerons les orientations politiques de la Fédération en matière de sport-santé, la réforme des statuts, les missions des structures territoriales et les ressources financières.

Avec eux, nous déterminerons le juste prix de la licence fédérale pour construire ensemble un avenir à la hauteur de vos envies et de nos besoins.

Les propositions recueillies et arrêtées permettront de préparer les prises de décision à l'assemblée générale de décembre 2022. Elles feront l'objet d'une large communication.

V. : Quel message souhaitez-vous adresser aux adhérents ?

Y. G. : Après quarante ans de fonctionnement, nous avons changé de dimension, mais nous souhaitons conserver nos valeurs qui s'appuient sur la qualité des formations sportives de nos bénévoles.

Cet avenir est enthousiasmant, car il nous permet d'entrevoir la continuité de notre mission fédérale à l'égard de vous tous, qui est de vous proposer des années heureuses et conviviales dans la pratique des sports partagés dans vos clubs.

En tant que présidente de la Fédération, je vous remercie de l'attention que vous avez bien voulu porter à mes propos et j'espère votre soutien pour consolider le socle de la FFRS au cours des prochaines décennies. Je sais que je peux compter sur votre énergie et votre enthousiasme.

“ Après
quarante ans de
fonctionnement,
nous avons
changé de
direction, mais
nous souhaitons
conserver nos
valeurs. ”

INTERVIEW

FABIENNE BOURDAIS

“ LES VIOLENCES DANS LE SPORT CONCERNENT TOUS LES PUBLICS ”



Fin 2019, une série de révélations ont brisé l'omerta des violences dans le sport. Face à ce tsunami, le ministère en charge des Sports a déployé, en quelques mois à peine, un arsenal de mesures qui concernent l'ensemble de la communauté sportive. Le point avec Fabienne Bourdais, déléguée ministérielle à la lutte contre les violences dans le sport.

Vital'ité : Vous êtes chargée de coordonner la Stratégie nationale de prévention et de lutte contre les violences dans le sport, initiée début 2020. De quelles violences parle-t-on précisément ?

Fabienne Bourdais : Le travail engagé il y a deux ans par la ministre chargée des Sports a d'abord été ciblé sur les violences sexuelles. Ceci est à mettre en lien avec un contexte médiatique fort. La publication de l'enquête du média *Disclose* sur la pédocriminalité dans le sport, fin 2019, a fait l'effet d'une déflagration. Puis il y a eu le témoignage de la patineuse Sarah Abitbol, victime de son entraîneur. Aujourd'hui, 90 % des signalements que nous recevons sont liés à des faits de violences sexuelles. Ceci étant, nous travaillons aujourd'hui sur toutes les formes de violence dans

le sport, qu'elles soient psychologiques, physiques, sexuelles... Toutes les victimes doivent pouvoir être entendues.

V. : Quels sont aujourd'hui les dispositifs disponibles pour recueillir cette parole ?

F.B. : Une cellule « Signal Sports » a été créée, en janvier 2020, au sein du ministère en charge des Sports, pour recueillir les signalements*, assurer la traçabilité et le suivi des procédures à mettre en œuvre. La plupart des signalements relèvent de procédures judiciaires pénales mais justifient que soient également engagées des procédures administratives en application du Code du sport. Dans ce contexte, un préfet de département peut être amené à prendre des mesures d'éloignement de la personne incriminée, et ce, même si une enquête pénale

est en cours ou si les faits sont prescrits pénalement. De même, les fédérations ont la responsabilité de prendre des mesures disciplinaires. Fin 2021, la cellule avait recueilli 655 signalements. 80 % des victimes sont de sexe féminin et plus de 80 % étaient mineures au moment des faits. 54 % des fédérations sont concernées par au moins un signalement !

V. : Parmi les mesures de lutte contre les violences dans le sport, le ministère a choisi d'automatiser et d'étendre le contrôle d'honorabilité notamment aux bénévoles. En quoi est-ce un enjeu important ? Qui est concerné par ce contrôle ?

F.B. : C'est un autre axe important de la stratégie nationale. Le contrôle d'honorabilité, qui consiste à vérifier d'éventuels antécédents judiciaires,

existe depuis longtemps pour les éducateurs sportifs professionnels. Il conditionne d'ailleurs l'obtention de leur carte professionnelle. Même si ce système fonctionne bien, il a montré quelques failles, notamment parce que certains employeurs ne demandent pas cette carte professionnelle lorsqu'ils engagent un éducateur. Il a été décidé de renforcer le dispositif et de l'étendre aux bénévoles licenciés sur lesquels repose largement le monde sportif associatif. Deux millions de personnes assurant des fonctions d'encadrement ou de dirigeant sont concernées. Depuis septembre 2021, les fédérations peuvent transmettre via une plateforme sécurisée leurs fichiers au ministère en charge des Sports. Les données sont croisées avec le Fichier judiciaire des auteurs d'infractions sexuelles ou violentes (FIJAVIS) et le fichier des cadres ayant fait l'objet d'une interdiction administrative d'exercer. Chaque fédération doit avoir un ou deux référents habilités par le ministère à déposer et recevoir les données. À ce jour, 60 % ont engagé la démarche de croisement de leurs fichiers, pour un total de 341 000 bénévoles. L'objectif est d'atteindre les 100 % en septembre 2022. 17 mesures d'incapacité d'exercer comme éducateurs sportifs ou exploitants ont été prononcées et trois mesures d'urgence ont été infligées.

V. : Comment accompagnez-vous les acteurs du sport pour qu'ils puissent assurer, sur le terrain, l'éthique et l'intégrité des clubs, associations et fédérations ?

F.B. : Les troisième et quatrième axes de la stratégie nationale concernent la mise en place de plans de prévention et de formation, en particulier au sein des fédérations. Des initiatives

du type signature de charte ont été lancées par le passé sans être suivies de faits concrets. Aujourd'hui, nous souhaitons passer de l'incitation à la généralisation des démarches avec des outils comme le Contrat d'engagement

“ *Les dirigeants et cadres techniques doivent être formés pour comprendre, identifier une situation de violence et orienter la personne vers les bons interlocuteurs.* ”

républicain (voir encadré) et le Contrat de délégation. En plus du référent honorabilité, les fédérations doivent désormais se doter d'un référent, choisi parmi les cadres, chargé des politiques de prévention. Les dirigeants et cadres techniques doivent être formés pour comprendre, identifier une situation de violence et orienter la personne vers les bons interlocuteurs. Des modules de formation sont d'ores et déjà disponibles pour les bénévoles.

V. : Les seniors se sentent moins concernés par ce phénomène de violence dans le sport. Comment les sensibiliser ? En quoi sont-ils des acteurs à part entière dans cette lutte ?

F.B. : Pourtant, ces violences concernent tous les publics d'une manière ou d'une autre. Parmi les signalements, il y a des personnes plus âgées qui viennent témoigner de faits anciens. Un tiers des affaires sont antérieures aux années 2010. Certaines datent même des années 1970. Enfin, parmi les personnes mises en cause pour des faits anciens auprès d'autres publics, certaines s'adressent aujourd'hui à des seniors. Avoir un discours volontariste au sein d'une fédération comme la FFRS peut faire émerger des souffrances enfouies. Le travail de sensibilisation s'inscrit plus largement dans une démarche citoyenne. Nous pouvons tous être confrontés à une souffrance de nos proches, dans le sport ou non.

Géraldine Bouton

* Les signalements peuvent être adressés par mail : signal-sports@sports.gouv.fr.

TOUT COMPRENDRE DU CONTRAT D'ENGAGEMENT RÉPUBLICAIN

Depuis un décret datant du 3 janvier 2022, les fédérations sportives agréées ainsi que les associations, les fondations et les ligues professionnelles sont tenues de souscrire à un Contrat d'engagement républicain si elles souhaitent solliciter une subvention publique, accueillir un volontaire en service civique, demander un agrément d'État ou la reconnaissance d'utilité publique. Ce contrat repose sur sept engagements qui doivent être respectés par les dirigeants, salariés, membres et bénévoles :

- respect des lois de la République ;
- respect et protection de la liberté de conscience des membres et des tiers ;
- liberté des membres de l'association ;
- égalité et non-discrimination ;
- fraternité et prévention de la violence ;
- respect de la dignité de la personne humaine ;
- respect des symboles de la République.



FOCUS

SPORT SENIOR SANTÉ EN PAYS D'AIX : UN CLUB PARTICULIÈREMENT DYNAMIQUE

Photos : Club Sport senior santé en Pays d'Aix

Le club Sport Senior Santé en Pays d'Aix*, qui accueille les habitants de l'agglomération d'Aix-en-Provence et des environs, a connu un développement très rapide : 49 adhérents en 2010 / 463 en 2019. Malgré la pandémie, il a su conserver presque tous ses licenciés et en compte actuellement 398. La recette : un club où tous disent le plaisir d'y venir pour la convivialité et l'amitié.

UN CHOIX D'ACTIVITÉS TRÈS COMPLET

La plupart viennent pour l'ambiance mais aussi pour le large choix d'activités – douces, modérées ou soutenues – proposées : des sports en salle (activités gymniques variées, self-défense, stretching, yoga, danse en ligne, tai-chi, sophrologie...) et des sports de plein air (tennis, marche d'entretien, marche nordique, pétanque, tir sportif...) très prisés grâce à une météo privilégiée dans ce beau coin de France. La randonnée tient une place prépondérante avec quatre sorties par semaine correspondant à différents niveaux de difficultés (balade de proximité, niveaux facile, modéré et soutenu). Comme pour toutes les activités, elles sont encadrées par des animateurs qui savent s'adapter à chacun. L'aspect culturel est également présent : « *On ne veut pas marcher pour marcher. Apprendre à lire une carte IGN ou à utiliser un GPS, faire découvrir la région et la nature fait aussi partie du rôle des animateurs pour transmettre plus de connaissances* », explique Sylvie Thill, coordonnatrice des activités sportives et chargée de la gestion des animations.

DES TARIFS TRÈS ATTRACTIFS

Le club bénéficie d'un taux de ré-adhésion assez important. Les inscriptions ont lieu en deux temps : en juin pour favoriser la réinscription des anciens adhérents et en septembre pour les nouvelles inscriptions en fonction des places disponibles. La cotisation annuelle est composée de la cotisation de base qui comprend la licence, la participation aux frais de fonctionnement des instances fédérales et aux charges du club, à laquelle s'ajoute une participation pour les activités qui varie en fonction de leur encadrement par des bénévoles ou des professionnels. « *Il est important de maintenir des prix bas car beaucoup de nos adhérents sont des femmes dont un grand nombre vivent seules et souvent avec de très petites retraites. Notre association devient le seul lien à leur portée pour pratiquer des activités sportives* », indique Yves Lerouge, président du club. Et lorsqu'il a été décidé, pour mieux accueillir les adhérents, de ne pas « devenir trop gros », le club a accompagné la création, en 2017, de la Retraite sportive en Pays d'Aix, riche à ce jour de 144 adhérents.

UN FONCTIONNEMENT ASSOCIATIF EFFICACE

Le club s'est équipé d'un système informatique performant pour la gestion des activités et la communication qui s'effectue principalement par l'intermédiaire de son site "aixsportsenior.org". Tous les licenciés y ont accès et ils doivent s'inscrire en ligne pour participer aux activités. Cet outil permet d'obtenir des statistiques sur le nombre de participants et aussi d'anticiper les moyens humains et matériels nécessaires. Les dernières informations ou changements sont également transmis via le site. Pour les rares adhérents qui n'utilisent pas l'outil digital, un appel téléphonique au club est possible lors des permanences.

UN ENGAGEMENT DANS LES SMS

Dès le départ, le club a développé la Section Multi-activités Senior (SMS), sensibilisé au fait de permettre aux adhérents avançant en âge, mais aussi aux personnes atteintes de maladies cardiaques ou chroniques, d'adhérer afin de pratiquer des activités physiques adaptées. Plusieurs animateurs ont suivi le cursus de formation de la FFRS pour animer cette activité. Le club accueille entre 15 et 20 adhérents pour les SMS, l'objectif étant qu'ils puissent, autant que possible, reprendre les autres activités. Un contact a été établi avec le service de rééducation de l'hôpital d'Aix qui envoie des personnes avec une prescription d'activités adaptées.

DES SORTIES ET VOYAGES TOUTE L'ANNÉE

Une dizaine de sorties et séjours sont organisés par an (hormis ces deux dernières années du fait de la pandémie), négociés aux meilleurs prix : sorties à la journée, séjours de trois à quatre nuits, séjours mono-activité et multi-activités. « Nous faisons en sorte qu'ils ne soient ni trop loin ni trop longs pour être accessibles à toutes les bourses », indique Freda Detard, responsable des sorties et voyages. Il y a, par exemple, des sorties à thème comme au pays de Georges Brassens à Sète ou l'initiation à la marche afghane à Digne, des séjours sportifs comme sur la côte varoise, à Hyères, avec un hébergement en club en pension complète. « L'hiver, nous proposons également des séjours à la montagne, pour skier ou sortir en raquette dans les Alpes du Sud. Enfin, nous organisons des séjours réservés aux randonneurs, comme cette année en Catalogne », ajoute Marie-Thérèse Tutoy, secrétaire de l'association. La participation moyenne est d'une cinquantaine d'adhérents par opération.

UN BESOIN D'ANIMATEURS PLUS JEUNES ET PLUS NOMBREUX

Le fonctionnement de l'association repose presque totalement sur le bénévolat, excepté pour la plupart des activités gymniques. Aujourd'hui 31 animateurs et accompagnants sportifs se consacrent à l'animation et à l'encadrement. « Tant qu'on n'a pas plus d'animateurs, on ne peut pas accueillir plus d'adhérents », déclare Sylvie et elle ajoute : « Nos animateurs bénévoles sont là depuis des années et leur moyenne d'âge atteint aujourd'hui 76 ans ! ».



Les membres du bureau. De gauche à droite : Marie-Thérèse Tutoy, secrétaire, Yves Lerouge, président, Michèle Verdeaux, trésorière, Freda Detard, secrétaire adjointe



Le club a mis en place des réunions afin de sensibiliser les adhérents aux besoins d'investissement bénévole. Mais « pour attirer des personnes plus jeunes, nous avons adapté quelque peu notre « méthode ». Par exemple, pour les activités de plein air comme la randonnée, nous essayons de repérer celles qui se sentent le plus à l'aise et leur proposons de nous accompagner sur une ou plusieurs sorties. Puis, progressivement, après cette étape de sensibilisation, nous essayons de les convaincre de suivre une formation pour acquérir les compétences nécessaires ! Les freins à l'engagement bénévole sont davantage la contrainte du temps que les responsabilités. Toutefois, la plupart des adhérents ont une véritable envie de faire des choses ensemble et sont particulièrement assidus », note Sylvie.

DE NOUVEAUX PROJETS

L'association souhaite développer des animations sur la prévention des chutes sous forme d'ateliers. De nouvelles formes de marche sont proposées, telles que la marche de santé encadrée par l'animatrice yoga et incluant des séquences d'échauffement et d'étirements, ainsi que la promenade de santé destinée aux personnes plus fragiles. Elle veut aussi proposer des activités plus attractives pour les jeunes seniors comme les activités en musique (danse, aérobic...) tout en ne pénalisant pas les plus anciens qui doivent pouvoir participer aux activités du club le plus longtemps possible.

Marlyn Daniel-Dufetrelle

*Le club Sport senior santé en Pays d'Aix est affilié à la Fédération française de la retraite sportive à travers le Comité départemental de la Retraite sportive des Bouches-du-Rhône (Codors 13).

À Aix, il y a aussi les calissons

Les calissons d'Aix sont des friandises à base de pâte de fruits de melon confit (ou d'autres fruits confits) et d'amandes finement broyées, le tout nappé d'un glaçage royal. Inscrit au Patrimoine vivant de la ville d'Aix-en-Provence, l'histoire du calisson remonte à l'époque du Roy René au XV^e siècle. La légende raconte que le confiseur du Roy a réalisé cette friandise pour émerveiller la Reine Jeanne le jour de son mariage. Elle nomma ces délices "di calin soun" (ce sont des câlins en Provençal).



69

instructeurs en activité sur l'ensemble des territoires

11

instructeurs en formation jusqu'en juin 2022

INSTRUCTEUR, LE PLAISIR DE TRANSMETTRE !

Après deux ans de pandémie, c'est reparti pour la formation des nouveaux instructeurs. En formant les animateurs de clubs, les instructeurs sont un élément essentiel de la transmission des valeurs et de la mission de la FFRS, le sport-santé pour les seniors par les seniors. Rencontre avec Sylvie Kinet, directrice technique nationale, Josette Roussier et Érick Marx, instructrice et instructeur fédéraux.

« Si on veut que les clubs, la Fédération, le sport santé... que tout cela se poursuive, alors il faut accompagner les animateurs sur le chemin de la formation ! »

L'enthousiasme de Josette Roussier, instructrice gym, Activ'mémoire et SMS à La Rochelle, est intact. « Quel plaisir de voir advenir un animateur, quel plaisir de les accompagner à trouver en eux leurs propres capacités créatives ! », poursuit-elle. Avec plus de cent stages à son actif comme instructrice depuis 2012, Josette ressent toujours ce plaisir d'une pédagogie participative, ce plaisir « d'être un acteur dynamique et positif de la Fédération. »

Son collègue Érick Marx insiste, lui, plus sur le plaisir de « partager des connaissances, de faire découvrir de nouvelles activités aux futurs animateurs, d'élargir le public de sa spécialité ». Adhérent depuis 2004 du club de la Retraite sportive de Montpellier, Érick a « longtemps résisté », selon ses propres mots, à devenir instructeur. « J'étais

impliqué dans la vie de mon club, dans la vie du Coders de l'Hérault, je ne voulais pas aller plus loin. » Et puis le « plaisir du partage, l'ambiance des stages, la joie de se retrouver » a fini par le rattraper. Après une saison de formation, il devient instructeur fédéral « activités dansées » et « marche aquatique côtière » en 2019... juste avant ces deux années de pandémie. « Ça a été une rupture brutale, avec certains stages reportés jusqu'à trois fois », dit-il.

PANDÉMIE ET NOUVELLES PRATIQUES

« Certes, la pandémie a bouleversé le calendrier des formations et la formation des instructeurs fédéraux n'y a pas échappé, indique Sylvie Kinet. La promo des instructeurs débutée en novembre 2019 se termine seulement maintenant, deux ans plus tard. Nous avons dû nous adapter et expérimenter, compte tenu de la situation sanitaire, les possibilités offertes par la formation à distance... mais cela a été bénéfique et apprécié au final. Pour la prochaine promotion, nous allons conserver trois stages en présentiel, ce qui est fondamental pour la transmission des savoirs, l'ambiance d'une promo, la constitution d'un « esprit de groupe », et nous allons en plus proposer des temps de formation à distance qui viendront compléter les séquences en présentiel et les stages pratiques. »

« Les instructeurs sont de véritables représentants de la FFRS, ambassadeurs de ses valeurs, de sa philosophie et de son projet », insiste Sylvie. Érick Marx va dans le même sens : « Lors des stages de formation des instructeurs ou des animateurs, je réponds très régulièrement à des tas de questions sur la Fédération, son fonctionnement, la pratique et les règles de telle ou telle commission, sur l'organisation des séjours club, etc. C'est une manière vivante de participer à l'évolution pédagogique de la FFRS », conclut-il.

« Être instructeur c'est partager ses pratiques avec d'autres, c'est se prendre en charge. On n'est pas des « petits vieux » sur lesquels on s'apitoie ! », rigole Josette Roussier. On voit bien dans le regroupement annuel des instructeurs cette volonté d'engagement, ce souci de la transmission, cette importance de former les générations suivantes. À qui le tour pour les prochains stages d'animateurs ou d'instructeurs ?

Propos recueillis par Jean-Marc Bolle



Prochains rendez-vous

- Le regroupement des instructeurs pour leur formation continue, un rendez-vous attendu de tous en octobre 2022.
- La sélection des futurs instructeurs (promotion 2022-2023) est en cours. Début de formation en novembre 2022, fin de formation en juin 2023.



Regroupement des instructeurs au Cap d'Agde

UNE NOUVELLE PLATEFORME POUR LA FORMATION



Dans le cadre de la modernisation de son système d'information, la FFRS s'est dotée d'une plateforme numérique de formation, un outil essentiel à destination des formateurs, stagiaires et organisateurs de stages. Une malle aux trésors qui permet de faire évoluer vers toujours plus de qualité les cursus, les méthodes, les supports et les savoirs. Petite présentation d'un grand outil.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est un espace numérique intégrant des outils informatisés à des fins d'enseignement et d'apprentissage. Conçu et administré par l'équipe technique nationale, il propose, pour l'instant, deux volets.

- Le premier est un volet Formation ouverte et à distance (FOAD) avec un parcours pédagogique dédié à la Formation commune de base. Pour les comités qui proposent une formule FCB en distanciel, l'équivalent de sept heures de contenus est mis à disposition des stagiaires (vidéos, fiches, documents, questionnaires, espace de visioconférence pour les échanges et des étapes simples pour valider les connaissances). Christian Pirou, instructeur fédéral, souligne qu'après quelques balbutiements, il trouve à cette formule des points très positifs. Et de poursuivre : « *La facilité d'accès à l'information, la possibilité de se former à son rythme et le fait pour nous, seniors, de nous atteler à ces évolutions numériques, j'encourage vraiment les gens à l'utiliser.* »
- Le deuxième volet comprend le guide de la formation décliné en sept classeurs, de la présentation de la FFRS à l'organisation des stages en passant par les particularités des seniors ou les guides des formations (FCB - M1) et des activités (M2). Les instructeurs y retrouvent l'ensemble des ressources pédagogiques de la Fédération actualisées : diaporamas officiels, supports audiovisuels, fiches techniques, éléments réglementaires... Un huitième classeur, en préparation, concernera la formation des dirigeants.

La force d'un réseau

Le ministère chargé des Sports et l'Agence nationale du sport encouragent les fédérations à moderniser et à transformer leurs systèmes d'information. L'accès au numérique pour tous, la circulation des savoirs, la dématérialisation et la digitalisation sont des préoccupations majeures de notre temps. Préoccupations partagées par la FFRS qui, dans sa stratégie digitale, s'est rapprochée du Réseau numérique du service public de formation (RNSPF) pour se doter d'une plateforme. Développée par l'Université Claude-Bernard Lyon 1, pilotée par le Creps Bourgogne-Franche-Comté, la plateforme dont dispose la FFRS a été officiellement présentée par webinar aux instructeurs, premiers utilisateurs des services, le 17 février 2022 ainsi qu'aux président(e)s de clubs, de comités et aux référents formation le 15 mars (disponibles en rediffusion sur l'espace animateurs du site privé de la Fédération).

EN QUOI EST-CE MIEUX ?

Finis les clés USB, les anciennes versions, les supports obsolètes ! Les personnes en charge des stages ont à leur disposition les derniers documents de référence avec une source unique, homogénéisée, régulièrement vérifiée et actualisée. La plateforme ne remplace pas le site Internet de la Fédération, les informations que l'on y trouve sont différentes. Les guides de chaque discipline sont construits selon un même modèle de chapitrages et des supports pédagogiques annexes viennent compléter le tableau. Tous les contenus ne sont pas encore finalisés mais Christian Pirou ajoute très justement que « *petit à petit et avec le concours des instructeurs, les ressources vont grandir et s'améliorer* ». Revers en tennis de table ou lecture des cartes IGN, exercices pratiques Activ'mémoire, fiche d'alerte des secours ou matériel du cycliste... cette masse de connaissances mises en œuvre dans nos stages FCB, M1 et M2 a trouvée là un bel écran dont l'accès sera étendu par la suite aux animateurs.

Michaël Anthoine, Conseiller technique fédéral

PORTRAITS

SOLANGE & JEAN, CHASSEURS DE COQUILLES !

Solange Menthillier et Jean Ranc sont depuis de nombreuses années les relecteurs-correcteurs de la revue *Vital'ité* ! Ils font la chasse à la faute, à la « coquille » dans le jargon de la presse. Portraits croisés de deux discrets piliers de ce magazine.

« Une coquille, quel drôle de nom ? Et pourquoi pas libellule ou papillon », pour paraphraser Jacques Prévert. Tout métier a son vocabulaire, son jargon, ses mots fétiches. Une « coquille » dans la presse est une faute d'orthographe ou de typographie. Depuis très longtemps – ils ne savent plus quand – Jean et Solange corrigent bénévolement à chaque parution la maquette de *Vital'ité*. Leurs noms n'apparaissent pas au bas des articles ou en haut de l'affiche. Pour les trouver il faut lire « l'ours », encore un jargon, l'encadré qui indique toutes celles et ceux qui concourent à la réalisation de la revue, de la rédaction à l'impression.

« J'ai dit un jour à Jean-Louis Ledoux (alors président de la Commission information communication) que les fautes dans la revue m'agaçaient... », s'exclame Jean Ranc. Et voilà c'était parti. À l'assemblée générale de la FFRS à Collonges-la-Rouge (Dordogne), Jean Ranc et Solange Menthillier font connaissance. « Depuis toujours, j'ai un grand intérêt pour la langue française. J'aime lire, et je vois les fautes... quand il y en a ! », indique Solange. Jean l'embarque dans l'aventure de la relecture-correction du journal.

Après une carrière administrative chez EDF-GDF à Paris, Solange prend sa retraite en 1990 à Louhans, lieu de son enfance. « L'inactivité, très peu pour moi », dit-elle. Et elle adhère dès 1991 à l'Association Bresse Sportive (ABS). Jean, de son côté a réalisé tout son parcours professionnel dans l'enseignement, d'instituteur à principal adjoint de collègue. En 2003, il adhère à la FFRS via le club de la Retraite sportive Bagé-Val-de-Saône, près de Mâcon. « Nous sommes venus en Bresse pour nous rapprocher de nos enfants », dit-il avec son rugueux accent ardéchois ! Pour renforcer les effectifs, Solange devient animatrice en gym et gym douce de 1991 à 2019. « J'ai pris beaucoup de plaisir à transmettre mon dynamisme ». Jean sera animateur cyclotourisme pendant de



nombreuses années et sa grande satisfaction a été la mise en route (le premier en 2007) d'un séjour cyclo-rando annuel entre les clubs de Bagé-Val-de-Saône, Attignat et Viriat.

UN ENGAGEMENT AU SERVICE DES LECTEURS

Dans les années 90, Jean Ranc participe – toujours bénévolement – à l'équipe de relecture-correction d'un journal associatif en Rhône-Alpes. « L'équipe était dirigée par un ancien typographe linotypiste du quotidien Le Dauphiné Libéré. Ce gars était un passionné de correction, de typographie, de belle mise en page. J'ai tout appris de lui et en particulier tout le protocole de codage d'une épreuve de relecture », se souvient Jean. De son côté, Solange corrigeait aussi une revue pour un ami parisien. Un long engagement de l'ombre au service des lecteurs.

Chaque trimestre, Jean et Solange reçoivent les articles de *Vital'ité* au fur-et-à-mesure de leur rédaction. C'est une double relecture, chacun relisant toute la revue sans croiser ses corrections. « Cela peut sembler étrange, mais chacun de nous ne voit pas les mêmes fautes », précise Solange. Ils ont suivi les évolutions de la presse et sont passés du papier au PDF pour corriger les épreuves avant de les renvoyer à Michèle Grivaux, responsable de la revue. « Je travaille avec mes dicos Larousse, Robert, Bescherelle pour la conjugaison », dit Jean et « avec Internet et Google aussi », précise Solange. Une troisième relecture est faite sur la maquette finale avant l'envoi à l'imprimerie. Leur engagement n'est pas aussi vieux que la FFRS qui fête ses 40 ans cette année. Mais c'est un engagement discret, persévérant, régulier pour la qualité de *Vital'ité*. Comme conclut Jean Ranc : « À 89 ans, j'ai de l'arthrose aux mains, mais pas au cerveau. Alors je continue à rendre ce service. »

Chacun de nous ne voit pas les mêmes fautes.



NOMBRE DE LICENCIÉS

1982
3 000

1990
12 000

1997
25 000

2007
50 000

2016
80 000

2019
94 000

2020
70 000
(pandémie)

2022
80 000

LES PRÉSIDENTS

1982
Pierre Tharaud
1985
Raymond Malessot
1993
Serge Blancart
1997
Henri Alexandre
2001
José Gros
2003
Jean-Claude Sauvage
2005
Jean-Marie L'Honen
2009
Bernadette Guy
2013
Gérard Deshayes
2021
Yolande Guériaud

40 ANS DE SPORT SENIOR SANTÉ... REPÈRES

➔ Pour marquer cet anniversaire, des manifestations sont organisées dans les régions : www.federetraitesportive.fr, rubrique Actualités.

Alors que dans les années 1970, le sport est considéré comme dangereux pour le « troisième âge », des pionniers font bouger les lignes. Des associations se créent à Grenoble (1970), Chambéry (1972) et en 1978, la région Rhône-Alpes devient site pilote d'un « Programme d'action prioritaire » en direction des personnes âgées. Les initiatives se multiplient.

Pierre Tharaud, ancien inspecteur général Jeunesse et Sports, propose de regrouper les initiatives en créant, en **1982**, la FFRS dont il devient le premier président. L'agrément du ministère du Temps libre, de la Jeunesse et des Sports est obtenu en **1983**. Autour de Jean-Pierre Ernoult, Madeleine Chanut et Pierre Tharaud, artisans du projet, la Fédération se développe avec une idée force : Une seule licence pour plusieurs activités. Elle compte alors neuf comités départementaux (38, 01, 69, 85, 87, 35, 94, 13, 34) et un comité régional (Île-de-France).

ET ENSUITE...

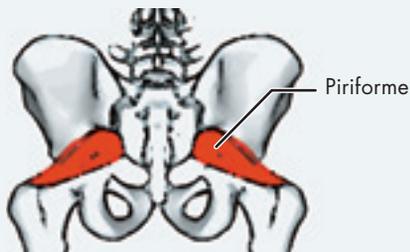
1984 • Première semaine fédérale aux Embiez (Var). • Création de la Commission formation. La formation pour le public retraité par des adhérents retraités... orientation novatrice, pari osé et enjeu de crédibilité!
1986 • Premières Assises nationales à Châtenay-

Malabry. Conclusion du professeur Hugonot, célèbre gérontologue grenoblois : « *La gymnastique, le sport et l'âge, une vieille et merveilleuse histoire d'amour.* »
1988 • Création de la Commission médicale, concrétisation des liens avec le monde de la santé.
1990 • Rassemblement à Vichy avec mise en place d'une structure qui - tout en ayant évolué - perdure jusqu'à ce jour.
1995 • Colloque au CNOSF : « Réussir son avancée en âge », avec 35 spécialistes.
1996 • Création de la première formation instructeur fédéral.
1999 • Pour faire connaître la FFRS, un spectaculaire événement : « La traversée de la France de la Retraite sportive », de Dunkerque à Alénia (Pyrénées-Orientales). Plus de 60 Coders et clubs mobilisés.
2002 • Fête des 20 ans à Melun.
2004 • Assises nationales à Chambéry : « Retraite sportive, retraite active ».

2006 • Nouveau parcours de formation et regroupement des activités par familles (sports de nature, expression et maîtrise corporelle...)
2007 • En avance sur les autres fédérations, création du concept « Sport Senior Santé® ».
• Membre associé au CNOSF.
2008 • Reconnaissance d'utilité publique par l'État.
• Assises nationales à Limoges : « Économie, santé et activités physiques des seniors : utopie ou réalité ? »
2010 • Création d'une Commission féminine.
2011 • 60 adhérentes invitées au Sénat (8 mars).
• Colloque « Vivre c'est vieillir, vieillir c'est changer », à Marseille.
2012 • Fête des 30 ans à Seignosse (Landes). Un chèque est remis à l'association de Corinne Touzet, « Un regard, un enfant ».
2014 et 2015
• « MéMé tes baskets » : promotion des activités dans plusieurs villes de France.

2015 • Création des « Sections multi-activités seniors » pour les publics fragilisés. • Enquête sur le niveau de pratique de nos licenciés avec l'Irmas : « *ils sont en meilleure forme que la moyenne nationale.* »
2016 • Création avec 15 autres fédérations de la plateforme ID-Orizon.
• Colloque « À la FFRS, les femmes prennent aussi les commandes », avec Femix'Sports.
2019 • Création de « Activ'mémoire ».
• Colloque « Sport, senior, santé, demain tous connectés ? », à Nantes.
• Film *Le sport, la santé des seniors*.
2020 • Pandémie : chute du nombre de licenciés, suspension des activités et des formations.
• Enquête Onaps sur l'impact du confinement sur les habitudes de pratiques des adhérents.
• Séances de gym en visio pour aider les licenciés à rester actifs malgré le confinement.
2022 • Retour massif des licenciés dans les clubs.

LE PIRIFORME... PETIT



Fléchisseur, abducteur et rotateur de la hanche... le piriforme fait partie des muscles profonds de la hanche. Si vous avez mal à la fesse, ne cherchez plus c'est sa faute !

Ce petit muscle horizontal en forme de poire est situé au milieu de la fesse. Il s'insère sur la face antérieure du sacrum (bas du dos) et ses fibres musculaires convergent pour former un tendon qui se fixe sur le côté du grand trochanter (haut du fémur).

Abducteur de la hanche lorsqu'elle est en flexion, et rotateur externe lorsqu'elle est en extension, il participe aussi à la rétroversion du bassin et son rôle est essentiel dans sa stabilisation et son placement.

En résumé, le piriforme permet d'effectuer des montées de genoux (fléchisseur), une rotation externe de la cuisse et d'écarter la jambe vers l'extérieur (abduction).

SA PARTICULARITÉ

Proche du nerf sciatique, il est responsable de nombreux maux de dos et de douleurs dans la fesse et la cuisse.

De par son rapport étroit avec le nerf sciatique, une pathologie spécifique peut le toucher, nommée le syndrome du piriforme. Sa survenue résulte d'une irritation ou d'une compression du nerf sciatique qui peut être favorisée par :

- Des inégalités de longueur des membres inférieurs, une hyperlordose lombaire, des pertes de mobilité de la hanche...
- Certaines pratiques sportives telles que la course à pied, le cyclisme et des activités asymétriques (golf, tennis...),
- Un traumatisme direct sur le muscle ou un faux mouvement,
- Une hypertrophie liée à l'activité professionnelle et à des postures quotidiennement adoptées (positions assises prolongées, croisement des jambes en position assise toujours du même côté, appui sur la même jambe en station debout...).

MAIS PUISSANT !

POURQUOI RENFORCER ET ÉTIRER CE MUSCLE ?

- Pour soulager les maux du bas du dos, le syndrome du piriforme et prévenir sa réapparition,
- Pour retrouver plus de souplesse,
- Pour avoir une meilleure mobilité du bassin et des hanches.

QUELQUES EXERCICES

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



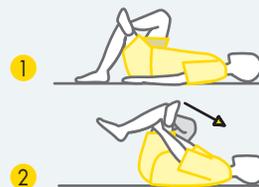
⚠ Pour les personnes porteuses de prothèse de genou ou de hanche, mettre un petit coussin et limiter l'amplitude.

1 **Consignes de départ** : En position quadrupédique, mains à plat au sol, dos plat, abdominaux contractés et regard vers le sol.

2 **Consignes d'exécution** : Dans cette position, effectuez une élévation latérale de la hanche puis revenez en position initiale. Effectuez 2 à 3 séries de 15 répétitions. Soufflez en ouvrant la jambe et inspirez en relâchant.

Variante : maintenez la position haute entre 15 et 30 s. puis relâchez. Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

Variante : En position couchée.



1 **Consignes de départ** : Placez votre cheville droite sur votre cuisse gauche (vers le genou). Le dos collé au sol et abdominaux contractés. Ramenez légèrement le menton vers la poitrine.

2 **Consignes d'exécution** : Avec vos mains, attrapez l'arrière de la cuisse gauche puis rapprochez le genou de votre poitrine en veillant à bien garder votre genou droit ouvert. Maintenez la position 30 s. en soufflant puis relâchez en inspirant. Changez de côté.

POUR LES PERSONNES AVEC PROTHÈSES DE GENOUX OU DE HANCHE

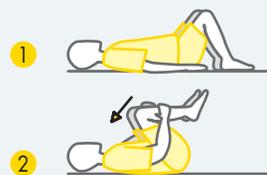
ÉTIREMENTS



⚠ À éviter pour les personnes avec des prothèses de genoux ou de hanche.

1 **Consignes de départ** : Asseyez-vous au milieu de votre chaise et placez votre cheville gauche sur votre cuisse droite (vers le genou). Grandissez-vous et regardez loin devant.

2 **Consignes d'exécution** : Penchez-vous légèrement en avant en gardant le genou droit ouvert. Maintenez la position 30 s. Soufflez vers l'avant et inspirez en reprenant la position initiale.



1 **Consignes de départ** : En position allongée, dos collé au sol, genoux pliés, pieds à plat au sol, bras le long du corps et abdominaux contractés. Ramenez légèrement le menton vers la poitrine.

2 **Consignes d'exécution** : Ramenez les genoux vers la poitrine en passant vos mains derrière vos cuisses. Exercez une légère pression vers la poitrine et maintenez la position 30 s. en soufflant puis relâchez en inspirant.

Variante : Même exercice mais une jambe après l'autre.



LES RÉGIONS TERRES DE DIVERSITÉ

Certaines activités physiques et sportives pratiquées dans les régions appartiennent au patrimoine culturel local, comme la pelote basque ou le palet vendéen. Bien qu'elles ne figurent pas dans notre catalogue des formations, elles sont tout à fait reconnues par la FFRS.

« Certaines disciplines sont la marque d'une identité territoriale, explique Laura Scortesse, conseillère technique fédérale. Il est important de prendre en compte ces particularismes dans la mesure où la Fédération affine des clubs implantés dans tout le pays. Ces activités sont parfaitement adaptables aux seniors dans un cadre convivial et sécurisé. Elles rentrent pleinement dans le concept sport senior santé® car elles font travailler plusieurs capacités. Il est donc important qu'elles soient reconnues par la FFRS ». Il est conseillé aux animateurs de ces activités d'être titulaires du PSC1 et de suivre une FCB pour connaître l'environnement de la FFRS.

PELOTE ET FRONTENIS DANS LE SUD-OUEST

Emblème du Sud-Ouest, la pelote basque se joue, au club Makila sports nature, à Larressore dans les Pyrénées-Atlantiques, dans un trinquet (salle aménagée pour la pelote basque) avec une pala, une raquette en bois sans tamis ni cordage.

« L'activité est accessible aux néophytes, assure le Président, Bruno Dubosq. Cette forme de pelote n'est pas plus compliquée que le tennis. Elle s'apparente à du squash en nettement moins violent. On n'est pas sous pression sur le plan cardio. En outre, les règles peuvent être assouplies, par exemple en tolérant deux rebonds de la balle et en privilégiant un modèle rebondissant moins vite. Techniquement, on n'est pas dans une recherche d'esthétique mais de plaisir. » Et convivialité oblige, les temps de « pauses courtes » sont aussi nombreux que souhaité, riches d'échanges à n'en pas douter sur la qualité des gestes réussis !

Au sein du club Eztitasuna, à Saint-Jean-de-Luz, la pelote basque traditionnelle a laissé la place au frontenis, moins exigeant physiquement. Cette variante du tennis a pour scène un fronton, en l'occurrence celui de Guéthary. On en découd avec des raquettes et des balles de tennis. La gestuelle est également comparable. Là encore, le nombre de

licenciés est assez minoritaire : une dizaine sur un total de quatre-cents. « Tous ont déjà joué à la pelote dans leur prime jeunesse, précise le Président Hervé Bignon. L'idéal est en effet d'avoir déjà été familiarisé au maniement de la raquette. »

DE L'ART DE POINTER ET DE TIRER... AU PALET VENDÉEN

Faisons escale en Vendée où, tout comme dans les Deux-Sèvres et en Maine-et-Loire, on s'adonne au palet vendéen tant en intérieur qu'en extérieur. Le palet vendéen est un jeu d'adresse qui remonte au XVI^e siècle. Il ressemble au jeu de boules mais avec des palets en fonte ou en laiton numérotés pour les reconnaître. But de la manœuvre : lancer son palet le plus près du maître (appellation du cochonnet) situé sur une plaque en plomb de 45 centimètres de côté et positionnée de 2,80 à 3,80 mètres du joueur. Et ce, directement, c'est-à-dire sans le faire rebondir préalablement sur le sol. On peut pointer et, pour les tout meilleurs, tirer. Les palets d'un même joueur ou d'une même équipe, placés le plus près du maître, permettent de marquer des points. À Saint-Jean-de-Monts, sur les 670 membres de l'Association montoise des loisirs sportifs, une trentaine cultivent obstinément leur dextérité sachant, insiste le Président, Michel Jehanno, qu'il « est possible de s'initier aisément, en quelques séances, à l'activité » et à sa gestuelle subtile.

Alexandre Terrini



Photo : Association montoise des loisirs sportifs.



LES BOULES, ÇA VOUS GAGNE

À la FFRS, la lyonnaise, le jeu à la longue et la pétanque ne se pratiquent pas uniquement au sud de la Loire. Les parties endiablées ont cours sur l'ensemble du territoire tant cette activité est ludique et festive.

Un peu d'histoire... Au commencement était la boule lyonnaise, discipline ancestrale qui vit le jour en Rhône-Alpes, au XVIII^e siècle. Mais, très vite, le régionalisme triompha et les Provençaux en élaborèrent une première variante, dite la longue (appelée aussi jeu provençal), puis une deuxième, la pétanque, auxquelles on joue avec des boules beaucoup moins volumineuses et plus lourdes.

Dans tous les cas, que l'on en découpe seul, en équipe de deux (doublette) ou de trois (triple), l'objectif est de placer ses boules au plus près du cochonnet, appelé également « bouchon », « but », voire « petit ». Dans les trois disciplines, le premier qui inscrit treize points gagne la partie. Sachant qu'à la fin de chaque mène, lorsque tout le monde a joué ses boules, on comptabilise celle(s) de la même équipe qui est/sont le(s) plus proche(s) du bouchon. Le tout est de savoir comment s'y prendre, chaque spécialité ayant sa propre codification.

La Lyonnaise est sans doute la plus formaliste. La spécificité de l'aire de jeu en est une illustration. Elle doit mesurer 27,50 mètres de long et de 2,50 à 4 mètres de large et est divisée en plusieurs zones dont la zone de jeu et la zone de tir avec élan.

« Par ailleurs, on trace systématiquement l'impact de la boule lorsqu'elle touche le sol et chacune est l'objet d'un marquage », précise Dominic Thévenin, instructrice fédérale.

Les règles de la longue sont plus simples car moins exigeantes. Le bouchon doit être lancé d'un cercle tracé sur le sol à une distance comprise entre quinze et vingt mètres. Par ailleurs, quand on pointe, on a un pied en dehors du rond d'où on doit lâcher la boule ; quand on tire, on prend son élan sur trois pas en s'élançant du rond.

UN SPORT SIMPLE À LA PORTÉE DE TOUS

On l'aura deviné, la chose est assez physique. C'est pourquoi, en 1907, le dénommé Jules Hugues, dit « Lenoir », habitant de La Ciotat passé du même coup à la postérité, inventa la pétanque. Ne pouvant plus jouer à la longue en raison de ses rhumatismes, il proposa que le cochonnet soit plus proche, entre six et treize mètres du cercle (actuellement 10 mètres maximum pour les seniors) et, surtout, que le joueur ait impérativement les deux pieds tanqués (au sol et non décollés) à l'intérieur de ce dernier, qu'il tire ou qu'il pointe. Les pratiquants de la FFRS jouent dans la cour des pétanqueurs et, à un degré moindre, dans celle des languistes et/ou des « Lyonnais ».



**Les jeux
de boules
en chiffres
saison
2021/2022**

7 865
pratiquants
licenciés
déclarent
pratiquer les
jeux de boules

4 799
hommes

3 066
femmes

Pour
192
clubs partout
en France

Le reste est affaire de pratique et n'a rien d'insurmontable. « *C'est un sport complet et très intéressant dans la mesure où il fait travailler de nombreuses habiletés*, assure Paul Cotteret, accompagnant sportif au sein de l'Association provençale de randonnée et d'amitié (Apra), à La Ciotat. *Il requiert de la coordination, de la souplesse, de l'équilibre et de l'adresse. C'est une véritable activité physique car, en club, chaque séance dure plusieurs heures au cours desquelles on se baisse, on marche... On sollicite les bras, les jambes, le buste... L'aspect cérébral est également important car il convient de réfléchir à la tactique que l'on va adopter, au geste à effectuer et à sa meilleure exécution possible.* »

La chose a beau être d'une technicité qui, pour les meilleurs, confine à de l'horlogerie de haut vol, elle est réellement accessible. « *C'est un sport simple à la portée de tous, même des personnes ayant des capacités réduites*, certifie Yves Canale, instructeur fédéral et accompagnant sportif dans les rangs de l'Apra. *Il est, par exemple, possible de récupérer sa boule avec un aimant quand on a des difficultés à se baisser. Et puis c'est une pratique mixte. Les femmes en sont férues. À l'Apra, elles constituent 40 % des adeptes des sports de boules.* »

L'OBJECTIF EST D'ÊTRE DANS LE PARTAGE ET LA CONVIVIALITÉ

Moins d'une dizaine de séances d'apprentissage suffisent pour maîtriser les fondamentaux du jeu. La plupart des clubs organisent d'ailleurs des ateliers, voire des journées d'initiation à l'adresse des néo-

phytes avant de les lancer dans le grand bain des duels homériques. « *On passe un peu tout au crible : la tenue de la boule, l'approche du cochonnet, la position des pieds...* », explique Dominic Thévenin.

En toile de fond, la fameuse interrogation existentielle qui décide bien souvent de la teneur d'une fin de journée à l'apéro : « *Est-ce que je cherche à dégommer la boule trop bien placée de l'adversaire pour faire place nette ou bien est-ce que je choisis de faire rouler ma boule jusqu'à effleurer le bouchon pour marquer un point ?* »

Mais toujours entre gentle(wo)men, le fair-play étant de rigueur. « *C'est avant tout un jeu*, insiste

Paul Cotteret. *On respecte les règles tout autant que l'autre. Chacun joue à son niveau. L'essentiel est de participer, quitte, ensuite, à s'améliorer. L'objectif n'est pas la performance mais d'être dans le partage et la convivialité.* » De par son côté particulièrement convivial, les parties de boules sont très prisées lors des journées interclubs et jouées en double mixte.

Et la sécurité ? Cela peut prêter à sourire mais un accident est vite arrivé. La plupart du temps, le danger ne vient pas des partenaires avec lesquels on en découd mais de ceux qui disputent une autre partie sur une portion de terrain voisine. D'où la nécessité de respecter des précautions élémentaires – ne pas traverser inopinément une aire de jeu – et d'avoir les bons réflexes : toujours regarder autour de soi en particulier lorsque l'on ramasse ses boules, savoir se situer et se positionner... pour ne pas perdre la boule.

Alexandre Terrini

« *C'est un sport complet et très intéressant dans la mesure où il fait travailler de nombreuses habiletés.* »

Apprendre à apprendre

La FFRS propose un cursus pour devenir accompagnant sportif de jeux de boules. Après avoir suivi la Formation commune de base (FCB), il convient de poursuivre un module de trois jours. Le programme de cette session est assez complet puisqu'il comprend diverses thématiques : savoir enseigner les rudiments et les règles de la discipline mais aussi animer un entraînement ou une rencontre amicale de boulistes, respecter la sécurité des pratiquants, les spécificités inhérentes à la santé des seniors et le bien vieillir... L'occasion, aussi, de présenter les déclinaisons régionales des sports de boules, à l'image de la boule de fort à laquelle on s'adonne, dans l'Ouest, sur un terrain incurvé et en chaussons.



BIEN CHOISIR SES BOULES ET SON TERRAIN

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il est réglementairement possible de jouer avec des boules adaptées à sa morphologie, en l'occurrence à la taille de sa paume de main et à sa force musculaire dans le bras.

Ainsi, à la longue et à la pétanque, le diamètre de la boule varie de 70 à 80 millimètres et le poids de 650 à 800 grammes. À la lyonnaise, la taille oscille de 90 à 110 millimètres et le poids de 900 à 1200 grammes.

Quand ils ne disposent pas de leur propre aire de jeu, les clubs de la FFRS se rapprochent de la collectivité (mairie, conseil départemental...) propriétaire du terrain (boulodrome) afin de bénéficier de créneaux horaires. Ou, à défaut, des associations détentrices, à titre privé, d'une infrastructure dédiée. Dans ce cas, il leur est en général demandé d'acquiescer un droit d'accès modique.



POUR QUELQUES NEURONES DE PLUS

Des ateliers mémoire à l'entraînement des fonctions cognitives par l'activité physique, les initiatives ne manquent pas à la Fédération !

Parmi les différents ateliers sur le sujet qui ont cours au sein des clubs de la FFRS, « Mémoire en éveil » est le précurseur, lancé il y a près d'une quinzaine d'années dans l'Allier, à l'initiative de Roland Sureau, alors président du Coders, sur la base d'un dispositif conçu par le Comité départemental d'éducation pour la santé du Jura. Soucieux des licenciés qui éprouvaient des difficultés ou qui étaient dans l'impossibilité de pratiquer un sport, il a créé, à leur intention, une activité qui leur soit profitable et qui les implique tout en conservant des liens sociaux conviviaux.

METTRE À L'ÉPREUVE TOUS LES TYPES DE MÉMOIRE

Les activités pratiquées au cours des ateliers « Mémoire en éveil » sont exclusivement mnémoriques, même si,

depuis 2017, a été introduit un petit échauffement préparatoire de cinq à dix minutes. « *Nous nous sommes rendu compte que faire des mouvements, par exemple au niveau de la nuque, de la posture, des bras... favorisait un retour au calme avant d'entrer dans la phase de réflexion et de mémorisation* », justifie Daniel De Meerleer, référent du projet dans l'Allier.

Le corps de la séance débute par une sorte de mise en jambe qui consiste à faire s'exprimer simplement les participants à tour de rôle sur plusieurs thèmes (l'actualité, un souvenir marquant...). S'en suivent quatre ou cinq exercices mettant alternativement à l'épreuve tous les types de mémoire (sensorielle, visuo-spatiale, sémantique, de travail, immédiate, épisodique, à court ou long terme...). Deux exemples : Les participants addi-

tionnent deux colonnes de chiffres. Le but de l'exercice est de leur faire permutation certains chiffres entre les deux colonnes pour aboutir aux mêmes totaux. Ou encore un texte est lu et il leur est demandé de restituer par écrit le maximum d'éléments retenus et ce qu'ils leur évoquent à titre personnel... Le tout se termine dans la douceur et la détente par des jeux plus légers, parfois à caractère humoristique. « *Nous ne procédons à aucune évaluation, insiste Daniel De Meerleer. Ce n'est ni le but ni la philosophie de la chose, laquelle écarte toute dimension de performance. Si l'on veut que cela se passe bien, il est essentiel que tout le monde se sente à l'aise et non pas en situation d'échec. Ces ateliers ne sont pas des outils thérapeutiques. Les personnes qui viennent nous voir pour se former repartent avec un premier atelier "clé en main". Ils viennent chercher auprès de nous un certain nombre de repères et de procédures, mais ils sont très motivés et ont déjà en tête ce qu'ils souhaitent faire.* »

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT DES FONCTIONS COGNITIVES

D'un autre côté, la Direction technique et la Commission médicale ont travaillé, dès 2017, sur un dispositif différent mais complémentaire consistant à conjuguer activité physique et « entraînement » des fonctions cognitives. « Activ'mémoire » a vu le jour en 2018. L'objectif est d'utiliser (donc de conserver) ses capacités cognitives par le biais d'activités physiques. Ce programme consiste à allier, de façon variée et ludique, activités motrices et stimulation neuronale, de manière tantôt individuelle, tantôt collective. Illustration du propos : réaliser un parcours d'habiletés motrices (garder l'équilibre, dribbler avec un ballon...), puis s'entraîner au Memory, jeu qui consiste à retrouver des paires de cartes à la face cachée.

« Cette notion d'activités physiques alliées aux activités cognitives est essentielle et, de surcroît, conforme à notre identité de fédération sportive, assure Laura Scortesse, conseillère technique fédérale, à l'origine du projet. Surtout, la synergie entre les tâches cognitives et physiques démultiplie l'ampleur de la mobilisation et en

maximise le bénéfique. On sollicite des fonctions mentales que ce soient les repères spatio-temporels, l'attention, l'inhibition, la planification... ainsi que les différentes mémoires. Le but est que ce qui est travaillé soit utile dans le quotidien de nos licenciés. » Sachant que cela peut être adapté en fonction des personnes. En effet, une même consigne est déclinable avec des attendus correspondant aux possibilités des individus. « *Activ'mémoire est accessible et adaptable à tous nos adhérents*, résume Laura. *Nous sommes là dans la prévention primaire.* »

Pour que celle-ci soit la plus efficiente possible et pour accompagner les animateurs, la Fédération a mis en place un panel de tests à effectuer en début et en fin de saison. Et ce, afin de mesurer les capacités initiales du sujet et l'évolution de ses facultés au fil de l'année, ce qui permet d'identifier les points à améliorer. En cas d'écart important, l'animateur, qui n'a aucunement vocation à se muer en professionnel de santé, peut orienter l'intéressé, avec son accord, vers le corps médical.

Alexandre Terrini

Des animateurs rôdés

« **Activ'mémoire** » fait l'objet d'un cursus qui figure au catalogue des formations de la Fédération. Après avoir obtenu la FCB et le M1, le Module 2 (M2) « Activ'mémoire », d'une durée de vingt-cinq heures, comprend l'intervention d'un médecin qui décrypte les fonctions cognitives et l'intérêt d'y associer une activité physique. À cela s'ajoutent des mises en situation pour que les stagiaires puissent s'approprier la démarche. À l'issue du cursus, un livret d'exercices et du matériel sportif (plots, ballons...), fournis par la FFRS, leur est remis.

S'agissant de « **Mémoire en éveil** », pour que la déclinaison des ateliers soit harmonisée sur l'ensemble du territoire, les encadrants suivent une formation identique de deux jours, dispensée par le Coders de l'Allier. Elle comporte une partie théorique pour comprendre le fonctionnement de la mémoire, en particulier lors du vieillissement, ses pathologies et les moyens de l'améliorer. Le volet pratique porte sur la conduite des ateliers. Un certain nombre de clubs propose ces ateliers qu'on retrouve sous des appellations différentes comme, par exemple, Neuron'activ, ou encore Atelier mémoire.

BON À SAVOIR

Une activité sportive de deux heures par semaine pendant six mois est nécessaire pour observer une amélioration des fonctions cognitives... Une application, à n'en pas douter, du concept Sport Senior Santé® !

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : C'EST BON POUR LA FORME, MAIS AUSSI POUR LE CERVEAU

Les bienfaits du sport sont scientifiquement prouvés, pour le corps mais aussi pour le cerveau. L'exercice est bon pour la mémoire et freine le déclin cognitif quand on vieillit. Ces liens entre activité physique et cerveau, connus depuis longtemps, ont été confirmés et très étudiés, surtout depuis la fin des années 1990. La pratique régulière déclenche un cercle vertueux sur le plan neurobiologique, au niveau des cellules nourricières des neurones, de l'apport d'oxygène et de la plasticité cérébrale.

COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE BOOSTE-T-ELLE NOTRE CERVEAU ?

- Par la stimulation de nombreuses aires cérébrales lors d'un mouvement volontaire.
- Plus les sujets pratiquent une activité physique, plus la mémorisation est bonne.
- Ceux qui pratiquent une activité physique ont plus de matière

grise : grâce aux facteurs de croissance produits par le cerveau, notamment le fameux BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*), stimulateur de la plasticité cérébrale. L'augmentation du nombre de neurones fonctionnels disponibles, par transformation de cellules souches en neurones différenciés, notamment dans l'hippocampe : ça, c'est la révolution. Nouvelles synapses, nouveaux vaisseaux, nouveaux circuits... On comprend mieux les bénéfices de l'activité physique à tous les âges, par des mécanismes parfois différents.

D'OÙ L'IDÉE... d'élaborer un programme d'activités physiques spécialement conçu pour « activer » les différentes zones cérébrales et utiliser toutes les capacités cognitives. Si le sport peut booster le cerveau, une activité physique combinée à une activité cognitive le fera d'autant mieux ! Une étude destinée à évaluer l'impact du programme « Activ'mémoire » sur le maintien et l'amélioration des fonctions cognitives est actuellement en cours. Elle est développée en lien avec l'UFR STAPS de Lyon et fera l'objet d'une thèse universitaire.

Claude Hohn, gériatre et médecin régional Auvergne-Rhône-Alpes



LES CHUTES

La ministre chargée des Sports et sa collègue, en charge de l'autonomie, ont lancé le 21 février un plan ambitieux* de prévention des chutes, dont l'objectif est d'en réduire le nombre de 20 % d'ici 2024. Il s'agit d'une action nationale coordonnée par les Agences régionales de santé.

QU'EST-CE QUI JUSTIFIE UNE ACTION DE CETTE AMPLÉUR ?

Le sujet peut paraître futile mais les chiffres sont impressionnants. Les chutes sont la cause de 130 000 hospitalisations et de 10 000 morts par an, soit trois fois plus que les accidents de la route. Nous, seniors, sommes très concernés car une personne de plus de 65 ans a une chance sur trois de chuter dans l'année, une chance sur deux pour les plus de 80 ans et c'est la première cause de décès accidentel dans cette tranche d'âge. On voit bien que nous sommes confrontés, en raison du vieillissement de la population, à un problème grandissant de santé publique. L'enjeu est de préserver la mobilité, de maintenir l'autonomie, de retarder le plus possible l'entrée en dépendance, donc en Ehpad, et de rester chez soi le plus longtemps possible. Une chute est un événement trop souvent banalisé et ses suites sont trop souvent négligées. Elle est révélatrice d'une défaillance du système d'équilibration et de motricité.

QUE CONTIENT LE PLAN ANTI-CHUTE ?

Ce plan est structuré autour de cinq axes :

- Savoir repérer les chutes et alerter.
- Aménager son logement pour éviter les risques de chute.
- Des aides techniques à la mobilité faites pour tous.
- L'activité physique, la meilleure arme anti-chute.
- La téléassistance pour tous.

Avec un souci permanent : informer et sensibiliser.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES POTENTIELLES DES CHUTES ?

- **Physiques** : plaies, fractures (notamment du col du fémur), traumatisme crânien...
- **Psychiques** avec instauration d'une peur de rechuter, d'une appréhension qui amène à réduire ses activités, à limiter ses déplacements. Cette situation conduit à un déconditionnement à la marche, qui va accentuer le risque de chute.
- **Sociales**, car cette restriction de la mobilité va entraîner un retrait de la vie sociale et une diminution des contacts. Toute chute doit faire l'objet d'une grande attention car selon l'adage « qui a chuté chutera », les chutes à répétition sont fréquentes.

POURQUOI CHUTE-T-ON QUAND ON EST SENIOR ?

Pour des raisons liées à la personne

- Par le simple fait du vieillissement :
 - > L'acuité visuelle et le champ visuel sont réduits.
 - > Le vestibule, ou oreille interne, organe essentiel dans l'équilibre, devient moins performant.
 - > La sensibilité proprioceptive, qui informe le cerveau de la position des membres, est moindre surtout si la personne est diabétique.
 - > La force musculaire, notamment celle des muscles luttant contre la pesanteur (extenseurs des cuisses), diminue surtout si la personne pratique peu d'activité physique, et est dénutrie.
 - > Le temps de réaction du cerveau est allongé et ne permet pas de susciter une réponse musculaire adaptée, permettant de se rattraper à temps.
- Par l'intermédiaire de maladies pourvoyeuses de chutes :
 - > Les affections rhumatologiques qui entravent la mobilité et la souplesse des articulations comme l'arthrose, surtout des chevilles, genoux, hanches.
 - > Les maladies neurologiques.
 - > Les affections ophtalmologiques fréquentes avec l'avancée en âge telles que la DMLA, la cataracte, le glaucome...
 - > Les maladies cardio-vasculaires.
 - > La dénutrition, surtout si la personne vivant seule s'alimente peu et, de ce fait, perd ses muscles.

- Par les effets secondaires de certains médicaments :
 - > Les psychotropes qui se décomposent en anxiolytiques, antidépresseurs, somnifères, neuroleptiques. Ils diminuent la vigilance et le tonus musculaire. Prudence donc !
 - > Les médicaments à visée cardio-vasculaire, notamment les anti-hypertenseurs.
 - > Les antidiabétiques qui sont à risque d'entraîner une hypoglycémie.

Pour des raisons liées à l'environnement

70 % des chutes surviennent à domicile, dans la chambre, la salle de bain, les escaliers (lors de la descente plus que la montée !)... Attention au sol glissant, aux fils qui traînent. Veillez à vous déplacer avec un bon éclairage. Portez des chaussures adaptées, bien fixées aux pieds, avec semelles antidérapantes. Méfiez-vous des vêtements trop longs, des lits trop bas ou trop hauts. Chats et chiens sont de bons compagnons mais ils sont aussi responsables de chutes chez leur maître.

COMMENT TESTER LE RISQUE DE CHUTES ?

S'assurer que l'on peut :

- Rester plus de 5 secondes en équilibre sur un pied.
- Effectuer cinq levers de chaise sans l'aide des bras en moins de douze secondes (chiffre à moduler en fonction de l'âge).
- Tenir une conversation en marchant.
- Avoir une vitesse de marche supérieure à 1,2 mètre par seconde (à mesurer sur une durée de 6 mn, ou sur une distance de 6 mètres).

EN PRATIQUE, QUE FAIRE POUR ÉVITER LES CHUTES ?

- Lutte contre la sédentarité en vous levant au moins une fois toutes les heures.
- Pensez à aménager et concevoir votre habitat dans la perspective d'un vieillissement futur, en éliminant les obstacles (tapis, moquettes...), en évitant les surfaces glissantes (parquet ciré, terrasses...).
- Assurez-vous d'avoir un éclairage optimal dans toutes les pièces du logement. Installez des rampes dans les escaliers.
- Portez des chaussures adaptées avec semelles antidérapantes à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison et dans vos activités sportives de loisir en évitant les mules ou autre chaussure sans contrefort.
- Prenez soin de vos pieds (cors, hallux valgus...) et ayez recours, au besoin, à un podologue.
- Soignez vos troubles oculaires, portez des lunettes adaptées et n'hésitez pas à subir la chirurgie de la cataracte.
- N'attendez pas pour vous faire appareiller afin de corriger votre baisse d'audition, car l'audition participe à la stabilité et à l'orientation spatiale.

- Évitez d'avoir recours aux somnifères.
- Prenez tous les trois mois une ampoule de vitamine D pour renforcer os et muscles.
- Adoptez une alimentation équilibrée et variée, de type méditerranéen avec un apport suffisant en protéines (viandes, poissons, laitages, blancs d'œuf) pour la qualité des muscles.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST LA MEILLEURE PRÉVENTION CONTRE LES CHUTES

Les bénéfices de l'activité physique se font sentir sur le risque de chutes à condition de mettre en œuvre les quatre composantes de l'activité physique : force, endurance, équilibre, souplesse.

En entretenant votre mobilité, vous éviterez les chutes, vous entretiendrez des liens sociaux, une bonne qualité de vie, vous préserverez votre autonomie et pourrez rester à domicile le plus longtemps possible, ce que sans aucun doute vous souhaitez ardemment.

Enfin, un conseil important destiné aux animateurs, accompagnants et présidents de club : signalez toute chute survenant lors d'une activité car les conséquences, souvent sous-estimées, peuvent survenir quelques jours plus tard.

Chers adhérents, continuez à entretenir votre forme physique, c'est le meilleur garant contre les chutes. À vos baskets !

Claude Paumard, médecin régional des Pays de la Loire

En projet à la FFRS

La Fédération est en train d'initier un travail en lien avec la Commission médicale sur **l'équilibre et la prévention des chutes**. Ce projet proposera, d'une part, des actions concrètes à pratiquer en club lors des différentes activités et, d'autre part, dans la vie quotidienne. Ce projet sera présenté dans un prochain numéro de *Vital'ité*.



LA TRANSFUSION SANGUINE



Donner son sang sauve des vies. Accidents graves, interventions chirurgicales, maladies du sang, cancers... les besoins sont quotidiens. Si on ne peut le faire que jusqu'à un certain âge, il est nécessaire d'encourager les donateurs autour de soi... Un point sur cet acte généreux s'il en est.

C'est le médecin de Louis XIV, en juin 1667, qui tente la première transfusion sur un adolescent présentant des troubles de conscience, conséquences du traitement majeur de l'époque, les saignées répétées. Il choisit pour cela, respectant la théorie des humeurs, du sang d'un agneau, animal doux et gentil ! Contre toute attente, le patient survit. Les transfusions suivantes n'ayant abouti qu'au décès des patients, en 1668 un procès retentissant se conclut par une interdiction de nouvelle tentative. Cent cinquante ans plus tard, un médecin anglais tente

de sauver des patientes dans des cas d'hémorragies massives lors d'accouchement ; cette fois, c'est le sang des maris qui est choisi. Il faut attendre :

- 1901 pour que Karl Landsteiner, biologiste et médecin américain d'origine autrichienne, découvre le système ABO qui permet d'attribuer à chaque individu une lettre caractérisant son groupe sanguin : A, B, AB ou O. Il reçoit le prix Nobel de médecine en 1930.
- 1940 pour la découverte du système Rhésus (Karl Landsteiner et Alexander Wiener).

La Première Guerre mondiale contribue à la diffusion de la pratique, sauvant de nombreuses vies. C'est en 1928 que le premier centre de transfusion sanguine est créé, à l'hôpital Saint-Antoine à Paris, par Arnault Tzanck.

Actuellement, il n'existe pas de thérapeutique permettant de se substituer complètement à la transfusion, malgré des recherches toujours actives.

MAIS LE SANG, C'EST QUOI ?

... des cellules et du plasma. Les cellules sont fabriquées au niveau de la moelle osseuse. Globules rouges, plaquettes, globules blancs : ces cellules ont une identité, génétiquement déterminée, exprimée par la présence et l'absence d'antigènes (Ag) à leur surface. Le « groupe sanguin » d'un individu est un résumé de cette expression d'Ag.

Dans le plasma circulent les anticorps (Ac), certains dès la naissance, d'autres acquis au cours de la vie.

La qualification familière de « donneur universel » correspond à une personne de groupe O avec absence d'antigène RH1, soit environ 6 % de la population en France.

DU SANG AUX PRODUITS SANGUINS TRANSFUSÉS

En France, l'Établissement français du sang (EFS) a le monopole des prélèvements de dons et de la préparation des différents produits sanguins, en partage avec le Centre de transfusion sanguine des armées (CTSA).

Les donneurs sont volontaires, non rémunérés, identifiés. Ils répondent à un questionnaire et bénéficient d'un entretien de santé avant chaque don. Ils doivent être majeurs, âgés au plus de 70 ans, peser au moins 50 kg. La fréquence maximale de dons est de quatre fois par an pour une femme et de six pour un homme. Les dons sont prélevés en sang total ou par aphérèse (prélèvement spécifique de cellules ou de plasma).

Donner son sang prend environ une heure dont seulement dix minutes de prélèvement ; le volume prélevé varie de 420 à 480 ml selon le poids, la taille et le sexe du donneur.

La sécurisation se poursuit avec la préparation des produits sanguins et la qualification biologique des dons (QBD) qui vérifie l'absence de virus, bactéries et parasites. La sécurité immunologique du receveur est assurée par des analyses biologiques (groupages sanguins et recherche d'anticorps acquis (RAI).

Les produits transfusés sont le plus souvent des globules rouges mais aussi des plaquettes, du plasma.

QUI EST TRANSFUSÉ ?

Chaque année, environ trois millions de produits sanguins sont transfusés à plus de 500 000 patients. Les personnes

subissant des opérations chirurgicales, des traitements lourds (chimiothérapie), les victimes d'hémorragies, d'accidents, les femmes qui ont eu un accouchement difficile, sont sauvées grâce aux globules rouges. Dans le cas de maladies du sang (maladies de la moelle osseuse, drépanocytose...), les patients reçoivent des transfusions de globules rouges très régulièrement, toutes les cinq semaines, voire toutes les deux ou trois semaines.

Les personnes atteintes de cancers (leucémies, lymphomes) sont soignées avec des plaquettes. La transfusion de ce produit sanguin est aussi nécessaire en cas d'hémorragie massive. Elle est alors associée aux transfusions de globules rouges et de plasma. Les enfants et adultes atteints de déficit immunitaire, de maladie génétique comme l'hémophilie par exemple, bénéficient de transfusions de plasma.

ET LA SÉCURITÉ ?

Depuis 1993, par décret, un système national d'hémovigilance a été mis en place sous l'égide de l'Agence nationale de sécurité du médicament et produits de santé (ANSM), comprenant des coordinateurs régionaux d'hémovigilance et de sécurité transfusionnelle, interlocuteurs des correspondants d'hémovigilance dans tous les établissements de santé transfuseurs ainsi que l'EFS et le CSTA. Au-delà de la traçabilité des produits sanguins des donneurs aux receveurs, la déclaration obligatoire des effets indésirables des receveurs mais aussi des donneurs, sont également ana-

lysés tous les incidents de la chaîne transfusionnelle et tous les risques émergents, en particulier infectieux. La Haute autorité de santé (HAS) et Santé publique France (données épidémiologiques, risques émergents) interviennent également au niveau national dans le réseau d'hémovigilance. Il existe aussi un comité européen sur la transfusion sanguine.

JE VAIS POSSIBLEMENT ÊTRE TRANSFUSÉ

Des résultats d'analyse biologique sont indispensables (sauf en cas de très grande urgence) : la détermination du groupe sanguin et une recherche d'agglutinines irrégulières (RAI) ; ces résultats permettront le choix des produits sanguins les plus adaptés.

L'équipe soignante vous informera sur le processus transfusionnel et vous posera quelques questions (antécédents, allergies...). Votre consentement sera requis. Pendant la transfusion, une surveillance rapprochée sera effective. Enfin, il vous sera demandé de réaliser un examen biologique dans un délai d'un à trois mois (RAI) dont le résultat est important pour une éventuelle transfusion ultérieure. Au-delà de votre dossier médical d'hospitalisation, la traçabilité des transfusions réalisées (donneurs, produits sanguins, receveur) sera toujours conservée par l'EFS et le CTSA.

Docteur Marianne Delvaux
Médecin FFRS – Région Hauts-de-France



Pour en savoir plus

Questions fréquentes sur le don ([sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr/comprendre))
<https://dondesang.efs.sante.fr/comprendre>

L'organisation du don de sang : Établissement français du sang ([sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr/comprendre/comment-est-organise-le-don-de-sang))
<https://dondesang.efs.sante.fr/comprendre/comment-est-organise-le-don-de-sang>

Rapport d'activité hémovigilance 2020 : des conclusions rassurantes - ANSM ([sante.fr](https://ansm.sante.fr/actualites/rapport-dactivite-hemovigilance-2020-des-conclusions-rassurantes))
<https://ansm.sante.fr/actualites/rapport-dactivite-hemovigilance-2020-des-conclusions-rassurantes>

COMITÉS & CLUBS



Club 31026 Séjour à la neige

Le club AILE de Cugnaux (Haute-Garonne) a participé à un séjour à la neige du 15 au 21 janvier 2022. Hébergés à l'Hôtel-Club Igesa de Mont-Louis, les 52 participants ont été pleinement satisfaits de la qualité de l'hébergement ainsi que de la restauration, un sujet important pour

des seniors qui aspirent à un confort de qualité. Une météo exceptionnelle avec un bon enneigement et des routes dégagées ont permis la pratique des activités habituelles de l'association : raquettes à neige, ski de fond et ski alpin. Des photos souvenirs immortalisent ces agréables moments d'amitié partagée. [Ignacio Lujan](#)



Club 48005 Journée Move and Clean

Le club Sur les chemins barrabans, situé à Saint-Chély-d'Apcher en Lozère, a participé à une journée éco-citoyenne le samedi 19 mars. En effet, dans le cadre de leur formation, des étudiants en BTS Gestion et protection de la nature au lycée Rabelais ont eu l'idée de lancer un défi aux associations de la ville en proposant de participer à un parcours « Move and Clean » sur les chemins qui bordent leur établissement scolaire.

Le club Sur les chemins barrabans, affilié à la Retraite sportive, a répondu présent et plusieurs de ses adhérents ont eu à cœur de se joindre aux étudiants pour participer à ce grand nettoyage. Au total, 23 participants ont récolté 134 kg de déchets divers allant du four à micro-ondes égaré dans la nature aux bidons plastique, bouteilles en verre et diverses cannettes en aluminium. Ce fut une belle rencontre intergénérationnelle, une pratique collective favorisant l'exercice physique tout en prenant soin de la nature.



Club 13017

La médaille Jeunesse et Sports à Martine Houzé de la Retraite sportive salonaise

C'est le samedi 2 avril dans la salle de réception de la Mairie que notre amie Martine Houzé, animatrice gym douce et ancienne présidente, s'est vu remettre la médaille de bronze de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif pour toutes les années de bénévolat effectuées au sein de notre club. Placée sous l'égide de l'Office municipal des sports, cette sympathique manifestation a été principalement animée par Marc Sapin, le délégué local de la fédération éponyme. L'ancien Président du Club des nageurs a ainsi brossé, en quelques mots, les différents parcours associatifs des dix récipiendaires récompensés ce jour-là. En faisant le panégyrique de Martine, il a tout d'abord rappelé qu'à l'issue de sa carrière professionnelle, elle a commencé par pratiquer la gymnastique d'entretien en intégrant en 2007 le club local de la Retraite sportive comme adhérente. Puis, après une formation appropriée, elle a rapidement animé seule ces mêmes cours, et ce dès l'année d'après. C'est également à cette période que Gabrielle Van de Mergel, alors présidente de la RSS depuis plusieurs années, lui demande de prendre le poste de vice-présidente, préparant ainsi sa succession. C'est donc en juin 2009 qu'elle commencera à officier en tant que Présidente de la RSS. Elle exercera cette délicate fonction avec l'aide de Marie-José Montoya comme secrétaire et Guy Angleviel comme trésorier, et ce jusqu'en 2016, année où elle a passé le relais tout en continuant à animer régulièrement les cours de gymnastique, mais aussi parfois les cours d'aquagym. À signaler qu'elle s'investit toujours dans les cours de gymnastique douce pour les plus anciens, avec autant de plaisir et continue à participer aux balades hebdomadaires ainsi qu'à la pétanque. Bien secondée par Bernard son mari, elle dispose désormais de plus de temps pour les loisirs, la famille mais aussi les voyages. Ils ont tous deux d'ailleurs participé au récent séjour sur la Costa Brava organisé par la RSS. La remise officielle de cette médaille tant méritée s'est tenue en présence de David Ytier, adjoint au Maire, du Président et du Directeur de l'Office municipal des sports ainsi que des représentants départementaux et régionaux de la Fédération des Médailleurs Jeunesse, Sport et Engagement associatif. Bien entendu, les proches de Martine, notamment ses « copines » de la Retraite sportive salonaise ainsi que les membres du Conseil d'administration de l'association étaient également présents.

Club 71008**Echange et convivialité au GRS du Mâconnais**

Une journée de rencontre a réuni le 16 novembre dernier 85 des 104 encadrants du Groupement de la retraite sportive du Mâconnais (840 adhérents, 19 activités proposées).

Plusieurs thèmes étaient au programme : la vie du club, les projets, la position de l'animateur dans le club et une présentation du cursus de formation. Séverine Haas, conseillère technique fédérale pour notre région Bourgogne-Franche-Comté, est intervenue sur les points suivants : prérequis, modules complémentaires, recrutement des animateurs et informations sur la Fédération. Cette journée, très appréciée de tous, fut enrichissante et dotée d'une bonne participation de la part des invités. Entrecoupée d'un cocktail déjeunatoire, elle s'est clôturée par le pot de l'amitié.

**Club 74023****Séjour hiver aux Estables pour le Cors 74**

Ce sont 45 adhérents du Club omnisport de la Retraite sportive 74 qui ont participé du 6 au 13 mars à ce séjour aux Estables, en Haute-Loire, en limite des hauts-plateaux ardéchois. C'est une région que les locaux appellent « la petite Sibérie ». Et c'est un surnom bien mérité, car quand on doit affronter les violentes rafales de la « burle », le vent glacial du pays, il vaut mieux être très bien couvert !

La neige n'étant pas au rendez-vous, c'est avec des crampons sur des chemins parsemés de traîtresses plaques verglacées que les randonneurs ont parcouru les chemins de la région. Raquettes et skis de fond sont restés dans les soutes du car ! La vue du mont Mézenc, dominant Les Estables, a été la récompense de l'ascension. Par-contre, c'est dans le brouillard qu'ils ont gravi le légendaire mont Gerbier-de-Jonc, au pied duquel la Loire prend sa source. Tous sont rentrés après avoir fait le plein d'air pur, prêts pour les randonnées de l'été prochain. *Richard Debernardi, Responsable des séjours sportifs au Cors 74*

Club 95001**Comment ne pas vieillir ?... En arrêtant le temps !**

L'association Retraite sportive de Franconville (ARSF), qui a vu le jour en février 1986, a décidé de fêter ses 35 ans avec une année de retard, situation sanitaire oblige. Le temps s'est arrêté, neutralisant toutes les activités en présentiel mais la motivation est restée la même. Certaines activités ont même pu être proposées via notre site Web pendant le confinement. Forte de 730 adhérents en 2019, le co « vide » a fait chuter leur nombre à 436 pendant la pandémie. Mais aujourd'hui la reprise est là et certaines activités ont refait le plein. Cette année, 545 adhérents profitent des 26 activités proposées et animées par 35 animateurs bénévoles qui seront bientôt rejoints par 12 autres en formation. C'est donc dans cette dynamique, en toute convivialité et avec

le bonheur de se retrouver que le Comité directeur et son équipe de 24 bénévoles a soufflé ses 35 bougies d'anniversaire le 12 avril dernier lors d'un repas réunissant plus de 200 adhérents, la Présidente du Département du Val-d'Oise, Marie-Christine Cavecchi et le maire de Franconville, Xavier Melki. Petit échauffement avant de fêter les 40 ans de la FFRS. Pour l'occasion, l'ARSF organisera, avec l'aide du Coders 95, une journée de regroupement des clubs FFRS du Val-d'Oise sur notre commune.

Ghislaine Brion, animatrice





Coders 32 Développer avec les présidents et les animateurs

Les seniors souhaitent pratiquer des activités physiques et sportives qui s'insèrent dans une vision plus globale et plus actuelle de la perception classique du sport. Nous sommes passés dernièrement des activités compétitives avec des athlètes de haut-niveau à la pratique du sport santé, incités par les orientations données par les ministères chargé du Sport et celui des Solidarités et de la Santé. Ce sont les valeurs de la Fédération française de la retraite sportive depuis quarante ans déjà. Ce lundi 4 avril 2022, le Comité départemental du Gers, avec le club des Retraités sportifs auscitains en support à l'organisation, recevait les présidentes et présidents, les animatrices et animateurs des douze clubs du département dont un club nouveau à Saint-Clar, qui se structure pour en septembre recevoir et licencier les seniors Saint-Clarais, Saint-Claraises de la Communauté de communes Bastides de Lomagne et des environs. Cette action de développement Coders 32, dans la salle multisports Ernest Vila récemment rénovée, avec Matthieu Capron, conseiller technique fédéral en régions Nouvelle-Aquitaine et Occitanie, Annie Balas, référente formation du CRSA, dans une ambiance studieuse, détendue et conviviale, sans compétition, interpelle, projette les dirigeants, les animateurs qui poursuivent sans relâche la « remontada ». Passé de 1 261 licenciés à 829 en pleine pandémie Covid, le fichier des licences FFRS dénombre à ce jour 1 115 adhérents. Les moyens mis à disposition par la FFRS et la pugnacité, les compétences des dirigeants et des animateurs qui œuvrent de concert avec Jean-Jacques Dumont ont été déterminants.

Matthieu, durant quatre heures, nous fait tout connaître sur le pickleball de Joël Pritchard. Nos adhérents recherchent des activités sans compétition, favorisant la détente, la santé, la possibilité de rencontres, le plaisir, la maîtrise de technologie sportive. Les seniors veulent appartenir à un club pour effacer leur isolement. Ils choisissent de se réunir dans une pratique susceptible de les souder, de partager avec un groupe. Le pickleball favorise par le comptage des points le travail de mémorisation, mais aussi de coordination, d'adresse, le cardio et l'équilibre. La pratique doit répondre aux besoins de santé et à la recherche de bien-être, permettre de ressentir les bienfaits de cette activité dans sa condition physique et le mental.

Le pickleball est un sport simple à pratiquer. Convivial, en équipe ou en individuel, ce jeu de raquette est fait pour nous. Un mélange de ping-pong, tennis et badminton. La pratique est simple d'acquisition. Le Président du Coders 32 remercie Matthieu Capron, les dirigeants et les animateurs des clubs du département et espère que cette nouvelle activité sportive drainera de nombreux nouveaux adhérents.

Coders 34 Découverte SMS et Activ'mémoire

Bien que certains inscrits aient été absents, rattrapés par le Covid, 25 licenciés, intéressés par ces deux activités, ont assisté à cette journée découverte du 15 avril 2022.

Elle a été organisée par Érick Marx, instructeur fédéral, pour le Coders de l'Hérault présidé par André Farizon, avec l'appui du club Les Gambettes matelloises, dans les locaux de l'ancienne école, mis à disposition par la Mairie.

Dans l'Hérault, seuls deux clubs ont une Section Multi-activités Senior (Les Gambettes matelloises et Palavas Seniors Club) et aucun n'a encore pratiqué Activ'mémoire.

Toutefois, une forte demande pour des activités répondant aux besoins des plus âgés se fait sentir. C'est pourquoi cette journée a été proposée aux clubs du département. Cinq clubs ont répondu positivement à l'invitation :

L'Association de la retraite sportive de Saint-Gély-du-Fasc, l'Association retraite sportive et loisirs de Jacou, la Retraite sportive de Pérols, Palavas seniors club, Les Gambettes matelloises.

Après une présentation des aspects médicaux par Joseph Laffille, médecin régional, et une présentation plus technique par Laura Scortesse, conseillère technique fédérale, les participants ont pu vivre ces activités sous forme d'ateliers. Ceux qui souhaitent se lancer ont donc pu repartir avec tous les renseignements leur permettant de suivre une formation et de mettre en place ces sections.

Nous remercions les adhérents du club dirigé par Robert Boudon pour leur accueil et leur efficacité, ainsi que M. Barbe, Maire des Matelles et Président de la Communauté de communes du Grand Pic Saint-Loup qui nous a rendu visite au cours de la journée.



Coders 59**Monique Telliez
passe le flambeau après
vingt ans de présidence**

Le 29 mars 2022 s'est tenue l'assemblée générale électorale du Comité départemental du Nord pour renouveler le bureau. Monique Telliez, Présidente depuis vingt ans, en a profité pour revenir sur son parcours à la Fédération. Bénévole sur tous les fronts, Monique a pu être aperçue à différents postes : au sein du club Arsmeli, du Coders du Nord, du Coders des Hauts-de-France et même de la Fédération. Monique est entrée à la FFRS via le club de l'Arsmeli (club de la Métropole lilloise) en 1999. En 2001, elle part suivre sa « FCB » à Wattignies, puis passe son « M2 Randonnée pédestre » à Thury-Harcourt, avant une formation de raquettes à neige à Autrans puis de marche nordique à Sablé-sur-Sarthe. Elle devient ensuite instructrice et anime les formations dans les Hauts-de-France en cherchant activement sa relève auprès des plus jeunes. En plus d'être une personne ressource pour la formation, Monique est également l'organisatrice des séjours dans le département du Nord. Elle emmène les adhérents dans des séjours de raquettes à neige, de randonnées pédestres, de randonnées itinérantes comme le chemin de Stevenson, le GR des Pays de Loire,



Monique Telliez (à droite), Présidente du Coders 59 depuis vingt ans passe le flambeau à Renée Andouche (à gauche).

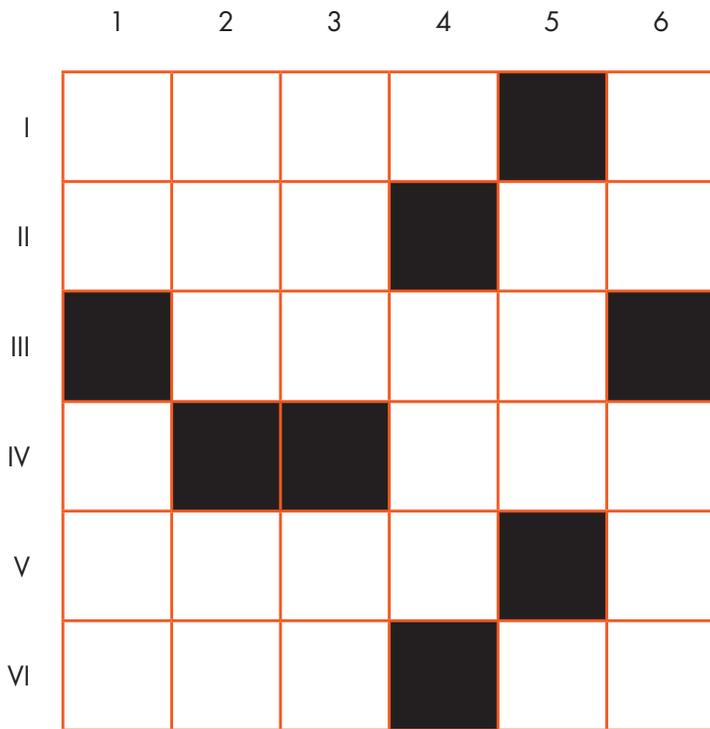
la traversée du Morvan, le GR de Vendée, pour n'en citer que quelques-uns... Pour conclure, Monique exprime que sa vie de retraitée est une vie de retraite sportive bien remplie. Rattrapée par l'âge, elle passe la main à d'autres adhérents pour que le Coders continue d'exister. Sa remplaçante élue, Renée Andouche, est passée comme Monique par la présidence d'un club avant son élection au Coders du Nord.

Coders 94**Journée conviviale à Chantilly**

Le 11 avril, le Coders 94 a convié ses animateurs et les membres des comités directeurs de son département à une journée culturelle et festive, pour les remercier de leur engagement au service des adhérents. Cette journée a connu un franc succès puisque cent-deux participants ont répondu « présent » à cette invitation pour se rendre au Château de Chantilly, en cette magnifique journée ensoleillée d'avril. Le Coders 94 organise cette sortie tous les deux ans... Quel plaisir de se retrouver après cette période de confinement et de restrictions dans nos activités. Toutes et tous ont voulu en profiter, les échanges ont été nombreux et conviviaux. Visite guidée du musée, déjeuner sous les voûtes des anciennes cuisines de Vatel, célèbre intendant du Grand Condé, démonstration équestre dans les grandes écuries ou encore, pour certains, promenade dans les magnifiques jardins. Tout un programme qui n'a laissé personne indifférent. N'oublions pas de remercier Jean-Luc et Jeanne, qui dans un délai très court ont organisé cette sortie, et Pascal, qui nous a fourni de magnifiques photos à ranger dans la « boîte à souvenirs », quel dynamisme. Félicitations.

**Coders 87****Randonnées
« Parcours du cœur »**

Mais oui, il faisait un temps très agréable et propice à la randonnée ce samedi 23 avril à Limoges. La Fédération française de cardiologie organisait sa manifestation « Parcours du Cœur » sur les magnifiques bords de Vienne. Comme chaque année le Comité départemental de la Haute-Vienne y était associé. Nous avons organisé deux randonnées pédestres d'environ 9 km, une le matin et une autre l'après-midi. Les animateurs de la Retraite sportive ont ainsi pu encadrer des groupes de 60 personnes environ. Le Bureau du Coders 87 avait installé un stand où la documentation distribuée et l'accueil furent très appréciés des nombreux visiteurs.



NOMBRES CROISÉS

HORIZONTALEMENT

I. L'année du naufrage du *Titanic*. **II.** Ce numéro a remplacé le 12 en France et au Royaume-Uni. Nombre total de matches joués pour une phase finale de Coupe du monde. **III.** La valeur en mètres d'un mille marin. **IV.** Remis à l'envers, un nombre de volts suffisant pour vous mettre à l'envers. **V.** En mètres, l'altitude de l'Everest. **VI.** Un multiple de 37. Un numéro pour un roi de France guillotiné.

VERTICALEMENT

1. Le nombre d'oscars gagnés par le film *Titanic*. Carré de 22. **2.** Le numéro d'appel d'urgence aux États-Unis. Département du Vaucluse. **3.** Multiple de 47. Le nombre de carrés colorés sur un Rubik's cube. **4.** Le nombre de feuilles dans une rame de papier. **5.** L'année qui marque le point de départ du calendrier musulman. **6.** L'indicatif téléphonique pour le Royaume-Uni. Un modèle de voiture Peugeot.

QUIZZ

VILLES ET VILLAGES DE FRANCE

- Quelle est la plus grande commune de France ?
A - Arles
B - Paris
C - Cayenne
- Quelle ville surnomme-t-on la Ville Rose ?
A - Roussillon-en-Provence
B - Toulouse
C - Sélestat
- Dans quelle ville sont enterrés Jacques Cartier et Robert Surcouf ?
A - Cherbourg
B - La Rochelle
C - Saint-Malo
- Combien y a-t-il de communes en France ?
A - 26 000
B - 32 000
C - 35 000
- Où se déroule tous les ans le festival des Vieilles Charrues, en Bretagne ?
A - Carhaix
B - Carnac
C - Cancale
- Comment appelle-t-on les habitants de Firminy, dans la Loire ?
A - les Couramiauds
B - les Appelous
C - les Firmins
- Quel est le nom de rue le plus fréquemment donné dans les communes de France ?
A - Rue de la République
B - Rue du Général de Gaulle
C - Rue de l'Église
- Domrémy, le village natal de Jeanne d'Arc, se situe à moins de 70 km de :
A - Nancy
B - Besançon
C - Reims
- Le label "Villes et Villages Fleuris", de 1 à 4 fleurs, a été décerné en 2019 à environ :
A - 1 500 communes
B - 4 900 communes
C - 6 000 communes
- De quelle ville sont originaires les "bêtises", des bonbons rayés aromatisés à la menthe ?
A - Cambrai
B - Douai
C - Roubaix



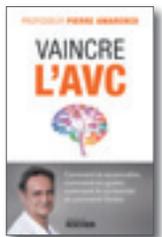


BIEN MANGER, BIEN VIVRE, BIEN VIEILLIR ! SAVOUREZ, PARTAGEZ...

Patrick Serog,
Roseline Levy-Basse
et Pierre-Élie Sautel

Trois auteurs ont contribué à la rédaction de cet ouvrage, un médecin nutritionniste réputé, une psychologue et un coach sportif. Le « bien-vieillir » est abordé sous l'angle du plaisir avec identification de quatre piliers : accepter de recevoir des autres, trouver un sens à sa vie, manger avec plaisir et enfin bouger. Le plaisir est ce qui doit présider à toutes ces actions. La santé, étant, selon la définition de l'OMS, un état de bien-être complet physique, mental et social, ce livre apporte les solutions pour vieillir en bonne santé en mettant l'accent sur le bonheur du quotidien. Il s'adresse à tous les seniors, notamment aux nouveaux retraités, pour les aider à aborder cette nouvelle étape de la vie et à faire face aux changements qu'elle implique. Les auteurs donnent des recettes et des conseils pratiques en matière de diététique, d'activité physique ainsi que de relations avec l'entourage tout en savourant, partageant et appréciant la vie.

► Éditions In-Press,
184 pages.

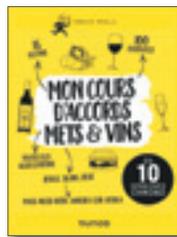


VAINCRE L'AVC

Professeur Pierre
Amarenco

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 de service de neurologie à l'hôpital Bichat, milite pour limiter les conséquences d'un tel fléau. Ce grand problème de santé publique, en raison de son coût humain et financier, n'est pas suffisamment connu du grand public malgré les campagnes de communication. Le Professeur Amarenco 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 deux millions de neurones en moins. La moitié des patients atteints gardent des séquelles et il leur 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 ont créé le fonds « Vaincre l'AVC » destiné à réduire de 80 % le fardeau de cette maladie d'ici 2030.

► Éditions du rocher,
336 pages.



MON COURS D'ACCORDS METS & VINS

Fabrizio Bucella

C'est un apprentissage en dix semaines que nous propose Fabrizio Bucella, sommelier, enseignant, chroniqueur et auteur de plusieurs ouvrages. Nulle injonction du professeur dans ces pages ! À travers des exercices pratiques et en sollicitant nos propres perceptions, on apprend ce qu'est la structure des vins, comment décrire et classer leurs caractéristiques pour comprendre les interactions qui feront la réussite – ou non – des mariages entre mets et vins. On joue avec l'acidité, on repère les tanins, on varie les températures. Vins blancs, vins rouges, sucrés, effervescents et même bière et eaux de vie sont convoqués ; fromages, viandes, poissons, potages et desserts sont de la partie. Tout au long du livre, l'auteur nous invite à positionner nos sensations sur des diagrammes. C'est ainsi qu'au fil de l'expérience, se dessinent les caractéristiques des accords, multipliables à l'infini. Pourquoi ne pas apprendre en groupe et augmenter ainsi ses chances de créer un « accord magique » ?

► Éditions Dunod,
176 pages.



LE GUIDE MONDAIN DES VILLAGES DE FRANCE

Matthias Debureaux

Ce guide est un florilège de lieux où brillèrent les étoiles des arts, des sciences et de la politique. Presque tous les grands noms de l'histoire contemporaine y figurent : de Marie Curie à Churchill, de Madonna à Fidel Castro, de Lénine à Dalida... en passant par Romy Schneider, Albert Einstein, Joséphine Baker... tous ont un lien intime avec un village français. Les décors de nos profondes contrées ont permis à des artistes de s'imposer sur la scène internationale, juste après avoir quitté la capitale, tels Nicolas de Staël exalté par les paysages de Ménerbes, ou Balthus emporté par ceux de Montreuil... Et des pans entiers de la pop culture ont fleuri dans nos campagnes, qui inspirèrent entre autres les Rolling Stones, Bob Dylan, Patti Smith ou David Bowie. Ce livre, peuplé de fantômes du plus grand chic, recense ainsi près de 500 villages touchés par la grâce. Pour l'écrire, Matthias Debureaux a enfourché son vélo et sillonné les petites routes de nos campagnes à la recherche de ces histoires extraordinaires qui n'étaient connues, pour la plupart, que de quelques initiés.

► Allary Éditions,
670 pages.



QUI A PEUR DES VIEILLES ?

Marie Charrel

Vieille. Le mot lui-même est tabou. On lui préfère souvent le politiquement correct « femme mûre », le fourre-tout « senior », le désuet « aînée », voire l'illustrée « grisonnante ». Alors que notre société vieillit, nous avons un problème avec les vieux en général et les vieilles en particulier, soumises à une double injonction contradictoire : être authentiques et naturelles, mais rester minces et jolies. Si elles sont moins regardées, invisibilisées, mises de côté passé un certain âge, de nombreuses vieilles se découvrent en contrepartie une liberté nouvelle. Est-ce cette émancipation qui nous rend parfois méfiants vis-à-vis d'elles ? Pourquoi la peur de vieillir est-elle toujours d'actualité ? Mêlant témoignages, analyses historiques et sociologiques, références culturelles et réflexions de l'auteur sur son propre rapport à la vieillesse, ce livre apporte un regard rafraîchissant sur une question toujours tabou.

► Éditions
Les Pérégrines,
288 pages.



CONNAISSEZ-VOUS VOS AVANTAGES ADHÉRENTS ?

La Fédération a négocié des accords avec un certain nombre de partenaires. Pour bénéficier des avantages accordés et en prendre connaissance :

www.federetraitesportive.fr
 ESPACE PRIVÉ / ADHÉRENTS / PARTENAIRES

Utilisez les codes indiqués sur votre licence pour vous identifier.

MOTS FLÉCHÉS

	O		A		I		D		B		B		D	
P	R	O	V	E	N	C	E		E	P	I	N	E	
	F	R	I	M	O	U	S	S	E			F	O	C
V	E	N	G	E	U	R		A	G	R	U	M	E	
	V	E	N	T	I	L	A	T	E	U	R		L	
O	R		O		S	I	M	I	E	S	Q	U	E	
	E	R	N	E		N	I	E	S			U	S	E
O	S	E		D	E	G	A	T		P	A	U		
		G	R	E	S		B	E	B	E		F	A	
O	R	I	E	N	T	A	L			I	N	D	R	E
	E	S	T		R	I	E	N			C	O	U	R
C	A	T	O	G	A	N			E	T	H	N	I	E
	C	R	U		N	E	U	T	R	E		T	E	
S	T	E	R	E		E	N	T	E	R	A			
	E		N	U	E		S	O	U		S	A	C	
L	U	C	E	R	N	E		Y	I	N		D	U	
	R	A	R	E		P	R	E	L	E	V	E	R	
I	S	B	A		H	I	E	R		F	A	N	E	

NOMBRES CROISÉS

HORIZONTALEMENT :

I. 1912. II. 118. 64. III. 1852. IV. 022. V. 8850. VI. 444. 16.

VERTICALEMENT :

1. 11. 484. 2. 911. 84. 3. 188. 54. 4. 500. 5. 622. 6. 44. 206.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 9 | 1 | 2 | | 4 |
| 1 | 1 | 8 | | 6 | 4 |
| | 1 | 8 | 5 | 2 | |
| 4 | | | 0 | 2 | 2 |
| 8 | 8 | 5 | 0 | | 0 |
| 4 | 4 | 4 | | 1 | 6 |

QUIZZ : VILLES ET VILLAGES DE FRANCE

- A. **Arles.** Son territoire couvre 759 km², soit plus que tout le département du Territoire de Belfort.
- B. **Toulouse.** Surnommée ainsi à cause de la couleur du matériau de construction traditionnel, la brique de terre cuite.
- C. **Saint-Malo.**
- C. **34 968,** pour être exact. Parmi elles, environ 19 000 communes comptent moins de 500 habitants.
- A. **Carhaix-Plouguer,** ville de 7700 habitants, voit sa population passer à plus de 200 000 pendant 4 jours en juillet.
- B. **Les Appelous.** Les Couramiauds sont les habitants de Saint-Chamond, non loin de Firminy. Les Firmins n'existent pas.
- C. **Rue de l'Eglise.** En ce qui concerne les personnages célèbres, la rue Pasteur arrive en tête.
- A. **Nancy.** Le village a d'ailleurs été rebaptisé Domrémy-la-Pucelle.
- B. **4 900.** Parmi elles, 265 communes ont été labellisées "4 Fleurs".
- A. **Cambrai.**



AEC Villages Vacances et Camping Partenaire de la FFRS

Remise de
12%
aux adhérents
Groupes ou individuels
Frais de dossier
offerts

Villages Vacances et Camping

Samoëns . St Jean de Sixt . Valmeinier . Grasse
St Cyr sur Mer



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



Code partenaire 780994



DEMANDEZ
NOS
BROCHURES



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



-5%

sur vos séjours en groupes
commercial@villagesclubsdusoleil.com
04 91 04 87 1



Séjours tout compris
17 destinations
MER & MONTAGNE

-10%*

sur vos séjours en individuel
0825 802 805 (0,15€TTC/min)
www.villagesclubsdusoleil.com
*Code partenaire : 666069

