

# vital'ité

www.federetraitesportive.fr



Magazine de la  
Fédération Française  
de la Retraite Sportive

SPORT SENIOR SANTÉ®

N°45 SEPTEMBRE-DÉCEMBRE 2022

VITAL' ACTIONS

FOCUS : LE CODERS 33  
VEUT FAIRE BOUGER LES LIGNES

LE SPORT, UN PHÉNOMÈNE  
SOCIÉTAL EN PLEINE MUE

VITAL' MOUV.

## LES ACTIVITÉS AQUATIQUES AUTREMENT



©Savoie Mont Blanc - Blasson

Randonnée au lac des Chéserys dans la Réserve Naturelle des Aiguilles Rouges avec vue sur le massif du Mont-Blanc.

### Nouveauté pour vos séjours en individuel

Vous séjournez en Savoie ou Haute-Savoie, réservez vos activités outdoor et visites : plus de 300 activités réservables en ligne !

<https://www.savoie-mont-blanc.com/reservez-votre-activite/>

### Et si vous partiez en groupe ?

La raquette à neige et la randonnée pédestre sont des activités idéales pour découvrir la Savoie et la Haute-Savoie en groupe. Combinées ou non à d'autres activités ou visites, elles se pratiquent facilement à plusieurs, en fonction du niveau de chacun. Consultez les idées de séjours sur le site Internet :

[www.groupes.savoie-mont-blanc.com](http://www.groupes.savoie-mont-blanc.com)  
rubrique « Nos offres ».

# Savoie Mont Blanc

## un territoire à découvrir à pied

**Savoie Mont Blanc bénéficie d'un environnement naturel exceptionnel et offre de multiples possibilités pour pratiquer la randonnée été comme hiver. À pied ou chaussé de raquettes à neige, offrez-vous un bol d'air en pleine nature et pénétrez dans l'intimité de cet univers protégé.**

Tous les adeptes vous le diront : la marche en montagne est source de bienfaits. De la simple balade à la randonnée plus sportive, marcher procure de l'énergie, renforce les muscles et aide à conserver de la souplesse. Elle est également source de plaisirs. En parcourant été comme hiver les chemins de Savoie et Haute-Savoie, il suffit d'inspirer, d'écouter et de regarder pour profiter des beautés d'une nature préservée. L'été, la randonnée pédestre se pratique sur les 12500 km de sentiers balisés dont plus de 2300 km homologués GR et GRP par la FFRP. Des rives des quatre grands lacs aux plus hauts sommets, Savoie Mont Blanc est bien le paradis de la rando et le spot préféré des Français qui y séjournent. L'hiver, le territoire dispose d'un immense terrain de jeux dédié aux activités nordiques, dont la raquette à neige. Activité accessible à tous, la raquette se pratique dans l'immensité

blanche sur des itinéraires balisés et permet de découvrir la montagne en prenant son temps. Première destination nordique française, Savoie Mont Blanc recense 78 sites nordiques dont 22 stations labellisées Nordic France. Marcher en montagne n'est pas seulement une activité sportive. En mêlant habilement dépense physique et découverte culturelle, certains itinéraires de randonnée ou de raquette vous entraînent sur les traces d'un passé historique riche, à travers les villages ou encore près d'une chapelle baroque ou d'une maison du patrimoine... Pour prolonger l'expérience, quoi de mieux qu'une nuit dans un refuge ? Entre alpages et cimes, il y en a plus d'une centaine en Savoie Mont Blanc. De plus en plus confortables et accueillants, ils ont tout pour séduire. Pendant quelques heures, on bouscule ses habitudes, on partage le quotidien du gardien et on goûte à la quiétude d'une nuit au milieu de la nature. Certains refuges poursuivent leur activité en hiver et sont accessibles en raquettes. Parfaits pour se déconnecter et se ressourcer !

### PARTIR BIEN ACCOMPAGNÉ

Pour profiter au maximum de votre randonnée pédestre ou à raquettes, faites appel à un accompagnateur en montagne. Grâce à son expérience du milieu montagnard, il saura choisir le meilleur itinéraire pour vous faire découvrir les secrets et les richesses du territoire.

# SOMMAIRE

04



## VITAL' ACTIONS

- 04 Le sport, un phénomène sociétal en pleine mue
- 06 Focus : Le Coders 33 veut faire bouger les lignes
- 08 Devenir animateur, c'est aussi du plaisir !
- 10 La santé à la Fédération, une affaire d'équipe
- 12 La modernisation du système d'information : pourquoi ?
- 14 Petits conseils pour bien commencer l'année sportive

15



## VITAL' BIEN-ÊTRE

- 15 Le carré des lombes... un muscle clé !

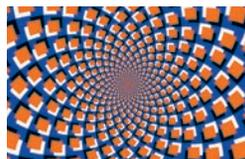
16



## VITAL' MOUV.

- 16 Les activités aquatiques autrement

18



## VITAL' SANTÉ

- 18 L'hypnose médicale

20



## VITAL' ACTUS

- 20 40 ans : Retour en images des clubs et des comités
- 24 Comités et clubs

29

## VITAL' JEUX

31

## VITAL' LIRE



## CHÈRES AMIES ADHÉRENTES, CHERS AMIS ADHÉRENTS !

Cet été 2022 aura été chaud, difficile voire dramatique pour certains avec ces orages violents et ces incendies destructeurs, et il m'est impossible de ne pas avoir une pensée pour celles et ceux d'entre vous qui en ont été affectés.

J'espère cependant que pour la majorité, cette parenthèse estivale aura été sereine et bienfaisante, riche en retrouvailles familiales et amicales, en balades et découvertes, bref, source de bonheurs partagés et de bien-être !

Et bien entendu, vous allez continuer dans ce registre du partage en retrouvant vos clubs FFRS et vos pratiques sportives favorites. Vos animateurs vous attendent et leur plus grand souhait est de vous voir vous engager à leur côté. Je veux croire que l'article qui leur est consacré vous en donnera l'envie.

Votre fédération fête ses 40 ans d'existence : sa particularité est de reposer entièrement sur l'engagement de ses licenciés bénévoles pour ses animations sportives. L'heure de la relève sonne : je compte sur vous et vous assure que cet engagement vous apportera beaucoup de satisfactions, dont la plus importante sera de poursuivre agréablement une vie active et conviviale.

Vous trouverez aussi dans ce magazine une interview sur la modernisation du système d'information fédéral. À 40 ans, la FFRS ambitionne de s'offrir un lifting pour entrer avec vous dans la modernité, pour vous accompagner dans le monde des outils connectés, pour maîtriser l'avenir du bénévolat et aborder les prochaines décennies en ayant doté vos clubs des meilleurs moyens pour continuer à vous satisfaire. Nous aurons l'occasion d'y revenir.

À vos Présidents de clubs, aux élus, instructeurs et animateurs, j'adresse mes remerciements et mes vœux pour une heureuse année sportive.

Un grand merci aux élus du bureau, du Comité directeur et à nos salariés qui travaillent pour que cette Fédération soit votre port d'attache et votre fierté.

Merci à vous aussi, car vous étiez revenus nombreux l'an passé et nous espérons que ce renouveau se poursuivra. Faites des heureux, invitez vos amis à vous rejoindre, la santé par le sport devrait les séduire comme vous-mêmes !

Bonne rentrée à toutes et tous,

Yolande Guériaud, *Présidente de la FFRS*

# LE SPORT, UN PHÉNOMÈNE SOCIÉTAL EN PLEINE MUE

**22 % des installations sportives ont plus de cinq ans, deux mois d'activité sportive pourraient être perdus par les Français en raison de l'augmentation des températures, 17 Md d'euros est le coût de la sédentarité en France, par an... Face à ces constats, les acteurs du sport se sont mobilisés, et sous le pilotage de l'Association nationale des élus en charge du sport (ANDES), le Centre de droit et d'économie du Sport (CDES) de Limoges a publié une « Étude nationale sur les attentes et besoins des acteurs du sport - Une ambition commune pour le sport de demain ». Destinée avant tout aux tutelles (ministère des Sports, Agence nationale du sport...), elle se fonde sur les avis des acteurs du mouvement sportif, des collectivités territoriales et de l'État. Une manière d'anticiper ce qui attend le sport français et ses adeptes retraités.**

## LES CHANGEMENTS DE MODES DE VIE

« Les changements de comportements et de modes de vie constituent indéniablement l'enjeu qui impacte le plus les acteurs du sport », la crise sanitaire n'ayant fait qu'exacerber ces mutations, énonce, en préambule, le CDES. L'idée force est que, quelles que soient les générations, « la pratique sportive est beaucoup moins portée sur la compétition et plus tournée sur le loisir, ce qui questionne le modèle même de la licence fédérale traditionnelle. Celle-ci ne semble plus adaptée dans une société où une part croissante de la population change régulièrement de discipline et souhaite pratiquer sans contrainte. Les loisirs privés marchands ont perçu ces changements et ont su adapter leurs offres. »

Un écueil qu'a su éviter la FFRS dont l'offre de pratiques, par nature diversifiée, non compétitive et en évolution constante, répond aux attentes de ses membres. On serait tenté de suggérer que le modèle proposé la prémunit pour une bonne part du recul de la pratique encadrée au profit d'une pratique autonome, une tendance qui affecte au demeurant nombre de fédérations. En outre, la FFRS s'inscrit pleinement dans la volonté des tutelles de voir « le club rester un espace privilégié de vie, d'échange et de partage dans une société où les lieux de socialisation sont de moins en moins nombreux ».

“ La pratique sportive est beaucoup moins portée sur la compétition et plus tournée vers le loisir. ”

## LA SANTÉ PUBLIQUE

On le sait, la population française ne va pas bien sur le plan sanitaire. Les causes ont été depuis longtemps recensées : doublement du nombre d'obèses en vingt ans, 20 millions de malades chroniques, intensification du stress au travail, vieillissement croissant des Français... Dans ces conditions, non seulement « chacun déplore le fait que le sport n'occupe pas la place qu'il mérite dans la stratégie nationale de santé », rappelle le CDES, mais cette « dégradation de l'état de santé général de la population française peut aussi être perçue comme une opportunité pour développer une offre sportive plus adaptée, notamment à destination des seniors ». Ce qui est la raison d'être de la FFRS.

Si un consensus s'est avéré sur le fait que la pratique sportive profite à la santé physique et mentale et que le sport doit être intégré au parcours de vie de l'ensemble de la population, c'est bien la prévention, en particulier par le sport, qui doit être le fil d'Ariane. Comment ? D'une part, en promouvant un mode de vie plus actif ; d'autre part, en améliorant l'efficacité des dispositifs et des politiques en lien avec le sport-santé.

« Les mobilités douces, le design actif\*, les applications associées à un mode de vie plus actif doivent être soutenus pour entrer dans le quotidien des Français. L'intégration de l'activité physique et sportive à chaque moment de la vie,

que ce soit dans l'organisation de la journée ou suivant les différents âges, devrait contribuer à sensibiliser l'ensemble de la population aux bienfaits de la pratique », suggère ainsi le CDES. En somme : « Il s'agit de proposer une approche du sport qui soit plus accessible et plus ouverte, où la performance n'est pas la seule finalité. Dans ce cadre, l'image du sport doit être perçue différemment par la population et la formation initiale et continue des acteurs doit être adaptée. » Autant de préconisations auxquelles s'attèle déjà la FFRS, de par son concept Sport Senior Santé® et y compris en formant régulièrement des animateurs encadrants.

### LA CRISE DU BÉNÉVOLAT

La crise sanitaire a, à l'évidence, accéléré le départ d'une partie des bénévoles retraités qui étaient dans les clubs et accentué les difficultés liées au renouvellement de ces personnes. Pour y remédier, « le recrutement, la transmission et l'intégration des nouvelles générations de bénévoles au sein des clubs semblent devoir être appréhendés différemment ». De même, « l'attractivité des associations sportives peut être questionnée sur ce thème ». À ce stade, l'enquête ne suggère aucune piste mais précise, à titre comparatif, que « les associations d'autres secteurs (social notamment) n'éprouvent pas toutes les mêmes difficultés de recrutement ».

### L'ENVIRONNEMENT EN QUESTION

Ce sujet est loin d'être neutre pour les licenciés de la FFRS dont nombre d'activités ont lieu en milieu naturel, à commencer par la randonnée. À l'aune du réchauffement climatique tant redouté, « le sport devra y faire face en adaptant les pratiques et en changeant de modèle pour réduire son impact sur l'environnement », prévient le CDES qui pointe la « fragilité des lieux de sport de nature » et esquisse des perspectives restrictives : « Le dérèglement climatique risque de sérieusement limiter la pratique dans la mesure où certains sites vont progressivement se dégrader (qualité de l'eau, baisse des niveaux de ressources naturelles : neige, eau...). De plus en plus de restrictions d'accès à certains spots de pratique libre risquent également de s'imposer pour préserver les espaces naturels fragiles au regard de leur surfréquentation ou d'une pratique à trop fort impact sur les espaces. »

“ Le sport devra faire face en adaptant les pratiques et en changeant de modèle pour réduire son impact sur l'environnement. ”

### LE MODÈLE SPORTIF DE DEMAIN

Dans sa démarche prospective, l'étude met notamment en exergue trois points qui retiennent plus particulièrement l'attention des seniors :

- Tout d'abord, bien sûr, **les pratiques sportives** proprement dites. Il est question qu'elles soient « éco-compatibles et génèrent énormément de bien-être sans nuire aucunement à l'environnement ». Outre des effets bénéfiques pour tous (convivialité, lien social, santé...), comme c'est le cas au sein des clubs de la FFRS, le sport s'inscrirait dans une mutation sociétale plus globale à remodeler : « Du fait de la réduction des consommations traditionnelles très individualistes que nous connaissons aujourd'hui, les substituts se reconstitueraient autour de consommations collectives comme le sport. Il resterait, bien sûr, à déterminer la forme que prendraient ces pratiques et notamment la place qu'occuperaient respectivement la compétition, les pratiques autonomes, les pratiques encadrées... »
- Ensuite, **la mobilité des personnes**, la lutte contre le réchauffement climatique impliquant une réduction drastique des rejets de gaz à effet de serre. À la clef, des mesures qui infléchiront l'activité sportive : limitation des transports à grande distance et de l'usage de la voiture individuelle en même temps qu'un développement des transports en commun et des mobilités douces (vélo...).
- Enfin, **les équipements sportifs** qui devront « être pensés en adéquation avec les nouvelles pratiques sportives (équipements ouverts, modulables, de plein air...) mais également en intégrant les enjeux de performance énergétique ». Outre leur réhabilitation thermique, leur implantation devra minimiser les distances parcourues en tenant compte des moyens de transports disponibles. Autant de paramètres auxquels les pratiquants de la FFRS ne sont évidemment pas insensibles.

Alexandre Terrini

\* Design actif : aménagement de l'espace public et de bâtiments afin d'inciter à l'activité physique ou sportive, de manière libre et spontanée, pour toutes et tous.



#### POUR EN SAVOIR PLUS

Vous pourrez lire l'intégralité de cette étude passionnante sur [www.cdes.fr](http://www.cdes.fr) rubrique Publications et études.



FOCUS

Le Coders 33 et ses animateurs.

LA FFRS EN GIRONDE

# LE CODERS 33 VEUT FAIRE BOUGER LES LIGNES

**Dites 33 ! Vitalité est allé prendre le pouls de la retraite sportive en Gironde. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que ça fourmille d'initiatives du côté du Coders : formations, partenariats, recrutement des animateurs... Rencontre avec une équipe résolument tournée vers l'avenir.**

La dune du Pilat, des caves prestigieuses, une gastronomie à faire saliver le plus fin des palais... Inutile de se lancer dans un inventaire à la Prévert : la Gironde est un terrain de jeu idéal pour les épicuriens, mais pas seulement ! Même le feu cet été n'a pas entamé la motivation pour rester dans cette belle région. Ce département – l'un des plus vastes de France – attirera toujours une foule de seniors actifs et... sportifs. En témoignent les 1 900 adhérents répartis dans les quatre clubs que compte la Gironde. « C'est une spécificité locale, rapporte Marc Audibert, nouveau président du Coders 33. Les départements voisins ont trois fois plus de clubs pour un nombre similaire d'adhérents. » Développer de nouveaux clubs pour

désengorger un peu l'existant et recruter de nouveaux animateurs constituent d'ailleurs les premiers défis qu'entend relever l'équipe départementale (lire encadré). Celle-ci a déjà mené un premier travail de réorganisation de l'instance « en miroir de la Fédération ». Formation, santé, territoires, communication... Les commissions présentes au niveau fédéral sont ici déclinées au niveau départemental.

## DES FORMATIONS OUVERTES À TOUS

Depuis plusieurs années déjà, le Coders 33 forme lui-même ses futurs animateurs aux premiers secours. Une formation prise en charge par la Fédération. Mais en Gironde, l'ensemble des adhérents, qu'ils soient aspirants animateurs



**LE CODERS 33  
EN 4 CHIFFRES**

**1 900** adhérents

**4** clubs

**78** animateurs

Une **cinquantaine** de séances hebdomadaires réparties sur l'ensemble des clubs.

ou simples adhérents curieux, peuvent suivre la formation aux premiers secours ou encore la Formation commune de base en formation ouverte à distance (FOAD) pour connaître les arcanes de la Fédération. Ces deux formations permettent de prendre confiance et de faire le premier pas vers l'animation d'une activité !

## ÉTOFFER ET MUTUALISER LES PROPOSITIONS

En moyenne, une quinzaine d'activités différentes sont proposées dans les clubs du Coders 33. Golf et randonnée dominent le classement des plus prisées. Mais le territoire bouillonne. « Il y a un potentiel de développement évident, glisse Marc Audibert. Les journées animateurs nous permettent de faire découvrir des activités dans l'air du temps susceptibles d'attirer un public de jeunes seniors comme le padel\*, le géocaching\*\*... » Dernièrement, un partenariat avec Décathlon a permis au Coders 33 de proposer des séquences de vélo électrique. Enfin, pour suggérer un sentiment d'appartenance à une fédération et une forme de reconnaissance, les animateurs se voient offrir des t-shirts estampillés « FFRS/Coders 33 ». L'équipe veut aussi parier sur la mutualisation des moyens. « Trois des quatre clubs

présents en Gironde sont à dix minutes les uns des autres, rapporte Jean-Pierre Mesland, président de l'Amicale des retraités sportifs arcachonnais (Arsa). *Nous pouvons facilement mutualiser les moyens pour proposer de nouvelles activités. Les adhérents paient une licence unique et leurs cotisations aux clubs pour bénéficier d'une offre sportive étendue.* »

### ET DU CHALLENGE AUSSI !

Le Coders 33 a bien envie de « surfer » sur l'intérêt grandissant des adhérents – une soixantaine en deux ans à peine – pour le long-côte. *« Nous aimerions développer la marche aquatique côtière (MAC) et pourquoi pas proposer, en complément des Pays de la Loire, la formation des animateurs MAC du Sud-Ouest ? »*

En Gironde, on ouvre les perspectives mais aussi les frontières. *« Nous rencontrons les Coders voisins, notamment les Pyrénées-Atlantiques, pour préparer des activités de randonnée par exemple »,* indique Marc Audibert. Également dans les cartons : l'envie de proposer une rencontre nationale autour du golf ! Des rendez-vous entre les clubs girondins sont organisés chaque année. *« Nous aimerions développer de*

*petites rencontres conviviales en interne, en interclubs voire inter-régions »,* poursuit le président du Coders 33.

### DES PARTENAIRES DE CHOIX

*« Se faire connaître et nouer des partenariats »* : c'est un autre des leitmotivs des Girondins. Au-delà des partenaires commerciaux, les équipes vont à la rencontre des municipalités environnantes pour parler de la FFRS. Il y a peu, le Coders a initié une démarche pour développer une Section Multi-activités Senior (SMS), l'idée étant de montrer tout le potentiel de cette proposition en direction de publics spécifiques. Les municipalités semblent y être très réceptives. La ville de Gujan-Mestras met une salle à disposition dès la rentrée, et quatre animateurs SMS seront formés d'ici décembre 2022. Tous les adhérents du département pourront y participer. Dès la rentrée, les équipes seront également à pied d'œuvre pour représenter la FFRS lors des forums d'associations qui ouvrent la saison sportive *« pour soutenir les clubs et nous faire connaître »,* complète Florence Tinthoin, membre du Coders en charge de la communication. *« Nous aimerions*



Révision « Premiers secours » à la journée des animateurs.

*également avoir des relais dans chaque club qui fassent remonter les infos dont on pourra se faire l'écho à divers échelons.* » Et l'équipe de conclure : *« S'il y a une seule chose à retenir de tout cela, c'est que nous continuons de bouger ! »*

\* Le padel est un sport de raquette dérivé du tennis qui se joue sur un court plus petit.

\*\* Le géocaching consiste à utiliser la technique du géopositionnement par satellite pour rechercher ou dissimuler des caches. (voir Vital'ité n° 41, mai 2021)

## MOBILISER POUR TROUVER DES ANIMATEURS

**Le Coders 33 doit faire face à deux problématiques de taille : le manque de bénévoles pour animer les activités et la difficulté à recruter les jeunes seniors. Pour y répondre, les équipes ont mené une enquête de terrain avant d'avancer une série de pistes de travail.**

*« Les animateurs représentent 4 % de nos adhérents contre une moyenne de 13 % dans les départements du Grand Ouest, indique Marc Audibert. Ils ont entre 70 et 74 ans, un âge où certains pensent déjà à passer la main après plusieurs années de bénévolat. »*

Alors comment motiver les adhérents à passer le cap et devenir animateurs à leur tour ? Entouré de son équipe, le président du Coders 33 a profité d'une journée dédiée

aux animateurs, en mai dernier, pour les questionner et essayer d'identifier les freins à cet engagement bénévole. Les interviews ont fait ressortir plusieurs thématiques dont le refus d'avoir des contraintes d'agenda (bien moindres si les animateurs sont nombreux), la peur de prendre des responsabilités, la lourdeur du cursus pour devenir animateur... *« Beaucoup imaginent que l'animation suppose une grande expertise technique, souligne Jean-Pierre Laugier, membre du Coders 33 en charge de l'enquête sur la motivation des animateurs. Il faut démystifier tout cela. »*

À la suite de ce travail de terrain et de recueil de la parole, l'équipe a listé une série d'actions pragmatiques à mener, comme le renforcement du tutorat pendant lequel des animateurs expérimentés accompagneront les nouvelles recrues. Il est d'ores et déjà prévu qu'en 2023, des séjours sportifs (ski, raquette, randonnée, ...) soient proposés aux animateurs bénévoles des clubs ainsi qu'à leurs conjoints.

# DEVENIR ANIMATEUR : C'EST AUSSI DU PLAISIR !

**L'heure de la rentrée a sonné, vous allez retrouver, pour les plus anciens, vos animateurs préférés et, pour les nouveaux, faire connaissance avec ceux qui vont vous accompagner tout au long de l'année. Plus ces maillons essentiels de la vie des clubs seront nombreux... plus les activités vivront.**



Nicole a intégré son club de la Retraite sportive tout juste après avoir pris sa retraite. Randonnée, gym, sorties vélo... tout un ensemble d'activités mises à la disposition des adhérents... pour un moindre coût. Elle découvre alors que les animateurs contribuant à l'animation des pratiques sportives, à leur sécurité et à leur convivialité, sont des bénévoles. Elle « profite » pendant quelques années puis décide de se jeter à l'eau. Aujourd'hui, elle prend beaucoup de plaisir à partager avec les adhérents les randonnées ou les cours de gym qu'elle anime... mais la roue tourne et il faut penser à la relève.

Maillons essentiels de la vie des clubs, les animateurs ont suivi une formation spécifique (ouverte à tous les licenciés), encadrée par des instructeurs fédéraux et validée par un diplôme délivré par la FFRS.

Pour pérenniser cette organisation, gage d'une accessibilité aux pratiques et du maintien d'un certain état d'esprit, les clubs recherchent constamment à former de nouveaux animateurs... À défaut c'est, parfois, le risque de voir une activité disparaître de leur offre, quand ce n'est pas le club lui-même qui est menacé. La pandémie et ses conséquences sur les habitudes et les effectifs, mais aussi la fatigue de certains qui sont impliqués depuis longtemps, rendent encore plus essentiel ce besoin cette année...

Il est important qu'au sein des clubs, de nouveaux animateurs puissent prendre des responsabilités. D'autant que tous le constatent : plus ils sont nombreux, plus il est facile de s'organiser et d'alléger les « contraintes » qui pèsent sur chacun d'eux.

## COMMENT SE PASSE LE RECRUTEMENT ?

Le Coders de Gironde (33) y a réfléchi (voir page 8). Dans d'autres régions, certains clubs qui étaient à la peine développent une approche originale.

C'est le cas en Bourgogne-Franche-Comté où Denis Loizon, Président du club Rando plus Dijon, créé en juin 2021 et fort d'un recrutement actuel de cinq futurs animateurs sur un club qui compte vingt-cinq licenciés, nous fait part de son concept : « Le secret des animateurs ».

*« Il est très simple : ils vieillissent deux fois moins vite que les adhérents... Pourquoi ? Eh bien parce qu'ils mobilisent beaucoup plus d'énergie que les pratiquants. Cette énergie supplémentaire dépensée provient de l'activation exceptionnelle des fonctions cognitives (réflexion/concentration) de l'animateur quand il dirige une séance, quelle qu'elle soit. En effet, celui-ci doit au préalable la préparer, mais surtout diriger le groupe pendant l'action, ce qui va mobiliser toute sa concentration. Il observe les pratiquants, traite les informations et prend des décisions. Par exemple, il veille sans arrêt à ce que tout se passe bien pour les adhérents, qu'ils réussissent au mieux les exercices. Cet effort d'adaptation des contenus à son public est véritablement un PLUS que ne vivent pas les adhérents se contentant de suivre les consignes. Alors nul besoin pour l'animateur de faire des jeux de mémorisation ou de concentration, il les mobilise à chaque fois quand il dirige une séance. Bien évidemment, ce constat n'a rien de scientifique mais il s'appuie sur une analyse fine de*

son activité réelle : des activités motrices, psychiques et sociales qui accompagnent cette activité cognitive intense, bien souvent insoupçonnée des adhérents. Si vous ne me croyez pas, regardez la forme olympique des animateurs et vous comprendrez leur secret !!! », conclut Denis.

Du côté du Groupement de la retraite sportive de Montceau-Mines, la demande d'animateurs se fait très urgente aussi. La présidente, Anne-Marie Bregnaud, a créé deux fiches : une sur le bénévolat en général et la seconde spécifique au projet de devenir animateur. Cela donne des résultats : « Michelle, nouvellement arrivée dans la ville, a répondu favorablement à notre demande. Actuellement, elle suit une formation pour la gym. Comme elle avait déjà un parcours dans le bénévolat, c'est donc tout naturellement pour elle, en changeant de région, l'occasion de retrouver une association pour continuer à être active », explique Anne-Marie Bregnaud.

### LA MUTUALISATION COMMENCE À SE DÉVELOPPER.

C'est le cas dans le Doubs. En effet, plusieurs animateurs « font des remplacements », comme Madeleine (gym) depuis quinze années et Jean (danse et gym). Tous deux, animateurs à la Retraite sportive de Montboucons, vont aider les clubs de la Retraite sportive de Besançon Tilleroyes (RSBT) et du Valdahon afin de maintenir les activités et peut-être susciter des vocations.

Élisabeth, animatrice en randonnée à la RSBT et récemment diplômée, explique sa motivation. « Je crois que la randonnée était dans mes gènes. Mes parents étaient des amoureux de la montagne et, petite, j'ai fait déjà de belles balades. Maman est devenue également animatrice, donc la voie était tracée. Je connais Gérard (ex-président du club) depuis longtemps et nous avons beaucoup bavardé sur le fait qu'il avait du mal à recruter des animateurs. Donc, il y a deux ans, à ma retraite, c'est tout naturellement que je me suis inscrite et que j'ai suivi une formation. J'aime beaucoup échanger avec les autres et transmettre ma passion de la marche. J'essaie maintenant de transmettre cette passion à d'autres futurs animateurs. La formation ne demande pas trop d'effort, deux semaines en tout, et le reste, organiser une randonnée, un modeste investissement en temps », souligne Élisabeth.



Lucienne, « Lulu », animatrice randonnée pédestre au sein de la Retraite sportive lédonienne, accompagnante sportive boules et bientôt animatrice Activ'mémoire, renchérit : « Je suis devenue animatrice randonnée pédestre pour me prouver que j'étais capable d'encadrer un groupe, de le mettre en sécurité, de lui faire découvrir notre région (Jura) en gardant la forme et me faire de nouveaux amis, tout en restant conviviale et à l'écoute du groupe. »

Alors, il ne vous reste plus qu'à faire comme Nicole, Michelle, Lulu ou Élisabeth : jetez-vous à l'eau !

Patricia Tassi



## ANIMATEUR, POURQUOI PAS VOUS ?

Il suffit de bien connaître l'activité (mais nul besoin d'être un expert), d'en avoir une pratique régulière et d'être motivé pour encadrer un groupe en toute sécurité.

La formation est construite selon un cursus très progressif généralement réparti sur une saison sportive : après une Formation commune de base (FCB) pour découvrir les arcanes de la FFRS, et une formation aux premiers secours (PSC1), le Module 1 permet d'acquérir des techniques d'animation des activités physiques et sportives. Enfin, au terme d'une période comme « animateur stagiaire », les portes du Module 2, spécifique à l'activité choisie, s'ouvriront à vous. Une fois validé, vous serez titulaire d'un Brevet d'animateur fédéral. Les formations, encadrées par des instructeurs eux-mêmes seniors bénévoles, sont riches en contenu et représentent de vrais creusets de convivialité... Une belle occasion de rencontrer, partager avec les futurs animateurs de son territoire ou même parfois de régions différentes.



### Pour devenir animateur deux voies s'offrent à vous

- Le cursus gratuit de la FFRS,
- La validation des acquis.

**Pour en savoir plus**, consultez la **rubrique Formation du site de la FFRS** (espace privé / animateurs ; utilisez les codes inscrits sur votre licence pour vous connecter) ou le **réfèrent formation de votre club**.



### TÉMOIGNAGE

Lire page 28 la brève « Stage M2 randonnée pédestre en montagne » (Occitanie).



# LA SANTÉ À LA FÉDÉRATION, UNE AFFAIRE D'ÉQUIPE

**Dans chaque région, des médecins « seniors » bénévoles, venus d'horizons très divers, donnent de leur temps et de leur énergie pour mettre leurs connaissances et leur expérience au service de nos adhérents, nos encadrants et leurs représentants.**

Le « Sport santé » s'invite de plus en plus souvent dans notre univers sportif et dans nos fédérations. Le bénéfice de l'activité physique sur le « bien vieillir » n'est plus contesté par quiconque et le maintien de l'autonomie apparaît étroitement lié à sa pratique régulière et surtout à une lutte continue contre la sédentarité. Néanmoins, une adaptation, voire une individualisation, des pratiques sportives semble être la tendance, associée à un suivi des capacités et de l'état de santé des pratiquants.

La Fédération a dans cette nouvelle orientation un atout solide à faire valoir, à savoir son maillage médical territorial qui

peut de fait, demain, pour les générations qui arrivent, jouer un rôle dans le futur du « Sport senior santé ».

Nos médecins « seniors » interviennent dans plusieurs domaines :

- la formation des instructeurs,
- la formation des animateurs (*Module 1, brevet d'accompagnant sportif, Activ'mémoire, Sections Multi-activités Seniors*) où ils présentent les effets du vieillissement et les bienfaits de l'activité physique en général et, avec les conseillers techniques, dans leur formation « continue »,
- la labellisation et le renouvellement des clubs avec SMS,

- la révision des gestes de premiers secours,
- le suivi et l'évolution des connaissances dans le domaine de la médecine du sport adaptée aux seniors,
- la réalisation d'études scientifiques,
- la rédaction d'articles de « vulgarisation » médicale pour *Vital'ité* et *Vital'news*.

## NOS MÉDECINS SUR LE TERRITOIRE NATIONAL

**Dans le « plat » pays des Hauts-de-France**, dans le monde de la convivialité nordiste : les docteurs Marianne Delvaux et Pierre Siguoir ;

**Dans le Calvados** verdoyant avec ses côtes fleuries : le docteur Jean-Patrice Prêt ;

**Dans la capitale et l'Île-de-France**, cœur de notre pays : le docteur Marcelle Kermorvant ;

**En Bretagne**, dans la péninsule vallonnée aux couleurs multiples : les docteurs Véronique Meyer et Michel Trégaro ;  
Entre vignobles, lacs et montagnes dans la très verte **Bourgogne-Franche-Comté** : les docteurs Michel Jacques et Thierry Hamonic ;

Dans le golfe de Gascogne, au milieu des châteaux des **Pays de la Loire** : le docteur Claude Paumard ;

**En Auvergne-Rhône-Alpes**, dans le vaste territoire des vallons d'Auvergne, de la capitale des Gaules et des cimes des Alpes : les docteurs Michèle Blanc, Claire-Lise Cordier, Claude Hohn, Jean Chemartin, Alain Lepape, Hubert Simon, Bernard Thévenot et Michel Zilber ;

**En Aquitaine**, du Pays basque aux vignobles du Bordelais : les docteurs Claire Collins, Philippe Fenot, Jean Claude Roche et Édouard Zapata ;  
Dans les plaines du sud-ouest et dans les Pyrénées, en **Occitanie** : les docteurs Odile Crampes, Catherine Guérin et Joseph Laffilhe ;

Sous le soleil et les platanes, en **Provence-Alpes-Côte-d'Azur** : les docteurs Véronique Fayal, Jean Paul Boutinet et Jean Bultel.

## ÉCHANGER, ACTUALISER SES CONNAISSANCES...

Ce groupe, une des richesses de notre Fédération, se réunit à échéances régulières au sein de séminaires pour échanger, actualiser ses connaissances et faire en sorte que le service rendu à nos adhérents soit de la meilleure qualité possible en poursuivant notre objectif de santé publique que constitue le « bien vieillir » ensemble.

Lors d'un séminaire qui a réuni à Paris en juin dernier, en présence de la présidente Yolande Guériaud, tous ces médecins, un certain nombre de thèmes ont été abordés tels que l'évolution de la réglementation sur le certificat médical de non-contre-indication nécessaire pour obtenir une licence fédérale, la stratégie de prévention des chutes chez les seniors ou encore l'examen des stratégies possibles en matière de politique de santé au regard des propositions gouvernementales.

Par ailleurs, une étude auprès de nos adhérents et ceux de Énéosport (notre sœur jumelle belge) sur les effets comparatifs de la mono-activité par rapport à la multi-activité sur la préservation des capacités physiques, la vie sociale et le sommeil a également été mise en chantier.

Nos rencontres sont aussi l'occasion de débats et de mises au point sur nos pratiques dans le domaine des activités SMS et Activ'mémoire, ou encore sur des solutions techniques de partage de nos connaissances, l'enseignement du secourisme, l'harmonisation du contenu des interventions médicales lors des formations et des projets d'enrichissement du contenu médical de nos revues.

Les médecins de chacune de nos régions seront également associés aux débats de l'automne sur les grands défis qui attendent notre Fédération pour les prochaines années.

Jean Bultel, médecin fédéral

## LA COMMISSION MÉDICALE

C'est une commission un peu particulière au sein des fédérations sportives car elle a un caractère obligatoire, le Code du sport rappelant que les fédérations sportives doivent veiller à la santé de leurs licenciés et prendre les dispositions nécessaires. Toutefois, dans notre domaine, le rôle de la commission est limité par le fait qu'aucune compétition n'est organisée, qu'aucune pratique ne revêt de caractère professionnel ou ne relève du « haut-niveau » et qu'en conséquence, la lutte anti-dopage s'en trouve réduite. La Commission définit les priorités d'actions des médecins bénévoles. Elle organise plusieurs fois par an des réunions en visioconférence pour traiter des sujets d'actualité qui relèvent du domaine de la santé ou du sport santé. Elle contribue aussi, aux côtés de la Direction technique, à la réalisation d'actions de recherche comme le travail sur la prévention des chutes et l'équilibre, actuellement en cours.

Cette Commission est composée de médecins représentant chaque région administrative. Considérant que l'avis de citoyens non professionnels sur des sujets de prévention ou de santé publique, qui nous occupent souvent, était fondamental et qu'il était important de sortir d'un débat uniquement médico-technique, quelquefois réducteur, en font partie également des membres « non-médicaux » : quatre élus du Comité directeur (Michèle Ast, Michèle

Grivaux, Marie-Claire Laurence et Denis Roussier), Sylvie Kinet, directrice technique nationale, systématiquement associée aux travaux, assistée en fonction des sujets de conseillers techniques. La Commission est présidée par le Docteur Jean Bultel, médecin fédéral, membre élu du Comité directeur, assisté par les médecins des régions (avec une compétence plus particulière pour des sujets fréquemment abordés au sein de la FFRS) :

- Auvergne Rhône-Alpes : Docteur Claude Hohn, SMS et Activ'mémoire,
- Bourgogne Franche-Comté : Docteur Michel Jacques (suppléant Docteur Thierry Hamonic), psycho-sociologie / handicap et épidémiologie,
- Hauts-de-France : Docteur Pierre Sigoirt, secourisme,
- Île-de-France : Docteur Marcelle Kermorvant, diététique,
- Occitanie : Docteur Bernard Gonin (suppléante : Docteur Odile Crampes), médecine du sport,
- Pays de la Loire : Docteur Claude Paumard, SMS et Activ'mémoire,
- Provence-Alpes-Côte-d'Azur : Docteur Véronique Fayal, oncologie,
- Nouvelle-Aquitaine : Docteur Jean-Claude Roche (suppléante Docteur Claire Collins), secourisme / gériatrie.

Le secrétariat, l'organisation et le suivi de l'activité de la Commission médicale sont assurés au siège de la FFRS, avec compétence et rigueur, par Martine Didot.





## INTERVIEW

# LA MODERNISATION DU SYSTÈME D'INFORMATION : POURQUOI ?



**Le 15 décembre 2021, le Comité directeur de la FFRS s'est prononcé favorablement pour l'ouverture d'un chantier ambitieux mais vital : la modernisation du système d'information fédéral. Cette décision, qui s'avérait incontournable depuis quelques années, va permettre pour le plus grand bénéfice de tous, adhérents et clubs, d'entrer dans la grande aventure du numérique. Interview de Daniel Ghys, chef de projet.**

## **Vitalité : Qu'entend-on par système d'information ?**

**Daniel Ghys :** Le système d'information (SI) d'une entreprise ou d'une association est un ensemble de ressources qui permet de collecter, stocker, traiter et distribuer de l'information. Si, initialement, on parlait d'informatique, l'arrivée des nouvelles technologies a considérablement élargi le domaine.

À la FFRS, le système regroupe les applications informatiques utilisées pour gérer les licences des 80 000 adhérents, les formations des 6 000 animateurs sportifs ou encore l'organisation de près de 400 séjours annuels dans les clubs. Mais il inclut également des processus support de l'administration fédérale (comptabilité, gestion des salariés, communication...), des interactions/échanges avec le monde extérieur (notamment avec le ministère de tutelle, l'Agence nationale du sport ou encore le Comité national olympique et sportif).

## **V. : Quel est l'état actuel du système d'information fédéral ?**

**D. G. :** Notre système repose actuellement sur huit applicatifs dont le principal, « Telemat », est celui qui permet de gérer licences, formations et séjours, c'est-à-dire le socle de l'activité de nos clubs.

Cet outil central, créé en 2009, qui à l'époque représentait une avancée technologique importante, est aujourd'hui obsolète. Il s'avère inadapté aux besoins du siècle fédéral, et

plus encore à ceux des clubs et comités. Il est intégralement administré par le fournisseur extérieur sans que la Fédération ait la possibilité de gérer les évolutions nécessaires.

Le diagnostic est sans appel : de trop nombreuses tâches administratives répétitives et chronophages mobilisent une grande partie de la charge de travail de nos salariés administratifs, voire des dirigeants élus, entraînant démotivation et frustration mais aussi erreurs, dysfonctionnements.

La Fédération doit se doter sans délais de dispositifs performants et sécurisés, permettant des adaptations aux besoins de la communauté fédérale et à son environnement.

Le contrat avec le fournisseur de « Telemat » prend fin en février 2023 et ne peut être renouvelé. Il sera provisoirement prolongé pour permettre un transfert vers un nouvel applicatif plus performant et connecté avec les autres logiciels, qui eux aussi doivent être modernisés.

“ *La fédération doit se doter sans délais de dispositifs performants et sécurisés.* ”

## **V. : Pourquoi la modernisation du SI s'impose-elle à notre Fédération et à nos structures ?**

**DG :** Parce que la Fédération doit se doter **d'applications fiables, performantes et sécurisées** pour répondre aux exigences d'une gestion rigoureuse, soucieuse de l'utilisation de ses ressources financières (vos cotisations, les subventions d'État, le mécénat privé) et humaines (nos salariés et les bénévoles élus dirigeants).

Parce qu'il faut répondre avec compétences et célérité aux **exigences légales et réglementaires** nouvelles qui encadrent aussi bien les pratiques sportives que la vie associative (protection des données personnelles, honorabilité des dirigeants et encadrants, souscription et paiement en ligne des licences, lutte contre les violences...).

Parce que la **transformation numérique** est une réalité incontournable, qu'elle envahit et transforme notre vie de tous les jours. Digitalisation, espace personnel, e-Learning, objets connectés, dématérialisation... ne sont pas des mots abstraits, mais des concepts qui sont le reflet d'une même réalité : le monde évolue et notre fonctionnement doit s'y adapter.

Le monde du sport n'échappe pas à cette absolue nécessité, et l'ensemble des fédérations sportives a largement avancé dans la mise en œuvre de solutions adaptées.

La FFRS doit prendre le train en marche, dès aujourd'hui, pour vous accompagner dans le monde du sport d'aujourd'hui et de demain.

**V. : Les applications ont-elles été pensées pour les territoires (Corers, Coders, clubs) et au service de la communauté fédérale ?**

**DG :** Les applications existantes ont été créées pour les besoins administratifs pour et par la structure centrale, en lien avec les priorités de l'époque.

Clubs et comités se sont organisés pour couvrir leurs propres besoins, notamment en termes de :

- Communication : beaucoup d'entre eux ont réalisé chacun à sa manière et selon ses moyens un site Web, ouvert aux licenciés et parfois au grand public, pour présenter la FFRS mais surtout les activités du club : formations, séjours, horaires des activités, manifestations...
- Comptabilité : les uns en acquérant un logiciel comptable, les autres en utilisant Excel.
- Gestion des licences : les uns en facilitant le renouvellement via un espace personnel ou l'utilisation d'Excel.

**V. : Alors, pourquoi le nouveau système d'information ?**

**DG :** Notre croissance, la volumétrie des données échangées, l'évolution de l'environnement réglementaire, le professionnalisme des formations, la nécessaire sécurité des pratiques sportives imposent **un outil central et intégré à la disposition de tous**.

À tous les niveaux, les besoins doivent être couverts pour que services administratifs, clubs et comités ne soient plus obligés de

consacrer temps et énergie à combler les manques des applicatifs dédiés à l'organisation de leurs activités, la gestion de leurs ressources, la diffusion et l'échange, sans double saisie ou correction à répétition des informations fédérales ou interclubs. Une analyse détaillée, réalisée avec des représentants de tous les services et structures, a permis d'identifier ces besoins.

Le nouveau système d'information, à partir d'une gestion centralisée des données et grâce à l'interopérabilité des applications, sera accessible aux clubs et comités en fonction de leurs besoins et droits d'accès. Ils pourront ainsi consacrer tous leurs efforts au développement du sport-santé, à l'amélioration des formations, à la recherche de partenariats... et au bien-être de leurs adhérents.

**V. : Quelles sont les prochaines étapes ?**

**DG :** Les présidents de vos clubs et comités se réuniront en octobre pour prendre connaissance de l'avancement du projet, exprimer leurs remarques et être informés sur les réalisations (choix, phasage, budget).

Ils seront informés en détail sur les avantages du dispositif envisagé, dont le principal atout sera le gain de temps et d'efficacité qu'il apportera

à tous, salariés, dirigeants et encadrants bénévoles : leur temps précieux sera bien plus encore consacré aux pratiques du sport-santé de nos chers licenciés.

**La réussite de ce projet ambitieux mais réaliste repose sur vos élus mais aussi sur vous.**

**Car la Fédération c'est vous et vous la méritez belle, moderne, conviviale.**

**Soyez convaincus que cette motivation absolue dicte en permanence l'action du Comité directeur fédéral.**

“ La transformation numérique est une réalité incontournable, elle envahit et transforme notre vie de tous les jours. ”

**Daniel Ghys**

Membre élu du Comité directeur de la FFRS, Daniel Ghys a été chargé par celui-ci du projet de modernisation du système d'information. Après une longue carrière professionnelle dans ce domaine, en partie en tant que fournisseur/intégrateur de solutions, puis comme analyste/consultant/gestionnaire de projets pour le compte de grands clients publics et privés en Belgique, Luxembourg et France, il a accepté de mettre son expérience à la disposition de la communauté FFRS.

Daniel Ghys est aussi animateur rando montagne.

# PETITS CONSEILS POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE SPORTIVE

**La rentrée est là, les bonnes résolutions sont au rendez-vous. Vous pratiquez dans un club... pour vous, comme pour les autres adhérents, ces quelques préconisations vous aideront à bien démarrer la saison.**

- Pratiquer régulièrement, d'une façon modérée, permet de renforcer son capital santé et de reculer les effets du vieillissement.



- Penser à avoir sur soi sa carte d'identité, sa licence, sa carte Vitale, son passeport santé (à télécharger sur le site de la FFRS) et les coordonnées d'un contact à prévenir si besoin. Renseigner ses contacts ICE sur son téléphone portable.



- Le retour à l'activité physique après une interruption, même partielle, doit se faire en douceur.



- Dans la mesure du possible, pratiquer plusieurs activités complémentaires plutôt qu'une seule est bien meilleur pour solliciter et maintenir ses différentes capacités (endurance, force, équilibre...).

- La prévention des chutes est essentielle. Tester sa vue, éviter les gestes brusques, prendre soin de ses pieds, se chausser correctement, tester son équilibre sont autant de précautions utiles.



**TOUS CHAMPIONS !**



- Pratiquer en bonne intelligence avec tous les participants quel que soit leur niveau, sans esprit de compétition et en relativisant les « performances » (les siennes comme celles des autres).



Illustrations : Denis Roussier

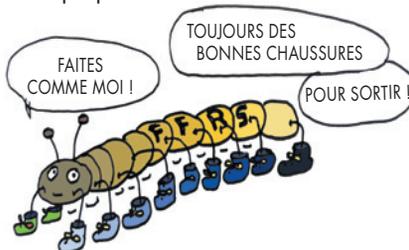
- Respecter l'animateur bénévole qui a la responsabilité du groupe, suivre ses consignes à travers lesquelles il organise l'activité et met en œuvre cette responsabilité.



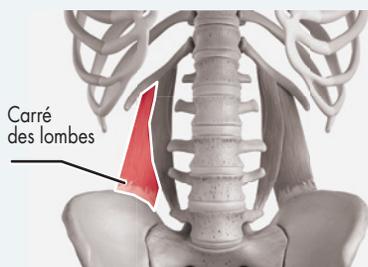
- Les animateurs sont à votre écoute pour vous renseigner sur les activités proposées qui peuvent être différentes selon les séances (randonnées plus ou moins techniques par exemple).



- Animateurs et dirigeants associatifs ont la responsabilité de la sécurité des pratiques. Leur action est principalement orientée vers la protection des participants. Ils ont toute latitude pour formuler des règles de bonne conduite qui peuvent varier en fonction du contexte (météo, nombre de participants...). Il leur est possible de refuser d'encadrer certaines séances dans le cas où les conditions pour assurer la sécurité ne sont pas réunies. Chaque club peut édicter, au moyen de son règlement intérieur, des règles qui lui sont propres.



# LE CARRÉ DES LOMBES...



**Inclinaison latérale du tronc, élévation du bassin, expiration et flexion du tronc... le carré des lombes permet de relier le buste au bassin par l'arrière du corps.**

Muscle profond, plat, en forme de quadrilatère et stabilisateur, il est situé dans l'abdomen, au niveau des lombaires. Il en existe un de chaque côté de la colonne et chaque muscle s'attache entre la dernière côte, les vertèbres lombaires (L1 à L4) et le bord postérieur de la crête iliaque. En dedans, il est recouvert par le grand psoas et ses bords latéraux sont en rapport avec le muscle transverse. Il est plus large en bas qu'en haut.

Le carré des lombes participe à l'élévation du bassin lors de la marche en étant élévateur de l'hémi-bassin et joue un rôle dans l'expiration forcée en déplaçant la dernière côte vers le bas. Mais son rôle principal est l'inclinaison latérale du tronc et la stabilité globale de la colonne vertébrale.

En résumé, que ce soit au niveau sportif comme dans la vie de tous les jours, c'est un muscle utilisé constamment puisque les premières instabilités de la colonne vertébrale se font par manque d'équilibre latéral. Il intervient donc dès que le corps commence à vaciller. Sédentarité, mouvements répétitifs, déséquilibre corporel... ont pour origine une atteinte isolée de ce muscle. En effet, le carré des lombes vient compenser le dysfonctionnement des muscles stabilisateurs censés aider en position debout. Fatigue et tension musculaire s'accroissent alors, provoquant le fameux « mal de dos ». Il est important d'en prendre soin comme plus globalement de son dos, dans les différentes postures de la vie quotidienne et/ou de la pratique sportive.

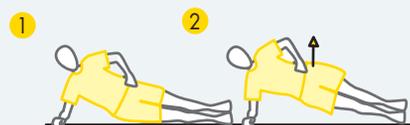
## UN MUSCLE CLÉ !

### INTÉRÊT DE RENFORCER ET D'ÉTIRER CE MUSCLE

- Améliorer la stabilisation de la colonne vertébrale et des vertèbres,
- Diminuer les douleurs lombaires en soulageant l'effort des muscles extenseurs de la colonne vertébrale (ex : érecteurs du rachis...),
- Compenser un déséquilibre,
- Prévenir les risques de blessures et d'inconfort.

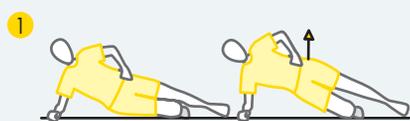
### QUELQUES EXERCICES

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE : GAINAGE LATÉRAL

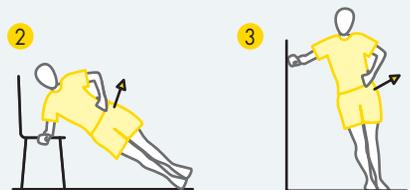


- Consignes de départ :** Allongé sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras et le poing, placez votre jambe supérieure sur votre jambe inférieure, les pieds joints, abdominaux et fessiers contractés et le regard loin devant sans casser la nuque.
- Consignes d'exécution :** Soulevez les hanches et les jambes du sol en conservant l'alignement et en vous appuyant sur votre bras et vos pieds. Maintenez la position 15 à 20 s., relâchez 10 s. et répétez l'exercice deux fois. Changez de côté et recommencez. Inspirez par le nez et soufflez par la bouche pendant la durée complète de l'exercice.

⚠ *Si vous éprouvez des difficultés à réaliser l'exercice initial, plusieurs options possibles*



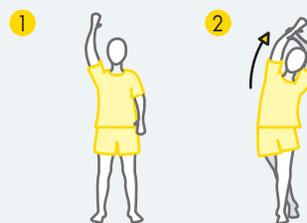
**Variante 1 :** Avec la jambe du dessous repliée et en appui sur la face externe du genou.



**Variante 2 :**  
En vous appuyant sur une chaise.

**Variante 3 :**  
En vous appuyant contre un mur.

### ÉTIREMENTS DEBOUT



- Consignes de départ :** Debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis, bras gauche relâché et bras droit tendu vers le plafond. Buste droit, abdominaux et fessiers contractés et le regard loin devant.
- Consignes d'exécution :** Croisez la jambe droite derrière la gauche et effectuez un mouvement d'inclinaison vers le côté opposé au bras en cherchant la hauteur avec la main. Maintenez la position 15 s., puis changez de côté. Soufflez en inclinant et inspirez en revenant.

**Variante :** Même exercice sans croiser les pieds.

### ÉTIREMENTS ASSIS



- Consignes de départ :** Assis au milieu de votre chaise, les pieds bien à plat au sol, un bras relâché et l'autre tendu vers le plafond. Buste droit, abdominaux contractés et le regard loin devant.
- Consignes d'exécution :** Effectuez un mouvement d'inclinaison vers le côté opposé au bras en cherchant la hauteur avec la main. Maintenez la position 15 s., puis changez de côté. Soufflez en inclinant et inspirez en revenant.



# LES ACTIVITÉS AQUATIQUES AUTREMENT

**En cinquième position en termes de nombre de pratiquants, soit près de 11 300 licenciés répartis dans 175 clubs, les activités aquatiques – dites « d'expression et de maîtrise du milieu aquatique » – ont trait à la gymnastique et ont à la FFRS des déclinaisons parfois méconnues.**

## L'AQUAGYM EN MER

« L'aquagym de mer se pratique sans combinaison et dans une zone à hauteur d'eau constante où il n'y a pas beaucoup de fond. Ce dernier doit être régulier et, dans l'idéal, composé de sable, explique Yvette Orsini, animatrice au sein du club Seniors dynamiques Toulon-Est où elle a initié la discipline depuis mai dernier. L'avantage, comparé à la piscine, est qu'il est possible de travailler à toutes les hauteurs d'eau : jusqu'aux genoux, aux cuisses ou à la poitrine. La séance d'une heure comprend un quart d'heure d'échauffement, une demi-heure d'exercices et un quart d'heure d'étirements en sortant de l'eau. L'échauffement commence dès que l'on entre dans l'eau. Il est d'autant plus indispensable que l'eau de mer est plus froide et rend plus nécessaire d'activer le corps en amont. Elle est aussi plus portante que l'eau douce, si bien que l'on est en quelque sorte plus léger, ce qui évite l'usage d'accessoires de flottabilité (frites, planches...). Même si les exercices sont les mêmes qu'en piscine, je mets l'accent sur ceux qui ont trait au gainage et à l'équilibre. Par exemple, monter les genoux jusqu'à former un angle droit avec le buste tout en se maintenant à la surface

de l'eau avec ses bras. À cela, s'ajoutent les vertus tonifiantes de l'eau de mer et de l'iode. L'activité est prévue de juin à octobre en fonction de la météo. »

## LA MARCHÉ AQUATIQUE EN PETIT BASSIN

« L'idée est de s'adresser aux personnes désireuses de faire de la marche aquatique mais qui y renoncent parce qu'elles ont peur des vagues et du courant en mer, justifie Josette Roussier, instructrice fédérale activités aquatiques et animatrice, entre autres, aquagym, au sein de l'Association sportive de la retraite sportive aunisienne. Là, il n'est pas nécessaire d'être aussi à l'aise dans l'eau qu'en mer, ce qui est plus rassurant. Pour cela, il faut un minimum d'espace et le groupe ne peut pas dépasser vingt personnes. Les exercices de coordination et de musculation sont identiques à ceux de la marche aquatique en mer, à savoir marcher en levant les genoux, en tendant la jambe ou, encore, en attaquant chaque pas avec le talon ou la partie avant du pied, parfois en associant des mouvements de bras (brasse, crawl...). Le tout au son de musiques entraînantes. Les ré-

sultats sont aussi bénéfiques. L'ensemble de la chaîne musculaire et l'équilibre sont travaillés de manière dynamique. La marche aquatique occupe une petite moitié du corps de séance, l'autre étant consacrée à l'aquagym. »

### LA NAGE AVEC PALMES

« Les séances durent trois quarts d'heure et se déroulent intégralement dans l'eau, y compris les étirements. Elles ont lieu en piscine, précise Marie-Hélène Sikora, animatrice nage avec palmes dans les rangs du Groupement de la retraite sportive de Montceau-les-Mines. Il s'agit toujours de bipalmes de natation et non de plongée. Les palmes sont donc de petite taille (une quinzaine de centimètres, N.D.L.R.) et ne sont pas un substitut de flottabilité, ce qui signifie qu'il faut savoir nager. Une dizaine de séances sont nécessaires pour maîtriser la technique de palmage. Différentes nages sont possibles : le dos, le crawl, la nage indienne ou, encore, celle du dauphin, les deux jambes serrées. On peut également utiliser une planche et ainsi ne se propulser qu'avec les palmes. Le but n'est pas d'enchaîner les longueurs, ce qui serait trop monotone. Souvent, entre chacune d'elles, des exercices ludiques sont programmés, comme jouer au ballon en palmant à la verticale. Le fait de nager avec des palmes fait encore plus travailler les muscles et pas uniquement ceux du bas du corps. En effet, le battement avec palmes ne part pas des genoux mais du bassin. Les jambes ne sont pas tendues et l'on doit être souple. C'est pour cela qu'avant chaque entrée dans l'eau, un échauffement est prévu, en particulier de la ceinture abdominale, car le gainage est important. »



### L'AQUAPALME ET L'INITIATION À LA NAGE EN EAU PROFONDE

« L'aquapalme, c'est de l'aquagym avec des palmes en eau profonde, que ce soit dans le grand bain d'une piscine ou en mer, mais cela est beaucoup moins évident et nécessite davantage de surveillance, résume Christian Rousseau, animateur aquapalme et initiation à la nage en eau profonde au Club de la retraite sportive de Marne et Brie. Dans tous les cas, il est impératif de ne pas avoir pied, ce qui signifie que l'on est toujours en mouvement et que l'on sollicite davantage les muscles. La séance commence par un échauffement avec des frites qui servent à se stabiliser. On effectue alors des battements de jambes et d'autres mouvements pour stimuler les chevilles, les genoux, le bassin, les épaules et les bras... Puis on attaque le renforcement musculaire et le cardio, toujours en statique. L'ensemble dure environ vingt minutes avant de passer à la nage avec palmes. L'entraînement se termine dans la convivialité par un jeu de ballon, toujours avec des palmes.

C'est aussi l'occasion de s'initier à la nage en eau profonde, laquelle ne compose qu'une partie de l'entraînement et n'a rien d'obligatoire. Là, les exercices consistent, par exemple, à aller chercher des anneaux au fond de l'eau ou à passer dans des cerceaux sous l'eau pour gagner en maîtrise de soi. Quitte à travailler, en amont, sur la réassurance avec ceux qui nourrissent de l'appréhension en les familiarisant d'abord à mettre la tête sous l'eau et à souffler en même temps. »

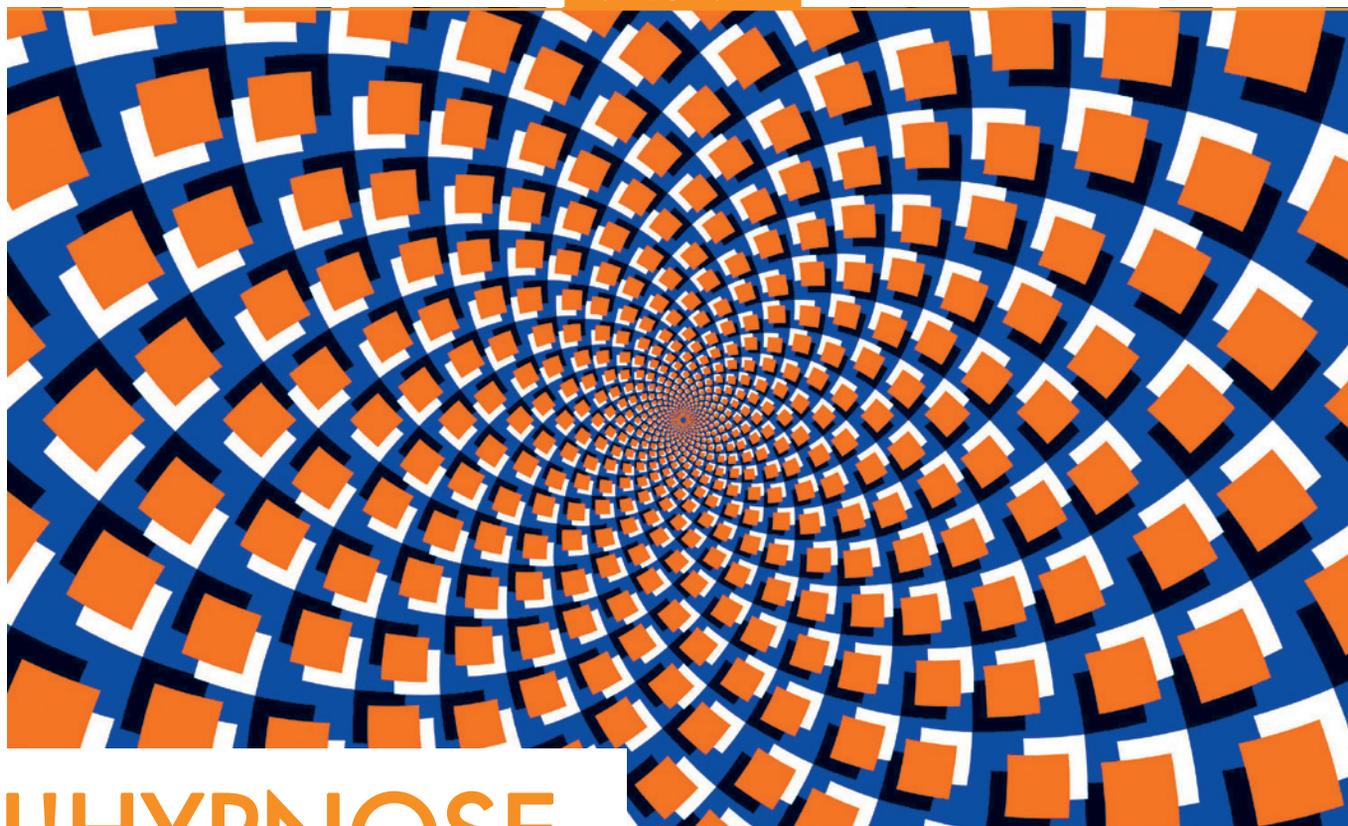
En somme, conclut Séverine Haas, conseillère technique fédérale en charge des activités aquatiques : « Ces activités ont l'avantage d'être non traumatisantes pour l'organisme et de le rendre plus léger grâce aux effets de la flottabilité. Ceci s'avère précieux pour ceux qui, en raison de leurs pathologies, ne peuvent pas pratiquer des activités gymniques terrestres. »

Alexandre Terrini

### Y EN A QUI NE MANQUENT PAS D'AIR

« L'idée fondatrice est d'amener un maximum d'air dans le sang pour oxygéner les globules rouges et éviter l'apnée, particulièrement dans l'eau où l'on est souvent sujet à un stress accru, détaille Gérard Livet, instructeur fédéral activités aquatiques qui anime, au sein du Groupement de la retraite sportive du Pays clayetois, des ateliers intitulés « Ventiler pour s'oxygéner ». Chaque exercice est effectué selon une respiration maîtrisée. Pour cela, on se force à inspirer un maximum d'air et à l'expirer de manière contrôlée, ce qui permet d'être moins essoufflé et moins sujet aux crampes. Concrètement, on inspire durant trois mouvements et on expire également sur trois mouvements. Au départ, cela n'est pas naturel puis à force, cela le devient.

La ventilation contrôlée, qui peut s'appliquer à toutes les disciplines, est aussi utilisée à des fins de relaxation : inspiration sur trois secondes, respiration bloquée sur deux, pour permettre aux globules rouges de se gaver d'oxygène, et expiration sur trois. Puis on inspire pendant quatre secondes, on bloque sur deux secondes, on expire sur quatre, on bloque deux secondes et ainsi de suite en augmentant à chaque fois d'une seconde le temps d'inspiration et d'expiration... C'est là un excellent moyen de s'endormir. »



# L'HYPNOSE MÉDICALE

**L'hypnose ne relève ni de la magie, ni du gadget. C'est une véritable pratique thérapeutique officiellement enseignée à la faculté de médecine, avec un diplôme universitaire reconnu par l'Ordre des médecins. Cette exploration de l'activité inconsciente à des fins thérapeutiques est utilisée aujourd'hui pour soulager certaines pathologies ou se débarrasser de certains comportements.**

## HISTOIRE DE L'HYPNOSE

L'exploration de l'activité inconsciente par l'imagerie médicale est récente (1949). Elle a permis de montrer que l'état hypnotique était différent du sommeil et de l'état de veille. Les techniques d'imagerie moderne (Pet-scan et IRM) ont mis en évidence des modifications de l'activité cérébrale lors de suggestions chez un sujet sous hypnose.

L'utilisation de l'hypnose à des fins thérapeutiques remonte à l'Antiquité. Son évolution et sa pratique ont traversé le temps avec de nombreuses expériences et théories, menant à des courants divergents et des controverses...

Quelques noms marquent son histoire : Franz Anton Mesmer, le Marquis de Puységur, l'Abbé Faria, le Dr Cloquet (en 1829, ablation d'un sein sous « sommeil magnétique »), le Dr Braid, le Dr Esdaille (chirurgien anglais des Indes qui rapporta 345 interventions chirurgicales sans douleurs), l'École de Nancy

avec les Docteurs Liebeault et Bernheim, l'École de la Salpêtrière avec le Pr Charcot. L'arrivée de l'éther puis du chloroforme en 1846 ont mis fin à l'utilisation de l'hypnose chirurgicale.

Il faudra attendre 1892 pour que la British Medical Association la recommande à nouveau, après une étude révélant son efficacité dans le traitement de la douleur, des troubles du sommeil et des symptômes fonctionnels.

Pierre Janet (1859-1947), psychologue et médecin, crée le terme de subconscient. Il attribue un rôle déterminant au traumatisme psychique dans l'amnésie et la dissociation de souvenirs.

Une vision moderne de l'hypnose est apportée par le psychiatre américain Milton Erickson (1901-1980), considéré comme le père des thérapies brèves avec l'hypnose « Ericksonienne », une approche innovante : le patient posséderait en lui-même les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations qu'il rencontre.

## LES INDICATIONS ACTUELLES

Parmi les situations nombreuses et variées qui peuvent être améliorées ou réparées par l'hypnose, on trouve : les troubles émotionnels, du sommeil, de la concentration, compulsifs ; l'angoisse, l'anxiété, le stress, les addictions, les douleurs aiguës ou chroniques, le deuil, les traumatismes, les phobies, l'hyperactivité.

À l'hôpital, son utilisation en anesthésie comme sédation lors de gestes opératoires non profonds (ablation de la thyroïde, ablation de tumeur mammaire...) se développe, mais elle dépend des politiques menées par les établissements et de la présence de personnels formés (médecins et infirmier(e)s). L'hypnose permet de réduire les produits anesthésiants, la durée du séjour hospitalier, le coût... et positionne le patient au centre du soin. Celui-ci devient acteur, il n'est plus passif et l'impact psychologique sur la guérison est positif.

## L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE : COMMENT CA MARCHE ?

« Hypnose » vient du grec « *hypnos* », qui signifie sommeil. C'est une méthode qui consiste à modifier l'état de conscience d'une personne. Elle se retrouve en état de semi-conscience, c'est-à-dire, quelque part entre le sommeil et l'état éveillé. La personne hypnotisée est consciente de ce qu'il se passe et réagit : elle entend, parle, et ne dort pas.

Le praticien accède ainsi, par l'emploi de différentes méthodes de communication, à l'inconscient du patient qui va pouvoir modifier sa perception ou ses représentations. Le thérapeute va seulement guider par la voix. La personne, lorsqu'elle est dans un état hypnotique peut créer, par elle-même, de nouvelles façons de voir les choses ou de penser. Au fil des séances, elle peut ainsi se débarrasser définitivement de ses maux.

## LES AVANTAGES DE L'HYPNOSE

**Une méthode naturelle et durable.** Elle permet d'être soulagé ou soigné efficacement sans médicaments.

**Une thérapie brève** (de deux à dix séances), selon la problématique à régler.

**Accessible à tous**, adaptée quasiment à tous les âges. Les enfants à l'imaginaire très fertile y sont très réceptifs.

**L'hypnose peut se pratiquer en autonomie** (autohypnose). Elle peut être complémentaire d'autres thérapies, les renforcer et améliorer la gestion du stress, l'estime de soi, la capacité de concentration ou de mémorisation.

**L'hypnose traite les sources du problème.** Le thérapeute accède au ressenti, au vécu du trouble, de la douleur ou de la pathologie.

## UNE LIMITE : LE NIVEAU DE RÉCEPTIVITÉ

Comme c'est un état naturel, toute personne est hypnotisable, mais plus ou moins rapidement. Le niveau de réceptivité est fonction de la capacité à lâcher prise et les personnes à l'imaginaire développé auront plus de facilité à rentrer en état de transe hypnotique.

## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE D'HYPNOSE ?

Le premier temps est consacré à la rencontre : le patient expose sa problématique, l'hypnothérapeute explique le processus de soin, répond aux questions. Ce premier échange permet surtout d'établir un climat de confiance et de poser un cadre de travail. D'une manière générale, les consultations se déroulent avec un temps d'induction (mise en transe), un temps de travail thérapeutique, et un temps de réassociation (retour à l'état ordinaire de conscience). Ensuite, un temps de debriefing, d'approfondissement ou d'élaboration est proposé. La durée de la consultation varie entre 50 et 90 mn, selon le praticien et les méthodes. Le prix fluctue entre 60 et 120 €. Certaines mutuelles les prennent en charge au même titre que les séances d'ostéopathie.

## COMMENT CHOISIR SON THÉRAPEUTE ?

La pratique de l'hypnose n'est pas réglementée en France. Il n'y a pas encore de titre « officiel » ou d'organisme de contrôle des centres de formation.

Les critères fondamentaux :

- L'hypnothérapeute doit être avant tout un professionnel de la santé (Pour l'Institut Français d'Hypnose, la pratique de l'hypnose doit être conçue comme un complément de formation pour les professionnels de santé diplômés d'État).
- Le métier d'origine (psychologue, infirmier, médecin...) doit être pertinent selon la demande.
- La qualité du contact et du lien qui s'établit entre le patient et le thérapeute est essentielle.

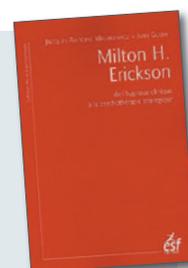
## CONCLUSION

L'hypnose est d'actualité pour soulager, améliorer ou réparer les maux du corps, à l'hôpital mais aussi en ville. Là où la médecine classique n'a plus de réponse... elle a toute sa place et tout son sens. Mais cette alternative à la médecine traditionnelle doit rester un complément et non un substitutif, d'où l'importance du choix du praticien qui doit être un professionnel de santé certifié et suffisamment formé. L'hypnothérapeute est un guide, un accompagnant permettant au patient de se connecter à ses ressources intérieures (inconscientes) mais qui doit rester acteur de sa santé ! L'hypnose est un moyen de se soigner autrement !

Sophie Savouillan, Hypnothérapeute certifiée ABS HYPNOSE, Infirmière DE

### POUR EN SAVOIR PLUS :

Jacques-Antoine Malarewicz et Jean Godin : « *Milton H. Erickson : de l'hypnose clinique à la psychothérapie stratégique* », ESF (2005).



Veauche (42) – Rencontre départementale et expo  
Portraits d'adhérents – Coders de la Loire, 23/06/2022



RETOUR EN IMAGES  
des clubs et des comités



Château-Gontier (53) – Journée interclubs  
Sport Détente Mayenne Angevine, 17/05/2022



Angers (49) Anniversaire durable à Terra Botanica,  
Corers Pays de la Loire, 23/06/2022



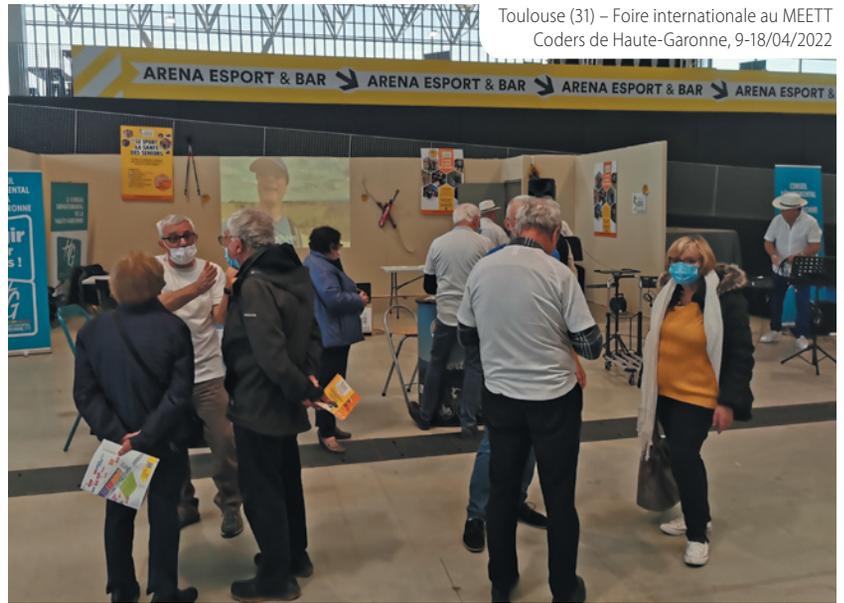
Trélazé (49)  
Tournoi de tennis  
de table en double  
RS Trélazéenne,  
1/04/2022

Saint-Barthélémy-d'Anjou (49) - Course d'orientation  
dans le parc de Pignerolle – RS Trélazéenne, 7/07/2022





Pontvallain (72) – Journée intergénérationnelle – RS Aulne-et-Loire, 4/05/2022



Toulouse (31) – Foire internationale au MEETT Coders de Haute-Garonne, 9-18/04/2022



Cesson (35) – Fest ty C.R.A. Cesson retraite active, 12/05/2022



Saint-Aubin (35) – Journée interclubs RS de Saint-Aubin et Coders d'Ille-et-Vilaine, 13/04/2022



Montdidier (80) – Journée régionale Hauts-lympique Corers Hauts-de-France, 24/03/2022



Ainay-le-Château (03) – Portes ouvertes et anniversaires – RS Ainay-le-Château, 12/06/2022



Franconville (95) – Interclubs départemental Coders du Val-d'Oise, 17/05/2022



Saint-Jean-de-Monts – Journée interclubs Association montoise des loisirs sportifs & Coders 85, 31/05/2022



Meudon (92) – Rassemblement interclubs – Coders des Hauts-de-Seine, 13/05/2022



Marolles-les-Braults (72) Semaine Portes ouvertes et anniversaires RS Pays Maronnais, 25/05-3/06/2022



Pipriac (35) – Journée festive pour les animateurs et dirigeants Coders d'Ille-et-Vilaine, 25/05/2022



Doucier (39) – Regroupement des animateurs RS Damparis, 5/05/2022



Mesquer (44) – Rencontre interclubs et développement durable  
Codors de Loire-Atlantique, 9/06/2022



Auvers-sur-Oise (95) – Journée des animateurs et bénévoles – Codors du Val-d'Oise, 7/06/2022



Chaumes-en-Retz (44) – Plantation d'un arbre dans le parc de Chéméra  
Marche nordique Calmétienne, 3/06/2022



Nîmes (30)  
Journée festive pour les adhérents et bénévoles  
Olympe retraite sportive,  
16/06/2022



Fontenay-le-Comte (85) – Rando cyclo sur le Marais poitevin  
Association fontenaisienne de la retraite sportive, 2/06/2022



Saint-Avaugourd (85) – Journée découverte ouverte à tous  
RS Saint-Avaugourd-des-Landes, 26/06/2022

# COMITÉS & CLUBS



## Club 44009

### L'association sportive des seniors de la Côte d'Amour récompensée

Le Comité départemental olympique et sportif de Loire-Atlantique a mis à l'honneur la place et le rôle des femmes dans les pratiques physiques et sportives et dans la vie associative lors de la remise des trophées « Femmes et sport », le 7 mai dernier. Dans la catégorie « Femmes en action », Micheline Moyon, Présidente de l'ASSCA, a été distinguée d'un Coup de cœur pour son investissement dans le club.

Auparavant, la cérémonie annuelle de remise des Dauphins (emblème de la commune) par l'Office municipal des sports de Pornichet s'était tenue le 25 mars. Michèle, Jean et Josette ont reçu cette récompense en remerciement de ce qu'ils font et ont fait pour le club depuis de nombreuses années.



Micheline Moyon.

Michèle, Jean et Josette

## Club 71001

### Journée découverte de l'Association pour une Bresse sportive

Après deux années d'interruption due à la Covid-19, l'Association pour une Bresse sportive (ABS) a enfin pu organiser sa traditionnelle journée découverte à la Grange Rouge, lieu emblématique du patrimoine bressan. Plus de 200 adhérents ont participé aux différentes activités proposées par notre club – randonnée, marche nordique,

gymnastique, danse, tai-chi et tir à l'arc – qui se sont déroulées dans la plus grande convivialité, encadrées par plus de trente animateurs.

Au retour des activités du matin, un kir attendait les participants. Et pour la reprise en début d'après-midi, le traditionnel « Cion au qu'meau » (tarte bressane au fromage blanc) nous a redonné de l'énergie. Un grand merci aux bénévoles qui ont permis le déroulement de cette journée en harmonie.

Catherine Roy, Présidente de l'ABS

Animateurs et bénévoles de l'ABS.



## Club 85003

### Journée des animatrices(eurs) activités dansées de Vendée

À l'initiative de l'équipe « activités dansées » de l'Amicale sportive des retraités yonnais (ASRY) de La Roche-sur-Yon, cette rencontre a eu lieu le jeudi 12 mai 2022. Treize clubs et quarante-et-un participant(e)s, accueillis par le Président de l'ASRY, ont échangé différentes chorégraphies sur des thèmes musicaux variés. Nous avons partagé un grand moment de convivialité, notre passion de la danse et le plaisir de nous retrouver. Ce fut une belle journée, vraiment réussie, pleine d'échanges et qui s'est déroulée dans la bonne humeur. Avec une bonne équipe, tout est possible... Un grand merci à toutes celles qui se sont investies et ont contribué à la réussite de cette journée et aussi au Coders de Vendée, pour la présence de son Président et son importante participation au coût de cette rencontre.

C'était la cinquième session organisée en Vendée. La prochaine aura lieu à Saint-Jean-de-Monts, en 2023.

Nicole, responsable « activités dansées » de l'ASRY

## Club 15014

### Premier challenge de tir à l'arc à Montsalvy

Le premier challenge de tir à l'arc – arc classique et arc nu – à 18 mètres, organisé par la Retraite sportive du Pays de Montsalvy a connu la réussite : vingt-six archers venus des clubs d'Ytrac, Ayrens, Jussac, Aurillac et Montsalvy se sont affrontés à la salle polyvalente mercredi 22 juin après-midi. Les deux animateurs, Yannick Bébel et Yves Escurier et le président Robert Cambon avaient parfaitement organisé ce challenge qui a vu le club ytracois (un club actif avec ses trente pratiquants) rafler les premières places. Chaque archer tirait soixante flèches (deux séries de dix volées de trois flèches). Pour Yves Escurier, l'épreuve est une affaire de stratégie, de concentration et d'endurance. « Dans la cible, on peut viser le bleu (cinq ou six points) plutôt que le jaune (dix points), beaucoup plus difficile à atteindre. Il faut tenir pendant plusieurs heures et faire preuve de régularité. C'est difficile de reproduire toujours le même geste ! » Isabelle Lemaire, maire de Montsalvy et Benoît Madamour, adjoint, ont remis coupes, trophées et médailles aux vingt-six participants.

#### Le classement

1. Pascal Ros (*une année de pratique seulement !*), Ytrac : 427 pts.
2. Jean Nugou, Ytrac : 419
3. Patrice Vidal, Ytrac : 416
4. Robert Cambon, Montsalvy : 409

#### Féminines

1. Martine Cornuault, Ytrac : 304 pts.
2. Eliane Rousseau, Ytrac : 269
3. Marie-Noëlle Cervello, Ytrac : 183
4. Martine Lacoste, Ytrac : 133

#### Arc nu

1. Bernard Véron, Ytrac : 145 pts.
2. J.-P. Cambon, Ytrac : 116



Les nouveaux animateurs diplômés.



### Coders 42

#### Les animateurs de la Retraite sportive se donnent rendez-vous à Nollieux

70 animateurs sportifs des quatre clubs de la Retraite sportive de la Loire se sont retrouvés à Nollieux pour une journée d'échanges de pratiques, de rencontre et de convivialité, organisée par le Comité départemental de la Loire. Venus de Feurs, Commelle-Vernay, Veauche et Boën, ils ont découvert les magnifiques panoramas en participant à deux randonnées. Les danseurs des quatre clubs ont offert, après l'apéritif, une démonstration de danse en ligne. L'après-midi a laissé place aux parties de pétanque et à la découverte de l'activité SMS.

On notait la présence du Président du Comité régional de la retraite sportive Auvergne-Rhône-Alpes, Jean Paul Botteau, et du docteur Claude Hohn.

Cette année, environ 800 personnes de plus de 50 ans de la Loire sont licenciées à la Fédération et peuvent pratiquer de nombreuses activités sportives afin de mieux vieillir.

Cette journée a également permis aux nouveaux animateurs de recevoir leur diplôme fédéral des mains de la responsable formation, Marie-Lise Werner, du club de Veauche.

### Coders 59

#### Village en sport : rencontre intergénérationnelle autour du badminton

Une première à Willems dans la métropole lilloise ! Le 22 avril 2022, s'est déroulée la rencontre intergénérationnelle de badminton entre les adhérents de l'Association des retraités sportifs de la Métropole lilloise (ARSMéLi), l'un des quatre clubs affiliés au Comité départemental de la Retraite sportive du Nord, et 22 enfants du centre de loisirs de Willems. Un joli moment de sport et de partage, initié par le Conseil départemental du Nord, désireux de développer la pratique sportive et apporter de l'aide aux associations.

Tout au long de l'après-midi, filles et garçons de Willems et alentours ont partagé le volant avec dix bénévoles sportifs pratiquant le badminton à l'ARSMéLi. « *L'objectif de cette journée est de faire se rencontrer jeunes et anciens autour du sport et d'échanger de bons moments, voire de la complicité* », expose Renée Andouche, Présidente du Coders 59. Objectif atteint si l'on en croit Victoria, 8 ans, venue de Baisieux, super enthousiaste à l'idée de jouer une partie de badminton avec Jean-Michel, 66 ans, pratiquant ce sport depuis six ans.

Le Coders du Nord compte 806 membres. « *Nous nous attachons à faire pratiquer du sport aux retraités, sur une dizaine de disciplines* », explique Renée Andouche. Le Conseil départemental est prêt à mettre en place d'autres activités avec les clubs du Coders 59 et faire ainsi leur promotion.

### Coders 87

#### L'Association Tonic Seniors a accueilli la journée annuelle du Coders

En ce jeudi 12 mai 2022, près de 300 personnes étaient réunies à l'arrière de la salle polyvalente de Saint-Gence. Le club Tonic Seniors accueillait les participants à la journée annuelle du Comité départemental de la Retraite sportive de Haute-Vienne, qui regroupe onze clubs totalisant environ 1 800 adhérents.

La manifestation était basée sur des activités physiques le matin avec deux randonnées pédestres, des ateliers sportifs (pétanque, équilibre, gymnastique, danses...) et des spectacles cabaret l'après-midi, élaborés par les groupes des différents clubs. Cette journée a commencé à 9 h 30 par les deux randos (quiz et photo), respectivement de 8 km et 4 km, préparées par les membres du Tonic Seniors dont le président Alain Delhoume et son prédécesseur Jean-Paul Gadaud. Elle s'est terminée à 19 h à la salle polyvalente.

Les participants étaient ravis d'avoir découvert cette commune au riche passé gaulois et aux sentiers pédestres magnifiques, longeant la rivière la Glane, serpentant dans la belle forêt Lenfant au niveau des pêcheries, plans d'eau, réserve à poissons, parcours



L'un des spectacles de l'après-midi.

sportifs et arbres remarquables. La restauration, sous forme de plateau repas, a été particulièrement appréciée des participants qui ont également pu découvrir les beautés du parc municipal situé à l'arrière de la mairie, avec son aire de jeux et son city stade. Un chapiteau, gracieusement prêté par le Comité des fêtes, a permis au Coders d'accueillir dans de bonnes conditions tous les participants et de leur offrir le pot convivial de midi.

Le Coders 87, avec tous ses clubs affiliés à la FFRS, incite à la pratique d'activités sportives complémentaires, régulières et diversifiées permettant de retarder les effets du vieillissement en évitant l'apparition des comorbidités ou des maladies chroniques et en contribuant à l'équilibre physique, mental et social des seniors. Il encourage une pratique collective favorisant les relations humaines et sociales pour avant tout se faire plaisir.

Alain Delhoume, *Président du club Tonic Seniors de Saint-Gence*



### Section 38108

#### Lucien Filiod, ancien responsable et animateur a disparu

Les Archers berjalliens rendent hommage à leur ancien animateur qui était connu de tous les clubs organisateurs de rencontres de tir à l'arc. Toujours engagé dans le monde associatif, Lucien Filiod a été entraîneur de judo et c'est à la retraite qu'il a adhéré à l'OBPR, club de retraités où il a animé la self-défense. En 1995, il prend sa première

licence à la FFRS et crée la section tir à l'arc. Responsable et animateur, il a su transmettre sa passion et former les futurs animateurs. La convivialité et l'amitié étaient sa joie de vivre. Lucien participait aux nombreuses rencontres amicales organisées en Rhône-Alpes jusqu'à ces dernières années, et remportait toujours de nombreuses récompenses. Il avait reçu la médaille d'or de Jeunesse et Sports. Nous avons fêté ses 90 ans l'année dernière. Lucien laisse un grand vide à toute l'équipe. Nous ne l'oublierons pas.

Claude Roux, *Responsable de la section des Archers berjalliens*



### Corers Occitanie Stage M2 Randonnée pédestre en montagne

Du 12 au 17 juin dernier au village vacances « Cap France » de Marc en Ariège, Christian Guillaume et Alain Ferrères, instructeurs d'Occitanie, ont animé un module 2 « randonnée pédestre en montagne » regroupant treize stagiaires qui vont venir renforcer les clubs d'Occitanie et du Pays Basque.

Dans un site parfaitement adapté à ce type de stage, la formation a alterné théorie et pratique avec deux journées complètes à l'extérieur grâce à un temps exceptionnel.

Carte IGN, boussole, coordonnées UTM, calcul d'azimuts, sécurité, conduite de groupe n'ont plus de secret pour ces nouvelles et nouveaux animateurs. Ce sont d'ailleurs eux qui tirent le bilan de cette formation :

« Formation au top dans une très bonne ambiance » (Joëlle) ; « Compétence et convivialité, c'est parfait » (Martine) ; « Merci pour cette ambiance studieuse et conviviale » (Claude) ; « J'ai apprécié comment bien maîtriser orientation et adaptation » (Charles) ; « Apprentissage progressif, disponibilité des



*instructeurs, j'ai eu les réponses aux questions que je me posais » (Patrick) ; « Stage intéressant dans un beau cadre avec de bons instructeurs et un bon groupe » (François) ; « De la compétence et de la convivialité » (Michel) ; « Je remercie sincèrement les deux instructeurs du temps passé ensemble, en cours et sur le terrain » (Jean-Pierre) ; « Vous avez su nous communiquer le plaisir de l'utilisation de la boussole et de la carte IGN » (Claude) ; « Expertise et convivialité, que demander de plus ? » (Patrick) ; « Je recommande cette formation pour son sérieux et sa convivialité » (Alain) ; « Chi va piano va sano e va lontano » (Daniel) ; « Merci pour votre pédagogie adaptée à l'expérience du terrain et votre connaissance de la psychologie des randonneurs seniors » (Hervé).*

### Coders 95 Claude Besnard, Président de l'Association de la retraite sportive de Franconville, nous a quittés



Le Comité départemental du Val-d'Oise exprime sa profonde tristesse suite au décès de Claude Besnard, Président de son club depuis vingt-deux ans.

Sportif de haut niveau, bon joueur de tennis, Claude fut Président de la Ligue de tennis du Val-d'Oise. Il s'impliquait totalement dans son club, le plus important du département, et répondait toujours présent à tous les projets du Coders. Son décès le lundi 9 mai 2022 a laissé un grand vide. Il avait très récemment participé aux préparatifs de notre journée départementale accueillant les licenciés FFRS du Val-d'Oise en l'honneur du 40<sup>e</sup> anniversaire de la Fédération. Cette journée lui a été dédiée, à la demande de son club. Claude avait trois enfants (également licenciés à la FFRS), six petits-enfants et neuf arrière-petits-enfants.



### Corers Occitanie Disparition de Michel Infantes

Nous avons appris avec beaucoup de tristesse au début de l'été le décès de Michel Infantes, Président du Corers Occitanie jusqu'en janvier dernier. Michel était aussi instructeur et animateur. La Fédération lui a rendu hommage dans *Vital'news* en juillet, à retrouver sur [www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr), rubrique Actualités fédérales.

### Corers AURA / Coders 74 La parité sur un stage M2 randonnée pédestre en montagne

À la demande de Daniel Didier, référent formation du Comité départemental de Haute-Savoie, je suis allée à La Clusaz pour remplacer un instructeur afin d'animer un stage M2RPM. Je n'ai pas trop hésité pour accepter, car j'ai pu retrouver Dominique Pompili, instructeur responsable du stage, issu de la même promotion d'instructeur que moi. Je vous parle de ce stage, car c'est la première fois que je rencontre la parité totale, aussi bien du côté stagiaires qu'instructeurs. En effet, à l'origine il y avait vingt stagiaires inscrits (un nombre important dû à la Covid : des stagiaires étaient en attente depuis longtemps), dont dix hommes et dix femmes. Parité maintenue malgré les deux désistements de dernière minute.

Si à la FFRS les adhérentes sont majoritaires, la proportion s'inverse en ce qui concerne les stagiaires en randonnée et randonnée en montagne. Il était donc important de noter cette parité, et nous espérons que les femmes s'investiront de plus en plus dans l'animation de ces deux activités.

Comme d'habitude, l'ambiance du stage a été aussi studieuse que conviviale, avec beaucoup d'échanges entre stagiaires, chacun amenant son expérience au sein de son club. Le site de la Clusaz est vraiment très adapté à la formation d'animateurs randonnée montagne. En effet, nous étions logés dans le centre Azureva, et le passage de la lecture de carte à la reconnaissance sur le terrain se fait déjà à partir de la terrasse : vue sur les étages subalpins et alpins, prise d'azimuts sur les sommets des téléphériques... tout est à portée de vue. Les mises en pratique se font au départ du centre sans être obligé de prendre un véhicule. La randonnée cadre (cotation Effort 92/ E3 / T3 / R3) est une vraie randonnée montagne, avec un départ depuis le centre à 1 345 m d'altitude en direction du lac de Tardevan à 2 100 m d'altitude pour une distance de 13,5 km et un dénivelé de 895 m. Un stage réussi, de l'avis de tous.

Véronique Romano, *instructrice fédérale*



**Club 71006****Journée départementale de pétanque à Chauffailles**

Ce mercredi 22 juin, le GRS de Chauffailles recevait les clubs de Saône-et-Loire pour la journée départementale de pétanque. Concernant l'organisation, il nous faut remercier Marcel, notre Président, Bernard, le coordinateur pétanque et Jean-Pierre, chargé des associations à la mairie. Cette bonne organisation a permis de canaliser les quelque 208 joueurs venus de tout le département après le désistement de 14 joueurs qui ont eu peur de l'orage. Après un café-brioche d'accueil et l'annonce des consignes de jeu par Bernard, il était temps de lancer les hostilités. Les joueurs répartis sur 37 terrains, tracés et numérotés, s'adonnent à leur sport favori. Deux parties sont jouées dans la matinée, avec plus ou moins de réussite pour certains, ce qui nous amène à l'heure de l'apéro offert par le GRS de Chauffailles en présence de Madame Stéphanie Dumoulin, maire de Chauffailles, qui nous a honorés de sa présence. Notre Président adressa un mot de bienvenue aux participants puis Madame Dumoulin prit la parole. Ensuite vint l'heure du pique-nique sous le chapiteau du camping, permettant à chacun d'échanger quelques nouvelles ou de partager un verre en toute convivialité.



Après cette pause bienfaitrice, les parties reprennent l'après-midi. Certains auront la chance de terminer avant l'averse orageuse qui s'abat sur nous, d'autres finiront sous la pluie, et certains ne termineront pas car il pleut vraiment très fort. Les résultats sont établis et annoncés par Bernard, le maestro de la journée. Alain C. termine premier du club de Chauffailles et remporte le concours. Félicitations à lui pour ses deux trophées ! Les coupes sont remises aux lauréats et la journée se termine par le pot de l'amitié. Encore une fois, merci Bernard pour l'organisation et l'animation de cette journée qui, je n'en doute pas, laissera de bons souvenirs à tous les participants.

Pierre B.

**Club 95010****Initiation au pickleball à Saint-Ouen-l'Aumône**

Le club de la Retraite sportive de Saint-Ouen-l'Aumône (Val-d'Oise) organisait, mardi 21 juin, une grande initiation au pickleball lors de sa journée portes ouvertes. Mélange de tennis, tennis de table et badminton, le pickleball fait de plus en plus d'adeptes. Une discipline en vogue que nos adhérents pourront pratiquer tous les jeudis, dès septembre 2022 !

Notre club, créé en 2020, compte soixante-douze licenciés à la fin de cette deuxième année. Nous proposons à nos adhérents la marche nordique, la pétanque, la randonnée pédestre, le Pilates et la danse. L'équipe d'animation organise un séjour (cette année à Noirmoutier), des sorties bowling et des après-midi jeux de société pendant la période hivernale. Dix animateurs seront en formation l'année prochaine, qui viendront compléter notre équipe de cinq bénévoles déjà en place et avec, donc, une sixième activité : le pickleball.

Claude Potel, *Président du club*

**Club 91004****Séjour découverte dans la région de Saumur**

Quinze adhérents de la Retraite sportive de la Vallée de l'Essonne se sont retrouvés pour ce septième séjour découverte au départ de Maisse, direction Saumur, pour une semaine de visites dans la convivialité et la bonne humeur.

Nous avons commencé tranquillement par la visite de Saumur en petit train puis une balade sur la Loire avant de nous installer au camping sur l'île d'Offard, face au château de Saumur. La semaine s'est écoulée au rythme des visites : château de Brézé, champignonnière, troglodytes, abbaye royale de Fontevraud, Cadre noir (visite et spectacle des Matinales), Pierre et Lumière (châteaux et monuments de la vallée de la Loire taillés dans la pierre de tuffeau dans une ancienne carrière). Un restaurant, la Grange à Dîme, nous a permis de savourer dans une ambiance moyenâgeuse un repas qui l'était tout autant. Il s'en est suivi une balade digestive dans Montreuil-Bellay ainsi qu'une initiation à la boule de fort. Pour clore cette semaine bien remplie et ensoleillée, une surprise attendait nos adhérents : un atelier d'initiation à la sculpture. Christophe, tailleur de pierre de métier, nous a initiés à la taille d'un petit bloc de pierre de tuffeau. Durant 1 heure 30, chacun/ chacune a essayé de réaliser son œuvre d'art sous les yeux amusés de Christophe.

Merci à nos treize adhérents qui ont fait de ce séjour une réussite et également à la qualité de nos guides, qui nous ont accompagnés tout au long de cette semaine.

Muriel et Jacky

## Coders 94 Tournoi départemental de tennis de table



Dans le cadre des rencontres interclubs organisées sous l'égide du Comité départemental du Val-de-Marne, un tournoi entre les trois clubs pratiquant le tennis de table a eu lieu le 13 avril 2022. Un tel événement nécessite une très bonne organisation. Gilles de Maisons-Alfort a géré ces matchs avec brio. Les participants, tous très motivés, espéraient gagner. Mais c'est un joueur de Maisons-Alfort qui a remporté le tournoi masculin et Claire de Chevilly-Larue le féminin. Marie-Line, également de Chevilly-Larue et Chantal, de Nogent-sur-Marne, ont complété le podium.

Dans une très bonne ambiance, ce tournoi s'est terminé par un moment de convivialité suivi d'un repas. Bravo aux animateurs de Maisons-Alfort pour leur organisation, aux gagnants ainsi qu'aux photographes ! L'année prochaine, c'est le club de Chevilly-Larue qui accueillera le tournoi.

## Club 76002 Rencontre entre les clubs du Havre et d'Anney

Nous avons organisé un séjour de randonnées à Anney, du 14 au 21 mai 2022 et avons eu la chance de bénéficier d'animateurs-accompagnateurs du Club omnisport de la retraite sportive (Cors) de Haute-Savoie pour nos randonnées, sous la présidence de Michel Lemoine.

Cette semaine a été exceptionnelle : nous avons commencé le dimanche par une visite commentée du vieil Anney, puis par celle des superbes jardins du château de Menthon-Saint-Bernard et fini par une petite randonnée au Roc de Chère, nous révélant un premier point de vue sur le lac d'Anney, depuis le belvédère.

Les jours suivants, des animateurs du Cors nous ont accompagnés et ont sélectionné des randonnées de qualité offrant les points de vue les plus remarquables sur la chaîne des Aravis, le Mont-Blanc, le lac d'Anney, la Tournette, le Môle... Nous avons eu des paysages variés, chemins de crêtes, forêts, alpages, empruntés des sentiers plus ou moins difficiles. Les pique-niques

## Club 71010 Séjour dans les Vosges

Le club de la Retraite sportive de Tournus (Saône-et-Loire) a participé à un séjour dans les Vosges, du 31 mai au 3 juin 2022. Hébergés au Grand Hôtel à Munster, les 44 participants ont fait deux belles randonnées, en particulier une montée au Honeck.

Diverses visites (château du Haut-Kœnigsbourg, villages de Riquewihr et Ribeauvillé, balade en barque à Colmar) étaient également au programme, ainsi que des dégustations de produits locaux (huit vins aux caves Schoenheit accompagnés de Munster et de kouglof salé, puis ferme Versant du Soleil avec son guide atypique, du Munster et Barikass), sans oublier les traditionnels apéritifs qui ont contribué à créer une très bonne ambiance. La météo a été très agréable malgré quelques rares gouttes de pluie. Tous sont prêts pour le séjour de l'année prochaine, prévu au VTF de Bédoin (Vaucluse), du 6 au 9 juin 2023.



## Club 53002 La Retraite sportive de Laval-agglo fête ses 30 ans



L'accueil des enfants.

Il a fallu plus d'un an de travail de préparation pour organiser cette quinzaine de folie... mais elle valait le coup !

Le 16 juin, 156 enfants de CM1/CM2 de six classes et 96 adhérents du club ont participé à une rencontre autour de six activités : quiz sur les Jeux olympiques, tennis, gym'mémoire, pétanque, disc-golf, foot-golf et danse. Cette journée a associé plusieurs partenaires – l'Inspection académique de la Mayenne, l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP), le District de football, les mairies de Laval et de L'Huisserie, le CDOS – et reçu des visiteurs parmi lesquels Claude Boiteux

au soleil, face à ces merveilleux panoramas, étaient joyeux et nos « hôtes » nous ont régales, à notre grande surprise, de quelques produits locaux bien dissimulés dans leurs sacs... Bien entendu, nous avons aussi visité le site historique des Glières, qui rend hommage aux maquisards tués au combat en 1944. Beaucoup d'émotion.

Le jeudi, nous avons participé à la « grande journée » randonnée du Cors74, avec 55 participants pour eux et 17 pour nous. Joyeuse journée de partage, d'amitié, de rencontres et d'échanges... clôturée par un pot offert à tous par le président. Enfin, vendredi, après une dernière randonnée magnifique sur le plateau du Semnoz, nous avons proposé un temps libre dans le vieil Anney afin que chacun visite encore, ou se baigne dans le

(Codors 53), Annick Moinet (Codors des Pays de la Loire), le maire de L'Huisserie, l'adjoint au sport de Laval, le directeur général de l'Académie, le Président du CDOS de Mayenne...

Enfants, adultes et enseignants étaient ravis de cette belle journée, qui s'est terminée dans une ambiance de folie par un flashmob à plus de 200 ! Nous avons gagné en crédibilité, en particulier envers le maire de Laval qui souhaite nous revoir pour réfléchir à la mise en place d'actions inter-générationnelles dans l'avenir, et le directeur de l'Académie qui s'est dit impressionné par la qualité de l'organisation et la mobilisation des bénévoles. Le 23 juin était consacré à une soirée dîner/spectacle pour les adhérents du club. Nous étions près de 300... et là aussi, tout le monde est reparti ravi. À l'occasion de ces 30 ans, nous avons édité des gourdes-souvenir logotées, des macarons RSLA, des kakemonos retraçant l'histoire de la RSLA, un diaporama présentant les 25 activités sportives proposées... autant de matériel qui nous servira dans les années à venir pour communiquer et faire connaître la Retraite sportive.

Loïc Bedouet, *Président du club RSLA*

lac, ou s'adonne au shopping... avant de nous retrouver tous, au soleil, sur la place Sainte-Claire pour un joli moment de convivialité autour d'un verre accompagné de tapenades variées ! Message pour le Cors74 : Merci encore et encore ! Nous sommes prêts à vous recevoir en Normandie à notre tour.

Le Club omnisport de la retraite sportive du Havre

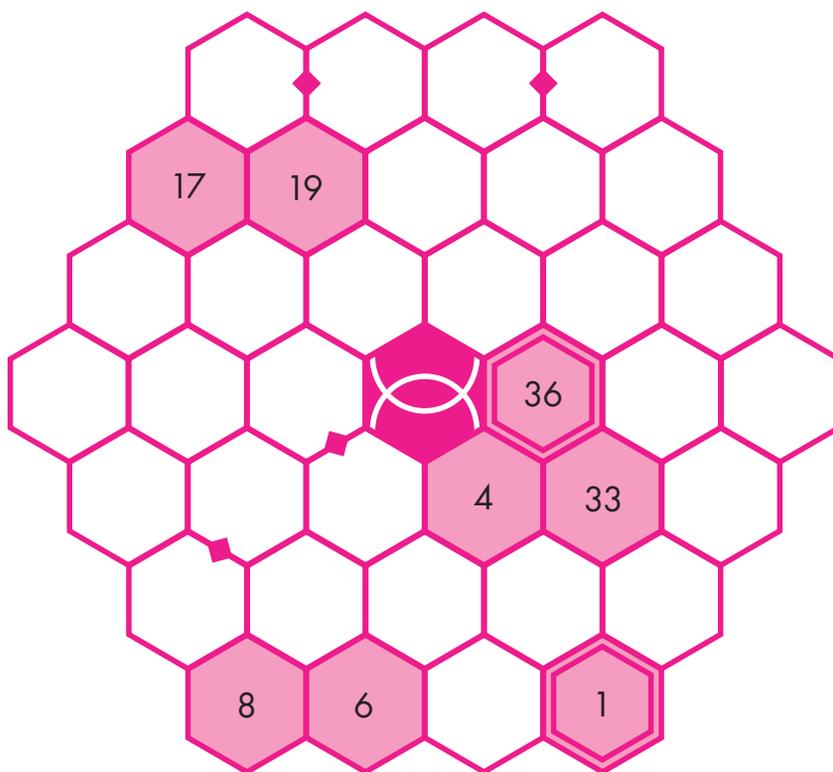


# RIKUDO

## RÈGLES DU RIKUDO

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

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



# QUIZZ

## ÉPICES & AROMATES

- De quelle plante est extrait le safran ?  
A - Jonquille  
B - Crocus  
C - Orchidée
- Quel est l'autre nom de l'aneth ?  
A - Anis vert  
B - Anis étoilé  
C - Faux anis
- Qu'est-ce que le curry ?  
A - Un mélange d'épices et d'aromates  
B - Une plante originaire de la Réunion, réduite en poudre  
C - Du curcuma grillé
- Quel est l'autre nom de l'origan ?  
A - Le serpolet  
B - La marjolaine  
C - La mélisse
- L'une de ces épices est toxique à forte dose. Laquelle ?  
A - Le clou de girofle  
B - Le poivre de Cayenne  
C - La noix de muscade
- Comment appelle-t-on des graines de sésame grillé ?  
A - Le gomasio  
B - Le wasabi  
C - Le massalé
- Quelle est la composition du *ras el hanout*, que l'on met dans les tajines et les couscous ?  
A - Un mélange de curcuma, de cumin et de coriandre  
B - Comme A, mais avec en plus de la cannelle et de la cardamome  
C - Un mélange d'épices, sans recette particulière
- Qu'appelle-t-on "farigoule" dans le sud de la France ?  
A - Le thym  
B - Le laurier  
C - La ciboulette
- Outre le gingembre, la muscade et le poivre, quelle est la quatrième épice du mélange "4 épices" ?  
A - L'anis  
B - La coriandre  
C - Le girofle
- Beaucoup d'épices sont réputées avoir des vertus aphrodisiaques. Mais laquelle de ces plantes a l'effet inverse ?  
A - La lavande  
B - La réglisse  
C - Le laurier



SOLUTIONS PAGE 30

©www.fortissimots.com



**VOUS VENEZ DE  
PRENDRE VOTRE LICENCE.  
CONNAISSEZ-VOUS  
VOS AVANTAGES ADHÉRENTS ?**

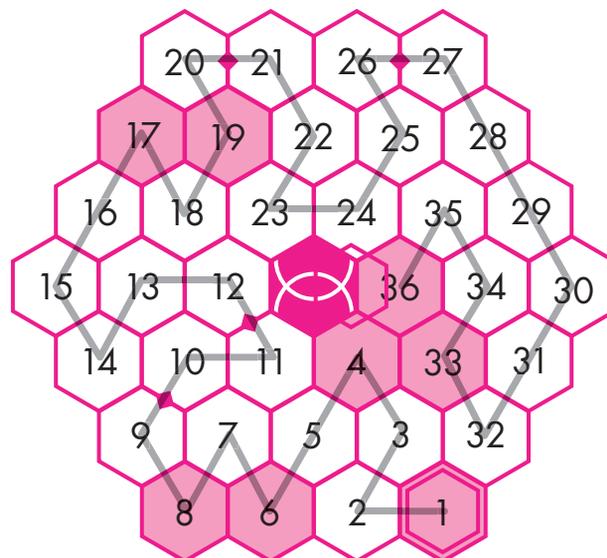
La Fédération a négocié des accords  
avec un certain nombre de partenaires.  
Pour bénéficier des avantages accordés  
et en prendre connaissance :

**[www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr)**  
ESPACE PRIVÉ / ADHÉRENTS / PARTENAIRES

Utilisez les codes indiqués sur votre  
licence pour vous identifier.

## SOLUTIONS

### RIKUDO



### QUIZZ : ÉPICES & AROMATES

1. B. C'est l'épice la plus chère du monde.
2. C. On l'appelle aussi "fenouil bâtard". L'anis vert et l'anis étoilé se retrouvent dans la composition du pastis.
3. A. Le mélange est variable, mais contient surtout curcuma, cumin, coriandre, piment, poivre, gingembre, moutarde.
4. B. Il existe en fait 2 plantes aux arômes proches : l'origan commun et l'origan des jardins (la marjolaine).
5. C. Rassurez-vous : il faut en consommer plusieurs grammes pour voir apparaître délires, vertiges et hallucinations.
6. A. Ce condiment japonais additionne sésame grillé et sel marin.
7. C. Le "curry du Maghreb" est composé et dosé suivant la science et la fantaisie du vendeur.
8. A. En Provence, on dit aussi "farigoulette".
9. C. Ce mélange a été créé pour reproduire les arômes développés par le piment de la Jamaïque broyé.
10. B. La réglisse contient une substance qui diminue la synthèse de testostérone, entraînant une baisse de la libido.



pour les plus de 50 ans

**sport** multi-activités  
formation ensemble souplesse lien social  
confiance en soi mieux-être

partage **convivialité** forme  
vivre pour et par les seniors 60 activités  
actif seniors 60 activités  
6000 animateurs bénévoles  
bien-être équilibre **santé**  
plus de 440 clubs engagement  
événement plaisir

1982/2022



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

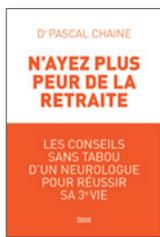


## GUÉRIR LA VIEILLESSE

Jean-Marc Lemaître

Considérer la vieillesse comme une maladie que l'on peut traiter et même guérir, c'est un rêve fou. Et pourtant, des chercheurs s'évertuent à comprendre les mécanismes du vieillissement et à tenter de le retarder en laboratoire. L'auteur et son équipe sont ainsi parvenus à augmenter de 30 % la longévité de souris. Vous trouverez dans ce livre les découvertes récentes sur les causes du vieillissement et les pistes pour le combattre mais surtout, en attendant des médicaments miracles, des conseils pour le ralentir. Évidemment, la pratique d'une activité physique régulière, une alimentation saine et équilibrée font partie des mesures à la portée de tous. La connaissance évolue rapidement et des techniques déjà éprouvées pourraient, dans un avenir prochain, faire reculer les limites de la longévité. Cet ouvrage nous donne un véritable espoir en montrant les avancées de la science dans le domaine du vieillissement et de la lutte contre les maladies liées à l'avancée en âge. Le défi consiste, certes, à vivre plus longtemps mais surtout en bonne santé.

► **Humensciences,**  
315 pages.



## N'AYEZ PLUS PEUR DE LA RETRAITE

Dr Pascal Chaine

Cette injonction nous rappelle que le passage à la retraite est une étape importante de la vie qu'il nous faut franchir avec précaution. Pascal Chaine, neurologue, part de l'expérience qu'il a acquise auprès de ses patients seniors et aussi de la sienne. Après avoir passé en revue tous les écueils, tous les risques que cette période comporte, il nous donne tous les conseils destinés à y faire face. Il convient de se préparer à ce qu'il nomme la troisième vie pour éviter les désillusions qui surviennent, d'autant plus si ce passage s'est effectué dans de mauvaises conditions et dans la contrainte. L'auteur nous livre des clés pour bien réussir et s'ouvrir à de nouveaux horizons. Le manque de sollicitations, l'isolement social constituent un risque majeur de dépression, de mal-être. Naturellement, il en profite pour rappeler les règles d'hygiène classiques, incluant évidemment l'activité physique, l'alimentation, la prévention des maladies cardiovasculaires et bien sûr la stimulation intellectuelle pour préserver la mémoire et les fonctions cognitives.

► **Privat,** 368 pages.



## INFO OU INTOX ? La vérité sur les idées reçues qui ont la vie dure !

Lydia Mammam

Le livre qui bouscule vos certitudes. Entre ce qu'on croit, ce qu'on nous dit, ce qu'on pense avoir lu ou entendu, on ne sait plus ! C'est vrai ou c'est faux ? Êtes-vous vraiment certain que le chocolat est un antidépresseur ? Que le café décaféiné ne contient pas de caféine ? Que les huîtres ont été longtemps une nourriture pour les pauvres ? Que les femmes n'ont pas de pomme d'Adam ou que Montréal est plus au nord que Paris ? Les idées reçues polluent notre quotidien. Lydia Mammam nous aide à faire le tri dans nos méninges et le point sur ces infos ou intox qui ont la vie dure ! Eh non, la mémoire du poisson rouge n'est pas limitée à quelques secondes. Les nuages ne sont pas composés de vapeur d'eau et Molière n'est pas mort sur scène.... À chaque question, une affirmation et une explication permettent de faire la peau à plus de 300 idées reçues. À lire absolument si vous êtes curieux !

► **Éditions de l'Opportun,**  
496 pages.



## L'INCROYABLE HISTOIRE DE LA LITTÉRATURE FRANÇAISE

Catherine Mory

Dessin : Philippe Bercovici

Dans la famille « L'incroyable histoire de... », celle de la littérature française retrace avec légèreté et humour la vie tumultueuse et les principales œuvres des grands auteurs du XVI<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup> siècle. Le tandem professeur de français et dessinateur rend accessible cette passionnante BD très bien documentée qui s'adresse aussi bien aux novices qu'aux férus de littérature. Elle transformera à jamais votre vision des écrivains qui, bien que géniaux, restent avant tout des êtres humains. On s'amuse avec Ronsard, Montaigne, Molière, Voltaire, Balzac, Zola ou Duras, pour n'en citer que quelques-uns parmi les trente-quatre élus qui peuplent ce livre. L'érudition est au rendez-vous et les dessins permettent de mieux retenir le propos. Vous pensiez tout savoir sur les grands noms de la littérature française ? Soit, mais si vous ouvrez cet album, vous verrez que vous avez encore une foultitude de choses à apprendre. Une approche originale pour revoir ses classiques.

► **Les Arènes BD,**  
352 pages.



## LE GRAND LIVRE DU CERTIFICAT D'ÉTUDE

500 exercices corsés de français, d'arithmétique et de culture générale tirés des épreuves et des ouvrages de préparation au certificat d'études de 1895, 1923 et 1930 : dictées infernales, questions de conjugaison gratinées, problèmes d'arithmétique diaboliques (les classiques trains qui se croisent et baignoires qui se vident), mais aussi fractions, géométrie... tout un programme ! Retrouvez l'esprit de l'école des « hussards de la République », et laissez-vous surprendre par ces exercices qui, pour être délicieusement désuets, n'en sont pas moins ardu ! Pour obtenir son certificat d'études, il fallait aussi savoir répondre à des questions de culture générale, d'histoire et de géographie, de sciences naturelles (la « leçon de choses ») et de sciences physiques, de musique, et même d'enseignements ménager (pour les filles) et agricole (pour les garçons). Enchaînez les entraînements et cumulez les points pour obtenir votre diplôme ! Peur de ne pas être à la hauteur ? Pas d'inquiétude, les corrigés sont là pour vous permettre de combler vos lacunes et de repasser l'examen, avec succès cette fois !

► **Éditions Larousse,**  
192 pages.

≡ CAPFRANCE

NOUVEAU  
partenaire

Partez du bon pied  
avec CAPFRANCE !

- + 75 villages vacances en France
- + Spécialistes du séjour rando tout-inclus
- + En groupe ou en famille

-10%

En famille ou  
entre amis avec le  
code **FFRS22**

-5%

En groupe  
avec le code  
**FFRSG22**

En partenariat avec



VACANCES  
BLEUES

Des  
lieux  
& des  
liens

INFORMATIONS  
ET RÉSERVATIONS

JUSQU'À  
-10%

**EN INDIVIDUEL**

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

TARIFS  
PRÉFÉRENTIELS

**EN GROUPE**

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



Hôtel & Résidence Orhoitza  
à Hendaye



Les  
nouveaux  
catalogues  
groupes  
sont arrivés



France



Voyage