

# vital'ité

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

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

N°49 JUIN - SEPTEMBRE 2024

VITAL'SANTÉ

VISIO-CONFÉRENCE :  
COMMENT LUTTER CONTRE  
LA SÉDENTARITÉ

VITAL'MOUV.

ENTREZ  
DANS LA DANSE

VITAL'ACTIONS

EUX AUSSI  
ONT « FAIT » LES JO





# AEC Villages Vacances et Camping

## Partenaire de la FFRS

### RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE SÉJOUR GROUPE 2025

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



→ DEMANDEZ  
NOS BROCHURES

Code partenaire  
780994

[www.aec-vacances.com](http://www.aec-vacances.com)

Renseignements et réservations / **AEC Vacances**

Groupes : Florence RAGOZZINI - Tél. 07 62 25 65 40 / [f.ragozzini@aec-vacances.com](mailto:f.ragozzini@aec-vacances.com)

Individuels : 04 50 02 90 74 / [contact@aec-vacances.com](mailto:contact@aec-vacances.com)



### séjours groupes touristiques, sportifs, découvertes...

PROFITEZ DE  
**5 %**  
DE  
REMISE

ET DES FRAIS  
DE DOSSIER OFFERTS

groupes à partir de 10 personnes

**[vacances-ulvf.com](http://vacances-ulvf.com) - 04 77 56 66 09**

### SÉJOURS NATURE

tout compris & sur mesure

Individuels - Familles - Groupes

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

5% de réduction  
sur les séjours  
Code réduction : FFRS24

Un séjour Montagnes Au Naturel,  
c'est:

- Un hébergement confortable et chaleureux
- Un cadre privilégié dans des territoires d'exception
- Des activités encadrées par nos moniteurs qualifiés et passionnés
- Une cuisine familiale faite sur place avec des spécialités locales

Renseignements et réservations pour  
un devis sur mesure :  
04 76 87 81 47  
[reservations@ancef.com](mailto:reservations@ancef.com)

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

Retrouvez tous nos séjours sur [www.montagnesunaturel.com](http://www.montagnesunaturel.com)

# SOMMAIRE

04

19



## VITAL'ACTIONS

04 Eux aussi ont « fait » les JO

06 Focus : Le Coders 31 cultive son sens du collectif

08 Les assurances à la FFRS

10 2024, année électorale

11 Cueillette responsable : conseils, précautions



## VITAL'SANTÉ

19 Remue-méninges à la Commission médicale

20 Visio-conférence : Comment lutter contre la sédentarité

22

VITAL'BIEN-ÊTRE  
22 Le sartorius, le muscle le plus long du corps humain

23



## VITAL'ACTUS

26

## VITAL'LIRE

27

VITAL'PARTENAIRES  
Accords de partenariat

14



## VITAL'MOUV

14 Quiz : Jeux Olympiques

16 Entrez dans la danse



## BONJOUR À TOUTES ET TOUS,

La saison sportive se termine. J'espère que vous avez pris du plaisir dans votre club à pratiquer vos activités, qu'elles ont été bénéfiques et que nous nous retrouverons en forme à la rentrée.

L'été est riche en événements sportifs. Championnat d'Europe de foot, Jeux olympiques et paralympiques... La FFRS participera à la grande fête du sport avec ses conseillers techniques qui seront présents au Club France du parc de La Villette à Paris pour des démonstrations de pickleball. Si vous êtes dans la région, je vous invite à venir les rencontrer (p. 5). Sport toujours, dans le cadre de notre participation à l'opération « Bouge 30 min par jour », Grande Cause Nationale pour l'année 2024, nous nous sommes mobilisés et c'est tout un programme d'activités que vous retrouverez sur notre chaîne YouTube.

Pour être au plus près de nos adhérents, nos équipes travaillent sur de nombreux projets, notamment la mise au point d'un programme sur l'équilibre pour une meilleure prévention des chutes, en collaboration avec des universités et avec la participation des clubs. Nous avons lancé une étude autour des bienfaits de la multi-activité... et aussi noué de nouveaux partenariats à votre service (p. 27).

Et puis l'automne 2024 verra l'élection d'un nouveau Comité directeur... Tous les adhérents peuvent aspirer à être candidats. Nous avons besoin de compétences multiples et de profils variés (voir page 10).

Il ne faut pas se le cacher, la gouvernance a connu de nombreux soubresauts et les défis à relever sont importants, mais la Fédération en vaut la peine. Sur le terrain, dans les clubs, le plaisir de se rencontrer et de pratiquer est de mise et prouve la vitalité de notre communauté.

À la veille de la trêve des vacances d'été, je souhaiterais remercier tous les bénévoles (dirigeants, animateurs, instructeurs, médecins...) et les salariés pour leur immense implication en toutes circonstances.

À toutes et tous, je ne saurais trop vous recommander de prendre soin de vous et de votre famille, de vous aérer le corps mais aussi l'esprit... Et n'oubliez surtout pas de bouger 30 min par jour.

Jean-Pierre Maurige, *Président de la FFRS*



©Paris 2024 / Germain Hazard / SIPA PRESS

# EUX AUSSI ONT « FAIT » LES JO

**Plusieurs licenciés de la FFRS ont, à titres divers, participé aux Jeux olympiques. Vital'ité est allé à leur rencontre. Leurs témoignages illustrent les différentes manières de vivre un événement d'une telle ampleur.**

Propos recueillis par Alexandre Terrini



DANIELLE LE ROUX LIGNON

• L'AMBiance Était Un Peu CONFIDENTIELLE. •

**Porteuse de la flamme olympique lors des JO d'hiver de Grenoble, en 1968, et, aujourd'hui, membre de l'ASS Castanet (Gard).**

« J'ai porté la flamme olympique à Nîmes. J'avais été choisie car j'avais été championne cadette du Languedoc en gymnastique au concours général et ce, sous les couleurs de mon club des Allobroges Nîmois. C'est mon entraîneur, Monsieur Ollier, qui m'avait sollicitée. Normalement, je devais porter la flamme de la gare de Nîmes jusqu'à l'ancien centre équestre, soit une distance d'environ deux kilomètres. Sauf que, en plein milieu du parcours,

un garçon de mon club m'a pris la torche des mains et est parti avec. Disons qu'il n'a pas fait preuve d'une grande élégance... Nous étions en plein hiver et, de surcroît, un jour de semaine, si bien qu'il n'y avait pas grand monde dans les rues même si mes proches étaient, bien sûr, présents. Toujours est-il que l'ambiance était un peu confidentielle.

Ensuite, il n'y a eu aucun retour et nous n'avons, par exemple, pas été conviés à assister à des épreuves des Jeux ni même à la cérémonie d'ouverture. J'ai été un peu déçue de ne pas aller à Grenoble mais cela n'empêche pas que j'étais fière d'avoir été porteuse de la flamme olympique. »



FRANÇOISE LABEYRIE

• NOUS ÉTIONS HABILLÉS EN JAUNE, AUX COULEURS DE LA POSTE. •

**Accompagnatrice de la flamme olympique lors des JO d'hiver d'Albertville, en 1992, et, aujourd'hui, animatrice au sein des Gambettes Matelloises (Hérault).**

« L'ASPTT Paris, dont j'étais licenciée puisque j'y pratiquais ce que l'on n'appelait pas encore le fitness, s'était engagée à fournir 1992 coureurs pour accompagner la flamme olympique de la place de la Concorde à La Défense en passant par les Champs-Élysées... mais aucun de nous ne l'a portée. Nous étions habillés en jaune, aux couleurs de La Poste et nous avions des baguettes fluo. Toutes les trois ou quatre rangées, des personnes étaient chargées de nous montrer les mouvements que nous devions faire dans un semblant de chorégraphie qui n'avait pas été répétée. Nous avons défilé jusqu'à l'Arc de Triomphe et, ensuite, nous sommes allés à La Défense en courant avec toujours la flamme olympique devant nous même si, en ce qui me concerne, je ne l'ai pas vue... Il y avait énormément de monde sur le bord de la route, surtout aux Champs-Élysées. C'était impressionnant. Cela reste un souvenir inoubliable dans la mesure où c'est quelque chose que l'on ne fait qu'une fois dans sa vie. J'avais d'ailleurs écrit à l'ASPTT pour me porter volontaire mais je ne pensais pas être retenue. Il y avait avec moi beaucoup de collègues que je connaissais et nous nous sommes bien amusés. »



JEAN-PIERRE  
MALICHIER

“ PENDANT  
LA CÉRÉMONIE  
D'OUVERTURE, IL Y A EU  
UN ACTE MALVEILLANT. ”

**Cadre de France Télécom lors des JO d'hiver d'Albertville, en 1992, et, aujourd'hui, animateur au sein de l'Association de la retraite sportive Ayrens Tonic (Cantal).**

« En tant qu'ingénieur, j'ai contribué à la maintenance du réseau public de télécommunications et de celui spécialement dédié aux JO, lequel s'étendait sur plusieurs sites. Cela concernait aussi bien les canaux de téléphonie que d'images télévisées, avec notamment les débuts de la fibre optique. En ce qui concerne le réseau des JO, j'ai participé à la fin de son installation dans les mois qui ont précédé les Jeux. D'ailleurs, il est ensuite passé, pour l'essentiel, dans le domaine public.

Cela a aussi été l'occasion de tester notamment la téléphonie mobile dont c'étaient les prémisses.

Même si j'habitais Aurillac, je m'étais porté volontaire, au sein de France Télécom, pour participer à ce projet et vivre, sur place, les Jeux de l'intérieur. J'ai été, en quelque sorte, sélectionné par la direction générale de l'entreprise, à Paris, pour mes compétences en matière de transmissions. Je dirigeais une équipe de techniciens.

Cela n'a jamais été dit mais pendant la cérémonie d'ouverture, il y a eu un acte malveillant, en l'occurrence des fibres sectionnées. Cela a généré une coupure d'image et de son de quelques secondes et nous avons immédiatement basculé sur un circuit de secours et les téléspectateurs ne s'en sont pas aperçus... belle réactivité du service public !

Ces JO ont été une sacrée expérience d'autant que lors des jours de congés, j'ai pu assister à certaines épreuves comme le bobsleigh et le curling. »



© Florian Hulleu

### LA FFRS REJOINT LE CLUB FRANCE DES JOP À LA VILLETTÉ (PARIS)

À l'invitation du Comité national olympique et sportif français (CNOSF), la FFRS a répondu « Présent », comme la plupart des fédérations sportives, pour participer à cet événement. Ses conseillers techniques accueilleront le public pour deux journées de découverte de l'activité pickleball, **les 29 et 30 juillet** prochains, de 10 h à 19 h. Venez les rencontrer.

Le Club France est le grand lieu de rassemblement autour du sport. De la diffusion des épreuves aux dizaines d'initiations sportives, des célébrations des performances tricolores aux rencontres avec des athlètes sur fond d'activités artistiques en pleine journée et de concerts en soirée... C'est en plein cœur du Parc de la Villette que vous pourrez retrouver toute la magie de cette manifestation exceptionnelle. Pendant vingt-sept jours, la programmation promet d'être riche du matin au soir avec des moments forts en émotions pour les petits comme pour les grands.

**Club France : Parc de La Villette à Paris, tous les jours, de 10 h à 22 h (du 27 juillet au 11 août pour les épreuves olympiques et du 29 août au 8 septembre pour les épreuves paralympiques).**



NADIA MIMOUN

“ J'AI ÉTÉ L'OBJET D'UN  
ENCADREMENT TRÈS ATTENTIF. ”

**Participante en Gymnastique rythmique et sportive (GRS) aux JO d'été d'Atlanta, en 1996, et, aujourd'hui, directrice technique nationale (DTN) adjointe de la FFRS.**

« J'avais été retenue par les entraîneurs nationaux pour intégrer le groupe Horizon en vue des championnats du monde de 1994, à Paris-Bercy, puis sélectionnée pour cette compétition au concours par ensemble où nous avons terminé quatrième. Dans la foulée, nous avons appris que le concours par ensemble allait faire son apparition au programme des JO d'Atlanta, en 1996. Le staff m'a alors proposé de faire partie de la relève pour succéder aux anciennes qui, elles, s'apprêtaient à mettre un terme à leur carrière.

À Atlanta, le concours de GRS avait lieu à la toute fin des Jeux. L'ambiance était assez festive au village olympique mais nous, nous devions continuer à nous entraîner quotidiennement sans même pouvoir assister à d'autres épreuves. La salle de kiné était un lieu d'échanges important où nous nous retrouvions entre sportifs issus de différentes disciplines.

Lors de la cérémonie d'ouverture, la porte-drapeau était Marie-José Pérec. Dans l'effervescence, elle s'est mise à courir, si bien que nous l'avons tous

suivie et que notre délégation n'était plus du tout alignée comme elle aurait dû l'être. À la fin du concours de GRS, nous n'avons pas pu en profiter car les restaurants du village étaient fermés parce que tout le monde préparait la cérémonie de clôture.

Ces Jeux étaient extrêmement sécurisés avec des portiques partout, tant et si bien que nous n'avons pas vécu l'attentat à la bombe au parc du Centenaire. Nous n'avions aucune idée de ce qu'il s'était passé. Ce sont nos proches qui nous en ont parlé.

Nous avons terminé quatrième, à quelques centièmes de points des Russes. C'était une performance totalement inattendue car nous visions une place dans les six premières. Cela reste d'ailleurs le meilleur résultat obtenu par la France, en GRS, aux JO. J'avais alors dix-sept ans. C'est très jeune et cela explique que l'encadrement dont j'étais l'objet était très maternant et forcément assez réglementé. Je n'ai donc pas vécu les Jeux comme d'autres. Néanmoins, cela a été mon expérience la plus riche et la plus importante en tant que sportive de haut niveau. »





Le comité directeur, de gauche à droite : Michel Dambieille (séjour inter-club), Alain Lion (développement), Daniel Le Gall (communication), Jeanine Pénicaud (développement), Claude Deraisin (secrétaire), Alain Royer (président), Yvette Gasc (formation), Jean Dalla Zanna (communication), Jean-Paul Ponsolle (vice-président), Christian Cataix (formation), Christian Guillaume (formation). Absents sur la photo : Claude Guinet (secrétaire adjointe), Danielle Robliou (trésorière), Martine Juan (séjour inter-club), Michelle Chevallier (développement).

## FOCUS

# LE CODERS 31 CULTIVE SON SENS DU COLLECTIF

**Presque quarante ans après sa création, le Coders de Haute-Garonne ne cesse de « grandir ». Rien qu'en 2023, deux clubs ont rejoint les rangs de cette institution où l'on cultive, sportivement, entraide, partenariat et échange de bonnes pratiques. Rencontre.**

« *Tout seul, on va plus vite ; ensemble, on va plus loin.* » Le Coders 31 semble avoir fait sien le vieil adage. Le jour de l'interview, deux personnes sont autour de la table, mais elles préviennent d'entrée de jeu : elles portent la parole des treize autres membres du Comité directeur. Ancien rugbyman, Alain Royer, président depuis quatre ans, privilégie le « jeu groupé » : le ballon est porté par l'ensemble des joueurs. À l'échelle du Coders, ce sont les projets qui sont portés collectivement.

À ses côtés, Claude Deraisin, secrétaire général, illustre : « *Nous avons le souci de la représentativité. Presque tous les clubs sont représentés au sein du Comité directeur qui se réunit chaque mois. Et pour chacune de nos opérations, une équipe est constituée avec, à sa tête, un chef de projet qui échange et rend compte des avancées auprès du Comité directeur.* »

### SE FAIRE CONNAÎTRE

Le Coders 31, c'est 13 clubs dont trois nouvellement créés, 1 694 adhérents et 140 animateurs dont 13 récemment recrutés, une vingtaine d'activités, dont deux dernièrement ajoutées au catalogue des propositions (pickleball et masque palme et tuba) ! « *Nous commençons à récolter les fruits des graines semées ces dernières années* », dit Alain Royer, rappelant l'aide précieuse apportée par les conseillers techniques fédéraux au niveau de la mise en place de nouvelles activités, ou encore pour les dossiers de demande de subvention.

La recette ? Être sur le terrain, rencontrer, discuter avec les autres clubs, les acteurs locaux, les particuliers, saisir ou provoquer des opportunités, un peu d'huile de coude, avoir la conviction de faire « quelque chose qui a du sens » et, évidemment,



### Le Coders 31 en chiffres

**1 694** adhérents répartis au sein de **13** clubs.

Plus de **20** activités dont Aquagym, cyclotourisme, Activ'mémoire, danse, randonnée, gym, swin-golf, yoga, tir à l'arc, Pilates et, pour les plus récentes, pickleball et PMT (palme, masque et tuba).

**38** ans, c'est l'âge du Coders 31, né en janvier 1986.

**140** animateurs.

avancer collectivement. Le Coders 31 a rapidement établi sa feuille de route : représentativité, développement, support et animations des clubs.

« *L'un des boulot les plus importants a été de se faire connaître* », lance Alain Royer. Premier jalon : la Foire internationale de Toulouse ! Depuis quatre ans, le Coders y anime un stand au sein du Village des sports. Une belle vitrine : près de 107 000 visiteurs recensés lors de la dernière édition, en avril 2024. « *Cette année, 1 500 personnes se sont arrêtées sur notre stand ; la première année, ils étaient 300. On y côtoie d'autres fédérations et d'autres clubs, mais aussi des institutionnels. Cela permet d'étoffer le carnet d'adresses, de prendre des contacts et de rencontrer de futurs adhérents. Nous y présentons nos activités et initions ceux qui le souhaitent à une activité comme le disc-golf.* »

## SUR LE TERRAIN

Le Coders 31 va également sur le terrain, au plus près des clubs, organise des journées découverte, « ce qui permet de nous faire connaître des communes environnantes, des élus et des associations et de travailler en bonne intelligence avec eux », explique le président. Aller à la rencontre des gens est une chose. Encore faut-il concrétiser. En 2023, un club et une section sont venus gonfler les rangs de la FFRS en Haute-Garonne. « D'abord, la Retraite active du Grand Ouest Toulousain a été créée en lien avec un club de la ville de Plaisance-du-Touch que nous connaissons, le Centre communal d'action sociale et la Communauté de communes du Grand Ouest Toulousain vers laquelle nous nous sommes tournés, notamment pour nous trouver terrains et salles de sport », raconte le président du Coders 31.

Puis, il y a eu la création de la Retraite sportive révéloise. « C'est une section de l'association de la boule lyonnaise à Revel, détaille Claude Deraisin. Leurs adhérents s'intéressent à la retraite sportive et inversement. Cela permet de travailler en synergie ! »

Des discussions sont en cours avec des

associations du Lot. À Toulouse également, où un organisme de protection sociale souhaite créer un club de la retraite sportive. Et les échanges sont nourris avec les Coders voisins et les collectivités. « Désormais, le Département de Haute-Garonne nous sollicite pour participer à des manifestations ! », se réjouissent les deux hommes.

## ENTRAIDE INTERCLUBS ET AU-DELÀ

Le Coders se développe, mais n'en oublie pas l'essentiel : faire vivre le réseau existant et prêter main-forte. Des rassemblements sont régulièrement organisés entre animateurs. « C'est une occasion pour eux de se rencontrer, de partager les bonnes pratiques, se faire découvrir mutuellement de nouvelles activités physiques et sportives, précise Alain Royer. Les présidents des clubs et sections se réunissent deux fois par an. » Derrière cela, il y a aussi la volonté d'initier des collaborations entre les clubs. Et ça marche ! Par exemple, il n'est pas rare qu'un animateur de la ville voisine vienne présenter une nouvelle activité. Sans compter les journées interclubs, les journées découvertes... « Nous apportons notre concours sur le

plan matériel informatique également, souligne le secrétaire général. Nous proposons une plateforme web à tous les clubs pour qu'ils puissent communiquer. Sur ce point, nous sommes aidés par Pascal Courrier, un bénévole personne ressource. » Le Coders a investi dans du matériel qu'il prête aux nouveaux clubs pour qu'ils se lancent.

## MO-TI-VÉS !

Comme d'autres, l'équipe fait état de la difficulté pour les clubs de trouver de nouveaux animateurs. « Nous vieillissons tous, et les départs à la retraite sont plus tardifs, constatent les deux membres du Coders 31. Pour tenter de dépasser cette difficulté, chaque animateur essaie de repérer les adhérents prêts à s'investir un peu plus. Les clubs qui se créent le sont par des gens qui souhaitent devenir animateurs et se former. Le potentiel est là, il faut motiver les gens. » L'argumentaire est rôdé : « Venez découvrir des activités inédites, diversifiées et accessibles à tous. Pratiquez, accompagnez. Nous faisons du lien social. Nous sommes tous bénévoles et engagés ! Tout ce que nous faisons fait écho dans cette société du bien-vieillir. »

Le carburant de l'équipe : les adhérents, mais pas seulement. « Quand de jeunes gens viennent nous voir lors d'événements pour nous féliciter de proposer des activités à leurs parents, de les sortir de chez eux, ça motive ! Notre action a du sens. », rapportent les deux compères qui ont bon espoir de voir, prochainement, de nouveaux clubs rejoindre la retraite sportive. Nul doute puisque jusqu'à présent, chaque essai semble se transformer !

Géraldine Bouton



Journée découverte avec plusieurs activités dont le pickleball, animé par Annie Balas du Coders 31.



Randonnée nocturne avec la découverte des étoiles, le 22 mars.



Line Malric, vice-présidente du Conseil Départemental chargé des Sports et Alain Royer lors de la Journée découverte aux Argoulets, le 26 avril 2024.



Foire de Toulouse, du 12 au 21 avril 2024.

 Pour suivre le Coders 31 :  
<https://www.coders31.org/>

# LES ASSURANCES À LA FFRS

**Légalement, la FFRS est tenue de proposer à ses licenciés, à ses bénévoles et à ses dirigeants des contrats d'assurance. Quelles sont ces assurances ? Que couvrent-elles ? Un point avant la prochaine rentrée sportive.**

## POUR LES LICENCIÉS

La FFRS a signé avec la Mutuelle Saint-Christophe et Mutuaide un contrat collectif comprenant :

- La Responsabilité civile générale / Défense recours,
- L'Individuelle accident,
- L'Assistance – Rapatriement
- L'option Effets personnels.

### ASSURANCE OBLIGATOIRE

#### • Garantie Responsabilité civile (RC) générale / Défense recours

Ce contrat couvre les préjudices causés aux tiers et aux adhérents (ces derniers étant tiers entre eux). Il garantit à l'assuré la prise en charge financière de la réparation du préjudice qu'il a pu causer. Il faut savoir qu'aux termes de l'article 1240 du Code civil, toute personne qui cause un préjudice à autrui est tenue de le réparer.

### ASSURANCES OPTIONNELLES

#### • Individuelle accident (IA)

Ce contrat couvre les dommages propres du licencié lorsque ce dernier est blessé lors d'un accident dans l'exercice des activités reconnues par la FFRS, qu'elles soient organisées par le club ou pratiquées à titre individuel.

#### • IA+

Les garanties de l'Individuelle accident peuvent être augmentées en souscrivant à cette assurance.

#### • Assurance annulation/interruption de voyages/bagages

Proposé par **Mutuaide**, ce contrat prend en charge la pénalité restée à la charge de l'assuré en cas d'annulation avant le début du séjour pour motif médical ou pour « toutes causes » (selon application du contrat), ou pour rembourser la partie du voyage non consommée lors d'une interruption du séjour du fait d'un événement garanti.

Le vol, la perte, la détérioration des bagages sont couverts par une franchise. Le coût de cette assurance optionnelle est de 8 % du coût du séjour par personne.

#### • Effets personnels

Il est également possible de compléter les garanties IA ou IA+ avec l'option Effets personnel qui couvre, en cas d'accident corporel, les dommages matériels subis par les biens et effets personnels nécessaires à l'activité assurée.

#### • Assistance-rapatriement / Frais de secours

Ce contrat proposé par Mutuaide couvre, en cas de sinistre, notamment les frais médicaux hors du pays d'origine, l'envoi de médicaments à l'étranger, le rapatriement en transport sanitaire, les frais de secours et de recherche (*liste complète des couvertures : voir contrat sur le site de la Fédération*).

#### → Informations complètes sur :

- **FFRS360, espace adhérents**  
(onglet **Données perso / Mes documents**),
- **Site FFRS, espace privé : Adhérents/Assurances.**

**À noter :** La validité de l'assurance se termine le 31 août de la saison en cours. Cependant, par tolérance de notre assureur, elle est prolongée jusqu'au 30 septembre, le temps du renouvellement de la licence.

## POUR LES CLUBS ET LES COMITÉS

#### • Responsabilité civile (RC) générale / RC des dirigeants

Les responsables de clubs et de comités et les animateurs sont couverts au titre de la **RC générale** du contrat collectif lorsqu'ils sont recherchés quand, par exemple, un licencié met en cause un président de club du fait d'une défaillance de l'organisation d'une sortie qui a causé un préjudice.

Par ailleurs, un contrat **RC des dirigeants** (de droit ou de fait) a aussi été souscrit par la FFRS pour protéger – au civil – ses élus et les dirigeants de clubs et comités contre les conséquences financières qu'ils subiraient en cas de mise en

cause de leur responsabilité dans le cadre de leurs fonctions. Un dirigeant peut être recherché en tant que personne physique sur ses propres deniers uniquement s'il commet par exemple une faute de gestion (ex : un trésorier prend des décisions qui entraînent une perte financière conséquente pour le club). Dans ce cas, c'est le contrat RC des dirigeants qui intervient.

#### • Protection juridique

Dans le cadre de leurs fonctions au sein de la FFRS, tous les dirigeants bénéficient de cette protection souscrite par la Fédération (prise en charge des frais d'avocat dans une limite définie dans le contrat).

#### • Dommages aux biens des clubs et comités / Multirisques locaux

Négocié par la Fédération au profit des clubs et comités qui le souhaitent (sans obligation, ils sont libres de choisir leur assurance), ce contrat couvre les dégradations causées aux bureaux, salles de réunion et locaux leur appartenant.

Une garantie « tous risques en tous lieux » peut être souscrite pour

couvrir les biens mobiliers (y compris le matériel informatique) propriété des clubs ou comités ne possédant pas de locaux. Les garanties de ce contrat sont limitées à la France métropolitaine.

#### • L'auto-mission

Ce contrat – auquel les structures sont libres de souscrire – intervient en substitution du contrat personnel de l'assuré (salarié, bénévole ou mandataire du club ou du comité) lorsqu'il utilise son véhicule personnel dans le cadre d'une mission pour ce club ou ce comité.

Garanties : responsabilité civile pour les dommages causés aux tiers (y compris les passagers et les covoiturés), dommages au véhicule personnel de l'assuré, assistance aux véhicules et aux personnes.

La cotisation varie pour les clubs de + ou de - 100 adhérents.

#### Documents utiles :

- Site FFRS, espace privé : Clubs & comités/Assurances.

Gilles Denux, président Commission RMILA

## Prêts pour vos prochaines échappées ?

Profitez de nos 5 destinations en villages-club à tarifs remisés :

### 5% sur le tarif Groupe

+ 1 gratuité pour 20 pers. payantes  
[groupes@neoclub.com](mailto:groupes@neoclub.com)

### 10% sur le tarif Famille

[reservation@neoclub.com](mailto:reservation@neoclub.com)

#### Réservations & infos

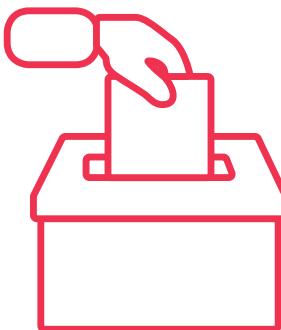
04 50 52 61 51  
[neoclub.com](http://neoclub.com)

Neoclub  
 \*\*\*



# 2024, ANNÉE ÉLECTIVE

**En novembre 2024, l'assemblée générale élira pour quatre ans un nouveau Président et un nouveau Comité directeur.**



La loi n° 2024-296 du 2 mars 2024, traitant dans son titre II de la gouvernance des fédérations, a changé les modalités de l'élection des présidents et de leurs comités directeurs. Les deux sont maintenant élus par l'assemblée générale.

## LES DISPOSITIONS LÉGALES

- Les clubs participent à l'élection du Président et des membres du Comité directeur à hauteur d'au moins 50 % du collège électoral portant 50 % des voix (*art. 33 de la loi*).
- L'exigence de parité est renforcée : dans les instances dirigeantes des fédérations, l'écart entre le nombre d'hommes et de femmes n'est pas supérieur à un (*art. 29 de la loi*).
- Le nombre de mandats des présidents des fédérations sportives est limité à trois. Mais à la FFRS, les statuts fédéraux, votés en assemblée générale en décembre 2023, les ont limités à deux.

## LES DISPOSITIONS DES STATUTS FÉDÉRAUX

• **Le vote s'effectue par scrutin de liste à un tour** sans possibilité de modification (*le règlement intérieur* comporte les précisions nécessaires). Tout candidat doit figurer sur une liste créée par lui ou être inscrit sur une liste existante de son choix. Chaque liste comporte vingt-quatre noms dont un médecin et tient compte de la parité. Une même personne ne peut figurer sur plusieurs listes.

### Le candidat président doit :

- Être titulaire d'une licence FFRS depuis au moins un an à la date de dépôt de sa candidature.
- Présenter une lettre de motivation faisant apparaître ses projets en matière

de politique fédérale, sa connaissance de la FFRS et sa disponibilité pour la durée du mandat.

- Être à la tête d'une liste bloquée (la tête de la liste majoritaire sera élue présidente).

Le mandat du président est incompatible avec le cumul simultané de la présidence d'une structure déconcentrée de la FFRS ou d'un club affilié. S'il se trouve dans cette situation, le président élu doit mettre fin à ses autres mandats dans un délai de deux mois après l'élection.

### Les candidats comme membres du Comité directeur doivent :

- Être titulaires d'une licence FFRS depuis au moins un an à la date du dépôt de candidature.
- Présenter une lettre de motivation faisant apparaître leur connaissance de la FFRS et précisant clairement leur disponibilité pour la durée du mandat ainsi que la primauté donnée aux réunions du Comité directeur fédéral.
- Faire partie d'une liste bloquée en tenant compte de la représentativité territoriale, des fonctions à remplir ainsi que de la parité.
- Les postes sont ouverts à tous les licenciés répondant aux critères ci-dessus.

### • Durée du mandat :

Le président et les membres du Comité directeur fédéral sont élus pour quatre ans.

Leur mandat expire au plus tard le 31 décembre de l'année des Jeux olympiques d'été (*décret N° 2016-387 du 29 mars 2016*).

Le président et les membres du Comité directeur ne sont rééligibles qu'une fois – deux mandats – (*art. 12-1 des statuts*).

### • Dépôt des candidatures

L'assemblée générale élective étant fixée au 28 novembre 2024, les candidatures, exprimées par listes, devront être communiquées à la Commission de surveillance des opérations électorales (CSOE) pour le 28 août 2024, date butoir, par mail à : [csoe@federretraitesportive.fr](mailto:csoe@federretraitesportive.fr).

[Les listes sont déposées trois mois avant la date du scrutin auprès de la CSOE (*art. 6-2-3-1 du règlement intérieur fédéral*.)]

Jean-Pierre Maurige, *Président*  
et Gilles Denux, *Président Commission RMILIA*

## INTÉRESSÉ(E) POUR DEVENIR CANDIDAT(E) ?

### Tous les adhérents peuvent se présenter aux élections de la Fédération...

À condition toutefois de remplir les conditions mentionnées dans cet article. Comment faire connaître sa volonté d'être candidat ? Certains envisagent de se signaler à ceux qui souhaitent constituer une liste (*l'élection se faisant au scrutin de liste à un tour*), d'autres d'élargir à des bénévoles d'autres régions la liste qu'ils comptent présenter...

Afin d'essayer de répondre à cette demande, la FFRS propose à tous les licenciés volontaires un dispositif accessible depuis l'écran d'accueil de l'espace privé du site de la FFRS, rubrique Élection.

 Pour toute demande d'information ou pour évoquer toute difficulté rencontrée, merci de bien vouloir contacter [reglementation@federretraitesportive.fr](mailto:reglementation@federretraitesportive.fr).

# CUEILLETTE RESPONSABLE : CONSEILS, PRÉCAUTIONS

**Plantes, champignons, fruits, graines, racines, feuilles, tiges... la récolte des « plantes sauvages » à des fins culinaires ou médicinales est généralement tolérée voire autorisée, à condition qu'elle n'affecte pas la stabilité de l'habitat naturel ou la préservation des espèces dans la zone de récolte. D'autres règles et usages sont toutefois à respecter...**

## UNE IDENTIFICATION SÛRE ET CERTAINE

Il existe en France environ 300 plantes toxiques, dont une centaine sont réellement dangereuses voire mortelles. Une erreur d'identification peut se révéler catastrophique, d'autant que certains genres sont propices à la confusion... L'apprentissage de la botanique demande du temps et de la patience, le mieux étant de pratiquer sur le terrain avec des connaisseurs et des livres ou des supports spécialisés (clés de détermination, atlas floristiques, applications dédiées, ouvrages spécialisés...). Toute action de cueillette à des fins culinaires ou médicinales ne doit s'opérer qu'une fois effectuée cette identification totale.

## USAGE MÉDICINAL : AVERTISSEMENT !

Une cueillette pour un usage médicinal se fait à titre strictement individuel. Il existe des contre-indications pour certaines plantes. Des propriétés particulières de plantes peuvent se révéler néfastes pour l'usager. Il est donc important d'être particulièrement prudent en matière de plantes utilisées et de quantités employées. Seul un médecin a la possibilité d'établir un diagnostic et un pharmacien de prodiguer un conseil. L'automédication est à proscrire. Certains végétaux et certains champignons contiennent des substances actives pouvant agir de manière néfaste en étant combinées à d'autres. En plus d'une identification pleine et entière, le cueilleur doit connaître l'ensemble de ces aspects.

## CUEILLETTE RESPONSABLE

À moins de connaître exactement le statut foncier des espaces où l'on cueille et d'en avoir l'autorisation, il faut garder à l'esprit que l'on est toujours chez quelqu'un... Les



végétaux et champignons qui se développent sur un site privé relèvent donc toujours d'un propriétaire et le fait de les prélever constitue un vol. Certains propriétaires acceptent très facilement, d'autres refusent catégoriquement et d'autres encore peuvent poser des conditions (saison, quantité maximale, prix, horaires...). Rien ne les oblige à mettre des panneaux indiquant que leur terrain est privé... et une absence de panneau n'est en aucun cas une autorisation de cueillir. Pour des cueillettes d'un volume inférieur à 10 litres, le cueilleur risque une contravention forfaitaire de 135 €. Au-delà de 10 litres, cela constitue un délit passible de 45 000 € d'amende et trois ans d'emprisonnement ! Mais il est vrai qu'une cueillette « sauvage » raisonnée et raisonnable, discrète et respectueuse, est bien souvent tolérée. Néanmoins, il est essentiel de ne pas cueillir les plantes présentes en nombre très restreint en un lieu ainsi que les plantes malades. Il faut également éviter de cueillir les plantes rares où que ce soit. Chaque plante peut avoir par ailleurs un statut de conservation particulier selon les régions, qu'il est important de vérifier au préalable (consulter le site [inpn.mnhn.fr](http://inpn.mnhn.fr)).

### S'informer sur le foncier avec le site [geoportail.gouv.fr](http://geoportail.gouv.fr)

La consultation préalable de ce site est utile et conseillée. Le cueilleur y trouvera :

- Les cartes des zones protégées (pour les éviter plus facilement).
- La carte des parcelles de forêts publiques (domaniales). En général, les collectivités territoriales acceptent que vous alliez cueillir sur leurs parcelles, tant que les quantités prélevées sont raisonnables et que les lieux sont respectés.
- Les références des parcelles cadastrales, grâce auxquelles vous pourrez demander à la mairie ou au service du cadastre le nom du propriétaire et lui demander l'autorisation de cueillir.



Une cueillette responsable s'effectue de façon délicate entre l'ongle du pouce et l'index ou avec des ciseaux pour éviter le déracinement. L'emploi d'un couteau de loisir pour les champignons est conseillé. Inutile de sacrifier les bulbes, racines et rhizomes, ni les pieds et mycéliums. On ne cueille bien évidemment que les parties dont on a besoin en ne prélevant pas plus d'un tiers de la station et en laissant de préférence des plants en bonne santé, afin qu'ils poursuivent leur cycle de vie. Si la plante entière avec racine est prélevée, il est bon de faire une division de racine, de préférence sur place, et la replanter. Les prélèvements doivent être effectués loin des endroits les plus pollués comme les bords des routes, les chemins de fer, les abords des usines, des champs et jardins cultivés et des décharges (> 50 m).

Il faut se renseigner sur l'usage de pesticides dans les champs avoisinants, éviter les milieux favoris des parasites les plus dangereux et ne pas prélever de plantes attaquées par des champignons ou de la moisissure. Il est parfois possible de prélever après des tailles pour récupérer le bois, l'écorce et les bourgeons et parfois les fruits destinés à la déchetterie. Pour cela, il suffit de se renseigner auprès de l'Office National des Forêts sur les règles locales de prélèvement des chutes de bois (chablis). Il est conseillé de ne pas mélanger les éléments de la cueillette, notamment pour ce qui concerne les champignons.

### UN MOT SUR LES CHAMPIGNONS

Leurs qualités gustatives ne doivent pas faire oublier leur faible valeur nutritive. Le nombre d'espèces à valeur gastronomique incontestable est très faible. Les

champignons sont de remarquables accumulateurs de pollution. Il faut garder à l'esprit que des intoxications imputables à des surconsommations sont véridiques, que les erreurs d'identification sont fréquentes, que les allergies vont croissantes et que la multiplication des sources de pollution ne permet plus de garantir l'innocuité des espèces (y compris celles jusqu'ici réputées comestibles). Envisagés comme condiments et non comme aliments (excepté les quelques espèces à valeur gastronomique indiscutable), les champignons se cueillent selon les règles évoquées plus haut et se consomment plutôt en petites quantités.

### L'ÉQUIPEMENT POUR CUEILLIR

- Un couteau (la loi considère que le port des couteaux est interdit, mais il y a une tolérance, par jurisprudence, pour les couteaux dits de « loisir », c'est-à-dire ceux dont la longueur de la lame est inférieure à la largeur de la paume de la main).
- Un sac en tissu pour emporter vos récoltes. Un panier tressé (osier par exemple) ou des boîtes aérées pour les cueillettes fragiles (fleurs, fruits mûrs...).
- Une « clé » de détermination (ouvrage de botanique permettant l'identification).
- Une loupe (pour faciliter l'identification).
- De manière facultative, sécateur, scie égoïne portable, petite pelle portative, à condition de faire attention car ce type de matériel induit un prélèvement beaucoup plus radical qu'une simple cueillette d'inflorescences. S'assurer d'en avoir l'autorisation et procéder de manière propre, raisonnée et sans mettre en danger la survie de l'espèce sur site.

### LES JOIES DE LA CUEILLETTE

Toxicité, pollution, bactéries et tiques n'arrêtent pas le cueilleur mais le font réfléchir et s'informer ! La destruction totale des parasites n'est possible que grâce à la cuisson. Pour le cru, il faut prendre des précautions multiples en termes de lavage, nettoyage et rinçage.

Enfin, une plante est bien mieux vivante, dans son milieu naturel plutôt que coupée, séchée et morte ou jetée dans un coin, le cueilleur ne sachant finalement quoi en faire. Il faut donc éviter le gaspillage en sachant à l'avance quelle partie doit être cueillie, quand, et à quelles fins.

Les plantes vivaces se cueillent de préférence en automne, à partir de la deuxième ou troisième année. Elles sont plus faciles à prélever après la pluie, lorsque la terre est humide. Les fleurs se ramassent en début de floraison, à peine ouvertes. Pour celles qui s'épanouissent après la cueillette, il



est possible de les prélever au stade de boutons floraux. Il est préférable de procéder lors d'un matin ensoleillé et sec (sans rosée), en évitant un soleil trop chaud (par exemple entre 10 h et 13 h), car la plante se protège et stocke en partie ses propriétés hors ensoleillement intense. Lavez bien les plantes à l'eau froide puis essuyez-les. Les feuilles se récoltent jeunes et tendres pour un usage alimentaire et/ou médical.

Séchez la partie récoltée de la plante en une seule couche sur un papier neutre (et non sur un papier journal) ou sur un séchoir, dans un endroit à l'ombre et bien ventilé. Le mieux est d'utiliser un séchoir ou un déshydrateur. Une fois les plantes séchées, conservez-les dans un récipient qui protège de la lumière, propre et bien fermé. Stockez si possible dans une pièce aérée et à l'abri de la lumière directe. Il est important de mettre une étiquette sur le récipient pour savoir de quelle plante il s'agit. Bannir les sachets en plastique puisque ceux en papier, en tissu ou bien encore des cartons ou des bocaux sont préférables.

Michaël Anthoine, Conseiller technique fédéral

## IDÉES DE CUEILLETTE

À titre d'exemple, voici cinq espèces végétales communes et leur calendrier de cueillette. Les plantes (ou certaines de leurs parties citées comme les racines (丕), les feuilles (叶) ou les fleurs (花) sont diversement consommables. Elles peuvent faire l'objet d'un usage médical. Pour en faire un bon usage, référez-vous à des ouvrages reconnus d'ethnobotanique et de recettes.

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Achillée millefeuille ( <i>Achillea millefolium</i> )			叶	叶	叶	叶	花	花	花	叶	叶	
Barbarée commune ( <i>Barbarea vulgaris</i> )	叶	叶	叶	花	花	花	叶	叶	叶	叶	叶	叶
Consoude officinale ( <i>Sympphytum officinale</i> )			丕	叶	叶	叶	叶	叶	叶	叶		
Tussilage ( <i>Tussilago farfara</i> )		花	花	花	花							
Violette odorante ( <i>Viola odorata</i> )	叶	叶	叶	花	花	花	叶	叶	叶	叶	叶	叶

### DES APPLIS pour vous permettre d'identifier les plantes

- Pl@ntnet.
- PlantSnap.
- PictureThis
- Seek.
- Flora Incognita.
- Google Lens

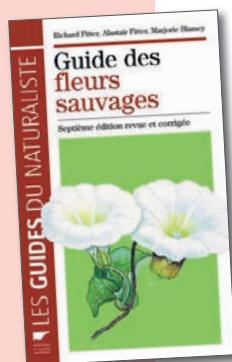


### ET AUSSI

**Le Guide des fleurs sauvages, R. Fitter, A. Fitter, M. Blamey, 7<sup>e</sup> édition revue et corrigée,**

Vous y trouverez toutes les fleurs sauvages de la zone tempérée de l'Europe avec la description de près de 2 000 espèces, les caractéristiques les plus utiles pour les identifier et, à chaque fois, la période de floraison, l'habitat et la répartition. L'utilisation de ce guide est également facilitée par les clefs de détermination qui permettent de retrouver très simplement une fleur par sa forme et sa couleur. Nouvelle édition entièrement remise à jour.

► Éditions Delachaux et Niestlé.





QUIZ

# JEUX OLYMPIQUES

À l'approche de l'événement mondial organisé par la France en 2024, nous vous proposons un quiz pour tester vos connaissances, découvrir ou redécouvrir des moments, des athlètes, des anecdotes marquantes des Jeux olympiques et paralympiques. À vos marques, prêts, partez...

Séverine Haas et Laura Scortesse,  
Conseillères techniques fédérales, d'après Génération Paris 2024

→ D'autres questions avec plusieurs niveaux de difficultés sont disponibles sur : [generation.paris2024.org/quiz-paris-2024](http://generation.paris2024.org/quiz-paris-2024)

1 Pendant la cérémonie d'ouverture des Jeux, deux athlètes, deux arbitres et deux entraîneurs prononcent le serment olympique :  
A - Vrai. B - Faux.

Que représentent les mascottes des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 ?

- A - Un bonnet phrygien.
- B - Un bonnet de bain.
- C - Un chapeau de marin.

2 Dans quel sport le Français Tony Estanguet, président du Comité d'organisation des Jeux de Paris 2024, est-il triple champion olympique ?  
A - Boxe.  
B - Natation.  
C - Canoë slalom.

3 Quel était le métier de Ludwig Guttmann, le créateur des Jeux paralympiques ?  
A - Neurologue.  
B - Dermatologue.  
C - Ophthalmologue.

4

5 En 1968, dans quelle ville se sont déroulés les Jeux transmis pour la première fois en direct et en couleurs à la télévision ?  
A - Londres. B - Turin. C - Grenoble.

5

6 Complétez la phrase : « Les quatre valeurs du Mouvement paralympique sont : inspiration, détermination, égalité et... »  
A - Ténacité. B - Courage. C - Abnégation.

6

7 Quelle discipline regroupe des épreuves de bloc, de vitesse et de difficulté ?  
A - L'équitation.  
B - L'escrime.  
C - L'escalade.

7

8 Quel athlète jamaïcain est surnommé « la Foudre » ou « l'Extraterrestre », avec huit médailles olympiques et plusieurs records du monde en athlétisme ?  
A - Michael Phelps.  
B - Usain Bolt.  
C - Teddy Riner.

8

9 Quel sport a permis à une femme de devenir la première championne olympique de l'histoire ?  
A - Le tennis.  
B - L'équitation.  
C - Le judo.

9

10 À quelle date célèbre-t-on les Jeux olympiques chaque année ?  
A - Le 23 avril.  
B - Le 23 juin.  
C - Le 23 décembre.

10

11

**Aux Jeux olympiques et aux Jeux paralympiques, les délégations défilent dans un ordre aléatoire :**

- A** - Vrai.  
**B** - Faux.

**Quel continent n'a jamais accueilli de Jeux olympiques ou paralympiques ?**

- A** - L'Asie.  
**B** - L'Amérique.  
**C** - L'Afrique.

**Combien de tickets seront mis en vente pour les Jeux de Paris 2024 ?**

- A** - 2 millions.  
**B** - 8 millions.  
**C** - 13 millions.

**Quelle sera la distance parcourue par la flamme olympique en 2024 ?**

- A** - 6 000 km.  
**B** - 9 000 km.  
**C** - 12 000 km.

12

**Où sont nés les Jeux olympiques il y a près de 3 000 ans ?**

- A** - En Grèce.  
**B** - En Égypte.  
**C** - Dans la Rome antique.

13

**Quelle discipline regroupe des épreuves de natation, d'équitation, d'escrime, de tir et de course à pied ?**

- A** - Le triathlon.   **B** - Le pentathlon moderne.   **C** - Le décathlon.

14

**Qu'utilise-t-on pour l'escrime et l'escrime fauteuil ?**

- A** - Un sabre, un fleuret ou une épée.  
**B** - Un sabre, un couteau ou une épée.  
**C** - Un sabre, un fleuret ou une scie.

15

**Quelle course d'un peu plus de 42 km fait partie des épreuves d'athlétisme ?**

- A** - Le marathon.  
**B** - Le sprint.  
**C** - Le relais.

## SOLUTIONS

**1-A.** Vrai. Dans ce serment, ils s'engagent au nom de tous à respecter les règles de l'Olympisme.

**2-A.** Un bonnet phrygien, symbole de la Révolution et de la République française.

**3-C.** En canoë slalom, il remporte la médaille d'or olympique à Sidney en 2000, à Athènes en 2004, à Londres en 2012. En 2008, il est le porte-drapeau de la délégation française lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques de Pékin.

**4-A.** Neurologue. En 1960 ont lieu les premiers Jeux paralympiques d'été à Rome. À cette occasion, le pape Jean XXIII surnomme Guttman « le de Coubertin\* des Paralympés ». Souvent dans la même ville que les Jeux olympiques, et juste après, ces Jeux paralympiques sont réédités ensuite. Depuis les Jeux de Séoul en 1988,

ils se déroulent dans la même ville, à quelques semaines d'écart.

\*Pierre de Coubertin est à l'origine des jeux olympiques modernes.

**5-C.** Grenoble, pour les JO d'hiver.  
**6-B.** Le courage.

**7-C.** L'escalade.

**8-B.** Usain Bolt. Il détient trois records du monde : 100 m (9 s 58), 200 m (19 s 19) et relais 4 x 100 m (36 s 84). Michael Phelps est médaillé olympique en natation et Teddy Riner en judo.

**9-A.** Le tennis. Il s'agit de la Britannique Charlotte Cooper, en 1900.

**10-B.** Le 23 juin est la Journée olympique. Elle a été créée en 1948.

**11-B.** Faux. Elles défilent dans l'ordre alphabétique de la langue du pays organisateur.

**12-C.** 12 000 km. Avant la cérémonie d'ouverture, et à partir du 8 mai 2024, la flamme olympique

parcourt 12 000 km sur le territoire français, en passant par le Mont-Saint-Michel, les Antilles ou encore le château de Versailles, avant d'arriver à Paris le 26 juillet. Le relais de la flamme paralympique se déroulera entre la clôture des Jeux olympiques et le début des Jeux paralympiques. Son parcours est différent de celui de la flamme olympique. La flamme a été dessinée par Mathieu Lehaneur qui s'est appuyé sur trois valeurs qu'il considère comme caractéristiques de ces JO de Paris 2024. D'abord l'égalité, puisque ces jeux seront les premiers avec une parité absolue concernant les athlètes. Ensuite, l'eau car la Seine est le fil conducteur de ces JO et que cette flamme voyage aussi

en Outre-mer. Enfin, l'apaisement, parce que la flamme doit rassembler et rappeler la fraternité.

**13-A.** En Grèce (en 776 av. J.-C.).

**14-C.** Le pentathlon moderne (de la racine grecque penta « cinq » et athlon « compétition »). Triathlon : trois épreuves ; décathlon : dix épreuves.

**15-C.** L'Afrique.

**16-C.** 13 millions.

**17-A.** L'épée (discipline olympique depuis 1900 pour les hommes et 1996 pour les femmes), le sabre (discipline olympique depuis 1896 pour les hommes et 2004 pour les femmes) et le fleuret (discipline olympique depuis 1896 pour les hommes et 1924 pour les femmes).

**18-A.** Le marathon (et le paramarathon) : 42,195 km exactement.



# ENTREZ DANS LA DANSE

**La FFRS est sur la piste puisqu'elle propose à ses adhérents plusieurs activités dansées. Au point d'en avoir séduit environ 18 % – soit 17 000 d'entre eux – ... Plus des deux tiers sont des femmes. Tour d'horizon.**

La diversité des activités dansées n'est pas exempte de dénominateurs communs. « *Au-delà de renforcer le lien social, elles favorisent le maintien des capacités mises en avant dans le cadre du concept Sport senior santé*, insiste Séverine Haas, conseillère technique fédérale (CTF). À savoir, *la coordination, la mémoire, l'endurance, la dimension cardiovasculaire, la concentration*. » À la FFRS, la danse se conjugue au pluriel avec trois catégories reconnues : la danse en ligne, la plus pratiquée, la danse collective et la danse de salon, plus techniques. Cette discipline est en pleine évolution, au point d'épouser l'air du temps avec l'apparition de variantes comme la danse tonique et la danse de cabaret. Toutes sont encadrées par des animateurs qui ont suivi avec succès la formation (d'une durée de trente-cinq heures) pour obtenir leur Brevet d'animateur fédéral activités dansées.

## LA DANSE EN LIGNE

Elle se pratique individuellement sur des musiques de styles différents : latino, swing, rock, chansons de variété et bien d'autres... Pour l'appréhender, Nicole Lamazerolles, instructrice fédérale et animatrice au sein de l'Amicale sportive des retraités yonnais (Asry) à La-Roche-sur-Yon, fait écouter à ses adhérents chaque morceau et décrypte avec eux la chorégraphie correspondante qu'elle a souvent adaptée dans un souci de modernité. « *Puis on danse tous ensemble en ligne, en s'efforçant de suivre le rythme et le nombre de temps du morceau* », explique-t-elle. En règle générale, il y a un pas par temps. Il n'est pas rare que ce soient aussi des versions de danse de salon déclinées en ligne pour les personnes seules. Une



Danse collective. Association sportive et du temps libre.



Danse de salon. Retraite sportive de Marne-et-Brie.

séance est l'occasion de travailler trois à quatre chorégraphies sur la base d'autant de musiques, pour un total d'une vingtaine sur l'année. Au fil des mois, certaines en remplacent d'autres et l'on révise celles qui ont été étudiées en début de saison. « *Techniquement, cela ne pose aucun problème, d'autant que j'opère des adaptations en supprimant, par exemple, tout ce qui est rotations et tours afin d'éviter les vertiges et les chutes* », précise Nicole Lamazerolles.

La danse, la musique, des chorégraphies variées, un vrai moment de partage et de plaisir. Cette activité, qui a toujours beaucoup de succès, doit continuer à contribuer « *au bien vieillir des seniors à travers la danse* ».

## LA DANSE COLLECTIVE

Sa caractéristique étant de ne pas être en ligne, elle peut donc se pratiquer en cercle, en carré, en contredanse. Le tout sur des musiques traditionnelles ou modernes. « *C'est une activité très participative car tout le monde danse avec tout le monde, si bien que chacun est dépendant des autres*, résume Anne-Thé Rolland, instructrice fédérale et animatrice au sein de l'Association sportive et du temps libre (ASTRe) à Hyères et au club Toulon Sport santé. Ces configurations n'empêchent pas, bien sûr, de se conformer à des chorégraphies dont le degré de complexité varie selon que les participants sont plus moins habitués. Ce qui permet d'intégrer les néophytes, quitte, au fil des mois, à augmenter les difficultés des pas et des figures. Sachant qu'au sein de l'ASTRe, il n'y a aucun critère requis. Tout le monde peut danser. Cette activité est extrêmement bénéfique car elle fait beaucoup travailler la coordination, l'équilibre, le déplacement dans l'espace ainsi que la mémoire puisque l'on effectue plus de trente chorégraphies par an. »

## LA DANSE DE SALON

« *C'est celle que l'on pratique dans les thés et soirées dansantes, à savoir le tango, la valse, le rock'n'roll, le paso doble, le cha cha, la rumba... et la bachata qui est plus récente.* », précise Anne-Marie Cousin, animatrice au Club de la retraite sportive de Marne-et-Brie. Elle encadre une séance de deux heures et demie tous les quinze jours, consacrée à l'apprentissage de deux danses et/ou chorégraphies distinctes pour lesquelles les pas sont décortiqués et exécutés



Danse en ligne. Amicale sportive des retraités yonnais.



Danse cabaret. Association de la retraite sportive de Limoges.



Danse tonique. Jeuniors actifs et sportifs d'Allauch.

sans musique, pour bien les assimiler, et ensuite en rythme, sur une ou plusieurs musiques adéquates. Tous les mois, deux autres danses sont au programme et à chaque fin de trimestre, une séance de révision est prévue pour que les danses soient bien acquises. Sur les trente-cinq adhérents, la plupart sont des femmes ; si bien que la danse de salon se fait aussi en ligne car la danse en couple traditionnelle ne peut s'effectuer que s'il y a un nombre suffisant d'hommes. « *Les séances sont à la fois dynamiques et conviviales*, détaille Anne-Marie. *Les participants arrivent bien à mémoriser les chorégraphies que j'adapte sur des chansons récentes ou en incluant systématiquement, dans celles-ci, les pas de base des différentes danses de salon référencées. Cela leur permet d'acquérir les fondamentaux pour, ensuite, être en capacité d'aller danser seuls ou en couple, à l'extérieur.* »

### LA DANSE DE CABARET

Elle obéit à la loi du genre : à savoir, une série de saynètes drôles qui voient se succéder des chanteurs, des humoristes, des musiciens et, bien sûr, des danseurs. Le tout autour d'un thème (un métier, une période, une région...). Cette année, au sein du club de l'Association de la Retraite sportive de Limoges, Marie-Françoise Hyllaire, animatrice activités dansées, a, par exemple, choisi comme fil d'Ariane : « *Je me souviens* ». Les danseurs se produisent alternativement sur scène seuls, à deux ou en groupe et peuvent être accompagnés de comparses qui, eux, chantent, jouent d'un instrument... À la clef, un spectacle de deux heures et demie qui est présenté aux membres de l'ARS mais aussi à d'autres clubs de la Retraite sportive, à la Mairie de Limoges, service animations, loisirs, à l'association Chiens guides d'aveugles et dans des Ehpad... Toutes les chorégraphies sont conçues en partie par Marie-Françoise Hyllaire. « *Cela demande des capacités de mémorisation importantes tout en demeurant accessibles aux néophytes*, affirme-t-elle. *Cette activité fait du bien au mental, on gagne de la confiance en soi. Elle apporte de la bonne humeur et de la gaieté. C'est aussi une manière de se retrouver et de créer du lien social, en particulier pour les personnes qui vivent seules.* »

“*Cette activité fait du bien au mental, on gagne de la confiance en soi.*”

### LA DANSE TONIQUE

Elle se pratique sur des musiques latino ou modernes, semblables à celles que l'on entend à la radio. L'animateur danse face à ses adhérents ou de dos par rapport à eux, selon que la salle est dotée ou pas d'un miroir. Les participants répètent alors les mouvements qu'il montre, quand bien même ne les connaissaient-ils pas au début. Ils y parviennent dans la mesure où ils sont assez répétitifs et qu'ils sont décortiqués en début de séance. « *On est à la limite du fitness et de la gym tonique, si bien que c'est une activité qui sollicite le cardio. On bouge et on transpire beaucoup* », sourit Véronique Romano, instructrice fédérale et animatrice au sein des Jeuniors actifs et sportifs d'Allauch. Cependant, l'activité est adaptée au public de la FFRS dans la mesure où les sauts, qui malmènent les articulations, sont exclus de même que les passages au sol avec les mains ou les fessiers. En outre, chacun effectue les exercices à son rythme, une séance durant environ trois quarts d'heure avec, au programme, entre dix et quinze morceaux, chacun comportant entre trois et six enchaînements. Pour faciliter la tâche du groupe, Véronique Romano conserve une playlist peu ou prou identique tout au long de l'année.

Le plaisir de danser, d'évoluer dans l'espace, son côté artistique, sans oublier la convivialité qu'elle engendre notamment au cours des repas et autres soirées dansantes souvent proposés par les clubs font que cette activité fait partie des plus pratiquées à la FFRS.

Alexandre Terrini

### LES EFFETS DE LA DANSE SUR LES PERFORMANCES PSYCHIQUES ET COGNITIVES

Cette étude, récemment parue en Australie, atteste de l'impact très positif de la danse. Et ce, dans la mesure où « *l'apprentissage de séquences de danse stimule la cognition, au moins autant, si ce n'est plus, que d'autres activités physiques. La danse en couple ou en groupe favorise les interactions sociales, tandis que l'aspect esthétique améliore le bien-être psychologique* ». Mieux, « *l'efficience des séances de danse est plus évidente pour lutter contre l'anxiété et la dépression, mais aussi pour améliorer la motivation et la qualité de vie, en particulier chez les personnes âgées* ».



**GUIDETTI®**

Bâtons français durables

**-15%**

sur [guidetti-sport.com](http://guidetti-sport.com)  
avec le code **FFRS0919**



# POURQUOI

## j'utilise des bâtons ?

**01**   
**RÉDUIT**  
de 25% l'impact  
du sac à dos

**02**   
**RENFORCE**  
l'équilibre et  
évite de glisser

**03**   
**SOULAGE**  
les articulations,  
en particulier  
les genoux

**04**   
**MOBILISE**  
tout le corps  
et réduit la  
fatigue dans les  
jambes

**05**   
**AMÉLIORE**  
la respiration en  
ouvrant la cage  
thoracique

Essayez-les, vous ne pourrez plus vous en passer !



[guidetti-sport.com](http://guidetti-sport.com)



# REMUE-MÉNINGES À LA COMMISSION MÉDICALE

**C'est au Creps d'Aix-en-Provence que médecins bénévoles et membres de la Commission médicale se sont réunis du 28 au 30 mai. Ce regroupement s'est déroulé dans une ambiance studieuse entre temps de formation, partage d'expériences et analyse de pistes pour le développement des pratiques de santé.**

## LES DÉBATS PASSIONNÉS N'ONT PAS MANQUÉ. IL A AINSI ÉTÉ NOTAMMENT QUESTION :

- **De la création d'un nouveau label FFRS destiné à accroître le rayonnement des clubs et leur permettre une meilleure intégration dans l'environnement du sport santé.** L'enquête nationale effectuée, présentée par le docteur Marcelle Kermorvant, a permis de recueillir les contributions de quelques 115 clubs. Les échanges sur le sujet ont porté sur les enjeux et l'état d'esprit de la réflexion autour d'une future labellisation. Questionnés sur les critères prioritaires à prendre en compte, les clubs ont plébiscité la multi-activité - avec des offres de pratiques articulées autour d'activités complémentaires — la mise en œuvre d'activités spécifiques comme les SMS (sections multi-activités senior), Activ'mémoire, ou encore la formation et la qualification des animateurs.

Dans le prolongement de la réflexion, diffé-

rents témoignages ont souligné l'intérêt de créer une fonction « référent sport santé » dont les missions devront être précisées.

- **Du positionnement et des conditions d'intervention des animateurs bénévoles dans les résidences seniors ou les Ehpad,** ce qui a permis d'apprécier la diversité des pratiques et des partenariats locaux, mais aussi d'en mesurer les enjeux, les limites et les risques.

## LES INFORMATIONS PRÉSENTÉES AUX PARTICIPANTS ONT ÉTÉ NOMBREUSES :

### Un point d'étape sur :

- L'enquête mono/multi-activité menée en partenariat avec Énéosport, fédération sportive belge dédiée aux seniors, et les universités de Belgique et de Valenciennes. L'aimable contribution de plus de 250 licenciés à ce jour a été bien appréciée.
- Les projets en cours autour de l'équilibre et de la prévention des chutes.

## ON RETIENDRA ÉGALEMENT :

- La très complète revue de presse présentée par le docteur Bultel. Ce travail, initié en région Paca, fera l'objet d'une diffusion dans *Vital'news* de juin.
- Les témoignages des docteurs Claude Hohn et Jean Bultel relatifs à leurs interventions auprès des instructeurs fédéraux sur les modules de révision sécurité en montagne.

## Plusieurs échanges techniques autour :

- *Des tests de la condition physique.* L'expérimentation menée au club d'Aix-en-Provence a permis d'approfondir la réflexion sur les tests à conserver ou à améliorer. Le fait d'y intégrer d'autres tests comme celui de Dubois (sur les fonctions cognitives) a fait l'objet d'une analyse des nombreux experts réunis pour l'occasion. L'objectif étant de s'accorder à l'horizon 2025 sur de nouveaux livrets de tests de la condition physique.

- *De la trousse de secours :* de nouvelles préconisations ont été données à l'occasion de la révision du contenu d'une trousse universelle type pour les animateurs : on citera à titre d'exemples l'ajout du sérum physiologique, de l'oxymètre (avec fiche explicative), ou encore le stylo pour écrire sur un garrot, autant d'informations prochainement à disposition des animateurs sur l'espace privé du site Internet fédéral... La réflexion a également porté sur l'importance de responsabiliser les participants sur leur propre matériel, ainsi que sur des préconisations à venir relatives au contenu de trousse spécifiques aux activités pratiquées.

Merci à tous les acteurs locaux qui ont accueilli chaleureusement ce séminaire et bien sûr à Martine Didot, salariée fédérale connue de tous, pour son implication sans faille au service de la Commission médicale pendant de nombreuses années.

Sylvie Kinet, Directrice technique nationale



### Les intervenants

**Tiphanie Chebson**, kinésithérapeute, experte en Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).

Des experts de la Commission médicale de la Fédération : les docteurs

**Jean Bultel** (médecin fédéral),  
**Claude Paumard, Claude Hohn**  
et **Philippe Fenot**.

Avec la participation active de  
**Laura Scortesse, Delphine Caffier**  
et **Séverine Haas**, conseillères techniques fédérales.

# VISIO-CONFÉRENCE : COMMENT LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Dans le cadre de son séminaire de travail, la FFRS a proposé à ses adhérents, le 29 mai dernier, une visio-conférence en direct. Son thème : la sédentarité et ses effets... Un sujet d'une importance majeure quand on sait qu'elle serait responsable de 10 % des décès prématuress, autant que... le tabac !

## ON PEUT ÊTRE À LA FOIS SÉDENTAIRE ET PHYSIQUEMENT ACTIF !

**Claude Paumard, médecin régional FFRS, nous aide à mieux comprendre la sédentarité, sa différenciation avec l'inactivité physique, ses causes et conséquences.**

### QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ?

Le mot provient du latin « sedere », être assis. La sédentarité peut se définir comme le fait de rester assis trop longtemps dans la journée, mais surtout de façon prolongée. On est sédentaire lorsque notre dépense énergétique est inférieure à 1,5 MET, sachant qu'1 MET correspond à la dépense énergétique de base pour assurer, au repos, les fonctions cardiaques, respiratoires, digestives... Cette situation est délétère si :

- la durée excède 7-8 heures cumulées par jour (en dehors du sommeil),
- on n'interrompt pas cette position toutes les 60 à 90 minutes par une activité de quelques minutes.

Cette notion est à distinguer de l'inactivité physique qui est le manque d'activité physique lorsqu'on ne répond pas aux recommandations officielles de l'OMS, à savoir 30 mn/jour, cinq jours par semaine (soit 2 h 30 par semaine en activité modérée).

Il faut savoir qu'une activité physique, même intense, ne compense pas les effets de la sédentarité... Une séance d'activité gymnique une fois par semaine est bénéfique pour la santé, mais elle est

insuffisante pour s'opposer aux effets de la sédentarité !

Sédentarité et inactivité physique sont deux facteurs de risque indépendants de maladies chroniques et l'on peut être à la fois sédentaire et pratiquer une activité physique.

### QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

Le problème s'aggrave en raison du mode vie moderne. On citera bien sûr les trajets en voiture ou en transport en commun, la prolifération des écrans (télévision, tablettes, ordinateurs, smartphones, jeux vidéo...), l'expansion du secteur tertiaire, du travail de bureau. À signaler que le télétravail, largement favorisé par la récente pandémie, a accentué cette tendance.

### POURQUOI EST-CE UN PROBLÈME ?

Nous sommes génétiquement programmés pour être actifs, comme nos ancêtres de Cro-Magnon qui parcouraient en moyenne 15 à 20 km par jour pour chasser leurs proies. Or, de génération en génération, la sédentarité a gagné du terrain. Dans l'histoire de l'humanité, l'Homme a toujours eu naturellement tendance, à travers les grandes inventions, à réduire les contraintes physiques et épargner la dépense énergétique.

### QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES ?

Les conséquences sont l'accroissement de l'incidence des maladies chroniques non transmissibles, dites « de civilisation », responsables de mortalité prématuress, à savoir :

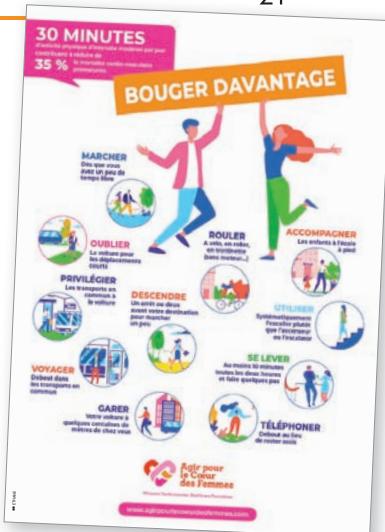
- Les maladies cardio-vasculaires (hypertension artérielle, AVC, infarctus, insuffisance cardiaque) dont le risque est majoré de 30 %.

- Les maladies métaboliques (surpoids, obésité avec ses comorbidités comme le syndrome d'apnée du sommeil, l'arthrose...) et le diabète de type 2 dont le risque est accru de 30 %.
- Les cancers avec un risque augmenté de 18 % (colon, sein...).
- Psychologiques (anxiété, dépression, troubles du sommeil...).
- Cognitifs avec accélération du déclin cognitif et augmentation du risque de développer une maladie neurodégénérative comme la maladie d'Alzheimer.

**En conclusion**, toutes ces données nous encouragent, non seulement à pratiquer une — et encore mieux plusieurs — activités

physiques au sein de nos clubs, mais à éviter de rester assis trop longtemps. Bouger le plus possible, et surtout le plus souvent possible, dans la journée, est un conseil précieux pour garantir un vieillissement en bonne santé.

Claude Paumard,  
Médecin régional FFRS



## “ PEUT-ÊTRE QU'AU-DELÀ DE VOUS, VOUS POURRIEZ RÉEXPLIQUER CE MESSAGE À VOS ENFANTS ET PETITS-ENFANTS. LA SOCIÉTÉ ENTIÈRE EST CONCERNÉE. ”



**Tiphanie Chebson est kinésithérapeute et intervient notamment en entreprise et lors de conférences. Ce qui l'anime ? La volonté de mieux informer pour lutter contre la sédentarité !**

Il est important de rappeler que :

- la sédentarité est un enjeu majeur,
- elle est croissante,
- tous les publics sont touchés : selon l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), 80 % des adultes passent au moins trois heures par jour devant un écran hors activité professionnelle, et en moyenne douze heures assis les jours travaillés, et neuf heures les jours non travaillés.

Nos rythmes de vie et nos habitudes sont basés sur le confort, ce qui n'est pas une mauvaise chose. Mais à force de transports et de loisirs passifs, nos corps perdent en force et aussi simplement ce pourquoi ils sont faits : bouger !

Changer les habitudes est quelque chose qui semble difficile, surtout si on décide de tout changer. Ce que je voudrais dire, c'est que des petits changements au quotidien portent déjà leurs fruits. Nous pouvons tous être acteur et contribuer pour nous-mêmes, mais aussi pour les autres. J'échangeais il y a quelques jours avec une patiente qui est assureure et qui a un bureau assis-debout et on s'est dit qu'elle pouvait peut-être proposer de recevoir certaines personnes debout. Cela lui permettrait à elle et à ces personnes de diminuer le temps assis au sein de leur journée respective, sans forcément s'en rendre compte. De cette manière, ensemble, nous luttons contre ces moments sédentaires.

Si vous dézoomez vos journées, que vous regardez vos déplacements, vos loisirs, vos tâches obligatoires (administratives, de rangement...), peut être qu'une ou deux pourraient être faites autrement.

### EN PLUS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES COMPLÉMENTAIRES EN CLUB ?

Faire du vélo d'appartement en regardant les informations ou profiter de la publicité pour se lever et marcher, faire un tour du pâté de maison à chaque fois qu'on va chercher le courrier, faire dix squats avant de se laver les dents... Si on doit rester assis, on peut pratiquer des exercices musculaires (contracter les mollets, les muscles des cuisses) ou bien utiliser un pédalier. Les solutions ici ne sont pas forcément

les vôtres, c'est en choisissant celles qui vous ressemblent que vous pourrez sortir de la sédentarité !

Alors même si on bouge dans la semaine, il est important pour rester en bonne santé de réduire les temps assis. Peut-être que vous pourriez réexpliquer ce message à vos enfants et petits-enfants. La société entière est concernée. Après un repas de famille, on peut faire une balade, jouer au ballon. Avec ou sans enfant, nous pouvons changer les moments que nous partageons et en général, ce sont des expériences riches qui sont créées dans ces moments plus vivants.

Ajouter du mouvement, c'est ajouter de l'énergie, et c'est communicatif paraît-il ! En tout cas j'ai essayé de transmettre cette énergie dans l'introduction du webinaire ! Si vous l'avez ressentie, c'est parce que vous aussi avez en vous cette énergie débordante prête à lutter contre la sédentarité ! Le numérique n'est pas une fatalité au mouvement, on peut bouger derrière un écran, il faut juste faire preuve de plus d'ingéniosité !

Alors dès demain, qu'est-ce que vous allez changer ?

Tiphanie Chebson

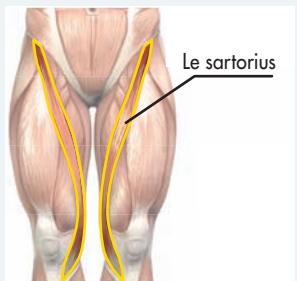
### ► REPLAY

Si vous n'avez pas pu assister à cette visio-conférence ou si vous souhaitez la revoir, vous la retrouverez en rediffusion sur le site [www.federertraitesportive.fr/](http://www.federertraitesportive.fr/) Actualités fédérales.

# LE SARTORIUS

## LE MUSCLE LE PLUS LONG DU CORPS HUMAIN

**Fléchisseur, abducteur et rotateur externe de la hanche... fléchisseur et rotateur interne du genou, le sartorius intervient dans l'antéversion du bassin... Il en maintient l'équilibre et stabilise la hanche lors de mouvements variés.**



Le sartorius (anciennement appelé le couturier) est un muscle superficiel, étroit, en forme de « S » allongé qui commence à l'extérieur de la hanche (épine iliaque antérosupérieure), passe en avant du quadriceps en diagonale vers l'intérieur et se termine par un large tendon sur la face interne du tibia. Bi-articulaire, il agit sur deux articulations : la hanche et le genou. La combinaison de ses différents mouvements permet notamment de s'asseoir en tailleur, d'où son ancien nom de muscle « couturier ». Sa particularité réside dans sa polyvalence qui en fait un muscle clé dans de nombreuses activités sportives et du quotidien, car il joue un rôle important dans la mobilité et la stabilité de la hanche et du genou. Avec le muscle tenseur du fascia lata et psoas iliaque, il constitue le groupe musculaire des fléchisseurs de la hanche. Particulièrement mis à contribution dans des activités comme la marche, la course à pied, le pédalage à vélo... mais également lors de nombreux mouvements spécifiques (comme le squat ou les fentes par exemple), en prendre soin permet de minimiser le risque de blessures (gêne à la marche, douleurs à la hanche, aux genoux ou encore difficultés à fléchir la cuisse).

### QUELQUES EXERCICES

#### EXERCICE 1

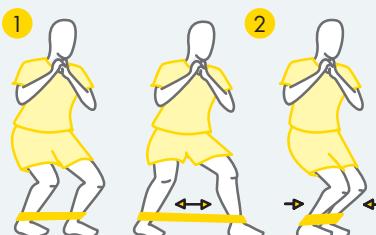
**Marche latérale avec ou sans élastique entre les pieds**

**Consignes de départ :**

Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, pousser les fesses en arrière en position demi-squat, ventre et fessiers serrés, buste et dos droit, regard loin devant.

**Consignes d'exécution :**

Tout en gardant la position demi-squat, effectuer un pas latéral à droite puis faire de même en ramenant le pied gauche vers le pied droit. Effectuer la combinaison de pas quatre fois à droite et recommencer quatre fois vers la gauche. Inspirer en ouvrant le pied et souffler en refermant. Effectuer quatre allers-retours, relâcher puis recommencer la série complète.



#### EXERCICE 2

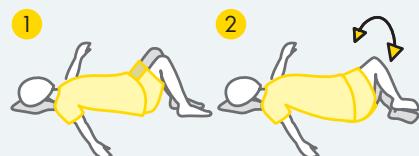
**Étirement (contre-indiqué avec des prothèses)**

**Consignes de départ :**

Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat au sol ouverts un peu plus large que le bassin, bras en croix, paumes vers le sol, ventre et fessiers serrés, le regard vers le plafond avec un coussin sous la tête.

**Consignes d'exécution :**

Dans cette position, laisser tomber les genoux doucement sur le côté droit en rotation externe à droite et en rotation interne à gauche. Maintenir la position le temps de l'expiration forcée et revenir à la position initiale puis basculer les jambes à gauche. Répéter l'exercice quatre fois de chaque côté.



#### EXERCICE 3

**Automassage : à privilégier avec des prothèses**

**Consignes de départ :**

Assis au sol ou sur un fauteuil, avec une balle en mousse ou de tennis, une jambe repliée et l'autre légèrement fléchie devant soi.

**Consignes d'exécution :**

Effectuer à l'aide de la balle un massage de l'extérieur de la hanche vers l'intérieur en descendant à l'intérieur de votre cuisse vers votre genou et en réalisant des petits mouvements circulaires. 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.



Séverine Haas,  
Conseillère technique fédérale

# COMITÉS & CLUBS

## Club 61009 Daniel Hardouin quitte ses fonctions



Lors de l'assemblée générale du club Récré Sport Danse le 10 avril 2024, Daniel Hardouin, président depuis la création du club, a indiqué qu'il ne souhaitait pas renouveler son mandat. Jusqu'en 2005, Daniel, passionné de danse, animait bénévolement une activité danse au sein du Comité des fêtes de Chanu. C'est en décembre 2005 qu'il crée le club Récré Sport Danse avec l'aide de Klébert Landais (membre du Comité directeur du Coders 61) et de son épouse Marie-France, animatrice danse. Daniel obtient son brevet d'animateur fédéral en 2006. Le club comptait alors onze licenciés. En 2012, il passe son brevet d'animateur randonnée pédestre et deux autres animateurs rejoignent le club. Aujourd'hui, celui-ci propose trois activités à ses 93 licenciés (auxquels s'ajoutent 6 adhérents d'autres clubs). Il ne reste que deux licenciés du début : Daniel lui-même et Françoise Baloche. Les activités sont encadrées par trois animateurs danse, six animateurs randonnée et une animatrice yoga. Daniel a su développer le club par son enthousiasme, sa générosité et sa bienveillance. Toujours à l'écoute et accueillant, il était attentif à la continuité et à la bonne marche du club, dans la convivialité et la joie de se retrouver.

Les adhérents, ainsi que Régis Halbout, président du Coders de l'Orne, l'ont vivement remercié et des cadeaux lui ont été remis lors d'une soirée qui s'est prolongée par un repas.

Daniel a tenu à remercier son épouse pour son soutien ainsi que Françoise Baloche, secrétaire du Comité directeur Récré Sport Danse de 2005 à 2023. Pour l'occasion, Françoise avait apporté un certain nombre de photos retracant les différentes activités.

## Club 71001 Distinctions à l'Association Bresse sportive

Deux animatrices et un adhérent, parrain des deux premières, étaient mis à l'honneur lors d'une cérémonie organisée en décembre 2023 à la Préfecture de Mâcon, au cours de laquelle il se sont vu remettre une décoration des mains de M. le Préfet de Saône-et-Loire.

**Paulette Guyon** (à droite sur la photo) a été durant sept années trésorière de l'ADMR à Louhans (71) et surtout animatrice danse au sein du club de l'ABS depuis 2009, en collaboration avec Rachel Massot. Chaque semaine, elle anime deux séances d'environ 30 danseurs par séance.

**Rachel Massot** (à gauche sur la photo) est donneuse de sang depuis 1975. Créatrice et trésorière d'un club de



gymnastique à Branges (71) en 1980, elle est également randonneuse pédestre et marche nordique mais aussi, avec Paulette, animatrice danse depuis 2011. Toutes les deux ont été récompensées de la médaille de bronze Jeunesse, Sport et Engagement associatif.

**Daniel Thincelin-Patoz** (au centre) s'est vu remettre quant à lui la médaille d'argent. Président d'une association philatélique depuis trente-et-un ans, il est aussi trésorier de deux associations, porte-drapeau des combattants d'Indochine, membre du conseil d'administration de cinq associations... et adhérent à l'Association Bresse sportive depuis plus de dix ans. Il pratique la danse et le tai-chi.

## Club 73005 Une belle journée découverte du tir à l'arc pour l'ASHM avec la section archerie du club Maurienne Seniors

La section archerie du club Maurienne Seniors a proposé à l'Association Sport et Handicap de Maurienne (ASHM) une journée d'initiation pour les personnes en situation de handicap, des personnes souvent éloignées des sports d'adresse. Ce vendredi 26 avril, onze jeunes avaient été choisis parmi ceux qui n'ont pas l'habitude de pratiquer des sports d'adresse comme la pétanque et les sports de boule.

Le tir à l'arc est une pratique ouverte à tous les handicaps moteurs et sensoriels qui requiert de la patience, de l'attention, de la coordination, une capacité d'écoute et de concentration, une activité qui favorise l'équilibre et le bien-être physique et mental, à tous les âges. Pour certains c'est même un antistress, aussi bon pour le corps que pour



le mental. Il faut rappeler que le tir à l'arc est une activité utilisée pour ses vertus thérapeutiques dans les centres de rééducation. D'ailleurs, comme le rappelait Alain Moreau, un des responsables de la section tir à l'arc, « les personnes aveugles, en fauteuil et même celles qui n'ont pas de bras, peuvent pratiquer le tir à l'arc ». Cinq encadrants sportifs de l'ASHM étaient présents pour accompagner cette petite équipe. Du côté de Maurienne Seniors étaient présents, pour organiser cette journée, Alain Moreau, Jean-Marc Thomas, Paul Régis, Roger Valet (qui a créé la section tir à l'arc en 1992) et Rémy Manenti, avec un diplôme d'entraîneur national qui fait actuellement une formation pour animer et entraîner un public avec un handicap.

Quelques propos recueillis par tous ces jeunes lors de cette journée en disaient long : « C'est super, en ce moment je suis trop fan de l'arc, j'ai trop envie qu'on puisse le refaire. » « La première fois je n'y suis pas arrivé mais à la deuxième, j'ai tiré dans la cible. » « C'est la première fois que j'en fais, ils m'ont appris comment se positionner, comment mettre la flèche, poser les doigts, et après plusieurs tirs, à la fin j'ai réussi, je suis trop contente ! » À l'issue de cette initiation, les onze participants sont repartis avec une jolie médaille offerte par Maurienne Seniors, pour beaucoup synonyme de médaille d'or. Tous ont désormais envie de se retrouver pour une nouvelle journée de partage avec autant de moments de convivialité. La Commission communication de l'association Maurienne Seniors

## Club 85001

### Après-midi Sport-Santé à l'AMLS de Saint-Jean-de-Monts

Dans le cadre de l'étude mono/multi-activités initiée et menée actuellement

par la FFRS, le club s'est mobilisé pour apporter sa contribution en participant, l'après-midi du 27 mars dernier, à une série de tests de condition physique réalisés par les conseillers techniques Delphine Caffier, Maxime Le Boursicault et Laura Scortesse qui ont été aidés par des animateurs du club.

Pour les personnes en charge de l'étude, il s'agit d'étudier les bienfaits de l'activité physique et de la multi-activité chez les seniors, en comparant plus précisément deux profils : l'un pratiquant la mono-activité, le second pratiquant la multi-activité... tout en tenant compte des habitudes de vie.

Après un accueil très convivial des participants autour d'un petit café et une présentation des intervenants, les tests et mesures – cardio-respiratoire, endurance, souplesse, équilibre, coordination, force musculaire, vitesse de réaction – ont pu se dérouler, à l'intérieur et à l'extérieur... entre deux averses. Efforts et bonne humeur étaient au programme !

Les résultats (anonymisés) de cette étude seront publiés aux environs de janvier 2025 sur le site de la Fédération.



## Club 92002

### Rencontre de tir à l'arc



Ce lundi 13 mai avait lieu une belle rencontre pour les archers de la Retraite sportive Bagnoux 92 (RSB92), accueillis sur leurs terres par les archers du Club Valoisien de la Retraite sportive (CVRS). L'objectif était de faire découvrir la pratique du tir à l'arc adaptée aux personnes atteintes de déficience visuelle. Pour cela, la potence, objet indispensable, était de sortie. Inutile de dire que Ouiza en a bien profité et a partagé sa joie de tirer à l'arc avec le groupe. Le matin, une conférencière du musée de l'Archerie de Crépy-en-Valois nous a proposé une promenade dans le temps, de l'origine de l'arc à nos jours. Nous l'aurions volontiers écoutée plus longtemps mais l'heure du repas avait sonné ! Nous avons profité tous ensemble de ce moment très apprécié. L'après-midi, les archers de Bagnoux ont pris plaisir à découvrir le tir en extérieur. On peut dire que le courant est passé très vite entre (tous) les adhérents de nos deux clubs.

Notre rencontre s'est terminée par un pot de l'amitié offert par le club de Crépy-en-Valois. Nous pouvons remercier chaleureusement les organisateurs, les

## Club 91004

### Les 30 ans de la Retraite sportive de la Vallée de l'Essonne

1994-2024 : 30 ans. Le bel âge pour un être humain, mais déjà une certaine longévité pour une association sportive.

Notre club est né le 19 avril 1994 avec une trentaine d'adhérents, trois activités et un premier président, toujours vivant, Albert Despert. Trente belles années après, nous voilà avec 200 adhérents et une offre de dix activités (aquagym, natation, yoga, gymnastique, country, pétanque, randonnée, balade de proximité, relaxation-méditation et jeux en fête). En plus de ces activités, le club a organisé neuf séjours découverte, des rencontres amicales de pétanque, des randonnées communes et dix sorties de fin d'année.

Aussi, nous avons décidé de fêter dignement cet anniversaire le jeudi 25 avril au Centre culturel Robert-Dumas à Maisse, en présence de nombreux adhérents, du président du Coders 91, Guy Maillotte, du maire de Maisse, Éric Perron et de l'adjointe au Maire, Christine Pierrottet. Pascal Simonnot, président de la CC2V 91 et Maire de Moigny et Gaël Boué, directeur général de la CC2V 91, sont également passés nous saluer. Un anniversaire est toujours un événement important dans la vie d'un club et celui-ci plus particulièrement. Aussi, Joël Marion, notre nouveau président, a mis à l'honneur :

- Jacky Lauze, d'abord adhérent, puis trésorier, ensuite vice-président depuis 2008, et président de 2013 à décembre 2023. Il quittera sa fonction actuelle de vice-président lors de l'assemblée générale de novembre 2024.

- Tous les membres du Comité directeur qui font vivre le club.
- Tous les animateurs bénévoles qui encadrent les activités avec professionnalisme et dans la convivialité.
- Et les « petites-mains » qui assurent tout au long de l'année le bon fonctionnement des activités au quotidien.

Après ce moment d'émotion, alors que Muriel et Jacky vont tous les deux quitter le Comité directeur, les adhérents ont souhaité se cotiser pour les remercier de leur dévouement depuis toutes ces années. Joël leur a remis, au nom de tous, un « bon cadeau voyage » pour la destination de leur choix ainsi qu'un magnifique rhododendron à planter dans leur jardin. Connaissant leurs talents de jardinier, un couple de sympathiques adhérents, Jocelyne et Didier, viendra leur donner un cours... Puis nous avons dégusté un excellent repas préparé par Stéphane et son équipe et avons assisté au spectacle du Pétillon avant de finir l'après-midi en dansant. Une merveilleuse journée, pleine de convivialité, de moments privilégiés et d'échanges avec nos adhérents. Nous nous sommes donné rendez-vous dans cinq ans.

Muriel Lauze, Secrétaire de la RSVE



Les membres du Comité directeur et les animateurs dans le désordre de la fête.

animateurs et les archers. Nous sommes bien décidés à nous retrouver l'an prochain pour la même aventure. Sylvette Poupon-Bouzidi, Présidente du club

**Coders 71****Yvette Favre : un parcours sportif incroyable**

Née en 1937, bourguignonne toujours, commerciale à la retraite, Yvette Favre a eu un parcours sportif exceptionnel.

Titulaire d'un diplôme d'animatrice en gymnastique et danse de Jeunesse et Sports, Yvette a adhéré à la Retraite sportive en 1989 (il y a donc trente-cinq ans) et a été membre fondatrice du Coders 71, responsable départementale pour la gym et les activités dansées la même année. Elle est également à l'origine de la création de la Journée départementale de la danse et membre de l'équipe fondatrice du club de Montceau-les-Mines, dont elle a été élue trésorière, vice-présidente puis présidente en 1996.

Après avoir suivi la formation « gym équilibre et prévention des chutes » en 1994, Yvette a mis en place et animé un atelier dans le cadre expérimental national de la campagne « Équilibre, où en êtes-vous ? » à la demande du ministère de la Jeunesse et des Sports et avec la participation du Comité départemental, du comité médical et de différents organismes sociaux : Sécurité sociale, Caisses de retraite... En 2002, Yvette est devenue instructrice fédérale. Jusqu'en 2023,



elle a encadré de nombreux stages de formations d'animateurs, en Formation commune de base, activités gymniques et activités dansées pour le Corers de Bourgogne-Franche-Comté. Bien connue à la FFRS, elle a été particulièrement mise à l'honneur à l'occasion du dernier regroupement des instructeurs à Noirmoutier où elle a annoncé sa « véritable » retraite. Pour honorer ce fabuleux parcours, plusieurs médailles lui ont été décernées : celles du ministère de la Jeunesse et des Sports (bronze en 1999, argent en 2013 et or en 2020), de la Fédération sportive et culturelle de France pour la gymnastique (bronze en 1985, argent en 1990 et vermeil en 1996), ainsi que la médaille de la ville de Montceau-les-Mines en 1999. Une retraite bien méritée avec cet esprit sportif, bénévole et dynamique tout au long de ces 35 ans !

**Corers des Pays de la Loire  
Le Corers présent à la Foire d'Angers**

Dans un fort souci de communication externe et afin de faire connaître la FFRS dans les Pays de la Loire, notamment dans le Maine-et-Loire, le Corers des Pays de la Loire était

présent à la foire d'Angers du 18 au 22 avril 2024. Nos salariés, notre stagiaire et 31 bénévoles des clubs d'Avrillé, Trélazé, Ancenis-Saint-Géron, Le Cellier et Saint-Berthevin se sont mobilisés pendant ces cinq jours pour être présents sur le stand du Corers, expliquer

nos valeurs, nos principes, nos différences avec les autres fédérations, ainsi que le sport senior santé. Ils ont reçu un intérêt et une écoute intéressée des nombreux visiteurs venus à leur rencontre : ce sont 470 contacts pris et 150 bons d'essais distribués. Merci pour l'engagement, la bonne humeur, l'implication de tous ces bénévoles qui portent haut et fort les valeurs de la FFRS. Le Corers des PDL peut être fier de ses bénévoles et adhérents !

Ronan Le Roch, *Agent de développement, éducateur sportif*

**Coders 87****Formation M2 randonnée pédestre**

Quatorze nouveaux animateur(trice)s de randonnée pédestre ont terminé leur cursus de formation à Limoges du 13 au 17 mai 2024. Onze d'entre eux étaient de Haute-Vienne et trois de la région parisienne. Le jeudi 16 mai, malgré la pluie et les chemins plus que boueux, ils ont validé leurs acquis par une randonnée de 18 km qui les a amenés vers Aixe-sur-Vienne où les attendaient les marcheurs du club local pour un apéritif réconfortant. Merci à eux !

Ce stage était encadré par Romulus Volpato et Marie-Françoise Veuillot.

Gérard Mazaoudou, *Coders 87*

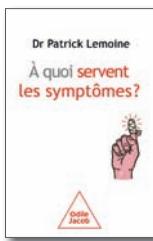
**Corers Île-de-France  
Découverte du tai-chi et du qi-gong**


À l'initiative du Comité régional d'Île-de-France, une journée de découverte des deux activités était organisée le 30 avril au profit des animateurs et licenciés susceptibles de mettre en place une de ces activités dans leur club.

Seize personnes ont pu ainsi bénéficier, sous la conduite de René Ronjon, instructeur qi-gong et Nadine Baclet, animatrice tai-chi, d'une initiation ou d'une découverte de ces disciplines.

Deux ateliers avaient été préparés à leur attention : pratique et mise en situation tai-chi autour de la petite forme de Pékin, atelier qi-gong pour préserver la santé.

Cette journée, très appréciée des participants, va déboucher sur des séances interclubs autour de ces deux activités et, plus tard, sur la création d'activités.

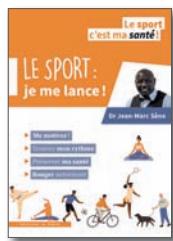


## À QUOI SERVENT LES SYMPTÔMES ?

Dr Patrick Lemoine

La lecture de ce livre nous permet de comprendre que les symptômes dont nous pouvons souffrir de nos jours trouvent leur justification dans la survie de l'espèce. En effet, l'auteur, le Dr Patrick Lemoine, psychiatre, fournit une explication sur leur utilité à une époque où nos lointains ancêtres devaient faire face à un environnement hostile. Ces pathologies gênantes pour l'individu sont bénéfiques pour l'espèce humaine qui a pu survivre à travers les millénaires en s'adaptant. Comme nous ne sommes plus confrontés à des situations périlleuses mettant en danger notre survie et celle du groupe, ces réactions adaptatives de notre organisme sont devenues gênantes, voire invalidantes. C'est le cas de l'insomnie, la dépression, les troubles du comportement alimentaire. Si l'Homme en tant qu'espèce a peu varié, il n'en va pas de même de l'environnement qui a considérablement évolué, ce qui rend les mécanismes d'adaptation inappropriés.

► Odile Jacob, 240 pages.



## LE SPORT : JE ME LANCE !

Dr Jean-Marc Sène

Ce livre rédigé par le Dr Jean-Marc Sène, médecin du sport réputé et médiatisé, se divise en deux parties. Les premiers chapitres sont consacrés à décrire en détail tous les bienfaits de l'activité physique sur les différentes fonctions de l'organisme. Il démontre que l'on peut ainsi éviter bon nombre de maladies chroniques qui se manifestent avec l'avancée en âge, mais aussi retarder le vieillissement et l'entrée en dépendance. Nous en sommes tous convaincus mais ce livre conforte nos convictions. La deuxième partie de l'ouvrage est constituée d'un cahier pratique détaillant de nombreux exercices à réaliser pour entretenir les capacités physiques, notamment la force, la souplesse et l'équilibre. C'est un livre de référence, notamment pour les animateurs de nos clubs qui trouveront une justification à leur action et leur engagement.

► In Press Eds, 224 pages.



## 100 ANS DE JEUX 1924/2024

Pascal Glo, grand reporter à *L'Équipe*

Paris 1924... les reporters de *L'Auto*, qui deviendra *L'Équipe*, étaient sur le terrain. Depuis, ce sont pas moins de vingt-trois éditions des JO qui ont été couvertes. C'est à travers tous ces articles d'époque ou écrits avec le recul du temps, ces chroniques, ces récits, toutes ces magnifiques images de sport, que ce livre retrace l'histoire des JO et le destin de ses champions et championnes. De belles histoires faites d'efforts, de joie, de chance et parfois de déception... Leurs exploits et les moments d'Histoire qui les ont jalonnés y sont racontés, analysés et enrichis par des infographies, des entretiens avec les plus grandes légendes des jeux telles que Carl Lewis, Alain Mimoun, Michael Phelps, Usain Bolt, Marie-José Pérec ou encore Magic Johnson... C'est quasi une encyclopédie. Le lecteur plonge dans l'ambiance des JO et tous ses grands moments. Pour les passionnés de sport et aussi les autres !

► L'Équipe avec Solar Éditions, 440 pages.



## LES 25 RÈGLES D'OR DE LA PRÉPARATION MENTALE

Thomas Sammut

Longtemps négligée dans l'entraînement des sportifs, la préparation mentale est désormais indispensable pour réussir au haut niveau. Dans cet ouvrage, l'auteur, coach mental dont la méthode a été validée par les plus grands champions, détaille les 25 règles d'or qui permettront d'optimiser ses performances et d'être prêt le jour J. Car au-delà du travail demandé aux muscles, le cerveau commande. L'auteur travaille aux côtés des grands champions français comme les nageurs Camille Lacourt, Frédéric Bousquet, Florent Manaudou... mais aussi des skippers (Coville) ou des skieurs (Faivre et Miradoli). À leur contact, il a compris à quel point le mental était un maillon indispensable de la performance, quelles que soient les personnalités. Il a souhaité faire partager ses retours d'expériences et ses « règles d'or » sont accompagnées des témoignages de nombreux athlètes. Ce guide, autant destiné aux champions qu'aux sportifs amateurs, et même jusqu'aux non-sportifs, permet de mieux maîtriser ses émotions et gagner en efficacité.

► Solar, 144 pages.

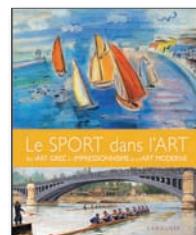


## LES POURQUOI DES JEUX OLYMPIQUES

Philippe Vandel

Il est temps de se poser les bonnes questions sur le grand événement de l'année. Pourquoi les Jeux ont-ils lieu tous les quatre ans ? Pourquoi certains sports sont olympiques et d'autres non ? Pourquoi pleure-t-on après une... victoire ? Pourquoi l'équitation est-elle la seule épreuve mixte des JO ? Pourquoi les nageurs victorieux sont presque toujours dans un couloir au milieu de la piscine ?... Des questions évidentes. Des réponses surprenantes. Des infos amusantes. Pour les passionnés et les curieux, pour apprendre de façon ludique

► Éditions Kero, 370 pages.



## LE SPORT DANS L'ART

De l'art grec à l'impressionnisme et à l'art moderne

Sandrine Andrews

Cet album retrace l'histoire de la représentation du sport dans l'art, depuis les origines dans l'Antiquité jusqu'à l'art moderne. Le sport est un sujet aux multiples facettes et les artistes racontent à travers leurs peintures, leurs sculptures, leurs dessins cette pratique qui n'a pas toujours été ouverte à tous. Découvrez, à travers cet album richement illustré, comment au fil des siècles l'art a su magnifier la pratique sportive. Si les éphèbes au physique parfait sont au rendez-vous, vous retrouverez également, en grand format, les œuvres de Caillebotte, Renoir, Degas, Picasso, Léger, Hooper et bien d'autres...

► Larousse, 128 pages.

# ACCORDS DE PARTENARIAT

**Des avantages négociés par la FFRS au profit des adhérents, des clubs et des comités. À utiliser sans modération !**

**NOUVEAU**



## LA MUTUELLE FAMILIALE

Cette complémentaire santé, accessible à tous les adhérents (sur présentation de la licence en cours de validité), propose quatre niveaux de prestations au choix, avec des tarifs négociés collectivement.

**Le +** Chaque adhérent de La Mutuelle Familiale bénéficie d'un remboursement de 20 €/an sur son adhésion à un club affilié à la FFRS.

**Pour contacter un conseiller** dédié aux adhérents FFRS :

- par mail : [ffrs@mutuelle-familiale.fr](mailto:ffrs@mutuelle-familiale.fr)
- par téléphone : 04 66 89 50 05



## 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 rechargeables, **10 %** sur les accessoires. Bilan et essai gratuits en magasin.

• **Grand Vision (Générale d'Optique, Grand Optical).** Offres privilégiées (**coupons** à télécharger) pour les lunettes de vue, lunettes de soleil, équipement de sport, lentilles de contact.

• **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.



### • **Visorando (nouveau).**

Sur smartphone et Internet, 30 000 itinéraires essentiellement pédestres ou à vélo, à disposition ou à tracer soi-même. Offre groupe (à partir de cinq adhérents d'un même club) : réduction de **20 %** sur la version payante. Pour les clubs, webinaires de formation aux fonctionnalités de l'application.

• **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. Pour les clubs : tarif préférentiel pour les kits de 10 paires de bâtons de marche nordique.

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



## VOYAGES ET SÉJOURS

**Pour vos vacances en individuel ou en groupe et vos stages de formation**, des opérateurs et des offres diversifiés, de l'hôtel indépendant aux grands réseaux de villages-vacances, en passant par les logements en location, les voyages lointains et les campings.

Nos accords prévoient avec chacun de ces organismes des conditions d'accueil avantageuses. N'hésitez pas à vous renseigner, ils nous connaissent bien et sont très attachés à répondre de la meilleure manière à vos attentes :

**AEC Vacances, Allibert Trekking, Ancef/Montagnes au naturel, Apas-BTP, Azureva, Belambra, Cap France, Cévéo, Eden Villages, Le Faranchin, Hotansa, Léo Lagrange, Miléade, Neaclub, Néméa, Odalys, Odesia, Poppins, Rêves de mer, Soleil Évasion, Solenca, Ternélia, Touristra Vacances, ULVF, Vacancéole, Vacances Bleues, Villages Clubs du Soleil, VTF, VVF...**



## TOUT SAVOIR

Consultez l'espace privé du site Internet pour suivre les nouveaux accords, connaître le détail des conditions accordées et les codes réduction. [www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr), Espace privé/Adhérents/Partenaires.



LE NOUVELLE BROCHURE VVF

# GROUPE

ÉDITIONS 2025

# GROUPE

EST DISPONIBLE !



Pour la découvrir rendez-vous sur  
**[vvf-groupes.fr](http://vvf-groupes.fr)**

et profitez des offres de lancement pour faire des économies sur votre prochain séjour !