

vital'ité

www.federetraitesportive.fr



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

N°50 OCTOBRE - DÉCEMBRE 2024



VITAL'SANTÉ

NUTRITION & OSTÉOPOROSE

VITAL'MOUV.

ACTIV'MÉMOIRE, ENTRAÎNER
SES NEURONES AUTREMENT...

VITAL' ACTIONS

“ ON S'ENGAGE POUR SOI,
AVEC LES AUTRES, POUR
LES AUTRES ET LA SOCIÉTÉ. ”





-10%*

sur votre séjour
Groupes et Individuels

- ✓ Plus de 35 destinations en France, aux emplacements d'exception
- ✓ Des expériences rando, sport, découverte, nature
- ✓ Des espaces bien-être, en accès libre
- ✓ Des clubs enfants de 3 mois à 17 ans




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

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

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



AEC Villages Vacances et Camping
Partenaire de la FFRS Code partenaire
780994



CAP AU SUD POUR VOTRE PROCHAIN SÉJOUR EN GROUPE

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

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

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

Offre valable du 1^{er} nov au 31 déc 2024
Offre non rétroactive et non cumulable.

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

www.aec-vacances.com

Demandez
nos
brochures



SOMMAIRE

04



VITAL' ACTIONS

- 04 INTERVIEW
« On s'engage pour soi, avec les autres, pour les autres et la société »
- 08 2024, année olympique
- 11 Faire partie de la FFRS, quelques petites choses à savoir

12



VITAL' MOUV

- 12 Le disc golf décolle
- 14 Activ'mémoire, pour entraîner ses neurones autrement... et pas que...
- 16 Partir en rando vers les lacs de montagne

17

VITAL' BIEN-ÊTRE

17 Le sterno-cléido-occipito-mastoïdien

18



VITAL' SANTÉ

18 Nutrition & ostéoporose : premières recommandations françaises pour la prévention

20



VITAL' ACTUS

26

VITAL' LIRE

27

VITAL' PARTENAIRES VITAL' JEU



CHÈRES ADHÉRENTES, CHERS ADHÉRENTS,

Une nouvelle année sportive débute pour la communauté de la Retraite sportive.

Je souhaite la bienvenue aux nouveaux licenciés. Vous allez pratiquer et partager les « bienfaits » de la thérapie Retraite sportive alliant sport, bien-être, lien social et convivialité.

Pour les « anciens », je vous remercie pour votre confiance renouvelée. Pour tous... même si cela est loin d'être parfait, la prise de licence a plutôt mieux fonctionné, toutes mes excuses à ceux qui ont encore rencontré des difficultés.

Bon courage à toutes et tous en clamant haut et fort que « Ça vaut le coup » de s'investir dans nos clubs.

Le sport, c'est la santé physique mais aussi mentale. Le « bien vieillir » revêt une importance sociétale. Montrer à la société que nous pouvons nous prendre en charge et prendre de l'âge en restant en bonne santé.

À travers cet éditto, je m'adresse à vous pour la dernière fois. En effet, je ne suis pas candidat à la prochaine élection fédérale. Je tiens à vous exprimer la fierté que j'ai ressentie de vous représenter et ma certitude que notre modèle associatif est le bon.

Je voudrais remercier tous nos bénévoles, l'ADN de notre Fédération, qu'ils soient dirigeants, animateurs, instructeurs... qu'ils participent régulièrement ou ponctuellement à la vie de leur club, tous donnent du temps sans compter pour encadrer vos activités... mais aussi les salariés, ces atouts précieux de notre Fédération, pour leur engagement infatigable jour après jour.

Les élections-parlons-en. En charge de l'organisation, je respecterai scrupuleusement les directives de notre ministère pour un déroulement dans les règles et permettre à la nouvelle équipe dirigeante d'ouvrir une nouvelle page dans les meilleures conditions.

Bon vent à tous et bonne année sportive.

Jean-Pierre Maurige,
Président de la FFRS



INTERVIEW

“ **ON S'ENGAGE POUR SOI, AVEC LES AUTRES, POUR LES AUTRES ET LA SOCIÉTÉ.** ”



QUELQUES CHIFFRES À RETENIR

23% des Français

donnent de leur temps au sein d'une ou plusieurs associations.

9% d'entre eux

le font de manière hebdomadaire, majoritairement les femmes, les plus de 70 ans et les retraités.

23% des 65 ans

et plus sont bénévoles dans une association. Ils sont 26 % chez les 15-34 ans, 24 % chez les 35-49 ans, 21 % chez les 50- 64 ans.

Pour 69%

des bénévoles, le contact et la rencontre avec les autres sont le premier moteur de l'engagement, suivi par le plaisir d'être efficace et utile (62 %), le sentiment de changer un peu les choses (44 %).

Source : Les Français et le bénévolat en 2024, enquête IFOP réalisée pour Recherches & Solidarités en janvier 2024 auprès de 3 155 personnes de 15 ans et plus (échantillon représentatif de la population française).

Ils sont près de 8 000 à s'investir bénévolement à la FFRS : qu'ils soient dirigeants, animateurs, instructeurs, qu'ils participent régulièrement ou ponctuellement à la vie de leur club, tous s'engagent et s'impliquent.

Sans eux, tout s'arrête ou presque...

Ils font partie des quelque 19 millions de Français qui donnent de leur temps et qui sont acteurs de la société.

Au-delà du poids de leur action, quelles sont leurs motivations ? Roger Sue, socio-économiste et membre du Centre de recherche sur les liens sociaux, fait le point sur les ressorts de l'engagement bénévole.

Vitalité : Aujourd'hui, quel est le moteur de l'engagement bénévole ?

Roger Sue : Les motivations sont diverses ! L'engagement bénévole relève parfois d'un apprentissage précoce où l'influence familiale, le système de valeurs personnelles, les engagements de jeunesse ou encore le réseau relationnel jouent des rôles déterminants. De manière générale, l'engagement bénévole vient d'un besoin d'autoréalisation. On s'engage pour en retirer quelque chose pour soi. On retire du plaisir à faire plaisir ! Certains expriment une identité à travers le bénévolat. Une identité qu'ils ont du mal à exprimer pleinement dans le travail, la famille... À ce titre, l'engagement bénévole permet sou-

vent de faire valoir certaines compétences. On s'engage donc pour soi mais aussi avec les autres, pour les autres et la société. Nous observons que c'est majoritairement dans cet ordre de priorité que se fait l'engagement des individus.

V. : Plaisir, sentiment d'utilité, sens... Quels sont les autres « bienfaits » du bénévolat ?

R. S. : Les bénévoles sont souvent en meilleure santé ! Ce sont des animateurs, des gens qui s'engagent avec les autres pour cultiver le lien social, lui aussi facteur de bonne santé ! Et c'est extrêmement important à l'heure où les relations directes et permanentes se fragilisent de plus en plus au profit des contacts brefs et occa-

sionnels avec des personnes ou des connaissances ! Depuis une vingtaine d'années, une tendance monte également, celle de l'engagement pour apprendre. Nous sommes dans une société qui évolue rapidement, notamment avec les nouvelles technologies. Pour rester dans le coup, il faut continuer à apprendre. Apprendre aux autres et apprendre pour soi-même tend à devenir une motivation forte des bénévoles. Plus on est formé, plus on a envie de se former. Auparavant, on pouvait s'engager pour la reconnaissance sociale. Devenir président d'un club, c'était acquérir un certain statut. Aujourd'hui, c'est moins le cas. L'accès aux responsabilités associatives par envie de reconnaissance ne représente qu'une faible part des motivations des bénévoles.

V. : Quel est le poids des seniors dans l'engagement associatif ?

R. S. : L'engagement bénévole des plus de 70 ans est en recul depuis dix ans. Il est de 24 % contre 30 % pour les 25-34 ans qui sont de plus en plus nombreux à s'engager. Pour autant, les plus jeunes ne remplacent pas les plus anciens. Ils n'apportent pas la même chose. Plus disponibles, les seniors sont les grands piliers de la permanence associative sur les postes fixes comme président, trésorier... Les chiffres montrent que les femmes, les plus de 70 ans et les retraités sont toujours les plus enclins à donner de leur temps chaque semaine. Mais il y a aujourd'hui un phénomène de génération pivot qui aide à la fois ses parents et ses enfants et, de ce fait, manque de temps. Enfin, les baby-boomers sont issus de la société de consommation où les loisirs sont multiples et les pratiques davantage individualisées.

V. : Comment se porte le bénévolat en France ?

R. S. : Il est fragile ! Sur les 18 ou 19 millions de personnes qui donnent de leur temps aux autres, environ 12 millions le font au sein d'une association. Mais dans la plupart des cas, il s'agit d'un engagement ponctuel. En 2024, on estime à 9 %, le nombre de bénévoles actifs, chaque semaine, au sein d'une ou plusieurs associations. Ils étaient 10 % en 2019, avant la crise sanitaire.

“ Les bénévoles sont souvent en meilleure santé ! ”

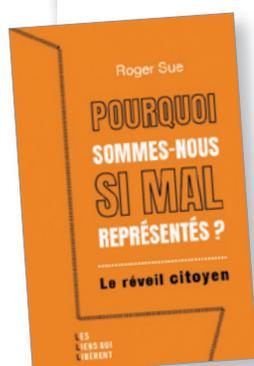
Pourtant, près de 70000 associations sont créées chaque année. Il y en avait 600 000 dans les années 1960 contre 1,5 million aujourd'hui. Il y a un contraste entre la progression des associations et les ressources bénévoles. Ainsi, les personnes déjà très engagées deviennent multi-compétentes. Depuis quelques années, nous observons également une augmentation du bénévolat informel, en dehors des organisations. Dans un contexte où les sollicitations et les propositions sont multiples, l'engagement associatif est devenu plus volatile. Il ne

résulte plus, comme c'était le cas avant, d'une participation à une idéologie, à un syndicat, etc. Cette chaîne, qui tenait les gens dans des engagements pérennes, n'existe plus.

V. : À quoi ressemblerait la France sans bénévoles ?

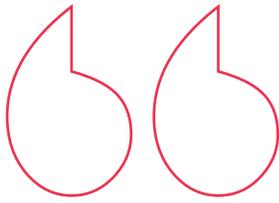
R. S. : Environnement, enseignement complémentaire, promotion de la santé... Des pans entiers de la société seraient à l'arrêt ou en difficulté. Le mouvement sportif ne serait plus rien ! Ce serait une perte considérable pour la société, mais aussi pour le monde de l'entreprise. L'engagement bénévole permet de développer des compétences très utiles en matière de savoir-être, par exemple. Les personnes qui s'engagent dans les associations ne se rendent pas compte de tout ce qu'elles apportent à la société. Il y a un problème de reconnaissance symbolique de la nation pour cet engagement. La forme associative est l'école de la démocratie. Le bénévolat devrait être une perspective. C'est une forme de citoyenneté qui devrait être apprise à l'école !

Dossier réalisé par Géraldine Bouton



BIO EXPRESS

Roger Sue est professeur des universités à l'UFR des Sciences humaines et sociales - Sorbonne, membre du Centre de recherche sur les liens sociaux (Cerlis) et du réseau d'experts Recherches & Solidarités. Il vient de publier *Pourquoi sommes-nous si mal représentés ? Le Réveil citoyen* aux Éditions Les liens qui libèrent.



PAROLES DE BÉNÉVOLES

Bénévoles de longue date ou sur le tard, Robert, Martine, Jean-Pierre, Michèle et Jean-Claude ont décidé de donner de leur temps aux autres. Ils racontent leur engagement notamment au sein de la FFRS.



ROBERT ASCHERI

👉 **L'IDÉE DE RENDRE SERVICE EST L'UN DES MOTEURS DE MON ENGAGEMENT** 👉

Président des Seniors sportifs club Venaissin (Vaucluse)

« J'accepte volontiers d'être bénévole et de prendre quelques responsabilités. Les gens me le demandent souvent comme un service. Cette idée de rendre service est l'un des moteurs de mon engagement. Il y a vingt ans, j'ai rejoint l'équipe de bénévoles d'un festival de blues à Carpentras. Plus récemment, je me suis investi dans le comité de jumelage. Comme je parle plusieurs langues, on m'a demandé d'en prendre la présidence. Enfin, au moment de la retraite, mon épouse m'a embarqué avec elle dans l'aventure des Seniors sportifs, histoire que je garde la forme ! J'ai d'abord occupé le poste de référent tourisme puis, il y a six ans, on m'a sollicité pour prendre la présidence. J'ai travaillé de manière indépendante tout au long de ma carrière professionnelle. Le bénévolat me donne l'opportunité d'évoluer en équipe. Cela me plaît beaucoup, d'autant que je suis entouré de gens compétents et dévoués ! Je prends beaucoup de plaisir à voir les adhérents sortir de chez eux, être ensemble, discuter, rire... et faire du sport. Nos clubs jouent un rôle essentiel ! »



MARTINE VERRECCHIA,

👉 **ÊTRE BÉNÉVOLE ME DONNE DE L'ASSURANCE POUR ALLER AU-DEVANT DES AUTRES** 👉

Présidente de CLASSS, Club Lagord Sport Senior Santé (Charente-Maritime)

« Accaparée par mon travail, je n'avais jamais pensé à devenir bénévole. Mais lorsque j'ai cessé mon activité professionnelle et déménagé en Charente-Maritime, je me suis tournée vers le monde associatif pour rencontrer des gens. J'ai adhéré à CLASSS en septembre 2021. Six mois plus tard, le conseil d'administration devait être renouvelé. Il y avait peu de candidats. Je me suis lancée en devenant secrétaire adjointe, puis, en décembre 2022, présidente. Personne ne souhaitait assumer cette fonction, ce qui menaçait l'existence du club. Je ne voulais pas voir disparaître ce club qui propose de nombreuses activités à un prix accessible, car nos animateurs sont également bénévoles. Je n'avais aucune expérience mais j'ai pu mettre à profit quelques compétences héritées de ma profession de chargée de projet en informatique. Devenir bénévole m'a aidée à prendre conscience qu'en aidant les autres, on s'aide soi-même. Cela me permet d'avoir une utilité dans la société et me donne de l'assurance pour aller au-devant des autres. Sans bénévoles, tout peut s'arrêter. Nous essayons de le rappeler à nos adhérents pour les motiver à nous rejoindre. »



JEAN-PIERRE BIZET

👉 **LE BÉNÉVOLAT ME PERMET DE RENCONTRER DES GENS DE TOUS LES MILIEUX** 👉

Vice-président du Comité départemental de l'Oise

« J'ai toujours eu une activité bénévole au sein d'une association sportive. Puis à la retraite, j'ai entendu parler du Club Beauvaisais Retraite sportive par un ami qui se trouvait être le président du Coders 60. Il m'a convaincu d'adhérer au club puis de m'engager au niveau du Coders pour devenir référent animation et formation. En 2023, j'en suis devenu vice-président ! Mon activité bénévole me permet de rencontrer des gens d'âges, d'horizons et de classes sociales très différents. Cette dimension-là m'importe beaucoup. D'une certaine manière, mon engagement bénévole s'inscrit un peu dans le prolongement de ma vie professionnelle. J'avais l'habitude de rencontrer beaucoup de gens, de tisser des liens, des réseaux... Aujourd'hui, je me sers de ces compétences pour le développement de nouveaux clubs. C'est un exercice qui nécessite de nouer des contacts avec les maires, députés... A l'origine, rien de tout cela n'était à mon programme de retraité ! Car je suis également bénévole au sein d'une plateforme d'initiative locale qui accompagne les jeunes entrepreneurs. Mais je veille à garder du temps pour la famille, les voyages... Je ne pratique qu'une seule activité sportive au sein du club. En bref, j'ai trouvé le juste équilibre entre vie privée et vie associative !



MICHÈLE BLANC

« J'AI L'IMPRESSON DE CONTINUER À FAIRE DU BIEN AUX GENS »

Médecin du Comité départemental de l'Isère et animatrice Activ'mémoire

« Je n'avais pas imaginé m'engager dans le bénévolat, une fois à la retraite ! Et pourtant... Un jour, une personne avec laquelle je faisais une randonnée me propose de rejoindre un club de seniors du Nord Isère. Ce que j'ai fait en 2010. La perspective de profiter d'activités en groupe et de rencontrer des gens me plaisait. Une fois dans le club, on m'a assez vite proposé de m'investir pour devenir médecin du Comité départemental. J'étais tout juste retraitée. Je ne voulais pas forcément repartir sur ce type de mission. Puis assez vite, j'ai eu envie de rendre la pareille. Rando, gym, aquagym... Au sein du club, je profitais des nombreuses activités proposées par des gens super investis. J'ai eu envie de faire ma part. J'ai été trésorière... En 2014, j'ai accepté de devenir médecin

du Coders. Je me suis formée pour devenir animatrice Activ'mémoire. Avec le recul, je me dis que ce choix n'est pas anodin. J'ai l'impression de continuer à faire du bien aux gens comme lorsque j'étais médecin. Ma vie professionnelle a toujours été tournée vers l'action sociale. Je travaillais pour le planning familial ou auprès des personnes toxicomanes. Enfin, s'impliquer dans une association locale nous a permis à mon mari, également animateur, et moi-même, de rencontrer de nombreuses personnes et de nouer de nombreuses amitiés. Accaparés par nos vies professionnelles, nous n'avions pas eu le temps de faire des rencontres au sein du village dans lequel nous avons emménagé dix ans avant la retraite... C'est désormais chose faite ! »



JEAN-CLAUDE THILL

« JE RENDS À LA SOCIÉTÉ CE QU'ELLE M'APPORTE »

Vice-président du Comité départemental des Bouches-du-Rhône et trésorier du Comité régional Paca

« En mai 68, j'ai rejoint le mouvement syndical étudiant. Depuis, je n'ai jamais cessé d'être bénévole. Ma vie professionnelle m'a amené à travailler régulièrement avec des structures coopératives. Cet esprit m'a toujours intéressé au point que durant mon temps libre, je participais, entre autres, à la création de sociétés coopératives et participatives. Je n'aime pas être spectateur de ce qui m'entoure. Je veux comprendre donc je m'implique. L'engagement bénévole me permet d'agir et de satisfaire ma curiosité. C'est ce même processus qui m'a conduit à rejoindre la FFRS. À la retraite, un diabète de type 2 m'a été diagnostiqué. Pour comprendre les évolutions de la maladie et éviter les complications,

j'ai rejoint l'Association française des diabétiques au sein de laquelle j'ai eu des responsabilités régionales et nationales. Pour combattre le diabète, il faut bouger. J'ai donc cherché à mettre en place des sessions sportives et me suis rapproché de la FFRS. Un club a vu le jour, il y a une douzaine d'années. À travers le bénévolat, je rends à la société ce qu'elle m'apporte. Ma maladie est totalement prise en charge par le système de santé. J'ai beaucoup de chance. En étant bénévole, je veux prendre ma part et donner de mon temps aux autres. S'engager, c'est aussi apporter des solutions, partager des aventures humaines, créer des opportunités et des liens... C'est important pour l'ancien scout que je suis ! »

LA FFRS RECHERCHE DES BÉNÉVOLES

Le fonctionnement de la FFRS repose à la fois sur :

• Des salariés

- Au siège, en charge des fonctions de direction générale, administration, comptabilité, réglementation et juridique, moyens informatiques, communication et relation avec les partenaires.
- Des conseillers techniques fédéraux qui accompagnent les clubs et comités pour un ensemble d'activités et les actions de développement dans leurs territoires de rattachement.
- Deux agents de l'État (ministère des Sports) (DTN et DTN adjointe)

• Des bénévoles

Ils sont près de 8 000 (présidents, secrétaires, trésoriers, instructeurs, animateurs, référents formation, tourisme, inscription...) à contribuer et s'investir au quotidien pour le bon fonctionnement des clubs sur l'ensemble du territoire. C'est la richesse et le caractère unique de la FFRS !

Il est important qu'au sein des clubs et à tous les niveaux de la FFRS des bénévoles s'investissent pour assurer la pérennité des activités et aussi que de nouveaux animateurs ou dirigeants puissent prendre des responsabilités.

Vous avez envie de faire partager ce que vous aimez faire... La FFRS prend en charge votre formation.

Renseignez-vous auprès du référent formation de votre club !

2024, ANNÉE OLYMPIQUE

La Fédération a participé aux événements autour des Jeux olympiques et paralympiques. Retours sur les actions qui ont animé le début de l'année 2024.



LA GRANDE CAUSE NATIONALE 2024

JOP oblige, le Président de la République a décidé de faire de la promotion de l'activité physique et sportive la Grande Cause Nationale 2024. Pour y participer, la FFRS a organisé des animations en direction de ses adhérents.

LE GRAND DÉFI

Bravo. Du 9 mai au 26 juillet, avec plus de 22 916 892 pas, soit plus de 17 200 km, vous avez « accompagné » à travers la France la flamme olympique durant l'intégralité de son parcours (et même un peu plus) !

La FFRS avait lancé un défi auprès de ses licenciés : il suffisait de remplir un collecteur de pas, d'indiquer la distance parcourue chaque jour et son département



L'HEURE DU BILAN

68 jours de relais
2 145 participants

Au total, vous aurez parcouru

17 200 km soit
22 916 892 pas cumulés

Les départements les plus actifs :

17 Charente-Maritime

25 Doubs

53 Mayenne

Un grand bravo à toutes et tous pour votre participation.

BOUGE 30 MN PAR JOUR

Tout au long du mois de juin, une série de vidéos vous permettait de réaliser une séance quotidienne d'activités variées :

- Lundi : tabata,
- Mardi : danse,
- Mercredi : Activ'mémoire,
- Jeudi : gym,
- Vendredi : SMS.



Les vidéos restent en ligne sur la chaîne YouTube de la FFRS.

Vous pouvez refaire ce programme autant de fois que vous le souhaitez, il y a déjà eu plus de 11 000 vues, alors n'hésitez pas ! (choisissez la playlist Bouge 30mn par jour). **Scannez le QR code pour y avoir accès.**



LES JEUX OLYMPIQUES

À l'invitation du Comité national olympique et sportif français (CNOSF), la FFRS a répondu « présent » pour participer, avec la plupart des fédérations sportives, au Club France. D'autre part, certains de nos bénévoles, tirés au sort, ont également bénéficié d'invitations pour assister aux épreuves.



LA FFRS AU CLUB FRANCE

Plus qu'une fan zone, le Club France dans le parc de la Villette à Paris a été le cœur battant de l'équipe de France, vibrant à chaque émotion sportive.

Un stade géant du sport pour tous !

Non seulement lieu de rendez-vous des supporters qui ont pu suivre les compétitions sur écran géant et retrouver leurs sportifs favoris, le Club France a été un écrin pour la promotion de la pratique du sport pour tous. Tous les jours de 10 h à 19 h, une programmation différente permettait à chacun, quel que soit son âge, son niveau ou son handicap, de faire du sport.

Une centaine de pratiques sportives différentes ont été proposées sur 40 000 m². La variété de pratiques reflétait la diversité des 130 sports fédérés en France et donna l'occasion à chacun de s'essayer à une nouvelle discipline. Sur un emplacement privilégié devant la Grande Halle, les conseillers techniques de la Fédération – Delphine, Nadia, Séverine, Maxime, Simon et Laura – ont pu faire découvrir au public, les 29 et 30 juillet, l'activité pickleball, une discipline qui se développe beaucoup dans nos clubs. 370 visiteurs d'âges et de nationalités différentes s'y sont essayés. Les membres du Comité régional d'Île-de-France nous ont rendu visite et ont été enthousiasmés par ces initiations.

Sport en France, la chaîne du mouvement sportif, est venue réaliser un petit reportage pour son émission « La teboi 2 Kemar », une rubrique où sont présentées des disciplines non-olympiques. Le YouTuber Kemar (Marc Jarousseau) était accompagné par le reporter Mathis. **Scannez ce QR code pour voir le reportage.**



DES BILLETS POUR NOS BÉNÉVOLES

Le ministère des Sports a attribué des places aux bénévoles (animateurs, dirigeants...) des fédérations sportives. La FFRS a eu la chance d'être dotée de 392 invitations pour les Jeux olympiques et paralympiques. Après inscription des participants volontaires, un tirage au sort a eu lieu en direct lors de l'AG d'Amiens.

Entre la gymnastique artistique, le golf, le tir à l'arc, l'athlétisme, le basket, le football et bien d'autres disciplines sur l'ensemble des sites des compétitions olympiques, les heureux gagnants ont pu bien profiter de ces moments sportifs. **Retours de certains d'entre eux.**

Marcelle Kermorvant, Corers IDF

« Le dimanche 28 juillet, j'ai assisté avec ma fille aux quarts de finale « double mixte » de tennis de table à l'Arena Paris Sud : Roumanie-Corée du Sud, Suède-Corée du Nord, Taiwan-Chine, Espagne-Hong-Kong Chine.

Ces quarts de finales, qui nous ont rappelé la prédominance asiatique sur cette discipline, étaient plaisants et faciles à suivre pour des non-professionnels. L'arène était pleine et un « ambienceur » chauffait la salle (karaoke, Ola à répétition, trépidement sur les gradins, drapeaux plutôt chinois !) mais tout ça dans une ambiance cool et bon enfant. Un simple moment de joie communicative partagée, le bonheur de participer à quelque chose d'historique et pour nous, des souvenirs à venir d'avoir vécu ensemble un moment des Jeux olympiques à Paris. »





Nos bénévoles en reportage sur les sites olympiques : La Villette, Parc des Princes, Stade de France et Château de Versailles.
Photos : E. Borge, P. Raux, J.-Y. Sellenet (avec ses petits-enfants), P&H. Bonfort. Merci !

Jean-Yves Sellenet, Retraite sportive Lédonienne

Remplie d'émotions, cette journée aux Jeux paralympiques, le samedi 7 septembre au Stade de France, nous a permis de nous rendre compte de la diversité des disciplines sportives du parathlétisme. L'ambiance exceptionnelle qui régnait dans le stade pour encourager les athlètes nous a donné plus d'une fois la chair de poule et a contribué à rendre cette journée inoubliable. Avec des moyens ou adaptations incroyables, nous avons réalisé que le sport est véritablement accessible à tous. En résumé, une journée pour rêver, oser, croire !

Vincent Marcelin, Groupement de la Retraite sportive Montceau

Nous avons assisté à deux matchs de Goalball au stade Arena Paris Sud, porte de Versailles, un match opposant deux équipes masculines suivi d'un match entre deux équipes féminines. L'enceinte était pleine de spectateurs français, étrangers, venus en famille. L'ambiance était sympathique, le public applaudissant chacune des équipes mais faisant silence dans les situations de match. Nous avons apprécié de découvrir un sport inconnu et de participer à cet événement unique des Jeux paralympiques.

Patricia Raux, Association sportive Inter-Retraite, club d'Amiens

Avec mon mari, nous sommes arrivés en avance au Stade de France et avons pu visiter la zone des sponsors et des commerces qui entouraient le stade. La bonne humeur de la foule des spectateurs français et étrangers était palpable. Quand on a pu accéder au stade pour voir la compétition d'athlétisme, et après avoir monté les marches qui nous amenaient à nos places, l'impression de gigantisme et le sentiment de bonheur de pouvoir participer à cet événement nous a impressionnés. Lorsque la compétition a commencé dans le Stade plein à craquer, la ferveur des spectateurs, la concentration des athlètes et la joie des gagnants ont fait que ce jour reste inoubliable.

Patricia et Hubert Bonfort, Coulevie Accueil

Samedi 7 septembre 2024, nous avons assisté aux épreuves paralympiques de dressage et freestyle d'équitation au château de Versailles. Les athlètes étaient répartis dans cinq catégories en fonction de leur handicap. Durant les épreuves, les applaudissements étaient interdits afin de ne pas perturber les chevaux et donc risquer de faire tomber le/la para-athlète. Aussi, pour manifester nos encouragements, nous devons lever nos bras et agiter nos mains comme des ailes de papillon. C'était inhabituel mais efficace. Une ambiance un peu feutrée par moment, mais les nombreux groupes de supporters ont bien pu donner de la voix à la fin de chaque épreuve, encouragés par la mascotte et les volontaires des Jeux. Un grand bravo à ces athlètes paralympiques pour les prouesses sportives qu'ils ont réalisées avec beaucoup d'adresse et de dextérité. Ils n'ont rien à envier à certains valides. Nous sommes ravis d'avoir été au cœur de cette ambiance fabuleuse, encadrés par des volontaires disponibles et bienveillants. Bravo pour l'organisation tip top et les navettes gratuites. Ainsi, grâce à l'implication de tous, ces Jeux ont été une formidable réussite, réalisés dans un cadre majestueux. Nous sommes fiers de notre France. Un couple de retraités sportifs et très heureux.

Éric Borge, Retraite sportive du Val d'orge

Grâce aux équipes de la FFRS nous avons pu assister à deux journées pendant les JO 2024.

- Foot au Parc des Princes : Espagne vs Ouzbékistan,
- Découverte du Club France.

Dans les deux cas, superbe ambiance festive et communicative. Et organisation toujours au top grâce aux centaines de bénévoles présents. Tous les spectateurs étaient émerveillés de pouvoir assister à une épreuve des JO 2024 à Paris et de pouvoir dire tout simplement : « J'y étais ». De plus, au Club France, nous avons eu la possibilité de nous initier à des jeux présents aux JO ou pas : escrime, basket... et simulateur de planeur ! Merci encore pour nous avoir permis d'y assister.

FAIRE PARTIE DE LA FFRS... QUELQUES PETITES CHOSSES À SAVOIR

En vous inscrivant à un club affilié à notre Fédération, vous avez, sans le savoir peut-être, rejoint la seule fédération sportive exclusivement dédiée aux seniors, encadrée et animée par des seniors bénévoles. Précurseur dans la mise en place d'activités physiques et sportives adaptées aux plus de 50 ans, elle a initié le concept Sport Senior Santé.



VOUS ÊTES ADHÉRENT(E) ? BIENVENUE !

Les avantages de votre licence

Comme dans toutes les fédérations sportives, la carte d'adhésion se nomme une « licence ». Votre licence est unique et vous permet de bénéficier :

- d'un accès aux activités de votre club et des autres clubs de la Fédération (dans la limite des places disponibles et moyennant cotisation).
- de prestations d'assurances (obligatoires/ en option) valables aussi bien pour vos activités en club et pour les séjours que lors de vos pratiques en individuel, pour les activités reconnues.
- d'avantages négociés auprès de nombreux partenaires (équipement, services, centres de vacances...).
- d'un accès à des formations pour devenir animateur bénévole dans votre discipline préférée, ou dirigeant associatif.
- d'un espace privé sur le site www.federetraitesportive.fr avec des services réservés.
- d'un abonnement gratuit au magazine *Vital'ité* et à la lettre électronique *Vital'news*.

Le concept Sport Senior Santé : kezaiko ?

La FFRS l'a inventé, à vous d'en profiter ! Selon ce concept, la pratique d'une activité sportive régulière, modérée, adaptée et diversifiée, permet de retarder les effets du vieillissement et de rester autonome tout en favorisant la qualité de vie. Il est recommandé de pratiquer plusieurs activités complémentaires afin de solliciter et maintenir différentes capacités (cardio-respiratoires, adresse, souplesse, fonctions cognitives, équilibre, force, coordination et vitesse de réaction).

Bénévolat à tous les étages !

À la FFRS, le bénévolat est partout. Il fait partie intégrante de l'état d'esprit qui règne dans les clubs où plus de 8 000 personnes assurent des fonctions de dirigeant ou d'animateur.

Chaque année, plus de 200 formations sont au programme, pour environ 3 500 stagiaires. Le cursus est accessible gratuitement à tout licencié motivé. Si c'est votre cas, contactez le référent formation de votre club !

ET POUR LES CLUBS, QUELS AVANTAGES ?

Faire partie d'un club affilié à la FFRS, c'est l'assurance de bénéficier d'une expertise dans le domaine du sport santé et du public senior, d'une longue expérience dans l'encadrement des pratiques et d'une reconnaissance des acteurs du domaine.

Cela permet aussi :

- d'accéder à des aides financières : solliciter par l'intermédiaire de la FFRS des subventions d'État, bénéficier des aides au développement allouées par la Fédération, être reconnu par le CNOSF, ses comités régionaux et départementaux pour des subventions au titre des Projets sportifs territoriaux, obtenir plus facilement des collectivités locales les moyens utiles au fonctionnement (salles, subventions...).
- d'assurer la formation des animateurs dans un objectif de qualité et de sécurisation des pratiques, validée par des brevets fédéraux reconnus par le ministère des Sports, avec la contribution d'une vingtaine de médecins associés à la mise au point des activités et en lien avec les fédérations délégataires.
- de disposer de services (assurance, Immatriculation tourisme, Sacem, communication, moyens humains et informatiques...) permettant de fonctionner en toute légalité (loi 1901, Code du sport, règlements du ministère des Sports, Agence nationale du sport, Immatriculation tourisme...), avec une large place accordée aux échanges d'expériences.

Aucun droit d'entrée n'est demandé. Il est possible d'affilier un club créé spécifiquement ou déjà existant, ou une section dédiée aux activités physiques des seniors au sein d'une organisation.

Renseignements pour affilier un club : contacter le service réglementation ou le conseiller technique de votre territoire.



LE DISC GOLF DÉCOLLE

Cette activité, proposée à la FFRS depuis 2017, séduit de plus en plus d'adeptes. Voici pourquoi.

Appellation oblige, le disc golf se joue sur le même principe que le golf, sauf que, au lieu de frapper une balle avec un club pour la faire entrer dans un trou en effectuant le moins de coups possible, on lance, à la force des bras, un disque qui ressemble fort à un frisbee avec, comme objectif, de le faire atterrir dans une corbeille. Là encore, en s'y reprenant le moins de fois possible. Les pratiquants ont le choix, au fil de la partie, entre trois types de disque selon leur intention : le driver, très fin et profilé pour aller loin, le midrange, un peu plus épais et le putter lorsque l'on est très proche du point à atteindre.

UNE DISCIPLINE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Cette discipline intergénérationnelle de plein air, à laquelle on peut s'adonner en individuel ou en équipe, a comme atouts d'être ludique et accessible à tous. Mieux, « elle sollicite physiquement toutes les parties du corps, membres inférieurs comme supérieurs, puisqu'elle nécessite de beaucoup marcher, ce qui est synonyme de renforcement musculaire. Sans compter les qualités de coordination, de souplesse,

d'adresse et de stratégie qu'elle mobilise », pointe Maxime Le Boursicault, conseiller technique fédéral.

Autant de vertus expliquant qu'elle se développe et que quelques collectivités aient installé des parcours permanents. Sinon, il suffit de trouver une aire extérieure suffisamment étendue, qui ne soit pas en bitume et pas trop ventée, et d'y placer quelques paniers portatifs et donc amovibles. La superficie d'un terrain de football suffit amplement pour se faire plaisir même si, explique Maxime, « l'idée est de jouer avec le milieu naturel.

Plus il y a d'obstacles, plus l'attrait et l'enjeu sont importants. Il est également possible d'édicter des contraintes de jeu comme contourner un arbre de tel ou tel côté ou éviter certaines zones. »

« PLACER LES ADHÉRENTS EN SITUATION DE RÉUSSITE »

Plus que de compter d'emblée le nombre de lancers nécessaires à la cible, l'essentiel est d'insister, en amont, sur l'exécution correcte du geste. « Il est essentiel qu'il soit, au départ, bien assimilé par les adhérents afin de les placer en situation de réussite », confirme Maxime Le Boursicault. Quitte, pour cela, à s'initier sur des distances assez courtes, de réaliser des exercices pédagogiques et ludiques, afin d'acquérir une bonne maîtrise technique, sachant que l'essentiel se joue au niveau du fouetté du poignet afin de donner un effet gyroscopique au disque. En somme, de la vitesse pour qu'il aille le plus loin possible.

Alexandre Terrini

Pour devenir expert en la matière

La FFRS propose une formation Module 2 pour devenir animateur de disc golf. D'une durée de quatorze heures, elle aborde différents items : le geste du lancer, la programmation d'exercices ludiques d'apprentissage, l'animation de séances avec la constitution d'équipes, l'utilisation du matériel, la sécurité...

MONIQUE PÉPIN

“ ON SE PREND RAPIDEMENT AU JEU. ”

Vice-Présidente de l'Association des retraités sportifs belvériers.

« Nous avons proposé le disc golf, pour la première fois, lors d'une journée festive, le 25 juin dernier. Il s'agissait de faire découvrir l'activité. C'est Maxime Le Boursicault qui a animé la session. Nous avons été une bonne quinzaine d'adhérents à tester la discipline par équipes de deux et les gens ont été ravis. Parmi eux, certains n'avaient pas l'habitude de bouger beaucoup et là, ils l'ont fait sans s'en rendre compte. Ils ont aussi apprécié le challenge pour savoir qui mettrait le plus de fois le disque dans la corbeille. On se prend rapidement au jeu même si ce n'est pas si facile que ça. Cela nécessite beaucoup de concentration et d'adresse. J'envisage de proposer à la municipalité voisine des Achards de créer un parcours pérenne auquel nous pourrions avoir accès. »



QUIZ DISC GOLF



1 De quel pays est originaire le disc golf ?

- A. France.
- B. États-Unis.
- C. Suède.

2 Quelle est la fédération délégataire de l'activité ?

- A. La Fédération française de golf.
- B. La Fédération française de Flying Disc.
- C. La Fédération française du sport en milieu rural.

3 Le frisbee utilisé s'appelle un disque

- A. Vrai.
- B. Faux.

4 Quelle est la différence entre le disc golf et le golf ?

- A. L'utilisation d'un disque au lieu d'un club et d'une balle.
- B. Le disc golf se pratique en intérieur alors que le golf se pratique en extérieur.
- C. Le disc golf est pratiqué dans l'eau alors que le golf se pratique sur terre.

5 Il existe trois types de disques

- A. Vrai.
- B. Faux.

7 Comment appelle-t-on la cible à atteindre ?

- A. Une corbeille.
- B. Une poubelle.
- C. Un but.

9 L'activité peut se jouer :

- A. Uniquement en individuel.
- B. Uniquement en équipe.
- C. En individuel et en équipe.

11 Combien de pratiquants de disc golf la FFRS comptabilise-t-elle ?

- A. 250.
- B. 450.
- C. 1000.

3 L'activité consiste à lancer un disque à partir d'une aire de départ jusqu'à une cible en moins de lancers possible.

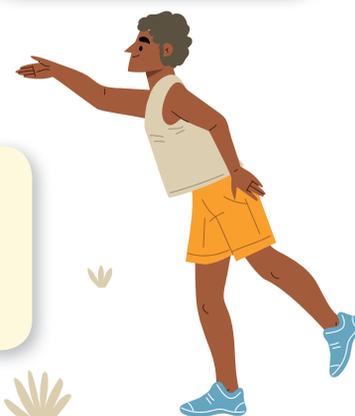
- A. Vrai.
- B. Faux.

8 Combien de parcours permanents de disc golf existe-t-il en France ?

- A. 50.
- B. 110.
- C. 220.

10 Combien de clubs FFRS proposent l'activité disc golf ?

- A. 31.
- B. 61.
- C. 101.



SOLUTIONS

1. B. Ce sport ludique, écologique et populaire, importé des États-Unis, est pratiqué depuis le début des années 70.

2. B. La FF de Flying Disc participe aussi pleinement au développement de la pratique de l'Ultimate, du Beach Ultimate.

3. A. Vrai. Walter Frederick Morrison (1920-2010) en est l'inventeur. Il découvre que les nouveaux matériaux plastiques peuvent être utilisés pour créer un disque volant. En 1949, le premier voit le jour.

4. A. Le disc golf est une activité en extérieur. Le joueur lance le disque

vers une cible tandis que dans le golf traditionnel, le joueur utilise un club pour frapper une balle.

5. A. Vrai. Il existe trois types de disques (driver, midrange et putter). En fonction de la distance et de la trajectoire à accomplir on privilégiera tel ou tel disque.

6. A. Vrai. Le joueur peut lancer autant de fois qu'il le souhaite pour atteindre la cible.

7. A. Une corbeille. Il existe plusieurs types de corbeilles : permanentes (scellées au sol ou avec pied amovible) et portables (plus légères et facilement transportables.)

8. B. 110 parcours. Pour prendre connaissance de ces parcours, vous pouvez vous rendre sur le site de la FF Flying Disc (<https://www.ff-flyingdisc.fr/parcours-de-disc-golf-en-france/>)

9. C. En individuel et en équipe. On peut jouer en équipe de 2, 3 ou 4 en variant les formes jouées.

10. A. À l'issue de la saison sportive 2023-2024, 31 clubs ont déclaré proposer cette activité.

11. B. 450 licenciés ont déclaré pratiquer l'activité dans un club FFRS.

ACTIV'MÉMOIRE POUR ENTRAÎNER SES NEURONES AUTREMENT... ET PAS QUE...

Une activité destinée à tous qui connaît un succès croissant. Actuellement, 115 clubs la proposent. Décryptage.



UNE ACTIVITÉ PLEINEMENT ADAPTÉE POUR TOUS LES ADHÉRENTS !

Activ'mémoire a vu le jour en concertation avec la Commission médicale en 2018. Il s'agissait de proposer une activité pleinement adaptée aux spécificités et aux besoins de nos adhérents. « Or, beaucoup sont inquiets du niveau de leurs capacités cognitives et d'abord, de leur mémoire, note Laura Scortesse, Conseillère technique fédérale (CTF) à l'origine du projet avec un autre membre de la Direction technique nationale (DTN) d'alors, Matthieu Capron. C'est pourquoi Activ'mémoire s'adresse, dans le cadre de la prévention primaire, à tous, quels que soient l'âge et les capacités de chacun, et non pas seulement à ceux qui pensent être atteints d'un déclin cognitif ou qui en

souffrent effectivement. En effet, le cerveau est comme un muscle. Il convient de le faire travailler dès le départ pour qu'il maintienne au maximum ses fonctions. » De même, il est nécessaire de rappeler qu'Activ'mémoire a vocation à compléter, aucunement à remplacer, les ateliers mémoire qui existaient déjà auparavant. « Ceux-ci ont conservé tout leur intérêt, insiste Laura Scortesse. Simplement, en tant que fédération sportive, il était important de valoriser la composante physique. La plus-value d'une approche combinée fonctions cognitives/activité physique est prouvée scientifiquement. Offrir ce dispositif permettait à la fois d'élargir le panel d'activités et de répondre aux attentes de nos pratiquants. »

« COMBINER TRAVAIL COGNITIF ET ACTIVITÉS PHYSIQUES »

Qui soit, de surcroît, innovant. Ce qui est précisément le cas. « L'idée a consisté à combiner, de manière synergique, le travail cognitif avec les activités physiques dans le cadre d'un programme qui soit véritablement sur mesure pour les licenciés », résume la Conseillère technique fédérale.

De fait, le déroulement d'une séance comprend, après un échauffement, un travail individuel ou en binôme, puis un temps collectif avant de se conclure par des étirements et un retour au calme. Le tout en extérieur ou en salle et pendant un peu plus d'une soixantaine de minutes. Idéalement les séances se réalisent de manière hebdomadaire. Outre le fait que l'activité physique mobilise en elle-même les fonctions cognitives, elle est couplée à des exercices spécifiques. Par exemple, retourner des fiches et retenir ce



qu'il y a écrit dessus pour, ensuite, le restituer oralement tout en effectuant un parcours moteur ; composer un mot avec des lettres figurant sur des fiches tout en faisant des passes avec une balle ; inclure le jeu du Memory pour retrouver deux images similaires plus rapidement que l'équipe adverse en se déplaçant dans la salle avec des consignes ; ou encore, développer sa vitesse de réaction en levant le plus rapidement possible la main du côté opposé quand on touche une épaule... Tant d'exercices qui font que chaque séance est ludique, variée et différente où les participants peuvent évoluer en sécurité.

« RECRÉER DU LIEN SOCIAL EST EXTRÊMEMENT IMPORTANT »

« Plus de cinq ans après son lancement, on constate qu'Activ'mémoire plaît énormément. À l'aune des retours de terrain que nous avons, il apparaît qu'elle est efficace et pertinente », se félicite Laura Scortesse. Il faut dire que « cela sort des sentiers battus, justifie Béatrice Chevalier, ancien médecin et animatrice Activ'mémoire au sein de l'association Coublevie Accueil. On n'est pas assis avec un papier et un crayon. C'est à la fois ludique et convivial et l'on n'est pas jugé lorsque l'on commet une erreur. Un autre élément joue énormément, en l'occurrence, le fait de recréer du lien social. C'est extrêmement important dans la mesure où parler à l'autre, s'appeler, formaliser au moyen du langage... stimulent la cognition en général. »

PROUVER LE BÉNÉFICE SCIENTIFIQUEMENT

Depuis janvier 2024, la FFRS est partenaire d'un sujet de recherche mené par Elyes Fetnan, ostéopathe de métier et étudiant en thèse de Sciences et techniques des activités physiques et sportives (Staps) à l'Université de Valenciennes. L'objectif est de valoriser cette activité, mais aussi de « prouver scientifiquement que par sa spécificité et le fait qu'elle associe le corps et l'esprit, Activ'mémoire est encore plus bénéfique que les activités traditionnelles en la matière, lesquelles ne se concentrent, en général, que sur l'un ou l'autre mais séparément », pointe Laura Scortesse.



La mission d'Elyes sera de marquer la place de la FFRS au sein de la littérature scientifique mais aussi de définir une nouvelle batterie de tests spécifiques à l'activité, qui sont menés par les animateurs de la FFRS pour adapter leurs séances et donner des indications sur l'évolution, le maintien ou la perte des capacités après une saison.

Il devra mener une étude longitudinale et comparative sur plus de trois ans auprès des clubs afin d'étayer ce qui n'est, pour l'heure, qu'une supposition...

néanmoins hautement probable. « Nous avons tous une réserve de neurones qui sont indifférenciés quant à leur usage. En sollicitant les capacités cognitives, on peut ainsi en mettre en activité avec de bonnes raisons de penser que l'on peut s'améliorer ou, du moins, stopper une régression même si, pour l'instant, on n'en est pas totalement sûr », explique Béatrice Chevalier.

Alexandre Terrini



Formation Activ'mémoire

Cette activité fait l'objet d'une formation fédérale (Module 2) dédiée. Intégré au cursus de formation initiale, d'une durée de vingt-cinq heures, ce module aborde « la méthodologie à déployer pour inciter les adhérents à mobiliser les diverses capacités cognitives (la mémoire sémantique, à court à terme ou procédurale ; la concentration, la coopération, les repères spatio-temporels...) et physiques (l'équilibre, le cardio, la souplesse, la force musculaire...) recherchées dans des conditions de déroulement optimales », précise Yves Andreu, instructeur et animateur dans les rangs du Groupe chalonais de la retraite sportive. La formation comprend une intervention d'un médecin,

des travaux pratiques et des mises en situations pour animer des séances sous la houlette des instructeurs fédéraux et conseillers techniques de la FFRS. Par ailleurs, les stagiaires se voient remettre les outils pédagogiques nécessaires à la mise en place de l'activité dont un livret de plusieurs exercices. Il est, en outre, question de constituer à l'avenir, à leur intention, une bibliothèque vidéo pour les illustrer. De plus, la FFRS soutient les clubs qui s'engagent dans l'ouverture de cette activité avec une aide financière, pour acquérir le matériel pédagogique et technique, avec l'accompagnement d'un conseiller technique territorial qui pourra effectuer un suivi personnalisé.



PARTIR EN RANDO VERS LES LACS DE MONTAGNE

Véritables joyaux dans l'écrin des massifs et superbes objectifs de rando, les lacs de montagne, généralement d'origine glaciaire, présentent des caractéristiques différentes de celles des autres lacs et plans d'eau... Des lieux magiques à contempler... mais aussi à préserver.

Les lacs Pradet et Longet, chaîne de Belledonne (Isère).

Ils sont nichés au-dessus de 600 m d'altitude dans les Vosges et au-dessus de 700 m ailleurs. Le plus haut se trouve actuellement dans les Alpes Grées, en Savoie, à 3 154 m, proche du glacier du Grand Méan et plus précisément au pied de l'Ouille de la Gura, à deux pas de la frontière italienne. Il est tellement haut perché et difficile d'accès qu'il n'a pas de nom. Le plus grand, bien plus connu et plus accessible, est le lac d'Allos, à 2 228 m, situé dans le Mercantour, dans le département des Alpes-de-Haute-Provence. Quant aux plus hauts lacs ou laquets des Pyrénées, ils sont à chercher du côté de Gavarnie et Néouvielle. Mais le Massif central, le Jura, les Vosges ou la Corse ne sont pas en reste avec des merveilles reflétant le ciel et la terre et, parfois, les visages des randonneurs en Narcisses patentés. L'altitude, les conditions climatiques, la géologie spécifique, leurs dimensions restreintes en font des lacs aux morphologies et aux fonctionnements particuliers. Les spécialistes les classent selon leur « productivité » biologique, elle-même induite par le vent, la lumière, la température et les courants. Au niveau thermique, les lacs de montagne sont différents des lacs de basse altitude. La stratification des eaux et leur dynamique sous le bouclier de glace en hiver sont encore mal connues. Entre les lacs polaires (les plus froids et dénués de poissons comme de végétation aquatique), les lacs froids, les lacs de pelouse et les lacs verts, c'est un véritable chapelet d'écosystèmes fragiles et de milieux emblématiques à haute valeur sociale, culturelle et écologique qu'il faut absolument protéger. La baignade (à proscrire !), la surfréquentation, le

réchauffement climatique, la pollution ou encore les cyanobactéries font partie des perturbations et menaces qui pèsent sur ces joyaux à portée de mollets.

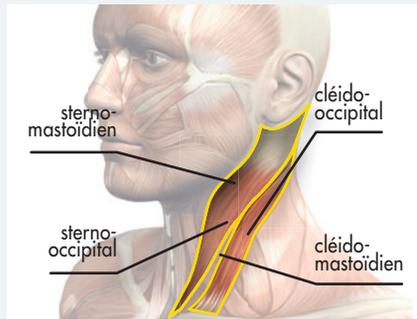
Philippe Paillet est animateur breveté (M2 RPM) depuis 2022 au sein du BARS (club BAsidon de la Retraite sportive) dans les Hautes-Alpes. Il nous confie que les lacs de montagne figurent parmi les thématiques de balade les plus prisées de l'association. « *Je réalise des photographies pour le plaisir et pour les souvenirs ! Elles me servent surtout comme une banque de données pour des randos futures. Depuis plus de dix ans, je fais un diaporama annuel portant uniquement sur "nos" lacs de montagne visités. C'est une sorte de collection mais une collection qui ne prend pas la poussière sur une étagère ! Nous en sommes à plus de 230 lacs...* »

Atteindre un lac d'altitude, c'est une aventure en soi. Jacky Glauda, instructeur fédéral et animateur RPM au club Coublevie Accueil en Isère, ne tarit pas d'éloges sur les lacs du massif d'Allevard, de la chaîne de Belledonne ou des hauteurs de l'Oisans... « *Nos adhérents de tous niveaux ne rechignent pas à gravir des pentes souvent assez fortes et apprécient vraiment de trouver la sérénité et la fraîcheur d'un lac après avoir arpenté les forêts, les alpages et les éboulis. Bien souvent dissimulé derrière un verrou glaciaire, le lac, c'est la récompense attendue après l'effort* ».

Michaël Anthoine, Conseiller technique fédéral

LE STERNO-CLÉIDO- OCCIPITO-MASTOÏDIEN

Ce muscle, dont le nom est difficile à prononcer, stabilisateur, rotateur, inclinateur et fléchisseur de la tête et du cou, tient son appellation barbare du fait qu'il s'attache sur le sternum et la clavicule (sterno-cléido) pour se terminer sur le crâne et la mastoïde (occipito-mastoïdien).



Le sterno-cléido-occipito-mastoïdien (SCOM) est un muscle pair, de forme allongée, qui se situe de chaque côté du cou dans la région cervicale antérieure, de sorte qu'il est facilement visible et palpable. Il s'attache en bas sur le bord supérieur du sternum et la partie interne de la clavicule, puis monte obliquement vers l'arrière pour s'insérer sur le processus mastoïde (pointe osseuse derrière l'oreille) et sur l'os occipital.

Les actions du SCOM sont multiples :

- Lors d'une contraction unilatérale (contraction d'un seul côté) :
 - Inclinaison homolatérale (l'action se produit du côté de la contraction du muscle),
 - Rotation controlatérale (l'action se produit du côté opposé à la contraction du muscle).
 - Lors d'une contraction bilatérale (contraction des deux côtés) :
 - Flexion de la tête vers l'avant lorsque la colonne vertébrale est fixe,
 - Extension de la tête vers l'arrière et courbure de la colonne cervicale lorsque la colonne vertébrale n'est pas fixe,
 - Stabilisation de la tête et du cou,
 - Soulèvement du sternum et des clavicules, ce qui aide à l'inspiration.
- Sa particularité réside dans le fait

que ce muscle est très largement utilisé au quotidien, voire surutilisé : par exemple, téléphone coincé entre l'oreille et l'épaule, tête tournée d'un côté pour parler à quelqu'un... Il est donc sujet à une surutilisation, ce qui le rend douloureux et peut créer un « Trigger point » (point localisé irritable) ou bien encore un torticolis.

Particulièrement mis à contribution dans certains sports collectifs comme le rugby et les sports de combat comme la boxe, il doit être renforcé afin de limiter les risques de blessures.

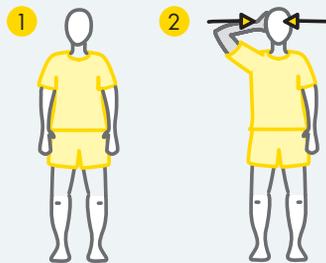
QUELQUES EXERCICES

EXERCICE 1

Renforcement musculaire

Consignes : Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, genoux fléchis, ventre et fessiers serrés, buste et dos droit, regard loin devant. Placer la main droite sur l'oreille droite.

Exécution : Pencher doucement la tête du côté droit en exerçant une légère pression dans le sens opposé avec la main. Il s'agit d'effectuer un travail de résistance isométrique : la poussée va permettre de maintenir la tête droite et immobile. Inspirer par le nez au départ et souffler en effectuant la pression puis relâcher. Réaliser 4 fois l'exercice à droite puis idem à gauche.

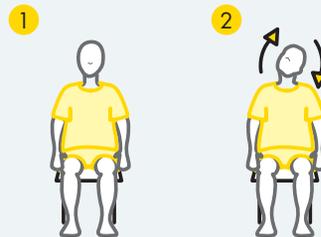


EXERCICE 2

Éirement

Consignes : Assis sur une chaise, pieds à plat au sol, ventre et fessiers serrés, buste et dos droit, regard loin devant.

Exécution : Dans cette position, inspirer par le nez en inclinant la tête à droite (1) et souffler en pivotant légèrement cette dernière pour amener le nez vers le ciel (2). Maintenir la position le temps de l'expiration forcée et revenir lentement à la position initiale. Répéter l'exercice 3 fois à droite puis à gauche avec douceur et lenteur.

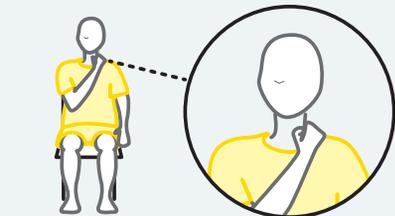


EXERCICE 3

Automassage

Consignes : Assis au sol ou sur une chaise, utiliser le pouce et l'index comme une pince.

Exécution : Tourner légèrement la tête à gauche, saisir le muscle à droite avec vos doigts en pince et remonter du bas vers le haut lentement et en douceur. Réaliser le mouvement 5 fois de chaque côté.



Séverine Haas,
Conseillère technique fédérale

NUTRITION & OSTÉOPOROSE

PREMIÈRES RECOMMANDATIONS FRANÇAISES POUR LA PRÉVENTION

La Société française de rhumatologie (SFR) et le Groupe de recherche et d'information sur l'ostéoporose (GRIO) viennent d'émettre une première série de quinze recommandations nutritionnelles pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose.

ALIMENTATION ET NUTRIMENTS À RECOMMANDER

1. Régime méditerranéen ou régime crétois. Ce régime associe fruits, légumes, légumineuses, céréales, huile d'olive, produits laitiers (1 à 2/j), poissons et viande occasionnelle. Varié et équilibré il est bon pour la santé car riche en antioxydants, en fibres et en oméga 3. Ce régime est essentiel au bon fonctionnement cardiovasculaire et mental. Il figure dans les préconisations du Plan national nutrition santé (PNNS).

Une méta-analyse (351 625 personnes) a confirmé ses bénéfices osseux : augmentation de la densité médullaire osseuse (DMO) au rachis lombaire, sur la totalité de la hanche mesurée par ostéodensitométrie et baisse du risque de fracture.

2. Deux à trois produits laitiers par jour. Les principales sources alimentaires de calcium sont les produits laitiers (fromages à pâte cuite, lait, yaourt, fromage blanc), et également les légumineuses, les fruits à coque, les fruits de mer, les produits céréaliers et certains légumes (choux, blettes, épinards...). Le calcium des produits laitiers est inclus dans une matrice nutritionnelle qui favorise son absorption et qui a ses propres effets sur l'os (protéines, vitamines D, K...). *Le groupe de travail, lui, préconise deux à trois produits laitiers par jour, ce qui permet un apport en calcium (Ca⁺⁺) d'environ 1 g par jour avec des portions de 150 à 200 mg, mais aussi un apport en protéines de haute qualité (1 à 1,2 g par kilo*

de poids et par jour), et en nutriments (phosphore, vitamines, prébiotiques, lipides...). Le lactosérum ou « petit lait » est riche en leucine, un acide aminé impliqué dans la synthèse des protéines musculaires et donc dans la pratique sportive.

Une méta-analyse récente a montré l'effet bénéfique de la consommation de produits laitiers sur la densité médullaire osseuse. Il n'existe toutefois pas de publication ayant évalué le lait de chèvre ou de brebis.

Un apport de 1 g par jour de calcium n'entraîne pas d'effet délétère du côté cardiovasculaire, voire a un effet bénéfique avec une consommation de produits laitiers fermentés.

Un apport de 800 à 1 200 mg par jour de calcium n'entraîne pas de surrisque de calculs.

La consommation de fromages doit cependant être modérée car ils sont caloriques et salés ; *l'excès de sel favorise la fuite du calcium dans les urines.*

3. L'intérêt des eaux minérales riches en calcium (250-300 mg/l)*. Elles offrent un apport calcique intéressant. La biodisponibilité du calcium dans les eaux minérales est équivalente à celle des produits laitiers, notamment pour celles riches en bicarbonates, mais attention aux apports sodés, facteur d'hypercalcémie.

Le groupe d'experts recommande, afin d'atteindre le niveau optimal d'apport calcique, la consommation de ces eaux minérales si celle de produits laitiers n'est pas suffisante.

4. Des apports protéiques suffisants car ils sont bénéfiques pour la santé osseuse et musculaire. Pour la prévention de l'ostéoporose, un apport de 1 à 1,2g/kg/j est préconisé en privilégiant les protéines animales.

Les protéines ont un effet bénéfique sur la densité médullaire osseuse rachidienne, avec une baisse du risque de fracture à la hanche chez les personnes âgées sujettes à l'ostéoporose.

* C'est indiqué sur les étiquettes.

COMITÉS & CLUBS



Club 31001 L'Association toulousaine de la Retraite sportive (ASTORS) découvre le long-côte à Sète

L'idée avait germé en 2021 lors d'un séjour à Noirmoutier où la marche aquatique côtière était présentée. Contact pris avec Viviane, animatrice du club Amucs de Montpellier, pour lui demander conseils et conditions pour organiser un séjour de découverte de cette activité encore peu connue à Toulouse, voilà un séjour organisé fin juin à Sète, au village club Le Lazaret. Au programme de l'après-midi : « Sea Fitness » animé par Viviane, plus ludique à ses yeux que la simple marche aquatique, dans une eau à 23°, un régal. Sans oublier qu'à ASTORS, nous sommes surtout des amateurs de randonnées, ce que nous faisons tous les matins de la Gardiole aux Aresquiers, et avec les multiples atouts de la belle ville de Sète, ce séjour fut une expérience 100 % réussie au dire des onze participants, qui demandent déjà à revenir en 2025.

Club 38114 Rencontre de danse à Sassenage

Dans le cadre des rencontres interclubs impulsées par le Comité départemental de l'Isère, notre association A3S a invité le club de Champagnier à partager une séance de danse en ligne. Malgré plusieurs défections de dernière minute, cinq adhérentes du club Seniors dynamiques en balade sont venues découvrir avec intérêt cette activité, dont nous avons expliqué les bienfaits : stimulation de la mémoire, de la coordination, de la coopération, du cardio et de l'équilibre... Plusieurs danses simples ont été apprises puis exécutées en musique avec la participation active de tous. Ce temps de partage et de découverte s'est poursuivi par une petite collation et les échanges ont permis de répondre aux questions de nos invitées. Un bon moment qui a permis aussi de renforcer nos liens avec ce club voisin qui, sans doute, reviendra découvrir notre pratique de la marche nordique.



Club 39001 Les 30 ans de la Retraite sportive du Grand Dole

30 ans d'actions, 30 ans d'évolutions, 30 ans, un anniversaire qui a son importance, fêté dignement le 7 juin dernier par la Retraite sportive du Grand Dole. Créée le 7 février 1994 et comptant une quinzaine d'adhérents à sa création, cette association a bien été « choyée », « protégée », « nourrie » de projets et d'ambition pour être celle qu'elle est devenue aujourd'hui, avec 900 adhérents et une vingtaine d'activités. Ainsi, un peu plus de 400 adhérents se sont retrouvés au Parc des Expositions Dolexpo – Parc du Jura, pour une journée découverte des activités placée sous le signe de la rencontre, de la fête, de la joie, du partage, de la convivialité et du soleil. Nos remerciements chaleureux vont à nos amis du club de Mâcon qui ont proposé une découverte du pickleball très appréciée des participants, leur permettant de se faire une idée de cette activité. Un adhérent, féru de montage vidéo, avait concocté un superbe diaporama présentant une rétrospective du club comportant divers événements de ces trente années. Il a également réalisé un montage vidéo en souvenir de cette journée, confié au club pour diffusion à ses adhérents via le site Internet. À noter la présence de Claude Gady, Président du Comité régional de Bourgogne-Franche-Comté et celle de Gérard Pasteur, Président du Comité départemental du Jura. Également, Madame la Députée, Monsieur le Maire de Dole, Monsieur le Président du Grand Dole, Madame l'Adjointe aux Sports de la ville et d'autres personnalités qui ont honoré le club de leur présence.

Tous ont rappelé tout l'investissement des bénévoles, anciens et actuels dirigeants ayant permis une telle ascension du club, ainsi que tous les bienfaits qu'il apporte aux seniors dans le cadre des missions de la Retraite sportive. Juste avant l'apéritif offert par le club et le repas tiré du sac, la chorale du club, accompagnée par l'accordéoniste sollicitée pour égayer ce moment de convivialité, a présenté quelques morceaux de son répertoire. L'ambiance musicale s'est poursuivie par la prestation de trois adhérents musiciens, deux jouant de la bombarde, le troisième de la cornemuse, et l'accordéon résonna tout au long du repas. Et bien évidemment, tous ensemble avons partagé le gâteau d'anniversaire en chantant le traditionnel « Joyeux anniversaire » et un objet souvenir sérigraphié a été remis à chaque personne présente. La Présidente, Françoise Gaillard, au nom du club, ne remercia jamais assez toute l'équipe organisatrice, les membres du Comité directeur et les adhérents qui se sont portés bénévoles et se sont investis pour la réussite de cette belle journée qui restera longtemps gravée dans les mémoires !

Françoise Gaillard, Présidente de la RSGD





Club 63011 42 randonneurs de la RS Clermontoise en balade dans le Jura

Pour commencer l'été en beauté, nous sommes 42 membres de la Retraite sportive Clermontoise (RSC)

à être partis une semaine en randonnée dans le Jura. L'organisateur, qui n'était autre que le nouveau président, Alain Drouin, avait minutieusement préparé le séjour. Le 29 juin, direction Villers-Le-Lac (Doubs), dans le canton de Morteau, où nous logeons dans le village de vacances Évasion tonique. Le premier jour, petite déconvenue, il pleut. Alain qui a plus d'un tour dans son sac propose la découverte de Besançon, haut lieu de l'horlogerie : musée du Temps avec une exposition sur LIP, visite de la citadelle Vauban et de la maison de naissance de Victor Hugo.

Les jours suivants : le saut du Doubs, côté France puis côté Suisse.

Ensuite, la Roche du Prêtre, où nous marchons courageusement sous nos capes de pluie jusqu'au Cirque de Consolation. Puis, incursion en Suisse urbaine : visite de Neuchâtel et de son lac avec un guide touristique.

Le dernier jour, rando ensoleillée sur les crêtes du Jura avec vue sur les plus hauts sommets alpins.

Enfin, ce fut déjà le temps du retour à Clermont avec un arrêt pour découvrir la saline de Salins-les-Bains où la production de sel fut l'or blanc de la ville.

De ce séjour dans le Jura avec la Retraite sportive Clermontoise, nous repartons enrichis, non pas d'or blanc, mais de souvenirs nombreux et partagés qui font le sel de l'amitié.

Club 72030 / Coders 72 Fête de la danse

Le club Sports loisirs Loir et Berce (S2LB) organisait le 30 mai 2024 la fête de la danse du Coders de la Sarthe. 223 danseurs s'étaient donné rendez-vous à 8 h 30 à la Halle Villainoise à Villaines-sous-Lucé. Après un accueil convivial (café, thé, gâteaux), chacun des dix clubs présenta quatre ou cinq danses qui avaient été répétées, figuées durant toute la saison. Les animateurs départementaux ont initié les danseurs présents à de nouvelles danses variées. Le midi, l'apéritif offert par le club S2LB, fut l'occasion de déguster des spécialités locales (rillettes et vin Coteaux du Loir), avant une reprise des danses de 14 h à 17 h suivi du pot de l'amitié avec remise de cadeaux à chaque animateur danse sarthois. Chacun est reparti joyeux en se promettant de se retrouver l'année prochaine en un lieu à déterminer.

Ces beaux moments ont valorisé la retraite sportive. Pour notre club, la fête restera dans les mémoires. Tous nos bénévoles, que nous remercions, étaient là, motivés pour aménager et décorer la salle.

Le rangement fut lui aussi festif : rien de tel pour souder un groupe ! Nous avons réussi notre challenge ! Merci à Jocelyne Bougard qui entoure les animateurs danse du Coders 72, à Chantal Guillerm, vice-présidente, animatrice et référente danse S2LB qui fédère avec talent nos danseurs, sans oublier Joël Benoist notre animateur.

Armel Plouzeau, Président du club S2LB



Club 83020 Journée de clôture de la saison 2023-2024 du Phénix Ollioulais

Avant la séparation pour la période estivale, le Phénix Ollioulais avait donné rendez-vous à ses adhérents le 17 juin 2024 au parc de la Castellane à Ollioules pour fêter la saison sportive et ludique qui allait se terminer. Près de 250 adhérents, accompagnés de conjoints et amis intéressés par l'association, ont répondu à l'appel (non pas du 18 mais du 17 juin). Le soleil et les cigales étaient également au rendez-vous.

Pour introduire cette journée, Corinne Jaspers, Présidente du club, a souhaité la bienvenue à toutes et tous et remercié Monsieur le Maire d'Ollioules qui met gracieusement à notre disposition ce cadre enchanteur de la Castellane et le matériel nécessaire. Elle a souligné le travail et l'engagement des membres du Comité directeur qui ont permis la réalisation de cette journée. Avec Geneviève Michelini, Vice-Présidente, elles ont présenté et chaleureusement remercié les 29 animatrices et animateurs du club, qui ont une passion et la font partager en toute modestie à nos Phénix. Au programme, une journée de partage autour des activités en plein air encadrées par les animatrices et animateurs du

Phénix Ollioulais : gymnastique, danses (country, en ligne, rock), badminton, balade, pétanque, jeux de société... Les activités se sont déroulées avec beaucoup d'intérêt, de concentration et aussi énormément de plaisir. Chacun a pu trouver chaussure à son pied et durant toute la journée nous avons dansé, marché, bougé, joué. À 12 h 30, l'apéritif offert par le club est venu interrompre les activités. Il a été apprécié comme il se doit, entre amis et à l'ombre des oliviers. Un tirage au sort a permis d'offrir des lots sympathiques à 22 heureux gagnants.

Puis est venu le moment du pique-nique qui a permis de partager les mets préparés, mais également d'échanger, de parler des bons moments, d'évoquer des souvenirs, de discuter sport et santé. Si la majorité des participants a repris les activités après s'être restaurés, certains ont rechargé leur batterie par une petite sieste sous les oliviers du parc.

La fin de l'après-midi a sonné l'heure du départ des Phénix sportifs. Le soleil, les oliviers ont été témoins du véritable plaisir pour les animateurs de faire découvrir et partager leur discipline. La bonne humeur, la convivialité, le partage étaient présents tout au long de cette journée et beaucoup de participants se sont donné rendez-vous pour la prochaine saison.



Club 87001 On se bouge, à l'ARS Limoges

Du 29 avril au 4 mai 2024, l'association a organisé un séjour maritime à Ronces-les-Bains pour ses adhérents. Le beau temps fut enfin de la partie pour les excursions et les moments de détente sportive... ou pas !

Les 7 et 8 juin se tenait le World Para Swimming World Series France, meeting national à l'Aquapolis de Limoges. Plusieurs adhérents ont répondu présent à la sollicitation de bénévolat lors des journées Handisport qui réunissaient des nageurs de tous horizons pour cette ultime étape du circuit WPS World Series avant les Jeux paralympiques de Paris 2024.

Les bénévoles de l'ARS ont particulièrement apprécié ces rencontres, où ils ont participé à la captation vidéo des épreuves, la remise de médailles ou le service en restauration. Le dépassement du handicap par tous les athlètes et leur joie de vivre ont été la preuve d'une force de caractère peu commune. Tous les participants de l'ARS ont salué cette exceptionnelle « leçon de vie » et sont prêts à renouveler l'expérience.

Le 18 juin, le traditionnel spectacle de notre troupe de cabaret « les Turlupins » s'est tenu à la salle des fêtes de Landouge et a ravi les nombreux adhérents spectateurs. Les neuf « artistes » y ont mis tout leur cœur et leurs talents. Le trac inévitable s'invita chez les quatre nouvelles recrues, mais fut vite oublié dans le feu de l'action. Nos « vedettes » multiplièrent les costumes colorés et les déguisements farfelus pour illustrer les chansons des années 60-70, interprétées par nos chanteurs amateurs sur bande son ou accompagnés « en direct live » par notre accordéoniste. Quelques sketches émaillèrent l'après-midi et déclenchèrent les rires car la dérision, les facéties et la bonne humeur sont toujours au rendez-vous. Nous avons bénéficié d'une régie son et lumière au top et la troupe a reçu de nombreuses félicitations bien méritées pour sa prestation, aboutissement gratifiant d'une année de répétitions !

Enfin, le samedi 22 juin, les Journées olympiques et sportives avaient lieu au lac de Saint-Pardoux : « Haute-Vienne 2024 - En course pour les Jeux ». L'association a participé dans la convivialité et sous le soleil à cette manifestation riche d'ateliers très diversifiés et dans un cadre de pleine nature, organisée par le département en partenariat avec le Comité départemental olympique et sportif de la Haute-Vienne.

Club 92002 RS Bagneux 92 : Un séjour inoubliable à Saragosse

Ce mois de mai 2024, nous étions 26 de notre club à nous envoler d'Orly à Barcelone pour un magnifique séjour en Aragon. Que de découvertes surprenantes comme ce désert des Bardenas à Tudela en Navarre, réserve biosphère de l'Unesco. Avant de partir, nous ne connaissions pas son existence ni ses paysages dignes de ceux des westerns américains. Nous avons randonnée dans le canyon du Vero et goûté toute sa beauté en empruntant les passerelles de Alquezar à Huesca.

À Calatayud, les cascades du monastère cistercien de Piedra ont apporté leur fraîcheur pendant notre marche. À Saragosse, l'emplacement de notre hôtel a permis à chacun de fureter dans ses petites rues, son marché, ses placettes et jardins, les bords de l'Èbre, sa jolie rivière. L'art mudéjar présent un peu partout comme le mur de la Parroquieta classé au patrimoine mondial, le retable en albâtre de la Basilique Notre-Dame-du-Pilier nous ont émerveillé comme bien d'autres endroits encore.

Six jours après, nous quittons cette belle région d'Aragon et ses paysages variés avec ses champs d'oliviers, amandiers, trèfle... Un petit tour panoramique en bus avant de rejoindre l'aéroport nous a permis de voir quelques endroits de Barcelone dont l'admirable Sagrada Familia. Il est à souligner que la présence de notre guide Ana, avec son accompagnement culturel attentif, a grandement participé à la réussite de notre séjour.

Avec une provision de soleil et la joie d'avoir vécu ces très chouettes moments tous ensemble, nous avons regagné Bagneux sous la pluie ! Mais le soleil était bien ancré dans les cœurs !

Sylvette Poupon-Bouzidi, Présidente de la Retraite sportive Bagneux 92



Club 94002 La Retraite sportive de Créteil célèbre ses Olympiades

Sous un soleil radieux, une centaine de participants se sont retrouvés le 7 juin à Bois-le-Roi en forêt de Fontainebleau pour vivre une journée sportive et festive, préparée de longue date. Tous sont motivés, impatients de découvrir le programme gardé secret. Répartis en cinq équipes aux couleurs des

anneaux olympiques, chacun arbore son foulard bleu, rouge, jaune, vert ou noir. Qui remportera la médaille d'or ? La Présidente ouvre les Olympiades par « Le relais de la Flamme », qui passe de mains en mains jusqu'au dernier relayeur, l'équipe jaune la plante dans la vasque. À chaque équipe son capitaine, à chaque activité, son animateur. La compétition est interrompue le midi par un apéritif et une pause repas.

On engrange des points aux jeux d'adresse : badminton, tennis, lancer de poids, tir de quilles, jeu des anneaux. On se concentre aux mimes, mémo, pentathlon, un circuit avec de petites difficultés ou handisport, parcours les yeux bandés, le tout chronométré. La compétition terminée, les équipes se regroupent au rythme de la musique. La Présidente prononce le discours de clôture, proclame les résultats : l'équipe rouge remporte les Olympiades de la Retraite sportive de Créteil. Elle reçoit sa médaille sous les applaudissements de l'assemblée.

Quelle journée ! On a gagné, on a perdu mais on a participé, on s'est tous bien amusé, c'est bien le plus important.

Jeanne Rallier, Présidente du club



l'équipe de conception-animation



Coders 03

La Retraite sportive en fête, bis repetita

Arfeuilles, 14 juin 2023 : à peine les installations de la première journée de rencontre et découverte « Retraite sportive en fête » étaient-elles démontées que Philippe Pitalier, président du Comité départemental de l'Allier, se demandait déjà ce qu'il allait proposer en 2024. Très vite, une collaboration fructueuse s'est mise en place avec Gannat (la ville à la campagne), portée par son maire, Madame Véronique Pouzadoux, la communauté de communes de Saint-Pourçain-Limagne, le club de Gannat et son président, Bernard Humez, pour rééditer cette manifestation ouverte à tous, licenciés FFRS ou non.

Gannat, 27 juin 2024, 8 h 30 : les trois bus affrétés pour un « ramassage senior » des adhérents les plus éloignés arrivaient à bon port et sitôt les petits déjeuners très matinaux complétés par un café d'accueil, randonneurs et marcheurs nordiques partaient à la découverte des environs. D'autres préféraient rester sur le magnifique complexe sportif du Bouzoul, gracieusement mis à disposition et équipé pour s'adonner au tir à l'arc, au swin-golf, au tennis de table, au disc golf, au pickleball, toutes ces activités tournant en boucle sur la journée. Il était aussi possible de s'offrir une séance de gym ou de mémoire en éveil, ou encore de vivre pleinement l'activité Section Multi-activités Senior (on dit « SMS »).

Plus de quatre-vingts bénévoles étaient mobilisés pour animer les activités, assurer l'accueil, l'intendance, certains étant à pied d'œuvre depuis la veille pour tout installer. La journée ne se limitait pas à se rencontrer pour pratiquer les activités labellisées retraite sportive, nos partenaires étaient aussi sur place. Qu'ils soient remerciés pour leur aide. Les uns, dans leur catégorie, ont pu essayer d'exploser le record de distance parcourue (théoriquement) en pédalant pendant trente secondes alors que les autres, dûment casqués, testaient leur champ de vision en conduite sur autoroute, ou vérifiaient qu'ils ne mettaient (en général) pas

en pratique les règles élémentaires de sécurité à suivre pour éviter les accidents domestiques (on dit « réalité virtuelle »). Sans oublier une réalité en rien virtuelle : enfourcher le vélo ou le VTT à assistance électrique de ses rêves.

Les randonneurs, de retour, affichaient un sourire rassuré en se remémorant le couac de l'an dernier car les camions de nourriture (on dit « Food Truck ») étaient bien là.

Un rosé frais et gouleyant, un sandwich antillais (on dit « bokit ») ou un burger (on dit « burger ») d'autant plus appréciés que la file d'attente devant les camions de nourriture était longue, précédaient la reprise des activités. Quatre triplettes montraient qu'elles ne craignaient pas le soleil, la démonstration de tai chi avait son public, mais la vedette de l'après-midi était bien la danse (on dit « activités dansées ») : animatrices et animateurs des différents clubs présentaient à tour de rôle une danse de leur choix.

Et pour ne rien oublier dans l'éventail d'activités proposées, citons la recherche d'un coin ombragé pour simplement partager un moment de calme.

Soulagement pour les organisateurs, les gros nuages bourbonnais, de plus en plus menaçants, avaient la courtoisie d'attendre le départ des bus pour lâcher leur ration quotidienne de pluie.

Soulagement pour notre président qui, tout en attaquant le démontage des barnums, clamait à la cantonade qu'il allait enfin se reposer... Personne ne fut dupe, il était déjà en 2025, où il s'agira d'être encore meilleur, car le Coders 03 fêtera ses 35 ans.

Coders 44

Interclubs à Ancenis-Saint-Géréon

Le 6 juin 2024, s'est déroulée la – désormais traditionnelle – Fête du sport santé organisée sous l'égide du Comité départemental de Loire-Atlantique par le club Sport senior santé Saint-Géréonnais (4SG). Une journée aussi radieuse que le soleil qui l'irradiait, à laquelle participaient plus de 200 adhérent(e)s, dont la présidente du Comité régional des Pays de la Loire qui nous a fait l'amitié de venir de sa Vendée. Elle a débuté par du sport (marche nordique, randonnée pédestre, vélo, swin-golf et pétanque), pour continuer par le moment très attendu du réconfort : l'apéritif offert par le Coders, suivi d'un pique-nique où bonne humeur et convivialité étaient naturellement au rendez-vous.

L'après-midi, dans le théâtre de verdure face à la Loire, une chanteuse nous a émerveillés par l'originalité de ses textes et l'art de les partager, avant de prendre le chemin du retour en se promettant de se revoir l'an prochain.



Coders 53 Journée des animatrices et animateurs

Le 6 juin dernier, 170 animatrices et animateurs des onze clubs mayennais de la Retraite sportive ont répondu à l'invitation du Comité départemental de Mayenne pour une journée des animatrices et animateurs. Après la présentation de la journée par le président Claude Boiteux, Claude Paumard, médecin régional, a souligné les bienfaits de la pratique de plusieurs activités physiques par nos adhérents et rappelé les matériels et produits nécessaires dans une trousse de secours.

Quatre tables rondes étaient ensuite proposées. Les animatrices et animateurs ont échangé sur les pratiques de leurs activités : échanges d'expériences, de réussites, de difficultés rencontrées, sécurité... Une restitution des groupes de travail s'est tenue l'après-midi.

Hugo, stagiaire du Corers des Pays de la Loire, a présenté

une séance de pickleball avant le repas du midi, offert par le Coders, et une séance Activ'mémoire, fort suivie après le déjeuner, a créé l'envie de la mettre en place dans les clubs. Stéphane Prigent, référent tourisme, a donné toutes les informations aux organisateurs de séjours afin de répondre aux exigences de la Fédération. La recyclerie SupporTerre, association nantaise partenaire du Corers des Pays de la Loire, a présenté son action de collecte de vêtements et de matériels sportifs. Le Coders remercie le club de Mayenne et son Président Daniel Roulette pour l'organisation matérielle de cette journée, qui s'est terminée par le « verre de l'amitié ».

Il est à noter que l'ensemble des animatrices et animateurs étaient revêtus du sweat-shirt rouge offert par le Coders 53.

Une totale réussite et une expérience à renouveler !
*Claude Boiteux, président
du Coders de Mayenne*



Michèle Viet

Coders 61 Journée interclubs et découverte

Le mardi 14 mai 2024, à Chanu, le Comité directeur du Coders de l'Orne avait convié les adhérents des trois clubs du département à une journée sportive et conviviale, chacun était invité à venir avec des amis pour découvrir les activités proposées : randonnée pédestre et cyclo, tai-chi, gym douce, danse et yoga.

Nous avons accueilli 127 licenciés et 12 non licenciés. Après le café d'accueil, les activités ont commencé, puis vers midi tous se sont retrouvés pour l'apéritif offert par le Comité directeur, suivi du repas de midi servi par les membres du bureau. Ayant repris des forces, les activités ont repris à 14 h. L'accompagnement des animateurs bénévoles a permis le bon déroulement de la journée dans la joie et la fraternité. À 17 h, les licenciés se sont retrouvés pour l'assemblée générale.

Après la présentation des rapports moral, d'activité et financier, tous adoptés à l'unanimité, le président a remercié Michèle Viet (photo), animatrice de tai-chi, qui prend une retraite bien méritée après de longues années de bénévolat. Secrétaire du Comité directeur à sa création en 1996, elle a été aussi animatrice de gym et de ski de fond. Une plante lui a été remise et surtout beaucoup d'applaudissements. Un verre de l'amitié a clos cette belle journée et nous nous sommes donné rendez-vous l'année prochaine.



Coders 71 Journée départementale de badminton

Dans le cadre des journées départementales du Coders de Saône-et-Loire, mardi 4 juin, le club de Chalon a reçu à la salle des sports de la ville trois clubs du département (La Clayette, Le Creusot, Mâcon) soit 80 badistes. Les échanges se sont déroulés sur sept courts durant toute la journée. Les moments de convivialité étaient au rendez-vous : accueil, café, brioche, repas à la cafétéria de la salle des sports. Tout le monde est reparti avec deux souvenirs de cette magnifique journée : un tour de cou offert par le club de Chalon et une casquette offerte par la FFRS. Merci à la mairie et au club de Chalon, à la Fédération et à nos bénévoles qui ont assuré l'organisation.





LE MINIDUCA

Mathilde Minet, Grégory Ninot, Martine Duclos, François Carré

Le titre, peu explicite, correspond aux premières syllabes du nom des auteurs reconnus comme parmi les meilleurs spécialistes français du sport-santé. Après un premier chapitre qui délivre les conseils utiles en pratique pour faciliter et sécuriser l'activité physique dans différents domaines (chaussage, alimentation, hydratation, météo...), suit une énumération par ordre alphabétique des incidents plus ou moins graves qui peuvent survenir lors des séances, en précisant pour chaque situation la conduite à tenir. C'est, de ce fait, un rappel et un complément à la formation aux gestes de premiers secours. Très complet, concis, facilement consultable, accessible à tous, ce « 1^{er} guide pratique des gestes qui préviennent, qui soulagent et qui sauvent » permet de répondre à toutes les questions que l'on peut se poser et donne les solutions adaptées en toute circonstance. Cet ouvrage de petit format mérite non seulement d'être lu par les adhérents, mais aussi de faire partie de la trousse de secours à emporter lors des activités et de servir de support pédagogique aux animateurs et instructeurs.

► Édition Télémaque, 204 pages.

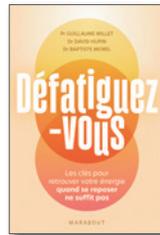


BIEN VIEILLIR SANS MÉDICAMENTS APRÈS 40 ANS

Christophe de Jaeger

Ce spécialiste de la médecine de la longévité a déjà publié plusieurs livres sur le vieillissement en bonne santé. Son approche consiste à analyser les causes et les conséquences de l'avancée en âge sous l'angle des déficits en hormones, vitamines, oligo-éléments. Il dénonce les suppléments à base de compléments alimentaires consommés à l'aveugle, sans dosage préalable. En revanche, une correction des déficits guidée par des dosages ciblés permet de pallier au plus juste les effets du vieillissement de nos organes et de nos fonctions. L'auteur donne des conseils pratiques en matière d'hygiène de vie et naturellement l'activité physique, de même que l'alimentation, occupent une place primordiale. Le dernier chapitre explore les pistes d'avenir, fruits de la recherche scientifique qui permet une connaissance des processus de vieillissement dans l'intimité de nos cellules. Ces avancées récentes laissent espérer d'énormes progrès pour les années à venir.

► Le Cherche-Midi, 272 pages.



DÉFATIGUEZ-VOUS

Guillaume Millet, David Hupin, Baptiste Morel

Vous avez la sensation de vous traîner du matin au soir ? Vous avez l'impression d'être dans le brouillard ? Vous êtes épuisé dès le réveil ? Il faut bien se rendre à l'évidence : la fatigue nous guette tous, et elle devient un véritable handicap lorsqu'elle s'installe sur le long terme. Se ménager des plages de repos, faire de bonnes nuits, avoir une alimentation saine : ces conseils de bon sens ne suffisent alors pas toujours... Les auteurs nous proposent une approche globale de la fatigue et livrent des solutions novatrices validées par la science. Avec une révélation à la clé : l'activité physique est LE secret. Dans le cadre d'une hygiène de vie adaptée, les auteurs proposent donc des protocoles de remise en mouvement sur mesure. Que vous soyez un professionnel surmené, un parent étouffé par sa charge mentale, un aidant, un sportif, une personne souffrant d'une maladie chronique ou invalidante... vous trouverez dans ce livre tous les outils pour retrouver énergie et vitalité au quotidien.

► Éditions Marabout, 224 pages.



AGIR POUR LES CHEMINS

Bernard Farinelli

Si un quart des chemins de France, soit 200 000 km, ont disparu depuis un demi-siècle, ils renaissent et sont aujourd'hui au cœur de l'actualité sociétale. Empruntés par tous (naturalistes et forestiers, promeneurs et chasseurs, sportifs et agriculteurs...), ils sont l'affaire de tous et posent de nombreuses questions environnementales, écologiques, patrimoniales, juridiques... Spécialiste du développement local, Bernard Farinelli dresse une étude complète et originale sur le chemin, dont il propose ici un véritable mode d'emploi : état des lieux et histoire, analyse des motivations, fréquentation, recommandations pratiques, statut, balisage, entretien, cueillette, bienfaits sur la santé, économie locale... Les randonneurs trouveront dans cet ouvrage transverse, documenté et très illustré, les clés pour randonner plus consciemment et devenir acteur de la vie et de la sauvegarde des chemins.

► Terran, 192 pages.



JARDINS D'ANGLETERRE

Tania Compton et Toby Musgrave

Depuis plus d'un millénaire, les Anglais pratiquent avec ferveur l'art du jardin d'ornement. Ce livre met en lumière et fait visiter au lecteur 63 jardins remarquables... Allant du jardin formel Renaissance aux créations artistiques de concepteurs de jardin contemporains, ce recueil accessible et enchanteur souligne l'influence majeure de l'Angleterre sur le paysagisme et le jardinage. Les jardins sont classés géographiquement et chacun illustre un aspect d'une histoire très riche, avec un texte concis mais précis sur son style et son concepteur, propriétaire ou jardinier, et de superbes photographies. On y découvre les innovations architecturales et stylistiques ainsi que les variétés botaniques qui font toute la beauté de ces édens enchanteurs. Avec plus de 200 pages et 300 images, ce livre élégant souligne tout l'éclectisme et la diversité du jardin anglais au cours de son histoire. Un très beau livre à offrir à tous les passionnés de jardins.

► Éditions Phaidon, 208 pages.

ACCORDS DE PARTENARIAT

Des avantages négociés par la FFRS au profit des adhérents, des clubs affiliés et des comités. Consultez l'espace privé* du site Internet pour la liste complète et le détail des conditions accordées.

► ÉQUIPEMENT ET SERVICES

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

Braxière et Cetera. 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. Adhérents : **20 %** de réduction. Achat groupé clubs : **- 30 %**.

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

Guidetti. Le spécialiste de l'équipement pour la marche. Avantage adhérents : **15 %** de réduction. Pour les clubs, tarif préférentiel sur kits de bâtons de marche nordique.

La Mutuelle familiale. Complémentaire santé avec 4 niveaux de prestations et des tarifs négociés collectivement. Prise en charge de **20 €**/an sur l'adhésion à un club FFRS.

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

Relais Thalasso Bénodet. Tarif préférentiel et remises de **10 %** à **20 %** sur les forfaits thalasso, avec ou sans hébergement.

SRIAS (agents actifs et retraités de **PACA** uniquement). Prise en charge de **26 €** sur adhésion 2024-2025 dans un club de PACA (validation préalable de l'éligibilité du demandeur).

Visorando. Offre groupe (**- 20 %**) sur version payante de l'application et pour les clubs, possibilité de webinaires de formation aux fonctionnalités avancées.

► VOYAGES ET SÉJOURS

Pour vos vacances en individuel ou en groupe et vos stages de formation. 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, ULVF, Vacancéole, Vacances Bleues, Villages Clubs du soleil, VTF, VVF...

*[www.federetraitesportive.fr/Espace privé/Partenaires](http://www.federetraitesportive.fr/Espace%20privé/Partenaires).

VITAL JEUX

NOMBRES CROISÉS

HORIZONTALEMENT

I. L'assassinat d'Henri IV par un moine fou. **II.** Carré de 31. Rare au mois de février. **III.** Autant de secondes dans une heure de temps. **IV.** Multiple de 41. Un petit modèle de la gamme Peugeot. **V.** Une Coupe du monde remportée par l'Uruguay. **VI.** Un nombre qui se lit dans les deux sens et qui phonétiquement vaut zéro. Le préfixe téléphonique pour la région parisienne.

VERTICALEMENT

1. L'année de la Déclaration universelle des droits de l'homme. **2.** Route mythique aux États-Unis. En mm, la largeur d'une feuille de papier A4. **3.** 72 + 82. Le département du rap français. **4.** Carré de 25. **5.** Un grand nombre de lieues pour un roman sous-marin. **6.** Une année importante pour la séparation de l'Église et de l'État.

SOLUTIONS

HORIZONTALEMENT :
I. 1610. **II.** 961. **III.** 3600.
IV. 82. **V.** 1950. **VI.** 303. 01.
VERTICALEMENT :
1. 1948. **2.** 66. **3.** 113. 93.
4. 625. **5.** 20000. **6.** 1905.

1	0	■	3	0	3
■	0	5	9	1	■
5	0	2	■	2	8
0	0	6	3	■	4
9	2	■	1	6	9
1	■	1	0	1	6

	1	2	3	4	5	6
I					■	
II				■		
III		■				
IV			■			
V	■					■
VI				■		

- 12 destinations en France
- Séjours été & hiver
- Raquettes & Marche Nordique
- Séjours TOUT compris



Pour un tourisme plus durable avec Cévéo



AVANTAGES GROUPES

-5%*

- + 1 gratuité pour 25 participants
- + Frais de dossiers OFFERTS

INFOS & RÉSERVATIONS
04 73 77 56 15
groupes@ceveo.com

AVANTAGES INDIVIDUELS

jusqu'à

-15%*

avec le code : **FFRSCVO**

INFOS & RÉSERVATIONS
04 73 77 56 14
reservation@ceveo.com

Retrouvez toutes nos offres sur
WWW.CEVEO.COM/FFRS

*Sous conditions, hors ANCV, nous consulter.

En partenariat avec



Des lieux & des liens

VACANCES BLEUES

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

SEJOURS
JUSQU'À
-10%
INDIVIDUELS

EN INDIVIDUEL :
jusqu'à -10%
avec le code **S38**

vacancesbleues.fr
ou **04 91 00 96 30**

EN GROUPE
Tarifs
préférentiels
EN GROUPE

EN GROUPE :
à partir de
15 personnes

Contactez votre conseiller commercial
Vacances Bleues :
groupe
@vacancesbleues.fr
ou **04 91 00 96 98**



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



Hôtel & Résidence*** Orhoitza à Hendaye