

VITAL'ACTIONS ▶

QUAND TECHNOLOGIE ET SPORT FONT ÉQUIPE

VITAL'SANTÉ ▶

LA DÉNUTRITION DES SENIORS :
COMMENT L'IDENTIFIER
ET LA PRÉVENIR ?

VITAL'MOUV. ▶

PICKLEBALL, UN SPORT
AMUSANT À JOUER



En partenariat avec



Des lieux & des liens



Résidence*** Lou Castel à Casteljau



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

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 98**



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



AEC Villages Vacances et Camping
Partenaire de la FFRS

Code partenaire
780994



CAP AU SUD POUR VOTRE PROCHAIN SÉJOUR EN GROUPE

À GRASSE en village vacances***
dans les Alpes Maritimes
À ST-CYR-SUR-MER en camping***
dans le Var

→ Pension complète . Demi-pension
→ Restaurant avec terrasse, bar
→ Piscine extérieure chauffée

Avantages :
15% de remise . Frais de dossier offerts
1 gratuité pour 20 personnes payantes

Offre valable du **29 février au 30 avril**
Offre non rétroactive et non cumulable.

Renseignements et réservations / AEC Vacances
Florence RAGOZZINI - 07 62 25 65 40
f.ragozzini@aec-vacances.com

www.aec-vacances.com



Mobil-home au cœur de la pinède à St-Cyr-sur-Mer

Demandez
nos
brochures



SOMMAIRE

04



VITAL'ACTIONS

- 04 Assemblées générales ordinaire et extraordinaire
- 06 Autour de l'AG
- 08 Focus : À Amiens, l'Aspir joue collectif... et festif !
- 10 Le projet associatif
- 11 Portrait : Martine à la plage
- 12 Quand technologie et sport font équipe

16



VITAL'MOUV

- 16 Quiz : La sécurité et les smartphones
- 18 Pickleball, un sport amusant à jouer
- 19 Sécurité en montagne : les nouveautés
- 20 Les activités de la FFRS : le pass'sport pour préserver son capital santé

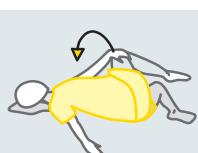
22



VITAL'SANTÉ

- 22 La dénutrition des seniors : comment l'identifier et la prévenir ?
- 24 Musclez votre périnée !

25



VITAL'BIEN-ÊTRE

25 Le tenseur du fascia là... quoi ?

26



VITAL'ACTUS

29
VITAL'JEUX

30

VITAL'LIRE

31

VITAL'PARTENAIRES

Avantages adhérents

Jean-Pierre Maurige a été nommé Président de la FFRS en janvier 2024, suite à la démission de Yolande Guériaud lors de l'Assemblée générale d'Amiens. Il était auparavant Secrétaire général. Jean-Pierre Maurige a participé à la création du club de Veauche (Loire) en 2018, qui compte aujourd'hui 300 adhérents, dix activités et vingt animateurs. Il préside également le Coders 42, créé en 2019 (aujourd'hui cinq clubs et 1 300 licenciés). Vital'ité lui passe la parole !

FAISONS CONNAISSANCE... GARDONS L'ESPÉRANCE



Moi

Dans la dernière édition de Vital'news, je me suis présenté à vous et j'ai évoqué mon parcours au sein de la Retraite sportive. Je suis un homme de terrain, d'action et de conviction. Les valeurs de « la Fédé », que je fais miennes, m'ont poussé à accepter les responsabilités du poste de Président que m'ont confiées les membres du Comité directeur. « *La capacité relationnelle d'un responsable est la première condition d'un lien social. Le modèle anthropologique qui en découle fait de lui un maillon entre les personnes avec toujours le souci des plus faibles et des plus fragiles.* » Pierre de Villiers

You

À travers nos contacts et nos échanges nombreux et fructueux, je sais pouvoir compter sur vous pour pérenniser le concept de la Retraite sportive. Chacun, à son niveau, peut apporter sa pierre à l'édifice. Le mandat qui m'a été confié sera un mandat de transition mais pas d'inaction. C'est la philosophie de l'action. Un jour après l'autre, nous nous concentrerons sur ce que nous pouvons faire ici et maintenant. Enfin, nul ne sait ce qu'il adviendra demain. C'est la philosophie de l'Espérance.

La Fédé

Pour cette année olympique, avec l'équipe dirigeante que je remercie, nous avons quatre objectifs majeurs :

- La prise de licence dématérialisée 2024-2025 sans « prise de tête »,
- Le nouveau cursus de formation des animateurs,
- Le nouveau mode d'élection du Comité directeur fédéral avec la participation des clubs et la parité complète,
- L'inscription de la FFRS dans la dynamique de la Grande Cause Nationale (30 minutes d'activités physiques par jour) et des JOP Paris 2024.

En conclusion

Tout va plus vite. Malheur à ceux qui ne suivent pas le rythme. Le numérique est en route. La transformation de notre Fédé est un état de fait mais aussi un état d'esprit.

Votre dévoué – Jean-Pierre Maurige

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES ORDINAIRE ET EXTRAORDINAIRE

Les 13 et 14 décembre 2023 étaient réunis, à Amiens, les représentants des Comités régionaux, départementaux et des clubs isolés de la FFRS pour assister à son assemblée générale ordinaire, complétée par une assemblée générale extraordinaire dédiée au vote sur la modification des statuts et du règlement intérieur.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

La présidente Yolande Guériaud a souhaité la bienvenue aux participants puis fait observer une minute de silence à la mémoire des personnes qui nous ont quittés cette année, notamment Jean-Marie L'Honen, ancien Président et Marie-Madeleine Bouy du Coders 95 et ancienne Vice-présidente fédérale. Puis elle a remercié le club d'Amiens qui recevait la FFRS sur ses terres, pour sa participation à cette organisation. Le premier après-midi a été consacré à la présentation des rapports d'activité des différentes commissions pour concentrer sur la journée du lendemain les résolutions avec vote.

RÉSOLUTIONS VOTÉES À L'AGO

N° 1 : Approbation du rapport moral de la Présidente et orientations fédérales

Contre : 647, Pour : 499, Abstention : 70.

Résolution rejetée par **56,46 %** des voix

N° 2 : Approbation du rapport d'activité du Secrétaire général

Pour : 809, Contre : 185, Abstention : 222.

Résolution acceptée par **81,39 %** des voix

N° 3 : Approbation du rapport financier – Compte d'exploitation au 31/08/2023

Pour : 653, Contre : 493, Abstention : 64.

Résolution acceptée par **56,98 %** des voix

N° 4 : Approbation du bilan au 31/08/2023 et affectation du résultat aux fonds associatifs

Pour : 640, Contre : 534, Abstention : 36.

Résolution acceptée par **54,51 %** des voix

N° 5 : Approbation du budget prévisionnel de fonctionnement du 01/09/2023 au 31/08/2024

Pour : 753, Contre : 432, Abstention : 0.

Résolution acceptée par **63,54 %** des voix

N° 6 : Proposition d'un emprunt de 400 k€

Pour : 896, Contre : 320, Abstention : 0.

Résolution acceptée par **73,68 %** des voix

N° 7 : Approbation de la cooptation de M. Richard Mazzella comme membre du Comité directeur

Pour : 818, Contre : 281, Abstention : 117.

Résolution acceptée par **74,43 %** des voix

N° 8 : Approbation de la cooptation de M. Jean-Paul Botteau comme membre du Comité directeur

Pour : 706, Contre : 476, Abstention : 34.

Résolution acceptée par **59,73 %** des voix

N° 9 : Approbation de la cooptation de M. Pascal Lecoq comme membre du Comité directeur

Pour : 643 voix, Contre : 431, Abstention : 142.

Résolution acceptée par **59,87 %** des voix

N° 10 : Proposition de faire appel à un intervenant extérieur afin d'auditer et d'effectuer un état des lieux de FFRS360

Contre 645, Pour : 546, Abstention : 19.

Résolution rejetée par **54,16 %** des voix

N° 11 : Demande de mise en application de l'article 15 des statuts relatifs à la révocation de l'ensemble du Comité directeur

Contre 942, Pour 196, Abstention : 0.

Résolution rejetée par **82,78 %** des voix

La Présidente Yolande Guériaud a clôturé ces deux jours d'assemblées en remettant sa démission. Ont également démissionné : Marie-Christine Blache, vice-présidente en charge du développement/formation/médicale, Daniel Ghys, chef de projet FFRS360.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Pour se mettre en conformité avec la loi de démocratisation du sport du 2 mars 2022, comme toutes les fédérations, la FFRS a dû modifier ses statuts et son règlement intérieur. Les propositions de modifications soumises au vote de l'AGE ont été préparées par la Commission RMILA et un groupe de travail composé de membres du Comité directeur. Retour sur les grands changements.

PRINCIPALES MODIFICATIONS CONCERNANT LES STATUTS

Élection du Président et du Comité directeur par l'assemblée générale

Ils sont élus par l'assemblée générale pour une durée de quatre ans.

Limitation du nombre de mandats

Les mandats d'un même président ne pourront excéder le nombre de deux*.

La parité dans les instances dirigeantes

Conformément au Code du sport, l'écart entre le nombre d'hommes et de femmes ne peut être supérieur à un*. À cet effet, selon que le médecin fédéral est un homme ou une femme, les résultats du scrutin seront rectifiés en conséquence. À défaut d'hommes ou de femmes en nombre suffisant, les postes seront considérés comme vacants.

Élargissement du collège électoral à tous les clubs

Toujours selon le Code du sport, pour renforcer leur représentativité dans la vie fédérale, les clubs seront parties prenantes pour au minimum 50 % des voix de l'ensemble du collège électoral. Les clubs voteront dès la prochaine AG élective.

PRINCIPALES MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR POUR ADAPTATION AUX STATUTS

Mode d'élection :

scrutin de liste à un tour

L'élection des membres du Comité directeur fédéral s'effectue selon un scrutin à un tour sur liste bloquée** comportant 24 candidats dont un médecin.

La liste ayant obtenu la majorité des suffrages exprimés obtient la moitié des sièges (12). L'autre moitié est répartie au prorata des pourcentages obtenus pour chacune des listes, y compris la liste arrivée en tête.

Calcul du poids des votes avec intégration des clubs

Les représentants des :

- Corers disposent de cinq voix par Coders existant sur leur territoire.
- Coders disposent d'un nombre de voix lié au nombre de licenciés sur leur territoire***.

- Clubs disposent d'un nombre de voix lié au nombre de licenciés***.

Critères de candidature pour le Président et pour les membres du Comité directeur

Le candidat au poste de président doit être à la tête d'une liste bloquée préservant la représentativité territoriale et tenant compte des fonctions à remplir, ainsi que de la parité. Les postes sont ouverts à tous les licenciés.

Les dates de l'assemblées générale ordinaire et de l'assemblée générale élective ont été arrêtées par le Comité directeur : les 27 et 28 novembre dans un lieu qui reste à déterminer.

RÉSOLUTIONS VOTÉES À L'AGE

N° 1 : Approbation des nouveaux statuts

Pour : 847, contre : 325, Abstention : 19.
Résolution acceptée par **72,27 %** des voix

N° 2 : Adoption du Règlement intérieur

Pour : 761, Contre : 328, Abstention : 79.
Résolution acceptée par **69,88 %** des voix

* Ces deux mesures s'appliqueront aussi pour les structures régionales à partir du 1^{er} janvier 2028.

** Une liste bloquée est une liste dont les électeurs ne peuvent pas modifier la composition ni l'ordre.

*** Le poids des votes tiendra compte des chiffres arrêtés à la fin de l'année sportive 2023-2024.

À LA SUITE DE L'AGO

Un président par intérim a été nommé en janvier 2024. Selon les statuts il devait être choisi parmi les membres du bureau existant.

Sont membres du Bureau fédéral :

- Jean-Pierre Maurige, Président par intérim,
- Gilles Denux, Vice-président RMILA,
- Jean-Paul Botteau, Secrétaire général,
- Trésorier en cours de désignation,
- Jean-Paul Botteau, Trésorier adjoint.

(Bureau élargi à Jean Bultel, Médecin fédéral et Michèle Grivaux, Présidente de la Commission communication)

Et du côté des présidences de Commissions :

- Création d'une Commission des Systèmes d'information : Patrice Marckt et Jean-Paul Botteau (co-présidence),
- Commission formation : Pascal Lecoq,
- Commission Projet sportif fédéral : Patrice Marckt,
- Commission finances : Président FFRS,

Et aussi :

- Commission santé / médicale : Jean Bultel,
- Commission RMILA : Gilles Denux,
- Commission communication : Michèle Grivaux,
- Commission Accompagnement des territoires.

AUTOUR DE L'AG

Les bénévoles du club Association sportive inter retraite club d'Amiens (Aspir, voir Focus p.8) se sont mobilisés pour recevoir l'assemblée générale de la FFRS, aussi bien dans l'organisation que dans la prise en compte des à-côtés. De l'accueil des participants à la gare d'Amiens en passant par le spectacle sur la cathédrale et la visite guidée by night de cette belle ville, ils ont répondu présents. La FFRS les remercie chaleureusement, ainsi qu'Alain Delaunay du Coders 80 qui a participé à la réussite de cette organisation.



Le spectacle « Chroma » à la cathédrale d'Amiens, avec les bénévoles du club Aspir.



PALMARÈS 2023

L'Assemblée générale c'est aussi la traditionnelle remise des récompenses à nos bénévoles.

À l'initiative de la FFRS et sur proposition des présidents de clubs, Coders et Corers, ce sont seize récompenses qui ont été décernées à des cadres bénévoles pour honorer leur travail. Ce « palmarès » (établi en fonction de différents critères) a été proclamé lors de l'assemblée générale. Nous tenons à leur dire à tous un grand merci, mais également à l'ensemble des bénévoles, pour leur implication dans cette belle aventure, leur énergie et leur engagement sans faille.

Autour de Yolande Guériaud, les distingués présents à l'AG :: Catherine Marandas, Marie Jacquemin, Emilio Pasculli, Alain Lecocq, Serge Vallet. Les personnes absentes recevront leur récompense des mains de leur président.



Personnes particulièrement remarquables

- **Yvette Autier** – Coders de Gironde (33)
- **Lionel Clavier** – Association romanaise de la Retraite sportive (26)
- **Francine Froment** – Corers Hauts-de-France
- **Alain Lecocq** – Coders du Pas-de-Calais (62)
- **Pierre Siguort** – Corers Hauts-de-France
- **Michelle Verdeaux** – Sport Senior Santé en Pays d'Aix (13)

Dirigeant.e.s

- **Emilio Pasculli** – Corers Île-de-France
- **Anne-Lise Dumant** – Sport Milhaud seniors (30)
- **Martine Houze** – Retraite sportive salonaise (13)
- **Marie Jacquemin** – Retraite sportive de Breuillet (91)
- **Catherine Marandas** – Retraite sportive de Créteil (94)
- **Khanh Nguyen** – Amicale des retraités sportifs arcachonnais (33)
- **Serge Vallet** – Retraite sportive de Bellerive et agglomération vichysoise (03)

Animateurs, animatrices

- **André Charles** – Godasses et Bâtons (37)
- **Colette Desvignes** – Godasses et Bâtons (37)
- **Bernard Desvignes** – Godasses et Bâtons (37)
- **Danielle Marchetto** – Sport Senior Santé en Pays d'Aix (13)
- **Luc Mathieu** – Retraite sportive de Maisons-Alfort (94)



Le tirage au sort des billets pour assister à une épreuve des Jeux olympiques et paralympiques

Le ministère des Sports a attribué des places pour les bénévoles des fédérations sportives afin de leur permettre d'assister à des épreuves des JOP. La FFRS a souhaité donner leur chance à tous les bénévoles en les invitant à candidater via un formulaire en ligne. Ils pouvaient sélectionner le ou les lieux de compétition. Un tirage au sort a été effectué par la présidente du club d'Amiens pendant l'assemblée générale de la Fédération. Les bénévoles tirés au sort ont reçu un mail juste avant les vacances de Noël.

QUIZ SUR AMIENS

Les bénévoles du club Aspir avaient aussi préparé un quiz sur la ville d'Amiens. Lors de leur arrivée les participants à l'AG devaient flasher un QR code donnant accès au questionnaire et les réponses étaient données lors de la visite guidée. À votre tour de tester vos connaissances !



Le rendez-vous avec nos partenaires

Dix partenaires avaient fait le déplacement à Amiens pour présenter leurs offres aux participants de l'assemblée générale.

Cette année encore ils ont été très généreux, des lots ont pu être tirés du chapeau, faisant des heureux. C'est le Père Noël qui est passé avant l'heure. **Un grand merci à : AEC vacances, Apas-BTP, Azureva, Miléade, Odesia, Vacances ULVF, Villages Clubs du soleil, VTF, VVF, WTW, pour leur participation.**



1. Quel auteur célèbre a été conseiller municipal de la ville d'Amiens au XIX^e siècle ?
 A - Victor Hugo
 B - Jules Verne
 C - Guy de Maupassant
2. La waide est une plante tinctoriale qui a fait la richesse d'Amiens au Moyen-Age. Quelle est la couleur de son pigment ?
 A - Rouge
 B - Jaune
 C - Bleue
3. La cathédrale d'Amiens est la plus vaste cathédrale médiévale du monde. Combien de Notre-Dame de Paris peut-elle contenir ?
 A - Une et demie
 B - Deux
 C - Trois
4. Comment se nomment les jardins flottants d'Amiens ?
 A - Les hortillonnages
 B - Les marécages
 C - Les maraîchages
5. Quel homme d'État est à l'origine de la construction du musée de Picardie ?
 A - Adolphe Thiers
 B - Jules Grévy
 C - Louis-Napoléon Bonaparte.
6. Quelle est la pâtisserie emblématique d'Amiens ?
 A - La gaufre
 B - Le macaron aux amandes
 C - La chouquette

©photos : Guillaume Andrieu,
Président du Coders 76 et instructeur fédéral



FOCUS

À AMIENS, L'ASPIR JOUE CÓLLECTIF... ET FESTIF !

En décembre dernier, l'Association sportive inter retraite (Aspir), a accueilli l'assemblée générale de la FFRS « à domicile », à Amiens dans les Hauts-de-France. L'occasion de faire plus ample connaissance avec une équipe fort sympathique et dont la présence a été très appréciée.

Les fêtes de fin d'année sont à peine bouclées, le Comité directeur et les animateurs de l'Association sportive inter retraite (Aspir), club amiénois de la FFRS, sont déjà sur la brèche. Du café chaud et des petits gâteaux trônent au milieu de la table de réunion parmi les ordinateurs. Ce jour-là, la présidente les accueille chez elle pour un ordre du jour chargé. Arlette Guille a pris les rênes de l'association au printemps 2023. Elle succède à celle qui a fondé le club et en a assuré la présidence durant dix-neuf ans : Francine Froment.

ESPRIT DE GROUPE

Au départ, il n'y avait pourtant personne pour reprendre le flambeau. Puis Arlette, membre du club depuis trois ans, a fini par se lancer après quelques hésitations. « Je n'avais pas d'expérience en la matière mais je savais que je ne serais pas seule dans l'aventure et que je pourrais m'appuyer sur une équipe et des adhérents motivés, souligne la nouvelle présidente. Dès

ma prise de fonction, Delphine Caffier, conseillère technique fédérale, m'a également aidée, conseillée et épaulée. Puis il y avait un réel engouement pour les propositions du club. Il aurait été dommage de stopper cette dynamique... et de renoncer à la super ambiance qui règne au sein du club ! » Une bonne humeur qui réunit, chaque année, 200 adhérents en moyenne. L'un des prochains challenges sera de faire grimper ce chiffre.

ADHÉRENTS : CAP SUR LA COM'

« Les départs, souvent liés à l'âge, sont généralement compensés par les nouvelles inscriptions qui interviennent souvent après des actions de communication, notamment dans les forums et autres agoras réunissant les associations », relève Sylvain Vittecoq, vice-président. Le club met le cap sur la com' et diffuse depuis peu des flyers détaillés de ses activités, « sans oublier le bouche-à-oreille, une méthode qui fait toujours ses preuves ! ». L'association amiénoise est également présente sur le web via un blog qui recense

toutes son actualité sportive et festive. Et pour ceux qui préfèrent recevoir les informations en direct, des groupes WhatsApp ont été créés pour chacune des dix activités que propose l'Aspir.

DU LOCAL AU RÉGIONAL : UNE ÉQUIPE IMPLIQUÉE

Depuis quelques mois, une dynamique de formation, de validation des acquis des dirigeants et des animateurs est à l'œuvre. « *Bon nombre d'entre nous avait déjà une expérience de l'animation, que les formations FFRS sont venues renforcer sur le plan de la sécurité et de la pédagogie* », souligne Michel Debil. Il est l'un des huit animateurs du club et... le référent informatique !

« *J'ai la chance de pouvoir m'appuyer sur des animateurs, un Bureau et un Comité directeur avec de multiples compétences, notamment sur le volet administratif, et de l'expérience* », se réjouit Arlette Guille, devenue également secrétaire du Coders de la Somme.

L'équipe n'hésite pas à multiplier les casquettes en s'investissant dans les instances départementale (Coders) et régionale (Corers). D'autres se forment ou y songent fortement pour épauler les animateurs et étoffer les propositions du club. À Amiens comme ailleurs, la question du renouvellement et du recrutement des animateurs se pose. « *Pour certaines activités, c'est un peu juste, car il n'y a qu'un seul animateur* », rapporte Martine Le Guern, trésorière du club et trésorière adjointe du Corers des Hauts-de-France, précisant que les séances de yoga, de Qi Gong, de gym d'entretien et de danse sont assurées par des professionnels rémunérés par l'association.

S'ADAPTER AUX CAPACITÉS DE CHACUN

Côté activité, la marche, que l'on soit lièvre ou tortue, fait le plein à Amiens. La marche nordique totalise une quarantaine de membres. « *Nous proposons des sessions les jeudi et dimanche matin*, détaillent Bernard Quique, Sylvain Vittecoq et Patricia Raux, animateurs. Des groupes de niveaux sont proposés afin de s'adapter aux capacités de chacun. » Même envie chez les randonneurs pédestres : « *Nous essayons de diversifier les parcours. Et nous proposons des randonnées plus douces pour ceux qui reprennent une activité après une*

**La convivialité,
un « sport » à part entière
Aspir porte haut les
valeurs du partage et de
la convivialité au sein du
club et au-delà. Du sportif
au festif, il n'y a qu'un pas
pour cette association qui
fête, en 2024, ses 20 ans.**

Chaque année, le club d'Amiens propose des temps d'échange et de partage au cours de deux séjours. L'un se déroule à la montagne, l'autre est consacré à la randonnée. Autre nouveauté au registre de la convivialité : la mise en place prochaine d'une « Journée club ». « *Elle permettra aux adhérents de se rencontrer en dehors de leur pratique sportive*, indique Arlette Guille, présidente de l'Aspir. *Les randonneurs ne croisent pas forcément les pongistes ou les danseurs.* »

Des rencontres interclubs sont également proposées comme ce thé dansant, ouvert aux adhérents et aux amis, organisé par le Coders 80 en mars prochain. « *Nous allions l'utiliser à l'agréable*, glisse Arlette. Cet événement devrait permettre de financer les formations des animateurs et dirigeants bénévoles. ». L'année dernière plus de deux-cent personnes ont répondu présentes ! Trois randonnées en baie de Somme et en forêt de Crécy organisées par les quatre clubs du département seront l'occasion de réunir tous les adhérents. Enfin, c'est une année un peu particulière puisque le club a 20 ans. L'équipe a déjà travaillé sur les festivités qui prendront la forme d'un repas dansant prévu en avril, et de quelques surprises dont le secret reste bien gardé.

convalescence, par exemple », explique Dominique Carof, animateur depuis quatre ans.

Plus récentes, les activités cyclistes réunissent une vingtaine de personnes sous l'égide de Michel Debil. L'animateur propose des sorties tous les quinze jours. Avec ou sans assistance électrique. Dès le printemps, deux groupes seront constitués pour arpenter routes et chemins de halage ou les bois. Le tennis de table a pris son envol il y a six ans avec Marc Lefevre. Depuis, la section tourne avec une quinzaine de joueurs en moyenne. Il n'y a pas de niveau : tout le monde joue et avance ensemble... un peu à l'image du club.

**En savoir plus sur l'Association sportive inter retraite (Aspir) :
www.club-aspir.fr**

Géraldine Bouton

Les membres du Comité directeur du club
Thérèse Braibant (animatrice rando), Marc Lefevre (animateur tennis de table), Marie-Pierre Bauzin (secrétaire adjointe), Dominique Carof (animateur rando), Bernard Quique (animateur marche nordique), Marie-Madeleine Stivenard (accompagnant sportif marche de proximité), Patricia Raux (animatrice marche nordique et vélo), Martine Le Guern (trésorière), Michel Debil (trésorier adjoint et animateur vélo), Françoise Carof (animatrice rando), Martine Lefevre (animatrice tennis de table), Arlette Guille (présidente) et Sylvain Vittecoq (vice-président et animateur marche nordique).

La FFRS dans les Hauts-de-France

- Une nouvelle présidente pour le Comité régional, Nicole Boulanger, élue le 5 décembre.
- Quatre Comités départementaux : Somme, Oise, Nord, Pas-de-Calais et un club isolé dans le département de l'Aisne.
- Quinze clubs (quatre dans le Nord, deux dans le Pas-de-Calais, quatre dans l'Oise, quatre dans la Somme et un dans l'Aisne) regroupent 3500 adhérents.



LE PROJET ASSOCIATIF

Le projet associatif, résultat d'une réflexion collective, est le plan de route d'un club, d'un comité... ou d'une fédération. Il définit ses objectifs et les actions qui l'accompagnent conformément à ses valeurs. Le projet associatif est demandé pour obtenir une subvention et par certaines administrations ou organismes publics. Mode d'emploi.

QU'EST-CE QUE LE PROJET ASSOCIATIF ?

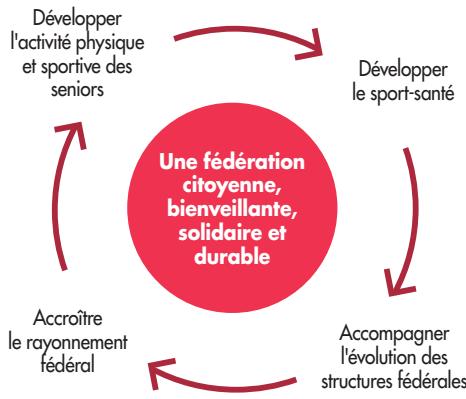
C'est une démarche portée par les dirigeants qui permet de formaliser, dans un document, les orientations de la structure. Il est défini par :

- **La vision** à long terme de l'association,
- **Les actions** qu'elle souhaite mettre en œuvre pour y parvenir,
- **Les valeurs communes** à tous ses acteurs (membres, adhérents, bénévoles, salariés...). Ce sont ces valeurs qui orientent les décisions et les actions.

Il vise à dessiner le futur désiré et à élaborer une stratégie pour l'atteindre.

POURQUOI UN PROJET ASSOCIATIF ?

- **Suivre une direction claire** : Cet outil permet de garder le cap tout au long de la mandature.
- **S'intégrer dans la politique fédérale** : Il faut que le projet soit cohérent au regard de la politique fédérale tout en gardant les choix et les actions qui font la singularité de chaque club. C'est une déclinaison des grands axes du projet fédéral :



• Créer l'adhésion et l'émulation en interne

Travailler sur l'identité du club, c'est donner la possibilité aux adhérents de mieux se projeter dans la vie de l'association. « *Cela permet de stimuler notre structure pour la fédérer, et d'avancer en sortant de la routine* ». (Christian Pirou, président du Coders 35 – extrait webinaire, 21 novembre 2023).

• Communiquer et convaincre les partenaires et financeurs

Donner la possibilité aux partenaires (publics et privés) de visualiser le projet de l'association pour mieux la soutenir. De plus, les demandes de subventions d'État doivent être obligatoirement accompagnées du projet associatif (*par exemple pour les Projets sportifs fédéraux, le fonds de développement de la vie associative...*).

• Anticiper les besoins et moyens nécessaires à la réalisation des objectifs

La préparation du projet associatif permet d'anticiper les besoins et d'optimiser l'organisation.

• Suivre l'évolution du club par rapport aux objectifs

L'évaluation des actions permet à la fois de justifier les subventions et d'adapter la stratégie du club en cas de besoin.

- Les objectifs,

- Le budget prévisionnel,

- Le plan d'action (décliné en feuille de route avec plusieurs axes).

Ensuite, libre à chaque structure de la moduler et d'intégrer ses particularités.

Créez votre projet associatif

Au préalable, vous devez répondre à ces trois questions :

1. Qui sommes-nous ?

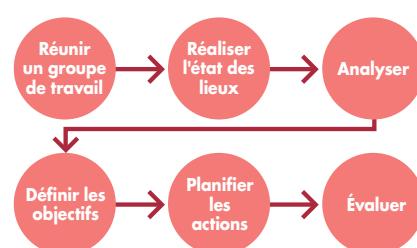
Décrire et identifier le club, son environnement, ses forces et ses faiblesses.

2. Vers quoi voulons-nous aller ?

- a. Objectifs et ambitions à court et moyen terme.
- b. Critères d'évaluation.

3. Comment voulons-nous y aller ?

Les moyens matériels et humains à mettre en œuvre.



Laura Scortesse et Simon Pouts,
Conseillers techniques fédéraux

Pour aller plus loin

À retrouver sur le site de la FFRS, dans l'espace privé, rubrique Responsable de comité et de club / Développement :

- Replay du Webinaire du 21 novembre 2023.
- Un document modèle facilement appropriable, conçu par la Direction technique nationale.



PORTRAIT

MARTINE À LA PLAGE...

Ou à la campagne, ou plus sûrement encore à la montagne ! Ce sera une réalité bientôt pour Martine Didot, qui œuvre au siège depuis trente-huit ans et qui vient d'annoncer son prochain départ à la retraite.

Elle le dit avec un sourire presque étonné : Martine, arrivée à la Fédération « par hasard », a connu tous ses présidents, tous ses directeurs techniques nationaux (DTN), tous ses médecins, tous ses instructeurs.

En 1986, le Président Raymond Malesset et le DTN Jean-Pierre Ernoult l'accueillent pour aider « ponctuellement » Liliane (sa belle-mère, qui allait devenir ensuite responsable administrative) à faire des colis et établir des licences (à la main, sur quatre épaisseurs de papier carbone). À l'époque, Martine ne pense pas s'attarder ! Mais en 1992, elle est toujours là et accepte la mission que lui confie le président Serge Blancart : créer le service formation ! Un besoin, car la Fédération se développe, le désengagement de l'État se profile* et les conseillers techniques ne parviennent plus à former tous les bénévoles dont le nombre grandit. Les formations d'instructeurs voient le jour en 1996 sous la houlette de Jacques Morlaud, DTN, et les formations se multiplient. Martine assure (et c'est toujours le cas) le secrétariat de ce secteur essentiel et fait le lien entre tous : adhérents, bénévoles, élus...

“ Tu m'as accompagné dans mes premiers pas à la Fédé, je t'en remercie et comme je serai le dernier de « tes » médecins, je serai associé à tes ultimes foulées vers la retraite où j'ai une petite longueur d'avance qui me permet de te dire « Bienvenue »... Vis chaque matin qui viendra comme si c'était le premier et ne prévois sur ton agenda que des moments de plaisir... car la vie ne fait que commencer... ”

— Jean Bultel, médecin fédéral

“ Pour tous ceux qui t'ont croisée, une chose est sûre : ce n'est pas « par hasard » si tu es restée tout ce temps ! Ta mémoire, ta connaissance de la Fédé et des gens qui la font vivre, ton sens du service, risquent de nous manquer ! Ça c'est certain ! ”

— Les collègues

“ Martine vient du latin Martius qui signifie guerrier. Tu marches toujours de l'avant, rien ne peut t'arrêter, Toujours prête à aider, tu es authentique, Naturelle et optimiste, tu es spontanée, Sensible et courageuse, tu es entreprenante. Bonne retraite à toi. ”

— Jean-Pierre Maurige,
Président

À l'initiative du Président Jean-Marie L'Honen, elle s'investit, comme les autres salariés, dans l'aide aux animateurs pour l'organisation des séjours fédéraux. Sur le terrain, les adhérents qu'elle rencontre lui permettent de compléter son expérience. Bernadette Guy lui confiera, en 2009, le secrétariat de la « Médicale », comme elle aime à désigner cette Commission. Martine se met donc au service de ses « chers médecins » qui contribuent tant au développement des activités, à la mise au point de concepts et à la reconnaissance de la Fédération. Marie-Claude Servaes, DTN, lui proposera ensuite de participer à la conception de Télémat, l'ancien outil informatique de gestion des licences, des formations et des séjours, une avancée considérable à l'époque.

Martine c'est tout en un, avec un caractère bien trempé ! Elle dit n'avoir pas vu le temps passer et s'être fait de nombreux amis parmi ses collègues et les bénévoles à qui elle compte bien rendre visite. Mais entre sa passion pour l'Histoire, sa découverte de la mécanique vélo (pour mieux randonner), ses engagements bénévoles (depuis vingt ans au club de ski de sa commune), son irrépressible attrait pour sa Savoie natale (où elle se rend dès que les tarines, les plus belles vaches du monde, lui manquent trop), qui sait où sa curiosité la conduira ?

Jacqueline Frizot

* À l'époque, une dizaine de conseillers techniques nationaux, régionaux et départementaux étaient mis à disposition de la Fédération par l'État.

“ J'aurai croisé ta route un an et demi et ce que je peux dire, c'est que l'on sent que tu as la FFRS dans le sang et que tu donnes tout pour que cela aille dans le bon sens. Tu maîtrises ton sujet et en tant que manager c'est un bonheur d'avoir des personnes comme toi à ses côtés. Je te souhaite ce qu'il y a de meilleur pour la suite. ”

— Olivier Goy, Directeur général

“ Personne ne connaît la Fédération mieux que toi. Au fil des années, tu as su tisser des liens avec chacun d'entre nous. Notre collaboration ? Une concertation facile, efficace, sans faille. Tu as toujours répondu présente avec une énergie et une force de travail incroyables, et le souci de bien faire au profit de tous. Merci et chapeau ! ”

— Sylvie Kinet, DTN



QUAND TECHNOLOGIE ET SPORT FONT ÉQUIPE

Automobile, informatique, médecine, l'innovation technologique est partout... même dans le sport ! Parmi les évolutions techniques et scientifiques, l'intelligence artificielle (IA) et la réalité virtuelle gagnent du terrain dans le domaine du sport, offrant aux sportifs professionnels comme aux amateurs de nouvelles perspectives de « jeu ». Décryptage.

Dossier : Géraldine Bouton

SPORT ET INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

En matière d'innovation, le sport n'est jamais resté sur le banc de touche. Depuis une dizaine d'années, l'intelligence artificielle y prend une place à part entière : suivi, amélioration et prédition de performances, arbitrage, commentaires sportifs, etc.

Qu'est-ce que cette intelligence artificielle (IA) dont on nous rebat les oreilles ces derniers temps ? Pour faire simple, il s'agit d'un programme informatique capable de simuler l'intelligence humaine grâce à des calculs (algorithme). Pour développer ou « entraîner » les IA, il faut les « nourrir » d'un très grand nombre d'informations qu'elles vont analyser pour

apprendre et décider... Voilà pour la définition communément admise de l'intelligence artificielle. Mais concrètement, quelle forme prend cette IA appliquée au domaine du sport ?

CONNECTER

Si l'intelligence artificielle (IA) existe depuis les années 1950, son intégration dans le sport reste relativement récente. « Autour de la décennie 2010, les sportifs de haut niveau ont commencé à être

équipés de matériel connecté, explique Samuel Souffoy-Zaïne, chargé de mission Innovations technologiques au sein du Pôle ressources national Sport-Innovations (PRN-SI). Ce qui a permis de collecter, en quantité, des données physiques et physiologiques des sportifs, suffisamment pour que l'intelligence artificielle les analyse et en tire des modèles mathématiques capables de mesurer, améliorer et prédire les performances des athlètes. » Aujourd'hui, l'IA peut apporter des réponses sur la manière de s'entraîner au mieux pour battre un adversaire, en croisant les données issues des matchs déjà joués.

PRÉDIRE

Comme toute technologie, objets connectés et IA se sont démocratisés et ont fait leur entrée dans la pratique amateur des activités sportives, notamment via les montres connectées qui peuvent mesurer le rythme cardiaque, le niveau d'hydratation, le temps de sommeil... « Là encore, l'ensemble des données sont analysées par des IA qui vont pouvoir proposer, par exemple, un programme d'entraînement adapté, complète Samuel Souffoy-Zaïne. D'ici peu, elles seront en mesure de prédire les risques de blessures. Ce qui peut

aussi avoir un intérêt lorsqu'on avance en âge et que l'on souhaite maintenir une activité sportive. »

PRODUIRE

Ces derniers temps, un modèle bien particulier d'intelligence artificielle fait parler de lui et accélère cette démocratisation de l'IA, avec des applications comme ChatGPT ou encore Dall-E. Elles sont gratuites et accessibles sur Internet. « Cette autre forme d'intelligence artificielle apporte des réponses écrites, visuelles ou orales en temps réel à la requête d'un utilisateur, en allant piocher les données dans l'immensité du web », explique Tom Fernandez, responsable de projet numérique et spécialiste IA pour le ministère des Sports.

Aujourd'hui, de plus en plus de commentaires sportifs sont générés par des IA du type ChatGPT ! Bluffant donc, mais pas assez pour l'utiliser les yeux fermés. « Par exemple, il peut être risqué de demander à ChatGPT de concocter un programme sportif, sans lui préciser ses éventuels antécédents médicaux, alerte Tom Fernandez. Pour utiliser ces outils de manière optimale, mieux vaut se former. Dans tous les cas, il convient de vérifier les textes générés par IA. Car les erreurs sont encore très nombreuses. » Soyons rassurés : animateurs et clubs sportifs ont encore de beaux jours devant eux !

ChatGPT 3.5 ▾



You

Donne-moi trois conseils pour rester en forme après 50 ans ? Je veux une réponse qui s'appuie sur des données scientifiques et médicales en cinq lignes.

< 2 / 2 >



ChatGPT

Bien sûr ! Voici trois conseils basés sur des données scientifiques et médicales pour maintenir sa forme après 50 ans :

1. Priorisez l'exercice physique régulier, en particulier les activités qui renforcent les muscles et les os, comme la musculation et la marche rapide. Ces exercices peuvent aider à prévenir la perte musculaire liée à l'âge et à maintenir la densité osseuse, réduisant ainsi le risque de fractures.
2. Adoptez une alimentation équilibrée riche en nutriments essentiels, tels que les protéines, les fibres, les vitamines et les minéraux. Limitez la consommation d'aliments transformés, de sucres ajoutés et de graisses saturées, tout en favorisant les fruits, les légumes et les sources de protéines maigres pour soutenir la santé cardiaque, la gestion du poids et la fonction cognitive.
3. Accordez une attention particulière au sommeil et à la gestion du stress. Un sommeil de qualité et des techniques de gestion du stress telles que la méditation et la respiration profonde peuvent favoriser la récupération physique et mentale, renforçant ainsi le système immunitaire et réduisant le risque de maladies chroniques associées à l'âge, comme les maladies cardiovasculaires et le diabète.



PAROLES D'UTILISATEUR

Patrice Marckt, président du club Digne Seniors Plus, du Coders des Alpes-de-Haute-Provence et du Corers Paca.

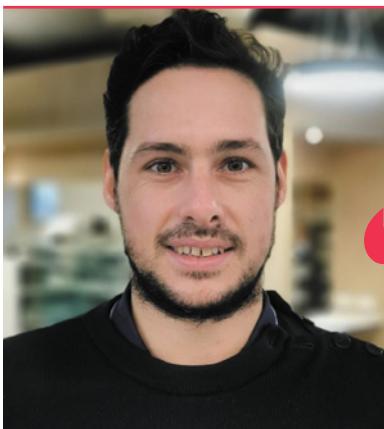
« Je l'utilise pour peaufiner mes discours, alimenter le site du club et illustrer les présentations faites lors de réunions. Il y a peu, j'ai

demandé à une IA générative de produire des images pour illustrer les activités de mon club. Par exemple, une image d'un tableau à la manière d'Eugène Delacroix, dans un décor méditerranéen avec des sportifs, pour illustrer mon propos lors de l'assemblée générale du club. C'était totalement anachronique mais le résultat est tel que les personnes ont mis du temps à s'apercevoir de la supercherie !

Je questionne également ChatGPT sur des points réglementaires et juridiques ou pour analyser un tableau Excel. C'est plus ludique et rapide que de mener des recherches sur Google. Les réponses sont rédigées. Je gagne un temps considérable. Je compte bien prochainement utiliser l'IA pour réaliser en un tour de main de superbes présentations PowerPoint à partir de mes données. »



Pour présenter les activités de son club lors de l'AG, Patrice Marckt a décidé de les montrer telles qu'elles auraient été pratiquées jadis à travers des tableaux de peintres célèbres. Ici : Randonneurs, façon Eugène Delacroix.



INTERVIEW

LA RÉALITÉ VIRTUELLE PEUT COMPLÉTER LA PRATIQUE ET AMENER DANS LES CLUBS UN PUBLIC ÉLOIGNÉ DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE. ●●

Pratiquer des activités sportives en plongeant dans un monde virtuel ou augmenté, c'est aujourd'hui possible ! Comment ça marche ? Réponse avec Samuel Souffoy-Zaïne, chargé de mission « Innovations technologiques » au sein du Pôle ressources national Sport-Innovations (PRN-SI).

Vitalité : Qu'est-ce que la réalité immersive ?

Samuel Souffoy-Zaïne : Elle englobe deux techniques différentes dont les premières expérimentations remontent aux années 1960. Il y a d'abord la réalité virtuelle, une technologie qui simule un environnement en trois dimensions dans lequel l'utilisateur est plongé et peut promener son regard, se déplacer et interagir grâce à un casque, une paire de lunettes... Autre technique, la réalité augmentée superpose sur notre environnement physique et réel des éléments comme des sons ou des images calculées par un système informatique en temps réel.

V. : Comment ces technologies sont-elles intégrées à la pratique sportive ?

S. S.-Z. : La plupart des applications dédiées au sport sont en réalité virtuelle. Les premières simulations de pratique sportive en réalité virtuelle datent du milieu des années 2010, avec le tennis de table. À l'image de l'intelligence artificielle, cette technique a d'abord été utilisée pour améliorer la performance des athlètes. Elle peut être paramétrée de manière très précise et sur une grande diversité de gestes. Par exemple, elle va pouvoir entraîner un gardien de but au tir d'une frappe spécifique et la répéter des centaines de fois, alors qu'un joueur ne pourrait jamais reproduire à l'identique 500 fois le même tir. Elle est également très utile pour faire travailler les capacités cognitives d'un joueur, pour l'aider à renforcer son anticipation, sa prise de décision sur le terrain. Elle est également utilisée dans le cadre d'un parcours de rééducation pour les sportifs blessés. La réalité virtuelle est surtout développée dans des disciplines telles que le fitness, le foot, le basket ou les sports de raquette comme le tennis de table ou le pickleball.

V. : Quel est l'intérêt de la réalité virtuelle pour le sport amateur ?

S. S.-Z. : De plus en plus d'acteurs du monde du sport et de la santé voient la réalité virtuelle comme un moyen d'amener un public éloigné de la pratique physique et sportive à bouger. Et cela vaut pour toutes les catégories de la population. Elle peut séduire par son approche très ludique du sport. Nous avons observé qu'elle était prisée des personnes qui acceptent mal l'image de leur corps et vont préférer, dans un premier temps, une pratique isolée. La réalité virtuelle peut être un premier pas avant d'oser franchir les portes d'un club. Elle présente également un intérêt pour les personnes en difficulté avec la station debout ou en situation de handicap, car on peut jouer assis. Les fédérations sportives se mettent à la VR, à l'image de la Fédération française de tennis de table. Cette dernière a créé une section Ping VR via le jeu Eleven Tennis de table. Cette e-discipline compte près de 30 000 joueurs. La moyenne d'âge est de 40 ans. La plupart sont des pongistes qui n'ont plus le temps de pratiquer autant qu'ils le souhaitent. Ils maintiennent une activité en club, qu'ils complètent avec des séances en réalité virtuelle et pratiquent des compétitions à distance.



V. : Sur le plan physique, la dépense est-elle équivalente à celle d'une pratique sportive traditionnelle ? Est-ce accessible à tout le monde ?

S. S.-Z. : Tout va dépendre de l'activité choisie. A priori, la dépense physique sera plus importante à travers une pratique traditionnelle. Mais le temps de pratique est plus long en réalité virtuelle car le casque isole et supprime tous les stimuli extérieurs. La concentration est totale. Tout le monde peut utiliser la réalité virtuelle, hormis les enfants de moins de 13 ans pour éviter les risques d'addiction, les personnes souffrant d'épilepsie ou ayant une contre-indication sportive... En règle générale, les applications alertent les utilisateurs sur les risques éventuels d'utilisation.

V. : Et sur le plan financier ?

S. S.-Z. : Cela nécessite un équipement spécifique, le plus souvent un casque dont le coût peut varier de quelques dizaines à plusieurs milliers d'euros selon les modèles. En moyenne, il est possible d'en trouver autour de 250 euros. Il faut compter une vingtaine d'euros pour une application. La pratique se démocratise et fait déjà son entrée dans certains lieux comme les maisons sport santé. La réalité augmentée est probablement plus accessible. Il suffit de télécharger une application sur une tablette ou un smartphone.

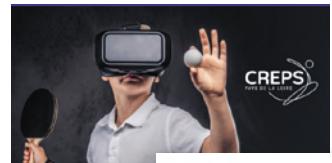
V. : La réalité virtuelle n'éloigne-t-elle pas le sport de sa dimension sociale ?

S. S.-Z. : Elle doit être perçue comme un « plus », un moyen de se remettre au sport, de prendre confiance pour franchir les portes d'un club ou de maintenir une condition physique. Et le sport en réalité virtuelle peut se pratiquer à plusieurs, les casques se connectant entre eux à distance. Je cite souvent l'exemple de ce joueur français de tennis de table en fauteuil. La réalité virtuelle lui permet de donner quatre à cinq heures de cours de tennis de table depuis son domicile. Des heures durant lesquelles il est dans une interaction permanente. Ces technologies doivent venir en complément, et non pas en remplacement, d'une pratique sportive en club !

 **Pôle ressources national
Sport-Innovations**

C'est un centre de ressources et de diffusion de la connaissance sur les thématiques de l'innovation dans les champs sportif et socio-sportif. Basée à Nantes, cette structure d'appui aux politiques publiques dans le domaine du sport a été créée en 2019 et dépend directement du ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques.

En savoir plus sur les travaux du PRN-SI :
www.creps-pdl.sports.gouv.fr/prn-si



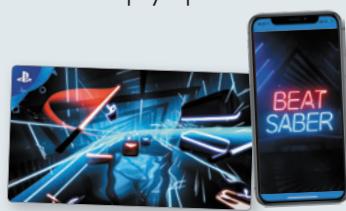
**Quelles applications tester ?
Pour aller plus loin et s'essayer aux sports en réalité immersive, quelques pistes à explorer :**

En réalité augmentée, Sporty Peppers propose des jeux sportifs gratuits. Pas besoin d'équipement si ce n'est un smartphone dont la caméra reconnaîtra les mouvements. Selon le jeu téléchargé (foot, course...), le joueur travaille différentes parties de son corps via la simulation du planté de bâton pour avancer, du pilotage d'une voiture, d'un dribble au foot, d'un saut...



Kinomap est une application payante d'entraînement interactif pour pédaler, courir, marcher ou ramer. Elle s'utilise en association avec du matériel (vélo d'appartement, rameur...). L'application prend le contrôle de l'équipement et change automatiquement la résistance ou l'inclinaison en fonction du parcours choisi.

En réalité virtuelle (avec un casque), Beat Saber est une application qui invite à trancher des notes de musique. Ce qui amène à bouger les bras et les jambes. Eleven table tennis est un jeu de ping-pong très réaliste adapté à tous les niveaux. Idem pour Fit XR qui permet de réaliser des petits mouvements de l'ensemble du corps selon sa forme physique.



QUIZZ

LA SÉCURITÉ ET LES SMART-PHONES

Grâce à leurs fonctions et services intégrés ou bien à des applications téléchargeables, les smartphones sont devenus des alliés majeurs en cas de situations difficiles. Bien configurés, ils nous permettent de rapidement alerter les secours ou communiquer des informations cruciales sur la situation à laquelle tout un chacun peut être confronté. Voici un petit quiz pour faire le point.

Michaël Anthoine, conseiller technique fédéral

1

La géolocalisation avec smartphone se fait via quel réseau ?

- A - GSM
- B - GPS
- C - Wi-Fi



Activer au préalable votre « position » ou « localisation » sur votre téléphone et avoir accepté dans les paramètres le partage de cette position avec vos applications...

- A - Est un gage de sécurité.
- B - Consomme plus d'énergie.
- C - Ne sert à rien.
- D - Permet d'avoir des conversations téléphoniques de meilleure qualité.

2

ICE ou ECU dans vos contacts, c'est qui ?

- A - La patinoire.
- B - Le centre de vacances dans votre station de sports d'hiver favorite.
- C - La personne à prévenir en cas d'accident.
- D - L'indice de masse corporelle.
- E - Le trésorier de votre club.

3

SOLUTIONS

1-A, B et C. Les smartphones actuels peuvent combiner les trois systèmes de géolocalisation. La puce GPS des téléphones reçoit les signaux émis par un réseau de satellites. La géolocalisation par GSM détermine la localisation géographique en se basant sur les antennes relais qui servent habituellement à transférer les données aux téléphones mobiles. Un smartphone équipé d'une puce Wifi peut utiliser les connexions Wifi qu'il détecte à proximité pour l'estimation de son emplacement (la précision dépend de la puissance des points d'accès Wifi).

2-A et B. Activer au préalable votre « position » ou « localisation » sur votre téléphone (souvent un symbole ressemblant à une goutte d'eau à l'envers avec un cercle à l'intérieur) et avoir accepté dans les paramètres le partage de cette position avec vos applications est un gage de sécurité

mais cela consomme un peu plus d'énergie. Cela étant, en utilisant des applications, les systèmes d'exploitation des smartphones demandent systématiquement l'activation de la géolocalisation si besoin. Vous pouvez sélectionner les applications autorisées à vous localiser et arrêter la localisation lorsqu'elle n'est pas nécessaire.

3-C. « In Case of Emergency » ou « En Cas d'Urgence » est un acronyme qui vise à aider les premiers intervenants (comme les pompiers ou les gendarmes) à contacter les proches des victimes pour obtenir des informations médicales importantes. L'ICE est à ajouter dans la liste des contacts. Certains smartphones ont cette fonction déjà intégrée.

4-B et D. « Ma position GPS » est une appli simple et efficace conseillée dans les formations FFRS. Google Maps et Plans (sur iPhone) permettent également de connaître

votre position, la partager ou connaître les coordonnées d'un lieu en particulier.

5-C. C'est l'urgence maritime pour toute situation de détresse ou d'urgence en mer, que vous soyez témoin ou victime, en cas d'inquiétude pour toute personne se trouvant en mer et n'ayant pas donné de nouvelles et, plus globalement, pour tout fait observé en mer qui semble abnormal.

6-C. Ce numéro d'urgence a été conçu pour les personnes sourdes, malentendantes et aphasiques, mais il peut être utile pour tous les citoyens quand l'alerte exige la discrétion totale. Pour l'utiliser, il suffit d'envoyer le message d'urgence par SMS au 114. Les agents vous répondent et contactent les services d'urgences adaptés (15-17-18) les plus proches de vous.

7-A. C'est notamment le cas pour les iPhones avec une boussole présente dès l'usinage de l'appareil.

8-B. La latitude est une valeur angulaire, expression du positionnement nord ou sud d'un

Dans cette liste, quelles sont les applications pour smartphone qui permettent d'être géolocalisé ?

- A - « Je suis là. »
- B - « Ma position GPS. »
- C - « Ici. »
- D - « GoogleMaps »
- E - « I-GPS XY »

4

Le 15 est le n° en cas d'urgence médicale.
Le 112, c'est le n° d'urgence européen.

Le 18, les pompiers...
Mais qu'est-ce que le 196 ?

- A - Appel contre les violences domestiques.
- B - Urgence attentat.
- C - Sauvetage en mer.
- D - Secours en montagne.

5

Et le 114 ?

- A - Le numéro d'appel des pompiers de mon département.
- B - Le numéro d'appel des gendarmes de ma préfecture.
- C - Le numéro d'appel d'urgence des personnes sourdes, malentendantes ou aphasiques.

6

De nombreux téléphones portables possèdent une boussole intégrée ?

- A - Vrai
- B - Faux

7



En « Degrés Minutes Secondes », en « Degrés Minutes Millièmes » ou en « Degrés Décimaux », qu'est-ce qui est exprimé en premier en matière de position géographique ?

- A - La longitude
- B - La latitude
- C - L'heure
- D - L'altitude

8

Que doit comprendre un message d'alerte aux services de secours ?

- A - Identité/ Heure/
Type d'accident / n° de téléphone / état du groupe.
- B - Heure / Localisation /
Identité de la victime /
Bilan de la victime /
Âge du capitaine.
- C - Identité / Localisation /
Description de la situation /
Bilan de la victime.

9

10

Les applications permettent-elles de partager votre localisation ?

- A - Oui
- B - Non

point sur Terre. On l'exprime avant la longitude qui est également une valeur angulaire mais qui exprime le positionnement est ou ouest selon un méridien de référence. L'altitude est la dernière des informations qui vient compléter les coordonnées géographiques.

9-C. Le message d'alerte est extrêmement important. Vous devez :

- Donner votre identité,
- Indiquer la géolocalisation exacte (très important car les secours ne perdront pas de

temps à vous trouver),

- Décrire la situation,
- L'état de la victime.

Vous pouvez ajouter les actes que vous avez déjà pratiqués et d'autres renseignements utiles et demander la conduite à tenir. Le professionnel à l'écoute vous posera de toutes façons les questions pour obtenir les informations dont il a besoin.

10-A. Oui. Les plus populaires sont les applis météo, WhatsApp, Messenger, Google Maps, Plans...



QUELQUES CONSEILS

• Prenez le temps de vous familiariser avec votre smartphone en explorant les paramètres et les fonctionnalités.

• Soyez capable de donner votre position géographique exacte à tout moment en utilisant les applis de base (Google Maps, Plans, boussole) ou installées comme « Ma position GPS ».

• 112, 15, 17, 18 et 114 : voilà les numéros importants !

CONCLUSION

Protéger, bilanter, alerter, secourir...

En cas d'accident, le sang-froid est nécessaire afin de porter secours aux victimes.

Les téléphones (notamment les smartphones) sont devenus des instruments incontournables qui permettent de sauver des vies.



Pickleball au gymnase Ernest-Vila à Auch.
©Photo Club des retraité sportifs auscitains.

LE PICKLEBALL, UN SPORT AMUSANT À JOUER

C'est à la lecture d'un article paru dans Vital'ité qu'Annie Balas, instructrice fédérale et animatrice du Club des retraités sportifs auscitains (CRSA) a entendu parler du pickleball pour la première fois. Une véritable opportunité.

Ancienne tenniswoman avant qu'une opération à l'épaule ne la contraine à renoncer à sa passion, Annie Balas a immédiatement vu dans cette activité l'opportunité de renouer avec les plaisirs de la raquette. « Je suis une autodidacte en matière de pickleball, raconte-t-elle. J'ai recherché les informations sur Internet, en l'occurrence des vidéos d'initiation et de joueurs confirmés outre-Atlantique. » L'interdiction du service-volée, un filet un peu plus bas que pour le tennis, des coups effectués en dessous de la hanche, l'interdiction des volées dans la zone de non volée, l'obligation du double rebond après le service, ou encore le fait que la balle soit trouée afin de ralentir sa vitesse, l'ont convaincue que la chose était destinée aux seniors, tant elle privilégie la finesse tactique aux dépends de la puissance. « C'est une pratique accessible à tous, non traumatisante pour les articulations et très complète. Elle fait travailler l'ensemble des chaînes musculaires, mais également la coordination, les réflexes et la mémoire, avec l'obligation d'annoncer le score à chaque service », pointe Annie Balas.



Une activité en pleine expansion

Depuis 2020, le pickleball ne cesse de se développer. On dénombre aujourd'hui plus de 1 000 pratiquants répartis dans une vingtaine de clubs. Deux formations se sont déroulées en 2023 à Limoges et à Mâcon qui ont permis de former trente animateurs et deux autres sont programmées en 2024. À compter de la saison prochaine, le M2 Pickleball aura une durée de 32 heures.

SIMPLIFIER LES RÈGLES POUR LES ADAPTER AUX SENIORS

« J'ai simplifié les règles pour les adapter à nos adhérents, par exemple en n'autorisant que la version en double et non en simple et en schématisant sur papier le comptage des points. Puis, en janvier 2022, avec l'aval de notre présidente de club, nous avons acheté du matériel aux États-Unis et testé la discipline, essentiellement avec des pongistes. L'activité, à laquelle on s'adonne sur des cours de badminton, a été ouverte à tous nos membres à la rentrée suivante. Nous sommes passés d'une dizaine d'adeptes à cinquante-deux tant cela a immédiatement plu. »

Annie œuvre au déploiement du pickleball et cette dynamique a commencé à essaimer dans le Gers avec la création de sections à Mirepoix et à Saint-Clar. Elle anime aussi des journées découverte, essentiellement dans la banlieue toulousaine.

FAVORISER L'ADAPTABILITÉ SELON LES NIVEAUX DE JEU

Le groupe du CRSA en découd notamment au gymnase Ernest-Vila, à Auch. Dans la joie et la bonne humeur : « Lors de nos séances, nous avons à notre disposition cinq terrains. Nous travaillons en ateliers techniques, ce qui permet de progresser, de motiver les participants et d'éviter la monotonie, détaille Annie. Chacun s'implique comme il l'entend. Les matchs se suivent avec systématiquement un changement de partenaire. Cela favorise l'adaptabilité selon les niveaux de jeu. La convivialité reste essentielle. Et, pour maintenir l'émulation, nous programmons, chaque lundi avant les vacances, un tournoi interne ouvert à tous, avec tirage au sort des équipes et un repas auberge espagnole le midi ». Pendant l'effort, le réconfort.

Alexandre Terrini

Pour tout renseignement sur l'activité,

contacter Maxime Le Boursicault
cifmleboursicault@federetratesportive.fr

PARTENARIAT

La FFRS a signé un partenariat avec **Pickleball Euroosphère**, qui permet à ses licenciés et aux clubs affiliés de bénéficier d'une remise de **10 %** sur les équipements (code promo et modalités à retrouver dans l'espace privé du site internet, rubrique Adhérents/Partenaires).



Randonnée pédestre dans la Vallée des Merveilles – Parc National du Mercantour
© M. Anthoine

SÉCURITÉ EN MONTAGNE : LES NOUVEAUTÉS

La FFRS tend vers plus de sécurité pour la pratique de la randonnée pédestre en montagne en mettant en place une formation continue obligatoire pour ses animateurs.

Dès la saison 2024/2025 et tous les cinq ans, les titulaires d'un Brevet d'animateur fédéral M2 RPM (Randonnée pédestre en montagne) devront suivre une formation continue axée sur la sécurité. Près de 1 000 animateurs qualifiés sont concernés et la Fédération ne fait que s'aligner sur les notions d'obligation de sécurité et d'environnement spécifique. « La montagne représente neuf massifs en France (six en métropole), soit potentiellement un peu plus de 22 % du territoire national et, incidemment, des espaces d'élection pour la rando qui conjuguent des problématiques d'altitude, de relief accidenté, d'isolement... Ce qui n'est pas sans conséquences sur la pratique et les pratiquants », prévient Michaël Anthoine, conseiller technique référent.

« Le Code du sport le dit, les activités s'exerçant dans un environnement spéci-

fique impliquent le respect de mesures de sécurité particulières, c'est le cas de la randonnée pédestre en montagne », ajoute Sylvie Kinet, directrice technique nationale. Dans une démarche d'amélioration continue des formations, il est important d'expliquer aux encadrants, responsables des sorties, ce que c'est que la montagne, où elle commence et quelles sont les limites d'encadrement... De la même manière, il est important de se pencher sur les effets de l'altitude sur le corps des pratiquants seniors en consacrant des chapitres à la fréquence cardiaque (les calculs, les seuils), au froid, à l'humidité ou aux complications liées au déficit d'oxygène (des effets peuvent être ressentis dès 1 500 m), en sollicitant l'intervention des médecins fédéraux au cœur de ces formations où il sera question de prévention des risques, mais aussi de secours en montagne.

DES RISQUES SPÉCIFIQUES

Claudine Diez, instructrice fédérale, aime à rappeler que le milieu montagnard est particulier. « Aux étages montagnard, subalpin, alpin et nival (qu'il faut connaître), la météo évolue vite, la marche est plus difficile qu'en plaine, les passages techniques et difficiles ne sont pas rares et il faut savoir les négocier ou renoncer », assure-t-elle. C'est d'autant plus vrai que les PGHM (Pelotons de Gendarmerie de Haute Montagne) et les CRS Montagne interviennent toute l'année. Il y a, certes, moins d'interventions pour des groupes organisés et formés que pour le grand public, mais quand on sait que le risque d'accident est statistiquement plus important pour les hommes de plus de 60 ans, que toute pathologie associée à une hypoxémie (faible taux d'oxygène dans le sang) sera aggravée en altitude et que les recommandations de la Fédération en termes de cotation sont encore mal connues, quelques rappels et des mises en situations pratiques tous les cinq ans ne sont pas superflus.

TOUT EST PRÊT !

La Commission formation et le Comité directeur agissent donc en conscience en s'appuyant sur les expériences et les retours du terrain, afin de garantir au mieux les pratiques Sport Senior Santé®. Les organisateurs des formations sont déjà à l'ouvrage pour programmer des sessions de formation continue « Sécurité et Montagne » pour les saisons à venir. Les animateurs titulaires du M2 RPM depuis plus de cinq ans sont, quant à eux, invités à s'inscrire à ces sessions par le biais de leurs clubs et de leurs référents formation. Les contenus, les outils pédagogiques, le programme prévisionnel sont d'ores et déjà prêts.

Michaël Anthoine, conseiller technique fédéral



LES ACTIVITÉS DE LA FFRS

LE PASS'SPORT POUR PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ

La FFRS forte de plus de 400 clubs propose à ses adhérents, sur tout le territoire, plus de cinquante activités sportives reconnues, auxquelles s'ajoutent les activités ludiques et culturelles des clubs. Ouvertes à tous et adaptées selon les besoins par les animateurs, elles se déroulent dans un cadre sécurisé, non compétitif et dans une ambiance conviviale. À pratiquer sans modération, en application du concept « Sport Senior Santé » initié par la FFRS, selon lequel l'exercice régulier de deux, trois, voire quatre activités complémentaires permet de préserver et de renforcer son capital santé, de retarder les effets du vieillissement et de rester autonome tout en favorisant l'équilibre physique, mental et social.

•• = capacité dominante
• = capacité secondaire



ACTIVITÉS	CAPACITÉS	Cardio-respiratoire	Souplesse (Mobilité)	Coordination	Équilibre	Force musculaire	Adresse	Vitesse de réaction	Mémoire et fonctions exécutives*
ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE (déplacement en milieu naturel, aquatique ou subaquatique, progression encordée)									
Activités cyclistes	••			•	••	••		•	•
Aviron / Canoë kayak	••	•		••	•	••	•	••	•
Escalade / Via ferrata	•	•		•	•	••	•	••	•
Marche nordique	••			••	•	••			•
Marche aquatique côtière	••			•	•	••		•	•
Plongée	•	•		•		••		•	•
Randonnée pédestre (toutes formes de marche)	••			•	••	••			•
Raquettes à neige	••			•	•	•			•
Ski de fond/alpin/de randonnée	••	•		••	••	••		•	•
Voile	••	•		••	••	••		••	•

* **Mémoire(s)** : Elle rassemble les savoir-faire, les connaissances, les souvenirs. Elle est indispensable à la réflexion et à la projection. Il existe cinq types de mémoire majeurs impliquant différents réseaux neuronaux mais interconnectés : de travail, sémantique, épisodique, mémoire procédurale, perceptive.
Fonctions exécutives : ce sont les compétences cognitives qui nous permettent d'agir de façon organisée pour atteindre nos objectifs. Elles comprennent : l'organisation, l'inhibition, le jugement, la flexibilité mentale, la planification, le maintien attentionnel.



ACTIVITÉS	CAPACITÉS	Cardio-respiratoire	Souplesse (Mobilité)	Coordination	Équilibre	Force musculaire	Adresse	Vitesse de réaction	Mémoire et fonctions exécutives*
ACTIVITÉS D'EXPRESSION ET DE MAÎTRISE CORPORELLE ET DU MILIEU AQUATIQUE									
Activités dansées		•	•	••	••	•		•	••
Activités gymnaiques (Tonique et fitness, maintien en forme, douce)		••	••	••	•	••	•	•	•
Arts martiaux et énergétiques dont Tai-chi, Qi gong		•	••	••	••			•	••
Yoga			••	••	••			•	••
Self-défense		•	•	••	••	•		••	••
Gymnastique aquatique et activités aquatiques		•	•	••	•	•		•	•
Natation		••	•	••		••			•

ACTIVITÉS	CAPACITÉS	Cardio-respiratoire	Souplesse (Mobilité)	Coordination	Équilibre	Force musculaire	Adresse	Vitesse de réaction	Mémoire et fonctions exécutives*
ACTIVITÉS DE COOPÉRATION ET/OU D'OPPOSITION									
Badminton		••			••	•	•	••	••
Bowling / Sports de quilles			•	••	••	•		••	•
Padel / Pickleball		••		••	••	•	•	••	••
Tennis, Tennis rebond		••		••	••	•	•	••	••
Tennis de table		•		••	••	•	•	••	••
Pétanque/ jeux de boules			•	••	••	•		••	•
Disc-golf		•	•	••	••	•	•	••	•
Golf / swin-golf		•	•	••	••	•	•	••	•
Sports et jeux collectifs / jeux de ballons		••		••	••	•	•	••	••
Billard				••			••		

ACTIVITÉS	CAPACITÉS	Cardio-respiratoire	Souplesse (Mobilité)	Coordination	Équilibre	Force musculaire	Adresse	Vitesse de réaction	Mémoire et fonctions exécutives*
ACTIVITÉS DE PRÉCISION ET DE CONCENTRATION									
Tir à l'arc, arbalète			•	•	•	•	••		•
Tir sportif			•	•	•		••		•
Sabacane		•		•			••		•

ACTIVITÉS	CAPACITÉS	Cardio-respiratoire	Souplesse (Mobilité)	Coordination	Équilibre	Force musculaire	Adresse	Vitesse de réaction	Mémoire et fonctions exécutives*
ACTIVITÉS DE MAINTIEN EN FORME									
SMS		•		•	•	•	•	•	•
Activ'mémoire		•		••	•	•	•	•	••

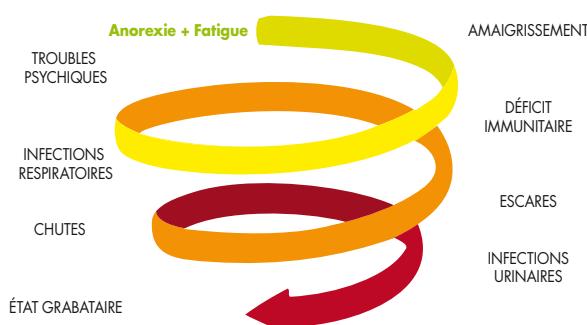
LA DÉNUTRITION DES SENIORS : COMMENT L'IDENTIFIER ET LA PRÉVENIR ?

Chez les seniors, en particulier après 70 ans, la dénutrition est un réel enjeu de santé publique tant le nombre de sujets concernés est conséquent et les répercussions en termes de qualité et d'espérance de vie sont importantes. Le dépistage précoce est essentiel.

DE QUOI S'AGIT-IL ?

La dénutrition est la situation dans laquelle se trouve l'organisme lorsque le bilan nutritionnel (entre les entrées et les sorties) est déséquilibré, en particulier lorsque celui de l'énergie (calories) et/ou des protéines est négatif, c'est-à-dire insuffisant par rapport aux besoins de l'organisme. Ceci peut être le fait d'une carence d'apport alimentaire (le plus souvent), d'une augmentation des dépenses et/ou de pertes excessives.

Cette situation fréquente, qui touche environ deux millions de personnes en France, avec près de la moitié de personnes âgées, est un déterminant majeur de l'état de santé. À défaut d'une identification précoce et d'une prise en charge, il les conduit inéluctablement vers la perte d'autonomie, les épisodes infectieux répétitifs, les chutes émaillées d'hospitalisations avec alitement prolongé et le décès. Ce phénomène est connu sous le nom de « spirale de la dénutrition ».



Le dépistage précoce est très important, d'autant qu'il s'agit d'un mal silencieux. Il peut être facilement réalisé à l'aide d'un questionnaire validé, le *Mini Nutritionnal Assessment* (MNA). Un score inférieur à 8 permet de dépister un risque de dénutrition.

Mini Nutritional Assessment MNA

Nom : _____ Prénom : _____
Sexe : _____ Âge : _____ Poids, kg : _____ Taille : _____ Date : / /

Répondez au questionnaire en indiquant le score pour chaque question. Additionnez les points pour obtenir le score de dépistage.

DÉPISTAGE

A Le patient a-t-il moins mangé ces 3 derniers mois par manque d'appétit, problèmes digestifs, difficultés de mastication ou de déglutition ?
 0 = baisse sévère des prises d'alimentation
 1 = Légère baisse des prises alimentaires
 2 = pas de baisse des prises alimentaires

B Perte récente de poids (<3 mois)
 0 = perte de poids > 3 kg
 1 = ne sais pas
 2 = perte de poids entre 1 et 3 kg
 3 = pas de perte de poids

C Motricité
 0 = au lit ou au fauteuil
 1 = autonomie à l'intérieur
 2 = sort du domicile

D Maladie aiguë ou stress psychologique au cours des 3 derniers mois
 0 = oui 2 = non

E Problèmes neuropsychologiques
 0 = démence ou dépression sévère
 1 = démence légère
 2 = pas de problème psychologique

F1 indice de masse corporelle (IMC) = poids en kg / (taille en m)²
 0 = IMC < 19
 1 = 19 < IMC < 21
 2 = 21 < IMC < 23
 3 = IMC < 23

*Si l'IMC n'est pas disponible, remplacer la question F1 par la question F2.
Merci de ne pas répondre à la question F2 si la question F1 a été complétée.*

F2 Circonférence du mollet (CM) en cm
 0 = CM < 31
 3 = CM > 31

SCORE DE DÉPISTAGE _____
(max 14 points)

L'évaluation de l'Index de masse corporelle (**IMC**) s'effectue en divisant le poids corporel en kilo par la taille en mètre au carré.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en Kg)}}{(\text{Taille en mètre}) \times (\text{Taille en mètre})}$$

Le MNA **dépiste un risque** de dénutrition et permet d'entreprendre, en cas de positivité, une **évaluation diagnostique médicalisée**. Celle-ci reposera sur la quantification précise de la perte de poids, la recherche d'une sarcopénie (*réduction de la masse et de la force musculaire*). Cette évaluation diagnostique aidera à rattacher cette situation à d'autres causes : réduction alimentaire réelle, troubles de l'absorption digestive ou situation pathologique agressive à l'origine de pertes calorico-proteïques excessives.

La sarcopénie, favorisée par l'avancée en âge et la sédentarité, s'accompagne d'un état inflammatoire chronique qui évolue à bas bruit, avec parallèlement une augmentation de la masse grasse au niveau viscéral et musculaire et la sécrétion de cytokines qui renforce l'inflammation. La renutrition seule ne suffira pas à restaurer la situation musculaire : il faudra l'associer à une reprise de l'activité physique.

Sur le plan biologique, seule la mesure de l'albuminémie, si elle est < à 30 g/L, constituera un critère de dénutrition sévère.

DE MULTIPLES ORIGINES

Chez le sujet âgé, la survenue de la dénutrition a en général de multiples origines et facteurs favorisants qui doivent faire l'objet d'une analyse rigoureuse :

- Altérations bucco dentaires (sécheresse, prothèse dentaire inadaptée (*les prothèses doivent être réévaluées voire changées tous les cinq ans selon les règles de bonnes pratiques de chirurgie dentaire...*)).
- Altérations sensorielles au niveau du goût ou de l'odorat.
- Troubles de l'appétit, de la déglutition ou de la digestion.
- Isolement affectif ou social (27 % des plus de 60 ans, source Insee - 2019).
- Troubles de l'humeur.
- Surconsommation médicamenteuse, prise médicamenteuse inadaptée.
- Régimes restrictifs inappropriés (*la plupart n'ont que peu d'intérêt après 70 ans*).
- Troubles cognitifs.
- Inactivité / sédentarité.
- Qualité et/ou quantité des repas.
- Présentation des plats et convivialité des repas.
- Stress, problèmes financiers...

La prévention est essentielle car une fois installée, la dénutrition multiplie par quatre le risque de mortalité et aggrave toutes les maladies pré-existantes. Ce qui suppose de s'intéresser à ses apports nutritionnels avec un regard quantitatif et qualificatif adapté à l'âge et de surveiller régulièrement son poids, surtout si une maladie survient.

La prise en charge précoce, une fois le dépistage effectué et le diagnostic médical établi, consiste à interrompre le

processus de dénutrition le plus rapidement possible en agissant tout d'abord sur les facteurs favorisants. La lutte contre les idées reçues et les tabous sont des éléments déterminants.

RENUTRITION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, CONTACTS SOCIAUX...

Parallèlement à la renutrition, la reprise de l'activité physique, même a minima, et des contacts sociaux sont essentiels au succès du processus.

Les compléments nutritionnels oraux, de goût et de texture variables, peuvent être utiles, ajoutés aux rations alimentaires dont ils n'augmentent que très peu le volume. Ils ne remplacent pas les repas mais permettent d'enrichir leur teneur en calories (1 à 2 Cal/ml) et protéines (6 à 20 g/portion).

Le recours à l'assistance nutritionnelle, le plus souvent par sonde digestive, ne s'envisage qu'en dernier recours ou lorsqu'une pathologie particulière la rend inéluctable, avec une évaluation préalable des intérêts et des inconvénients pour chaque personne.

Il est à noter que les sujets en surpoids, avec un IMC > 30, peuvent être victimes de dénutrition et être en situation de sarcopénie, en particulier lors de certaines pathologies.

Une fois la phase de renutrition débutée, une surveillance nutritionnelle (*avec prise de note*), basée sur l'IMC, l'appétit, la consommation alimentaire, la force musculaire, mais aussi l'état bucco-dentaire, la mastication, le transit intestinal, est indispensable, au moins une fois par mois. En cas d'événement intercurrent, en particulier les épisodes infectieux, les interventions chirurgicales même bénignes, le processus doit être adapté sur avis médical.

En conclusion, pour bien vieillir, certes il faut continuer à bouger mais il faut aussi continuer à manger et mieux... à bien manger !

Jean Bultel, Médecin fédéral

« Grand âge et petit appétit » :
Téléchargez gratuitement le guide,
c'est une mine de conseils et de bon sens

[https://www2.dijon.inra.fr/
senior-et-sens/index.php](https://www2.dijon.inra.fr/senior-et-sens/index.php),
rubrique **RENESENS**, sous rubrique
Guide. Cliquez sur **télécharger**.



Autre référence :

Recommandation de bonnes pratiques du 10 novembre 2021 : Haute Autorité de Santé et Fédération française de nutrition www.has-santé.fr



MUSCLEZ VOTRE PÉRINÉE !

À petite cause, grands effets : lorsque le périnée de ces Dames mais aussi de ces Messieurs perd de ses propriétés, et d'abord de sa robustesse, les ennuis aux allures de désagréments arrivent. Les plus connus sont les troubles de la miction mais pas uniquement. Heureusement, la chose n'a rien d'irréversible et peut être corrigée.

L'étymologie est souvent précieuse. Ainsi apprend-on que périnée puise sa racine dans le terme latin *perineum* signifiant littéralement « autour des voies évacuatrices ». La nature n'ignorant pas la parité, cela induit que contrairement à une idée reçue, l'homme autant que la femme en sont dotés. Il s'agit d'un ensemble musculo-aponévrotique dont on devine aisément la localisation dans l'organisme. Ce que l'on sait moins, c'est que ce plancher pelvien, puisque tel est son nom, est en forme de hamac. Situé à la base du bassin, il soutient les organes et les viscères.

AVEC L'ÂGE, LES ORGANES PEUVENT CÉDER À LA LOI DE LA GRAVITÉ

Renforcer le périnée s'avère un excellent moyen - naturel - de lutter contre l'incontinence urinaire, mais également contre le prolapsus, vulgairement appelé descente d'organes. En effet, avec l'âge, synonyme de vieillissement et d'affaiblissement des tissus musculaires, en particulier ceux dudit périnée, la vessie, le rectum, l'utérus et consorts peuvent céder à la loi de la gravité et s'affaisser au point de constituer une gêne pour la vie quotidienne et de nécessiter une intervention chirurgicale. À cela s'ajoutent, chez la femme, la ménopause et son cortège de bouleversements hormonaux qui ne contribuent pas à ragaillardir les fibres. Pour éviter d'en arriver à une altération majeure de la fonctionnalité du périnée et allier la tonicité de cette zone métabolique au confort de vie, la pratique sportive est préconisée à condition de choisir la ou les bonnes. Or, pour savoir ce qu'il faut faire, il est pertinent de rappeler ce qu'il convient... d'éviter. En l'occurrence, les disciplines requérant des poussées et des pressions abdominales récurrentes. « *Tous les sports qui entraînent des efforts répétés, des sauts et des pressions intra-abdominales importantes sont à risque* », précise ainsi l'Association française d'urologie (AFU). Une définition qui, fort heureusement, exclut la quasi-totalité des activités qui ont cours au sein de la FFRS.

PRIVILÉGIER LES SPORTS DOUX ET LES SPORTS EN DÉCHARGE

À l'inverse, il est recommandé, toujours selon l'AFU, de privilégier « *tous les sports doux, sans à-coups, sans sauts ou encore, les sports lents travaillant sur la respiration (tai-chi, yoga...) et les sports en décharge comme la natation* ». Outre celles qui sont caractérisées par l'absence d'impact (randonnée, marche rapide, vélo...), sont conseillées les mobilisations qui développent les abdominaux profonds - pas ceux qui forgent les fameuses tablettes de chocolat - et le maintien du buste.

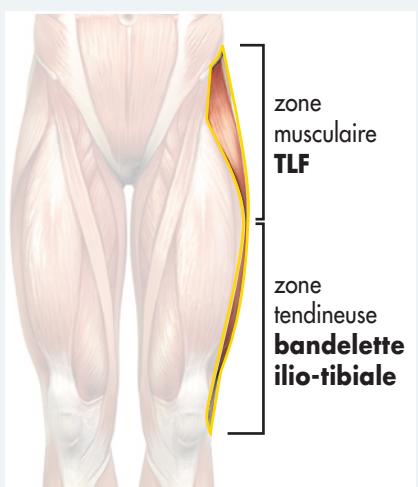
Parallèlement, la rééducation, sous la houlette d'un kinésithérapeute ou d'une sage-femme, est une option pertinente afin non seulement d'arriver à sentir son périnée pour le mettre à contribution de manière ciblée et le redynamiser, mais également de savoir le ménager dans certaines situations, telles le port de charges. Des exercices très progressifs, basés sur la respiration comme la méthode Pilates pour fortifier la catégorie de muscles abdominaux concernés, ou encore des séances de gainage, se révèlent souvent extrêmement profitables. À condition de ne pas attendre que la situation empire.

Alexandre Terrini

LE TENSEUR DU FASCIA LA... QUOI ?

Fléchisseur, abducteur et rotateur interne au niveau de la hanche... rotateur latéral, fléchisseur et extenseur au niveau du genou, mais également stabilisateur du bassin et du genou... le tenseur du fascia lata (ou plus communément appelé TFL) est un petit muscle fin et peu puissant qui relie le bassin au tibia et qui mobilise deux articulations (hanche et genou).

Plat et allongé, sa particularité réside dans le fait qu'il comprend sur le tiers supérieur une zone musculaire qui s'arrête au bas de la fesse et sur les deux autres tiers une grande partie tendineuse appelée « bandelette ilio-tibiale ».



Avec les muscles Sartorius (anciennement couturier) et psoasiliaque, il constitue le groupe musculaire des fléchisseurs de la hanche.

Très sollicité au cours de la marche et de la course à pied, c'est un muscle qu'il faut dorloter et ne surtout pas négliger. Sujet à une pathologie appelée syndrome de « l'essieu-glace », il ne nécessite pas forcément d'être renforcé mais il est primordial de le détendre et de l'étirer régulièrement pour prévenir une tendinite.

QUELQUES ÉTIREMENTS

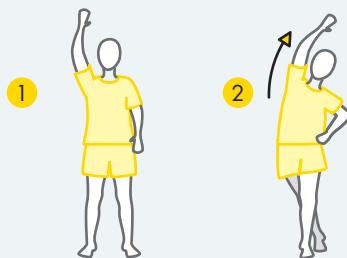
EXERCICE 1

Consignes de départ :

Debout, croiser la jambe droite derrière la jambe gauche sans verrouiller les genoux, allonger le bras droit vers le plafond, ventre et fessiers serrés, buste droit et le regard loin devant.

Consignes d'exécution :

Inspirer en allongeant le bras droit vers le plafond et souffler en inclinant le buste vers la gauche, en cherchant la diagonale avec la main et en poussant légèrement la hanche vers la droite. Maintenir la position le temps de l'expiration forcée et revenir à la position initiale. Répéter l'exercice quatre fois puis changer de côté.



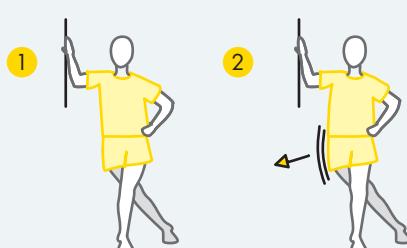
EXERCICE 2

Consigne de départ :

En s'appuyant avec son bras droit contre un mur, croiser la jambe droite derrière la jambe gauche sans verrouiller les genoux, ventre et fessiers serrés, buste droit et le regard loin devant.

Consignes d'exécution :

Prendre une grande inspiration et en soufflant pousser le bassin vers le mur. Maintenir la position le temps de l'expiration forcée et revenir à la position initiale. Répéter l'exercice quatre fois puis changer de côté.



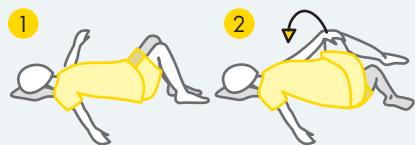
EXERCICE 3

Consigne de départ :

Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat au sol, bras en croix, paumes vers le sol, ventre et fessiers serrés, tête dans le prolongement du corps sans casser la nuque (s'aider en mettant un coussin sous la tête).

Consignes d'exécution : Amener le genou droit à la poitrine en inspirant et l'emmener doucement vers le côté opposé en soufflant et en exerçant une légère pression avec la main gauche. Maintenir la position 8 à 10'' et répéter l'exercice trois fois de chaque côté.

Variante : Réaliser le même exercice avec une jambe tendue au sol.



EXERCICE 4 : AUTOMASSAGE

Consigne de départ :

Assis au sol ou sur un fauteuil, une jambe repliée et l'autre légèrement fléchie devant soi.

Consignes d'exécution : Effectuer à l'aide du poing un massage du côté externe de la cuisse en réalisant des petits mouvements circulaires du haut vers le bas de la cuisse. Insister sur les zones qui paraissent plus tendues à la palpation.

2 à 3 minutes en fonction du ressenti. Il est possible d'utiliser de l'huile ou de la crème pour faciliter le massage.

Variante : Réaliser des mouvements circulaires plus en profondeur avec les doigts et en continuant sous le genou pour accentuer la détente des muscles.



Séverine Haas, conseillère technique fédérale

COMITÉS & CLUBS

Club 03001

Les « jeudis du savoir » à la Retraite sportive de l'Agglomération moulinoise

Photo : Jean-François Lampin



Très vite, le club de la Retraite sportive de l'Agglomération moulinoise a compris que, dans son objectif de maintenir le capital santé des seniors, il ne suffisait pas de leur proposer que des activités physiques, mais qu'il fallait aussi les aider à maintenir leurs capacités intellectuelles. Ce fut d'abord l'introduction des jeux de cartes, destinés à garder les plus anciens au club, mais qui suscitent aussi l'intérêt des plus jeunes. Les randonneurs n'ont jamais randonné en avaloirs de kilomètres et de dénivelé. Ils prennent le temps de s'intéresser au patrimoine et de partager leurs connaissances en botanique ou en histoire, allant jusqu'à imaginer les randonnées découverte à la journée, puis les séjours de randonnée découverte en moyenne montagne. Un pas de plus, décisif, est franchi avec l'ouverture des ateliers mémoire en éveil, qui contribuent à l'entretien des capacités cognitives par des jeux et des exercices ludiques sollicitant les différents types de mémoire. Dans le même temps, l'autonomie acquise par les participants aux ateliers informatiques allègeront la diffusion des informations par le secrétariat. Un peu plus tard, une initiation au traitement de l'image et au montage vidéo sera proposé. Une nouvelle activité ludique, le scrabble, connaît, elle aussi, un vif succès. La saison 2022-2023 innove en affichant clairement un objectif culturel, avec les « jeudis du savoir ». Certains adhérents ont une passion et la font partager en toute modestie à d'autres adhérents, remplissant à chaque fois l'auditorium de la salle des fêtes de Moulins. Des visites guidées du Centre national du costume de scène (CNCS), fleuron de la ville de Moulins, sont organisées. Sa passion bien connue pour les arts martiaux et un récent voyage viennent de conduire Jean-François Lampin à nous proposer, jeudi 14 décembre 2023, une véritable immersion au pays du Soleil levant.

Club 13050 Octobre Rose à Allauch

Notre Fédération est constituée à 70 % de femmes (71 % dans notre club). Nous avons toutes été touchées de près ou de loin par le cancer du sein pour nous-mêmes, une de nos proches ou parmi nos relations.

Depuis deux ans, nous participons activement aux manifestations Octobre Rose en vue de récolter de l'argent pour la recherche sur le cancer du sein et nous avons collaboré aux différentes activités proposées par la mairie. En 2022, celle-ci a pu ainsi remettre un chèque de 9 520 €.

Cette année, la municipalité mettant à notre disposition un gymnase, nous lui avons proposé d'organiser un grand bal country, qui s'est déroulé le dimanche 15 octobre de 13 h à 20 h 30. Nous avions sollicité la présence de Lilly West, chanteuse musicienne et animatrice de danse country, qui sillonne depuis 2003 les routes de France accompagnée de sa guitare et de son banjo pour proposer des concerts de musique country 100 % dansants. L'après-midi fut festive et conviviale, avec la présence d'une dizaine de clubs country de la région. Lilly West nous avait préparé un workshop et nous avons appris trois nouvelles danses. Puis elle nous a régale avec un concert country, permettant à un grand nombre de danseurs et danseuses de se mouvoir en rythme sur des chorégraphies connues. Tous les bénéfices de cet événement sont allés à l'institut Paoli Calmette, pour la recherche sur le cancer du sein (2 700 € pour notre contribution via le bal). Nous avons été épaulés, lors de cette après-midi, par l'association « T'Hatez-Vous » et par l'association « Don du sang ».

Véronique Romano, Secrétaire du club allaudien « Les jeunes actifs et sportifs »



Les indispensables informations de géographie physique et de géographie humaine données, le conférencier du jour choisit de nous faire visiter le Japon à travers trois personnages :

- Le samouraï, guerrier qui protège le seigneur et dont les vertus perdurent encore aujourd'hui pour l'aspect historique.
- Le moine, pour la religion et dans le rapport particulier au spirituel du Japon, que ce soit par le bouddhisme ou par le shintoïsme.
- Et enfin la geisha, qui n'était pas celle que l'on croyait, nous a accompagnés dans sa vraie fonction, celle d'une dame de compagnie raffinée symbolisant le domaine des arts. Nous avons donc participé à un *chanoyu* (cérémonie du thé), admiré l'*ikebana* (art floral), puis les œuvres de *Hokusai* ou de *Hiroshige* (*l'ukiyo-e* et ses estampes japonaises n'ayant rien de coquines), sans oublier les arts martiaux chers à notre ami et lui-même *budoka*.

Jean François Lampin concluait d'ailleurs en regrettant de ne pas avoir eu le temps d'évoquer la calligraphie, les sectes, l'architecture contemporaine, la littérature, le cinéma, l'art culinaire. Mais pour cela il lui aurait fallu disposer des dix heures d'un spectacle de théâtre *nô*.

Rendez-vous en février pour suivre un tour du monde.

Michel Jardonnet, membre du Comité directeur du club

Club 29001**Vitalité Océane en séjour à Plougonvelin (Finistère)**

Du 11 au 15 septembre 2023, nous étions 21 à nous retrouver pour une semaine de randonnées agrémentées de visites, autour de Plougonvelin. Sur notre route, nous avons fait étape à Daoulas, joli village où nous avons pique-niqué après une randonnée le long de la Mignonne. Après la pause, nous avons découvert un autre point de vue de Daoulas et son abbaye. En fin d'après-midi, nous avons pris nos quartiers au centre Igesa à Plougonvelin. Les gîtes sont spacieux et très confortables. La plage est à 50 mètres, ce qui a permis aux plus courageux de se baigner au retour des randonnées. La vue est superbe, avec les Tas de Pois en perspective. Comme à son habitude, André Bagot nous a fait connaître des endroits insolites comme le fort de Bertheaume ou, plus connus, la Tour Tanguy avec les reconstitutions de scènes de vie, les Ateliers des Capucins ou la rue Saint-Malo à Brest.

Enfin, la descente en piqué grâce au téléphérique a ravi les participants. Les randonnées autour de l'Aber Ildut vers Brélès, la pointe Saint-Mathieu et son abbaye, Le Conquet, ont aussi permis de belles découvertes. De boucles en bouclettes sur le GR34 ou sur des chemins de randonnée moins célèbres, nous avons parcouru environ 75 kilomètres dans une ambiance agréable et sous un soleil radieux. Le séjour a pris fin dans une crêperie au cœur du magnifique jardin botanique dans le vallon du Stang-Alar.

**Club 53010
La Retraite sportive du Pays de Craon à Saint-Pair-sur-Mer**

En septembre dernier, nous étions soixante personnes à prendre la direction du Cotentin pour notre semaine de randonnées annuelle. Nous avons découvert des paysages variés :

la vallée des peintres, le sentier des falaises (*Bonjour les dénivelés !*), la cabane Vauban à Carolles, Granville et son jardin public Christian Dior (*161 marches à grimper pour y arriver et déjeuner*), les polders et leurs moutons à Coudeville... Le mercredi, l'escapade aux îles Chausey, site extraordinaire, a marqué les esprits avec une météo capricieuse ! Néanmoins, chacun a pu visiter la Grande Île selon son rythme pour y découvrir, entre autres, le phare, le fort du XIX^e siècle, le vieux fort remodelé au début du XX^e siècle par Louis Renault. D'énormes blocs de granit comme l'éléphant ont attiré notre attention. Les soirées agrémentées de jeux de société ont été conviviales. Nous avons tous apprécié cette bonne semaine et nous sommes prêts à repartir pour de nouvelles aventures en 2024.

**Club 31013****Palmes, masques et tuba à Blagnac**

En Haute-Garonne, le club Blagnac inter-génération retraite sportive (Bigres) s'enrichit avec une toute nouvelle section : « PMT » pour palmes, masque et tuba. La section a vu le jour en septembre 2023 grâce à l'implication et la volonté de Trinh Nghiêm, titulaire du diplôme de monitorat fédéral de la Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM), de Roland Ducret, titulaire d'un brevet d'État d'éducateur sportif pour la plongée, et de la mairie de Blagnac pour le créneau piscine accordé au club. Avec ces deux animateurs passionnés d'activités subaquatiques, habilités en matière de « sport et santé » grâce à un diplôme spécifique acquis avec la FFESSM, cette nouvelle section sportive ne pouvait être mieux encadrée. Une fois le créneau horaire et la ligne d'eau réservés, le petit groupe d'inscrits pouvait « se jeter à l'eau ».

Comme nous le dit Trinh : « *Le bassin nordique de la piscine de Blagnac est un cadre idéal pour cette activité. Il permet des entraînements techniques de qualité, la reprise d'une activité sportive encadrée par les conditions de sécurité de « sport santé ». C'est une vraie remise en forme physique qui induit une réappropriation de ses facultés sportives, de l'estime de soi, de la confiance dans les possibilités d'interagir et de s'apporter mutuellement assistance.* »

Pour ceux qui n'avaient jamais utilisé de palmes, masque et tuba, c'est la découverte d'un matériel technique qui, une fois maîtrisé, permet d'imaginer d'autres horizons en milieu naturel. D'ailleurs, c'est l'objectif qui se concrétisera au printemps : aller longer la côte de Banyuls pour découvrir les fonds marins en réunissant toutes les conditions de sécurité. Le bassin nordique de Blagnac, non couvert, permet d'appréhender également cette activité de manière plus proche du milieu naturel « chaud, froid ».

« *Nous n'avons pas la mer... mais nous bénéficions d'un bassin nordique ! Alors, si cet hiver nous avons un petit frisson en voyant la température de l'air, celle de l'eau nous réconforte rapidement avec ses 28°.* »

Élise Glapa, Présidente du club Bigres



Un grand moment de convivialité pour la fin de l'année 2023

Club 71005 Inauguration du nouveau parcours de swin-golf à Chalon-sur-Saône

Au Groupe chalonnais de la retraite sportive, l'activité swin-golf a été créée en 2012 par une petite poignée de volontaires à la suite de la découverte de ce beau sport par l'un d'entre eux. Au début, ce jeu s'est pratiqué sur un terrain de football de la Prairie Saint-Nicolas, aux portes de Chalon-sur-Saône. Très vite, l'activité s'est développée et il a fallu créer un parcours dédié. C'est ainsi que, sur le même site, a vu le jour en 2018 un parcours de 9 trous sur une surface de trois hectares. L'activité comptait à cette époque une trentaine d'inscrits. Le nombre de participants n'a cessé de croître pour arriver à 70, dont dix animateurs fédéraux, avec trois séances hebdomadaires.

En étroit partenariat avec la ville de Chalon et le Grand Chalon, une extension a été faite en 2023, portant ainsi le parcours à 18 trous sur une surface de dix hectares. Ce parcours a été inauguré, pour le plus grand plaisir de tous, le vendredi 13 octobre 2023 en présence des élus, des responsables des services des sports et des espaces verts.

Guy Aladame,
Président du Groupe
chalonnais de la retraite sportive



Club 72022

La Retraite sportive du Saosnois sur la Presqu'île de Crozon

Le séjour randos-visites en Presqu'île de Crozon, destiné à nos animateurs et membres du Comité directeur, s'est déroulé une semaine de septembre 2023.

Après Amboise et la vallée de La Loire, puis la pointe du Cotentin, une interruption forcée durant les années Covid, en 2022 la reprise des séjours nous avait amenés sur la côte normande, à Grandcamp-Maisy... Pour cette quatrième escapade, la destination 2023 était « Le bout du monde », du nom du festival éponyme de la Presqu'île de Crozon.

Ce séjour a pour but d'insuffler de l'énergie, souder les liens entre toute l'équipe dirigeante, animateurs et membres du Comité directeur, pour la reprise des activités après la pause estivale. L'organisation est bien rodée : d'abord trouver la location d'un grand gîte en gestion libre et autonome, puis élaborer ensemble le planning des sorties et randonnées. Des trinômes sont constitués, ils ont en charge l'organisation d'une journée complète.

Pour cette édition 2023, nous étions quatorze participants à suivre un programme de randonnées fort diversifié, avec un peu plus de dénivelé que sur nos chemins du Saosnois et des vues à en couper le souffle. « Avec des paysages parsemés d'îles rocheuses au milieu d'eaux turquoises et translucides, on se serait cru dans les paysages côtiers corse ! », s'émerveille un animateur.



Après une mise en jambe sur le GR34 vers l'Île Vierge, visite des grottes marines. Puis les jours suivants, sac au dos avec le pique-nique, nous marchons au Cap de la Chèvre, à Camaret pour découvrir sa tour Vauban, ses rues avec les galeries d'artistes. Nous poursuivons le périple vers la pointe des Espagnols et ses vestiges de fortifications avec une vue englobant la rade de Brest. Le séjour se terminera sur la pointe de Pen-Hir, où une photo s'est imposée pour notre équipe de randonneurs au km 1 000 du GR34.

Une traversée, puis une randonnée sur l'île d'Ouessant étaient au programme, mais les conditions météorologiques avec un « avis de Grand Frais » ont rendu la mer dangereuse et annulé cette sortie.

Ambiance de convivialité et de partage ont convaincu les participants de l'équipe dirigeante de programmer une édition 2024 dont la destination n'est pas encore dévoilée...

Lily Chanroux-Mery
Présidente de la RSS Mamers

Club 72025

Rando de Noël pour la Retraite sportive du Pays Marollais

Le 27 décembre 2023, un groupe de soixante randonneurs du club de la Retraite sportive en Pays Marollais se retrouvait en début d'après-midi dans le village illuminé de Courgains pour effectuer sa rando de Noël.

Les randonneurs se sont divisés en deux groupes : les « petits mollets » pour parcourir un itinéraire de 5 km, tandis que les « gros mollets » s'élançaient sur un parcours de 10 km.

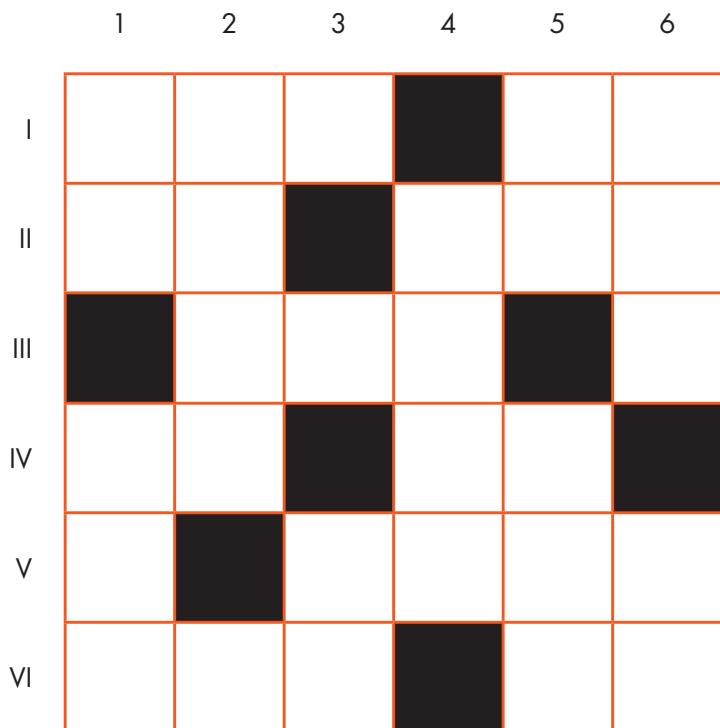
Les valeureux marcheurs étaient reçus par la municipalité en fin de randonnée, avec une collation réchauffante. Une sortie qui n'a donc pas dérogé à la règle. Comme le rappelle Michel Tison, le Président du club : « Nos activités se déroulent dans la bonne humeur. Nos maîtres mots sont la convivialité, le sport et le lien social. Il faut aussi bien avoir à l'esprit que le sport recule les ans et entretient la santé ».

Le club compte actuellement 190 adhérents de 50 ans et plus qui participent à 11 activités encadrées par 22 animateurs spécialement formés : randonnée, marche nordique, gym douce, Activ'mémoire, tennis rebond, tir à l'arc, disc-golf, danse en ligne et collective, danse country et cyclisme... sans oublier un séjour à la neige !

Et qu'on se le dise, il est encore possible de rejoindre les rangs du club !



Nos activités se déroulent dans la bonne humeur. Nos maîtres mots sont la convivialité, le sport et le lien social. Il faut aussi bien avoir à l'esprit que le sport recule les ans et entretient la santé ».



NOMBRES CROISÉS

HORizontalement

- I. Puissance de 2. Un isotope du carbone bien connu des archéologues.
- II. Nombre d'années de mariage pour des noces d'or. Date de la mort de l'empereur Commodo (le méchant dans Gladiator).
- III. Cube de 5.
- IV. V'là les flics ! Le nombre de syllabes dans un haiku japonais.
- V. L'année de la Saint-Barthélémy.
- VI. En chiffres romains, ça donne DCLXVI. Le nombre premier qui suit 67.

Verticalement

1. Une équipe de rugby au complet. Cube de 6.
2. Jeux Olympiques à Londres.
3. La somme des quatre premiers nombres impairs.
4. Bataille de Marignan, une date qu'on connaît par cœur sans savoir à quoi elle correspond.
5. Racine carrée de 361. Version d'un avion Boeing.
6. Jeu de dés. Banco au black jack.

QUIZ LES PRÉNOMS

1. Quel est le prénom du professeur Tournesol, personnage de la bande dessinée Tintin ?

A - Tryphon
B - Léon
C - Gédéon

2. Lequel de ces prénoms n'est pas celui d'un apôtre ?

A - Thomas
B - Philippe
C - François

3. Quel est le prénom de Madame Bovary, héroïne éponyme du roman de Gustave Flaubert ?

A - Clara
B - Emma
C - Anna

4. Quel est le vrai prénom de Serge Gainsbourg

A - Aaron
B - Sergueï
C - Lucien

5. Quels sont les prénoms des époux Bidochon, héros de la bande dessinée créée par en 1979 ?

A - Robert et Raymonde
B - René et Raymonde
C - Robert et Germaine

6. En anglais, quel est le diminutif de William ?

A - Dick
B - Ted
C - Bill

7. Quel a été le prénom féminin le plus donné en France aux bébés nés en 2022 ?

A - Jade
B - Rose
C - Agathe

8. Les Marx Brothers sont au nombre de 4. Il y a Groucho, Harpo, Chico et :

A - Hippo
B - Zeppo
C - Peppo

9. Lénine, de son vrai nom Oulianov, avait pour prénom :

A - Vladimir
B - Igor
C - Anton

10. L'un de ces prénoms n'a jamais été donné à un pape. Lequel ?

A - Urbain
B - Innocent
C - Commode



SOLUTIONS PAGE 31

[©www.fortissimots.com](http://www.fortissimots.com)



40 IDÉES FAUSSES SUR LES RÉGIMES

Jean-Michel Lecerf

L'alimentation est sans doute un des domaines où les préjugés sont le plus marqués. Les préconisations, les conseils abondent dans les médias, les publicités ; des témoignages divers envahissent les réseaux sociaux. Cette pléthora d'informations, ou plutôt de désinformations, conduit beaucoup de gens à s'infliger des régimes souvent aberrants et essentiellement basés sur l'exclusion injustifiée d'une catégorie d'aliments. Ces régimes entraînent des déséquilibres préjudiciables à l'état de santé tout en altérant la qualité de vie et la convivialité. Dans cet ouvrage, l'auteur, médecin nutritionniste chevronné de l'Institut Pasteur de Lille, passe en revue les quarante régimes les plus répandus en indiquant les dangers spécifiques et rétablit la vérité scientifique, tout en donnant des conseils adaptés. À l'issue de cette lecture, on déduit que la variété, la diversité sont les meilleurs garants d'une bonne santé et aussi du plaisir de manger.

► Éditions Quæ, 144 pages.



MANUEL D'EXERCICES DE LA MARCHE POUR L'ADULTE ET LE SENIOR

Docteur Bernard Auvinet

La marche bipède est propre à l'espèce humaine. Cette capacité, acquise à l'âge d'un an peut nous sembler naturelle et banale mais l'auteur, qui a effectué beaucoup de recherches dans ce domaine en enregistrant les paramètres de nombreux individus, nous démontre qu'elle résulte en fait d'un ensemble de mécanismes complexes qui subissent les effets du vieillissement et des maladies. Ces mécanismes mettent en jeu, outre l'appareil locomoteur, le cerveau et les différentes fonctions cognitives. L'auteur apporte une description très didactique et facilement compréhensible de ces mécanismes, en insistant sur l'interface entre les fonctions cognitives et les fonctions motrices. La qualité de la marche reflète l'état de santé d'un individu. Le senior doit préserver ses capacités physiques pour retarder les effets du vieillissement, améliorer les fonctions cognitives et éviter les chutes. Une grande partie du livre est consacrée à la description d'exercices faciles à réaliser grâce aux nombreux schémas qui les illustrent.

► Sauramps Médical, 178 pages. En vente sur www.sauramps-medical.com



366 JOURS AVEC JAMY, On en apprend tous les jours !

Jamy Gourmand

Un almanach de 366 jours pour cette réédition du fameux best-seller de Jamy... Normal l'année 2024 est bissextile. Plus de 1 200 petits articles, qui se lisent très vite, racontent à partir de sujets puisés dans le quotidien, la science, l'histoire, la géographie, la gastronomie, les voyages... et bien d'autres choses encore. Le livre propose d'en apprendre un peu plus chaque jour du 1^{er} janvier... au 31 décembre puisque à chaque page on trouve un questionnement sur un sujet à plusieurs entrées, et les réponses. Le 27 mars par exemple, vous saurez à la fois « D'où viennent les couleurs des ailes de papillons ? », mais aussi « Pourquoi on utilise l'expression Minute papillon ? » ou encore « Qu'est-ce que l'effet papillon ? ». Le livre peut se lire en avançant au fil des jours ou sans souci de calendrier. Un beau livre qui attise la curiosité des enfants comme des adultes, très bien illustré, avec des anecdotes insolites et bien sûr les mots d'esprit de Jamy... À mettre entre toutes les mains.

► Nathan, 408 pages.



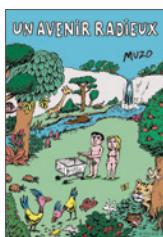
TALENT

CORSE CONFIDENTIEL

Pierre Garmy

Corse, fin des années 2000. Le corps d'une jeune femme est découvert sur un site archéologique en cours de fouille. Meurtre crapuleux, règlement de compte, crime raciste ? Les meurtres se succèdent. L'affaire prend des allures de plus en plus tortueuses mettant à vif les plaies de la société insulaire contemporaine. Ce roman recèle tous les ressorts du polar classique. Mais on doit passer de l'autre côté du miroir pour en savourer toute la substance. Il invite à se laisser guider dans les arcanes de la Corse, à accepter d'en revisiter l'histoire et la coutume pour saisir les enjeux socio-politiques les plus actuels qui étaient l'intrigue. Pierre Garmy a publié plusieurs ouvrages spécialisés et plus d'une centaine d'articles scientifiques. Il a exercé toute sa carrière d'archéologue et il est aujourd'hui animateur de marche nordique au club Olympe Retraite Sportive à Nîmes.

► Les Presses littéraires, 422 pages



UN AVENIR RADIEUX

Muzo

En une soixantaine de dessins, Muzo nous montre le monde comme il va (mal), tout en brocardant les climatosceptiques, le déni des citoyens et les contradictions qui nous traversent tous dans notre comportement vis-à-vis des questions écologiques. Un humour noir et grinçant pour rire de ces questions qui nous désespèrent ! À offrir aux climatosceptiques (s'il en reste), aux écoanxieux, aux fatalistes et à tous ceux qui, comme Groucho Marx, se disent : « Pourquoi devrais-je me préoccuper des générations futures ? Qu'ont-elles fait pour moi ? »

► Actes Sud, 112 pages.



MESSAGE À L'USAGE DES FÉLINS POUR DRESSER SON HUMAIN

Babas

Si vous avez un chat ce livre vous concerne. Si vous n'en n'avez pas, vous en adopterez un au vu de leur intelligence. L'auteur se met dans la peau d'un chat qui donne des conseils à ses congénères pour bien élever son humain. Il nous offre un regard drôllissime sur les relations entre les félin et les humains et nous révèle l'art avec lequel, depuis la nuit des temps, les chats nous choisissent, nous conquièrent et finissent par nous mener par le bout du nez. Ce livre est un bonheur de lecture, une analyse fine de notre attitude de bipède par rapport aux quadrupèdes à poils.

► Flammarion, 176 pages.

AVANTAGES ADHÉRENTS

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

► ÉQUIPEMENT POUR LE SPORT

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

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

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

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

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

► DOMAINE DE LA SANTÉ

Audika. Le spécialiste de l'audition. Avantages adhérents : **20 %** de réduction sur les aides auditives de dernière génération, chargeur offert pour toutes les aides, **10 %** sur les accessoires. Bilan et essai gratuits en magasin.

Générale d'optique. Offres priviléges pour les lunettes de vue, lunettes de soleil, équipement de sport, lentilles de contact (coupons sur votre espace privé).

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

► VOYAGES ET SÉJOURS

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

*www.federetratesportive.fr,
Espace privé / Adhérents / Partenaires.

NOMBRES CROISÉS

HORIZONTALEMENT :

- I. 128. 14. II. 50. 192.
- III. 125. IV. 21. 17. V. 1572.
- VI. 666. 71.

VERTICIALEMENT :

- 1. 15. 216. 2. 2012.
- 3. 16. 4. 1515. 5. 19. 777.
- 6. 421. 21.

1	2	8		1	4
5	0		1	9	2
	1	2	5		1
2	2		1	7	
1		1	5	7	2
6	6	6		7	1

QUIZ : LES PRÉNOMS

1. A. Pour ce personnage, Hergé s'est inspiré du physicien Auguste Piccard, inventeur du bathyscaphe en 1948.
2. C.
3. B. Ce prénom figure aujourd'hui parmi les plus donnés aux bébés filles.
4. C. C'est également le prénom qu'il a donné à son fils né en 1986.
5. A. Leur chien s'appelle Kador.
6. C. Dick est le diminutif de Richard, et Ted celui d'Edward.
7. A. Rose n'arrive que 6^e et Agathe 17^e.
8. B. Un cinquième frère, Gummo, n'a jamais joué dans les films estampillés "Marx Brothers".
9. A. (Ilitch Oulianov). Le surnom Lénine signifie « L'homme de la Lena » (fleuve de Sibérie).
10. C. C'est le prénom d'un empereur romain sanguinaire, que l'on voit dans le film Gladiator.

QUIZ SUR AMIENS

1. B. Jules Verne est à l'origine de la construction du cirque qui porte son nom et sa maison est devenue le Musée Jules Verne. Sa tombe se trouve au cimetière de La Madeleine à Amiens.
2. C. Bleue. La waide (ou pastel) a permis de financer la construction de la cathédrale.
3. B. Deux, c'est déjà pas mal. Hauteur de la voûte : 42 m.
4. A. Les hortillonnages datent du Moyen-Age. Actuellement il ne reste qu'une dizaine d'hortillons ou maraîchers qui les exploitent. On peut les visiter en barque de mars à octobre.
5. C. Louis-Napoléon Bonaparte. Les initiales N pour Napoléon et E pour Eugénie sont visibles sur la façade de l'édifice de style haussmannien.
6. B. Le macaron aux amandes, spécialité à base d'amandes, d'œufs et de miel, date du XVI^e siècle.



LE SPORT, LA SANTÉ DES SENIORS

LE PLAISIR
AVANT
TOUT



Des activités
adaptées
aux plus de
50 ans



UNE FÉDÉRATION
MULTISPORTS POUR
ET PAR LES SENIORS

UN CONCEPT :
SPORT SENIOR SANTÉ®

Varier les activités en tenant compte
de leur complémentarité permet
d'en tirer un bénéfice
maximal

Coût de
pratique
accessible
à tous

