

vital'ité

www.federetraitesportive.fr



Magazine de la
Fédération Française
de la Retraite Sportive

SPORT SENIOR SANTÉ®

N°51 AVRIL - SEPTEMBRE 2025

LA FFRS, POINTS DE REPÈRES

LES ACTIVITÉS GYMNIQUES,
UN TRYPTIQUE FONDATEUR

L'ÉQUILIBRE,
UN FACTEUR
DU BIEN-ÊTRE
& DU BIEN VIEILLIR



En partenariat avec



Des lieux & des liens

VACANCES BLEUES



Résidence** Lou Castel à Casteljau

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**

Miléade

Villages Clubs & Hôtels

partenaire
vacances de



-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

Les ventes Groupes
Hiver 2026 sont ouvertes !

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

SOMMAIRE

04

VITAL' ACTIONS

- 04 La Fédération, points de repères
- 06 Les instructeurs fédéraux, des bénévoles à la double casquette
- 08 Focus : Pujols, le secret d'un club en pleine santé !
- 10 Navigation des enfants sur Internet : pour un été raisonnablement connecté
- 11 Déchets & sports de nature

20



VITAL' MOUV

- 20 Les activités gymniques, un triptyque fondateur
- 22 Badminton : les fous du volant

12



VITAL' SANTÉ

DOSSIER PROJET ÉQUILIBRE

- 12 L'équilibre, un facteur du bien-être & du bien vieillir
- 14 Retour sur l'enquête autour du projet équilibre
- 15 Projet équilibre de la FFRS : vers la concrétisation
- 15 Activité physique & bien-être : un engagement commun FFRS/AG2R LA MONDIALE
- 16 VITAL'BIEN-ÊTRE : Tout en équilibre
- 17 Santé bleue, santé verte : « Coopérer avec le vivant pour la santé. » Interview : Pascale d'Erm

24



VITAL' ACTUS

28

VITAL' LIRE

29

VITAL' JEUX

30

VITAL' PARTENAIRES



BONJOUR À TOUS,

C'est parti ! Et à fond : les commissions travaillent, le Comité directeur travaille, les salariés travaillent. Les territoires ne sont pas en reste : les formations se déroulent et les adhérents s'inscrivent, déjà plus de 88 230 pour cette année sportive. Une belle dynamique est en route, portée par la belle énergie de nos bénévoles.

Merci à tous pour cette énergie !

J'en profite pour remercier tous les conjoints des bénévoles, ils sont eux-mêmes bénévoles ! Accepter de parler de la Fédé à la table familiale, de supporter les réunions qui n'en finissent pas, ou d'avoir le sentiment de ne plus exister, c'est une charge quelquefois très lourde ! Un immense merci à toutes celles-là ou tous ceux-là, qui sont dans la soute quotidienne de nos bénévoles.

Nos trois priorités avancent :

- Le projet associatif fédéral fait l'objet de rencontres dans les régions. Les échanges y sont importants, les questions fusent dans tous les sens ; cela fait un bien fou à tout le monde de se rencontrer, d'évoquer les sujets d'avenir, ou de vérifier comment sont pris en charge les sujets qui fâchent. Le dialogue est là pour construire ensemble.

- Nous allons également préciser le cadre financier des années à venir lors de l'assemblée générale extraordinaire du mois de mai.

- Enfin, nous avons adopté une stratégie relative à nos futurs systèmes d'information : les modules « formation » et « séjour » seront prêts pour la fin de l'année civile.

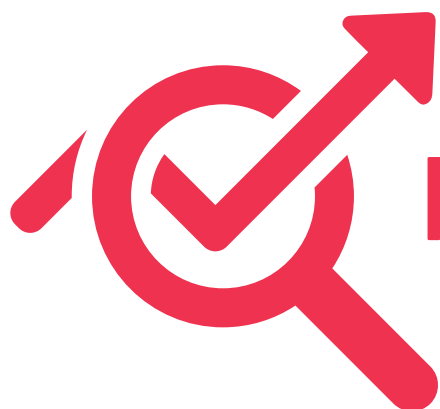
Cela prend du temps, de la patience, nous vous reparlerons de ces projets au fur et à mesure de leur avancement.

Et puisque nous parlons projet, il y en a un qui va bientôt voir le jour et qui nous tient particulièrement à cœur... c'est celui sur l'équilibre, qui vous est présenté dans ce numéro.

Je formule le vœu que chacun d'entre vous trouve ses activités et ses amis au sein de la Fédération dans la plus grande sérénité, pour vous permettre de rester le plus longtemps possible en bonne santé.

Amitiés sportives,

Denis Roussier, *Président de la Fédération.*



LA FÉDÉRATION, POINTS DE REPÈRES

Découvrez les éléments essentiels de la vie de la Fédération, représentée par des chiffres clés sur ses adhérents, ses bénévoles, ses clubs, son dispositif de formation...

LES LICENCIÉS

88 230

licences délivrées

en 2024-2025
(au 20 mars 2025),

87 300 en 2023-2024
(saison complète)

1 610

licenciés sont adhérents de plusieurs clubs
(rappelons que la licence est unique et donne accès à toutes les activités reconnues, et à tous les clubs affiliés à la FFRS).

70 %

de femmes

30 %

d'hommes

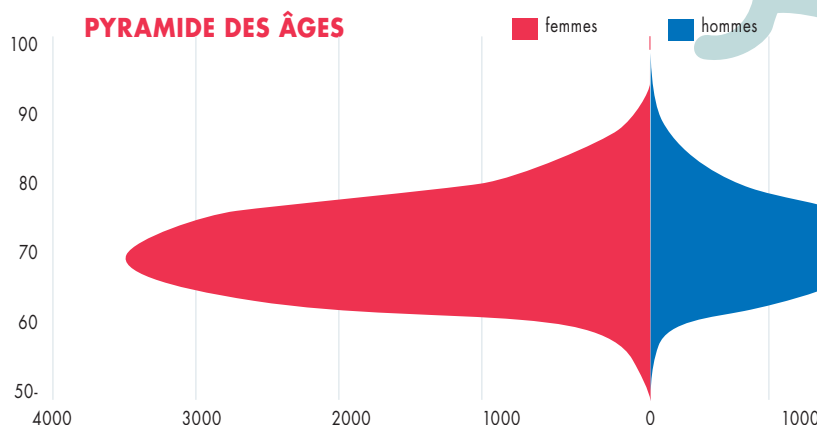
Répartition : stabilité absolue !

Top 10

des départements

en nombre de licenciés

1. Vendée (6 416)
2. Saône-et-Loire (5 410)
3. Mayenne (4 202)
4. Var (4 091)
5. Bouches-du-Rhône (3 830)
6. Hérault (3 159)
7. Gard (3 087)
8. Savoie (2 976)
9. Allier (2 957)
10. Isère (2 801)



Le profil type est une femme de 73 ans.

LES ACTIVITÉS

Top 10 des activités pratiquées

Il existe une soixantaine d'activités reconnues par la FFRS.

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Randonnée pédestre (38 395) | 4. Gym douce (9 671) | 8. Pétanque (7 284) |
| 2. Gym maintien en forme (18 627) | 5. Marche/Balade de proximité (9 284) | 9. Activités cyclistes (5 388) |
| 3. Marche nordique (14 458) | 6. Danse (8 900) | 10. Danses collectives (4 491) |
| | 7. Gymnastique aquatique (8 616) | |

LES BÉNÉVOLES

1 700

Dirigeants (président, secrétaire, trésorier) dans les clubs, Coders, Corers.

6 500

Animateurs en activité environ.



Top 5 des activités les plus pourvues

1. Randonnée pédestre,
2. Activités gymniques d'entretien et de forme,
3. Marche nordique,
4. Activités dansées,
5. Activités aquatiques.

80 **instructeurs fédéraux** à la rentrée 2025-2026.

27 **médecins** dont 2 en cours d'agrément.

404 **référents formation**

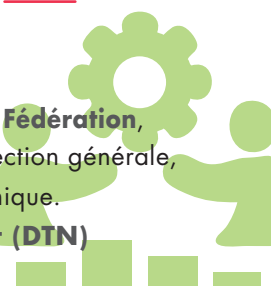
301 **référents inscription.**

223 **référents tourisme.**

LES SALARIÉS

16

salariés au sein de la Fédération,
10 travaillent à la Direction générale,
6 à la Direction technique.
et **1** **fonctionnaire d'État (DTN)**



LES CLUBS & SECTIONS AFFILIÉS

365

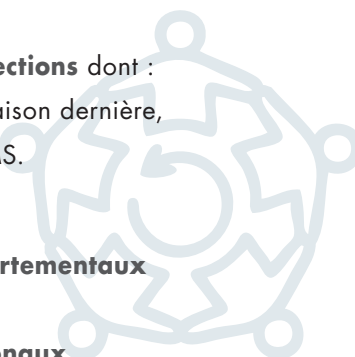
clubs et sections dont :
13 affiliés depuis la saison dernière,
69 clubs labellisés SMS.

49

Comités départementaux

et **7**

Comités régionaux.



Taille des clubs

- **50,48 %** des licenciés sont adhérents d'un club de **plus de 401** adhérents (cela représente **70 clubs**).
- La catégorie de clubs comptant **101 à 150** adhérents est la plus nombreuse (**53 clubs**).
- Celle comptant de **301 à 400** adhérents (**29 clubs**) rassemble le plus d'adhérents (**9 931**).
- **5** clubs ont de **1 à 10** adhérents.
- **2** clubs ont plus de **1 500** adhérents.



LA FORMATION

152

stages cette saison,
dont **75** stages M2, **53** FIA et
22 stages de formation continue.

1 000

stagiaires en
Module 2 (M2),

765

en Formation initiale
des animateurs (FIA),

300

en formation continue.

Top 9

des stages M2 :

- Randonnée pédestre (15),
- Marche nordique (8),
- Activités gymniques d'entretien et de forme (6),
- Activ'mémoire (5),
- Activités dansées, Pickleball, Jeux de boules, Randonnée pédestre en montagne, SMS (4).

LES SÉJOURS

Proposés par les clubs et comités dans le cadre de l'Immatriculation tourisme, les séjours ont une durée moyenne de 4 à 7 jours.

224

séjours
en 2024-2025
(au 20 mars),

255 en 2023-2024





Stages et regroupements à Voiron et Noirmoutier.
Photos : Guillaume Andrieu, Instructeur fédéral,
Michaël Anthoine, Conseiller technique fédéral.

LES INSTRUCTEURS FÉDÉRAUX, DES BÉNÉVOLES À LA DOUBLE CASQUETTE

75 instructeurs et instructrices œuvrent au sein de la FFRS avec le rôle particulier d'être à la fois des « formateurs », mais aussi des « développeurs ». Ils seront bientôt rejoints par de nouvelles recrues.

LEURS MISSIONS

Disponibles et mobiles, les instructeurs sont recrutés parmi les animateurs. Porteurs du projet fédéral, ils en partagent les valeurs et les transmettent.

En ce qui concerne la formation

Les instructeurs encadrent les stages de formation des futurs animateurs bénévoles, ils les accompagnent dans leurs objectifs et leur permettent de développer les compétences techniques et pédagogiques en matière d'activités physiques et sportives destinées aux publics seniors. Au fil des années, ils ont formé les 6 500 animateurs en activité dans les clubs. Les instructeurs interviennent à différents niveaux :

- Recensement des besoins en formation,
- Organisation matérielle, élaboration du calendrier et encadrement des stages,
- Recherche de nouveaux animateurs et instructeurs,
- Participation au dispositif de Validation d'acquis (VA).

En matière de développement

- Aide à la création de nouveaux clubs,
- Mise en place de nouvelles disciplines,
- Organisation de journées découvertes,
- Présentation des activités de la Fédération lors de manifestations, de salons...

LA FORMATION DES INSTRUCTEURS

Ils sont formés, par la Direction technique nationale, à transmettre leurs savoirs, leurs valeurs, leur pédagogie. Une promotion par an ou tous les deux ans permet de maintenir et de renouveler cette équipe, car c'est bien l'esprit d'équipe et de solidarité qui soude les instructeurs. La formation, composée d'une partie en distanciel et de trois stages en présentiel, s'étend sur une saison sportive. Des stages pratiques, en situation d'encadrement avec d'autres instructeurs plus expérimentés, complètent ce parcours qui doit être suivi dans son intégralité (sans

dérégulation possible). La qualification d'instructeur fédéral ne peut pas être obtenue par la validation d'acquis. Tous les frais (pédagogiques, déplacements, hébergement...) sont pris en charge par la Fédération.

Une formation continue sous forme d'un rassemblement d'une semaine est organisée tous les deux ou trois ans. L'occasion pour toutes les promos de retrouver l'équipe technique nationale pour travailler sur des points d'actualité et des thématiques spécifiques. Par ailleurs, des rassemblements par activités ont lieu certaines années pour échanger sur les évolutions et coconstruire les contenus de formations.

Une promotion en cours de formation

Treize candidats ont été retenus après analyse de leur dossier, intervention pédagogique durant un stage et entretien individuel. Les premiers temps de formation se sont déroulés en visio-conférence, avant un premier stage à Mâcon (novembre 2024), puis un second à Vernon (janvier 2025). Le dernier stage est programmé à Aix-en-Provence fin juin. Une nouvelle promotion d'instructeurs est prévue pour la saison sportive 2025-2026.

Maxime Le Boursicault et Laura Scortesse,
Conseillers techniques fédéraux

PAROLES D'INSTRUCTEURS



CHRISTIAN GUERRIN
(Bourgogne-Franche-Comté), IF stagiaire

Ma formation d'IF a commencé en septembre 2024. Animateur rando depuis cinq ans, j'avais beaucoup apprécié l'enseignement transmis par l'instructeur... Cela m'a donné envie de faire la même chose. J'ai attendu d'avoir un peu d'expérience en animation pour candidater ! Dans ma promo baptisée 13IFS, nous sommes treize stagiaires de la France entière et nous avons déjà eu l'occasion de beaucoup échanger. J'ai été enchanté de ma première semaine de mise en pratique. L'intervention en FIA me plaît particulièrement : pour les participants, qui viennent d'horizons divers, tout est nouveau, il y a tout à découvrir. Il est plaisant d'occuper ce rôle, y compris pour la partie en distanciel qui nécessite parfois d'aider les personnes. Mon message aux animateurs : N'hésitez pas à vous lancer, la formation et la fonction d'IF sont passionnantes, et c'est intéressant pour un club de compter un IF dans ses rangs ! Bien sûr, je resterai animateur à la RS du Grand-Besançon, pour garder le contact avec le terrain.



ANNIE BALAS
(Occitanie), IF issue de la promo précédente

Animatrice en marche nordique, pickleball et SMS au club d'Auch (Gers), j'ai validé la formation d'institutrice fédérale pour ces trois disciplines en 2023 et j'interviens maintenant en collaboration avec les onze instructeurs d'Occitanie, également auprès des dirigeants. Je suis très souvent sur le terrain pour mettre en place les activités dans les clubs (en particulier le pickleball), organiser des rencontres interclubs et venir en appui aux animateurs. Le rôle d'instructeur est varié. Alterner l'encadrement des FIA avec les stages dans les disciplines dont on est spécialiste est intéressant et oblige à s'adapter. La formation, encore toute fraîche pour moi qui fut enseignante auparavant, bénéficie d'un accompagnement technique de qualité, en amélioration constante, et prépare bien à l'exercice des missions.



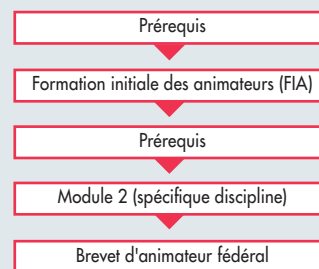
NICOLE LAMAZEROLLES
(Pays de la Loire), IF depuis 2019

Animatrice activités dansées depuis douze ans à l'ASRY (La Roche-sur-Yon, Vendée), je suis devenue institutrice fédérale activités dansées en 2019, et le serai bientôt en SMS. J'interviens en FIA, M2 activités dansées et en formation continue. Chaque année j'encadre un stage de deux jours avec Séverine Haas, Conseillère technique référente et un stage thématique, danse en ligne sur des rythmes latinos. Je me déplace dans les clubs de Vendée qui mettent en place l'activité, j'accompagne les animateurs, je transmets mon expérience et j'impulse des échanges. Je reste impliquée dans mon club, ce qui m'offre un équilibre entre mes deux « métiers », institutrice et animatrice, et me permet de partager la passion de la danse, commune à tous les animateurs.

Petit rappel du cursus pour obtenir un brevet d'animateur fédéral

Tous les licenciés peuvent devenir animateurs, il suffit de suivre et de valider :

- La Formation initiale des animateurs (FIA), qui comprend les connaissances de la FFRS et de son environnement, la préparation et l'animation de séances. Elle est composée d'une partie en distanciel et une en présentiel.
- Le module 2 (M2) spécifique à l'activité choisie, dont il faut maîtriser les fondamentaux techniques et réglementaires. La formation est centrée sur la capacité à faire pratiquer les adhérents de façon adaptée et sécurisée.
- Posséder un diplôme Premiers secours citoyen (PSC) à jour, à renouveler tous les quatre ans.



Les prérequis

Ce sont les critères/conditions techniques et pédagogiques à remplir pour accéder à la formation visée. Il est essentiel que les futurs animateurs en aient connaissance pour, avec leurs tuteurs, travailler à leur acquisition afin de favoriser la réussite de leur parcours. Les référents formation des clubs, Coders et Corers sont là pour informer et accompagner tout au long du parcours

+ d'informations :

Espace privé du site Internet de la Fédération, rubrique Formation.

Debout, de gauche à droite : Jacques Gontran,
Michel Pochon, Raymonde Navarre,
Claudie Pochon, Dominique Thuillier,
Denise Mercier, Bernard Colin, Serge Noël.
Accroupis : Viviane Landes, Françoise Cosquer,
Jean-Michel Roche, Jacky Marlas.



FOCUS

PUJOLS, LE SECRET D'UN CLUB EN PLEINE SANTÉ !

Vivifier le corps et l'esprit : tel est le credo de Pujols Sport Senior Santé (P3S) qui propose des activités physiques et de loisirs. Une formule gagnante pour ce club du Lot-et-Garonne qui peut compter sur des adhérents impliqués et des animateurs toujours plus nombreux. Retour sur les origines de ce succès.

ESPRIT DE GROUPE

Perché à 180 m d'altitude sur une colline dominant la vallée du Lot, Pujols est labellisé l'un des plus beaux villages de France. En témoignent son patrimoine, ses paysages, sa gastronomie... et peut-être même son club Pujols Sport Senior Santé ! « P3S », c'est un nombre d'adhérents qui suit une courbe ascendante, des activités qui font le plein. Ce club dopé à la bonne humeur a vu le jour au cours de l'année 1998. « Nous avons rejoint la FFRS en 2012, souligne Raymonde Navarre, vice-présidente et adhérente de la première heure. Aujourd'hui, P3S est l'un des clubs les plus importants de Pujols » (4 000 habitants). Le club totalise 254 adhérents pour cette saison 2024-2025. Ils étaient 227, l'année précédente. Leur nombre grimpe tranquillement chaque année. Et si la grande majorité d'entre eux vient de Pujols et des communes environnantes, certains n'hésitent pas à faire une trentaine de kilomètres pour profiter des activités du club Sport Senior Santé de Pujols. « Nous sommes le seul club de ce type affilié à la

FFRS dans tout le département du Lot-et-Garonne », rapporte Denise Mercier, devenue présidente en 2024 après avoir officié quelques années comme trésorière.

DU SPORT ET DES LOISIRS

La plupart des adhérents pratiquent plusieurs activités. Il faut dire que Pujols mise sur la diversité. « Nous avons d'abord été un club de randonnées pédestres, puis la proposition s'est étoffée au fil du temps avec du tir à l'arc, du badminton, de la gymnastique adaptée, du tennis de table, du vélo à assistance électrique et de la danse en ligne », détaille Viviane Landes, secrétaire. Du sport donc, mais aussi des loisirs. « Nous cultivons aussi nos neurones ! », annonce le club sur son site web.

Les adhérents peuvent partir à la recherche de leurs ancêtres lors d'ateliers de généalogie, suivre des cours d'informatique pour une plongée dans le monde du numérique... *Do you speak english ?* « Nous proposons aussi des temps de conversation en anglais », poursuit la présidente. Patchwork,

broderie et couture viennent compléter la liste. « Il y avait une forte demande pour des activités de loisirs de la part des adhérents, précise-t-on du côté de P3S. Les animateurs de ces ateliers sont des adhérents qui ont commencé par fréquenter le club pour pratiquer un sport avant de proposer de partager leurs savoir-faire et leurs connaissances. »

ANIMATEURS : DES « CANDIDATS SPONTANÉS »

Le recrutement des animateurs n'est pas une problématique pour le club pujolais. « Il y a des échanges, des discussions mais en règle générale, les adhérents se proposent spontanément pour devenir animateurs et se forment. » Ils sont vingt-et-un pour l'instant, mais quatre adhérents sont actuellement en formation. La randonnée compte huit animateurs pour quatre randonnées hebdomadaires auxquelles cent-trente adhérents participent. Tous sont des animateurs bénévoles sauf pour la gymnastique, assurée par une professeure salariée. « Mais une personne est en train de se former pour la suppléer si besoin », indique Denise Mercier.

ANIMATIONS SCOLAIRES ET SOLIDAIRES

Les propositions de P3S ne s'arrêtent pas là puisque le club participe aussi à des rencontres interclubs, organise des temps de rencontre avec les scolaires ou prête main-forte lors de grands événements pujolais comme la course cycliste « Le grand prix du Mont Pujols ».

« La municipalité nous sollicite depuis de nombreuses années pour animer une initiation au tir à l'arc auprès d'élèves, détaille la présidente. Chaque année, nous organisons également une randonnée caritative pour Octobre rose, la dernière a réuni près de 200 personnes. » Autant d'événements qui font rayonner le club et attirent de nouveaux adhérents.

FOURCHETTE ET BOUGEOTTE

Convivialité et dynamisme sont des mots d'ordre importants pour l'équipe de P3S. « Nous aimons rapprocher les gens, les sortir de la solitude », rapporte Viviane Landes. Par exemple, des après-midis jeux sont organisés pour que les adhérents qui ne pratiquent pas les mêmes activités se rencontrent.

« Nous avons deux commissions animations intitulées bougeotte et fourchette dans lesquelles nous préparons les sorties, les voyages et les repas proposés chaque année, ajoute Denise Mercier. Les adhérents y participent. Nous avons lancé un appel à participation et 25 personnes ont répondu présent pour nous aider au sein de ces deux commissions. Les adhérents s'impliquent dans la vie du club, ils en sont des acteurs à part entière ! C'est aussi ça l'esprit du club. »

Géraldine Bouton

Cotisation : accessible et progressive

Le club a mis en place un système de prix progressifs, allant de 50 à 105 €. Ils sont calculés selon le nombre et le type d'activités que les gens souhaitent pratiquer. Ainsi, une cotisation de 50 € permet de pratiquer toutes les activités de loisirs, la randonnée pédestre et le VAE (vélo à assistance électrique). Elle passe à 75 € si l'adhérent souhaite ajouter le tennis de table, le tir à l'arc et le badminton à sa pratique. Enfin, elle atteint 105 € pour

la gymnastique et l'ensemble des activités. « Ce prix plus élevé s'explique par le fait que nous employons une personne pour assurer les cours de gym », précise Denise Mercier, présidente du club Pujols Sport Senior Santé (P3S) avant d'ajouter : « Les séances sont planifiées de manière à ce que les adhérents puissent participer à l'ensemble des activités incluses dans leur cotisation. Une organisation facilitée par la municipalité qui, au-delà de sa subvention, nous prête des locaux. »



Parmi les activités, le tir à l'arc



Châteaux de la Loire à vélo à assistance électrique



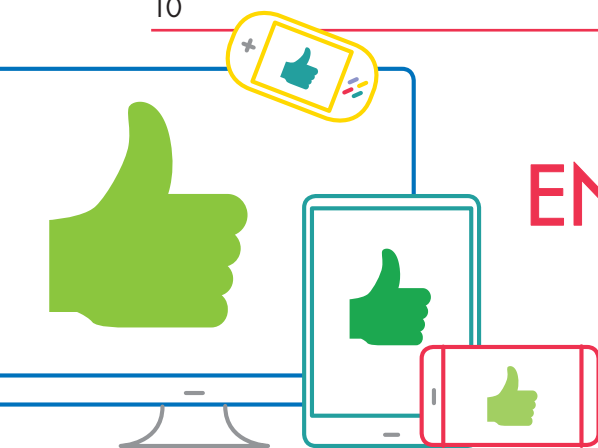
Les fous du volant (Badminton)



Les randonneurs en Cantabrie



Voyage à Rosas



NAVIGATION DES ENFANTS SUR INTERNET : POUR UN ÉTÉ RAISONNABLEMENT CONNECTÉ

Les grandes vacances approchent et si vous êtes grands-parents, vous allez peut-être accueillir vos petits-enfants, qui vous seront « livrés » avec leurs propres appareils ou projeteront d'utiliser les vôtres. La question de l'utilisation des écrans se posera certainement. Voici quelques pistes pour préparer un été raisonnablement connecté.

En tant que grand-parent, moins on est soi-même utilisateur, moins on est « armé » face à un enfant ou un ado, qui peut avoir beaucoup à nous apprendre mais n'est pas toujours conscient des dangers auxquels il s'expose, encore moins des risques de dégradation de l'ordinateur de papy-mamie ou des usages illégaux.

QUELS SONT LES RISQUES SPÉCIFIQUES ?

En ligne, les enfants peuvent être exposés à des contenus inappropriés ou inadaptés à leur âge, à des cyberprédateurs et des tentatives d'escroquerie. Il s'agit en premier lieu des sites pornographiques, de vente de drogues ou d'armes, de téléchargements illégaux pouvant contenir des logiciels malveillants menaçant la sécurité des appareils, des applications de Chat anonyme ou encore des réseaux sociaux et des jeux en ligne, fréquentés par les cyberprédateurs et cyberharceleurs.

Les recommandations des adultes et leur vigilance sont une base indispensable, que l'on pourra compléter avec un dispositif de contrôle parental à titre de prévention, voire de restriction d'usage.

LES DISPOSITIFS DE CONTRÔLE PARENTAL

Ce sont des outils essentiels pour se protéger, grâce à des fonctionnalités comme le filtrage de contenus sensibles,

la limitation des temps d'écran, voire la surveillance de l'activité en ligne. Depuis le 13 juillet 2024, tous les appareils connectés doivent proposer une fonctionnalité de contrôle parental. Cette obligation légale vise à sensibiliser les parents.

Ainsi, on peut commencer par activer les fonctionnalités disponibles sur les appareils utilisés par l'enfant*. Il existe également des applications spécialisées (gratuites ou sur abonnement). Parmi les plus populaires, Qustodio, FamiSafe, Family Link, sont souvent citées pour leur efficacité. Xooloo, une application de coaching recommandée par de nombreux acteurs publics (ministères notamment), est réputée pour l'accompagnement dans les usages des nouvelles technologies.

COMMENT CHOISIR SON DISPOSITIF ?

La réponse aux objectifs qu'on se donne (restreindre l'accès à certains sites, savoir ce que l'enfant consulte, surveiller ses fréquentations...) est le premier critère à prendre en compte.

Le deuxième est l'âge. Dès qu'un enfant est en mesure d'effectuer lui-même des recherches sur le Net, la mise en œuvre du contrôle parental est requise. Certains logiciels sont plus indiqués, selon leurs options, à certaines tranches d'âge.

Enfin, l'installation doit pouvoir être effectuée rapidement sans connaissances poussées en informatique. La fiabilité du logiciel et ses fonctionnalités (géolocalisation, contrôle des appels et messages, blocage des vidéos sur X, etc.) sont à évaluer.

EN CONCLUSION...

Ces outils, aussi efficaces soient-ils, n'offrent qu'un complément à une éducation incluant une communication ouverte avec les enfants sur les risques d'Internet et leur sensibilisation aux bonnes pratiques.

Et si, en famille, les adultes commençaient par donner l'exemple ? C'est décidé, cet été (par exemple), pas de portable à table, ni pour les petits, ni pour les grands !

Philippe Leroy, Président de la Commission systèmes d'information

* Des réglages sont possibles au niveau du système d'exploitation et des applications (contrôle parental, permissions, mises à jour de sécurité, authentification biométrique, gestion des mots de passe, protection contre le phishing...) et du navigateur Web (navigation sécurisée, mode privé, filtrage de contenu...)

Zoom

À relire dans *Vital'news* ou sur www.federetraitesportive.fr (actualités fédérales) : *Du bon usage des réseaux sociaux, Fraudes, cela n'arrive pas qu'aux autres, Bien utiliser les messageries instantanées...*



DÉCHETS & SPORTS DE NATURE

Vous randonnez dans un super paysage quand soudain vous vous trouvez face à un amas de déchets... Sources de pollutions, gênes visuelles, atteintes aux lieux, les dépôts « sauvages » sont illégaux et tombent sous le coup de la Loi. Pour faire en sorte que ces dépôts cessent, les licencié(e)s de la FFRS peuvent agir.

Avoir le plus souvent avec soi un sac poubelle (et des gants) pour récolter les déchets éparpillés en chemin est une heureuse initiative. Il suffit au retour de les déposer dans les poubelles publiques mises à disposition pour que Dame Nature ne s'en porte que mieux. Comme le club Loisirs activité Retraite sportive de Saint-Amand-les-Eaux (Nord), il est également possible d'organiser, ou de rejoindre, des actions ponctuelles et collectives pour nettoyer efficacement nos plages ou nos vertes campagnes comme, par exemple lors de la Journée mondiale de nettoyage de notre planète (voir le site www.worldcleanupday.fr/en-france).

Si 98 % des Français jugent les déchets sauvages « inadmissibles »*, comment se fait-il que nous ayons tant de peine à résorber ces véritables plaies ? Faiblesse morale, incivilité, manque d'éducation... Les explications et les stéréotypes ne manquent pas, mais sans doute vaut-il mieux tenter de comprendre pour mieux agir. Le pollueur s'autorise à troubler l'ordre d'un espace et le salir, avant tout parce qu'il n'y habite pas mais aussi si l'endroit est déjà perçu comme sale.

Les lieux où l'on jette sont des lieux où le contrôle social est faible, ce qui explique que pendant longtemps, la nature en a été l'exutoire privilégié et nous en retrouvons les stigmates des années, voire des dizaines d'années, plus tard.

SENTINELLES DE LA NATURE



Le développement de la conscience écologique est sans doute une des solutions à long terme, mais multiplier les petites actions vertueuses permet aussi, par l'exemple, de lutter contre ces dépôts sauvages. À ce propos, l'association France nature environnement a développé depuis 2015 le dispositif « Sentinelles de la nature ». Il s'agit de géolocaliser et renseigner les initiatives favorables à l'environnement comme les dégradations. Vous êtes témoin d'une dégradation ? Prenez des photos, relevez les coordonnées géographiques puis, de retour chez vous, faites un signalement citoyen sur le site sentinellesdelanature.fr.

De façon plus globale, la mission Sport durable de la FFRS souhaite établir un partenariat avec l'association « Agir pour tous » (www.agirpourtous.org) pour stimuler l'engagement de nos adhérents dans une palette d'actions concrètes destinées à préserver la biodiversité et atténuer le changement climatique. Nous reviendrons sur le sujet.

Michaël Anthoine, Conseiller technique fédéral

*Enquête réalisée par Market Invest pour Gestes Propres sur un échantillon de 1027 personnes (juin 2019).

Création d'une Mission sport durable

Avec cette initiative, la Fédération s'engage à promouvoir un sport plus écoresponsable et adapté aux défis environnementaux. Elle a déjà franchi une étape clé en signant la Charte des 15 engagements écoresponsables des fédérations sportives en 2023.

Le rôle de la Mission sport durable est de promouvoir la durabilité sous tous ses aspects – écoresponsabilité, développement durable, sobriété, protection de la biodiversité, information, formation,

sensibilisation... – dans tous les projets, les actions et les strates de la Fédération. Elle a participé en mars aux États généraux « Sport Planète de la formation à l'écoresponsabilité sportive » à Lyon, dont l'objectif était de rassembler l'ensemble des acteurs du sport et de la formation autour d'un enjeu crucial : passer de la prise de conscience de la nécessité pour le sport d'opérer sa transition écologique, à la transition elle-même. (voir svplanete.fr/etats-generaux/).



L'ÉQUILIBRE, UN FACTEUR DU BIEN-ÊTRE & DU BIEN VIEILLIR

L'équilibre est un phénomène naturel qui met en jeu des éléments interagissant entre eux. En manquer peut provoquer des chutes et des complications (traumatiques, psychologiques...) plus ou moins graves... Suite à une enquête auprès des adhérents de la FFRS, la Commission santé/médicale et la Direction technique nationale ont mené une réflexion qui les a conduites à travailler sur un programme de prévention. Un point sur ce dossier.

Nous sommes bipèdes et nous devons assurer cette position à chaque instant, que nous soyons debout immobile (équilibre statique) ou en mouvement (équilibre dynamique). La fonction d'équilibration est complexe et fait intervenir plusieurs organes : le cerveau, l'oreille interne, les yeux, les muscles, les articulations et la peau. Le système est conçu pour nous permettre d'assurer notre stabilité lors des déplacements et de nous adapter très rapidement à tout mouvement ou changement de l'environnement. Grâce à l'équilibre, nous pouvons bouger comme nous le voulons : marcher, danser, courir... Alors la moindre défaillance – ou simplement les effets du vieillissement – menacent son bon fonctionnement, avec notamment la peur et le risque de chuter.

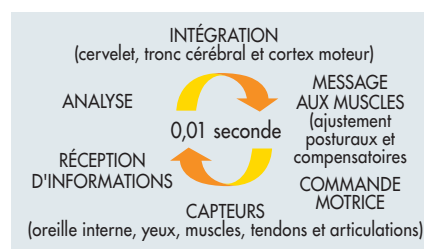
COMMENT ÇA MARCHÉ ?

Le cerveau (tronc cérébral, cervelet) reçoit (via les nerfs et la moëlle épinière) des informations de différentes sources :

- Le vestibule, partie postérieure de l'oreille interne (indispensable pour le maintien de l'équilibre). Ses canaux semi-circulaires renseignent en permanence le cerveau sur la position et la vitesse des mouvements de la tête.
- La vision nous offre des repères sur la verticalité et les mouvements et aide à l'équilibration.
- Le système proprioceptif permet (par des capteurs dans les articulations, les muscles, les tendons...) de « ressentir » la position et le mouvement de chaque partie du corps. Grâce à ces capteurs, nous percevons l'orientation, la vitesse, les accélérations et le déplacement du corps.

- La sensibilité extéroceptive, avec notamment des capteurs cutanés sous la plante des pieds.

La boucle d'adaptation



Le cerveau a appris à interpréter ces informations et à donner (via le cortex moteur) les ordres nécessaires aux différents muscles qui se contractent ou se relâchent pour corriger la posture et adapter les mouvements afin de maintenir l'équilibre. Le système nerveux, du moins pour les

fonctions locomotrices, fonctionne en boucle. Le temps de réaction dépend :

- des apprentissages tout au long de la vie (les danseurs, les acrobates, les gymnastes sont « meilleurs » que les sédentaires),
- de l'usage que nous faisons de cette capacité d'équilibration : moins on s'en sert, plus on le perd.

POURQUOI L'ÉQUILIBRE EST-IL AFFECTÉ AVEC L'ÂGE ?

La fonction d'équilibration est très sensible aux effets du vieillissement.

- Le vestibule se dégrade au même titre que la cochlée (organe de l'audition) : c'est la presbyvestibulie. D'où la nécessité de compenser par les informations visuelles.
- La vision subit de nombreuses modifications : réduction du champ visuel, moindre perception des reliefs et des contrastes, plus grande sensibilité à l'éblouissement... et il faut souvent compter avec des maladies comme la cataracte, le glaucome, la DMLA, la rétinopathie diabétique.
- Les capteurs proprioceptifs deviennent moins nombreux et moins performants et leurs informations sont transmises plus lentement, car la conduction nerveuse est ralentie. La réponse motrice sera également plus lente et les muscles, moins puissants, se contracteront moins rapidement et moins fortement. Lorsqu'une information est manquante ou affaiblie, les autres organes de l'équilibre compensent, à moins qu'ils ne soient eux-mêmes défaillants... ce qui, dans ce cas, entraînera la chute.

POURQUOI CHUTE-T-ON ?

Un tiers des plus de 65 ans et la moitié des plus de 80 ans chutent au moins une fois chaque année, avec ou sans vertige. La plupart du temps, ils tombent de leur hauteur, à leur domicile, parfois en raison d'un environnement mal adapté. Les chutes sont le fait :

- du vieillissement,
- de l'environnement : méfions-nous des tapis, sols glissants, petites marches dans une pièce, descente d'escaliers, fils au sol, animaux domestiques...
- de certains médicaments, avec en pre-

mier lieu tous les psychotropes et des médicaments à visée cardio-vasculaire (par exemple, les antihypertenseurs qui peuvent entraîner une hypotension orthostatique),

- mais aussi des comportements à risques par manque de conscience de la diminution de ses capacités (monter sur le toit, tailler un arbre...).

...ET QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES ?

En dehors des complications traumatiques (plaies, ecchymoses, voire fractures), les conséquences les plus redoutables sont d'ordre psychomoteur. Le syndrome post-chute, lié à la peur de retomber, est accessible à la rééducation et donc récupérable. En revanche, la régression psychomotrice (perte totale des automatismes de la marche et de l'équilibre, avec une peur panique de la marche, une perte de l'envie de marcher et un confinement) est non récupérable le plus souvent.

QUE FAIRE ?

- Consulter son médecin, qui vous examinera et vous adressera éventuellement à un spécialiste, neurologue ou ORL. De nombreuses maladies peuvent s'accompagner de troubles de l'équilibre ou de vertiges.
- Mais le plus souvent, il ne s'agit que du manque d'utilisation de nos capacités, et il faudra retrouver rapidité des mouvements, force musculaire...

COMMENT PRÉVENIR LES CHUTES ?

Le premier axe de prévention est d'éviter les facteurs de risque (alcool, manque de sommeil, déséquilibre alimentaire, automédication...) et de vérifier son environnement (obstacles au sol...). Porter des chaussures adaptées, avec des semelles antidérapantes et des semelles correctrices si besoin.

Pour éviter la peur de chuter (et de se retrouver au sol), il est important d'apprendre à se relever... avant d'en avoir besoin.

Enfin, il faut bouger pour conserver ses muscles et entretenir les boucles d'adaptation en les stimulant par des activités physiques d'équilibre.

L'ÉQUILIBRE, ÇA SE TRAVAILLE !

C'est pour cette raison que la Fédération prépare pour ses adhérents un programme intégrant des exercices à pratiquer lors des activités de groupe, mais aussi des exercices à pratiquer à domicile, le plus souvent possible.

Notre objectif : faire mentir l'adage « Qui a chuté chutera » !

Claude Hohn,
Médecin régional Auvergne-Rhône-Alpes

Claude Paumard,
Médecin régional Pays de la Loire

Jean-Claude Roche,
Médecin régional Nouvelle-Aquitaine

Les vertiges

En cas de vertige, la personne a l'impression que tout tourne autour d'elle, qu'elle perd l'équilibre ou elle a une sensation de « tête qui tourne ». Le vertige peut s'accompagner de nausées et de vomissements.

Les causes sont nombreuses et variées, et dans la majorité des cas sans gravité :

- Vertige positionnel,
- Troubles de l'oreille interne,
- Troubles visuels,
- Effets indésirables de certains médicaments, de l'alcool ou de drogues,
- Autres causes plus rares mais graves : augmentation de pression intracrânienne, traumatisme, lésion nerveuse, sclérose en plaques.

Chez la personne âgée, plusieurs de ces causes sont souvent associées.

Par ailleurs, certaines pathologies provoquent des vertiges en rapport avec le vestibule, mais ce n'est pas l'origine la plus fréquente de troubles de l'équilibre chez le sujet âgé. Un contrôle otologique permettra de le confirmer.

RETOURS SUR L'ENQUÊTE AUTOUR DU PROJET ÉQUILIBRE LIBRE

La FFRS, toujours en quête d'innovation, développe une nouvelle offre de pratique adaptée autour de l'équilibre, dont l'originalité repose sur une pratique en club et une pratique à domicile. Elle a interrogé les adhérents pour savoir s'ils étaient intéressés et prêts à s'investir sur une pratique à domicile. Extraits.

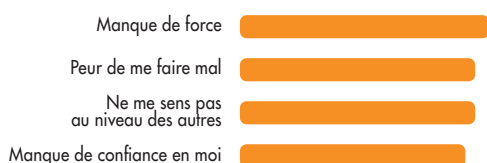
Merci aux répondants pour leur contribution précieuse qui nous a aidés à faire avancer ce projet.

46 % d'entre eux étaient inscrits à la FFRS depuis plus de six saisons sportives, avec environ **70 %** de femmes et **30 %** d'hommes, ce qui représente la répartition de genre à la FFRS en général.

Une des questions portait sur le fait de savoir s'ils avaient chuté dans les six derniers mois.

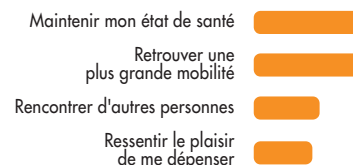
30 % ont répondu oui... et parmi eux, **75 %** avaient chuté une fois, **16 %** deux fois et **9 %** plus de trois fois.

Les participants ont priorisé quatre freins à la pratique d'une activité physique



Ces freins sont plus présents chez les personnes ayant déjà chuté que chez les « non-chuteurs », et chez les femmes plus que chez les hommes.

Leurs motivations à la pratique d'une activité physique



Ici aucune différence entre les « chuteurs » et « non-chuteurs », ni entre les hommes et les femmes.

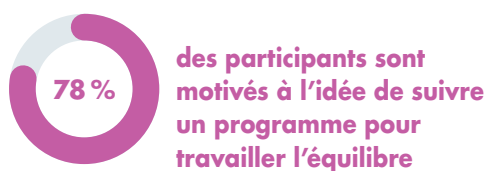


de 1 à 3 heures par semaine. Plus les participants ont de l'ancienneté, plus leur temps de pratique d'activité physique par semaine augmente. En revanche, pour les personnes qui ont déjà chuté, le temps de pratique déclaré est en moyenne d'une heure par semaine.

Activités les plus pratiquées



Parmi eux, **93 %** sont conscients que le risque de chute augmente en vieillissant.

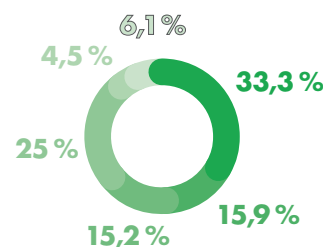


Les principales raisons :

- Sont préoccupés par le risque de chute,
- Ont un risque de chute élevé,
- Sont intéressés par des exercices à domicile,
- Sont persuadés que ce programme va diminuer le risque de chute.



- Oui.
- Oui, si cela ne me prend pas beaucoup de temps.
- Oui, si je peux les réaliser à mon domicile.
- Oui, si je sais comment les réaliser.
- Oui, dans le cas où je ne suis pas seul(e) à les faire.
- Non.



En termes de fréquence

53 % sont prêts à pratiquer trois fois par semaine à domicile.

91 % sont prêts à utiliser du petit matériel sportif type élastiques, ballons paille...

PROJET ÉQUILIBRE DE LA FFRS : VERS LA CONCRÉTISATION

L'équilibre est essentiel pour bouger, conserver sa posture mais aussi éviter les chutes. L'objectif de ce programme de prévention est d'aider nos adhérents à conserver le plus longtemps possible leurs capacités pour un maintien de leur qualité de vie et de leur autonomie. L'activité physique permet d'agir en prévention des chutes et de travailler les capacités liées à l'équilibre.

Suite aux résultats de l'enquête, la Commission santé/médicale, accompagnée par la Direction technique nationale, est donc en train de mettre en place progressivement, d'ici la rentrée sportive 2025-2026, un programme sur l'équilibre qui s'appliquera sur deux volets.

Un volet avec une pratique d'activités physiques en club. Il ne s'agit pas d'une nouvelle activité à part entière, mais de l'intégration d'exercices au sein de l'ensemble des activités habituelles. Par exemple, on pourra proposer une routine avec un enchaînement complet de 5 à 10 mn à intégrer en activité gymnique, un

exercice court d'équilibre et de coordination lors d'une pause pendant une sortie de randonnée ou de marche nordique, ou encore un jeu de vitesse de réaction pendant une séance de tir à l'arc... Il y aura des applications pour toutes les activités. Cet ensemble de petits exercices, routines et jeux seront proposés aux animateurs afin qu'ils soient « outillés » pour, durant leurs séances régulières, faire appliquer ces mouvements qui font travailler toutes les capacités.

Un volet avec une pratique d'activités physiques à domicile pour travailler de manière individuelle et conserver la régularité dans la pratique entre les séances en club. Pour cela, un livret d'exercices sera mis à disposition des adhérents. Il contiendra non seulement des petites séries d'exercices à plusieurs niveaux, à effectuer selon les capacités de chacun et donnera aussi accès à des vidéos. Des rappels généraux sur l'équilibre, l'aménagement du domicile, des conseils de médecins... y trouveront bonne place. Cette combinaison d'activités pratiquées de manière régulière et pérenne avec des exercices diversifiés (en club ou à domicile) ainsi que les conseils de prévention, permettront de transmettre les bonnes pratiques et de faire valoir les bénéfices dans la vie quotidienne pour diminuer l'appréhension des chutes et les prévenir.

Delphine Caffier et Laura Scortesse,
Conseillères techniques fédérales



INTERVIEW

ACTIVITÉ PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE, UN ENGAGEMENT COMMUN FFRS/AG2R LA MONDIALE

La Fédération et l'AG2R LA MONDIALE (fonds d'action sociale AG2R Agirc-Arrco) viennent de conclure un partenariat. Vital'ité a rencontré Romain Tribalat, Responsable Innovation Sociale Retraite. Tenants et aboutissants d'une collaboration fructueuse.

Vital'ité : Pouvez-vous nous présenter l'action sociale d'AG2R LA MONDIALE ?

Romain Tribalat : L'action sociale d'AG2R LA MONDIALE, au travers de son institution AG2R Agirc-Arrco, concernée par notre partenariat, œuvre au quotidien pour soutenir ses assurés lorsqu'ils rencontrent des difficultés dans leur parcours de vie. En s'attachant à épauler celles et ceux qui en ont besoin, elle les aide à bien vivre, en contribuant à leur bien-être au quotidien, et à bien vieillir, en mettant à leur disposition des services adaptés afin de préserver leur autonomie, à domicile ou dans des lieux de vie collectifs. Elle agit au plus près des besoins et des territoires,

avec une approche globale de la personne, prioritairement des seniors et des personnes fragilisées.

L'action sociale d'AG2R LA MONDIALE est une composante forte de son engagement sociétal, et un axe de différenciation majeur pour notre Groupe.

V. : Quelles sont vos motivations pour soutenir les activités spécifiques de la FFRS (SMS et Activ'mémoire) ainsi que le projet équilibre ?

R. T. : Nous nous sommes retrouvés dans l'approche de la FFRS qui mêle activités physiques, lien social et plaisir pour rendre la personne actrice de son bien-être dans toutes ses dimensions. En effet, l'action sociale d'AG2R LA MONDIALE se mobilise pour donner des clés aux seniors et favoriser des comportements santé adaptés, pour bien vieillir, mais aussi pour préserver l'autonomie. Le projet y répond totalement, d'autant qu'il a été conçu avec les seniors auxquels il est destiné.

V. : Quelles sont les grandes lignes de ce partenariat ?

R. T. : Le partenariat construit avec la FFRS porte principalement sur deux axes : le soutien au déploiement des activités SMS (Sections Multi-activités Senior) et Activ'mémoire dans un nombre croissant de clubs afin d'en faire bénéficier le plus grand nombre et la création du programme « équilibre » qui a pour vocation d'être intégré à toutes les activités physiques proposées en club et décliné à domicile, grâce à la conception d'un livret d'exercices.

V. : Quelles sont vos attentes vis-à-vis du projet équilibre et quel impact social pour les seniors en espérez-vous ?

R. T. : Nos attentes pour ce projet ? Qu'il puisse accompagner un maximum de personnes dans la préservation de leur autonomie, le renforcement de leurs capacités et de leur forme. L'impact attendu ? Qu'il permette d'intégrer ces gestes dans la vie quotidienne.

TOUT

EN

ÉQUILIBRE

« Le rassurant de l'équilibre, c'est que rien ne bouge. Le vrai de l'équilibre, c'est qu'il suffit d'un souffle pour faire tout bouger. »
Julien Gracq

Pour nous tenir debout et naviguer dans notre environnement sans difficulté, il nous faut, au quotidien, comme un funambule, trouver notre équilibre dans le déséquilibre en permanence. L'équilibre c'est cet « état de repos obtenu par l'égalité des forces et des poids qui s'opposent, permettant ainsi de maîtriser sa position et ses mouvements pour ne pas tomber ». On distingue deux types d'exercices pour travailler l'équilibre :

- **L'équilibre statique** : c'est le maintien d'une posture qui cible des muscles et des faisceaux musculaires spécifiques,
- **L'équilibre dynamique** : c'est la réalisation d'exercices en mouvement pour mobiliser plusieurs groupes musculaires et de manière polyarticulaire.

Recommandations avant de travailler son équilibre

Même si l'idéal est de réussir à effectuer les exercices sans se tenir, n'hésitez pas à vous placer à proximité d'un mur pour prendre appui si besoin. Et si votre équilibre est incertain, effectuez les exercices en présence d'une personne qui pourra vous aider.

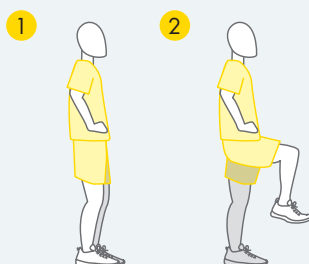
QUELQUES EXERCICES

EXERCICE 1

Le flamant rose

Consignes : En position debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, genoux fléchis, ventre et fessiers serrés, buste et dos droit, regard loin devant et mains sur les hanches.

Exécution : Lever la jambe droite en pliant le genou. Tenir la posture 10 secondes, puis reposer le pied au sol et répéter le mouvement à gauche. Répéter l'exercice trois fois de chaque côté.

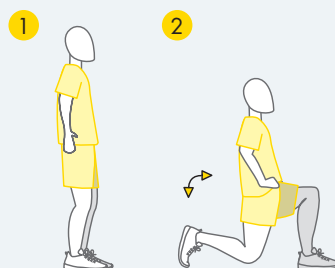


EXERCICE 3 Le chevalier

(ne pas faire avec une prothèse du genou)

Consignes : En position debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, genoux fléchis, ventre et fessiers serrés, buste et dos droit, regard loin devant, bras le long du corps.

Exécution : Reculer le pied droit, plier le genou droit et le poser au sol. L'autre genou est fléchi devant. Tenir la position 10 secondes puis prendre appui sur sa cuisse droite avec ses mains et effectuer une poussée sur la pointe du pied droit pour se remettre debout. Répéter le mouvement trois fois de chaque côté.

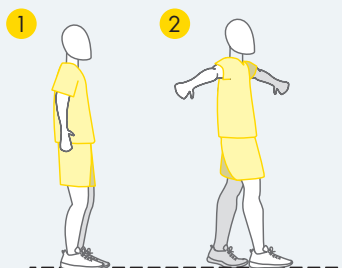


EXERCICE 2

Le funambule

Consignes : En position debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, genoux fléchis, ventre et fessiers serrés, buste et dos droit, regard loin devant et bras le long du corps.

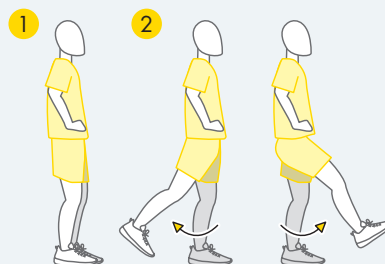
Exécution : Comme si vous alliez marcher sur une poutre, monter les bras à hauteur des épaules puis tendre les jambes et aligner les pieds l'un derrière l'autre, avec les orteils de l'un touchant le talon de l'autre. Maintenir la position 10 secondes puis relâcher et revenir en position 1. Répéter le mouvement, en changeant l'ordre de vos pieds. Répétez l'exercice deux fois.



EXERCICE 4 Le pendule

Consignes : En position debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, genoux fléchis, ventre et fessiers serrés, buste et dos droit, regard loin devant et mains sur les hanches.

Exécution : Transférer le poids du corps sur la jambe gauche de façon à pouvoir balancer la jambe droite d'avant en arrière, lentement, sans qu'elle touche le sol. Le balancier doit-être doux. Faire huit allers-retours puis recommencer avec l'autre jambe. Ne pas hésiter à utiliser une chaise !



Si vous avez le temps, réalisez ces quatre exercices plusieurs fois par semaine. Sinon, choisissez un exercice par jour de manière à les faire chacun au moins une fois par semaine.

Séverine Haas,
Conseillère technique fédérale

Photo Pascal Vu

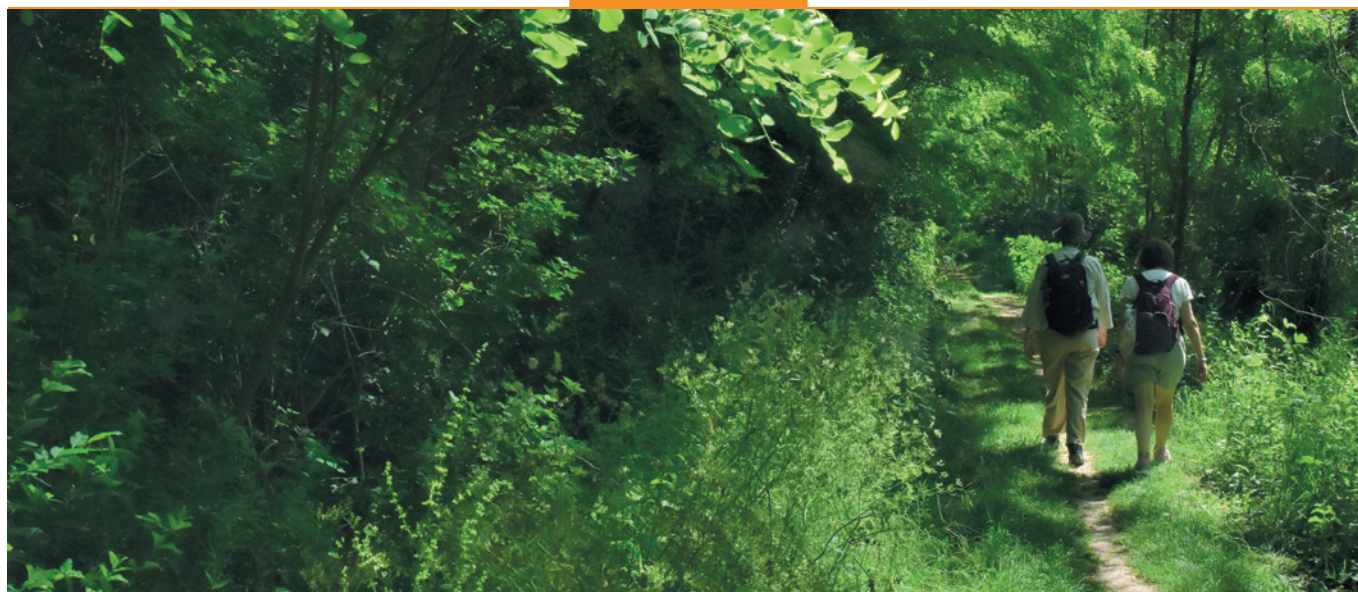


Photo Jean-Yves Blay, Les Immortelles d'Ollioules

SANTÉ BLEUE, SANTÉ VERTE

“ COOPÉRER
AVEC LE VIVANT
POUR LA SANTÉ „



INTERVIEW DE PASCALE D'ERM

Vital'ité : Qu'est-ce que la santé bleue et la santé verte ?

Pascale d'Erm : Ce sont les liens d'interdépendance entre la santé humaine physique, émotionnelle, mentale et la fréquentation – nous pourrions dire l'expérience – des océans, des mers, des lacs et rivières pour la santé bleue et des milieux naturels terrestres comme les campagnes ou les forêts, pour ce qui concerne la santé verte. Tout cela est codifié par un corpus scientifique qui regroupe au bas mot 2 600 études portant sur le lien entre Nature et Santé.

Pratiquer des activités physiques en conscience et dans des lieux de nature privilégiés apporte beaucoup de bienfaits pour notre santé. Études scientifiques à l'appui, la santé bleue et la santé verte questionnent notre rapport au monde et s'affirment comme de précieux modes de vie. Rencontre avec Pascale d'Erm*, journaliste, essayiste et réalisatrice, spécialisée dans les questions de nature et d'environnement.

V. : Quels sont les constats de ces études ?

P. d'E. : Le principal constat, c'est que la fréquentation de la nature et la pratique sportive au cœur de cette nature ont des effets positifs quasi immédiats sur les maladies de civilisation, c'est-à-dire les maladies liées à nos modes de vies : stress, états psychologiques dégradés, obésité, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2... Les études montrent des effets sur le bien vieillir, mais aussi sur ce qui est de l'ordre de l'inclusion sociale ou bien encore les effets bénéfiques constatés dans le cadre de la lutte contre les addictions.

V. : Selon les pratiques sportives, les bienfaits sont nombreux... Peut-on en citer quelques-uns ?

P. d'E. : La marche en forêt sur la régulation du stress et la lutte contre les pensées ruminatoires, la natation avec ses effets contre la dépression. Le surf, la marche aquatique côtière mais aussi la marche en bord de mer, toutes ces activités de littoral où il y a libération des ions négatifs (à condition que l'eau soit de bonne qualité), ont des effets positifs sur la respiration, sur l'immunité naturelle et sur le bien-être mental.

V. : Parlons du lien défait des Hommes au vivant... La santé bleue et la santé verte sont donc des moyens de renouveler ce lien ?

P. d'E. : Absolument. C'est la raison d'être de ces études : s'apercevoir qu'il y a une corrélation entre la déconnexion avec la nature et le monde vivant et la dégradation de la santé. Les autorités des grands parcs naturels canadiens ont alerté sur la baisse de fréquentation de ces lieux, tandis qu'en même temps les médecins canadiens tiraient la sonnette d'alarme sur la recrudescence des maladies liées au mode de vie. Au Japon, des « bains de forêts » ont été mis en place pour lutter contre le taux de suicide en augmentation chez les salariés et les jeunes. Des enregistrements ont été faits pour mesurer le pouls, le cœur et même la circulation du sang dans le cerveau grâce à la spectroscopie à infrarouge... Au bout de vingt minutes d'activité physique en forêt, tous ces paramètres se régulent. Le pouls se régule, le cortisol (l'hormone du stress physique ou émotionnel) diminue, le système parasympathique augmente son activité... Fortes de ces résultats, en retour, les autorités japonaises ont d'ailleurs mis en place des mesures de préservation des massifs forestiers. Nos sociétés sont confrontées au problème d'accélération et de fractionnement du temps, au problème de manque de hiérarchisation entre l'urgent et le prioritaire, ce qui mène droit au « burn-out »

“ Nos sociétés sont confrontées au problème d'accélération et de fractionnement du temps. ”

mais aussi aux problèmes de sédentarité, de malbouffe et d'atteintes aux milieux et à la biodiversité. En pratiquant la santé bleue et verte, le lien est en partie renouvelé via une reconnexion sensible au vivant.

V. : Les signes les plus marquants de cette déconnexion au vivant, ce sont les nombreuses atteintes que l'on peut constater : les pollutions, l'extractivisme, l'artificialisation des sols... Comment s'assurer que l'on pratique dans des lieux qui apporteront vraiment des bienfaits ?

P. d'E. : C'est une question fondamentale. L'auto-régulation des pratiquants et des communautés de pratiquants ne suffit pas, il faut aussi l'action des pouvoirs publics et des États et donc une prise de conscience globale, à tous les niveaux, que plus la biodiversité est importante, plus le bien-être augmente. Cela étant, il existe quelques outils qui sont à disposition du public pour connaître la qualité des eaux. Il y a des règles à observer, comme ne pas se baigner après un orage. Mais il y a encore beaucoup à faire dans ce domaine.

V. : Comment la FFRS s'inscrit-elle dans ces voies de santé bleue et de santé verte ?

P. d'E. : Après deux réunions préliminaires, nous envisageons des travaux et des actions communes assez innovantes :

- des journées immersives de sensibilisation dans des territoires différents avec conférences et projections, mais aussi ateliers pratiques en pleine nature,
- un travail sur les contenus de formations et les pratiques concrètes, à destination des instructeurs et des animateurs,
- une intervention lors d'un séminaire médical,
- une piste de « recherche-action » sur du plus long terme, afin de mettre en évidence les bienfaits des activités de pleine nature chez les adhérents de la FFRS avec le concours de François Rerolle (chercheur en épidémiologie).

Entretien réalisé par Michaël Anthoine, Conseiller technique fédéral

***Pascale d'Erm**

Journaliste et auteure-réalisatrice, Pascale d'Erm s'est spécialisée dans les sujets de nature et d'écologie aux côtés de la Fondation Nicolas Hulot, France 3 Ouest, ou Ushuaïa TV, entre autres. En presse écrite, elle a collaboré à Psychologies Magazine et Santé Magazine. Pascale a publié une dizaine d'ouvrages. Pour la télévision, elle a écrit et réalisé « Natura » (2018, 52', Planète+/Canal+), la première enquête internationale sur les bénéfices de l'expérience de nature sur la santé physique, émotionnelle, psychologique et cognitive, puis « Aqua » (2021, 52', Planète+) sur l'interdépendance de notre santé avec l'eau. Elle relate son enquête dans « La Santé Bleue » (2021, éditions Massot). Récemment, elle a co-écrit la collection documentaire « Sœurs de la Terre » pour Arte. Elle est guide certifiée de bains de forêts (Shinrin Yoku), conférencière et chevalière de la Légion d'honneur (2019). Depuis 2024, elle développe un projet de réseau d'acteurs en santé verte et bleue (Glaz Health).



GUIDETTI®

“Gravez votre histoire
sur vos bâtons de
randonnée”



CRÉÉZ
VOS BÂTONS
PERSONNALISÉS

-15%

avec le code
FFRS0919

www.guidetti-sport.com



LES ACTIVITÉS GYMNIQUES, UN TRIPTYQUE FONDATEUR

Cette discipline aux diverses variantes est la deuxième la plus populaire parmi celles proposées par la Fédération. 33 % des licenciés la pratiquent. Une importance qui atteste du souci de nos adhérents à propos de leur maintien en forme. Tour d'horizon.

UNE ACTIVITÉ PLEINEMENT ADAPTÉE POUR TOUS LES ADHÉRENTS !

Quelles que soient leurs déclinaisons, le déroulé des activités gymniques est toujours sensiblement le même : des séances collectives d'une heure maximum, ludiques et conviviales, en musique et agrémentées, selon les cas, de l'utilisation d'accessoires (ballon paille, élastiques, haltères...). À la FFRS, les activités gymniques proposées sont au nombre de trois.

- **La gym tonique fitness**, laquelle « utilise toutes les méthodes et techniques de type aérobie afin d'améliorer le système cardio-respiratoire, détaille Séverine Haas, conseillère technique fédérale (CTF). Des enchaînements de mouvements et de pas sont réalisés sur un rythme musical.



Les aspects dominants sont l'endurance, la coordination et la mémorisation puisque l'effort est continu, même si l'intensité varie selon le rythme de la musique. Ce qui nécessite d'avoir une bonne condition physique. »

- **La gym douce** qui, contrairement à certaines idées reçues, « ne consiste pas à faire des mouvements au ralenti mais plutôt à mettre l'accent sur le fonctionnement du corps, que ce soit dans son ensemble ou de manière isolée, précise Séverine Haas. Et ce, par un travail harmonieux, à la fois respiratoire et postural (allongement corporel, agrandissement...) notamment pour soulager les troubles musculaires et articulaires. Cela fait appel à la proprioception, mais aussi à la fortification des muscles profonds et aux étirements. »

- **La gym de maintien en forme** est, en quelque sorte, « un mixte des deux autres formes de gymnastique, résume Séverine. Elle est adaptée à tous les publics et vise à faire travailler le corps dans sa globalité, que ce soient l'endurance, le renforcement musculaire, l'équilibre, la souplesse... Et ce, avec ou sans outils. »

BON POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

On devine aisément que lesdites activités sont bonnes tant pour le corps que pour l'esprit et que leurs bénéfices sont multiples. « Telles qu'elles sont proposées au sein de la FFRS, elles sont adaptées aux capacités des seniors et de chacun, insiste Thierry Hamonic, médecin régional de Bourgogne-Franche-Comté. Elles sont, par essence, non traumatiques et non accidentogènes. Surtout, elles sont proposées de manière modérée, si bien qu'elles ne poussent pas les personnes dans

leurs limites extrêmes. En revanche, elles maintiennent, en les sollicitant, diverses capacités fonctionnelles, notamment la force pour lutter contre la fonte musculaire liée à l'âge, en particulier au niveau des membres inférieurs ; la souplesse articulaire grâce à l'amplitude des mouvements ; la coordination motrice ; ou encore, l'équilibre, lequel est essentiel pour prévenir les risques de chute et leurs conséquences. »

La tête est aussi mobilisée. « En ce qui concerne l'aspect neurocognitif, la gymnastique a un effet extrêmement positif, ne serait-ce que par la mémorisation des mouvements successifs, confirme le Docteur Thierry Hamonic. À cela, s'ajoute la dimension psychologique en favorisant une perception satisfaisante de son corps et, par récurrence, l'estime de soi. Tous ces points me font dire que la gymnastique est, en quelque sorte, un tronc commun ou un complément, comme on voudra, de tous les sports. »

Enfin, on est là dans l'individualisation pour que nul ne soit, de facto, exclu. « Les animateurs sont extrêmement attentifs quand un de nos adhérents n'est pas en capacité d'effectuer un exercice ou que celui-ci lui est contre-indiqué, assure Thierry Hamonic. Il y a toujours une modulation en fonction de la situation physiologique, clinique et médicale de chacun. C'est un point essentiel. » Et rassurant.

Alexandre Terrini



Les activités gymniques aux Jeuniors actifs et sportifs à Allauch

La diversité dans les contenus ainsi que leurs vertus éprouvées incitent une bonne part des clubs de la FFRS à proposer ces activités. C'est, par exemple, le cas au sein du club Jeuniors actifs et sportifs, à Allauch. Créé en 2019, il a immédiatement adopté la gym de maintien en forme et la gym tonique. Le succès ne s'est pas fait attendre. « Cette activité est vraiment bien suivie, au point que nous avons été obligés d'ouvrir des créneaux supplémentaires pour accueillir tout le monde, se réjouit la Présidente, Véronique Romano, également instructrice et animatrice.

Même les randonneurs commencent à y venir, si bien que les hommes représentent près d'un quart des effectifs. Le bouche-à-oreille porte ses fruits. » L'idée est donc de faire évoluer l'offre. Dans cette optique, « Nous envisageons, l'année prochaine, d'inclure de la gym sur chaise pour ceux qui ont des problèmes de dos ou de genoux, afin qu'ils n'aient pas à effectuer les exercices à même le sol », précise Véronique Romano. À ses yeux, « le fait de dispenser ce sport, qui est un pilier incontournable au sein de la FFRS, aide à fidéliser les adhérents, d'autant que les licenciés perçoivent tout ce que leur apportent les activités gymniques ».

PAROLES D'ANIMATEURS

L'attrait suscité par les activités gymniques dépend aussi de la manière dont elles sont inculquées et dont les animateurs les font vivre dans leur club. Témoignages.

Propos recueillis par A. T.



**CLAUDINE MEUSNIER,
Club de la retraite sportive
Avon-Gatinais, diplômée en 2024**

Dans les séances de maintien en forme que je propose, j'ai la particularité d'inclure pas mal d'exercices de cardio et d'être probablement plus dynamique que la moyenne... mais c'est pour stimuler nos adhérents et leur donner envie de revenir. Même si le panel d'âges est assez large, la plupart préfère quand ça bouge. Ils sont demandeurs, d'autant que la très grande majorité pratique une activité gymnique depuis plusieurs années. Pour le reste, je m'efforce de varier les contenus de séance, sachant qu'une autre animatrice encadre celles de gym douce. Une particularité : nous avons parmi nous une personne non voyante, ce qui m'incite à commenter davantage les exercices que je propose. C'est stimulant dans la mesure où l'on a parfois tendance à montrer une posture, mais pas forcément à la décortiquer en détail.



**BRUNO CARETTI,
Club de la retraite sportive
du Grand-Besançon, diplômé en 2019**

J'anime la gym douce. Ce sont toujours plus ou moins les mêmes mouvements qui reviennent. La seule différence, c'est que l'on ne travaille pas le cardio dans la mesure où l'on ne fait pas monter la fréquence cardiaque. Le but est de solliciter les muscles profonds et de faire du renforcement musculaire. Je mélange plusieurs composantes comme la gymnastique, bien sûr, le yoga, les étirements ou stretching, la respiration. En veillant à adapter le tout à notre public. Le but est qu'il continue de bouger pour se maintenir en forme et qu'il se dépasse dans la convivialité et sans se faire mal. Je suis très vigilant sur ce point. C'est pour cela que je remontre souvent les positions afin de m'assurer qu'elles sont exécutées correctement, sans se blesser. Par ailleurs, j'instaure trois niveaux de difficulté (quand c'est possible), avec des variantes pour chacune d'elles.





LES FOUS DU VOLANT

Même si le badminton ne séduit encore qu'une minorité de licenciés de la FFRS – environ 1 200 répartis au sein d'une quarantaine de clubs –, l'activité recèle de nombreux atouts susceptibles d'asseoir son développement.

Même quand le « bad » s'adresse aux seniors, les règles – hauteur du filet, nombre de points par set... – demeurent strictement les mêmes. « En revanche, on privilégie le double insiste Maxime Le Boursicault, conseiller technique fédéral. D'abord, pour une raison de contrainte d'espace ; le nombre de cours n'étant pas extensible, cela permet d'accueillir un maximum de pratiquants. Ensuite, au nom du principe de précaution destiné à limiter les efforts en les répartissant entre les deux partenaires. Enfin, la dimension ludique est majorée dans cette configuration. » Reste l'essentiel : en l'occurrence, les bienfaits de l'activité qui sont multiples. « On travaille l'adresse, la vitesse de réaction, la coordination et la capacité cardiorespiratoire, liste Maxime Le Boursicault. Quant aux déplacements, ils sont répétés et divers, si bien que les membres inférieurs sont également sollicités »

À vous de jouer !

Créé en 1873, le badminton tient son nom du château anglais où il a été inventé, "Badminton House", situé à Badminton... Les règles officielles ne voient le jour qu'en 1877. Il fait son entrée en France en 1900 à Saint-Servan, non loin de Saint-Malo. Le badminton est un sport olympique et paralympique qui se pratique en intérieur avec un volant (à plume, en nylon ou hybride) sur des terrains de 5,18 m x 13,40 m pour le simple et de 6,10 m x 13,40 m pour le double. La hauteur du filet est de 1,55 mètre. Un match se joue au meilleur des trois sets en 21 points avec deux points d'écart : le premier camp à atteindre 2 sets gagnants remporte le match. Le camp gagnant un échange ajoute un point à son score. Il existe plusieurs façons de gagner un point : envoyer le volant dans les limites du terrain de l'adversaire sans que celui-ci ne puisse le relancer avant qu'il ne touche le sol ou sur une faute de celui-ci (si le volant qu'il a frappé tombe hors des limites du camp adverse, s'il touche le filet ou le poteau avec sa raquette...).

« AU BOUT DE QUELQUES SÉANCES, ON PEUT COMMENCER À SE FAIRE PLAISIR »

Le temps nécessaire pour commencer à prendre du plaisir lorsque l'on est néophyte est, certes, fonction de la dextérité naturelle de la personne et de sa plus ou moins grande capacité à maîtriser les gestes rapidement. « Globalement, les gens qui se mettent à ce sport sont d'anciens joueurs de raquette. Les autres n'osent pas car ils se disent que ce n'est pas pour eux, alors que c'est une activité assez facile à aborder. Au bout de quelques séances, on peut commencer à se faire plaisir et à tenir l'échange sans être complètement à côté de la plaque ni regarder le volant passer », insiste Didier Dupont, Président des Sports loisirs calmettois.

Qu'on se le dise, la discipline est accessible à tous, à condition d'être accompagné, comme il convient, par des animateurs. Pour cela, ces derniers ont suivi une formation dédiée, à savoir un module 2 d'une durée de trente-deux heures au cours duquel les stagiaires acquièrent la maîtrise technique de base du badminton et apprennent les exercices à proposer en club à un public hétérogène.

Alexandre Terrini

Plus on est, mieux c'est !

Le Coders du Gard a pris pour bonne habitude d'organiser des journées annuelles multisports ou dédiées à une discipline. Dans tous les cas, il s'agit d'interclubs. Tout comme la première édition, la deuxième de celle consacrée au badminton a eu lieu à La Calmette, le 22 janvier dernier. Ce tournoi amical a réuni une soixantaine de participants. Les uns et les autres en ont décousu en double mixte, la composition des binômes étant le fruit d'un tirage au sort afin de mélanger les joueurs et les joueuses issus de clubs différents. « *Et ce, à la fois pour favoriser la convivialité, permettre de mieux se connaître mais aussi éviter que des paires très compétitives ne se forment en amont avec uniquement en tête l'objectif de gagner l'épreuve. Il est essentiel que la dimension loisir continue de prévaloir, même si personne n'aime perdre* », sourit Didier Dupont, Président des Sports loisirs calmettois. D'ailleurs, ceux qui ont été éliminés prématurément ont disputé une consolante.



Photos : Sports loisirs calmettois

QUIZ

BADMINTON

1 Quelle est la hauteur réglementaire du filet de badminton ?

- A. 1,524 m au centre et 1,55 m sur les côtés.
- B. 1,635 m au centre et 1,65 m sur les côtés.
- C. 1,746 m au centre et 1,75 m sur les côtés.

2 Combien de points faut-il marquer pour gagner un set au badminton ?

- A. 13.
- B. 18.
- C. 21.

3 Qu'est-ce qu'un « smash » au badminton ?

- A. L'action de frapper le volant pour commencer l'échange.
- B. Un coup haut et profond.
- C. Un coup puissant frappé du haut vers le bas.

4 De quoi est fait un volant de badminton ? (plusieurs réponses possibles)

- A. De plumes d'oie.
- B. De matériaux synthétiques.
- C. De cuir.

5 Combien de sets faut-il gagner pour remporter un match de badminton ?

- A. 1. B. 2. C. 3.

6 Quelles sont les dimensions d'un terrain de badminton pour jouer en double ?

- A. 13,4 m de long et 6,1 m de large.
- B. 13,4 m de long et 5,18 m de large.
- C. 14,3 m de long et 6,1 m de large.

7 Est-ce qu'un joueur peut toucher le filet avec sa raquette ou son corps pendant un échange ?

- A. Oui. B. Non.

8 Quel pays a remporté le plus de titres de champion du monde de badminton ?

- A. La Malaisie.
- B. La Chine.
- C. Le Japon.

9 Dans quelle ville le badminton a-t-il fait son entrée en France à l'origine ?

- A. Saint-Servan.
- B. Saint-Tropez.
- C. Saint-Sauveur.

10 Depuis quand le badminton est-il un sport olympique ?

- A. 1988.
- B. 1992.
- C. 2000.

SOLUTIONS

1. A. 1,524 m au centre et 1,55 m sur les côtés. **2. C.** 21 points (avec une différence de 2 points). **3. C.** Un coup puissant frappé du haut vers le bas. **4. A. & B.** Plumes d'oie, matériaux synthétiques ou hybrides. **5. A.** 13,4 m de long et 6,1 m de large pour le double, 5,18 m de large pour le simple. **6. B.** 2 sets. **7. B.** Non, toucher le filet est une faute. **8. B.** La Chine est la nation ayant remporté le plus grand nombre de médailles, avec un total de 41. Elle est suivie par l'Indonésie et la Corée du Sud (19 médailles). **9. B.** Depuis 1992, JO de Barcelone. **10. A.** Saint-Servan (ancienne commune devenue quartier de Saint-Malo).



COMITÉS & CLUBS

Club 39001

Trois nouvelles activités à la RS du Grand-Dole



Dans le Jura, le club de la Retraite sportive du Grand-Dole s'enrichit de trois nouvelles activités au cours de la saison 2024-2025, augmentant ainsi l'offre proposée aux 980 adhérents de l'association.

Une section **yoga** est ouverte depuis septembre 2024, avec deux séances hebdomadaires animées par deux animatrices bénévoles. Cette activité a rapidement fait le plein auprès d'une vingtaine de licenciés par séance. Après le succès de la découverte du **pickleball**, animée par la RS de Mâcon lors de l'anniversaire des 30 ans du club, le 7 juin dernier, une section a vu le jour en septembre 2024. Deux créneaux sont proposés, encadrés par deux animateurs. Les participants – deux groupes de douze – viennent en alternance. Avec l'ouverture d'une salle sportive multi-activités proche de Dole, depuis février 2025, un créneau supplémentaire permet d'accueillir seize nouveaux participants et de nouveaux animateurs en formation.

Avec cette nouvelle salle, l'activité **badminton**, qui était en attente d'un lieu depuis plusieurs années, a pu voir le jour. 25 personnes se sont inscrites, encadrées par quatre animateurs (pour partie en cours de formation). Ces trois activités viennent compléter les dix-huit déjà offertes par la RSGD. Le dynamisme de notre club incite les adhérents à franchir le pas pour devenir animateurs : onze nouveaux cette saison, et déjà deux en projet pour la saison prochaine. Merci à eux pour leur investissement et leur dévouement, mais également aux animateurs en place pour leur démarche de sensibilisation auprès des adhérents dans leur activité. La révision prochaine du Projet associatif, en fonction de l'évolution démographique, définira sans doute de nouveaux axes.

Nous réfléchissons aussi à la mise en place d'activités pour nos adhérents avançant en âge pour leur permettre de continuer à pratiquer une activité au sein du club, et leur éviter l'isolement.

Claire Leire, Référente Commission communication RSGD



Club 33043

RSSB : Les retraités sportifs se bougent...

Connaissez-vous un club qui, en moins d'un an, a proposé quatre nouvelles activités sportives – la marche aquatique côtière (MAC), le pickleball, les Sections multi-activités senior (SMS) et la randonnée cycliste – à ses adhérents ? C'est le cas du club des Retraités sportifs du Sud Bassin (RSSB) !

Dès l'été 2024, il a proposé de partager, avec d'autres clubs du bassin d'Arcachon, l'activité **marche aquatique côtière** qu'il avait mise en place. Très vite, le succès a été au rendez-vous du fait de la position particulièrement favorable du club sur le bassin d'Arcachon, où la pratique de ce sport est rendue aisée par la présence de longues plages de sable et grâce à une équipe d'animation dynamique.

Début 2025, l'activité **pickleball** est mise en place au sein de RSSB. Rien de plus simple : un court similaire à celui de badminton, une raquette un peu plus grande que celle du ping-pong, une balle en plastique perforée avec un faible rebond, et un filet un peu plus bas que celui du tennis. Vous mixez les règles du tennis, du tennis de table et du badminton et il n'y a plus qu'à jouer ! C'est ludique, sportif, convivial, pour tous les âges et tous les niveaux de forme physique.

Depuis le début de l'année également, les **SMS** sont opérationnels, en liaison étroite avec le Club arcachonnais de la Retraite sportive (CARS). Les Sections multi-activités senior sont destinées aux personnes ayant des difficultés à suivre les activités sportives habituelles et qui souhaitent retrouver leurs capacités d'équilibre, de souplesse et de coordination dans le cadre d'ateliers adaptés. Elles permettent de pratiquer des activités douces et adaptées tout au long de l'année, de consolider les capacités cognitives, de maintenir un lien social fort dans un cadre convivial, de retrouver des aptitudes physiques renforcées. Enfin, très attendue, l'activité dite « vélo » ou plus exactement « **randonnées cyclistes** » va reprendre progressivement en 2025 grâce à la participation de nouveaux animateurs, en proposant deux niveaux de randonnées, au profit des cyclistes amateurs jusqu'aux cyclistes endurcis, pour des balades conviviales autour du bassin d'Arcachon et plus, si affinités...

Dans la continuité des nombreuses activités sportives déjà proposées, ces quatre nouvelles disciplines rendent compte du dynamisme de l'équipe en place pour animer RSSB, le club des Retraités Sportifs qui Se Bougent... Merci à toutes celles et ceux qui œuvrent à leur mise en place !

Jean-Pierre Laugier, journal du club RSSB

Club 53010**Le Pays de Craon à l'île de Ré**

Depuis 2016, notre club organise une semaine de randonnées. Cette année, du 8 au 14 septembre, nous étions 50 à partir joyeusement vers l'île de Ré. Là-bas, nous avons emprunté divers sentiers ou chemins à travers les bois, les marais mais aussi le long de la côte. Nous avons découvert de beaux villages tels que Bois-Plage-en-Ré et son grand marché, Loix, village au caractère sauvage et rural, La Flotte et son port plein de charme, son fort et son abbaye, Saint-Martin-en-Ré et son vieux port enserré dans la citadelle, Ars-en-Ré et son célèbre clocher dont la flèche à crochets est peinte en noir et blanc. Beaucoup d'entre nous ont osé grimper



les 257 marches du grand phare des Baleines (1854, 57 m de hauteur), qui offre une vue exceptionnelle sur l'île et l'océan. D'autres ont visité le musée qui retrace l'histoire des phares et leur fonctionnement, avant d'admirer un

beau panorama du haut de la tour Vauban (1682, 30 m de hauteur). Cette belle semaine conviviale, riche en découvertes, nous a redonné de l'élan pour entamer une nouvelle année sportive.

Club 87001**La présidente de l'ARS Limoges à l'honneur**

C'est avec beaucoup d'émotion et de fierté que Marie-Françoise Hyllaire, présidente du Club de la Retraite sportive de Limoges (ARS) a reçu la médaille du bénévolat et son diplôme d'honneur, lors de la Journée internationale des volontaires, le 5 décembre 2023, ainsi que, plus récemment en décembre 2024, la médaille de bronze de l'engagement associatif.

À la tête de l'équipe dirigeante du club depuis son élection en septembre 2021, Marie-Françoise n'a pas ménagé ses efforts pour faire progresser l'association, tant par l'augmentation du nombre de ses adhérents qui s'élève désormais à 797, que par la mise en place de nouveaux ateliers comme le pickleball, le PPS (protection pour seniors), Activ'mémoire, les jeux de société et, pour cette année sportive 2024-2025, le renforcement musculaire et la danse de salon, tout en pérennisant la trentaine d'activités préexistantes à son mandat. Elle-même animatrice depuis 2014 de gymnastique d'entretien, LIA (gym fitness ou aérobic), BungyPump et de la troupe de cabaret, elle utilise toute son inépuisable énergie à assurer ses cours et simultanément toute la colossale somme de travail que représente la présidence d'un club de cette importance.

Ce sont donc des récompenses amplement méritées qui lui ont été décernées à l'initiative du Comité départemental olympique et sportif (CDOS) de la Haute-Vienne et par Monsieur le Préfet de la Haute-Vienne, qui reconnaissent à Marie-Françoise son investissement majeur, son dévouement bénévole sans faille permettant aux seniors de continuer à « bien vieillir ». Bravo Madame !



La présidente et les membres du Comité directeur du club

Club 60012**La Retraite sportive de Senlis à la Capétienne**

L'édition 2024 de cette manifestation annuelle s'est déroulée le 17 novembre 2024. Deux parcours de marche nordique étaient proposés : une marche loisirs de 12 km à laquelle ont participé six adhérents du club de la Retraite sportive senlisienne, et une de 20 km comptant pour le championnat de France de marche nordique. Les circuits empruntaient les sentiers naturels de la forêt d'Ermenonville, l'une des trois du Parc naturel régional de l'Oise, et de la forêt de Pontarmé. Michel, Serge, Brigitte, Chantal, Colette et Laure ont fièrement représenté le club, parmi les 130 participants.

À l'arrivée, une bonne crêpe nous attendait avec un rafraîchissement.

Michel Juillard, animateur marche nordique et Activ'mémoire



Coders 01**Journée des animatrices danse de l'Ain**

Le 17 février 2025, 24 animatrices danse du département se sont retrouvées à la salle des fêtes d'Attignat pour une journée de formation organisée par le Comité départemental de l'Ain et encadrée par Véronique Romano, instrutrice fédérale.

Au programme de cette journée :

- Le matin, après l'accueil et la présentation des participants, apprentissage de danses de différents styles.
- L'après-midi, petit bal avec les danses apprises le matin et poursuite des apprentissages, puis retour au calme et débrief de la journée.

Les participantes, enchantées de leur journée, demandent d'en prévoir une nouvelle l'an prochain. L'engagement est pris !

**Coders 30****Exceptionnel tournoi de tennis de table interclubs**

Comme chaque année, le Comité départemental du Gard a organisé son tournoi de tennis de table interclubs, le mercredi 12 mars 2025.

Mais ce tournoi s'est révélé hors du commun sur plusieurs aspects. Tout d'abord, le lieu : un gymnase grandiose – la Halle aux Sports de la Calmette – mis à disposition gracieusement, avec la possibilité d'utiliser dix tables et un espace scénique pouvant accueillir la table d'arbitrage. Ensuite, en raison des chiffres :

- six clubs inscrits sur neuf (66,6 %), 100 % des clubs ayant une section tennis de table,
- 90 participants dont 24 femmes (26,6 %) et 66 hommes.

Hors du commun également dans l'organisation du tournoi en lui-même. En raison du nombre important de participants, il a été décidé de créer deux tournois double : un tournoi féminin et un tournoi masculin. Pour créer les binômes, un mixage des clubs a été décidé avec un tirage au sort aléatoire. Merci au club Sports loisirs Calmettois pour l'organisation de la logistique de cette rencontre.

La mission d'un Comité départemental est d'abord et toujours de fédérer. Le Coders du Gard est heureux et fier de cette rencontre. Les enjeux étaient nombreux et il se félicite de les avoir atteints avec ses licenciés gardois et grâce à eux. Il les remercie chaleureusement.

Coders 33**Initiation aux gestes d'urgence pour tous**

Le Comité départemental de Gironde propose aux adhérents de ses quatre clubs un programme d'initiation aux gestes d'urgence (à ne pas confondre avec la formation Premiers secours citoyen (PSC), suivie obligatoirement par tous les animateurs de la Fédération et objet d'un recyclage tous les quatre ans).

Mise en place par le Docteur Jean-Claude Roche, médecin régional, en 2018, cette initiative a fait son chemin et d'autres intervenants ayant les qualifications requises l'ont rejoint : anciens pompiers, formateur en secourisme agréé, médecin réanimateur... Cette initiation se déroule, sur inscription, sous la forme de séances mensuelles ou bimensuelles de deux à trois heures à la Maison des associations d'Arcachon, pour un maximum de douze personnes à chaque fois. Face au succès de l'initiative et pour répondre à une demande croissante (les

plannings affichent complet), une démarche est en cours auprès de la municipalité de Gujan-Mestras pour ouvrir un second lieu et accueillir davantage d'adhérents. S'il en était besoin, deux faits marquants valident l'initiative. Le Coders 33 a reçu récemment les témoignages d'adhérents ayant mis à profit leurs connaissances. Une épouse a ainsi pu effectuer ces « gestes qui sauvent » appris quelques semaines auparavant afin de sauver son mari d'un accident cardiaque grave : « *Sans le cours, il n'aurait aucune chance et nous tenions à vous remercier du temps que vous consacrez à cette prévention.* » Ou encore, un adhérent venu à la session du 4 décembre est intervenu sur une personne victime d'un malaise dans la rue avec perte de connaissance. Il a mis en œuvre ce qu'il avait appris jusqu'à l'arrivée des secours. Rappelons que la loi relative au statut de citoyen sauveteur (loi n° 2020-840 du 3 juillet 2020) vise à encourager les citoyens à porter secours en leur accordant

un statut juridique protecteur. Elle reconnaît le rôle de « citoyen sauveteur » à ceux qui portent assistance de manière bénévole à une personne en danger et a pour but également de favoriser l'apprentissage des gestes de premiers secours.



Coders 53**Deux séjours neige sous l'égide du Coders de la Mayenne cet hiver**

Le premier — ski de fond et raquettes — à La Clusaz, du 12 au 19 janvier, était organisé par Joseph Roussel et Claude Boiteux. 57 adhérents ont pu bénéficier des savoirs de nos quatre collègues isérois, André, Dominique, Gérard, Jacky et de notre Mayennaise Marie-Claude, pour les raquettes et le ski.

La neige et le soleil étaient présents cette semaine de janvier, tout à la joie des pratiquants. Au retour, un peu fourbus, ceux-ci ont répondu aux séances d'étirements, de chants et de danses anciennes et ont fort apprécié la présentation de la montagne par Jacky. Une sortie totalement réussie et appréciée de nos Mayennais déjà prêts pour une nouvelle aventure en janvier 2026. **Claude Boiteux**

Le second — ski alpin et raquettes — aux Karellis du 25 janvier au 1^{er} février était organisé par Yves Mestres et Daniel Moussu. Nous avons tous découvert une station à taille humaine, avec des pistes de ski ou des itinéraires de raquettes quasiment privatisés, sensation vraiment rare aujourd'hui. Nos cinq moniteurs (Gérard et Bernard en ski alpin, Jacky, André et Jean-Pierre pour les raquettes) sont des moniteurs formés au sein de la FFRS et nous

avons apprécié leurs compétences et leur écoute. Le centre Odésia retenu était simple mais avec une équipe très attentive au bon fonctionnement de notre groupe. Le personnel de service et de cuisine était vraiment au top, ce qui explique les kilos apparus sur nos balances à notre retour.

Un temps sympathique, avec de la poudreuse tombée la nuit à trois reprises, a permis d'évoluer dans un enneigement propice aux exploits de chacun. Un séjour réussi, et un grand merci à tous les participants dont le sourire et la bonne humeur nous conduisent à renouveler cette expérience. **Yves Mestres**



Corers Bourgogne-Franche-Comté
Claude Gady
quitte la présidence
du Comité régional

*Extrait d'un entretien
avec Patricia Tassi, chargée
de la communication du Corers
et du Coders 25*

Pourquoi avez-vous décidé de quitter la présidence du Comité régional ?

Arrivé en fin de mandat, j'ai décidé de ne pas repartir pour quatre ans. Après vingt années passées au sein de la FFRS, à 88 ans, j'estime qu'il est temps de laisser la place aux jeunes. J'ai exercé quasiment toutes les fonctions. J'ai créé et présidé la Commission juridique fédérale, créé la Commission juridique régionale. Des liens d'amitiés se sont tissés au fil des années. Nous avons créé le Comité régional de Franche-Comté, dont j'ai assuré la présidence avant la fusion avec la Bourgogne. J'ai également créé le Comité départemental du Doubs, que je préside depuis quinze ans.

Pourquoi avez-vous créé le premier club dans le Doubs ?

En 2004, la Retraite sportive n'existait pas dans le Doubs. M. Lecoq, Directeur

régional Jeunesse et sport, m'a convaincu, avec trois autres seniors, de l'intérêt de créer un club au profit des retraités. C'est ainsi qu'est née la Retraite sportive du Grand-Besançon, suivie d'une dizaine d'autres clubs. Ce fut une expérience extraordinaire, les adhérents étaient nombreux. Nous proposons plusieurs activités (gymnastique, randonnée pédestre, vélo, tai-chi, danse...). Aujourd'hui, nous sommes plus de 1 500 adhérents, dont un millier sur Besançon. J'ai été à la présidence du club RSGB durant seize ans.

Avez-vous pu trouver facilement des animateurs ?

Cela n'a pas été trop difficile de convaincre des adhérents de suivre une formation pour devenir animateur. Cela nous a permis d'avoir un taux d'encadrement intéressant. Aujourd'hui, près de 200 bénévoles accueillent quotidiennement nos adhérents. Ils font preuve d'une réelle compétence et d'une disponibilité dignes d'éloges. Qu'ils en soient remerciés !

Mais des problèmes de salle ont dû se poser ?

En effet, mais nous avons bénéficié du soutien des municipalités qui ont mis à notre disposition, dans chaque commune où un

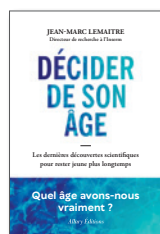
club était implanté, des salles adaptées à nos activités. Quant aux activités extérieures, la richesse de notre belle région comble de bonheur tous nos adhérents.

Quel bilan tirez-vous de ces vingt années d'engagement bénévole ?

Ce fut une expérience extraordinaire et une immense satisfaction d'avoir apporté quelque chose aux adhérents. Beaucoup souhaitent se maintenir en parfaite condition physique, mais aussi développer du lien social et aiment se retrouver dans une ambiance conviviale. N'oublions pas que beaucoup se retrouvent seuls souvent trop tôt, et leur club est un lieu de rendez-vous privilégié.

Avez-vous décidé de tourner la page de la Retraite sportive ?

Certainement pas, je demeure président du Comité départemental et suis vice-président du Comité départemental olympique. Je suis toujours animateur de randonnée pédestre pour les moins jeunes, j'encadre quelques sorties vélo et pratique d'autres activités au sein du club. Je suis toujours passionné par le bénévolat et les contacts humains. Je vais continuer à faire profiter de mon expérience les jeunes (60/65 ans !) qui voudraient s'engager dans le management ou l'animation.



DÉCIDER DE SON ÂGE

Jean-Marc Lemaître

Sous ce titre provocateur, l'auteur, chercheur à l'INSERM, fait état des avancées de la science dans la connaissance des processus biologiques impliqués dans le vieillissement. Les nouvelles technologies et vraisemblablement l'intelligence artificielle permettront non seulement de lutter contre le vieillissement, mais aussi de véritablement rajeunir nos cellules. Il est convaincu qu'à brève échéance, on pourra reculer les frontières de l'espérance de vie au-delà des 100 ans. Grâce aux règles classiques bien connues de l'hygiène de vie qu'il rappelle (alimentation, activité physique, lien social, sommeil...) et aux nouvelles technologies qui se concentrent sur nos cellules, nous pourrions accroître la longévité en bonne santé. Ces technologies innovantes font appel à la reprogrammation de nos cellules pour les rajeunir, mais aussi à des actions sur les chromosomes, sur le microbiote. Il s'agit d'une approche futuriste et optimiste. Ne sommes-nous pas trop âgés pour espérer en bénéficier ?

► Allary Éditions, 283 pages



JE MANGE BIEN, JE VAIS BIEN

Jimmy Mohamed

L'auteur est un médecin intervenant régulièrement sur différentes chaînes de radio et de télévision. Il travaille également à SOS-médecin. Ses talents de communicant lui permettent de faire passer des messages de prévention. Il est communément admis que l'alimentation occupe une place majeure pour maintenir une bonne santé, prévenir les maladies des temps modernes et retarder les effets du vieillissement. Dans ce livre très complet, pratique et accessible au grand-public, l'auteur donne les conseils élémentaires pour garder une bonne santé physique et mentale par une alimentation variée, équilibrée, colorée, de type méditerranéen. Il nous met en garde contre les compléments alimentaires, non seulement superflus mais parfois nocifs. De même, il milite contre les aliments ultra transformés qui ont pris une place trop importante dans notre alimentation moderne et sont à l'origine de nombreuses maladies. Bonne lecture et bon appétit.

► Flammarion, 256 pages.



L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE !

Émilie Félix

Plus qu'un nouveau livre de cuisine, c'est un manuel à poser sur le plan de travail pour être consulté facilement. À l'intérieur, pas vraiment de recettes, mais plutôt des principes de cuisine pour tirer le plus d'énergie possible des produits de notre assiette : leur sélection (en fonction par exemple de la saison), leur conservation, leur préparation (modes de découpe, de cuisson), leur association (quel aliment avec quel autre), ou encore leur dégustation. Savez-vous, par exemple, que les aliments apportent au corps chaleur, fraîcheur, sécheresse, ou humidité ? Qu'il existe un ordre idéal à respecter pendant les repas ? Ou encore que la façon dont nous marions les mets entre eux a un impact direct sur notre digestion ? Grâce à son expérience auprès de chefs et sommeliers renommés en France et au Japon, et à sa connaissance des savoirs ancestraux de différentes cultures du monde, Émilie Félix a développé une approche révolutionnaire de la cuisine, à destination de tous les mangeurs.

► Cherche Midi, 336 pages.



PARIS-BABEL, Histoire linguistique d'une ville-monde

Gilles Siouffi
Plus qu'ailleurs en France, c'est à Paris qu'au fil des siècles s'est construit le français que nous connaissons, langue littéraire aussi bien qu'administrative, juridique et politique. Pourtant, la palette des langues qui y sont parlées depuis deux mille ans est autrement diverse. C'est cette riche histoire du gaulois des Parisii au III^e siècle avant J.-C. jusqu'au verlan ou au wesh-wesh du début du XXI^e siècle que Gilles Siouffi entreprend de raconter dans cet ouvrage passionnant.

► Actes Sud, 368 pages.



LES GUIDES BLEUS

Véritable bible culturelle depuis 1841, la célèbre collection a fait peau neuve en 2024. Depuis plus de 150 ans, les Guides Bleus explorent le patrimoine de chaque pays et se distinguent par leur approche des lieux, avec la volonté de proposer des ouvrages pratiques, complets, érudits. Leur nouvelle version est conçue pour être autant un objet de collection qu'un guide pratique, avec des pages richement documentées et illustrées. Trois titres inaugurent la refonte : Rome, Égypte et Rajasthan...

► Hachette Tourisme, 480 pages.



LES GUIDES PÉTAOUCHNOK

Raphaël de Casabianca et Antoine Delaplace

Avec un maximum d'expériences en fil rouge, ces guides offrent des pages thématiques variées, des itinéraires de 24 h pour découvrir les villes, des idées de rando à pied et à vélo, et bien sûr des adresses pratiques, des cartes et de nombreux conseils pour préparer votre voyage. Accompagné de centaines de photos pour se projeter dans chaque destination, des pages colorées et vivantes, un ton direct et positif, le tout est au service d'un voyage pétillant et optimiste ! Une large place est donnée au tourisme responsable, pour voyager en minimisant l'impact environnemental et social tout en contribuant au développement économique local : mobilités douces, adresses engagées pour un tourisme respectueux et positif. À tout moment, le voyageur peut flasher un QR code et retrouver les adresses et les expériences du guide sur son téléphone. Avec cette collection, vous allez adorer voyager autrement ! Déjà parus : Albanie, Bretagne, Corse, Finlande, Portugal, Sicile, Slovaquie, Monténégro, Ouzbékistan...

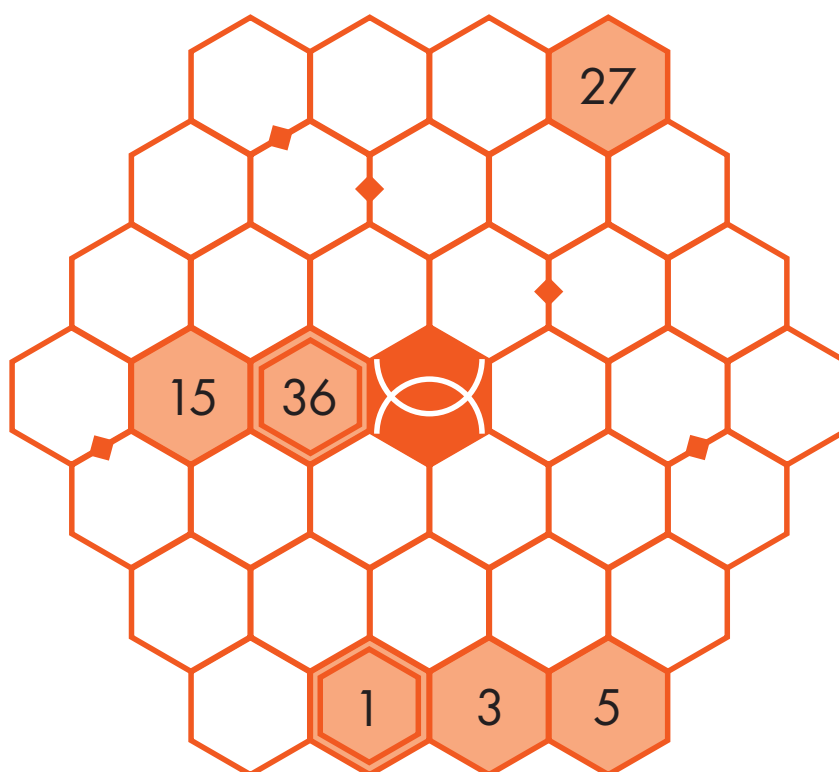
► Hachette Tourisme Guides, 224 pages.

RIKUDO

RÈGLES DU RIKUDO

Placez tous les numéros de 1 à 36 pour former un chemin de nombres consécutifs.

Des nombres et liens entre cases sont donnés afin d'arriver au but. Deux nombres consécutifs doivent être voisins. Un lien indique un point de passage du chemin. À la fin toute la grille doit être remplie !



QUIZZ

FRUITS & LÉGUMES

- Lequel de ces légumes ne se récolte pas au printemps ?
A - Asperge
B - Radis
C - Topinambour
- Quelle est la vraie saison de la fraise ?
A - Mai à septembre
B - Juin à juillet
C - Mars à octobre
- Lequel de ces légumes de printemps est le plus riche en fer ?
A - Épinards
B - Petits pois
C - Asperge
- Lequel de ces ingrédients n'entre pas dans la composition des falafels ?
A - Fèves
B - Pois chiches
C - Petits pois
- Lequel de ces fruits est le plus riche en vitamine C ?
A - Cassis
B - Fraise
C - Orange
- Lequel de ces légumes a des vertus diurétiques ?
A - Artichaut
B - Poireau
C - Carotte
- Quel est le fruit le plus consommé en France ?
A - Banane
B - Pomme
C - Orange
- Qu'ont en commun l'aubergine, la tomate et le poivron ?
A - Ce sont en fait des fruits, pas des légumes.
B - Ils viennent tous les trois d'Amérique, ramenés en Europe par les premiers colons.
C - Une partie de la plante (tige et feuilles) est toxique.
- Quel aliment entre dans la composition du tzatziki ?
A - La courgette
B - L'aubergine
C - Le concombre
- Quelle partie de l'endive mange-t-on ?
A - La racine
B - Le bourgeon
C - La feuille



SOLUTIONS PAGE 30

©www.fortissimots.com



ACCORDS DE PARTENARIAT CONNAISSEZ-VOUS VOS AVANTAGES ADHÉRENTS ?

La Fédération a négocié des accords avec de nombreux partenaires, au profit des adhérents, des clubs affiliés et des comités.

Liste complète et détail
des conditions accordées sur :
www.federetraitesportive.fr
ESPACE PRIVÉ / PARTENAIRES

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

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

5% de réduction sur les séjours
Code réduction : FFRS25

Un séjour Montagnes Au Naturel, c'est:

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

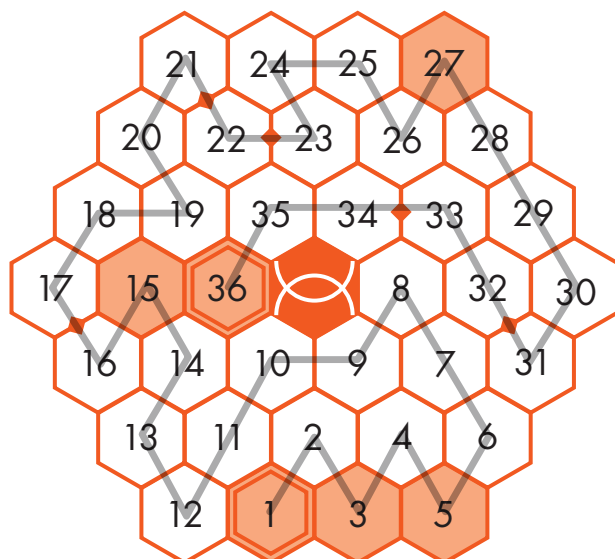
Renseignements et réservations pour un devis sur mesure :
04 76 46 60 46
reservations@ancef.com

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

Retrouvez tous nos séjours sur www.montagnesau naturel.com

SOLUTIONS

RIKUDO



QUIZZ : FRUITS & LÉGUMES

1. C. Le topinambour est un tubercule d'automne.
2. A. Il est possible d'obtenir une récolte en dehors de cette période... à condition de cultiver sous serre parfois chauffée.
3. A. Malgré tout, les épinards sont loin d'être le végétal le plus chargé en fer, comparé aux pois chiches ou aux lentilles.
4. C. Ces boulettes épicées frites dans l'huile sont faites à base de fèves ou de pois chiches, ou les deux.
5. A. Comme pour les épinards avec le fer, l'orange n'est vraiment pas le fruit le plus chargé en vitamine C.
6. A. Grâce à une forte teneur en fibres, minéraux et vitamines.
7. B. Plus de 18 kilos par ménage et par an.
8. A. Dans les 3 cas, l'organe charnu que l'on consomme est le produit d'une fleur, donc il s'agit d'un fruit.
9. C. Il s'agit d'un mélange de yaourt de brebis, de concombre rapé, d'huile d'olive et d'herbes aromatiques.
10. B. L'endive est une variété de chicorée, de la même famille que la scarole et la frisée.



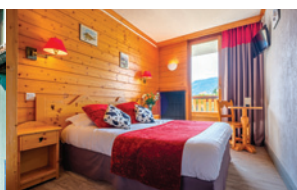
AEC Villages Vacances et Camping

Partenaire de la FFRS



RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE SÉJOUR GROUPE 2026

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



→ DEMANDEZ
NOS BROCHURES

Renseignements et réservations / AEC Vacances

Groupes : Cathy RICHARD - Tél. 06 60 64 02 70 / c.richard@aec-vacances.com

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

www.aec-vacances.com

Code partenaire
780994



Votre prochain séjour dans les Alpes !

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

5% sur le tarif Groupe

+ 1 gratuité pour 20 pers. payantes
groupes@neaclub.com

10% sur le tarif Famille

reservation@neaclub.com

Réservations & infos

04 50 52 61 51
neaclub.com

neaclub ***





Tes vacances en famille

GROUPE

DESTINATIONS GROUPE 2026

PREMIÈRE MINUTE

- Hiver* jusqu'au 15/07/25 inclus.
- Printemps-Été-Automne* jusqu'au 14/10/25 inclus.

-285€ DE RÉDUCTION

*Valable pour des séjours de 5 jours/4 nuits minimum et 20 personnes minimum - sur le montant du contrat.