

vitalité

www.federetraitesportive.fr



Magazine de la
Fédération Française
de la Retraite Sportive

SPORT SENIOR SANTÉ®

N°47 SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2023



LA VOILE, ÇA LES GAGNE !

AVEC MON CLUB, AVEC MA FÉDÉ...

"RIRE 10 À 15 MINUTES PAR JOUR
CONTRIBUE À NOTRE BONNE SANTÉ"



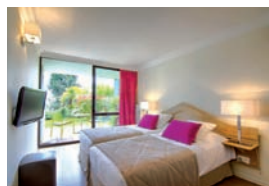
AEC Villages Vacances et Camping

Partenaire de la FFRS



Réservez dès maintenant votre Séjour **Groupe 2024**

- 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



DEMANDEZ NOS BROCHURES

Renseignements et réservations / AEC Vacances

Groupes : Florence RAGOZZINI - Tél. 07 62 25 65 40 / f.ragozzini@aec-vacances.com

Individuels : 04 50 02 90 74 / contact@aec-vacances.com

www.aec-vacances.com



Code partenaire 780994

En partenariat avec



Des lieux & des liens



Avec **Vacances Bleues**, découvrez des lieux d'exception en France : Hôtels, clubs et résidences 3 ou 4 étoiles



Hôtel & Résidence*** Orhoitza à Hendaye



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**



Jodhpur, la ville bleue, Inde (Rajasthan)

Partez à la découverte du monde avec les **Voyages Responsables**

SOMMAIRE

04



VITAL' ACTIONS

- 04 Avec mon Club, avec ma Fédé...
- 08 Passage de flambeau à la Direction générale
- 10 Focus : Alpes-Maritimes un Coders qui « marche »

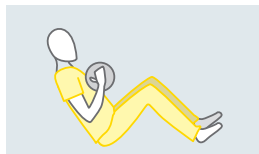
20



VITAL' SANTÉ

- 20 « Rire 10 à 15 minutes par jour contribue à notre bonne santé »

22



VITAL' BIEN-ÊTRE
22 Abdos... vous avez dit abdos ?

13



VITAL' MOUV

- 13 Le tir à l'arc pour tous à la RSB
- 14 Prendre de la hauteur
- 16 Quizz : À pied ou à vélo, bien emprunter les voies de circulation
- 18 La voile, ça les gagne !

23



VITAL' ACTUS

29

VITAL' LIRE

30

VITAL' JEUX



BIENVENUE À TOUTES ET TOUS,

L'heure de la rentrée a sonné. Vous avez repris le chemin de vos clubs et retrouvé avec plaisir vos amis et ces chers animateurs qui vous accompagnent pour pratiquer vos activités favorites.

Cette année sportive 2023-2024 n'est pas tout à fait comme les autres à la FFRS (vous vous en êtes aperçu !), avec la refonte de son système informatique et la mise en place de la licence dématérialisée, pour répondre notamment aux exigences légales.

La transformation numérique est une réalité incontournable et la Fédération devait se doter de dispositifs performants pour mieux répondre à nos besoins et en faire bénéficier l'ensemble de la communauté FFRS. Mais ne nous voilons pas la face, cette rentrée présente pour certains d'entre nous quelques difficultés liées au démarrage de la nouvelle application suscitant, de fait, interrogations et bougonnements.

Ces désagréments, inhérents malheureusement à tout grand projet, sont en train d'être ou seront résolus avec l'aide des bénévoles volontaires qui se sont mobilisés tout l'été aux côtés de nos salariés fédéraux pour répondre aux demandes et porter assistance aux clubs et comités.

Ce changement est pourtant nécessaire pour aller de l'avant.

La licence fédérale est le carburant qui permet de mutualiser les ressources de la FFRS et par nos adhésions, nous lui apportons les moyens pour faire fonctionner « la maison » et concevoir et proposer des pratiques sportives dédiées aux seniors dans un cadre associatif compétent, sécurisé et chaleureux.

UN GRAND MERCI aux bénévoles qui, avec l'aide de nos salariés, permettent de nous procurer tout au long de l'année ces heures de bonheur partagé. Nul doute que lorsque tout le monde aura retrouvé ses marques, c'est ce sentiment qui retrouvera la première place !

Je ne peux terminer cet article sans avoir une pensée émue pour Jean-Marie L'Honen, qui a été l'un des grands présidents de la FFRS de 2005 à 2009. Un hommage lui est rendu en page 23.

Bonne rentrée à toutes et à tous... « Le sport, c'est la santé des seniors ! »

Yolande Guériaud, *Présidente de la FFRS*



AVEC MON CLUB, AVEC MA FÉDÉ...



Vous avez (re)pris le chemin de votre club et avez choisi une ou plusieurs des activités qu'il propose. Il sera cette année un élément important de votre vie, mais savez-vous qu'il est affilié à la Fédération française de la retraite sportive (FFRS), seule fédération sportive exclusivement dédiée aux plus de 50 ans ? À quoi cela sert-il ?

En premier lieu, faire partie d'un club affilié à la FFRS est pour vous l'assurance de pratiquer en toute sécurité des activités adaptées, diversifiées, à un coût accessible et dans un cadre collectif favorisant le lien social. Cela est le fruit d'une organisation particulière, d'une histoire singulière et d'une expérience accumulée depuis déjà quarante ans. Faisons le tour de la question.

BÉNÉVOLAT À TOUS LES ÉTAGES

La force de la Fédération est de s'appuyer très largement sur le bénévolat : qu'ils soient animateurs, instructeurs ou dirigeants, les bénévoles qui s'engagent pour la faire vivre sont présents à chaque niveau. « *Cela entraîne toute la dynamique des clubs, toute la convivialité des activités, toute l'énergie de la Fédération* », commente une adhérente. « *C'est ce qui fait l'essence même de la FFRS : du sport pour les seniors par les seniors.* »

À la base, on trouve les clubs, interlocuteurs directs des 88 500 adhérents (saison 2022-2023). Leur rôle est de proposer, organiser et encadrer les activités. Viennent ensuite les Comités départementaux (Codors) qui œuvrent

à l'animation et à la création des clubs sur leur territoire et les Comités régionaux (Corers) chargés de la formation des encadrants bénévoles, du médical et de l'animation territoriale. Enfin, le Comité directeur fédéral, composé de 24 membres élus par les représentants des comités, est au service de toute la Fédération pour en assurer la gestion, en lien avec les salariés des équipes administrative et technique.

FORMER DES BÉNÉVOLES : UNE ORIGINALITÉ STRATÉGIQUE

La formation des bénévoles représente le plus gros budget avec, en 2022-2023, 3 171 inscrits dans 229 stages (PSC1, formation commune de base, formation d'animateurs, d'instructeurs, de dirigeants). Le niveau des formations d'animateurs encadrant les activités dans les clubs, validées par un brevet fédéral, se traduit directement dans la qualité et la sécurité des activités proposées. Grâce à cet effort permanent et à ce vivier de très nombreux animateurs bénévoles (environ 6 000), les clubs sont en mesure d'offrir une riche palette d'activités sportives à un prix attractif. C'est un élément déterminant du développement et du succès de la FFRS.

UN ENVIRONNEMENT INSTITUTIONNEL SOLIDE

La FFRS est agréée par le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, reconnue d'utilité publique, membre associé du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) et immatriculée au Registre des opérateurs de voyages et de séjours. Son statut lui permet de bénéficier de subventions et de personnel technique (la directrice technique nationale de la FFRS et une conseillère technique nationale sont personnels d'État).

UNE RICHE VIE ASSOCIATIVE

La convivialité dans les clubs est un marqueur de la vie fédérale, de l'avis même des adhérents. Au club, on peut pratiquer les activités de son choix avec plaisir et en sécurité, mais on retrouve aussi des amis et on se maintient en forme avec un moral au top, porté par le collectif !

Les membres du Comité directeur fédéral et de nombreux représentants des territoires travaillent dans le cadre de commissions thématiques : Communication et partenariat, Développement des territoires, Finances, Santé et médicale, Réglementation / médiation / immatriculation tourisme / licences / assurances, Formation. Chaque commission est accompagnée par un(e) salarié(e)s du siège et un représentant de la Direction technique nationale.

Les salariés de la FFRS sont au nombre de seize : neuf

“ La convivialité dans les clubs est un marqueur de la vie fédérale, de l'avis même des adhérents. ”

au siège implanté à Sassenage (Isère), berceau de la Fédération, et sept conseillers techniques, auxquels il faut ajouter les deux personnels d'État.

Au siège, sous la houlette d'Olivier Goy, directeur général, sont assurées des fonctions essentielles : administration et comptabilité, ressources humaines, aspects réglementaires et juridiques, moyens informatiques nécessaires à tous, communication et relation avec les partenaires...

Les conseillers techniques sont encadrés par Sylvie Kinet, directrice technique nationale. Ils accompagnent les actions de développement, les clubs et les comités pour un ensemble d'activités et chacun d'eux est référent pour une région.

Ces équipes mixant dirigeants bénévoles et personnels salariés font vivre la Fédération au quotidien, dans toutes ses composantes (Corers, Coders, clubs et adhérent(e)s).

Chaque adhérent découvre petit à petit, au-delà de sa propre activité, la richesse de son club. S'il connaît son (sa) président(e) et ses animateurs(trices), il rencontrera bientôt le référent Tourisme (pour les séjours), le référent Formation (pour les stages) et l'ensemble des bénévoles qui animent la vie du club. Cela lui donnera peut-être l'envie à son tour de participer, comme animateur ou dirigeant. Car le partage est aussi une valeur forte de la Fédération. Bienvenue à vous pour cette nouvelle année sportive !

À QUOI SERT MA LICENCE ?

Comme dans toutes les fédérations sportives, la carte d'adhésion se nomme une « licence », qui inclut une assurance. En application de la loi d'accélération et de simplification de l'action publique, cette année la FFRS a mis en place la licence dématérialisée... Comment est répartie ma cotisation ?

Son montant est ventilé entre plusieurs structures.

- La part club.
- La part Comité départemental et la part Comité régional auxquels le club est rattaché.
- La part FFRS (licence 26 € incluant vos assurances de base) sert à faire fonctionner l'ensemble : rémunération du personnel, aide au développement des clubs et prise en charge de certaines dépenses, formation des bénévoles, conception de nouvelles activités (notamment celles dédiées aux plus fragiles, en collaboration avec les médecins), communication, moyens informatiques.

Avec votre licence, vous bénéficiez de :

- un accès aux activités de votre club et des autres clubs de la Fédération (dans la limite des places disponibles). Pensez-y lors de vos déplacements !
- un espace privé sur le site www.federetraitesportive.fr et des services réservés.
- un abonnement gratuit au magazine *Vital'ité* et à la lettre électronique *Vital'news*.
- un accès aux formations.
- des avantages négociés auprès de nos partenaires (équipement, centres de vacances...).



SPORT SENIOR SANTÉ® : UN CONCEPT DÉVELOPPÉ PAR LA FFRS

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

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

QUELLES CAPACITÉS DOIT-ON DÉVELOPPER ?

Quatre composantes doivent être sollicitées à tour de rôle, particulièrement chez le senior, en raison des effets du vieillissement sur les fonctions de l'organisme :

- L'endurance sollicite le système cardio-vasculaire, l'appareil respiratoire, le système musculaire et présente un bénéfice pour la prévention de nombreuses maladies (diabète, maladies cardio-vasculaires, hypertension, cancers...). Elle permet de maintenir nos capacités, mesurées par la VO2 max ou « consommation maximale d'oxygène » qui est le reflet de nos aptitudes physiques.
- La force doit être entretenue par des exercices de musculation qui préservent la masse musculaire, indispensable notamment aux mouvements de la vie quotidienne et pour éviter les chutes... Elle diminue avec l'âge (environ 1 % par an).
- La souplesse empêche l'ankylose qui augmente avec l'âge.

- L'équilibre est un système complexe dans lequel interviennent beaucoup d'informations sensorielles qui, elles aussi, subissent les effets de l'âge. Les chutes, dont on sous-estime les conséquences, sont fréquentes. La FFRS prépare un programme applicable en club et à domicile pour travailler la fonction d'équilibration, essentielle pour éviter les chutes. Au-delà de ces quatre composantes, il est prouvé que l'activité physique est bénéfique pour les fonctions cognitives, notamment la mémoire, la concentration, l'attention.

QUEL EST L'INTÉRÊT D'ASSOCIER CES COMPOSANTES ?

Diversifier les activités augmente le bénéfice sur la santé. Par exemple, l'endurance seule ne suffit pas pour lutter contre la perte musculaire et l'ostéoporose. Les exercices de renforcement musculaire pratiqués en complément permettent d'éviter les chutes et les risques de fractures. Le travail de l'équilibre et de la souplesse viendra en renforcer les bienfaits.

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

L'Institut national de la science et de la recherche médicale (Inserm) préconise trente minutes d'activité cinq jours par semaine. Les effets bénéfiques s'atténuant après vingt-quatre heures, la régularité est fondamentale pour renforcer ses bienfaits.

En résumé, il est nettement plus profitable de pratiquer plusieurs activités complémentaires qu'une seule, de façon à solliciter le plus possible de capacités. D'autre part, l'activité physique renforce notre immunité par l'intermédiaire, entre autres, du microbiote intestinal.

La recherche de bien-être, de lien social, l'optimisation de notre condition physique, le maintien de notre précieux capital-santé sont des objectifs primordiaux. Nos clubs offrent une variété d'activités qui permettent à chacun, quels que soient son âge, son état de santé, ses capacités et ses goûts d'en tirer un maximum de profit.



Rejoignez les animateurs de la FFRS !

Vos animateurs sont pour la plupart des bénévoles. Leur investissement est essentiel pour la pérennisation du projet associatif et il est important qu'au sein des clubs, de nouveaux animateurs puissent prendre des responsabilités et assurer le relai. Vous aimez l'activité physique ? Vous aimez animer, écouter, transmettre et vous avez envie de partager vos compétences ? Alors à votre tour devenez animateur, animatrice d'activité dans votre club. Sur l'ensemble du territoire, la FFRS propose à ses adhérents des formations gratuites pour les accompagner dans cette démarche. Renseignez-vous auprès du référent formation de votre club ou adressez-vous à formation@federetraitesportive.fr



SPÉCIALISTE
FRANÇAIS DE L'ÉQUIPEMENT DU MARCHEUR



-15% sur guidetti-sport.com
avec le code FFRS0919

Depuis 1994, la vocation de la marque **GUIDETTI** est de concevoir et de fabriquer en France des bâtons de marche de qualité et durables pour les amoureux d'activités de plein air cherchant à pratiquer leur activité dans le confort, la sécurité et en faisant travailler l'ensemble de leur corps. Forte de son expérience et de son innovation constante, GUIDETTI est devenue la marque leader et la référence incontournable du bâton de marche français tant en randonnée qu'en marche nordique ou en trail.

LES BÂTONS GUIDETTI, VOS ALLIÉS SANTÉ !

Il n'est plus à prouver que marcher avec des bâtons apporte de **réels bienfaits** :

SÉCURITÉ : les bâtons renforcent l'équilibre et évitent les chutes, 1ère cause d'accident en randonnée. Ils sont une aide précieuse sur terrain glissant ou instable et ils aident à sonder le terrain avant de s'engager (stabilité d'une pierre...).

Le système de serrage à clapets proposé par GUIDETTI assure un **réglage et un maintien** des brins sans faille.

CONFORT : en répartissant le poids du corps sur deux appuis supplémentaires, la charge supportée par vos articulations (genoux, chevilles, hanches, colonne...) est largement diminuée. Si vous portez un sac à dos pendant votre marche, l'utilisation de bâtons permet également de réduire son impact de **25 %** sur le dos.

Pour plus de confort, GUIDETTI a développé une **pointe amortie** qui absorbe **40 %** des vibrations et réduit nettement le bruit de la pointe sur le sol.

Les matériaux utilisés pour les poignées, dragonnes, gantelets sont très confortables et respirants. Les systèmes de serrage et de fixation sont également très simples à utiliser.

SANTÉ : avec des bâtons, les cuisses et les jambes ne seront plus les seules parties du corps à travailler ! Mobiliser l'ensemble du corps permet de réduire la fatigue musculaire du bas du corps. De plus, l'utilisation de bâtons force le marcheur à adopter une position plus confortable favorisant l'ouverture de la cage thoracique et la respiration.

Opter pour des bâtons GUIDETTI, c'est aussi faire le choix de la **fabrication française** et de la proximité. Olivier, en charge du service après-vente, saura répondre à toutes vos questions techniques et saura vous conseiller pour **faire vieillir vos bâtons le plus longtemps possible** (entretien, réparation...).



Gantelet détachable et pointe amortie GUIDETTI

NOUVEAU PROJET 2024

Avec l'aide de ses magasins et fédérations sportives partenaires, dont la **FFRS**, GUIDETTI met actuellement en place une filière de collecte de bâtons usagés. Les vieux tubes récupérés sur le nouveau site de Moirans seront testés, calibrés, poncés, repeints et remis sur le marché avec une **empreinte carbone réduite de 90 %** !



Futurs locaux GUIDETTI à Moirans (38)

Partenaire de longue date de la FFRS, GUIDETTI permet à tous les adhérents de s'équiper à moindre coût grâce à **une réduction de 15%** sur son site guidetti-sport.com avec le code **FFRS0919** !

FABRIQUÉ
AU PIED DU VERCORS
DEPUIS

1994

FRANCE

guidetti-sport.com

contact@gtech-grenoble.com

T. +33 (0)4 38 02 02 32 F. +33 (0)4 38 02 02 31

PASSAGE DE FLAMBEAU À LA DIRECTION GÉNÉRALE

Bernadette Peyrigué, directrice générale, vient de prendre une retraite bien méritée. Olivier Goy lui succède. Une occasion de rappeler le rôle important de cette direction. Yolande Guériaud rend hommage à Bernadette et Vital'ité a rencontré Olivier.

Les élus passent, la Direction générale demeure pour gérer la Fédération, mettre en œuvre le projet associatif et exécuter les décisions politiques qui engagent son avenir.

Il est important que les adhérents aient pleinement conscience du rôle de la Direction générale. Placée sous l'autorité de la présidence fédérale, elle est le centre névralgique de la FFRS.

Il est important de répéter que ses salariés sont au cœur du dispositif fédéral, et que le pilotage des ressources humaines par le directeur général est primordial. L'ajustement de cette force de travail en nombre et compétences est la clef de la survie de la Fédération et du maintien du bénévolat des élus dirigeants, instructeurs et animateurs.

Il est important de souligner que le directeur général doit pouvoir exercer pleinement ses responsabilités de gestionnaire de la Fédération, en lien avec le secrétaire général, pour mettre en œuvre les décisions et actions des élus du Bureau et du Comité directeur. Dès l'arrivée de Bernadette, en décembre 2017, la gestion des salariés administratifs et techniques, l'organisation comptable et financière, le suivi des réunions statutaires, les relations avec les fournisseurs se sont avérés des tâches colossales tant une mise à niveau dans le respect des exigences réglementaires s'avérait nécessaire.

Olivier Goy devra poursuivre cette réorganisation dans un double but de ratio-

nalisation et de simplification pour une efficacité optimale. Il devra aussi s'impliquer dans la stratégie de développement de la FFRS qu'il est absolument vital de relancer, avec la contribution de tous.

Le **Document unique de délégation au directeur général** fixe très précisément

le niveau de responsabilité et d'autonomie de la direction générale.

Le directeur général exerce ses fonctions en lien avec le secrétaire général, par délégation de la présidence.

Ce document doit être respecté par tous les élus comme par les salariés.

C'est au prix de cette discipline et du respect scrupuleux du rôle de chacun que la FFRS pourra reprendre son développement en toute sérénité.

Il est de la responsabilité des élus fédéraux de veiller à ce qu'il soit doté des moyens indispensables à l'exercice de sa mission.

BERNADETTE PEYRIGUÉ

“ UNE VALEUR PROFESSIONNELLE PORTÉE PAR UNE RARE INTELLIGENCE. ”

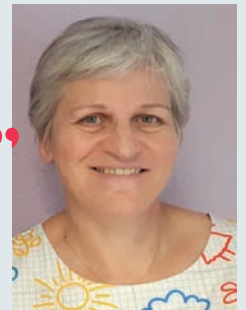
À l'aube des Jeux olympiques en notre beau pays, nous nous devons de souligner le passage de relais entre deux « sportifs » valeureux, Bernadette, notre directrice générale envolée vers une retraite amplement méritée, et Olivier, que nous accueillons avec joie et reconnaissance à ce poste qui, heureusement, n'aura pas été vacant.

La FFRS méritait ce passage de responsabilités réussi.

Car, avouons-le, la barre à franchir était élevée, tant les qualités professionnelles et morales démontrées par Bernadette allaient laisser un vide semblant impossible à combler.

Bernadette...

La personne que nous avons eu l'honneur de connaître a témoigné d'une valeur professionnelle portée par une rare intelligence du cœur.



Nul doute que nous pouvons, dans sa pratique parallèle à haut niveau des arts martiaux, la remercier du calme et de la sérénité en toute circonstance qu'avec elle la Fédération a traversé. Elle laisse une trace indélébile dont nous lui sommes reconnaissants d'être les témoins. Olivier...

Les valeurs humaines et professionnelles qui viennent d'être développées ne pouvaient être relayées que par un « sportif » du même niveau.

Elles ont une autre coloration, car offertes par un homme, mais leur flamme est portée par le même sens de l'honneur, de la rigueur et du dévouement.

Yolande Guériaud, Présidente de la FFRS



“ PÉRENNISER LA FÉDÉRATION,, ”

À la FFRS depuis dix mois, Olivier Goy nous fait part de ses impressions et ambitions.

Vital'ité : Vous avez déjà passé neuf mois au sein de la FFRS, vos impressions ?

Olivier Goy : Mon sentiment est d'avoir intégré une Fédération dans un moment charnière de sa vie. À la fois des défis essentiels et intéressants à relever pour la Fédération, mais ceci dans un climat institutionnel et politique sensible. Mais justement, l'intérêt de mon poste réside également dans ce travail avec les élus, dans le partage de valeurs communes, celles qui ont décidé mon choix d'intégrer cette fédération reconnue d'utilité publique et signataire du contrat d'engagement républicain.

V. : Pouvez-vous nous présenter votre parcours ?

O. G. : De formation juridique et ressources humaines, j'ai une quinzaine d'années d'expérience dans des postes de conseiller juridique, responsable ressources humaines, responsable institutionnel et partenariats au sein d'entreprises du secteur bancaire, de l'assurance, d'une branche professionnelle ou d'entreprise de transport. J'ai également été dirigeant d'un cabinet de conseil en ressources humaines, d'un bureau d'études et d'une holding financière. En parallèle, très investi dans la vie publique, je suis élu au sein de ma commune et de mon intercommunalité depuis quinze ans.

V. : Quelle est votre mission au sein de la FFRS ?

O. G. : Ma lettre de mission s'articule autour de plusieurs axes, avec notamment la gestion des ressources humaines, les

finances et les partenariats. Avec ces neuf mois de recul, je me rends compte que nous devons absolument développer les recettes de la FFRS. Cela passe notamment par le développement accru de partenariats et le mécénat. Une de mes missions sera également l'ouverture de la Fédération vers l'extérieur. J'ai été surpris de constater à quel point la FFRS est méconnue des acteurs économiques,

“ *Le sport, un moyen de prendre du plaisir, de s'épanouir et de préserver son capital santé.* ”

politiques et institutionnels du territoire sur lequel elle a son siège. Il faut donc nous faire connaître et faire connaître ce que nous faisons, ce que nous portons. D'autres fédérations le font très bien et je trouve dommage d'avoir été précurseur dans le domaine du sport santé et voir d'autres fédérations s'en emparer et le valoriser. Nous devons créer des passerelles entre nous, c'est pourquoi j'ai intégré la Conférence des directeurs et responsables de fédérations du Comité national olympique et sportif français.

V. : Quels sont les principaux chantiers auxquels vous allez donner votre priorité ?

O. G. : Bien sûr il y a le développement de FFRS360 afin de mettre la Fédération sur les rails pour les années à venir. Je vois aussi le développement

du partenariat et du mécénat afin de garantir un niveau de recettes suffisant à la Fédération pour envisager son développement. En interne, des chantiers ressources humaines sont également à mener (fiches de postes et de missions, politique salariale, développement des compétences des salariés...). L'aménagement des locaux du siège est également un axe prioritaire pour moi afin d'avoir un outil de travail optimal pouvant également être mis à disposition de nos clubs ou d'autres partenaires.

V. : En tant que nouveau DG, quelles orientations comptez-vous donner à la FFRS ?

O. G. : Je souhaite que chaque salarié puisse s'épanouir dans ses missions, dans son poste. Le bien-être au travail est pour moi essentiel. Cela est passé par l'achat des locaux que nous louions jusqu'à présent et leur aménagement. Je souhaite également ancrer la FFRS sur le territoire de son siège social afin de la faire connaître et reconnaître dans ses actions.

V. : Le sport, pour vous, c'est quoi ?

O. G. : Un moyen de prendre du plaisir, de s'épanouir et de préserver son capital santé. Un formidable outil pour créer et/ou entretenir le lien social. Il permet souvent de repousser ses limites, de se dépasser et de se reconnecter à soi.

V. : Quel message souhaitez-vous faire passer à nos adhérents ?

O. G. : La FFRS a plus de 40 ans et les chantiers ouverts et à venir ont pour but de la pérenniser pour, espérons-le, une durée au moins équivalente.



**Le Coders 06
en quelques
chiffres**

1 287
licenciés

15
activités
proposées

83
animateurs

34
stagiaires
en formation

FOCUS

ALPES-MARITIMES UN CODERS QUI “MARCHE”

Les Alpes-Maritimes, c'est une topographie contrastée et des paysages riches de leur diversité... un peu à l'image des clubs FFRS de ce département ! Vital'ité est allé à la rencontre du Coders 06. Gérard Bertrand, son président, avait réuni pour l'occasion les représentants des huit clubs et sections de son département. Chemignons à la découverte du Coders et de ses clubs.

Dossier : Géraldine Bouton

Triangle de 4 300 km², le département des Alpes-Maritimes est un terrain de jeux d'exception pour l'activité physique et sportive ! L'autre « spécificité locale » réside dans les profils très diversifiés des huit clubs FFRS maralpains. « *Ce sont des associations loi 1901, des émanations de structures municipales ou encore des universités inter-âges* », souligne Gérard Bertrand, président du Coders depuis 2018.

DE 38 À 480 ADHÉRENTS

Les clubs ou sections comptent de 38 à 480 membres pour un total de 1 287 licenciés. Quinze activités différentes sont proposées dans ce département dont la géographie influence la pratique physique et sportive. « *Les activités autour de la marche sont les plus pratiquées et occupent une grande partie de nos encadrants*, rapporte Gérard Bertrand, également animateur randonnée pédestre, marche nordique et marche aquatique. *Tous sont qualifiés et titulaires d'une formation randonnée validée par la FFRS. Des stages de renforcement sont organisés autour du maniement des cordes, des secours à apporter en cas de difficultés et selon les zones géographiques.* »

RECRUTER : UN « TRAVAIL À PLEIN TEMPS »

En coulisse, les sept membres du Comité directeur peuvent s'appuyer sur des référents en charge de l'honorabilité, du dispositif FFRS360... Il y a peu, une campagne a été menée auprès des clubs pour renforcer le Coders avec un résultat plutôt positif ! Plusieurs bénévoles sont venus gonfler les rangs à des postes de responsable séjour et de secrétaire notamment.

Un important travail est également mené auprès des animateurs dont le Coders finance la formation en totalité. L'enjeu est de favoriser la venue de nouveaux animateurs. Aujourd'hui, 83 animateurs et 34 stagiaires sont inscrits en formation. La recherche d'animateurs est un travail à plein temps !

Pour financer ces formations, sept euros sont « pris » sur les licences. « *Il nous faudra peut-être trouver un autre équilibre financier dans les années à venir* », admet Michel Viviano, trésorier du Coders.

SUSCITER L'ENVIE ET LES PARTENARIATS

Le Coders 06 aide, conseille et fait vivre la convivialité en organisant, entre autres, des rencontres entre animateurs, des séjours dédiés à la randonnée, ou encore une journée départementale. Ces temps forts s'adressent également aux non-adhérents qui sont conviés via la distribution de flyers lors de forums d'associations, par exemple. C'est l'occasion de proposer de nouvelles activités. « *L'an passé, nous avons fait découvrir le pickleball grâce à deux animateurs du département des Hautes-Alpes. Le champion de France en personne est venu faire quelques démonstrations !* »

Le Coders des Alpes-Maritimes encourage les partenariats entre les clubs. « *Cela permet d'étoffer, parfois de pallier, le manque d'animateurs et ainsi d'augmenter les propositions dans ce département où l'on a la chance de pouvoir avoir les pieds dans l'eau et la tête dans les nuages !* », conclut Gérard Bertrand.

DES CLUBS EN ACTION

Bel Âge villeneuvois (Villeneuve-Loubet)

Le Bel Âge villeneuvois œuvre en lien avec le Centre communal d'action sociale (CCAS). Sur ses 430 adhérents, 101 sont licenciés FFRS et bénéficient de cours de danse country, de gym d'entretien et de forme, ainsi que des balades de proximité. Les activités de marche nordique et de longe-côte sont partagées avec des clubs voisins. Ainsi, les

animateurs peuvent animer conjointement les activités. « *Notre moteur, c'est d'inciter les retraités à sortir de chez eux* », souligne Guy Dubrulle-Pasquier, président du Bel Âge et conseiller municipal délégué aux Seniors et au Lien intergénérationnel à Villeneuve-Loubet.

“ Nous incitons les seniors à sortir de chez eux. ”



Le Petit Poucet des Alpes-Maritimes.

l'offre culturelle. Nous sommes donc devenus autonomes et ne disposons d'aucune aide institutionnelle. »

Le club propose des activités en extérieur : marche aquatique côtière, marche nordique, randonnée pédestre en montagne, raquettes à neige. « *Nous nous associons aux clubs FFRS voisins pour certaines activités. Nous misons sur une approche ludique des activités avec découverte de la nature. Occasionnellement, des licenciés FFRS d'autres clubs partagent nos activités et les séjours que nous organisons.* »

Saint-Laurent Vitalité Senior (Saint-Laurent du Var)

Charles André, président de Saint-Laurent Vitalité Senior présente volontiers son club comme le Petit Poucet du département. Créé il y a trois ans, il totalise 39 adhérents et six animateurs. « *Auparavant, nous faisons partie d'une université inter-âge qui voulait se concentrer sur*

Les Randonneurs du Pays mentonnais (Menton)

Le club vient de fêter ses 21 ans. Et le succès est toujours au rendez-vous avec 480 adhérents. Chaque mardi, il propose cinq niveaux de randonnée.

Jacques Manucci, vice-président, est en charge des activités randonnée, ski et raquettes. « *Un à trois bus sont affrétés selon les inscrits qui payent 15 euros pour en bénéficier, précise Michèle Ast, présidente. L'hiver, ski alpin et raquettes s'organisent sur ce modèle. Tout cela se fait grâce à une gestion informatisée performante faite "maison" et dans un cadre très sécurisé. Nous possédons des radios connectées pour joindre en permanence les secours montagne durant nos sorties.* » Si l'activité de randonnée prédomine, elle n'est pas la seule proposition. Ne disposant pas de salle, les activités sont toutes en extérieur : karaté adapté aux seniors dit « Pian Pian », tai-chi/qi-gong, pétanque, rando-santé, marche nordique.

Pilotage collectif

Bureau, Comité directeur et responsables d'activités se retrouvent tous les trimestres, et les décisions se prennent de manière collégiale. Le club s'appuie sur une quarantaine d'animateurs et en inscrit en formation en permanence. « *Ils se réunissent trois fois par an pour finaliser les plannings de randonnée et échanger, indique la présidente. Nous partageons, chaque année, une journée conviviale. Et chaque nouvel animateur diplômé reçoit casquette et tee-shirt siglés RPM.* »

Des activités culturelles et festives sont proposées aux adhérents. Et Michèle Ast de conclure : « *Convivialité et entraide restent le ciment de notre club, nous y sommes très attachés.* »



“ Convivialité et entraide sont le ciment du club. ”

Seniors sportifs carrossois (Carros)

Dans la plaine du Var, Carros, cœur de vallée drainant les villages alentours, 12 000 habitants, abrite un club affilié à la FFRS depuis 2011. « *Tout a commencé avec cinq animateurs en randonnée et douze adhérents* », raconte son président, Alain Astrella. Désormais, il est possible de suivre des activités gymniques d'entretien et de forme, du tai-chi, de la marche nordique, de la pétanque, de la randonnée pédestre en montagne, des balades de proximité, de la raquette à neige et, à la demande, du ski alpin. « *Nous partageons des activités avec des clubs voisins pour le long-côte et la randonnée* », précise le président. *Post-Covid, nous sommes passés d'une centaine d'adhérents à 53. Nos animateurs sont tous membres du Comité directeur. Les décisions sont prises de manière collégiale.* » Mais nous manquons d'encadrants et malgré une reconnaissance, des équipements et une subvention municipale, je suis pessimiste quant à la survie du club, annonce Alain Astrella. *Il n'y a pas de relève côté animateurs. Idem pour le bureau.* » Loin de baisser les bras, club et Coders vont multiplier les actions pour relancer l'association lors d'événements tels que la Semaine bleue, ainsi que le Forum des associations.

« Nous sommes pessimistes quant à la survie du club. »

Stade Laurentin - Retraite Sport santé (Saint-Laurent-du-Var)

Le club a rejoint la FFRS en 2022. « *Ses activités et son esprit non-compétitif nous correspondent totalement*, souligne Pierre Zerbini, président depuis 2019. Créé en 1989, le Stade Laurentin compte 380 adhérents auxquels sont proposés gym, yoga, golf, danse, scrabble, tennis de table, marche nordique, randonnée et aussi des temps festifs. « *Les activités de raquettes et de ski risquent de disparaître faute de neige* », déplore le président.

La randonnée pédestre fonctionne à plein régime avec quatre niveaux et des sessions « balade et patrimoine », réservées

en priorité aux personnes qui ne peuvent plus pratiquer la randonnée.

Le Stade Laurentin bénéficie de subventions départementale et municipale. Et la Ville met des équipements à disposition.

« *Nous limitons le nombre d'adhérents à 420* », informe le président.

Le club bichonne ses 39 animateurs. En échange de leur implication, ils bénéficient de quelques avantages pécuniaires, dont une indemnité kilométrique quand ils partent en reconnaissance.

« L'implication des bénévoles est encouragée. »



« En quête d'animateurs FFRS. »

Cannes seniors Le club

Cannes seniors Le club est un groupement d'intérêt public (GIP) issu de la municipalité. Sur les 5 700 personnes qui en sont membres, 38 adhèrent à la FFRS pour l'activité de randonnée niveau « rouge », le plus difficile. « *Deux autres niveaux de randonnées existent et sont assurés par des*

guides professionnels », explique Marine Donzel, responsable des activités sportives. « *L'ambition serait d'animer également ces deux niveaux, mais nous manquons d'animateurs*, ajoute Gérard Bertrand, président du Coders. *Nous allons organiser des manifestations pour susciter l'engouement et recruter.* »



« La tête et les jambes. »

Université Nice-Inter-Âges (UNIA) (Nice)

Un club de randonnée a été créé il y a trente-cinq ans au sein de cette institution qui propose aux seniors des conférences tout au long de l'année. Onze animateurs (plus deux qui vont partir en formation) accompagnent quatre groupes un jeudi sur deux... « *Certains sont là depuis plus de vingt ans et parmi nos randonneurs, certains depuis le premier jour ! Un séjour randonnée est organisé chaque année. L'échange, l'amitié, l'esprit de groupe et le plaisir de découvrir les innombrables richesses de notre région, sont les besoins essentiels et l'atmosphère qui règne dans notre groupe comble chacun* », précise Dominique Gerenton, animatrice randonnée.

Et aussi

Menton plus. Le Centre communal d'action sociale de Menton accueille en son sein une section randonnée pédestre affiliée à la FFRS. Elle compte 72 adhérents et sept animateurs.



© photos : A. Terrini

LE TIR À L'ARC POUR TOUS À LA RSB

À la Retraite sportive de Bagneux (RSB92), grâce à un partenariat avec l'association Valentin Haüy qui aide les personnes aveugles et malvoyantes à sortir de leur isolement, Ouiza et Philippe, déficients visuels, pratiquent le tir à l'arc. Cela peut surprendre... Témoignages.

Comment faire pour se muer en Robin des Bois lorsque l'on ne voit pas la cible ? En utilisant un substitut : en l'occurrence, une sorte de potence comportant une barre métallique montée verticalement sur un trépied et pourvue d'une petite tige métallique perpendiculaire, réglable à hauteur d'épaule du tireur. Au bout, une boule qui fait office de viseur tactile. Le pratiquant vient y coller le dos de la main qui tient l'arc pour savoir à quel niveau se placer.

Ouiza a décoché ses premières flèches bien avant qu'une pathologie oculaire débouche sur une cécité totale au seuil de la trentaine. « C'est ma passion. J'aime l'idée de devoir être précise même quand on ne voit pas, sourit-elle. C'est intéressant. Réapprendre les gestes a été, au départ, compliqué.

Cependant, les qualités que cela requiert, que ce soient le calme, la concentration ou la force physique, me correspondent. » Sans compter la posture. Évelyne, animatrice, la lui corrige avec patience et pédagogie.

Pour sa part, Philippe pratique le tir à l'arc depuis trois ans au club de Bagneux, activité dont il était un adepte jusqu'en avril 1987... quand un accident de voiture a changé le cours de son quotidien, lui causant des séquelles apparentées à celles de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Son passé d'archer ne lui a été d'aucune utilité. « Il s'est passé trop de choses dans ma vie qui ont fait que j'avais tout oublié, explique-t-il. Il a fallu que je me réapproprie l'arc et la potence.

J'ai la chance d'avoir encore un peu de vision périphérique uniquement de l'œil gauche. C'est ce qui me permet de me débrouiller et d'être quasiment indépendant. Progressivement, j'ai retrouvé les sensations qui m'avaient plu initialement, à savoir la maîtrise de soi et cette nécessité de trouver la quiétude. »

UNE VÉRITABLE VOLONTÉ D'INTÉGRATION

Ses progrès, qui tiennent autant à son extraordinaire ténacité qu'à l'environnement dans lequel il évolue au sein de son club, ont été fulgurants. « Nous avons été très bien accueillis par une équipe formidable, insiste-t-il. On sent une véritable volonté de nous intégrer et de nous tirer vers le haut. J'ai voulu saisir cette opportunité. Les autres archers, avec lesquels je m'entraîne, sont extrêmement bienveillants. Je me sens tellement bien que, l'ambiance faisant, j'ai eu envie d'aller plus loin. » On pourrait penser qu'il suffirait à Philippe de se positionner perpendiculairement à la cible et de regarder sur le côté pour régler la mire. Faux car il est indispensable d'avoir le visage face à cette dernière pour que la tête et le buste soient sur le même axe et, ainsi, éviter les mouvements parasites du tronc qui font dévier la trajectoire. Pour s'affranchir de la potence, Christian, un animateur fin bricoleur, lui a confectionné, en guise de substitut, un tapis posé dans l'alignement de la cible qui fait office de marqueur au sol. Et, pour ce qui est de la bonne hauteur de bras, tout est alors affaire de mémoire corporelle et de perception pour retrouver celle ressentie avec la potence « Quand on est en situation de perte d'autonomie, ce que l'on veut plus que tout, c'est être autonome, assène Philippe. Si on ne va pas chercher l'autonomie, elle ne vient pas à nous. »

Une belle aventure humaine, où tous les adhérents pratiquent ensemble lors des séances et partagent des moments conviviaux.

Alexandre Terrini



PRENDRE DE LA HAUTEUR

Les stagiaires d'un M2 randonnée pédestre en montagne à proximité du Col de la Lauze (2 529 m)

Pratiquer un effort en altitude peut être un facteur de stress pour l'organisme, en particulier en raison du manque d'oxygène dans l'air respiré. Mais la pratique d'activités physiques et sportives en altitude, pour peu que l'on observe quelques précautions, apporte aussi des bienfaits et de nombreuses satisfactions pour le senior sportif.

POURQUOI UN MANQUE D'OXYGÈNE ?

La composition de l'air n'est pas modifiée en altitude : il contient toujours 21 % d'oxygène et 79 % d'azote et autres gaz. En revanche, la diminution progressive de la pression atmosphérique se traduit par une raréfaction de tous les gaz constituant l'atmosphère : de 760 mmHg au niveau de la mer à 0 mm lorsqu'on quitte l'atmosphère vers 50 km d'altitude.

- Au niveau de la mer : la quantité d'oxygène utilisable (transportée par

l'hémoglobine, c'est la SaO₂ de l'oxygène) est voisine de 100 % ;

- À 1 000 m : elle est de 88 %.
- À 3 000 m : elle est de 70 %.
- À 4 807 m (mont Blanc) : 55 %.
- À 8 848 m (Éverest) : environ 30 %.

Bien sûr, moins il y a d'oxygène, moins l'effort est supportable, plus nos performances diminuent. Et si vous avez un problème de santé qui diminue la disponibilité de l'oxygène (insuffisance cardiaque, pathologie respiratoire, anémie...), tous ces seuils sont abaissés.

CONSEILS POUR LE SENIOR SPORTIF

Pour la majorité des personnes (en bonne santé), les effets de l'hypoxie (les effets du manque d'oxygène dans le sang) sont ressentis à partir de 2 000 m. Au-delà de 5 500 m, les effets au repos et à l'effort sont permanents, et l'homme n'est pas fait pour vivre en permanence à cette altitude.

Comment réagit le corps humain ? Par une hyperventilation, une surproduction de globules rouges, une augmentation de la fréquence cardiaque, au repos et à l'effort.

Outre le fait d'avoir un suivi de son médecin traitant, il est évidemment conseillé pour le senior sportif d'insister sur la phase d'échauffement et sur la surveillance de sa fréquence cardiaque lorsqu'il pratique en altitude. Ne pas pouvoir maintenir une conversation

pendant la pratique est le signe indiscutable que l'on a dépassé le seuil d'endurance aérobie soit entre 60 et 80 % de sa fréquence cardiaque maximale (FCM).

Cette surveillance de la fréquence cardiaque devrait être à tout moment à l'esprit du pratiquant senior. D'autant que l'altitude n'impacte pas que le cœur et le cycle ventilatoire... L'organisme est fait pour vivre à 36°8. **Le froid** lié à la montée en altitude surtout pour la peau et les extrémités (doigts, orteils, nez et oreilles) a également des conséquences. Le frisson est un mécanisme de défense de l'organisme qui permet une production de chaleur, mais cette lutte contre le froid est provisoire et les vêtements chauds ainsi que les boissons chaudes sont vivement conseillés. La bronchoconstriction induite par l'exercice dans un air froid et sec peut également poser problème.

L'ALTITUDE ENTRAÎNE UNE FATIGUE IMPORTANTE EN CAS D'EFFORTS

L'adaptation, au-delà de 2 000 m selon les organismes de chacun, nécessite plusieurs jours, voire trois semaines pour augmenter le taux de globules rouges.

Recommandation : une pathologie, même stabilisée, qui impacte le transport de l'oxygène, diminue l'altitude de tolérance, impose souvent un ralentissement et une diminution des efforts).

> Adoptez Le Pas des Montagnards !

L'hypoxie retentit sur l'ensemble de l'organisme (cerveau, reins...) jusqu'au mal aigu des montagnes (MAM) qui peut survenir à une altitude plus basse chez des personnes non entraînées. Alors surviennent des cas d'œdèmes, céphalées, confusion, essoufflement au repos, insomnie, saignements de nez, diminution de la diurèse... Rien ne sert de serrer les dents,

> **une seule solution : descendre** (souvent, il suffit de descendre de 500 m). Mais

l'altitude et les efforts en altitude ont aussi des effets positifs :

- augmentation du taux de globules rouges (en trois semaines, attention aux risques de thrombose si vous avez une insuffisance veineuse),
- amélioration de l'endurance, de la capacité pulmonaire, des réponses immunitaires, des réactions anti-oxydantes,
- à terme, diminution de la fréquence cardiaque, réduction des risques vasculaires,
- sans oublier que la montagne... c'est très chouette !

Pour conclure

Des séjours en altitude ? OUI, mais des séjours, si possible, prolongés et des efforts intelligents : nous ne sommes plus les cabris que nous étions...

Michaël Anthoine, conseiller technique fédéral

Claude Hohn, médecin régional Auvergne-

Rhône-Alpes



En partenariat avec



L'hiver ATOUT PRIX!

Offre primo hiver

Jusqu'à
-20%*

Offre cumulable
avec votre remise partenaire

En séjours Individuels

Profitez de **12%** de remise
avec votre code partenaire : **FFRS**

☎ 04 84 311 311 Prix d'un appel local

En séjours Groupes

Bénéficiez de tarifs préférentiels
et personnalisés

☎ 04 84 312 312 Prix d'un appel local

www.azureva-vacances.com

*« Primo Hiver 2024 », jusqu'à -20%. Valable du 20/09/2023 au 10/10/2023 inclus pour un séjour de 8 J/7 N minimum effectué entre le 03/12/2023 et le 05/05/2024 ; en demi-pension, pension-complète ou location dans tous nos établissements Azureva hors Hôtellerie et Camping. Offre valable selon disponibilités et dates d'ouverture des établissements. Offre aux stocks limités, suivant quotas par semaine, par typologies de logement et par destination. Non valable sur les prestations complémentaires (taxe de séjour, assurance, frais de dossier, dépenses personnelles, transport, pack, remontées mécaniques, matériel de ski et cours ESF...). Non rétroactive et non cumulable avec d'autres promotions. Offre cumulable avec votre remise partenaire

QUIZZ

À PIED OU À VÉLO, BIEN EMPRUNTER LES VOIES DE CIRCULATION

Michaël Antoine et Maxime Le Boursicault, *conseillers techniques fédéraux*

Les cyclistes évoluent sur les voies de circulation et doivent composer avec le trafic routier. Les randonneurs pédestres, de leur côté, peuvent être amenés à évoluer le long de ces mêmes axes ou à les franchir. Le réseau très dense des routes ouvertes à la circulation automobile est régi par un ensemble de règles que l'animateur responsable doit connaître, respecter et faire respecter... Les participants doivent s'y plier. Serez-vous répondre à toutes ces questions ?

1 Cycliste ou randonneur, doit-on respecter le Code de la route ?

- A - Oui
- B - Non

2 Hors agglomération, en l'absence de trottoir et d'accotement praticable, de quel côté de la chaussée le groupe de randonneurs constituant un groupement organisé doit-il se déplacer ?

- A - A droite
- B - A gauche
- C - Ça dépend

3 Une piste cyclable est-elle obligatoire ou conseillée pour les cyclistes ?

- A - Obligatoire
- B - Conseillée
- C - Les deux
- D - Ni obligatoire ni conseillée

4 Les cyclistes peuvent-ils circuler sur les trottoirs ?

- A - Oui
- B - Non

5 Si un passage piéton est situé à plus de 50 m, le randonneur et son groupe doivent-ils obligatoirement l'emprunter ?

- A - Oui
- B - Non

6 En groupe, de quelle manière les cyclistes doivent-ils rouler ? (plusieurs réponses possibles)

- A - À deux de front
- B - En file indienne
- C - En quinconce
- D - En groupe serré

7 Comment les randonneurs traversent-ils les voies de circulation ?

- A - Un par un
- B - Deux par deux
- C - Tous groupés au signal de l'animateur
- D - En arrêtant la circulation et en colonne

8 Les cyclistes peuvent-ils porter un dispositif émettant des sons à l'oreille ?

- A - Non
- B - Oui

9 En cas de rencontre entre un randonneur pédestre et un cycliste, qui a la priorité de passage ?

- A - Le cycliste
- B - Le randonneur pédestre

10 Quelles sont les quelques équipements obligatoires pour un cycliste ?

- A - Gilet réfléchissant
- B - Avertisseur sonore
- C - Rétroviseur
- D - Freins avant et arrière
- E - Feux et catadioptres
- F - Écarteur de danger

SOLUTIONS

1-A. Oui puisqu'il s'agit de l'ensemble des lois et règlements relatifs à l'utilisation des voies publiques par les piétons, cyclistes, utilisateurs de deux-roues à moteur, automobilistes, routiers...

2-C. Hors agglomération, en l'absence de trottoir et d'accotement praticable, le groupe de randonneurs, qui constitue un groupement organisé, doit se déplacer sur le bord gauche de la chaussée, exclusivement en colonne par un, sauf si cela est de nature à compromettre sa sécurité. Selon la configuration de la route, le groupe peut se déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux, en veillant à laisser libre la partie gauche de la chaussée pour permettre le déplacement des véhicules. C'est la sécurité du groupe qui guide le choix qui revient à l'animateur encadrant le groupe. Quel que soit ce choix, les randonneurs doivent tous cheminer du même côté.

3-C. Les pistes cyclables peuvent être obligatoires (le panneau qui les signale est de forme ronde) ou conseillées (le panneau qui les signale est de forme carrée). Pour les cyclistes, l'obligation d'emprunter les bandes ou pistes cyclables est instituée par l'autorité investie du pouvoir de police après avis du préfet. Il est cependant fortement recommandé aux cyclistes, pour leur sécurité, de privilégier l'emprunt des voies qui leur sont dédiées.

4-B. Non. Seuls les enfants de moins de huit ans sont autorisés à emprunter les trottoirs, à condition de rouler à une allure raisonnable et de ne pas gêner les piétons.

5-B. Non. Il est obligatoire d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres.

6-A et B. En groupe, roulez à deux de front ou en file indienne. La nuit, en cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite...), placez-vous systématiquement en file indienne.

7-C. Aux intersections à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons, ou hors des intersections, la traversée de routes nécessite un regroupement préalable de tous les randonneurs qui doivent traverser la chaussée, perpendiculairement à son axe et ne pas traverser en diagonale. C'est l'animateur qui donne le signal de franchissement. Ne traverser qu'après s'être assuré qu'on peut le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules.

8-A. À vélo, il est interdit de circuler sur la voie publique en portant à l'oreille tout dispositif susceptible d'émettre du son (écouteurs, oreillettes ou casque audio). L'usage du téléphone tenu en main est également interdit. Cette mesure a été prise par le gouvernement pour assurer la sécurité routière et lutter contre les accidents de la route.

9-B. Le piéton est prioritaire. Le non-respect de cette priorité de passage est passible de 135 € d'amende.

10-A, B, D et E. Lorsqu'ils circulent la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, tout conducteur et passager d'un cycle doit porter, hors agglomération, un gilet de haute visibilité.

Avertisseur sonore : Il peut être un timbre ou un grelot, mais le son doit pouvoir être entendu à 50 mètres au moins. L'emploi de tout autre signal sonore est interdit.

Freins : Tout cycle doit être muni de deux dispositifs de freinage efficaces.

Il doit être muni d'un *feu de position* à l'avant et à l'arrière et de *catadioptres* avant, arrière, latéraux et sur les pédales.

QUELQUES CONSEILS

- Le Code de la route ne mentionne pas le port de gilet fluo mais c'est une sage précaution de le faire porter par l'animateur rando ou vélo en tête et par le serre-file, particulièrement dans les secteurs urbains et périurbains.
- À vélo comme à pied, il est recommandé de scinder les groupes importants.
- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou les gravillons mais n'hésitez pas à privilégier les accotements si vous êtes piéton.
- Le choix du casque de vélo est important. Il faut choisir la bonne taille, vérifier qu'il n'entrave pas la visibilité et vérifier qu'il ne tombe pas en arrière, une fois attaché.

ÉQUIPEMENTS À VÉLO

OBLIGATOIRES
RECOMMANDÉS



CONCLUSION

Le respect du Code de la route est essentiel. Il est impératif de partager l'espace et faire preuve de courtoisie entre usagers. Depuis le 12 novembre 2010, tout conducteur, y compris vélo, est tenu de céder le passage, au besoin en s'arrêtant, au piéton s'engageant régulièrement dans la traversée d'une chaussée ou manifestant clairement l'intention de le faire, ou circulant dans une aire piétonne ou une zone de rencontre (R415-11, 4^e classe). Notons que cet article s'applique aussi bien en ville que sur les routes de campagne.

Source illustration : <https://www.securite-routiere.gouv.fr/reglementation-liee-aux-modes-de-deplacements/velo/equipements-obligatoires-velo>



© photo Codap

LA VOILE, ÇA LES GAGNE !

Certains clubs de la FFRS proposent à leurs licenciés de goûter aux joies de la navigation. Que ce soit en eau douce, en Rhône-Alpes, ou sur le littoral, comme en Charente-Maritime, une chose est sûre : l'activité plaît.

Cela fait maintenant huit ans que les adhérents du Club omnisport des activités physiques (Codap) de Lyon ont l'opportunité de naviguer sur le lac du Grand-Large, à Meyzieu, dans la proche banlieue de la Cité des Gones. Ils sont actuellement une douzaine à quitter régulièrement la terre ferme pour border et choquer à satiété. Le tout sur une flottille composée de dériveurs monocoques (4.20) et de catamarans (F1, KL 15.5), mais également de petits habitables (Edel 2, Edel 6, Maraudeur et, bientôt, un Sangria). L'ensemble a été généreusement donné par des particuliers, au fil des ans, au Codap. Les adhérents sont encadrés par Christian Luc et un collègue qui, par le passé, ont obtenu leur monitorat de voile au sein de la Fédération française de voile (FFV), la FFRS ne dispensant pas de cursus de formation spécifique. Ainsi sont-ils habilités à animer l'activité, épaulés par des pratiquants qui ont un niveau 4 (le maximum étant 5) au regard des grades décernés par la

FFV et sont donc aptes tant à naviguer en autonomie qu'à délivrer de précieux conseils aux moins expérimentés. Le Codap s'est rapproché de la section voile de Lyon Sport Métropole et utilise ses infrastructures. À la clef, un partenariat gagnant-gagnant puisque les deux entités se prêtent mutuellement leurs bateaux. Pas besoin d'avoir affronté les 40^{es} rugissants pour deviner que la voile légère, sur des engins davantage sujets au dessalage, requiert des aptitudes physiques plus conséquentes. On citera la force dans les bras et l'agilité minimale pour se mouvoir et ressaler en cas de besoin, mais également le fait d'être suffisamment aguerri pour dompter des engins forcément un tantinet plus capricieux, qu'il est néanmoins possible d'utiliser jusqu'à soixante-dix printemps et plus. Les bateaux plus lourds, dit habitables et dotés d'une quille qui leur confère une stabilité accrue, sont idéaux pour effectuer ses premières armes et apprendre les rudiments du marin en herbe. Et d'abord, les divers réglages,

les principales manœuvres et les allures en fonction de la direction du vent. Le tout supervisé par un chef de bord qui possède les compétences nécessaires pour accompagner et guider ses équipiers et les ramener à bon port.

LES GENS CONNAISSENT LEURS LIMITES ET NE SONT PAS ENCLINS À PRENDRE DES RISQUES

Chaque séance se déroule a minima en présence d'un moniteur et après avoir revêtu le sacrosaint gilet de sauvetage. Elles sont réservées à ceux qui sont en capacité de nager cinquante mètres. Sachant que le fait d'évoluer sur un plan d'eau clos présente des subtilités. En effet, on est, certes, privé de courants, de marées, de rochers et de houle qui sont monnaie courante en mer. En revanche, on est confronté à des subtilités environnementales très formatrices tant elles demandent d'être fin à la barre dans la mesure où la présence, aux alentours, d'arbres, d'immeubles et autres modifient sensiblement la force et l'orientation, parfois tournoyante, des mouvements d'air.

« Nous acceptons évidemment les débutants, avertit Christian Luc. En revanche, nous évitons d'emmener avec nous des personnes qui seraient uniquement passives à bord. Nous ne sommes pas là pour faire de la promenade. Ce n'est pas le but. Pour le reste, les gens connaissent leurs limites. Ce ne sont pas des kamikazes. Ils ne sont pas enclins à prendre des risques. Ils ne montent que sur des supports qu'ils maîtrisent et dans des conditions climatiques qui leur correspondent. » Ce qui signifie que lorsque le vent dépasse 5 sur l'échelle de Beaufort (soit jusqu'à 40 km/h), les uns et les autres restent sagement à quai.

À La Rochelle, le concept est tout autre et a été initié, en septembre 2022, par Éric Fant, titulaire du permis hauturier et rompu à la croisière. À son instigation, l'Association de la retraite sportive aunisienne (Arsa) s'est rapprochée d'une école de voile de la FFV, La Rochelle Nautique. Moyennant 30 euros par session, les sorties d'une durée de quatre heures, peu ou prou hebdomadaires, excepté en décembre et en janvier, se font uniquement sur des monocoques imposants d'une longueur de 9,50 mètres (First 31.7, Surprise) et sur d'autres, des J80, de taille légèrement inférieure (8,50 mètres) et davantage configurés pour la régata. « Dans la mesure où nous nous adressons à des retraités d'un certain âge, nous avons ciblé des habitables », justifie Éric Fant.

L'OCCASION DE DÉCOUVRIR UN NOUVEL UNIVERS ET D'ACQUÉRIR DES NOTIONS MARITIMES

Les plaisanciers de l'Arsa, au nombre d'une vingtaine dont une bonne moitié de néophytes, sont systématiquement dirigés par un skipper de La Rochelle Nautique. Hisser les voiles, les régler, apprendre à naviguer sous spi, barrer

aux différentes allures, virer de bord, empanner..., tel est le programme proposé par les moniteurs de l'école de voile. Le skipper contrôle et, éventuellement, rectifie leur gestuelle avant de se livrer à un débriefing à l'heure de revenir au bercail. Tous se montrent actifs sans la nécessité d'avoir une condition physique d'athlète. « Il faut simplement être en bonne santé et en forme », assure Éric Fant. Sur les J80, il est possible que les équipages de quatre ou cinq, parmi les plus chevronnés, se débrouillent seuls mais sous les yeux d'un moniteur qui les suit en Zodiac motorisé afin de pouvoir intervenir à tout moment. L'hiver, quand l'océan est trop tempétueux, Éric Fant programme des cours avec, au menu, des connaissances très pratico-pratiques, lesquelles ont trait, pêle-mêle, aux phénomènes météorologiques, à la lecture des cartes, aux règles de circulation etc.

« Ce sport est très apprécié de tous ceux qui se sont inscrits. Outre l'évasion et le sentiment de liberté que provoque le fait d'être au large, c'est aussi l'occasion de découvrir un nouvel univers et d'acquérir des notions maritimes. Avec les infrastructures portuaires qui existent et un bassin bien abrité, d'un côté, par l'île de Ré et, de l'autre, par l'île d'Oléron, il eut été dommage, à La Rochelle, de ne pas proposer de la voile à nos membres. » Une idée innovante qui devrait faire des émules.

Alexandre Terrini



© photo Arsa

“ RIRE 10 À 15 MINUTES PAR JOUR CONTRIBUE À NOTRE BONNE SANTÉ.,”



© photo École internationale du rire

Au-delà de sa fonction sociale, le rire a de multiples vertus thérapeutiques : anti-douleur, anti-stress...

Le point avec Corinne Cosseron, fondatrice de la rigologie et de la première École internationale du rire.

« Rire vaut un steak », dit-on. À en croire les nombreuses études qui en valident les bienfaits, le rire vaudrait en réalité bien plus que cela ! La mécanique du rire et ses effets sur le corps et l'esprit animent une partie de la communauté scientifique depuis des décennies. Et si le rire ne guérit pas, il est aujourd'hui admis qu'il agit positivement sur notre santé.

DES EFFETS PHYSIOLOGIQUES

Lorsque nous rions, c'est toute une mécanique qui se met en marche ! « Le système nerveux libère des neurotransmetteurs et des hormones comme les endorphines qui agissent sur la douleur et baissent l'anxiété », explique Corinne Cosseron, fondatrice de la rigologie. Le rire est une arme redoutable contre le stress. Il favorise également la synthèse de la dopamine et de la sérotonine, également appelées hormones du bonheur. Il active aussi l'ocytocine (hormone de l'amour et du lien social) ! « D'ailleurs, Henri Rubinstein, neurologue et parrain de notre école du rire, aime rappeler que dans le cerveau, le rire suit le même chemin que l'orgasme ! », rapporte malicieusement la rigologue.

DES CENTAINES DE MUSCLES SOLLICITÉS

Des zygomatiques aux jambes en passant par les abdominaux et le dos, le rire mobilise des centaines de muscles. Le Dr Rubinstein, spécialiste de l'exploration du système nerveux et auteur de *Psychosomatique du rire*, compare volontiers le rire à un jogging stationnaire, voire à une gymnastique douce.

Une onde musculaire va traverser le corps. D'abord, des dizaines de muscles faciaux sont activés puis le thorax et l'abdomen sont sollicités. Les cuisses aussi ! D'ailleurs, il est bien souvent difficile de tenir debout lorsqu'un fou rire nous prend.

« Le rire fait également travailler le diaphragme, ajoute Corinne Cosseron. Ce muscle en forme de parapluie, qui sépare le thorax de l'abdomen, va se contracter. Ce qui aura pour effet de solliciter les abdominaux et de masser les viscères, favorisant la digestion physique et émotionnelle ! » Un fou rire détend, relaxe et participe, de fait, à un meilleur sommeil.

RIRE POUR MIEUX RESPIRER

Rappelons que le diaphragme joue un rôle prépondérant dans la ventilation pulmonaire. « Ainsi, rire augmente considérablement notre volume respiratoire, poursuit-elle. En riant, nous inspirons brièvement avant de faire une pause et d'expirer longuement de manière saccadée. Cela permet d'échanger jusqu'à 2,5 litres d'air vicié contre de l'air neuf, quand une respiration normale permet d'en échanger un demi-litre ! Un éclat de rire, c'est comme ouvrir la fenêtre en grand ! Ça nettoie l'air résiduel jusque dans les recoins des poumons. On mobilise davantage les globules, ce qui renforce le système immunitaire ! »

Autre bienfait et non des moindres, cette « bouffée d'oxygène » favorise l'élimination du cholestérol. Le sang circule mieux, agissant sur le rythme cardiaque et la tension artérielle.

UN « ACCÉLÉRATEUR DE RELATIONS HUMAINES »

« Rire 10 à 15 minutes par jour contribue à une bonne santé, souligne Corinne Cosseron. Nous sommes programmés pour rire ! C'est un réflexe vital. »

Il semblerait pourtant que nous rions moins. Selon le Dr Rubinstein, à la fin des années 1930, on riait 19 minutes par jour contre 6 minutes en 1983. Et la tendance ne s'est semblé-t-il pas inversée. Et à chaque âge, son rire ! Un enfant rit de manière spontanée des dizaines de fois par jour. Les ados rient ensemble contre le reste du monde. Plusieurs études montrent un recul du rire, notamment avec l'entrée dans la vie active. Mais rassurons-nous, la rigolade ferait son retour à la soixantaine ! Les seniors en bonne santé seraient donc des rieurs !

« Le rire est un formidable accélérateur de relations humaines, s'enthousiasme Corinne Cosseron. Nous rions plus rarement seul. Le rire est contagieux ! Et l'on sait combien il est important lorsqu'on vieillit de maintenir le lien social. Il est important de se poser régulièrement la question "est-ce que je ris toujours ?" »

En somme, il ne faut jamais rater une occasion de se marrer, de se dilater la rate, de se fendre la poire, de se poiler, de se boyauter... bref, de rire !

Géraldine Bouton

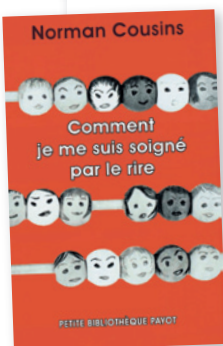
Pour la petite histoire...

Le journaliste américain Norman Cousins est l'un des premiers à rendre compte publiquement des bienfaits du rire dans son ouvrage *Comment je me suis soigné par le rire*. À 49 ans, les médecins lui diagnostiquent une spondylarthrite ankylosante (maladie inflammatoire de la colonne vertébrale). Il a une chance sur 500 de guérir. L'homme souffre, mais refuse de se morfondre. Il loue une chambre d'hôtel dans laquelle il se fait projeter

durant plusieurs semaines les meilleurs films comiques. Il constate alors que la sensation de douleur diminue.

COMMENT JE ME SUIS SOIGNÉ PAR LE RIRE,

► Norman Cousins - Éditions Payot



« EXERCER » SON RIRE



Pour remettre du rire dans sa vie, il ne faut pas hésiter à s'en payer une bonne tranche avec les copains, visionner quelques comédies... Il est également possible de s'exercer en suivant des séances de yoga du rire ou de rigologie.

Corinne Cosseron dispense des cours depuis 2002, date à laquelle elle a ouvert le premier club du rire en France, après s'être longuement formée auprès du Dr Madan Kataria, père du yoga du rire. Une pratique basée sur des exercices courts dont le but est de provoquer intentionnellement le rire, le tout entrecoupé de respirations de yoga.

Au fil du temps, Corinne Cosseron, également formée à la psychologie positive, a fait évoluer sa pratique et développé la rigologie. « C'est une technique psychocorporelle qui vise à libérer les émotions bloquées, pour ramener ceux qui participent aux cours à la joie de vivre. Un rigologue n'est pas un thérapeute. Il ne demande pas pourquoi vous êtes en colère, triste ou énervé. Il va s'appuyer, entre autres, sur des exercices issus du yoga du rire, de la sophrologie, de la danse, des jeux coopératifs pour évacuer l'émotion bloquée. »

Aujourd'hui, la rigologie est également utilisée en entreprise, mais aussi dans le monde de la santé, de la néonatalité, en Ehpad en passant par les soins palliatifs ou les associations de patients.



Où trouver un club :

www.ecoledurire.com et

www.clubs-de-yoga-du-rire.com

À LIRE POUR ALLER PLUS LOIN



REMETTRE DU RIRE DANS SA VIE. LA RIGOLOGIE, MODE D'EMPLOI,
Corinne Cosseron
► Éditions Robert Laffont.



LA PSYCHOSOMATIQUE DU RIRE. RIRE POUR GUÉRIR,
Dr Henri Rubinstien
► Éditions Robert Laffont.

ABDOS, VOUS AVEZ-DIT ABDOS ?

Crunch, gainage, inclinaison latérale... Les abdos c'est fatiguant, ça fait mal ! Et pourtant, pratiquer régulièrement des exercices d'abdominaux présente un intérêt certain.

Faire des exercices pour avoir des abdos dessinés correspond à un idéal esthétique. C'est un peu plus complexe et pour obtenir ventre plat et abdominaux visibles, il faut respecter quelques règles : bonnes habitudes alimentaires, activité cardio régulière, exercices spécifiques adaptés à sa morphologie et son âge. Les abdominaux assurent des fonctions capitales car ils sont garants d'une bonne posture, soutiennent notre colonne vertébrale, protègent notre dos et servent de bouclier en cas de choc. Ils maintiennent les organes digestifs en favorisant la stimulation du transit intestinal par leurs fonctions de massage des organes et participent à la respiration en association avec le diaphragme.

MIEUX LES CONNAÎTRE POUR MIEUX LES TRAVAILLER



La sangle abdominale est constituée de quatre muscles qui s'étendent du thorax à la partie supérieure du bassin et interviennent dans la flexion, l'inclinaison et la rotation du tronc.

Grand droit. Le plus connu, d'une grande résistance, situé sur la paroi antérieure de l'abdomen entre le sternum et le pubis. Séparé en deux parties symétriques par une ligne blanche, ses intersections tendineuses rappellent une « tablette de chocolat », il est responsable de la flexion du tronc vers l'avant, de la rétroversion du bassin et de la stabilisation de la colonne vertébrale.

Oblique externe ou grand oblique. Situé sur les côtés de l'abdomen, il permet de faire une rotation du tronc et inversement une rotation du bassin, des flexions, des inclinaisons latérales et de se tourner.

Oblique interne ou petit oblique. Situé sous le grand oblique et au-dessus du transverse, il entoure la crête iliaque, relie l'os de la hanche au cartilage des

dernières côtes et au pubis. Il permet rotation-inclinaison du buste sur les côtés et rotation-inclinaison du bassin.

Transverse. Muscle profond, expirateur et stabilisateur, situé sous le grand droit et le petit oblique, il se contracte à l'expiration, maintient les viscères entre la paroi abdominale et la colonne vertébrale, permet de rentrer le ventre, d'inspirer et expirer.

QUELQUES EXERCICES

TRANSVERSE

Consignes de départ : Sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat, fessiers serrés, lombaires plaquées au sol, bras le long du corps et tête au sol.



Consignes d'exécution : Inspirer en gonflant le ventre et souffler en le rentrant. Maintenir le ventre rentré en continuant à souffler et relâcher. Répéter 8 fois.



GRAND DROIT

Consignes de départ : Sur le dos, talons sur la chaise, hanches-genoux alignés, fessiers et ventre serrés, bras le long du corps et tête au sol.



Consignes d'exécution : Inspirer, décoller tête-épaules du sol, maintenir 10 s. en soufflant et relâcher. Faire 8 mouvements, tête dans l'axe et regard vers le plafond, répéter deux fois.



OBLIQUES

Consignes de départ :

Assis, talons au sol, genoux fléchis, fessiers et ventre serrés, buste droit, un ballon dans les mains.



Consignes d'exécution :

Emmener le ballon à droite, puis au milieu puis à gauche. Inspirer au milieu et souffler sur les côtés. Faire 8 mouvements complets et répéter deux fois.



En résumé

- Les abdominaux sont une zone cruciale qui se charge de transmettre force et puissance entre la partie basse et la partie haute du corps.
- Grand droit pour les tablettes de chocolat, Transverse pour aider à obtenir un ventre plat et Obliques pour une taille fine et tonique.

Séverine Haas, conseillère technique fédérale



JEAN-MARIE L'HONEN, PRÉSIDENT DE LA FFRS DE 2005 À 2009

C'est avec une émotion largement partagée que nous avons appris le décès de Jean-Marie L'Honen ce 31 juillet. Président fédéral de 2005 à mars 2009 (Bernadette Guy lui a succédé), son mandat a marqué notre histoire : reconnaissance d'utilité publique, membre associé au Comité national olympique et sportif (CNOSF), augmentation du nombre d'adhérents de 30 000 à 50 000... Les salariés se souviennent de la qualité de leurs relations et des avancées en matière sociale dont il est à l'origine avec Jacques Prost, alors trésorier. Ce dernier décrit « *un très grand monsieur, doté d'une grande connaissance de la géopolitique du monde, d'une grande culture, dont on remarquait l'esprit d'analyse, de synthèse et l'aisance avec la classe politique* ».

Le parcours de Jean-Marie est exceptionnel : des diplômes prestigieux (Saint-Cyr, Sciences Po...) et une carrière brillante : militaire durant vingt-deux ans, le colonel a choisi de rester ensuite au service de l'État et a occupé plusieurs postes importants au sein de différents ministères. Il a terminé sa carrière comme Inspecteur général de la Jeunesse et des sports. À Batz-sur-Mer (Loire-Atlantique) où il a pris sa retraite en 2003, Jean-Marie a fondé l'Association sportive des seniors de la Côte d'Amour (ASSCA) dont il est toujours resté proche et disponible pour apporter aide et conseil, comme en témoigne Micheline Moyon, l'actuelle présidente. Engagé dans le monde du bénévolat au service des plus démunis, il s'est investi de longues années au Secours populaire et à l'Association nationale des pupilles de la Nation et des orphelins de guerre. Son sens du bien commun l'a conduit à créer l'Association des compagnons de la mémoire du temps retrouvé (ACMTR) et à produire plusieurs ouvrages sur les souvenirs et mémoires de guerre au niveau local.

Au nom de ses salariés, de ses élus et de ses bénévoles, la Fédération française de la retraite sportive adresse à son épouse, Adeline, à ses enfants et petits-enfants, sa plus grande sympathie et son meilleur souvenir.



SPORT SENIOR SANTÉ, le guide de la retraite sportive et active

Ouvrage collectif sous la direction de Jean-Marie L'Honen

► Éditions Little Big Man, avril 2008. Disponible à la Fédération sur demande.

HOMMAGE

COMITÉS & CLUBS

Club 01007

La RS de la Communauté burgienne a fêté ses 25 ans

Le club de Bourg-en-Bresse était en fête le jeudi 15 juin, avec un programme sur la journée.

- Le matin, rando pédestre avec concours de la plus belle coiffure, marche nordique, concours de pétanque et tournoi de tir à l'arc.
- Puis apéro, discours et remise de médailles à l'équipe qui a créé le club, aux présidents successifs et à des membres pour leur activité soutenue au cours de ces vingt-cinq années.
- Le repas était animé avec un sketch de la première licenciée du club maintenant centenaire, que nous sommes allés chercher dans son Ehpad ! Et prestation des danseuses avant le gâteau d'anniversaire.
- Puis, finales du tir à l'arc et de la pétanque, danse sous le préau, remise des trophées aux vainqueurs (boules, tir à l'arc et coiffures rando) et de gilets de sécurité personnalisés à trois randonneurs habituellement serre-file.
- Les sketches hilarants de Sandrine Brun, humoriste locale, ont été entrecoupés de chansons du groupe « Le dimanche à 15 heures ».

La journée s'est terminée après le verre de l'amitié. Le président du club, Gérard Perrin, l'équipe organisatrice et les 180 participants ont été très satisfaits de leur journée, dont la presse locale s'est fait l'écho. Le maire de Bourg-en-Bresse et quelques personnalités locales sont venus féliciter le club pour son dynamisme.



Une des plus belles sorties aux cascades du Hérisson (Jura)

Club 03002

La Retraite sportive Gannatoise en vacances

Vingt-six retraité(e)s de la RS Gannatoise, âgés de 62 à 89 ans, ont été accueillis la première semaine d'avril au VVF de Collonges-la-Rouge en Corrèze. Toutes les conditions étaient remplies pour faire de ce séjour une réussite : météo particulièrement clémente, accueil chaleureux par l'équipe du VVF, cuisine excellente, cadre agréable avec piscine chauffée qui a fait le bonheur des nageurs, et enfin une région au patrimoine particulièrement riche. Le covoiturage a permis de (re)découvrir le gouffre de Padirac et la cité de Rocamadour (personne n'a emprunté les ascenseurs !) et de visiter les cités classées parmi les plus beaux villages de France : Collonges-la-Rouge qui mérite bien son nom avec ses rues médiévales, ses spécialités locales et ses lavoirs, Autoire et sa cascade de 30 mètres (il fallait marcher pour la découvrir, tous ne l'ont pas vue),

Curemonte, village perché avec ses trois châteaux, trois églises, trois fontaines, trois calvaires (on ne les a pas tous vus), Beaulieu-sur-Dordogne, point de départ des balades en gabares, Turenne, avec son château qui domine le village et la vallée. Un groupe a parcouru un circuit de 8 km alors qu'un autre a flâné dans le village en montant jusqu'au château. Christophe a animé les jeux-apéritifs faisant travailler nos neurones et les soirées avec un film de découverte du territoire, un loto doté de produits régionaux, un karaoké où certains se sont éclatés, un spectacle de magie (avec Pascal le barman) qui nous a épatés, sans oublier la soirée déguisée en personnages du Moyen-Âge au cours de laquelle nous avons dégusté hypocras et plats d'époque.





Club 17001 L'ARSA croît et multiplie

L'Association de la retraite sportive aunisienne a fêté ses 20 ans (devenus 22) l'an dernier. Son nom rappelle une province ancienne mais, comme l'agglomération de La Rochelle où elle a sa base, elle connaît une remarquable vitalité, avec 650 adhérent(e)s et une vingtaine d'activités. À côté des plus classiques, qui proposent un large éventail de rythmes et de distances, des SMS au

vélo de route, son président Gérard Micholet en encourage de nouvelles : gym sur des chorégraphies, journées ludiques de découverte dans la région, voile en partenariat, bowling et pickleball en projet. L'adhésion et la formation de nouveaux animateurs bénévoles restent une priorité. Parmi les occasions de convivialité et de réflexion, outre un gala qui transforme les adhérents en acteurs amateurs ou un repas champêtre à thème, un séminaire annuel réunit administrateurs et animateurs pour prendre la mesure des souhaits et projets, afin de continuer à aller de l'avant.

Club 31026 Séjour à Puy-Saint-Vincent

Comme chaque année, l'Association intercommunale de loisirs et d'entraide (AILE) de Cugnax a organisé un séjour à la neige pour la pratique du



Un des groupes raquettes avec son animateur Alain Edin.

ski de fond et des raquettes à neige. La station de Puy-Saint-Vincent (Hautes-Alpes) a été choisie, avec un hébergement au centre IGESA du Service social aux Armées. Les 50 participants ont grandement apprécié la qualité du service ainsi que ce séjour qui s'est déroulé sous les meilleurs auspices : une très bonne neige, un temps superbe et des routes bien dégagées. La répartition en groupes de niveaux a permis à chacun de trouver son plaisir ! Quelques personnes se sont contentées de promenades pédestres dans les environs, découvrant ainsi la beauté de la « Perle des Écrins ». Rendez-vous l'an prochain à Mont-Louis ?
Ignacio Lujan

Club 35003 Retraite en forme fête ses 33 ans

C'est le 17 mars 2023 que le club rennais a fêté son 33^e anniversaire. 197 personnes étaient rassemblées pour un repas suivi d'un après-midi festif avec orchestre et démonstration des différentes activités dansées (danse en ligne et danse country), précédées du groupe vocal. Une tombola a fait quelques heureux et cette belle journée a été appréciée de tous.



Club 34033 Rallye du Rando club piscénois à Béziers



Le 30 mai 2023, le Rando club piscénois organisait la deuxième édition de son rallye annuel. Cinquante-et-un adhérents ont répondu présents à 8 heures, au stade Batal de Pézenas. Onze équipes ont alors pris possession des premiers documents leur permettant d'aller vers la « terre inconnue ». Le comité d'organisation avait décidé de faire découvrir le patrimoine de la ville de Béziers avec un circuit dans la ville le matin, un pique-nique au Plateau des Poètes et une randonnée le long du canal du Midi jusqu'aux écluses de Fonseranes et retour, l'après-midi. Ce fut une journée pleine de surprises. Chaque équipe devait répondre à des questions concernant Béziers (culture, histoire, vin, rugby...) et rédiger un poème dédié au vin ou au rugby pour le déclamer à l'arrivée. L'équipe gagnante des horticulteurs a reçu un prix spécial pour sa tenue vestimentaire particulièrement soignée. Merci à l'organisation et aux participants pour la joie, la bonne humeur et la convivialité de cette journée.

Club 49001 Quand les Angevins rencontrent les Vendéens...



C'était le mardi 13 juin 2023 et, comme chaque mardi, c'était randonnée à la Retraite sportive Trélazéenne. Mais ce mardi, c'était l'aventure aux Sables-d'Olonne, avec la rencontre des randonneurs de l'Association sport santé senior sablaise (A4S) de Vendée. Nous étions 106 à partir dès l'aurore, pique-nique dans la glacière et sourires aux lèvres. Arrivés le matin à la gare d'Olonne, nous avons pu découvrir les endroits incontournables : le Remblai, construit dans les années 1750, agréable promenade bordée de belles villas du XIX^e siècle, les trois ports (pêche, commerce et plaisance, ce dernier abritant le départ du Vendée Globe), le quartier de l'île Penotte avec ses ruelles piétonnes et ses façades ornées de mosaïques de coquillages. Le rendez-vous avec les amis des Sables étant fixé à midi, vite dare-dare dans le car pour découvrir les tables dressées et l'apéritif ! L'après-midi, rando en quatre groupes parce que le mardi, il y a aussi rando au club des Sables, facilement reconnaissable par le tee-shirt orange. Sur les chemins de randonnée, « munis d'un bâton, d'un chapeau, d'une boussole et d'un sac à dos, aux pieds des chaussures confortables, prêts à mettre les voiles » (extrait de l'Hymne du randonneur), les groupes ont effectué entre 5,5 et 13,5 km. Et puis, vint l'orage mais « la cape les abrite, alors ils marchent plus fort, un peu plus vite » et toujours avec le sourire aux lèvres !

Et comme toujours, un instant culturel était au programme et l'histoire du port Olona nous a permis de comprendre l'histoire du Pays des Olonnes. Merci chers amis des Sables ! Nous vous attendons maintenant sur les terres ardoisières de Trélazé !

Chantal Baccara,
Présidente de la RS Trélazéenne



Club 44020 La journée du relais olympique

Vendredi 31 juin, la Retraite sportive Mesquer Couleurs participait au relais olympique initié par le Comité départemental olympique et sportif (CDOS) 44, à l'occasion des Jeux 2024.

À cette occasion, des ateliers sportifs avaient été mis en

place par les écoles de Mesquer et Saint-Molf, communes labellisées « Terre de Jeux ». Notre association animait le matin des ateliers danse pour la plus grande joie des enfants ! Le midi, le groupe cyclo-balade de la RSMC et les différents groupes cyclistes du relais olympique venus de Trignac étaient attendus par les élus de Saint-Molf avec un pot d'accueil réconfortant, et par les enfants des écoles qui avaient confectionné et remis en cadeau de bienvenue de magnifiques flammes olympiques en papier/carton. Après un pique-nique collectif, les cyclistes repartaient vers Mesquer où, là aussi, ils furent accueillis sous une ola des enfants par les élus... Puis tous reprirent la route à la rencontre des villages « Terre de jeux » jusqu'à La Baule, étape finale de ce relais. Une journée très réussie, sous un soleil radieux !

Club 60001 Journée plein air à Beauvais

Après une interruption de quelques années, notre Club beauvaisien de retraite sportive (CBRS) a organisé un grand pique-nique pour la journée « activités plein air » qui s'est déroulée au plan d'eau du Canada à Beauvais, mardi 23 mai 2023. Au club de Beauvais s'étaient joints ceux de Crépy-en-Valois, Saint-Rémy-en-l'Eau et Arras. Nous avons prévu de nombreuses activités sportives et les adhérents, par leur présence (près de 300), ont fait de cette manifestation une belle réussite. La journée a commencé par le traditionnel café ou thé du matin et le petit cadeau de bienvenue. Différentes activités étaient proposées, vélo et marche le matin, puis après l'apéro offert par la ville de Beauvais et le pique-nique tiré du sac, tennis de table, pétanque, tai chi, Pilates et kuduro'fit (un mix de danse et fitness) en démonstration, ont permis une digestion plus rapide. Bravo à tous pour le dynamisme à promouvoir les sports et leurs bienfaits auprès des retraités ! La journée s'est terminée par le pot de l'amitié en se donnant rendez-vous l'année prochaine.



Club 72027 Fête de la danse des clubs sarthois

La Retraite sportive du Val Suzerain a eu l'honneur d'organiser, le 11 mai 2023, le rassemblement départemental des clubs de danse, sous le parrainage du Coders de la Sarthe en présence de Mario Fochetti, son vice-président. 230 personnes se sont retrouvées à la salle des fêtes mise gracieusement à notre disposition par la mairie de La Suze-sur-Sarthe. Après quelques mots d'accueil de Dominique Bougard, Président du club et de Jocelyne, son épouse, animatrice et référente danse au sein du Coders, les

activités ont commencé dès 9 h 30, suivies à midi par un repas froid pour environ 200 convives. Les danses ont repris dès 14 h 30. Les dix clubs sarthois ayant une activité danse avaient répondu à l'invitation et chacun a présenté quatre à cinq danses de son répertoire. Entre chaque épisode, une initiation était proposée à tous les présents. Lorsque l'heure est venue de se séparer autour du pot de l'amitié, chacun a apprécié les propos élogieux du vice-président du Coders et de Patrick Lusseau, adjoint au maire et membre de notre association. Tous deux ont félicité les organisateurs de cette belle journée qui, par la qualité de l'accueil, a réjoui l'ensemble des participants. En remerciement du travail accompli tout au long de l'année et pour cet événement, un bouquet de fleurs a été remis à chaque animateur danse des clubs présents. La préparation de l'événement, l'installation de la salle, et le service des repas, n'ont été possibles que par l'engagement de tous. Bravo et merci à tous les bénévoles pour cette réussite collective.



Club 62002 Tout in haut de ch'terril d'Fouquières

Le 23 juin, l'Association de la retraite sportive sympa de l'Arrageois (ARSSA) accueillait 23 marcheurs « nordiques » de la Retraite sportive senlisienne (RSS) venus découvrir le bassin minier du Nord-Pas-de-Calais, plus particulièrement le terril 94 de Fouquières-les-Lens. Après avoir parcouru le sentier des fumeroles et gravi le terril 94, c'est à 61 m d'altitude et à 360° que nos visiteurs ont découvert les collines de l'Artois, haut lieu de batailles de la Première guerre mondiale, le monument canadien de Vimy, la lanterne de Notre-Dame-de-Lorette, les terrils jumeaux 74 et 74A de Loos-en-Gohelle, les corons, le stade Bollaert-Delelis du Racing de Lens et bien d'autres terrils qui couvrent encore le sol artésien, pour terminer autour du marais de Fouquières.

Nos amis senlisiens ont ensuite pris la route : destination la fosse Delloye à Lewarde. Après un petit repas au « Briquet », qui tire son origine du traditionnel casse-croûte des mineurs, la journée se termina par la visite du Centre minier de Lewarde où ils ont pu vivre trois siècles d'exploitation du charbon dans le Nord-Pas-de-Calais. Cette rencontre, initiée lors d'une formation M2 « marche nordique » avant Covid, a renoué avec l'esprit de la FFRS : activité sportive et convivialité. Prochaine étape : l'ARSSA se laissera guider en terre senlisienne pour une sortie à Ermenonville ou en forêt d'Halatte, ou encore aux abords du château de Chantilly...

Un grand merci à Sylvie pour ce circuit découverte et à nos amis senlisiens venus en nombre. À la r'voyure !
Hubert Tourneux, *Président de l'ARSSA*

Club 91011 Challenge de swin-golf



Comme chaque année depuis 2021, la Retraite sportive de Breuillet a organisé en juin son challenge de swin-golf. 2023 était une année un peu particulière puisque c'était l'occasion d'inaugurer le parcours de 18 trous qui a évolué au cours des dernières années, grâce à la municipalité de Breuillet. Une douzaine d'équipes y ont participé et ont pu découvrir le parcours. Plus de quarante adhérents pratiquent cette discipline. Merci aux animateurs qui l'animent tout au long de l'année : Gilbert, Muriel, Aldo et Jacques.
Marie Jacquemin, *Présidente de la RS Breuillet*

Club 87001 Les 40 ans de l'association Retraite sportive de Limoges

C'est avec une vive émotion que Marie-Françoise Hyllaire, présidente depuis septembre 2022, a accueilli à l'Espace Mazelle de Rilhac-Rancon, le jeudi 27 avril, les nombreux adhérents, animateurs, personnalités et partenaires venus fêter les 40 ans du club, en présence de Mme Rozette, adjointe en charge des sports, de la santé et de la jeunesse représentant M. le Maire de Limoges et M. Brutus, conseiller délégué aux Ehpad. L'ARS remercie la Ville de Limoges, son principal soutien avec le prêt de salles lui permettant d'exercer ses activités, ainsi que les partenaires qui ont gracieusement doté la tombola : Mairie de Limoges, Département, Coders 87, Leclerc, Cora, Crédit Mutuel, Aurélie (festival 1001 Notes), Institut Thalaforme. M.-F. Hyllaire a rappelé le dévouement, l'expérience et la motivation des animateurs

des 22 activités de l'ARS (réparties en 57 ateliers par semaine, encadrés par 27 animateurs bénévoles et 3 professionnels rémunérés). Cette année, 12 nouveaux animateurs sont en formation, preuve de la bonne santé du club qui approche les 700 licenciés ! L'ARS poursuit, sans relâche et avec enthousiasme, l'œuvre engagée par ses prédécesseurs en 1983 avec, à l'époque, seulement 50 « seniors », pour préserver et améliorer leur capital santé, renforcer l'inclusion sociale, cultiver la convivialité et élargir les relations personnelles. En résumé, bien vieillir ! La présidente félicite l'équipe qui l'a aidée à organiser

cette fête mémorable, notamment Caty Fouilloud, secrétaire du club, et Chantal Barrière, membre du comité directeur, qui ont présenté des diaporamas « historiques » à partir des archives photos prêtées par une des premières animatrices, Paula Terras, ainsi que tous les animateurs pour leurs démonstrations souvent humoristiques de leur « spécialité » sportive et toutes les personnes investies pour la préparation de la salle. La réussite de cette journée tient aussi à tous les adhérents qui ont répondu présent pour se réjouir ensemble de cette belle longévité, en partageant un excellent repas et une joyeuse et tonique après-midi dansante.



Club 91003 La RSVO a fêté ses 30 ans

Le 25 mai 2023, la Retraite sportive du Val d'Orge (Villemoisson-sur-Orge, Essonne), forte de 322 adhérents, a fêté ses 30 ans d'existence. Une très belle journée à laquelle nos adhérents ont été invités pour assister au repas-spectacle du cabaret « Au bout des prés » à Cernay (78). Pour permettre à tous d'y participer, un covoiturage avait été organisé, avec un franc succès. De plus, les adhérents ont pu profiter de la présence de deux invités exceptionnels : le soleil et Patricia Evrard, présidente du Corers Île-de-France. Avant les festivités, le Comité directeur a tenu à remercier tous les anciens (adhérents, animateurs

et dirigeants) qui ont créé RSVO en 1993 et lui ont permis, pendant ces trente ans, de se développer et d'être en pleine forme en 2023. Un coffret-cadeau a été remis à cinq de nos adhérents qui participent à l'aventure depuis l'origine et sont encore adhérents cette saison. Après... les choses sérieuses ont commencé : un excellent repas puis un spectacle digne des plus grands cabarets de la tradition française, interprété par tout un groupe d'artistes : plumes, strass et paillettes. Pendant près de deux heures, chansons françaises, anglaises, danses, french cancan, chants irlandais, sketches... Il suffisait, après le spectacle, d'écouter les applaudissements nourris et les propos échangés

entre adhérents pour constater que la fête était vraiment réussie, grâce à la contribution de tous : adhérents, RSVO, mairie de Villemoisson-sur-Orge et Coders 91. Un grand merci à eux. Un petit verre souvenir, gravé pour l'événement, a été offert à tous. Chacun est reparti pleinement satisfait (et des souvenirs pleins la tête), et certains sont déjà disposés à fêter les 40 ans de la RSVO en 2033 !



Échauffement en musique avant le départ des randos.

Coders 03 La Retraite sportive en fête

Voilà un projet sur lequel le président Philippe Pitalier et le Comité départemental de l'Allier œuvraient depuis le début de la saison : organiser une manifestation d'ampleur pour réunir les adhérents des vingt clubs du Bourbonnais, et faire découvrir à d'autres le riche éventail de ses activités. Michel Guicherd, maire d'Arfeuilles, séduit par cette idée, a mobilisé toute son expérience d'organisateur et les ressources de sa commune, joyau de la Montagne Bourbonnaise. Une confirmation : c'était vraiment la fête mercredi 16 juin à Arfeuilles. Venus de toute l'Allier, 400 adhérents honoraient le rendez-vous, en présence de Jean-Paul Botteau, président du Corers AURA. Soulagement pour tous les organisateurs devenus pour la circonstance déménageurs, monteuses, baliseurs... Groupama, qui sponsorisait cette manifestation, a proposé des stands interactifs très fréquentés. Trois maîtres mots : découverte, échange, amitié. Chacun a pu pratiquer des activités classiques (marche, danse, VTT, pétanque, tennis de table...), comprendre pourquoi le passage à l'état senior suscite un tel engouement pour le tir à l'arc, se convaincre que le swin-golf, petit cousin du golf, n'était pas du minigolf, devenir pour un instant le « sempai » qui seconde l'animateur self-défense, découvrir des activités du monde (qi gong, tai-chi, yoga, pickleball, disc-golf – non Gabriel, papy et mamie ne jouent pas au frisbee) ou imaginées par la FFRS (SMS et Activ'mémoire), ou même nées en Allier (Mémoire en éveil). Certes, une telle aventure ne peut se dérouler sans quelques mésaventures : le bus qui n'effectue pas le ramassage prévu, le restaurateur qui mange... le rendez-vous. Mais le senior a de l'humour et ces aléas pimenteront les souvenirs de cette belle journée. Nous sommes toujours admiratifs devant la façon dont les maires, avec qui nous sommes régulièrement en contact, savent mettre leur territoire en valeur. Là aussi, mission accomplie, il fallait surprendre les participants en leur dévoilant le charme du village d'Arfeuilles et des paysages de la Montagne Bourbonnaise : randonneurs ou simples touristes, beaucoup y reviendront. Michel Jardonnet, secrétaire du Coders



Coders 17 Journée interclubs

Le Comité départemental de Charente-Maritime a organisé, le mardi 13 juin 2023, une journée interclubs « découverte de la citadelle de Brouage », pour les licenciés du département. Plusieurs activités étaient proposées, sous le soleil : visites guidées, rando, pétanque, apéritif et pique-nique au pied de la salle « La poudrière », monument important de cette cité.

Au vu des compliments et après un goûter fort apprécié, nos adhérents imaginent déjà une nouvelle journée découverte à programmer l'année prochaine !

Coders 42 Rencontre départementale de danse



Jeudi 27 avril, le Comité départemental de la Loire a organisé, pour la première fois, une rencontre départementale de danse entre ses quatre clubs. Cette rencontre a eu lieu à Boën et le club local a été chargé d'accueillir les quelque 120 danseurs et danseuses, ravis d'apprendre de nouvelles chorégraphies. Une excellente journée, placée sous le signe de la convivialité et de la création de liens entre les clubs. Après l'apéritif offert, les participants ont pique-niqué dans un beau parc boënnais.



Coders 25 Journée des dirigeants et des animateurs

Le 1^{er} juin, une journée conviviale, sportive et de détente pour les dirigeants et animateurs du Doubs a eu lieu aux Grandes Baraques de Chailluz, près de Besançon. L'organisation et l'animation ont été assurées par les clubs du département avec le soutien du Coders, dans une atmosphère fort sympathique et chaleureuse.

Les invités ont participé dès le matin à différentes activités sportives (marche nordique, randonnée pédestre ou cyclotourisme). Après le plateau-repas, chacun a choisi différentes activités comme SMS, pétanque mais aussi discussion, partage, échanges et conseils.

« Je vous remercie toutes et tous qui avez aidé à l'organisation de cette journée. Un grand merci à Élisabeth qui a réservé cet endroit pour que nous puissions nous réunir gratuitement. C'est un grand plaisir de se retrouver. Les crédits du Coders sont limités, c'est pourquoi nous avons dû vous demander une participation financière. Je vous félicite chaleureusement pour tout ce que vous faites pour que vive notre Fédération. Merci, merci. On peut s'applaudir... » commente Claude Gady, président du Coders 25. Grands remerciements aux :

- animateurs et participants : Alain, rando pédestre (30), Robert, marche nordique (14), Robert, cyclo (10), Christian, pétanque (24) et Annick, Activ'mémoire.
- équipes logistiques : Gilbert, Wassi, Bernard, Maurice, Dominique et Patricia.
- équipes administratives : Christian, Claude, Madeleine, Rémi.

« De l'avis général, cette journée a été une réussite. Le beau temps, l'ambiance, les animations, l'organisation et le repas, tous les facteurs étaient réunis. Je tiens à vous exprimer tous mes remerciements et mes compliments pour la manière avec laquelle vous avez contribué, chacun à votre niveau, au succès de cette journée. Soyez bien aimables de partager cette satisfaction avec vos dirigeants et animateurs », confie C. Gady. Rendez-vous est déjà pris pour 2024 autour d'un méchoui.

Patricia Tassi, chargée de communication Coders 25, Coders BFC



Coders 61 Journée interclubs et découverte

Le mardi 16 mai 2023 à la salle polyvalente de Saint-Quentin-les-Chardonnetts, le Comité départemental de l'Orne avait invité les adhérents à une journée festive, ouverte aussi à toute personne non licenciée souhaitant découvrir les activités proposées. 121 licenciés et 12 non-licenciés étaient présents. Après le café d'accueil, plusieurs activités étaient lancées : randonnée pédestre, cyclo, marche nordique, gym douce et tai-chi, danse, pétanque. Puis vint l'heure de l'apéritif que M. le député, Jérôme Nury, nous a fait l'honneur de partager avec nous. Un plateau repas était ensuite servi et bien apprécié pour reprendre des forces et participer aux activités de l'après-midi.

L'accompagnement des animateurs bénévoles des clubs Ensemble et en forme, Récré sport danse et Senior forme détente, ainsi que des membres du bureau, ont permis le bon déroulement de cette journée dans la joie et la fraternité.

A 17 h, les licenciés étaient conviés à l'AG ordinaire. Après la présentation des rapports moral, financier et d'activité, adoptés à l'unanimité, le président a déploré que le club « La Jeanne d'Arc » quitte la FFRS, mais s'est réjoui que les trois autres clubs progressent (le Coders 61 compte 361 licenciés). La journée s'est terminée par un verre de l'amitié en se donnant rendez-vous l'année prochaine.



Coders 63 Sortie annuelle en Corrèze

Début juin, le Comité départemental du Puy-de-Dôme a organisé sa sortie annuelle en Corrèze. Les 85 participants ont pu visiter, à Pompadour, le château et le haras, admirer de superbes chevaux et assister à une démonstration de dressage. Après un repas régional très convivial, l'après-midi a été consacrée à la visite guidée d'Uzerche et de son abbaye Saint-Pierre. Tout le monde est rentré enchanté de cette très belle journée.

Coders 95 Le Val-d'Oise rassemblé



Cette année, c'était au tour du club d'Eaubonne (95) d'organiser la traditionnelle journée départementale à laquelle sont conviés les adhérents de tous les clubs. Cette rencontre, qui s'est déroulée le 18 avril 2023, a rassemblé près de deux cents licenciés issus des huit clubs du Val-d'Oise.

Une belle occasion pour découvrir ou s'essayer à une ou plusieurs disciplines tout au long de cette conviviale journée placée sous le signe de la bonne humeur et de la santé : SMS, gymnastique, danse en ligne, pickleball, swin-golf, balade urbaine, marche nordique, pétanque... Bravo et un grand merci aux animateurs fédéraux et aux licenciés qui ont encadré cette journée, à tous ceux qui ont contribué à la réussite de l'événement et se sont investis pour faire passer les valeurs de la FFRS.

Corers Occitanie Journée découverte à Lézignan

Une section FFRS a été créée dans le club « L'Atelier danse et gym » à Lézignan et proposera la marche nordique, Activ'mémoire et les activités dansées. Une journée découverte organisée par le club et le Corers a eu lieu le 17 juin 2023 sur la place de la Halle, à proximité du marché hebdomadaire.

Toute la journée, des démonstrations d'Activ'mémoire ont été proposées par Mmes Calavayrac, Mélé et Buttignol (présidente, trésorière et secrétaire du club) aux personnes intéressées, dont une vingtaine devaient prendre leur licence au club. On notait la présence de Mme Di Domenico, kinésithérapeute, Christine Benet, maire adjointe chargée du pôle santé,

des affaires sociales, du handicap et des seniors, Odile Crampes, médecin régional FFRS, Éric Marx, instructeur fédéral, Colette Chêne, présidente du Comité de l'Aude du FFMJSEA, Benoît Leroux du SDJES11, Guy Cappelle, président du club de Castelnauudary et André Farizon, président du Corers Occitanie.

Le Comité régional souhaite longue vie au club « L'Atelier Danse et Gym ».

André Farizon, *Président du Corers Occitanie*



Corers Auvergne-Rhône-Alpes – Coders 74 Stage Randonnée pédestre en montagne à La Clusaz

Ce stage de formation d'animateurs, encadré par Dominique Pompili et Jean-Michel Lemaire, instructeurs fédéraux, et organisé par Daniel Didier, référent formation du Comité départemental de Haute-Savoie, s'est déroulé du 12 au 16 juin 2023, avec un hébergement au village vacances Azureva Les Confins.

Les futurs animateurs, neuf femmes et sept hommes (à parité avec les deux instructeurs) ont été informés que les sorties seraient pédagogiques, le but étant de savoir gérer son groupe et rendre les adhérents responsables de leur sécurité. Plusieurs sorties ont été effectuées pour la mise en pratique : liaison carte-terrain, coordonnées UTM, azimut, principaux nœuds, mise en place de main courante verticale et horizontale.

L'ambiance du stage a été aussi studieuse que conviviale, avec un très bon groupe, homogène et convivial, attentif et satisfait de l'équilibre entre théorie et pratique, et beaucoup d'échanges entre stagiaires, chacun amenant son expérience au sein de son club. Ce centre Azureva est bien adapté à la formation d'animateurs randonnée montagne. Le passage de la lecture de carte à la reconnaissance sur le terrain se fait déjà à partir de la terrasse : vue sur les étages subalpins et alpins, prise d'azimuts sur les sommets des téléphériques... tout est à portée de vue. Les mises en pratique se font au départ du centre sans besoin de véhicule. Elles ont permis d'appliquer les recommandations et conseils donnés avec une bonne écoute et la participation des stagiaires lors des bilans d'après sorties.

La randonnée cadre (cotation Effort 92/ E3 / T3 / R3) est une vraie randonnée montagne, avec un départ du centre à 1345 m d'altitude en direction du lac de Tardevan à 2100 m, pour une distance de 14,5 km et un dénivelé de 895 m.

Un stage réussi, de l'avis de tous. Le lac était encore recouvert partiellement de glace et entouré de névés, au cœur du très beau paysage de la chaîne des Aravis.

Dominique Pompili et Jean-Michel Lemaire, *instructeurs fédéraux*



Avant une pause bien méritée pour déguster une tarte aux myrtilles au refuge de la Bombardellaz

Corers Pays de la Loire Le Corers expose à Solutions CSE

Dans le cadre du développement de son service vers les entreprises pour la

préparation à la retraite, le Comité régional des Pays de la Loire a fait le choix d'exposer au salon Solutions CSE (nouveau nom du salon des Comités d'entreprise) le 11 mai, au centre d'affaires de Terra Botanica (près d'Angers). Nos salariés et notre stagiaire ont présenté le service « Activez votre retraite avec la Retraite sportive » au Comité social et économique (CSE) de Marie Surgelés, ADMR, UNSA, GLS Transport, Biocoop et bien d'autres. Espérons que ces graines plantées dans ce parc botanique germent pour devenir de belles collaborations.





LE SOMMEIL, C'EST BON POUR LE CERVEAU

Dr Steven Laureys

Cette affirmation n'étonnera personne. Beaucoup de gens, notamment parmi les seniors, se plaignent de mal dormir. Notre mode de vie moderne altère la quantité et la qualité du sommeil. Le professeur Laureys, spécialiste en la matière, affirme que depuis l'invention de l'ampoule électrique en 1879, notre rythme de sommeil a été bouleversé. Cette situation s'est aggravée avec l'utilisation d'écrans. Après avoir décrit en détail la structure et les mécanismes du sommeil, il nous démontre les bénéfices d'un sommeil de qualité sur la santé. Mal dormir, en revanche, est la cause de mal-être psychologique, de maladies et d'accidents. L'auteur estime que notre organisation sociale sous-estime l'intérêt du sommeil dans la qualité de vie. Il est, en effet, un pilier essentiel de l'hygiène de vie et pour les seniors, un élément du « bien-vieillir ». Vous trouverez de nombreux conseils et astuces pour bien dormir et... vous ne risquez pas de vous endormir en lisant cet ouvrage.

► Éditions Odile Jacob, 368 pages.

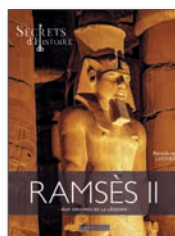


JE PRENDS SOIN DE MON CERVEAU

Dr Michele Serrand

Notre cerveau vieillit comme tous les organes et chacun d'entre nous est soucieux de préserver ses capacités cognitives, hantés que nous sommes par les maladies neurodégénératives. On estime que 40 % des problèmes de mémoire peuvent être évités ou du moins retardés grâce à des modifications de notre mode de vie. Le cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas et il est possible de créer de nouvelles connexions à tout âge. Le Docteur Michèle Serrand, gériatre, nous propose un programme de 4 semaines, à raison de 15 minutes par jour, pour optimiser le fonctionnement de notre cerveau. La méthode repose sur 4 piliers essentiels de l'hygiène de vie, à savoir l'activité physique, la stimulation cognitive, l'alimentation, le bien-être psychosocial. À l'inverse, elle désigne les ennemis de nos neurones, comme le tabac, l'alcool, les drogues, la mauvaise alimentation, le stress et l'isolement social. Ce petit cahier, facile à lire et néanmoins très complet et détaillé, propose des astuces et des exercices à réaliser.

► Éditions Thierry Souccar, 96 pages.



RAMSÈS II : AUX ORIGINES DE LA LÉGENDE

Bénédicte Lhoyer

De tous les rois qui régnèrent sur l'Égypte, Ramsès II est celui qui fascine et subjugué le plus. L'image de cette icône de la monarchie égyptienne, guerrier hors pair, père de famille plus que nombreuse, bâtisseur d'exception (les temples de Louxor, de Karnak, d'Abou Simbel...), est à jamais gravée dans les esprits. Bijoux d'un luxe inégalé, masques royaux, mobilier, trésors de Tanis, complexes architecturaux, fresques extrêmement bien conservées... L'œuvre qu'il a léguée à l'Égypte et au monde est inestimable. Quelles étaient les grandes caractéristiques de son règne ? Quels trésors a-t-il laissés ? En quoi permet-il le déchiffrement des hiéroglyphes ? Qui étaient ses épouses et ses nombreux enfants ? Pourquoi, depuis toujours, l'humanité a-t-elle fait de Ramsès II le sujet de tant de légendes ? Découvrez l'histoire d'un pharaon hors normes qui a régné pendant la dernière période de gloire et de prospérité de l'Égypte ancienne et qui incarne sans doute le mieux la royauté égyptienne dans sa splendeur indéchiffrable.

► Larousse, 168 pages.



GUIDE DE L'INTERNET 2023

Hors-série Notre Temps

Profitez des bons côtés des nouvelles technologies, changez vos habitudes, et simplifiez votre quotidien. Toutes les astuces se trouvent dans le nouveau Guide de l'Internet de Notre Temps... simple, pratique et intuitif.

Vous ne savez pas comment choisir votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette ? Dans cette nouvelle édition, retrouvez des conseils d'achats avec le meilleur rapport qualité/prix. Puis, pas à pas, vous serez guidé pour vous assurer une bonne prise en main, à l'aide de captures d'écran et d'explications claires et simples.

Vous vous sentez perdu dès qu'il s'agit de faire une recherche sur le net ? Vous vous demandez comment bien protéger votre vie privée numérique ? Vous voulez en savoir plus sur le fonctionnement des réseaux sociaux ? Découvrez tous les conseils pour utiliser Internet et les réseaux sociaux. Avec le numérique vous pouvez aussi accomplir vos démarches sans vous déplacer : santé, argent, loisirs, impôts, retraite... Mais comment s'y prendre ? Vous trouverez les réponses à toutes vos questions en suivant ce guide très bien documenté.

► En vente sur boutique.notretemps.com

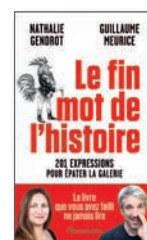


ÉLOGE DES OISEAUX DE PASSAGE, JOURNAL D'UN ORNITHOLOGUE UN PEU PERCHÉ

Jean-Noël Rieffel

« Les yeux majestueux du grand-duc, le vol claironnant des grues cendrées, le caractère hybride du colibri, la sorcellerie colorée du guêpier, le récital de la grive musicienne, le baume sonore du loriot... La lumière des oiseaux est finalement un éclair d'éternité dans nos vies de passage. » L'auteur, qui dirige l'Office français de la biodiversité du Centre-Val-de-Loire, nous fait partager sa passion dans un style poétique et agréable. Comme il l'écrit : « Les contempler est devenu mon art de vivre. » Quand on sait que depuis trente ans, 38 % des oiseaux du milieu agricole ont chuté et de l'ordre de 29 % pour ceux des villes, la lecture de ce livre nous confortera dans le fait qu'il est urgent de les protéger.

► Éditions des Équateurs, 176 pages.



LE FIN MOT DE L'HISTOIRE

Nathalie Gendrot, Guillaume Meurice

201 expressions pour épater la galerie
Tiens, voilà du boudin ! Découvrir le pot aux roses. J'y suis, j'y reste. Travailler pour le roi de Prusse. Être pétié de thunes... D'où viennent ces expressions de la langue française ? Que racontent-elles de notre histoire ? Comment continuent-elles de faire écho à l'actualité ? Ce plongeon dans l'histoire de France nous fait découvrir les origines de ces bons mots avec lesquels nous jonglons encore tous les jours sans plus y penser. Un livre à l'esprit frondeur pour épater la galerie sans coup férir !

► Flammarion, 336 pages.

QUIZZ

SPORTS

- En 2028, 4 ans après Paris, où auront lieu les Jeux olympiques ?
A - Los Angeles
B - Shanghai
C - Istanbul
- Combien y a-t-il de joueurs dans une équipe de foot américain ?
A - 11
B - 13
C - 15
- À qui est remis le « bouclier de Brennus » ?
A - L'équipe de rugby victorieuse du Tournoi des 6 Nations
B - L'équipe de rugby victorieuse de la coupe du monde
C - L'équipe de rugby victorieuse du championnat de France
- En quelle année Florence Arthaud a-t-elle remporté la Route du Rhum ?
A - 1990
B - 1994
C - 1998
- Quel maillot porte le meilleur sprinteur du Tour de France ?
A - Maillot rose
B - Maillot à pois
C - Maillot vert
- Quel tournoi de tennis ne se déroule pas sur une surface dure ?
A - US Open
B - Wimbledon
C - Open d'Australie
- Que sont « Spa-Francorchamps », « Silverstone » et « Imola » ?
A - Des stades de football
B - Des circuits de Formule 1
C - Des tournois de golf
- Quel surnom n'a pas été donné à l'équipe française masculine de handball ?
A - Les Barjots
B - Les Costauds
C - Les Mousquetaires
- Quelle équipe féminine de football a remporté 8 titres de championne d'Europe ?
A - L'Olympique Lyonnais
B - L'Olympique de Marseille
C - Le Paris Saint-Germain
- Laquelle de ces sportives n'est pas une skieuse ?
A - Amandine Buchard
B - Perrine Lafont
C - Tessa Worley

vacances ulvf
Partager ce qui a du sens

SPECIAL FÊTES DE FIN D'ANNÉE
remise de **-5%**

LA PETITE PIERRE en Alsace du 25 novembre 2023 au 3 janvier 2024
En demi-pension ou pension complète cumulable avec l'offre partenaire, minimum 3 jours/2 nuits

LES ESSERTETS en Haute-Savoie du 16 décembre 2023 au 3 janvier 2024
En demi-pension ou pension complète cumulable avec l'offre partenaire, minimum 5 jours/4 nuits

Vacances ULVF 2 rue Jules Michelet - 42500 Le Chambon Feugerolles
04 77 56 66 09

SOLUTIONS

- A. Istanbul a déjà été une candidate non retenue pour les JO de 2008 et de 2020.
- A. Comme pour le football européen ou « soccer », dont il est issu.
- C. Le trophée fut dessiné en 1892 par Pierre de Coubertin et gravé par le graveur Charles Brennus.
- A. C'est la quatrième édition. Les deux suivantes sont remportées par Laurent Bourgnon.
- C. Le maillot rose est pour le leader du Tour d'Italie, le maillot à pois récompense le meilleur grimpeur du Tour de France.
- B. Le tournoi de Wimbledon se joue sur gazon, les deux autres sur surface dure recouverte d'acrylique.
- B. Ce sont respectivement des circuits de grand prix en Belgique, en Angleterre et en Italie.
- C. Les Mousquetaires fait référence à l'équipe de France de tennis en coupe Davis entre 1927 et 1932.
- A. En 21 éditions, de 2002 à 2022.
- A. La judokate est médaillée d'or par équipe et médaillée d'argent en individuel aux JO de Tokyo 2020.



-10%*
sur votre séjour
Groupes et Individuels

- ✓ Plus de 30 destinations en France, aux emplacements d'exception
- ✓ Des expériences rando, sport, découverte, nature
- ✓ Des espaces bien-être, en accès libre
- ✓ Des clubs enfants de 3 mois à 17 ans

Séjours Groupes 04 75 82 45 44 - groupes@mileade.com - groupes.mileade.com

Séjours Individuels 04 87 75 00 50 - reservation-partenaires.mileade.com avec votre code partenaire MILFFRS

*Offre soumise à conditions : détails auprès de vos interlocuteurs Miléade - Miléade N°IMO43180003 - 062023

Neaclub

5 destinations en France en villages-club

04 50 52 61 51
www.neaclub.com



-10% sur le tarif famille*
reservation@neaclub.com

-5% sur le tarif groupe*
+ 1 gratuité pour 20 pers. payantes
groupes@neaclub.com



* Conditions des offres sur demande



IL EST ENCORE TEMPS DE RÉSERVER VOTRE PROCHAIN SÉJOUR GROUPE **RANDONNÉE POUR 2024**



-> DESTINATION MONTAGNE

-> DESTINATION CAMPAGNE



-> DESTINATION MER



OFFRE PREMIÈRE MINUTE !

PROFITEZ DE

275€ DE RÉDUCTION

Sur votre séjour* Printemps-Été-Automne en réservant jusqu'au 16/10/23 inclus

* Séjour de 5 jours / 4 nuits mini - 20 personnes plus de 2 ans minimum - sur le montant du contrat. Soumise à conditions, nous consulter.

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

vvf-groupes.fr