

vital'ité

www.federetraitesportive.fr



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

N°46 JANVIER - AVRIL 2023

VITAL' ACTIONS

SPORT, SANTÉ ET SENIORS :
LE BIEN-ÊTRE DES PIEDS À LA TÊTE

VITAL'SANTÉ

LES GRAISSES :
AMIES OU ENNEMIES ?

VITAL'MOUV.

LES SENIORS ET LE SKI ALPIN





VOS AVANTAGES ADHÉRENT



GRÂCE AU PARTENARIAT

Profitez d'avantages exclusifs dans **plus de 90 destinations**, mer, montagne, campagne, en toutes saisons avec

votre code partenaire 10323

SÉJOURS INDIVIDUELS ET FAMILLES

- Nature, sport, culture, résidences, campings...
 - Animations et clubs enfants et jeunes de 3 mois à 17 ans** gratuits
- Formules de séjour au choix, en location ou avec restauration
 - Semaines, week-ends, séjours à la carte

VOTRE AVANTAGE

10% DE RÉDUCTION*

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

vfv-villages.org 04 73 43 00 43

SÉJOURS GROUPES

- **Tout compris** : programmes clé en main, le meilleur du terroir
- **En autonomie** : formules pension complète, demi-pension, services et activités en option
- **Tourisme, sports, randonnée, vélo, patrimoine, gastronomie...**
- **Une écoute et un accompagnement** personnalisé tout au long de votre parcours de réservation

VOS AVANTAGES

5% DE RÉDUCTION*
À partir de 10 personnes

- + 1 GRATUITÉ POUR 20 ADULTES PAYANTS
- + GRATUITÉ DES FRAIS DE DOSSIER

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

vfv-groupes.fr 04 73 43 00 01

* Réductions soumises à conditions, nous consulter - ** Selon destinations

VVF - 8 rue Claude Danziger - CS 80705 - 63050 Clermont-Ferrand Cedex 2 - Association de tourisme de l'économie durable et solidaire, immatriculée au registre de opérateurs de séjours et de voyages sous le n° IM 063 110010. Ref. 5321



AEC Villages Vacances et Camping

Partenaire de la FFRS



Réservez dès maintenant votre Séjour Été 2023

- Formules de séjour au choix
 - Équipements de détente et de bien-être
 - 12% de remise sur les destinations AEC et 5% sur les destinations partenaires
- Frais de dossier offerts

Samoëns
St Jean de Sixt
Valmeinier
Grasse
St Cyr sur Mer



DEMANDEZ NOS BROCHURES

Informations et réservations :
Tél. 04 50 02 90 74 - contact@aec-vacances.com
www.aec-vacances.com

Code partenaire
780994

SOMMAIRE

04



VITAL' ACTIONS

04 Table-ronde
Sport, santé et seniors :
le bien-être des pieds
à la tête

07 Une AG ordinaire en
décembre & une AG
extraordinaire en février

10 Autour de l'AG :
un accueil au top

12 Focus " Notre leitmotiv :
ne laisser personne
sur le bord du chemin ! "

14 Témoignage :
Renée Grillat,
" Il fallait tout inventer
pour former les
animateurs "...

15 Certificat médical :
du changement
Interview de Jean Bultel

16



VITAL' MOUV

16 Les seniors et le ski alpin

18 Quizz sur l'échauffement

20



VITAL' SANTÉ

22 Les graisses :
amies ou ennemies ?

22



VITAL' BIEN-ÊTRE
22 À l'aise...
avec une chaise !

23



VITAL' ACTUS

29

VITAL' JEUX

30

VITAL' LIRE

31

VITAL' PARTENAIRES

Avantages adhérents



TRÈS CHÈRES AMIES, TRÈS CHERS AMIS,

De nombreux lecteurs se sont étonnés de ne pas avoir reçu *Vital'ité* au mois de janvier.

Pas de panique ! La couverture reste de saison, pour du ski de printemps sous un beau ciel bleu et des températures plus clémentes. Que les plus chanceux d'entre vous en profitent ! La parution du magazine a été décalée en lien avec l'actualité de la Fédération. Ce numéro vous rend compte des assemblées fédérales tenues le 15 décembre 2022 et le 17 février 2023.

À nouveau, j'adresse un grand remerciement au Coders et aux clubs d'Ille-et-Vilaine pour la qualité de l'accueil, à Rennes, de l'assemblée générale en décembre.

Les distinctions fédérales y ont été décernées à 17 cadres bénévoles, manifestant la reconnaissance de la Fédération pour leur engagement associatif.

Avec le portrait de Renée Grillat, une de ces personnalités « historiques » de la Fédération, votre magazine rend hommage à une pionnière engagée de longue date, particulièrement dans la formation des animateurs.

Nos clubs méritent aussi d'être régulièrement distingués pour leur parcours. Le très dynamique club vendéen de Saint-Avaugourd-des-Landes a retenu l'attention de notre comité de rédaction. Il se développe de façon continue, mobilise les énergies de ses adhérents et ne manque pas d'idées qu'il est intéressant de partager.

L'année des 40 ans s'est clôturée avec l'organisation d'une table-ronde. Chacun des intervenants y a apporté, selon sa spécialité, un éclairage de qualité sur les bienfaits physiques et psychologiques de l'activité. Nous reprendrons à notre compte la formule du Pr François Carré, qui a charmé l'auditoire en traitant avec humour le sujet du sport seniors : « *Nous sommes nés pour bouger* ». Donner de la vie aux années grâce à l'activité physique, c'est exactement l'objectif de notre Fédération.

Si les plus anciens d'entre vous en étaient déjà convaincus, je souhaite aux nouveaux d'en ressentir les bienfaits sans tarder. Bienvenue à vous : vos clubs sont votre maison du sport. La FFRS existe pour vous et par vous, merci de la soutenir par vos engagements.

Yolande Guériaud, *Présidente de la FFRS*

De gauche à droite :
Cécile Lefort, Annick Durny,
Pr François Carré, Frédéric Bourcier,
Laura Scortesse.



TABLE-RONDE

SPORT SANTÉ ET SENIORS : LE BIEN-ÊTRE DES PIEDS À LA TÊTE

Dès sa création, en 1982, la FFRS avait déjà une longueur d'avance sur ce qui allait devenir un enjeu de société majeur : vieillir en bonne santé. C'est donc tout naturellement qu'elle a choisi de conclure l'année de son quarantième anniversaire (et son assemblée générale) par une table-ronde consacrée au triptyque « sport, senior, santé ». Rendez-vous était donné le 16 décembre à Rennes. Le temps d'une matinée, chercheuse, médecin, conseillère technique, élu ont apporté un éclairage sur les bienfaits physiques mais aussi psychologiques de l'activité physique.

Dossier : Géraldine Bouton, journaliste • Photos : Guillaume Andrieu



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : PIERRE ANGULAIRE DU BIEN-ÊTRE ?

Si l'activité sportive apporte des bienfaits physiques, elle améliore aussi le bien-être émotionnel, et de fait, la qualité de vie. Mais quels sont les mécanismes à l'œuvre ? Réponse avec Annick Durny, maître de

conférences en sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps) à l'université de Rennes 2.

Le corps, les repères ou encore l'environnement évoluent à chaque âge de la vie. En vieillissant, ces changements s'accompagnent parfois d'une perte de confiance, du

sentiment d'être « moins capable », moins efficace. Pourquoi l'activité physique influe-t-elle sur ces paramètres essentiels à la santé mentale : la confiance et l'estime de soi ? Réponse : elle stimule le sentiment d'efficacité personnelle, ces croyances qu'a une personne sur sa capacité à agir pour atteindre un but ou réaliser une performance.

LE SOCLE : LE DEGRÉ DE MOTIVATION

Pour comprendre ce qui se joue, il faut questionner la motivation : qu'est-ce qui fait courir, marcher, danser... les seniors ? « Les études menées sur le sujet permettent de distinguer plusieurs profils, rapporte Annick Durny. Les seniors qui ont incorporé l'activité physique de manière continue et engagée à leurs habitudes de vie, sont convaincus qu'elle est un moyen de retarder le vieillissement. Leur motivation intrinsèque ou autodéterminée est également guidée par le désir d'être compétent. »

Autre profil, les personnes qui commencent le sport sur le tard et viennent y chercher plaisir et sociabilité, majoritairement. Enfin, il y a les « pratiquants obligés ». Cette catégorie répond à une forme de pression « émanant du médecin, de l'entourage ou de la personne elle-même qui va s'obliger à pratiquer une activité physique parce que c'est bon pour sa santé, précise l'universitaire. Lorsque la pression se relâche, l'engagement s'arrête. »

“ Le fait de rester en bonne santé est souvent avancé comme la raison principale de l'engagement. ”

BÂTIR SON SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

L'enjeu est donc de susciter cette motivation autodéterminée. Trois besoins psychologiques sont nécessaires : le besoin d'autonomie (se sentir libre de faire ses choix), de compétences (développer ses capacités, relever des défis) et de lien social (recevoir et exprimer de la consi-

dération et de l'attention). Si la motivation est propre à chacun, elle résulte généralement d'une interaction entre sa personnalité, ses attentes et une situation donnée (l'environnement de l'activité physique, l'animateur...). « Le fait de rester en bonne santé est souvent avancé comme la raison principale de l'engagement, rapporte Annick Durny. La nuance peut s'apprécier entre les jeunes seniors, davantage préoccupés par des facteurs esthétiques, et le besoin d'affiliation des plus âgés qui sont, pour l'essentiel, motivés par le plaisir procuré par la pratique. »

CONSOLIDER SON BIEN-ÊTRE

La motivation autodéterminée va stimuler ce sentiment d'efficacité personnelle qui contribue à déterminer le choix d'activité et d'environnement, la persistance de l'effort...

« La pratique régulière d'une activité, en renforçant le sentiment d'efficacité personnelle, permet l'évaluation de la valeur physique qui est l'une des nombreuses dimensions de l'estime de soi, explique Annick Durny. En éprouvant régulièrement ses ressources physiques, affectives, cognitives ou encore sociales, la personne peut avoir une idée assez réaliste des ressources qu'elle pourra mobiliser plus tard. » Rester actif à la retraite est donc le meilleur moyen de stimuler son cerveau et son corps à travers l'activité physique, de favoriser de nouveaux liens sociaux... En somme, de construire son bien-être physique et psychologique.



NÉS POUR BOUGER : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DONNE DE LA VIE AUX ANNÉES !

Le professeur François Carré, cardiologue, médecin du sport au CHU de Rennes et professeur émérite à la Faculté de médecine de Rennes 1, est venu,

sans langue de bois mais avec beaucoup d'humour, distiller ses conseils avisés pour lutter contre nos pires ennemis : la sédentarité et l'inactivité physique.

Vous êtes bien assis ? Confortablement ? Mais depuis combien de temps exactement ? « La société souffre d'une véritable addiction à la chaise, constate François Carré. Or, la sédentarité est devenue la première cause évitable de mortalité non transmissible au monde ! »

ACTIF... MAIS SÉDENTAIRE !

« Pratiquer une activité physique plusieurs fois dans la semaine n'empêche pas d'être sédentaire, indique le cardiologue. À l'inverse, l'inactivité physique n'est pas forcément synonyme de sédentarité. » Une personne a un comportement sédentaire dès lors qu'elle passe plus de sept heures de son temps journalier éveillée, en position assise ou couchée, les périodes ininterrompues de plus de deux heures étant les plus délétères. L'inactivité se caractérise quant à elle par un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), à savoir au moins 30 minutes d'endurance modérée et de renforcement musculaire, chaque jour, pour un adulte. À partir de 65 ans,

il faudra ajouter des séquences d'activités physiques qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel.

« Sédentarité et inactivité physique ont des risques sanitaires indépendants, mais ils se cumulent ! », alerte le Pr Carré. Cela peut majorer de 50 % les risques d'hypertension artérielle, de 20 % le diabète, de 30 % les accidents vasculaires cérébraux (AVC), de 25 % le cancer... « Il suffit de deux semaines sans activités physiques pour voir son taux de cholestérol, sa masse grasse ou encore sa pression artérielle augmenter », prévient le professionnel de santé.

TOUS EN MOUVEMENT

« Si vous montez quatre étages ou plus sans être très essoufflé, considérez que votre capacité physique, donc votre

santé, est bonne. Si ce n'est pas le cas, pensez à revoir votre mode de vie », glisse le médecin avant de rappeler que « l'activité physique n'est pas du sport et qu'elle peut être pratiquée dans le cadre de séquences de jeux, de sport

“ Sédentarité et inactivité physique ont des risques sanitaires indépendants, mais ils se cumulent ! ”

ou d'exercices planifiés ». Aller d'un bon pas chercher sa bague ou ses petits-enfants à l'école, passer avec énergie l'aspirateur ou tondre la pelouse, tout cela entre totalement dans la catégorie « activités physiques domestiques » ! « Le vieillissement est physiologique,

il s'accompagne d'une altération des fonctions cardiorespiratoires, et de l'appareil locomoteur et neurosensoriel qui modifie les capacités d'adaptation à l'exercice musculaire, indique le cardiologue. Mais quelle que soit sa forme physique, la capacité physique, donc le capital santé, est toujours améliorable par l'activité physique. »

Par exemple, dans le cas des maladies chroniques dont le risque augmente avec l'avancée en âge, l'activité physique adaptée est une thérapie validée scientifiquement. « Elle diminue les complications et la mortalité liées aux pathologies chroniques de 20 à 30 %, poursuit le Pr Carré. Il faut associer une activité physique adaptée aux médicaments. Le médecin traitant a un rôle essentiel à jouer sur ce point ! Car si les médicaments donnent des années à la vie, l'activité physique donne de la vie aux années ! ».

RENNES, TERRE D'ACCUEIL DU « SPORT-SANTÉ »

Frédéric Bourcier, conseiller municipal délégué aux Sports de la ville de Rennes

À l'échelle des territoires, les collectivités ont un rôle central dans la proposition sportive qui est faite aux seniors. Comment s'emparent-elles de l'enjeu du bien-vieillir ?



La FFRS a profité de son étape rennaise pour en savoir plus sur la manière dont la capitale bretonne appréhende cet enjeu de santé publique.

« Labellisée Ville amie des aînés depuis 2011, Rennes s'engage à faciliter la vie des aînés, indique l'élu. Et cela passe aussi par le sport. C'est un sujet intergénérationnel qui questionne aussi bien les infrastructures que l'espace public. La notion même d'activité physique est plurielle. Elle peut intervenir notamment dans le champ social, dans la sphère de la santé, et du bien-être... »

Rennes a accueilli, à l'automne 2022, la première Maison sport santé du département d'Ille-et-Vilaine, labellisée par le ministère des Sports et celui de la Santé. L'enjeu : permettre à tous, quel que soit son état de santé, de pratiquer ou de reprendre une activité physique adaptée ou en autonomie. Les malades chroniques ou les personnes trop sédentaires y sont les bienvenus.

Au printemps 2021, la cité rennaise a accompagné la mise en place du programme « Bouge », porté par le Stade rennais. L'ambition est de s'appuyer sur ce très populaire club de foot pour toucher le maximum de personnes. Cours de sport et initiatives de sensibilisation sont proposés notamment en direction des plus jeunes. Et de conclure : « Si la sédentarité n'a pas d'âge, il n'y a pas d'âge non plus pour se mettre en mouvement ! »



“ PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE ” le prochain projet de la FFRS

Laura Scortesse, conseillère technique fédérale à la FFRS

Les chutes font partie des grandes préoccupations de nos adhérents. Cela s'explique car aujourd'hui, deux millions de chutes de personnes de plus de 65 ans sont responsables de 12 000 décès (ce qui en fait la première cause de mortalité accidentelle dans cette tranche d'âge). « Une partie d'entre elles pourrait être évitée par la prévention, notamment par la pratique d'exercices adaptés qui font travailler l'ensemble des mécanismes autour de l'équilibre », souligne Laura Scortesse.

Depuis plusieurs années, des programmes équilibre sont proposés à l'ensemble de la population seniors, malheureusement sans grand succès sur le long terme. La Fédération va donc pleinement investir ce sujet aux côtés de professionnels de santé et avec un panel de licenciés pour co-construire un programme correspondant à leurs besoins et attentes, en répondant au projet prioritaire des pouvoirs publics qui s'appuie sur le concept de Sport-Santé. Axé autour de la prévention des chutes et du maintien des capacités d'équilibre, ce programme sera composé d'exercices spécifiques, diversifiés, réguliers et apportera également des conseils de nos médecins, notamment sur l'aménagement du domicile.

L'enjeu : proposer de bonnes pratiques à intégrer au quotidien au sein des clubs, mais aussi chez soi.

UNE AG ORDINAIRE EN DÉCEMBRE & UNE AG EXTRAORDINAIRE EN FÉVRIER

Lors de l'assemblée générale ordinaire de la FFRS à Rennes les 14 et 15 décembre 2022, un certain nombre de résolutions n'ont pas été approuvées. Une assemblée générale extraordinaire en visioconférence a été convoquée le 17 février 2023 afin de voter ces décisions essentielles, tant pour l'exercice en cours que pour le fonctionnement futur. Il était notamment obligatoire que le budget prévisionnel 2022-2023, en application effective depuis six mois, soit approuvé.

En ouverture de l'assemblée générale ordinaire, Yolande Guériaud a rappelé l'ambition de la FFRS en termes de formation, de développement des clubs, de renforcement du Sport-Santé et de communication, dans la perspective de l'accroissement de la population des seniors. « *Toutes les fédérations investissent le champ du sport santé, pointe la présidente, mais la FFRS se situe en amont, sur le champ de la prévention. Dans quelques années, les seniors représenteront 30 % de la population. Il faut continuer à sécuriser l'encadrement de nos activités.* »

Face à ces évolutions, la FFRS doit se structurer et se développer. Or le déficit de l'exercice 2021-2022 (56 000 euros) confirme notre manque structurel de ressources, tel que constaté par le nouveau Comité directeur, élu en pleine pandémie et confronté à la perte de 20 000 licenciés.

QUATRE CHANTIERS

Proposer des prestations de qualité aux licenciés et assister les clubs et comités dans leur effort de développement exigent une adaptation des moyens aux objectifs et valeurs du projet fédéral, mais aussi aux contraintes environnementales. Le renforcement des emplois salariés et des compétences à partir de 2016 s'est avéré indispensable ; celui des ressources financières et outils numériques ne peut plus être différé.

Dans le même temps, l'État a supprimé quatre postes de

conseillers techniques sportifs entre 2009 et 2016, alors même que le Code du sport imposait la création des régions. Les salaires des cinq conseillers techniques recrutés de ce fait en contrats régionaux – momentanément aidés – sont désormais intégralement à la charge des comptes fédéraux. Au total, les effectifs salariés de la FFRS, qui n'avaient pas augmenté depuis 2009, sont passés de 8,5 équivalents temps plein (ETP) à 15 en 2021, et les charges salariales ont pratiquement doublé. Les recrutements indispensables d'un cadre administratif et d'un administrateur informatique (2022) permettent de répondre aux projets en cours et aux enjeux du futur.

La nécessité absolue d'un outil informatique performant, adapté et actualisable, pour faire face à l'accueil de nouveaux adhérents, le redéploiement des formations et des activités, la numérisation des prises de licences devenue une obligation légale, le tout dans un contexte inflationniste, ont rendu urgente la modernisation de l'outil de travail pour l'ensemble des structures.

« *Les quatre chantiers qui sont devant nous sont la pérennisation du financement des effectifs administratifs du siège, la mise aux normes des conditions de travail des salariés par l'acquisition des locaux du siège, la mise à plat des parcours de formation pour une meilleure efficacité et à un coût maîtrisé et enfin le renouvellement complet de notre système informatique* », devait conclure la présidente.



DES COMMISSIONS AU TRAVAIL

L'intervention de Jean-Pierre Maurige, secrétaire général, toute en nuance, a évoqué une prise de conscience collective pour soutenir nos actions : l'altruisme, le lien social, le bénévolat, la multi-activité. Puis les présidents de commissions ont présenté leur bilan de l'année 2021-2022. Marie-Christine Blache a présenté le premier bilan de la nouvelle Commission territoires et celui des aides apportées par la Commission développement aux Corers, Coders et clubs. Denis Roussier, pour la Commission formation, a insisté sur la nécessité de poursuivre l'effort de formation. Jean Bultel, président de la Commission médicale et santé est revenu sur le succès du séminaire médical de juin 2022 à Paris, qui a regroupé l'ensemble des médecins de la FFRS. La mise en place du contrôle de l'honorabilité des bénévoles, imposé par le ministère des Sports, ainsi que la révision des statuts fédéraux, ont été les principaux chantiers de la Commission RMLA, présidée par Gilles Denux. La Commission communication et partenariat, présidée par Michèle Grivaux, a participé à la mobilisation pour, suite à la crise sanitaire, faire revenir nos adhérents ou aller en chercher d'autres, avec un soutien accru à la communication des clubs et bien sûr celle autour des 40 ans de la FFRS. La directrice technique nationale, Sylvie Kinet, a pointé l'important travail d'accompagnement des clubs autour des « Projets sportifs fédéraux » pour le financement de leurs projets sur fonds nationaux. Enfin, Bernadette Peyrigué, directrice générale, a présenté son dernier bilan avant un départ à la retraite bien mérité en rappelant « *sa satisfaction d'avoir avancé sur la plupart des objectifs fixés par la gouvernance* » et a salué « *la fabuleuse équipe qui se mobilise au quotidien pour le projet fédéral* ».

AUGMENTATION DE LA COTISATION FÉDÉRALE

Les recettes de la Fédération proviennent à près de 90 % des licences des adhérents, complétées par les aides de l'État et de ressources diverses. Leur montant est redistribué au bénéfice des clubs et comités, soit sous forme d'aide financière directe, soit en services et fournitures d'équipements mutualisés. Après

être resté à 18 € de 2013 à 2016, le tarif de la licence a été porté à 20 € en 2017... et n'a plus bougé depuis !

Sur ces 20 euros :

- 11 € sont reversés aux clubs, directement et solidairement entre tous (aide à la formation, au développement...), ou payés à des tiers pour le compte des clubs (assurances, Sacem...).
- 9 € financent les services rendus par la Fédération aux clubs et aux adhérents, au travers des missions remplies par les personnels techniques et administratifs.

La FFRS se situe dans la moyenne basse par rapport aux autres fédérations en termes de tarif, alors qu'elle fournit aux clubs et aux adhérents un niveau de services globalement plus élevé. Cette inadéquation du niveau de la licence a pour conséquence un déséquilibre financier : l'insuffisance des ressources ne permettra pas de poursuivre le développement de la Fédération, ni de pérenniser la qualité de ses prestations. Sur la base de ces constats, le Comité directeur avait proposé à l'AG de Rennes d'augmenter de 12 € le montant de la licence. Les débats tendus, riches en questions, réponses et contestations ont conduit les participants à refuser cette proposition. L'assemblée générale extraordinaire, par visioconférence, du 17 février 2023, a accepté une proposition d'augmentation ramenée à 6 €.

DES LOCAUX ENFIN ADAPTÉS

Le projet de réaménagement des locaux du siège fédéral à Sassenage, près de Grenoble, pour les rendre plus fonctionnels et conformes à la législation du travail remonte à plusieurs années.

Au cours de l'année 2022, s'est présentée l'opportunité de regrouper l'ensemble des bureaux au même étage. Un bail de location incluant une clause de priorité à l'achat a donc été signé. Le Comité directeur a proposé à l'assemblée générale de Rennes d'acquiescer ces locaux pour un montant de 360 000 € (plus 50 000 € de travaux d'aménagement).

Le recours à l'emprunt pour l'achat des locaux de Sassenage a été approuvé avec 85,08 % des voix lors de l'AGE du 17 février.

MODERNISATION DU SYSTÈME D'INFORMATION

L'appellation « système d'information » recouvre en fait plusieurs fonctions et applications qui se sont agglomérées, tel un millefeuille, au cours de la croissance de la FFRS. La principale, « Télémat », gère les licences, les formations et les séjours. Le site Internet et l'Intranet (espace privé) utilisent deux technologies différentes, sans liens entre elles, ce qui rend fastidieux la gestion et l'accès aux informations. La comptabilité est un logiciel à part. La gestion électronique des documents a fait l'objet de la mise en place de l'application Zeendoc ces dernières années. Divers logiciels et plateformes remplissent encore d'autres fonctions...

Aujourd'hui, ce système n'est plus du tout adapté aux besoins et au fonctionnement d'une fédération en croissance comme la nôtre. Depuis octobre 2021, la FFRS a engagé un travail de réflexion sur sa nouvelle architecture informatique.

Un ambitieux projet en plusieurs phases a permis de tout mettre à plat et de construire un système opérationnel, en premier lieu pour la prise de licence, la gestion des formations et des séjours à partir de septembre 2023, nous permettant également de répondre aux exigences légales et réglementaires (contrôle d'honorabilité, dématérialisation, fourniture d'indicateurs...). Le Comité directeur a été tenu informé de chaque phase d'avancement du projet.

En octobre 2022, le regroupement fédéral des Coders et Corers à Carry-le-Rouet a permis un large partage d'information sur cette réorganisation. Lors de l'AG de Rennes, les élus se sont de nouveau interrogés, dans une ambiance parfois tendue, sur la nécessité d'un changement d'une telle ampleur, et ont refusé le recours à l'emprunt pour financer le renouvellement du système informatique.

Lors de l'AGE en visio du 17 février, la phase indispensable consacrée au remplacement très amélioré des fonctionnalités de Télémat a été présentée, assortie d'une demande de financement appropriée : « l'autorisation de recourir à un emprunt de 600 000 € pour compléter le financement du remplacement de Télémat » (résolution n° 4). Le recours à l'emprunt, justifié par l'approbation lors des deux assemblées d'un projet en cours de réalisation et par la situation financière de la FFRS, a de nouveau été refusé.

Au final, suite à l'adoption par l'AGE du budget prévisionnel de fonctionnement, dont le déficit prévisionnel a été contenu à 330 000 euros grâce à des réductions drastiques de certaines dépenses, la FFRS devra trouver des solutions financières adaptées à ses projets d'avenir et de développement.

Jean-Marc Bolle

RÉSULTATS DES VOTES DES RÉSOLUTIONS



AGO Rennes 14-15 décembre 2022

N° 1 : Approbation du rapport moral de la présidente et des orientations fédérales
Pour 61,4 %, contre 32,1 %, abstention 6,5 %

N° 2 : Approbation du rapport d'activité du secrétaire général
Pour 78 %, contre 18,2 %, abstention 3,8 %

N° 3 : Approbation du rapport financier et du compte d'exploitation
Pour 72,2 %, contre 20,2 %, abstention 7,6 %

N° 4 : Approbation du bilan financier et affectation du résultat aux fonds associatifs
Pour 77,3 %, contre 17,8 %, abstention 4,9 %

N° 5 : Approbation du budget prévisionnel de fonctionnement du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023
Pour 42,3 %, **contre 49 %**, abstention 8,7 %

N° 6 : Approbation de l'augmentation de la cotisation fédérale à 32 €, assurances comprises, à partir du 1^{er} septembre 2023
Pour 21,7 %, **contre 74,9 %**, abstention 3,4 %

N° 7 : Autorisation à la présidente de recourir à l'emprunt à hauteur de 1 250 K€, pour le financement des projets
Pour 42,7 %, **contre 49,8 %**, abstention 7,5 %

N° 8 : Approbation de la reprise sur exercices antérieurs dans les limites de conservation de 1 M d'euros aux fonds propres associatifs
Pour 53,1 %, contre 42 %, abstention 4,8 %

N° 9 : Autorisation à la présidente de procéder à l'acquisition de nouveaux locaux pour 360 K€ et aménagement pour 50 K€, pour le siège fédéral
Pour 71,1 %, contre 25,7 %, abstention 3,3 %

N° 10 : Approbation du budget prévisionnel d'investissement
Pour 35 %, **contre 58,4 %**, abstention 6,6 %

AGE visio 17 février 2023

N° 1 : Approbation du budget prévisionnel de fonctionnement 1/9/2022 au 31/8/2023
Pour 81,58 %, contre 16,01 %, abstention 2,41 %

N° 2 : Approbation de l'évolution de la cotisation fédérale à 26 €, à partir du 1^{er} septembre 2023
Pour 78,7 %, contre 19,65 %, abstention 1,65 %

N° 3 : Autorisation de recourir à l'emprunt pour financer l'achat et l'aménagement des locaux à hauteur de 410 K€
Pour 85,08 %, contre 12,9 %, abstention 2,02 %.

N° 4 : Autorisation de recourir à un emprunt de 600 K€ pour compléter le financement du remplacement de Télémat
Pour 33,58 %, **contre 59,21 %**, abstention 7,20 %



AUTOUR DE L'AG : UN ACCUEIL AU TOP



C'est le Coders 35 qui était aux manettes cette année pour recevoir l'assemblée générale de la FFRS. En véritables hôtes, Christian Pirou, président, et ses équipes s'étaient mobilisés bien en amont sur l'organisation d'un programme de réjouissances destiné à faire découvrir leur magnifique ville de Rennes, mais aussi les chants et danses traditionnelles bretonnes. Challenge relevé puisque la clôture de l'année de nos 40 ans, avec des temps forts et des invités, figurait aussi au menu.

« J'aime bien les défis et trouver les solutions », déclare Christian Pirou. « Accueillir une AG, c'est beaucoup de travail mais l'équipe du Comité directeur du Coders 35 s'est vraiment mobilisée. Plus de 40 bénévoles venus de différents clubs n'ont pas hésité à s'engager. Je les remercie très chaleureusement ».

Côté animations, il y a eu la découverte de l'Opéra de Rennes. « Je n'étais jamais entré dans un Opéra », dit Françoise du Coders 17. Les trois circuits musicaux « étaient sensationnels avec des interprètes professionnels de haut niveau », se réjouit Pierrick (Concarneau).

Plus tard dans la soirée, une dizaine d'accompagnants se sont mobilisés pour faire visiter Rennes « by night » à plus de 80 personnes. Deux groupes de musiciens ont par ailleurs animé les soirées et fait danser les participants. Ces découvertes culturelles à côté de l'AG « sont très enrichissantes », complète Pierrick. « Nous avons été très bien accueillis à Rennes et je remercie le Coders 35 pour ce travail et toutes les animations de ces trois jours », sourit Françoise.

Sans oublier que l'organisation d'une AG représente pour les équipes de salariés plusieurs semaines de préparation, à la fois logistique et administrative, et qu'une intense activité règne pendant l'événement. Merci et bravo à eux.





Les lauréats présents.



PALMARÈS 2022

À l'initiative de la FFRS et sur proposition des présidents de clubs, Coders et Corers, 17 récompenses ont été décernées à des cadres bénévoles pour honorer leur travail. Ce « palmarès », établi en fonction de différents critères (ancienneté, qualification, animation, nombre de stages organisés...) a été proclamé à l'assemblée générale de Rennes. Merci aux lauréats mais également à l'ensemble des bénévoles, sans qui la Fédération ne serait pas ce qu'elle est.

Personnes particulièrement remarquables

- **Monique Telliez** – Corers des Hauts-de-France
- **Simone Gautheron** – Coders du Gard
- **Sylvie Thill** – Coders des Bouches-du-Rhône
- **Sylvie Avide** – AS Retraités yonnais (ASRY) - 85003

Instructeurs

- **Marie-Françoise Veillot** – Corers Île-de-France

Animateurs

- **Catherine Besnier** – Godasses et Bâtons - 37002
- **Philippe Dumont** – RS Lédonienne - 39003
- **Jean-Bernard Faget** – RS Sud-Bassin - 33043
- **Marie-Paule Guibal Bedos** – Olympe Retraite sportive - 30004
- **Jean-Luc Hartalrich** – Les Immortelles d'Ollioules - 83012
- **Martine Pelle Delaforge** – Godasses et Bâtons - 37002

Dirigeants

- **Claude Gady** – Corers Bourgogne-Franche-Comté
- **Sylviane Thiault** – Corers Île-de-France
- **Christian Barthe** – Coders de la Seine-et-Marne
- **Camille Bonnin** – RS Béglaise - 33046
- **Pierrick Ferrec** – Vitalité océane - 29001
- **Jean-Paul Mayer** – RS Lavault-Saint-Anne - 03024



Présence des partenaires

Cette année à l'AG de Rennes, les onze stands de nos partenaires ont fait carton plein lors des pauses et les prises de contacts en vue de futurs séjours ont été nombreuses.

Des partenaires généreux qui ont offert pas moins de 17 lots pour la tombola organisée la soirée du mercredi. Cela a été Noël avant l'heure pour les 17 gagnants tirés du chapeau, qui pour un week-end, un séjour d'une semaine ou encore une paire de raquettes...

Un grand merci à :

AEC Vacances, Apas-BTP, CapFrance, Eden Villages, EVVO, Guidetti, Miléade, Montagnes au Naturel, Odesia, Rêves de Mer, Ternélia, Vacances Bleues, Vacances ULVF, Villages Clubs du Soleil, VTF, VVF

pour leur participation sur place ou à distance, et sous une forme ou une autre...



La remise des lots.

FOCUS

NOTRE LEITMOTIV : NE LAISSER PERSONNE SUR LE BORD DU CHEMIN !



Au sein de la Retraite sportive de Saint-Avaugourd-des-Landes (Vendée), on avance ensemble ! Un « ensemble » qui ne cesse de croître au gré des adhésions et des nombreuses initiatives du club, menées parfois « hors les murs ». Rencontre avec une équipe qui ne manque pas d'idées...

Au cœur du bocage vendéen, se niche Saint-Avaugourd-des-Landes. Une de ces communes rurales (1 106 âmes) que l'on pourrait imaginer ronronnante... Il n'en est rien ! « En cinquante ans à peine, la population a été multipliée par trois avec une nette accélération dans la dernière décennie », indique Anne-Marie Vrignon, première adjointe au maire. Ce sont des familles intéressées par un foncier accessible, mais aussi des retraités venus de toute la France, attirés par le climat,

le bon air du littoral... et le lien social. Car, ici, on ne compte pas moins d'une quinzaine d'associations, dont la Retraite sportive, née en 2016 sous la forme d'une section du Comité des fêtes, puis constituée en association à part entière en 2020. « Nous avons été portés par l'expérience et le succès de nos voisins de la Roche-sur-Yon, raconte Robert Poisblaud, président. Avec plus de 1 400 membres, c'est le plus gros club de la FFRS. Il y a une vraie volonté d'essayer. » Et ça marche !

+ 30 ADHÉRENTS EN UN AN

Aujourd'hui, le club totalise 110 adhérents. « L'an passé, nous étions 80 », glisse Frédéric Broutin, secrétaire et animateur. Parmi les adhérents, une quinzaine viennent de communes alentour pour suivre les activités : swin-golf, boule en bois, marche nordique, pétanque, aquagym et aqua-bike, tir à l'arc, cyclisme, tennis rebond. Une Section Multi-activités Senior (SMS), Activ'mémoire et la marche aquatique côtière devraient enrichir la proposition à la rentrée 2023/2024.

« Les adhérents ont souvent envie de suivre plusieurs activités, constate Pierre Dupuis, vice-président. Nous faisons en sorte de répondre au mieux à leurs attentes, sans empiéter sur les activités des autres associations et sans laisser personne sur le bord du chemin ! Quelle que soit leur forme physique, la Retraite sportive est ouverte à tous, loin de tout esprit de compétition. »

MAIN À LA PÂTE ET RESPONSABILITÉS PARTAGÉES

Actuellement, le club s'appuie sur vingt animateurs formés par la FFRS. « Cela permet de partager sereinement les responsabilités, précise Frédéric Broutin. Nous rappelons souvent que sans les animateurs, il n'y a pas de club. Il y a quelques semaines, sept adhérents supplémentaires ont fait connaître leur envie de se former à l'animation et trois, qui sont déjà animateurs, ont souhaité encadrer une autre activité. Ce qui représente, à terme, treize animateurs en plus pour le club. »

Chaque année, quatre réunions sont organisées avec l'ensemble des animateurs pour échanger sur les projets et questionner les besoins, notamment en termes d'équipement.

Car à Saint-Avaugourd, on n'a pas forcément les équipements, mais on a des idées ! Exemple : il n'y avait pas de terrain de pétanque... Le club a alors mobilisé, recensé les compétences en matière de BTP... « Nous avons réalisé des plans



puis évalué le coût des matières premières avant de soumettre le dossier à la municipalité, rapporte Robert Poisblaud. Résultat : la mairie a mis un terrain à notre disposition, payé la matière première et une trentaine d'adhérents ont retroussé leurs manches pour construire le terrain. « On se donne les moyens, on s'appuie sur les compétences et on avance ensemble », souligne Daniel Simonnet, trésorier.

RECONNAISSABLES ENTRE MILLE

Le club soigne sa communication... et ses adhérents. Coupe-vent rouge vif, polo, veste, pantalon... Il leur permet de bénéficier d'un équipement sportif à des prix attractifs. « C'est une manière de signifier un sentiment d'appartenance... et de nous faire connaître et reconnaître dans la rue et lors des manifestations », assure l'équipe. Une stratégie « homme-sandwich » efficace.

Signaleurs sur le dernier Tour (cycliste) de Vendée, les membres du club avaient alors revêtu leur tenue aux couleurs (et logo) de la Retraite sportive. « Plusieurs personnes sont venues nous voir pour parler du club, se souvient Robert Poisblaud. L'une d'elles devrait prochainement se former pour animer l'activité marche aquatique côtière et les autres ont adhéré ! »

FESTIVITÉS, CONVIVIALITÉ ET FISCALITÉ : UNE AFFAIRE RONDEMENT MENÉE

Tournoi de pétanque, soirée cabaret, fête du cassoulet, Saint-Avaugourd s'amuse... En quelques années, le club a réussi à inscrire des rendez-vous incontournables à l'agenda des Avaugourdaï et de leurs voisins. « Cela permet également d'alimenter notre trésorerie », informe Daniel Simonnet, trésorier. Pour augmenter ses finances, le club là encore ne manque pas d'idées. Pour les entreprises locales qui apportent leur soutien, « Nous avons obtenu et mis en place le rescrit fiscal qui nous autorise à leur délivrer des reçus fiscaux leur ouvrant droit à réduction d'impôts », complète le trésorier.

Ce mode de fonctionnement permet au club, entre autres, de limiter les coûts d'adhésion, renouveler le matériel, financer et étoffer ses propositions. Et Robert Poisblaud d'illustrer : « Cette année, par exemple, nous organisons un séjour dans le Morbihan pour décroïsonner les activités et faire en sorte que les adhérents apprennent à se connaître. »

Géraldine Bouton

L'HORIZON OUVERT D'UNE RETRAITE SPORTIVE ET... SOLIDAIRE !

À Saint-Avaugourd-des-Landes, la retraite est sportive... mais aussi solidaire et se conjugue au pluriel. « Comité des fêtes, Téléthon... Nous nous impliquons dans la vie locale en donnant un coup de main aux autres associations, dont certains adhérents font d'ailleurs partie. »

Il n'est pas rare non plus que les membres du club aillent aider et partager leurs expériences auprès des communes voisines où des envies de retraite sportive se font sentir. « Nous sommes fiers de contribuer à faire connaître la FFRS, assure Frédéric Broutin. Il ne faut pas avoir peur de se lancer. D'autant que nous ne sommes pas seuls, la Fédération et les comités départementaux et régionaux sont là pour accompagner et soutenir nos démarches. »

Le club cultive aussi son goût pour le partage et l'échange entre les générations. Ici, en assurant la logistique du concours de pétanque organisé par l'école. Là, en accueillant trois fois par an de jeunes adultes en situation de handicap. « Alors que nous cherchions du bois pour la construction du terrain de pétanque, nous avons fait la connaissance d'un ESAT*. Une discussion en amenant une autre, nous avons passé une convention », indique Frédéric Broutin. C'est ainsi que depuis deux ans, la Retraite sportive accueille les jeunes de cette structure, pour des journées de découverte. « Ce sont des moments de partage géniaux ! D'ailleurs, nous n'avons aucune difficulté à mobiliser nos adhérents pour ces journées ! »

* ESAT : établissement et service d'aide par le travail, dont l'objectif est l'insertion sociale et professionnelle des adultes en situation de handicap.



TÉMOIGNAGE

RENÉE GRILLAT “ IL FALLAIT TOUT INVENTER POUR FORMER LES ANIMATEURS,, ...



De gauche à droite :
 Kathy Billault,
 membre du
 Comité directeur du
 Palavas Seniors Club,
 Renée Grillat,
 Vice-Présidente,
 Chantal Chapuis,
 Trésorière,
 André Farizon,
 Président
 et Caroline Brondin,
 animatrice des
 activités dansées.

La formation des encadrants retraités – comme on disait dans ces années 80-90 – est un enjeu stratégique pour la toute jeune FFRS créée en 1982. Renée Grillat fait partie de l’aventure, notamment en formant les animateurs des clubs. Pionnière et formatrice avant l’heure...

« Ils se prenaient pour des Tarzan du dimanche », assène Renée Grillat, fidèle au franc-parler qui a fait sa réputation de battante. Dans les tous premiers stages de formation d’animateurs, « le plus difficile était de leur faire comprendre qu’entre ce qu’ils avaient fait dans leur vie antérieure de sportifs et maintenant, en tant qu’animateur de la Retraite sportive, c’était très différent. Pas question de faire faire n’importe quoi ! », dit-elle en redevenant sérieuse un instant ! « Ça a été très, très, difficile de leur faire comprendre qu’ils devaient faire de l’activité adaptée. »

Un cursus de formation qui s’adapte aux retraités, former pour encadrer des retraités selon des pratiques adaptées à ce public... « Renée, conseillère technique régionale mise à disposition par le ministre, super efficace par sa pédagogie, son apport, son sourire, son engagement... a réussi à le mettre en place, grâce à un véritable travail d’équipe, avec notamment Jacky Gresse du Gers, André Jancou du Cantal, conseillers techniques nationaux puis élus FFRS à leur retraite », se rappelle Martine Didot, en charge du service formation au siège depuis ses débuts.

Le premier cursus, inspiré des brevets d’État, se structure en deux parties : un BA 1^{er} degré et un BA 2^e degré. Au début, ces stages se déroulaient toujours dans des

Creps* qui étaient « bon marché » et avec deux formateurs pour 15 à 20 personnes.

« Je ne voulais pas décevoir tous ces gens qui s’inscrivaient, qui ne savaient pas où ils allaient, dans quoi ils s’aventureraient, se souvient Renée. Et de poursuivre : Je me suis embarquée à 100 % dans ces formations. » Renée s’est beaucoup impliquée dans leur mise en place et le suivi pédagogique. « On allait dans tous les départements de la région (pour elle le Gard, l’Hérault et la Lozère) pour voir comment ces nouveaux animateurs mettaient cela en pratique. »

UNE VIE DE SPORT

La discrète Renée (aujourd’hui 89 ans) n’aime pas qu’on parle d’elle... mais elle a fait du sport l’âme de sa vie, pratiquant à la fois l’athlétisme, l’escrime, puis le handball. Quand elle a rejoint Jeunesse et sport à Montpellier pour devenir conseillère technique régionale (CTR) hand-ball féminin, elle était « la seule femme sur les 62 CTR que comptait la Fédération de hand-ball et le président ne savait même pas que j’existais. On ne m’a rien épargné. » Plus tard, elle doit choisir deux fédérations à accompagner. Ce sera la Fédération de la retraite sportive et la Fédération handisport... section basket. « Moi qui fais 1,60 m ». La consécration viendra avec les

JO de Barcelone en 1992 où elle emmène l’équipe féminine de basket handisport.

« Un moment inoubliable », dit-elle avec émotion trente ans plus tard.

Puis vient le temps de la retraite. « De par mon activité professionnelle, je connaissais tous les clubs sportifs de la région. J’ai continué, mais pour la FFRS », en ciblant cette catégorie des « seniors » alors en émergence dans les années 90-2000. « Mon président, comme elle appelle André Farizon, me dit toujours que je suis son meilleur agent commercial, que j’ai un entregent (et un agenda) de ministre. Dès que les personnes que je connaissais arrivaient à 55/60 ans, je les branchais pour qu’ils aillent là où je voulais qu’ils aillent », dit-elle avec un clin d’œil. Après avoir accueilli chez elle, à Palavas-les-Flots, la première AG de la FFRS en 1982, Renée a créé, avec André Farizon, le Palavas Seniors Club en 2017. Celle qui n’a jamais été « présidente » (une promesse à son mari, glisse-t-elle) a marqué de sa façon, de son enthousiasme, de sa force battante des générations d’animateurs. Grâce à Renée la FFRS a avancé. Bravo et merci de nous avoir tant donné.

Jean-Marc Bolle

* À l’époque Centre régional d’éducation physique et sportive.

INTERVIEW

CERTIFICAT MÉDICAL : DU CHANGEMENT

Depuis le 1^{er} janvier 2023, le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir (CACI) n'est plus obligatoire pour obtenir sa licence. La FFRS a pris cette décision, après avis réglementaire de la Commission médicale et approbation du Comité directeur. Le point avec Jean Bultel, médecin fédéral.



Vitalité : Pourquoi la FFRS a-t-elle pris cette décision, alors que ses adhérents ont en général plus de 50 ans, et qu'elle s'applique aussi aux pratiquants d'activités plus ciblées comme les sections multi-activités seniors ?

Jean Bultel : La FFRS, comme les autres fédérations sportives, a été amenée à réfléchir, après la publication de la loi du 2 mars 2022, sur le maintien ou non de cette obligation pour l'obtention d'une licence. Elle a considéré qu'il s'agissait d'une contrainte pouvant limiter la pratique de l'activité physique dans les déserts médicaux, alors que le bénéfice de celle-ci pour la santé est largement démontrée. Par ailleurs, bon nombre de nouveaux adhérents ont signalé leurs difficultés à faire établir les certificats médicaux, ce qui ne leur permettait pas de pratiquer dès la rentrée sportive. Pour les participants aux sections « SMS » qui ont déjà un suivi médical, le bénéfice médical et social est très supérieur au risque éventuel.

V. : Quel était l'intérêt du Caci ?

J. B. : Il en avait très peu car il était censé affirmer que l'état de santé d'une personne à l'instant « T », et pour une durée qui pouvait aller jusqu'à trois ans, était compatible avec la pratique sportive, sans distinction de discipline, mettant sur le même plan la rando en montagne et le « jeu de fléchettes ».

V. : La FFRS associe à cette suppression un auto-questionnaire*, qu'elle propose à l'adhérent de remplir. Quel est le sens de cette démarche ?

J. B. : Il s'agit d'aller vers une responsabilisation des licenciés par rapport à leur santé, dont ils doivent être les acteurs. Le questionnaire leur permet d'évaluer si leur situation justifie ou non une consultation médicale pour, le cas échéant, adapter à leur état de santé, la ou les activités qu'ils souhaitent pratiquer. C'est un questionnaire de sensibilisation à leur intention... Il n'est que pour eux.

V. : Avec un certificat médical, les présidents ou les animateurs se sentaient « couverts » pendant les activités en termes de responsabilité. Quelle est la réalité sur ce plan-là ?

J. B. : Les responsables, présidents ou animateurs, n'ont aucune responsabilité dans le domaine de la santé de leurs

adhérents. S'il y avait une mise en cause, ce serait celle du médecin signataire du certificat. Les seules responsabilités des encadrants sont celles d'assurer l'hygiène et la sécurité dans la pratique des activités qu'ils organisent.

V. : D'autres fédérations ont-elles pris la même décision ?

J. B. : Oui bien sûr, c'est le cas des fédérations du même type que la nôtre comme « Sport pour tous » ou la « Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire », mais aussi les fédérations de karaté, de vol libre...

V. : Y a-t-il des disciplines pour lesquelles le certificat est toujours demandé ?

J. B. : L'arrêté du 24 juillet 2017** fixe la liste des disciplines sportives à contraintes particulières : alpinisme, spéléologie, parachutisme, combat avec KO, plongée subaquatique, rugby... Pour ces disciplines, la délivrance ou le renouvellement de la licence sont soumis à la production d'un certificat médical spécifique de moins d'un an.

V. : Comment cela se passe-t-il à l'étranger ?

J. B. : En Europe, seuls 13 pays sur 26 demandaient un certificat médical pour la pratique sportive et c'est dans ces nations comme l'Allemagne, la Finlande ou le Danemark, où la visite médicale n'est pas exigée, que le taux de participation de la population est le plus fort.

V. : Quelques conseils de la part du médecin fédéral pour la pratique d'une activité physique ?

J. B. : L'activité physique est dans l'immense majorité des cas bénéfique pour la santé. De manière à minimiser les risques au cours de la pratique sportive, il faut l'adapter à ses capacités physiques et respecter les règles de sécurité. Chacun doit être autonome et responsable dans la gestion de sa santé. Notre auto-questionnaire aide le licencié à déterminer s'il est préférable ou non de consulter un médecin pour juger de la nécessité d'adapter l'activité envisagée à ses capacités.

* Auto-questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous ("Q-AAP+"), rédigé par la Haute Autorité de Santé.

** Texte en cours de révision au ministère des Sports.



LES SENIORS ET LE SKI ALPIN

Comment profiter au mieux du ski alpin quand on est senior ? Alternier les efforts et les moments de relâchement, se renforcer musculairement tout en glissant sur une neige toujours magique, gagner en tonicité et en souplesse, le ski est un sport à sensations qui comporte de nombreux bénéfices. La pratique semble pourtant réservée à une petite partie de la population française si l'on regarde les chiffres officiels. Une pratique qui véhicule aussi bon nombre d'idées toutes faites...

Risques d'accidents, blessures, vitesse, coût, conditions météorologiques... Le chapelet des craintes et des freins que l'on peut égrener est un classique. Le ski alpin véhicule une image de sport à haute dose d'adrénaline, technique, générateur d'accidents corporels, nécessitant un certain budget, une grosse logistique et reste souvent associé à la jeunesse et au côté « fun » de la glisse dans les médias.

SKIEUR SENIOR, QUELLE PRATIQUE ?

Pour autant, les seniors peuvent continuer à « faire du ski » ... Ceux qui ont une longue expérience dans cette activité continueront avec certaines adaptations, notamment en ralentissant l'allure, en bannissant les sauts, en ne pratiquant que lors de journées aux conditions optimales, en privilégiant le travail technique et l'exécution de virages à vitesse limitée ou encore

en raccourcissant la durée des sessions. En ce qui concerne les débutants, il faut être clair... Commencer le ski alpin à partir de 60-65 ans est déconseillé. S'y remettre, en revanche, après quelques années de trêve, ne présente aucun risque majeur si l'on respecte ces quelques consignes.

Que l'on soit skieur confirmé ou skieur moyen, il faut, quoiqu'il en soit, avoir un minimum de condition physique pour aborder l'activité. Une pratique Sport Senior Santé® au fil de l'année avec des activités différentes, complémentaires, adaptées, sollicitant la tête et les jambes, accompagnée d'une bonne hygiène de vie, doit vous permettre d'acquérir cette condition physique de base. Un cycle de renforcement musculaire en amont de la saison, de même que des tests de l'équilibre, peuvent permettre de parachever cette préparation.

D'après le Baromètre sports et loisirs de nature 2016 du Pôle ressource national des sports de nature (PRNSN), la France comptait environ 5,6 millions d'adeptes du ski alpin.

Un peu plus d'un Français sur dix (12 %), âgé de 15 à 70 ans, déclarait avoir pratiqué au moins une fois le ski alpin au cours des douze derniers mois. Néanmoins, les skieurs ne sont environ qu'un tiers (31 %) à pratiquer cette activité seulement pendant les vacances (environ 1,7 million de skieurs vacanciers exclusifs).



Photo © Gilbert Achard

« La pratique du ski alpin se fait en altitude, au contact du froid et de l'humidité, ce qui n'est pas sans conséquence possible sur les rhumatismes, rappelle Gérard Léandre, instructeur fédéral. Les personnes souffrant d'arthrose du genou peuvent bénéficier d'une genouillère d'appui. Il est impératif de bien préparer sa sortie en amont avec un équipement adéquat et confortable, ainsi qu'un matériel performant et révisé (port du casque conseillé) ». On peut insister d'ailleurs sur l'importance d'un matériel adapté, conseillé, préparé et vérifié par des professionnels.

PLUSIEURS CAPACITÉS PHYSIQUES SOLLICITÉES

Le ski sollicite plusieurs capacités physiques : cardio-respiratoire, équilibre, force, vitesse de réaction et coordination en combinant altitude, grand air et sensations grisantes (toucher de neige, glisse, vitesse)... Toutefois, il n'est pas question de commencer schuss et virages coupés de but en blanc ! Gilbert Achard, instructeur fédéral, conseille une séance

d'échauffement en haut de la première remontée avant d'entamer les descentes tant convoitées. Déplacements latéraux skis aux pieds, patinage sur place skis bien parallèles, échauffement du haut du corps et de la nuque : il ne faut rien négliger. Pour les personnes souffrant de troubles cardiaques, attention au froid, à l'effort et à l'altitude : un suivi et un avis du médecin sont plus que recommandés. Les skieurs seniors seront bien avisés de débiter ensuite par des pistes relativement faciles avant de progressivement glisser vers des difficultés croissantes. Par précaution et confort de pratique, les skieurs peuvent adapter leur activité en jouant avec les différentes orientations des versants et ainsi privilégier les pistes ensoleillées, avec une belle neige transformée tout au long de la journée. Ils éviteront ainsi les plaques de neige dures et les recoins glacés propices aux accidents.

La norme Afnor S52-102 classe en vert, bleu, rouge, noir, les pistes respectivement faciles, moyennes, difficiles et très difficiles (il s'agit de la difficulté maximale rencontrée tout au long du profil de la piste). Un classement utilisé au mieux par les exploitants des domaines skiables en fonction du relief, avec une certaine marge de liberté laissée à leur appréciation, ce qui explique parfois des écarts sensibles entre stations. Avoir sur soi le plan des pistes dans une poche fermée mais facile d'accès est, quoiqu'il en soit, une aide précieuse non seulement pour se repérer, mais aussi pour sélectionner les terrains de jeu adaptés.

Jalonner ses descentes (notamment en cas de difficultés majeures) de pauses dans des lieux sécurisés (idéalement en bord de piste ou dans des zones prévues à cet effet, en restant visible des autres pratiquants) permet non seulement de moduler l'intensité de son ski mais aussi de se réhydrater et se réalimenter. Choses que les skieurs ont tendance à oublier.

Les risques traumatiques sont bien réels et le senior doit y prêter attention. Ne pas forcer et s'arrêter dès qu'apparaissent les premiers signes de fatigue est une bonne conduite à tenir. La vigilance du skieur doit se porter sur la gestion de son équilibre, le contrôle de sa vitesse et l'anticipation permanente, que ce soit au niveau des trajectoires, des qualités de neige rencontrées ou des autres skieurs présents sur les pistes et de leur comportement.

PLAISIR, CONFIANCE, SÉCURITÉ

Au sein de la FFRS, les 122 animateurs fédéraux qualifiés ayant suivi un module 2 ski alpin (chiffre 2022) peuvent en témoigner : au-delà des aspects techniques qui permettent de progresser en ski et de faire en sorte que les pratiquants s'améliorent ou du moins conservent une certaine aisance, les maîtres-mots sont le plaisir, la confiance et la sécurité. Les 35 heures de formation de ce module 2 permettent aux futurs animateurs des clubs de parvenir à cela. Les nombreuses mises en situations pratiques d'animation sur les différentes pistes, en se basant sur de petits groupes conviviaux, favorisent les échanges et permettent des apprentissages pleinement adaptés au public senior. En 2023, la FFRS compte 1 752 licencié(e)s pratiquant cette activité, soit 2 % du total et 157 clubs. Tous les profils se retrouvent à la Fédération, pratiquant chevronné ou occasionnel, skieur fidèle ou écumeur des stations, débutant en chasse-neige, en stem ou expert en « carving » (virage coupé).

À chaque fois, la pratique du ski permet de faire le plein de grand air et de renouer avec la magie de la neige et de la glisse. Le plaisir sous les spatules n'est jamais loin, la cure de jeunesse non plus !

Michaël Anthoine, Conseiller technique fédéral

QUIZZ SUR L'ÉCHAUFFEMENT

Séverine Haas, *Conseillère technique fédérale*

L'échauffement est une préparation physique et mentale individuelle et/ou collective. C'est une transition entre l'état (relatif) de repos et l'effort nécessaire pour s'exercer et pratiquer régulièrement l'activité choisie dans des conditions optimales. Sous-estimé, il est pourtant essentiel pour une bonne pratique ! Saurez-vous répondre à toutes ces questions ?

1 Est-il obligatoire de s'échauffer avant de pratiquer une activité physique ?

- A - Oui
- B - Non

2 Quelle est la durée minimale d'un bon échauffement ?

- A - 5 minutes
- B - 15 minutes
- C - 60 minutes

3 Quels types d'étirements peut-on effectuer à la fin d'un échauffement ?

- A - Activo-dynamiques
- B - Passifs
- C - Balistiques



4 Combien de parties, en général, distingue-t-on lors de l'échauffement ?

- A - 2
- B - 1
- C - 4

5

L'échauffement consiste à réaliser des exercices...

- A - Rapides et intenses
- B - Adaptés à l'activité et progressifs
- C - Courts et ennuyeux

6 Dans quel ordre se déroule un échauffement général ? (deux réponses possibles)

- A - Activation cardio-vasculaire, mobilisation articulaire, musculaire et étirements
- B - Mobilisation articulaire, musculaire, étirements et activation cardio-vasculaire
- C - Mobilisation musculaire, activation cardio-vasculaire, étirements et mobilisation articulaire
- D - Mobilisation articulaire, musculaire, activation cardio-vasculaire et étirements

8

7 À la fin de l'échauffement, à quelle température doit-être le corps ?

- A - 37
- B - 43
- C - 39
- D - 41



8 Qu'est-ce qui va différencier un échauffement de badminton d'un échauffement de marche nordique ?

- A - La durée de l'échauffement
- B - L'échauffement spécifique lié à l'activité
- C - Les groupes musculaires à échauffer

9 Quels sont les objectifs d'un échauffement ? (choix multiples)

- A - Éviter le risque de blessures
- B - Être essoufflé
- C - Être plus performant
- D - Être prêt à pratiquer l'activité
- E - Avoir soif

10 Reliez le système correspondant à la partie du corps humain ?

- Système cardio-respiratoire •
- Système musculaire •
- Système articulaire •
- Système affectif •
- Les articulations
- Le cerveau
- Cœur-poumons
- Les muscles

SOLUTIONS

1-A. Oui. C'est une mise en route et une préparation indispensable du corps à l'effort. S'échauffer est donc incontournable !

2-B. La durée varie en fonction de la durée de la séance et de l'activité physique pratiquée. Pour un bon échauffement, la durée minimale est de 15 minutes et peut augmenter à 20-25 minutes. Au-delà, le risque est de basculer dans un état de fatigue, au détriment de la pratique réelle de l'activité.

3-A. Dans la partie finale, les étirements activo-dynamiques ont toute leur place. Ils ont pour but de préparer le muscle à l'effort et de l'éveiller à sa propre fonction motrice en augmentant son tonus et sa température. Il s'agit de la combinaison de trois actions :

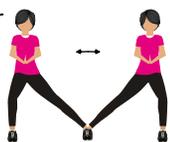
• **Action n°1** : Étirer le muscle lentement (ça ne doit pas faire mal). Fente latérale : jambe gauche fléchie (le genou ne dépasse pas les orteils), jambe droite tendue, dos plat et fessiers vers l'arrière, étirez légèrement l'adducteur gauche.



• **Action n°2** : Contracter le muscle (6 à 8 secondes) en position statique. Contractez l'adducteur droit, serrez les fessiers en poussant le talon dans le sol.



• **Action n°3** : Relâcher et enchaîner sur une phase d'exercices actifs pendant une dizaine de secondes (talons/fesses, montées de genoux...).



4-B & 5-A. Lors d'un échauffement, on distingue deux étapes : l'échauffement général et l'échauffement spécifique :

- **Échauffement général** : censé amorcer l'ensemble des capacités fonctionnelles de l'organisme à un niveau supérieur, il s'effectue par des exercices agissant sur les grands groupes musculaires et différents plans (ostéoarticulaire, cardio-vasculaire, musculo-tendineux).
- **Échauffement spécifique** : inclut une mobilisation spécifique et des mouvements

propres à l'activité qui ont pour but d'échauffer les muscles directement appelés à un effort par rapport à la dominante de la séance. C'est ce qui différencie un échauffement de badminton d'un échauffement de marche nordique.

▲ L'échauffement général précède toujours l'échauffement spécifique.

6-B. Réaliser des exercices :

- **Adaptés** : Préparation à un effort et une gestuelle spécifique à une activité. D'une durée convenable en fonction de la saison et du moment de la journée.
- **Progressifs** : Augmentation progressive pour atteindre le rythme souhaité. Mouvements et exercices simples puis complexifier.
- **Individualisés** : Réalisables par chacun. Propres au rythme de chacun.

7-A, C, D. L'objectif est de faire monter la température du corps (fabriquer de la chaleur et la conserver), préparer les muscles, tendons, ligaments et articulations progressivement et sans effort afin d'être prêt à pratiquer l'activité. Le but est d'améliorer les possibilités organiques (capacités physiologiques, physiques...), la motricité corporelle (adresse, équilibre, coordination...), prendre conscience de son état de forme, éviter les blessures et se connecter à la séance et aux différents exercices... tout en adaptant cette phase à l'activité, l'âge, la forme physique et aux conditions météorologiques.

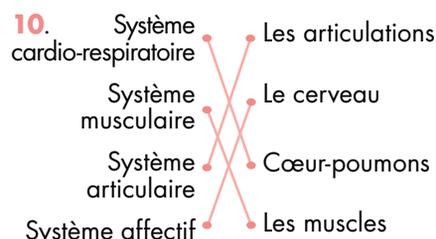
8-A, D. Depuis toujours, nous avons appris que pour s'échauffer, il fallait suivre un schéma précis qui débute par une mobilisation articulaire, musculaire, une activation cardio-vasculaire et se termine par quelques étirements.

Après quelques controverses à ce sujet, il n'est pas rare aujourd'hui de commencer par une phase d'activation cardio-vasculaire mixée à un travail de mobilisation articulaire, musculaire et de finir par des étirements activo-dynamiques. Les nouvelles méthodes d'échauffement privilégient un travail plus global, au cours duquel il n'est pas nécessaire d'effectuer ces phases les unes après les autres. On travaille alors toutes les parties du corps dans son ensemble en utilisant des exercices mobilisant le

système cardio-respiratoire, avec des exercices qui sollicitent les articulations et les groupes musculaires. Alternier des exercices simples avec de la variété, du mouvement, des éléments ludiques et rendre cette étape moins monotone.

9-C. La température du corps au repos est d'environ 37°C et celle des muscles et tendons de 36°C. Or ils ont un rendement maximal à 39°C.

À froid, le corps n'est pas prêt pour un effort. Les muscles sont raides, les articulations rouillées... et le risque de blessures plus important. Augmenter la température corporelle permet donc aux muscles de mieux se contracter, d'augmenter l'élasticité des tendons et d'améliorer l'amplitude articulaire. Un corps plus chaud réagit mieux aux sollicitations !



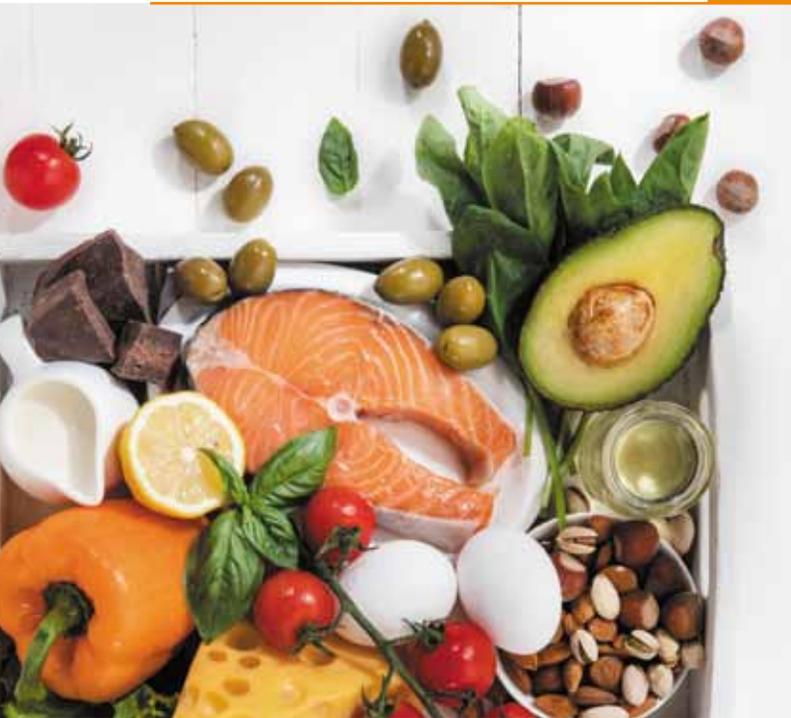
QUELQUES CONSEILS

- Penser à se couvrir en hiver pour ne pas perdre la chaleur gagnée pendant cette phase d'échauffement.
- Ne pas bloquer sa respiration pendant la réalisation des exercices.
- Penser à bien s'hydrater.
- Se chauffer correctement et être à l'aise dans ses vêtements.
- Adapter à l'activité, à l'âge, à la forme physique, aux conditions météorologiques.

CONCLUSION

L'échauffement est obligatoire car le corps doit impérativement être préparé avant l'effort pour éviter un passage trop brutal d'une situation de calme musculaire à celle d'effort physique.





LES GRAISSES : AMIES OU ENNEMIES ?

Les graisses, encore appelées « lipides », ont très mauvaise presse. Accusées de tous les maux, responsables des maladies cardiovasculaires, de l'obésité... elles pourraient cependant se révéler un allié de votre santé.

Les idées simplistes ont conduit beaucoup de personnes à exclure les graisses de leur alimentation, ce qui a eu pour effet pervers de les remplacer par des sucres dont l'excès a précisément été la cause de nombreuses maladies. Se priver de graisses expose les seniors à un déséquilibre alimentaire et à la dénutrition. Essayons de faire preuve de discernement entre les « bonnes » et les « mauvaises ».

LES GRAISSES SONT-ELLES INDISPENSABLES ?

Leur rôle est fondamental et elles doivent représenter 35 à 40 % des apports :

- Elles participent à la composition des membranes de nos cellules et de notre cerveau.
- Elles véhiculent dans le sang les vitamines dites « liposolubles » (vitamines A, D, E, K) et sont les précurseurs de nombreuses hormones (sexuelles notamment). Elles sont une réserve énergétique pour l'activité physique.
- Elles jouent un rôle d'isolant thermique.

En revanche, notre organisme n'est pas adapté à l'alimentation moderne, déséquilibrée, trop riche en « mauvaises » graisses.

QUE DOSE-T-ON DANS LE SANG ?

Le cholestérol total mais surtout :

- Le *LDL-cholestérol*, ou « mauvais » cholestérol, marqueur du risque cardio-vasculaire. En s'oxydant, il se dépose sur les parois des artères et rétrécit leur calibre en formant des plaques d'athérosclérose.
- Le *HDL-cholestérol* dit « bon » cholestérol. Il épure le sang du mauvais cholestérol en le transportant vers le foie qui l'éliminera.
- Les *triglycérides*, autres graisses circulantes.

QUELS SONT LES CHIFFRES NORMAUX ?

Le taux de cholestérol total n'est pas le plus important, le LDL étant le chiffre déterminant. Il doit rester inférieur à 1,20 g, voire moins, selon le profil de risque du patient (tabagisme, diabète, hypertension, antécédent d'infarctus...), auquel cas l'objectif sera de 1 g, 0,70 g voire 0,55 g.

À QUEL RYTHME DOIT-ON PRATIQUER UN DOSAGE ?

Chez les seniors, un bilan annuel est conseillé, à plus forte raison s'il existe une comorbidité (diabète, hypertension, infarctus, AVC...).

EST-CE HÉRÉDITAIRE ?

Oui pour 1 Français sur 300, pour lequel le risque cardiovasculaire est élevé et nécessite un traitement précoce et énergique. Le plus souvent, l'élévation du LDL est liée en partie à une prédisposition génétique, mais surtout à l'alimentation et au mode de vie.

QUELS SONT LES RISQUES ENCOURUS ?

Selon les territoires artériels atteints par ce processus d'athérosclérose, ce sont :

- l'infarctus du myocarde (artères coronaires),
- l'accident vasculaire cérébral (artères carotides),
- l'artériopathie des membres inférieurs (artères fémorales),
- l'atteinte rénale...

EST-IL EXACT QUE L'ON FABRIQUE LE CHOLESTÉROL ?

On distingue le cholestérol endogène, fabriqué par le foie surtout la nuit, qui représente 70 % et le cholestérol exogène, apporté par l'alimentation, qui ne représente que 30 %.

MON MÉDECIN M'A PRESCRIT DES STATINES, DOIS-JE LES PRENDRE ?

Les statines réduisent le LDL-cholestérol et stabilisent les plaques d'athérome déposées sur la paroi des artères.

En *prévention primaire*, c'est-à-dire pour éviter les accidents cardiovasculaires (infarctus, AVC...), leur utilité sera fonction du taux de LDL et de la présence d'autres facteurs de risques. Une modification du mode de vie de quelques mois (alimentation méditerranéenne et activité physique...) précédera la prescription.

En revanche, en *prévention secondaire*, c'est-à-dire après un événement cardio-vasculaire, leur prescription est impérative.

Des effets secondaires sont fréquemment rapportés par les patients. Les études font état d'un taux de 9 %. Des solutions sont à la disposition des médecins, notamment le recours à d'autres molécules.

ET LA LEVURE DE RIZ ROUGE ?

Ce parasite du riz contient une statine (lovastatine) qui a des effets similaires aux statines médicamenteuses, avec les mêmes effets indésirables. Du fait de l'absence de dosage fiable, il vaut mieux l'éviter.

RECOMMANDATIONS

Selon le Plan national nutrition santé (PNNS), adoptez une alimentation équilibrée se rapprochant du régime dit « méditerranéen », à savoir riche en légumes, fruits, céréales complètes, poissons, en limitant la consommation de viande rouge (500 g/semaine), de produits laitiers entiers, d'aliments raffinés et transformés.

Il faut lire attentivement les étiquettes pour connaître la teneur en graisses et surtout éviter les aliments sur lesquels figure la mention « graisses partiellement hydrogénées » ou « graisses trans ». Tous ces conseils doivent s'intégrer dans une hygiène de vie globale, incluant l'éviction du tabac, de l'alcool et naturellement la pratique d'une activité physique régulière car les muscles consomment les triglycérides, ce qui augmente le « bon » cholestérol (HDL). De plus, l'activité physique agit sur les autres facteurs de risque cardiovasculaire (hypertension, élasticité artérielle, fluidité sanguine, poids, graisse abdominale...).

Dr Claude Paumard, Médecin régional Pays de la Loire

EN PRATIQUE

C'est le bon équilibre entre les acides gras polyinsaturés et saturés qui est protecteur pour la santé cardiovasculaire, mais aussi pour les maladies neurodégénératives.

CHOIX DES ALIMENTS

Les graisses à consommer à bonne dose

Préférer :

- Les huiles végétales, majoritairement les huiles de colza, noisettes et noix, contenant des omégas 3, pour l'assaisonnement ; l'huile d'olive, riche en acides gras polyinsaturés et en polyphénols, pour la cuisson.
- Le lait écrémé ou demi-écrémé en cas d'hypercholestérolémie, car il est aussi riche en calcium, nécessaire pour prévenir l'ostéoporose. Pour les produits laitiers (lait, fromage, yaourt), deux portions par jour sont suffisantes. La consommation de beurre et de crème est à limiter.
- Les petits poissons, moins contaminés que les gros par les métaux lourds, deux fois par semaine (dont un poisson gras riche en oméga 3).

Limiter :

- La viande rouge (500 g par semaine), en choisissant les morceaux les plus maigres ou en dégraissant les morceaux les plus gras. Préférer la viande blanche.
- La charcuterie (moins de 150 g par semaine).

Éviter :

- Les aliments ultra transformés, riches en huile de palme ou tournesol.
- Les produits avec Nutriscore D et E.

Il est prévu une remise à niveau de ce score. Croiser les avis du Nutriscore et de Siga* qui sont complémentaires. De même les graisses dites « trans » ou partiellement hydrogénées produites de façon industrielle sont à bannir.

CUISINER LÉGER

L'ajout de matière grasse dans la préparation des plats de la cuisine française, s'il n'est pas fait avec mesure, peut entraîner un déséquilibre nutritionnel et du surpoids. C'est pourquoi il est important de prendre de bonnes habitudes culinaires et préférer les modes de cuisson les plus légers : cuit-vapeur, four vapeur ou micro-ondes, poêle à fond épais, ainsi que papillote ou court-bouillon. Les fritures et les grillades doivent être occasionnelles, ainsi que viande et poisson panés.

Dr Marcelle Kermorant,
Médecin régional Île-de-France



Siga est une application basée sur une méthodologie scientifique d'évaluation des aliments, qui aide à bien choisir ses produits. Voir

<https://siga.care/>



À L'aise...

AVEC UNE CHAISE !

Certains objets du quotidien permettent de réaliser des exercices physiques à la maison... une chaise par exemple. Mais attention, choisissez bien votre chaise ! Elle doit être stable, avec une assise solide, sans roulettes. Pour plus de sécurité, pensez à l'adosser à un mur.

QUELQUES CONSIGNES POUR BIEN TRAVAILLER SUR SA CHAISE :



- S'asseoir au milieu de celle-ci,
- Ne pas coller son dos au dossier,
- Garder le dos bien droit en se grandissant au maximum,
- Relâcher les bras le long du corps,
- Porter son regard loin devant,
- Mettre ses pieds parallèles et bien à plat sur le sol.

Pour bien démarrer votre séance sur chaise et ne pas vous blesser, s'échauffer est indispensable. Vous pouvez effectuer quelques mouvements de marche et de respiration ou vous rendre sur la chaîne YouTube* de la FFRS où un échauffement spécifique vous attend. Vidéo 2.26 « Échauffement avec une chaise ».

Pensez à vous hydrater entre les exercices.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EXERCICE 1 Consignes de départ :



Assis au milieu de la chaise, posez les mains sur les bords externes de la chaise. Buste droit, abdominaux contractés et le regard loin devant.

Consignes d'exécution :



Ramenez un genou vers la poitrine, sans décoller les fesses de la chaise et en gardant le buste droit. Soufflez en montant le genou et inspirez en reposant le pied au sol.

Montez le genou 8 fois à droite puis 8 fois à gauche. Répétez ce même exercice 3 fois.

Variante : Alternez les montées de genoux de droite à gauche en accélérant un peu le rythme et en gardant le buste bien droit.

EXERCICE 2 Consignes de départ :



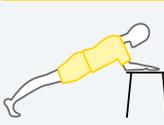
Assis au milieu de la chaise, les bras allongés devant dans l'alignement des épaules. Buste droit, regard loin devant, abdominaux et fessiers contractés.

Consignes d'exécution : Levez-vous de la chaise en poussant uniquement sur vos jambes et sans vous aider des bras. Arrivez à une position verticale en serrant bien les fessiers et en gardant les genoux légèrement fléchis. Puis rasseyez-vous en contrôlant bien la descente. Soufflez en montant et inspirez en revenant dans la position assise. Effectuez 8 squats complets, faites une pause de quelques secondes et répétez la série 3 fois.



Variante : Effectuez un travail de plus petite amplitude en réalisant uniquement les positions 1, 2 et 4.

ABDOMINAUX GAINAGE VENTRAL



Consignes de départ :

Le buste tourné vers le sol, placez vos avant-bras sur la

chaise en prenant appui sur ces derniers et sur la pointe de vos pieds. Votre corps est aligné de la tête aux pieds, la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale et le regard vers la chaise, abdominaux et fessiers contractés.

Consignes d'exécution : Conservez l'alignement en vous équilibrant sur vos bras et vos pointes de pieds. Maintenez la position 15 à 20 s., relâchez 10 s. et répétez l'exercice trois fois. Inspirez par le nez et soufflez par la bouche pendant la durée complète de l'exercice.

Variante : Effectuez de manière alternée et en douceur des flexions de genoux.

ÉTIREMENTS

EXERCICE 1 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 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 10 s., puis changez de côté. Soufflez en inclinant et inspirez en revenant. Répétez 3 fois.

EXERCICE 2 Consignes de départ :

Assis au milieu de votre chaise, allongez vos jambes devant vous en appuyant sur vos talons. Placez vos mains sur vos cuisses, grandissez-vous et regardez loin devant.



Consignes d'exécution :

Penchez-vous légèrement en avant en gardant le dos bien droit et laissez glisser vos mains vers vos genoux, vos tibias ou vos chevilles selon votre souplesse. Maintenez la position 10 s., puis redressez-vous en pliant les genoux et en déroulant votre dos. Soufflez vers l'avant et



inspirez en reprenant la position initiale. Répétez l'exercice trois fois.

Séverine Haas, conseillère technique fédéral

Pour terminer votre séance,

vous pouvez à nouveau vous rendre sur la chaîne YouTube de la FFRS où une séquence d'étirements sur chaise est disponible. Vidéo 2.27 « Étirements avec une chaise »

*www.youtube.com/@lafederationfrancaisedelar2687

COMITÉS & CLUBS



Club 25001

Petites marches sur chemins plats

La Retraite sportive du Grand Besançon propose comme activité la marche douce sur terrain plat. Cette activité physique permet de reprendre en douceur après une intervention... et elle a la bénédiction des chirurgiens. Témoignages de participants.

Pourquoi êtes-vous venu à la marche douce ?

« Je suis venu à la marche douce car j'ai une prothèse au genou droit. Je ne peux plus faire de marche nordique pour l'instant, et là cela me permet de marcher, prendre l'air et reprendre une activité. La marche douce me plaît et me permet de voir des collègues et c'est bien agréable. J'ai aussi été obligé de m'habituer à marcher moins rapidement et cela me permet de me corriger, me tenir droit, bien positionner mes jambes... C'est recommandé par les médecins et les kinés. C'est très agréable. J'ai le moral au beau fixe. Tout va bien », explique Daniel Lemoine.

Qu'avez-vous pensé de la marche douce ?

« Je trouve que c'est une bonne initiative d'avoir fait ce groupe de marche douce. C'est sensationnel. Aujourd'hui c'est mon premier jour. Je suis venue car j'ai été opérée d'un genou. En effet, il y a deux mois et demi on m'a posé une prothèse. Je me suis dit, je vais essayer. J'en ai parlé à Françoise Chamane, notre animatrice que je connais car je suis dans le club depuis seize ans. Initialement, je faisais d'autres activités. Je suis vraiment contente. L'ambiance est bonne. Je vais revenir encore quelque temps. Ensuite, je reprendrai mes activités normales comme la marche nordique », témoigne Hélène Barthod-Malat.

Clubs 25002

La Retraite sportive Besançon Tilleroyes accueille ses nouveaux adhérents

Une journée d'intégration était ainsi proposée le 13 octobre 2022 à Cerniébaud (Jura), à laquelle 110 personnes ont participé. À l'arrivée sur le site et après un petit-déjeuner, plusieurs groupes sont partis randonner autour du village de vacances. Réunis à l'heure du verre de l'amitié, notre présidente, Lizzie, a présenté les nouveaux arrivés pour la saison 2022/2023. Après un repas de qualité et malgré la pluie, les groupes ont participé à différentes activités :



visite, promenade, démonstration de marche nordique, activités en salle. Ensuite, tout le monde s'est retrouvé pour le goûter avant de se quitter pour le retour sur Besançon. Une superbe journée, des beaux paysages, un accueil et un repas de qualité dans un superbe environnement qui laissera à tous un très bon souvenir, sans oublier les nouveaux arrivants qui ont été intégrés au mieux à la Retraite sportive Besançon Tilleroyes.

Club 31013

Bigres (Blagnac Inter Génération Retraite Sportive) a fêté ses 20 ans

Avec un an de retard pour cause de Covid, Bigres a fêté ses vingt ans d'existence vendredi 24 juin 2022. Une très belle journée avec des activités randonnée, marche nordique, VTC, pétanque et aussi, pour les adhérents, la



Les quatre présidents successifs.

visite commentée de Blagnac. L'après-midi, ouverte à tout public, de multiples activités en intérieur étaient proposées : sport santé, Pilates, gym, yoga du rire, chants par les adhérents des activités « italien » et « anglais », jeux.

D'autres activités se déroulaient en extérieur : Qi Gong, stretching et présentation par le Coders 31 de nouvelles activités : initiation au tir à l'arc et initiation au swin-golf. Les nombreux visiteurs ont pu visionner des diaporamas et des photos retraçant les multiples activités de Bigres depuis de nombreuses années, ainsi que des œuvres des groupes scrapbooking et art floral. Quelques adhérents artistes avaient également exposé leurs œuvres (peinture, aquarelles, poèmes, photos, céramiques). Après cette belle journée, la majorité des adhérents s'est retrouvée à la salle des fêtes pour participer au repas spectacle cabaret avec la présence de Pierre Gouhier, premier président de l'association, Robert Picoy qui lui a succédé, suivi de Henri Maurin et Bernard Rizzotti, l'actuel président.

Cette superbe fête n'a pu être possible que grâce à l'aide financière et matérielle de la mairie de Blagnac, du Conseil départemental de la Haute-Garonne, du Coders de Haute-Garonne et de la FFRS. Un grand merci à eux.

Après un tel succès, chacun est reparti motivé pour la prochaine saison et pourquoi pas la fête des 30 ans dans neuf ans !

Bigres, c'est : 388 adhérents, 11 activités sportives (trois types de randonnées pédestres, marche nordique, VTC, gymnastique, Pilates, Qi Gong, yoga, aquagym, sport santé, pétanque, danse) et six activités culturelles (anglais conversation, italien débutant, généalogie, jeux de société, scrapbooking, art floral).

Club 31026 Six jours de randonnée pédestre et de cyclotourisme à Peñiscola (Espagne)



Via Verde. Avant le tunnel, on admire le paysage.

Du 9 au 16 mai 2022, 47 personnes de l'association AILE de Cugnaux (Haute-Garonne) ont participé à un séjour sportif en Espagne, logées dans un excellent hôtel situé sur la « Costa del Azahar », dans la région de la Communauté Valencienne, province de Castellón de la Plana. Les randonnées pédestres organisées à deux niveaux ont permis de découvrir les modestes chaînes montagneuses du pays (Sierra de Irta, El Montsia, La Tinenza de Benifasa), ainsi que le delta de l'Ebre, refuge de nombreuses espèces d'oiseaux migrateurs

et lieu de culture intense du riz rond. Les cyclistes ont parcouru des centaines de kilomètres sur la « Via verde » dans la vallée de l'Ebre, le long de la côte méditerranéenne, ainsi qu'au delta de l'Ebre où ils se sont retrouvés avec les randonneurs pour un pique-nique sportif et convivial. Tous les animateurs présents ont été sollicités pour encadrer les divers groupes en toute sécurité. Leur formation fédérale et leur expérience ont permis de clore le séjour sans incident, ni accident.

Ignacio Lujan, animateur fédéral

Club 32002 Au club des Retraités sportifs auscitains, les augures sont bons !

Le CRSA propose, avec une cotisation unique, 29 activités sportives et culturelles diversifiées, de plusieurs niveaux adaptés à notre forme, sans esprit de compétition. Cette année sportive, nous allons certainement dépasser le nombre d'adhérents licenciés d'avant Covid. Toutes les activités sont en progression sensible.

Au sein du club, l'activité cyclotourisme a aussi le « vent en poupe », passant de 5 licenciés en 2002 à 78 aujourd'hui, dont plus de 50 pratiquent assidûment tous les lundis. Successivement, Jacques, Michel, Bernard désormais, ont développé la « petite reine », avec sept animateurs et de nouveaux actuellement en cursus de formation fédérale.

Le vélo de route, articulé en deux niveaux adaptés, est maintenant complété par le VAE (vélo à assistance électrique) qui connaît un vif succès (un seul licencié en 2016, plus de 40 actuellement dont une trentaine assidue aux activités du lundi). Deux activités, toujours adaptées (une longue et une plus courte), sont conduites par des animateurs fédéraux assistés par des adhérents en cursus de formation.

La pratique du VAE est devenue un phénomène de société. Les VAE sont utilisés pour aller chercher le pain, d'autres courses, ils sont devenus le quotidien permettant de laisser la voiture au garage. Tous les médias, les élus, les praticiens de santé, les écologistes et bien d'autres les préconisent. Alors, quand la demande est forte, nous nous devons d'accompagner, d'offrir à nos adhérents cette activité sportive, ludique, aux multiples bienfaits sur la santé physique et mentale qui, en plus, génère un développement significatif de nos clubs (relire les articles de *Vital'ité* n° 37, page 17, de septembre 2019 et *Vital'ité* n° 39, page 20, de décembre 2020).

Le VAE s'adresse aux adhérents plus avancés en âge, qui naturellement ont des difficultés pour poursuivre le vélo de route, aux adhérents après une pathologie et aux adhérents nouveaux qui, âgés de 48 ans et plus, souhaitent simplement parcourir en toute sécurité la nature si belle et protéger la planète.

Le Président du Coders du Gers et son Comité directeur, avec le concours de la Présidente du CRSA (ses animateurs, adhérents cyclotouristes) vont mettre en place dans les clubs du département, à la demande de leurs Présidentes et Présidents, des actions de masse afin de promouvoir le VAE. Des manifestations couvertes par les médias locaux, départementaux, régionaux et en partenariat avec les élus locaux sont prévues.

Notre image, prise dans un sympathique brouhaha sur le parking du Mouzon à Auch, avec les cyclotouristes du CRSA, précède l'instant où, avec leurs animateurs, les adhérents vont pédaler dans les quatre groupes du vélo de route et du VAE.



Club 34035 Nouveaux adhérents, 40 ans de la FFRS, c'était la fête au PSC Palavas



© photo : Le Midi-Libre

Sur les 149 adhérents en ce début de saison 2022-2023, nous étions plus de 89 présents à la Base Descamp, salle des caricatures. Le club Palavas seniors club, créé en 2017 (déjà cinq ans), organisait la soirée d'accueil des nouveaux adhérents. Ils étaient 30.

En même temps, le club honorait Renée Grillat (voir page 14), vice-présidente du club. Joueur de hand-ball (un challenge de hand féminin porte son nom), ex CTN, Renée a participé à la création de la FFRS avec Pierre Tharaud, le fondateur, Jean-Pierre Ernoult, le Professeur Hugonot et Madeleine Chanut. Chapeau Madame et belle carrière !

En même temps, le club fêtait les 40 ans de la FFRS. Actuellement, le club propose les activités suivantes : marche aquatique côtière toute l'année, une fois par semaine marche nordique, activités dansées, SMS/Activités gymniques, randonnée avec trois niveaux deux fois par semaine. Ces activités sont encadrées par huit animateurs fédéraux, plus quatre de clubs voisins qui viennent nous aider. Fin novembre, deux personnes vont suivre le stage Activ'mémoire et en février, une personne commencera le cursus animateur fédéral randonnée et une autre le Module 2 SMS.

Un repas sera organisé pour la fin de l'année et un voyage à Venise pour le Carnaval. Un grand merci aux adhérent(e)s, aux animatrices et animateurs, aux animateurs des clubs voisins et au Comité directeur. L'événement s'est terminé par un goûter bienvenu.

André Farizon, Président du club

Club 72022**Séjour rando aux Estables : la montagne a ses secrets...**

Le club de la Retraite sportive du Saosnois-Mamers a organisé son premier séjour rando dans les monts du Velay, du 18 au 23 septembre 2022. Plume à la main, Martine relate ses impressions de randonneuse.

« Certes, j'avais déjà randonné dans ma vie sur des sentiers de montagnes difficiles ; quelques pierriers ici ou là, dans les Pyrénées par exemple. Le mont Gerbier-de-Jonc me semblait bien petit en comparaison. Que l'on ne s'y trompe pas ! Les 1 551 mètres pourraient vous mettre en difficulté. Évidemment, on peut toujours grimper à quatre pattes, mais descendre en « mode rappel » à l'aide d'une corde trop courte relève de l'exploit... Heureusement il y a Guillaume, notre guide, et les autres randonneurs... L'esprit d'équipe en montagne n'a pas de prix ! Quand on regarde l'altitude du mont Mézenc (1 753 mètres), on s'attend à d'autres difficultés... Eh bien non ! Celui-ci est plus facile d'accès et la vue y est tout aussi grandiose. Nos efforts sont toujours récompensés. De son sommet, on aperçoit d'ailleurs le mont Gerbier-de-Jonc dans le lointain. Que cette chaîne de montagnes du Velay est belle !

Je me suis presque reposée en randonnant 14 km vers le mont Signon et Chaudeyrolles, ou en admirant les superbes vues tout au long des 18 km aux alentours du lac d'Issarlès... Je ne passerai pas sous silence d'autres aspects non moins intéressants de notre séjour aux Estables : la découverte de la faune (merci les marmottes et les « becs croisés » de nous avoir ravi les oreilles par vos chants...), de la flore ; également les toits de lauzes, le Fin Gras du Mézenc... Pour parfaire ce séjour inoubliable, nous avons goûté et apprécié la cuisine maison du chalet, réalisée avec des produits locaux, de circuits courts. Nous avons fait une sérieuse entorse à notre régime pour faire honneur à l'imposant plateau de fromages auvergnats où trône celui aux « artisous »... Randonnées superbes, météo extra, guide génial, ambiance conviviale au top, repas goûteux... Bref, un ensemble de choses qui font de ce séjour une réussite à tous points de vue. Vivement le prochain séjour en 2023... »

Martine (adhérente), Lily (Présidente), Catherine (Vice-Présidente)

**Club 72025****La Retraite Sportive en Pays Marollais randonne à Saint-Rémy-des-Monts**

Dans le cadre de son organisation hebdomadaire de randonnées, le club a choisi dernièrement le joli village de Saint-Rémy-des-Monts. Accueillis par Monsieur le Maire, Philippe Chartier, les cinquante randonneurs ont organisé, comme à l'accoutumée, deux groupes : les « petits mollets » et les « gros mollets ». Les uns ont parcouru 6,5 km, les autres 8,5 km. Devant un tel succès, Michel Tison, le président, a décidé de refaire cette même randonnée le vendredi 9 décembre. « Convaincus des bienfaits de l'activité physique sur la santé, les adhérents de la RSPM, amoureux de la nature, ont le choix entre la marche nordique qui se pratique le lundi après-midi et la randonnée, le mercredi ou le vendredi, le tout encadré par des animateurs diplômés, chargés de veiller à la sécurité des participants ». Malgré les conditions hivernales, les randonneurs ont gardé un



Le groupe autour de M. le Maire.

grand souvenir de la campagne rémy-montaise.

Le président est largement satisfait de l'évolution du club, qui totalise désormais 186 adhérents. « Nous avons enregistré l'arrivée de cinquante nouveaux licenciés, grâce notamment à la création des nouvelles activités physiques comme le cyclotourisme, la gym douce, Activ'mémoire et bientôt le disc-golf ». Pour lui, ce succès est dû avant tout au sérieux de l'organisation, mais il constate aussi « une prise de conscience plus importante, dans le public senior, de la nécessité de pratiquer une activité physique et des gains qu'elle apporte à la santé en général. »

Club 73001**L'ADAPAR a soufflé en juin dernier ses 50 bougies.**

Depuis 1972, date de sa création par le docteur René Diaz, l'Association pour le développement des activités physiques à l'âge de la retraite (ADAPAR) cultive le bien-être et la santé de ses adhérents par le sport. Une recette qui fait des heureux ! Lancée au départ pour promouvoir la gymnastique auprès des personnes âgées, la structure est rapidement montée en puissance et compte aujourd'hui deux sections :

Combe de Savoie et Albertville/Ugine. Elle propose une trentaine d'activités animées par une équipe de 110 bénévoles, tous formés par la Fédération.

50 ans, ça se fête ! Pour marquer le coup, le vendredi 10 juin 2022, deux randonnées étaient organisées le matin (une partant de Mercury, l'autre de l'Abbaye de Tamié) afin d'arriver au lieu des festivités : le Fort de Tamié. Patrice Goudier, président de la section Albertville/Ugine et co-président de l'ADAPAR Savoie, a accueilli les 320 adhérents participants et autres invités dont Jean-Claude Orsati et Gérard Clavel, anciens présidents, Jean-Pierre Maurige, secrétaire général de la FFRS et Hervé Gaymard, Président du Conseil départemental de Savoie. Une exposition rétrospective a été réalisée par Monique Bal retraçant les cinquante années de l'association et le chemin parcouru. En complément, un film avec des interviews de membres de l'association était projeté.

Après un excellent repas, tous les adhérents présents ont pu participer à différents ateliers.



Dessin original de Georges Million

Club 73005 Marchez, glissez, coincez avec Maurienne Seniors

Maurienne Seniors, le club des femmes et des hommes « de 50 ans et plus, désireux de garder la forme », répond indubitablement à un besoin croissant de notre époque. Après une période compliquée due au Covid, il a accueilli près d'une centaine de nouveaux adhérents lors de la rentrée de septembre 2022.

Le premier à s'en réjouir était le président de l'association, Guy Maubernard, en ouvrant l'assemblée générale du club le 6 décembre à Saint-Michel-de-Maurienne. Une AG qu'il a souhaité dédier à son prédécesseur, Roland Combaz, décédé en mai dernier, qui avait tant œuvré à la création du club en 2018. Cette journée a réuni, pour une séance de travail mais aussi un grand moment de convivialité, pas moins de 230 personnes. Un succès à l'image de la vitalité de cette tranche d'âge qui regroupe deux générations. Il faut préciser que Maurienne

Seniors compte 651 adhérents venus de toute la vallée de la Maurienne (Savoie) depuis Randens jusqu'à Lanslevillard, soit 100 km de long. Tous ces respectables retraités ont en commun un goût de vivre que les moins de 20 ans ne peuvent guère connaître. Or, avec Maurienne Seniors, aucun risque de s'encroûter : une quinzaine d'activités sont organisées par le club. Des disciplines sportives avec, en salle, gymnastique et gym zen, aquagym, yoga, tai-chi, tir à l'arc, danse country, et bientôt danses de salon ; en extérieur, randonnée en montagne, marche nordique, marche de proximité, raquette, marche sur chemins enneigés, ski de fond et ski alpin, vélo, pétanque. Et comme l'entretien du corps ne suffit pas, les jeux de cartes ont aussi leurs adeptes, sans compter une nouvelle discipline baptisée Activ'mémoire qui démarrera à la mi-2023, avec pour but d'exercer notre mémoire par des entraînements adaptés. Rien ne serait possible sans les nombreux bénévoles, tous seniors, qui assurent le



fonctionnement de l'association et la sécurité des activités, avec le soutien de la Fédération française de la retraite sportive, le tout dans un esprit sportif et positif. Responsables de secteurs, responsables d'activités, animateurs, instructeurs et aussi le Comité directeur, tous ont été chaleureusement applaudis. Rapport moral et rapport financier votés à l'unanimité, l'AG s'est achevée en musique. Avec l'espoir que l'année 2023 permettra de tenir le budget et le programme d'activités, malgré les hausses de prix et le Covid toujours présent.

Renseignements sur le site de l'association :

maurienneseniors.legtux.org

Martine Francioli pour la Commission communication

Club 83009 Arc-Gym fait son AG et fête les rois

Arc-Gym a tenu son assemblée générale le 16 décembre devant une salle des fêtes pleine de 160 adhérents présents, sur 280.

Après une pensée pour les personnes en difficulté et disparues cette année, la présidente a félicité ses adhérents et animateurs pour leur bénévolat dans les activités et l'organisation des événements du club. Cette année, nous nous sommes enrichis de 55 nouveaux adhérents, ce qui prouve le bien-être de notre club. Les activités ayant été très difficiles à gérer durant la période Covid, les animateurs se sont démenés en innovant pour les organiser en extérieur ou en distanciel quand c'était possible. Encore merci à eux. Et en ce 10 janvier, nous étions 130 adhérents réunis pour fêter les Rois comme tous les ans. Notre DJ attiré a su mettre une ambiance d'enfer et beaucoup ont donné de leur personne sur la piste de danse. Le bureau a tout fait pour que cette après-midi festive soit réussie... et cela a été le cas. Merci aux bénévoles, animateurs et adhérents.



Moulins et Vichy. Jean-Paul Botteau, Président du Corers Auvergne-Rhône-Alpes et vice-président du Coders de l'Allier, Dominique Gimenez, trésorière du Coders, tous les deux du club de Bellerive-sur-Allier, Jacky Rochelet, président du club de Cosne et Marie Hennequin, instructrice fédérale et animatrice tir à l'arc au club d'Huriel étaient présents. Une journée constructive et riche en échanges.

Coders 14 Journée interclubs du Comité départemental du Calvados

Après deux ans d'interruption en raison de la Covid-19, l'édition 2022 a permis aux adhérentes et aux adhérents du Club de l'Amitié d'Ifs et du club Danser et Bouger d'Épinay-sur-Odon de se retrouver sur le complexe sportif d'Ifs, le jeudi 15 septembre 2022, pour pratiquer des activités sportives et passer une journée conviviale. Après l'accueil des participants autour d'un café de bienvenue et des viennoiseries (pour prendre des forces), plusieurs activités ont été proposées avec, notamment, une randonnée pédestre, une promenade de santé, de la danse en ligne, de la gym et de la pétanque. En fin de matinée, Maxime Le Boursicault, conseiller technique fédéral, a présenté l'activité disc-golf avec initiation, ce qui a permis aux nouveaux pratiquants de mesurer leur adresse au lancement du frisbee. Après l'apéritif et un pique-nique pris en commun dans une ambiance chaleureuse, les

Coders 03 Réunion des animateurs tir à l'arc

Organisée par le Comité départemental de l'Allier à l'initiative de son président, Philippe Pitalier, sous l'égide du club d'Huriel et de sa présidente Liliane Renaudet, cette journée a rassemblé treize archers animateurs venus des trois pôles du département : Montluçon, Moulins et Vichy. Jean-Paul Botteau, Président du Corers Auvergne-Rhône-Alpes et vice-président du Coders de l'Allier, Dominique Gimenez, trésorière du Coders, tous les deux du club de Bellerive-sur-Allier, Jacky Rochelet, président du club de Cosne et Marie Hennequin, instructrice fédérale et animatrice tir à l'arc au club d'Huriel étaient présents. Une journée constructive et riche en échanges.

activités ont repris. En début d'après-midi, une initiation Activ'mémoire présentée par Maxime Le Boursicault a permis aux plus curieux de découvrir cette discipline encore peu proposée dans les clubs du Calvados. Ensuite, chacun a pu participer aux différents jeux ludiques et sportifs, notamment le lancer de ballon au pied, le lancer de panier au basket et la pétanque. D'autres ont choisi la danse en ligne ou la gym. L'accompagnement tout au long de la journée des animateurs du Club de l'Amitié d'Ifs et du club Danser et Bouger d'Épinay-sur-Odon a largement contribué à la réussite de cet événement. En fin de journée, un pot de l'amitié a été offert par le Coders et les participants sont repartis en espérant se retrouver pour une prochaine journée d'échange et de partage aux beaux jours.





Coders 30 Tournoi de tennis de table interclubs

La sixième édition de ce tournoi, organisé par le Comité départemental du Gard, s'est déroulée le 18 octobre 2022 dans le gymnase Jean-Philippe Gatien* de Salindres. Avec cinq clubs et 47 participants, le millésime 2022 confirme le succès des éditions précédentes.

Après le café de bienvenue et l'échauffement de rigueur, les choses sérieuses ont débuté ! À chaque table, les parties se sont succédé d'abord en simple, puis en double. Quelle ambiance ! Chaque point était farouchement disputé, avec les encouragements des spectateurs-joueurs.

13 h ! Le timing était respecté, les matchs programmés étaient tous terminés. Après avoir remercié la municipalité de Salindres pour le prêt de la salle, Alain Martinon, Président du Coders, a procédé à la remise des récompenses : coupe du 1^{er} pour le club Visa 2000 et coupe du 2^e pour Olympe Retraite sportive. Les autres clubs (Castanet, Gym Cœur Forme, La Calmette, Marguerittes) ont reçu une médaille souvenir. Après une très sympathique séance photo, direction « l'apéro », tout aussi sympathique et convivial, où chacun a pu commenter ses exploits un verre à la main !

Après la pause déjeuner, pour ceux qui le souhaitent les échanges de balles ont repris, y compris avec la section loisir de l'AS Salindres.

Bravo, merci à tous et rendez-vous l'an prochain pour la septième édition.

Jean-Yves Bonnel, animateur tennis de table à Gym Cœur Forme, chargé de l'organisation du tournoi

* Jean-Philippe Gatien, vice-champion olympique de tennis de table en 1992 et champion du monde en 1993, a débuté dans ce gymnase à l'AS Salindres.

Coders 31 Un début de saison fort animé

Cette saison a démarré sur les chapeaux de roues pour notre Comité départemental, avec pas moins de quatre manifestations en un mois :

- « Santé vous Sport » au lac de la Thésauque, sur les communes de Nailloux et de Montgeard, les 24 et 25 septembre, où nous étions invités par le Comité départemental olympique et sportif (CDOS). Lors de cette manifestation, nous avons présenté les activités swin-golf, tir à l'arc et disc-golf. Des contacts ont pu être pris, notamment avec la Mairie de Nailloux.
- Salon du bien-vieillir "Seniors, et alors ?!", le 8 octobre à Léguevin avec la Communauté des communes du Grand-Ouest Toulousain et la Mairie de Léguevin. Nous avons reçu, lors de cette manifestation, un très bon accueil de la part de la Communauté de Communes et des mairies, notamment de Léguevin. Une trentaine de contacts ont pu être enregistrés lors de cette manifestation. Un grand merci à toutes les personnes ayant organisé cette manifestation et notamment à Mme Alsina pour sa coopération.
- Le rassemblement des animateurs, le 10 octobre, organisé salle Paucheville à Frouzins par le club AILE de Cugnaux. Lors de cette manifestation, une soixantaine d'animateurs se sont réunis. La matinée fut studieuse, animée par des tables rondes. L'après-midi s'est poursuivie, après un repas pris en commun (une très bonne paella),

par un exposé de notre médecin régional Odile Crampes et des présentations d'activités (swin-golf, tir à l'arc, SMS, pickleball, danse en ligne) et la découverte du bungee pump. Un grand merci et bravo au club AILE et à ses bénévoles qui ont organisé cette journée.

Merci à notre médecin et à tous les animateurs qui ont œuvré pour cette journée.

- L'interclubs randonnée, organisé par le club ASTORS le 12 octobre à La Digne-d'Amont, auquel plus de quatre-vingts personnes ont participé. Cette manifestation, qui s'est déroulée sous un temps clément, a permis de découvrir les paysages et les vignes du Limouxin et, pour certains, de découvrir aussi le restaurant La Taverne de Bacchus à Limoux. La journée s'est terminée par un petit pot amical agrémenté de tartes. Un grand merci au club ASTORS pour avoir organisé cet interclubs et à tous les bénévoles qui ont participé.

Bravo à tous pour cette manifestation fort réussie.

Bravo et merci à tous les bénévoles que nous ne pourrions nommer parce qu'ils sont fort nombreux et qui ont permis la réussite de toutes ces journées et merci à toutes celles et tous ceux qui ont participé. Très bon travail d'équipe les gars et filles, continuons ! Très bonne saison 2022-2023 à tous, qu'elle nous apporte plein d'activités pour la joie, le bonheur et surtout la santé. Aux prochaines manifestations, notamment la Foire de Toulouse du 14 au 23 avril 2023.

Alain Royer, Président du Coders 31



Coders 34**Après-midi découverte du swin-golf**

Le domaine départemental de Bessilles à Montagnac a accueilli un après-midi découverte de l'activité swin-golf, le 12 octobre 2022. Aucun club de l'Hérault ne pratique ce sport et tous les licenciés du département étaient invités. Malgré les soucis dus aux problèmes de carburant, Norbert Petitjean, instructeur fédéral et Monique Denarnaud, animatrice fédérale, ont pu faire le déplacement depuis le Gers. Ils ont permis à huit adhérents de faire connaissance avec les cannes, tees, balles et leur délicat maniement.

Ce jeu peut se pratiquer dans des espaces diversifiés

et aménagés sommairement : prairie, forêt, plage, stade (terrain de foot stabilisé ou engazonné), parc, gymnase... Des terrains dédiés existent également. N'hésitez pas à faire connaissance avec cette activité très conviviale.

**Corers Occitanie Formation d'animateurs à Sète (Hérault)**

C'est dans le cadre du domaine du Lazaret à Sète, en bord de mer, que s'est déroulé, du 28 novembre au 1^{er} décembre 2022, le premier stage de formation d'animateurs Activ'mémoire de la région Occitanie.

Ce stage était encadré par Laura Scortesse, conseillère technique fédérale référente de l'activité, et Yves Andreu, instructeur stagiaire, avec la participation de Simon Pouts, conseiller technique fédéral en charge de l'Occitanie. Les docteurs Jo Laffilhe et Catherine Guérin, médecins régionaux, sont



intervenus pour apporter un éclairage médical. Treize stagiaires ont pu se perfectionner ou s'initier à l'animation de cette activité qui allie travail des capacités physiques et des capacités cognitives. Ils ne manqueront pas de faire profiter leurs clubs de ces nouvelles connaissances en créant des sections ou en étoffant l'équipe d'animation déjà existante.

En partenariat avec



Des lieux & des liens



Nouvelle résidence Lou Castel en Ardèche


VACANCES BLEUES

VOS AVANTAGES FFRS**EN INDIVIDUEL :**

Jusqu'à -10% avec le code **S38**

vacancesbleues.fr

ou **04 91 00 96 30**

**EN GROUPE :**

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

groupe@vacancesbleues.fr

ou **04 91 00 96 34**



Réservez en toute sérénité

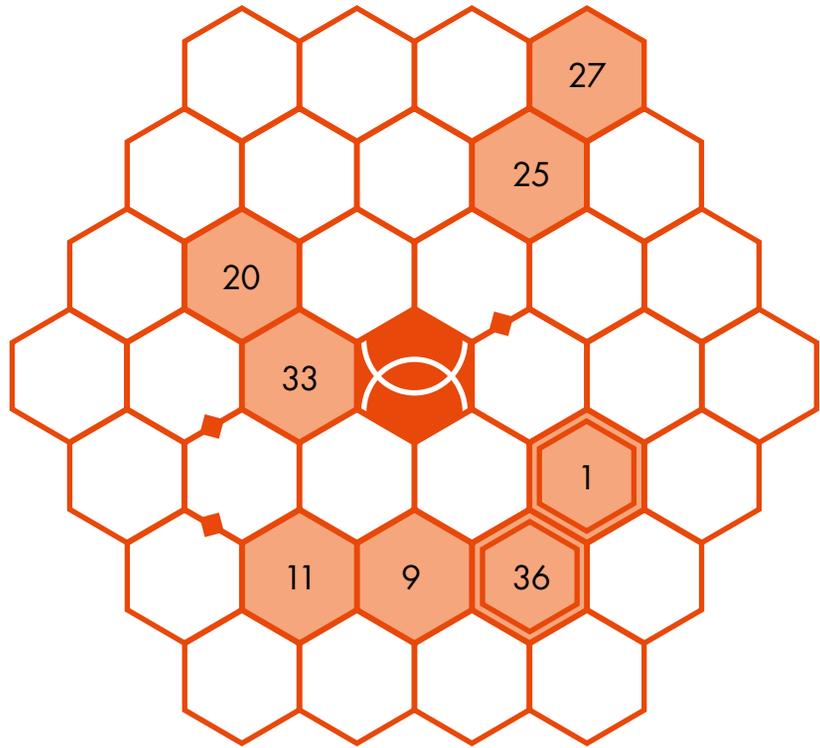
avec notre **Assurance Annulation.** Contactez-nous !

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

TESTEZ VOTRE NIVEAU DE FRANÇAIS

- Combien de noms communs qui se terminent en "ou" prennent un X au pluriel ?
A - 5
B - 7
C - 9
- Quelle phrase n'est pas correctement orthographiée ?
A - Il souffre le martyr.
B - Il n'est pas prêt de partir.
C - Quoi qu'il en coûte.
- Quel est le genre des trois mots suivants ? météorite, après-midi, enzyme.
A - Masculin
B - Féminin
C - Les deux
- Quel mot est synonyme de « alambiqué » ?
A - Tarabiscoté
B - Alcoolique
C - Succulent
- Quel mot est correctement orthographié ?
A - Chrisanthème
B - Chrysanthème
C - Chrysantème
- Laquelle de ces phrases n'est pas correcte ?
A - La grenouille croasse.
B - Le chameau blatère.
C - Le renard glapit.
- La répétition d'une même voyelle dans une phrase est une figure de style qui s'appelle :
A - Allitération
B - Assonance
C - Anaphore
- Conjugez le verbe croître à la première personne du singulier au passé simple de l'indicatif :
A - Je croissai
B - Je crus
C - Je crûs
- « Mot proche d'un autre par son orthographe et sa sonorité mais de sens différent ». C'est la définition d'un :
A - Homonyme
B - Paronyme
C - Synonyme
- Laquelle de ces conjonctions est suivie d'une conjugaison à l'indicatif ?
A - Après que
B - Avant que
C - Bien que



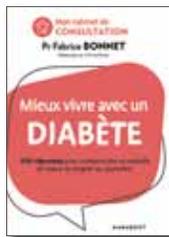


L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ATOUT POUR BIEN VIEILLIR

Frédéric Chorin

Nous sommes tous convaincus des bienfaits de l'activité physique et de son rôle dans le « bien-vieillir ». Ce livre, rédigé par un spécialiste du sport et du vieillissement, correspond tout à fait à l'esprit de notre Fédération. On trouve dans un premier chapitre les effets de l'avancée en âge sur l'organisme. L'auteur insiste sur la nécessité d'entretenir la mobilité qui permet le maintien de l'autonomie le plus longtemps possible. Il évoque également la prévention des chutes. Le chapitre suivant est consacré aux recommandations générales tant en prévention primaire (pour retarder l'apparition des maladies) qu'en prévention secondaire (lorsqu'on est atteint d'une maladie chronique pour en limiter les effets). Enfin, des conseils très pratiques sont prodigués avec des exercices spécifiques à réaliser. On ne peut que recommander cet ouvrage aux adhérents, animateurs, instructeurs ; ils seront confortés dans leurs convictions et trouveront un encouragement à atteindre leur but.

► Éditions In Press,
160 pages.



MIEUX VIVRE AVEC UN DIABÈTE

Pr Fabrice Bonnet

Cet ouvrage est destiné aux diabétiques et à leur entourage afin de les aider à mieux cerner les aspects de la maladie et sa prise en soins. L'auteur, chef de service de diabétologie, nous livre 100 réponses aux questions pratiques que se posent les patients. La maladie touche 4,5 millions de Français et le risque d'en être atteint augmente avec l'âge, ce qui fait qu'un senior sur huit sera touché tôt ou tard. La surveillance et le contrôle sont facilités grâce aux nouvelles technologies et les espoirs d'une meilleure prise en charge avec les traitements de pointe sont importants. L'auteur évoque bien sûr l'hygiène de vie à adopter, donne des conseils en matière de diététique sans prononcer le mot de « régime » et insiste sur l'importance de l'activité physique. Nos adhérents atteints de diabète trouveront aussi les conseils pour gérer l'équilibre du diabète lors de la pratique de leurs activités. Il s'agit donc d'un livre grand public qui dédramatise et laisse beaucoup d'espoir aux patients concernés par cette maladie.

► Marabout,
224 pages.



L'USAGE DU THÉ UNE HISTOIRE SENSIBLE DU BOUT DU MONDE

Lucie Azema

La route des thés oscille entre nomadisme et sédentarité, elle est faite d'étapes, comme autant de points d'attache dans un mouvement perpétuel. Elle symbolise le voyage. Les buveurs de thé sont une confrérie dont fait partie la grande voyageuse Lucie Azema. L'autrice parcourt l'histoire de ce breuvage millénaire, des premières caravanes aux colonisations, de ses usages à ses significations. Elle explore cette tension entre arrêt et mouvement, qui nous incite à embrasser nos propres errances et nos ancrages, à approcher une philosophie du voyage par étapes, à naviguer en suivant les aléas des chemins et des rencontres, à emprunter des routes aussi bien physiques qu'imaginaires. Les fans de thé ne peuvent pas passer à côté de ce voyage passionnant qui vous fera découvrir les innombrables usages du thé, des maisons de thé des routes de la soie aux samovars fumants du transsibérien.

► Flammarion,
240 pages.



LA TERRE ENTRE NOS MAINS

Thomas Pesquet

L'astronaute a photographié depuis la Station spatiale notre planète sous toutes ses facettes. En survolant les mers, les fleuves, les villes, les terres cultivées, les forêts, les montagnes, il nous invite à une réflexion sur la beauté et la fragilité de la planète. Pour la première fois sont réunies dans un livre 300 photos aussi sublimes que spectaculaires de cette mission historique. Ces images fascinantes témoignent aussi de l'état de notre Terre, de sa beauté, ainsi que de notre humanité commune. Un véritable plaidoyer pour la préservation de notre planète. Petit rappel : Pour sa deuxième mission à bord de la SSI, Thomas Pesquet a passé 196 jours dans l'espace, au cours desquels il a effectué deux sorties spatiales, 232 expériences scientifiques dont certaines permettront de préparer les futures missions vers la Lune et Mars. Ce livre a été réalisé en partenariat avec l'Agence Spatiale Européenne (ESA) Les droits d'auteurs sont reversés aux Restos du Cœur.

► Flammarion,
417 pages.



BLANC

Sylvain Tesson

Sylvain Tesson est parti, avec son ami le guide de haute montagne Daniel de Lac, pour une « chevauchée » à ski à travers les Alpes, les menant de Menton au bord de la Méditerranée à Trieste en passant par l'Italie, la Suisse, l'Autriche et la Slovénie. Pendant quatre ans, de 2018 à 2021, ils vont parcourir 1600 kilomètres dans la neige et à raison de trois à six semaines de marche chaque année. L'auteur nous invite à suivre un pas après l'autre leur trace dans cet environnement tout Blanc « qui semble lui-même ne pas exister ». Chaque journée est un défi... « Il faut parfois deux, trois heures d'efforts acharnés pour grimper trois cents mètres de pente raide et glacée. »... « Au 6^e jour nous survivons au milieu d'une tempête, par une température de -13°, menacés par une nature hostile, imposant un retour à la case départ, après huit heures d'efforts et de périls ». À partir de cet exploit sportif inédit, l'auteur tire le récit d'une aventure humaine et d'une méditation sur ces paysages totalement blancs qui s'étendent au cœur de notre vieux continent.

► Gallimard,
235 pages.

AVANTAGES ADHÉRENTS

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

► ÉQUIPEMENT POUR LE SPORT

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

Decathlon. Pour les clubs, possibilités de partenariats locaux avec les magasins.

EVVO. Plus qu'une raquette ! Les snowshoes offrent une sensation naturelle de marche sur la neige et une adhérence hors norme. Avantage adhérents : **20 %** de réduction. Achat groupé clubs : - **30 %**.

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

Guidetti. Le spécialiste de l'équipement pour la marche. Avantage adhérents : **15 %** de réduction.

Pickleball Eurosphere. Tout l'équipement pour la pratique du pickleball. Avantage adhérents et clubs : **10 %** de réduction.

► DOMAINE DE LA SANTÉ

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

Grand Optical, Générale d'Optique, Solaris. Trois enseignes spécialisées en optique. Offres privilégiées pour les lunettes de vue, lunettes de soleil, équipement de sport, lentilles de contact (coupons sur votre espace privé).

Relais Thalasso Bénodet. Tarif préférentiel et remises de **10 % à 20 %** sur les forfaits thalasso, avec ou sans hébergement : journées à la carte, formules de séjours et de cures en individuel ou en groupes.

► VOYAGES ET SÉJOURS

Hébergeurs, agences, et prestataires de voyages pour votre projets en individuel ou en groupe. AEC Vacances, Allibert Trekking, Ancef / Montagnes au naturel, Apas-BTP, Azureva, Belambra, Cap France, Cévéo, Eden Villages, Le Faranchin, Mileade, Neaclub, Nemea, Odesia, Poppins, Rêves de mer, Savoie Mont Blanc Tourisme, Soleil Évasion, Ternélia, Touristra Vacances, ULVF, Vacances Bleues, Villages Clubs du Soleil, VTF, VVF...

***www.federetraitesportive.fr,**

Espace privé / Adhérents / Partenaires.

Utilisez les codes inscrits sur votre licence pour vous identifier.



MONTAGNES
AU NATUREL



Partenaire de
FÉDÉRATION
FRANÇAISE
RETRAITÉ
SPORTIVE
UNION DÉMOCRATIQUE

SÉJOURS NATURE
tout compris & sur mesure
Individuels - Familles - Groupes

Raquettes, Ski de fond,
Marche nordique,
Randonnée,
Séjours à thème
...

Un hébergement confortable et chaleureux

Un cadre privilégié dans des territoires d'exception

Des activités encadrées par nos moniteurs qualifiés et passionnés

Une cuisine familiale faite sur place avec des spécialités locales

Frais d'adhésion à l'Ancef offerts !
Code réduction : FFRS

**Vous êtes un groupe ?
Vous avez un projet de séjour ?
Contactez-nous !**

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

Retrouvez tous nos séjours sur www.montagnesnaturel.com

SOLUTIONS

RIKUDO



QUIZZ : TESTEZ VOTRE NIVEAU DE FRANÇAIS

1. B. Bijou, caillou, chou, genou, hibou, joujou, pou.
2. B. On doit écrire « il n'est pas près de partir ». À ne pas confondre avec « il est prêt à partir ».
3. C. Pour ces trois mots, le genre est hésitant. Les dictionnaires considèrent qu'ils sont masculins ou féminins.
4. A. Alambiqué signifie « qui a la forme d'un alambic » donc biscornu, tarabiscoté.
5. B. Cela vient du grec ancien « khrysanthemom » qui veut dire « petite fleur d'or ».
6. A. C'est le corbeau qui croasse, et la grenouille coasse.
7. B. Exemple : « Le pacha se pencha et attrapa le chat ». La répétition d'une consonne s'appelle une allitération.
8. C. À ne pas confondre avec « je crus » qui est le passé simple du verbe croire, à la première personne du singulier.
9. B. « attention » et « intention » sont des paronymes. « maire », « mer » et « mère » sont des homonymes.
10. A. « avant que » et « bien que » sont suivis du subjonctif.

1001 SÉJOURS RANDO à partager avec Capfrance !

• UNE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

• DES GRATUITÉS

tous les 20 participants

• DES PETITES ATTENTIONS

accueil personnalisé, professionnels dédiés...

Venez nous rencontrer au
salon Destinations Nature
du 16 au 19 mars 2023
à Paris Expo Porte de Versailles !

+ Découvrez nos séjours individuels sur
www.capfrance-vacances.com

+ Pour les groupes, rendez-vous sur
www.capfrance-groupes.com

-10%

En famille ou
entre amis avec le
code **FFRS23***

-5%

pour les groupes
avec le code
FFRSG23*



CAPFRANCE

*Offres individuels et groupes valables toute l'année sans condition de période. Non cumulables avec les offres commerciales en cours.
-10% applicables pour les séjours de 3 adultes et moins. -5% applicables pour les séjours à partir de 4 adultes.