



vital'ité

www.federetraitesportive.fr

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

N°52 OCTOBRE 2025-MARS 2026



LE SOMMEIL,
BON POUR LE MORAL ET LA SANTÉ

LES SMS, POUR QUE LA PRATIQUE
SPORTIVE NE S'ARRÊTE PAS

VOTRE FÉDÉRATION,
COMPRENDRE SON
FONCTIONNEMENT





VALMEINIER 1800

Entre sensations fortes et glisse en douceur,
Valmeinier 1800 vous attend au pied des pistes,
au **Grand Fourchon***** avec un spa dédié à la détente.



à partir de
687€
par adulte.
8 jours & 7 nuits
en demi-pension

Code PARTENAIRE*
Fédération Française Retraite Sportive

780994

Réservation &
informations
en flashant le QR code

Contact Groupes
Cathy RICHARD
c.richard@aec-vacances.com



www.aec-vacances.com

*réservé aux adhérents ayant une licence en cours de validité



En partenariat avec



Des lieux & des liens



Hôtel*** Balmoral à Menton

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

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

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

EN GROUPE :
à partir de
15 personnes

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



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

SOMMAIRE

04



VITAL'ACTIONS

- 04** Votre Fédération, comprendre son fonctionnement
- 08** La formation des dirigeants
- 09** Plan de prévention et de lutte contre toutes les formes de violences
- 10** Quiz : Sport & Développement durable
- 12** Focus Coders 77 : En Seine-et-Marne, on se serre les coudes

18



VITAL'SANTÉ

- 18** Le sommeil, bon pour le moral et la santé

20

VITAL'BIEN-ÊTRE

20 Le poplité

14



VITAL'MOUV

- 14** Le padel, un sport de raquette en plein essor
- 15** Golf et swingolf, variations autour d'une petite balle
- 16** Les SMS, pour que la pratique sportive ne s'arrête pas

21



VITAL'ACTUS

28

VITAL'LIRE

29

VITAL'JEUX

31

VITAL'PARTENAIRES



CHER(E)S AMI(E)S,

Nous ouvrons notre journal sur le fonctionnement de notre Fédération et je voudrais attirer votre attention sur les hommes et les femmes qui composent la structure générale du siège. Ces hommes et ces femmes ont en charge une aventure commune, celle de conduire la Fédération française de la retraite sportive aux meilleurs intérêts de nos adhérents. Ils sont tous sympas, dynamiques, professionnels chacun dans leur domaine, prêts à aider et à se mettre en quatre pour trouver des solutions. Qu'ils soient bénévoles ou salariés, dans leurs rôles respectifs, ça bouillonne, ça avance. Ils sont là pour la « Fédé » trop souvent à toute heure, disponibles. Je leur exprime toute ma gratitude comme à tous les bénévoles engagés dans cette belle aventure.

Depuis le début de notre mandat, nous avons bouillonné, c'est sûr :

- Améliorer encore et encore FFRRS360, 86 000 licenciés enregistrés dès ce début de saison, avec quelques bugs ici et là, c'est vrai. Mais quand même pour une grosse majorité, cela s'est bien déroulé.
- Clarifier l'horizon financier et la croissance des cotisations, c'est fait ! Huit euros sur les quatre années du mandat, soit une croissance de deux euros par an, tout le monde sait à quoi s'en tenir. Au-delà, certains prêts financiers s'arrêteront, ce sera plus facile pour nos successeurs ! En attendant, la Fédération fonctionne dans un cadre maîtrisé.
- Engager un projet associatif partagé avec vous tous, c'est en route ! C'est l'occasion de dialoguer, de retrouver ce qui nous rassemble : bouger ensemble avec le plaisir personnel et collectif que nous attendons de nos activités.
- Préparer de multiples dossiers comme la formation des dirigeants, le Plan de prévention et de lutte contre les violences, le label « Sport Senior Santé », le nouveau logiciel pour gérer la formation et les séjours, le sport durable, le projet Équilibre, la recherche de nouvelles activités... Des dossiers dont nous reparlerons régulièrement. Un signe de bonne santé, la preuve que votre Fédération « bouge ».

J'ai noté dans mes lectures que plus de 1 000 animateurs ont été formés en 2024. Ils sont formidables ! Merci pour votre engagement si nécessaire à notre Fédération.

Je vous souhaite de bons vents porteurs pour cette année sportive 2025-2026.

Denis Roussier, *Président de la Fédération.*

VOTRE FÉDÉRATION, COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT

Vos activités ont démarré, vous connaissez maintenant les dirigeants de votre club et vos animateurs. Savez-vous que vous avez adhéré à un club affilié à la Fédération française de la retraite sportive (FFRS) ?

La FFRS est la structure qui accueille 365 clubs comme le vôtre et 88 500 adhérents comme vous-même. Elle a pour objet d'organiser, promouvoir et développer la pratique des activités sportives des seniors, sans compétition, de valoriser les bienfaits de l'activité physique sur la santé par la multi-activités, de favoriser le lien social et la convivialité. Son siège est situé à Sassenage (Isère), berceau

de la Fédération, et elle est structurée, comme toutes les fédérations sportives, avec des Comités régionaux (7) et départementaux (49).

Tous les clubs affiliés et les comités participent à l'Assemblée générale (AG) pour élire le Comité directeur.

Ce grand ensemble est administré par des élus (bénévoles) et des salariés.

LES ÉLUS

LE COMITÉ DIRECTEUR

Ses 24 membres ont été élus lors de l'Assemblée générale en novembre 2024, pour quatre ans. Le « CD » (ou Codir) administre la Fédération et met en œuvre les orientations stratégiques décidées en AG. Il propose le budget fédéral et en suit l'exécution. Son travail s'organise en commissions.

Le Bureau

Il pilote la Fédération, assure son fonctionnement et sa gestion dans tous ses aspects et assiste le Président dans ses fonctions. Le Bureau est composé du Président, des deux Vice-présidents, du Secrétaire général, de la Secrétaire générale adjointe ainsi que du Trésorier et de la Trésorière adjointe.

LES COMMISSIONS

Structurées par grands thèmes, les Commissions organisent les activités fédérales pour leur mise en œuvre détaillée. Chacune est présidée par un membre du Comité directeur et composée d'élus, de personnes ressources et de salariés. Elle conduit les projets dans son domaine selon les axes du projet associatif et dispose d'un budget propre.

Cette organisation permet un partage des tâches pour que les décisions soient prises au bon niveau et au bon moment.

La **Formation** supervise le très important dispositif de formation fédérale, impulse les évolutions du cursus et coordonne les demandes des territoires. Elle vient de créer la formation initiale des dirigeants (FID), qui marque le début d'une série de

formations à leur intention (voir page 8). La **Communication** prépare et réalise la stratégie de communication. Elle produit les supports imprimés (comme ce magazine) ou en ligne, aide et fournit des ressources aux commissions, aux clubs et aux comités. Les **Finances** préparent et exécutent le budget, proposent le règlement financier. **Développement-Territoires** s'assure de la bonne santé de la structure fédérale : création de clubs, organisation de l'aide financière aux clubs et comités, aussi bien pour la mission déléguée par l'État (Commission du **projet sportif fédéral**, PSF) que pour le dispositif d'aide fédérale. Les partenariats sont aussi dans son escarcelle. Les dossiers **Santé** sont traités dans la commission du même nom, présidée par le médecin fédéral. Notamment : politique en matière de santé physique, mentale et sociale, règlement médical (obligations et prérogatives de la Fédération à l'égard de ses licenciés), diffusion d'informations santé aux adhérents, formation continue secourisme, labellisation... La **Réglementation** veille sur les aspects juridiques : statuts et règlements, contrats, Sacem (*la Fédération prenant en charge certaines redevances liées aux activités en musique proposées par les clubs*), assurances... **Systèmes d'information** assure la mise en place et la bonne marche de toutes les applications de la Fédération, à commencer par FFRS360, l'application de gestion des licences, formations et séjours dont le développement se poursuit. Une vigilance sur la cybersécurité et le RGPD est ins-

taurée. La Commission **éthique et déontologie** met en place le plan de prévention et de lutte contre les violences (voir page 9) et s'intéresse au respect des valeurs fédérales et aux difficultés dans les relations sociales de tous ordres. Pour mettre en œuvre la Charte des quinze engagements écoresponsables des fédérations sportives, la Mission **sport durable** oriente la Fédération et tous ses

acteurs (clubs, adhérents, bénévoles, salariés...) en matière de développement durable et d'adaptation des pratiques sportives au changement climatique.

Les Commissions disciplinaires de première instance et d'appel et la Commission de surveillance des opérations électorales (CSOE) s'ajoutent à cette liste.

LES SALARIÉS

Les salariés de la FFSS sont actuellement au nombre de dix-sept : onze au siège et six conseillers techniques sur le terrain, auxquels il faut ajouter une fonctionnaire d'État, la Directrice technique nationale.

Au siège sont assurées des fonctions essentielles : administration et comptabilité, ressources humaines, aspects réglementaires et juridiques, moyens informatiques nécessaires à tous, communication et relation avec les partenaires...

Les conseillers techniques sont répartis sur tout le territoire. Chacun d'eux est le référent d'une ou plusieurs régions et d'un ensemble d'activités, dont il a une connaissance approfondie en matière de pratique, de réglementation, d'encaissement et de développement.

Tous les salariés assurent le suivi des dossiers d'une ou plusieurs commissions.

LA DIRECTION GÉNÉRALE

Menée par le Directeur général et la Directrice générale adjointe, elle assure le pilotage, le fonctionnement et la mise en œuvre de la politique fédérale, sous l'autorité du Président et en lien avec le Secrétaire général. Le Directeur général est doté d'une large délégation pour la gestion administrative de la Fédération et le fonctionnement du siège, les relations avec les administrations, partenaires et fournisseurs. Il est responsable du management de l'ensemble des salariés fédéraux.

L'équipe administrative

Installée au siège, elle est présente dans tous les thèmes des Commissions et chaque personne, en fonction de son poste et de son métier, est opérationnelle pour engager les multiples projets. L'équipe est également disponible pour répondre aux sollicitations très nombreuses et très variées des clubs et des comités, voire des adhérents.

À propos de la FFSS

- **Seule fédération dédiée aux seniors** à partir de 50 ans : la garantie de pratiquer des activités adaptées, en toute sécurité, dans une ambiance conviviale et non compétitive.

- **Près de 400 clubs en France, 88 500 adhérents** (70 % de femmes, 30 % d'hommes),

- 60 activités physiques et sportives** reconnues et des programmes spécifiques développés avec l'équipe médicale.

- **Un fonctionnement original basé sur le bénévolat :** 8 500 bénévoles en activité

(animateurs, instructeurs, médecins, dirigeants...).

- **Initiatrice du concept Sport Senior Santé** selon lequel la pratique régulière de plusieurs activités complémentaires aide à préserver son capital santé en retardant les effets du vieillissement.
- **Créée en 1982**, reconnue d'utilité publique, agréée par le ministère chargé des Sports, membre associé du CNOSF pour son savoir-faire Sport Seniors Santé, immatriculée au registre des opérateurs de séjours sportifs et de loisirs.

L'équipe technique

Elle est composée des conseillers techniques fédéraux (CTF). Ils apportent leur concours dans la création et le suivi technique de toutes les activités sportives proposées, et participent aux efforts de formation des bénévoles. Ils sont également présents pour aider les clubs à se développer et prennent part aux projets sur le territoire auquel ils sont attachés.

Un statut très particulier

Nadia Mimoun, Directrice technique nationale : une fonctionnaire d'État placée auprès de la Fédération. Sous l'autorité hiérarchique du ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, elle entretient une relation étroite avec le Président de la Fédération.

En tant que représentante du ministère, sa mission est de veiller à la mise en œuvre de ses orientations et de contribuer à la définition et l'application de sa politique sportive. Au sein de la Fédération, la DTN coordonne l'action des conseillers techniques fédéraux et apporte son expertise sur les projets des Commissions.

Elle devrait être prochainement accompagnée par un DTN adjoint.

Les visages et les fonctions de nos chevilles ouvrières.

LES ÉLUS MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR



MARC AUDIBERT



MARC AUGER



NICOLE BOULANGER



MARIE-CLAUDE CHARDENOIX



MARTINE DIAB



JEAN-LUC DOURNEL



PHILIPPE DUVAL



PATRICIA EVRARD



DENISE FELTMANN



MICHEL HALLIGON



GÉRARD LE MOGNE



MARIE-FRANÇOISE LECOCQ



PHILIPPE LEROY



ALAIN MARTINON



CHANTAL MERGUIN



VÉRONIQUE MEYER



HENRI PESLIN



CHRISTIAN PIROU



FRANÇOISE POTHIER



DENIS ROUSSIER



YASMINA SAMAH

De gauche à droite et de haut en bas :

Marc Audibert, Secrétaire général ; **Marc Auger**, organisation des événements ; **Nicole Boulanger**, Vice-présidente de la Commission communication ; **Marie-Claude Chardenoux**, Présidente de la Mission sport durable & Vice-présidente de la Commission réglementation ; **Martine Diab**, membre ; **Jean-Luc Dournel**, membre ; **Philippe Duval**, Trésorier & Président de la Commission finances ; **Patricia Evrard**, Secrétaire générale adjointe ; **Denise Feltmann**, Vice-présidente de la Commission systèmes d'information ; **Michel Halligon**, membre ; **Gérard Le Mogne**, membre ; **Marie-Françoise Lecocq**, Trésorière adjointe & Présidente de la Commission éthique et déontologie ; **Philippe Leroy**, Président de la Commission systèmes d'information ; **Alain Martinon**, Président des Commissions développement territoires & PSF ; **Chantal Merguin**, organisation des événements ; **Véronique Meyer**, Médecin fédéral, Vice-présidente en charge de la santé/médicale & Présidente de la Commission santé/médicale ; **Henri Peslin**, Président de la Commission réglementation ; **Christian Pirou**, Vice-président & Président de la Commission formation ; **Françoise Pothier**, Vice-présidente de la Commission formation ; **Denis Roussier**, Président de la Fédération & Président de la Commission communication ; **Yasmina Samah**, Vice-présidente de la Commission développement territoires.

L'ÉQUIPE DES SALARIÉS



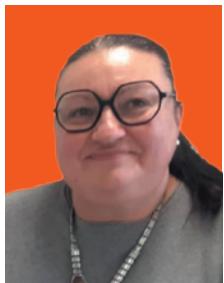
MICHAËL ANTHOINE



DELPHINE CAFFIER



OUSMANE CAMARA



MATHILDE CRAPIZ



CHRISTÈLE DURY



JACQUELINE FRIZOT



OLIVIER GOY



PAULINE GROS-D'AILLON



SÉVERINE HAAS



MAXIME LE BOURSICAULT



AUDREY LAGER



GAËTAN LAMOUREUX



CYRIELLE PICARD



SIMON POUTS



LAURA SCORTESSE



AURÉLIEN VERFAILLIE

L'organigramme

Pour visualiser l'organisation fédérale, la composition des commissions, les contacts :
 Scanner ce QR Code ou
www.federeraitesportive.fr,
 rubrique **La FFRS/Fonctionnement.**



NADIA MIMOUN*

De gauche à droite et de haut en bas :

Michaël Anthoine, CTF région Paca, toutes activités de marche et de montagne, jeux de boules ; **Delphine Caffier**, CTF Hauts-de-France et Ile-de-France, activités tennis de table, golf, swingolf, pickleball ; **Ousmane Camara**, alternant en communication ; **Mathilde Crapiz**, assistante administrative secteurs formation et santé/médical ; **Christèle Dury**, assistante de la Direction et de la Présidence ; **Jacqueline Frizot**, chargée de communication ; **Olivier Goy**, Directeur général ; **Pauline Gros-d'Aillon**, assistante comptable ; **Séverine Haas**, CTF Bourgogne-Franche-Comté et Grand-Est, activités gymniques, dansées, aquatiques, arts martiaux et sports de combat ; **Maxime Le Boursicault**, CTF Bretagne, Centre Val-de-Loire, Normandie, Pays de la Loire, activités badminton, disc golf, pickleball, tennis ; **Audrey Lager**, infogestionnaire, licences et séjours ; **Gaétan Lamoureux**, développeur back-end ; **Cyrielle Picard**, Directrice générale adjointe ; **Simon Pouts**, CTF Nouvelle-Aquitaine et Occitanie, activités cyclistes et aquatiques ; **Laura Scortesse**, CTF Auvergne-Rhône-Alpes, Activ'mémoire, SMS, tir à l'arc ; **Aurélien Verfaillie**, chargé de projet informatique - *Absente sur la photo : juriste (poste pourvu au 1^{er} novembre 2025).*

***Nadia Mimoun**, Directrice technique nationale, fonctionnaire d'État

CTF : Conseiller technique fédéral



LA FORMATION DES DIRIGEANTS

À la Fédération, les dirigeants des clubs affiliés, Comités départementaux et régionaux sont bénévoles. Pour les soutenir dans leurs tâches et susciter des vocations, le Comité directeur a missionné la Commission formation et la Direction technique nationale pour mettre en place un nouveau cursus : la Formation initiale des dirigeants (FID).

Depuis avril 2025, ces formations permettent d'accompagner les responsables associatifs dans leurs missions et répondre à leurs besoins. Car demander une subvention, créer un événement, comprendre les questions de responsabilité ou de sécurité n'est pas chose aisée quand on débute.

POUR QUI ?

La FID s'adresse aux licenciés exerçant déjà des responsabilités ou souhaitant s'impliquer davantage dans la vie de leur club ou comité : présidents, secrétaires, trésoriers, référents formation, tourisme ou inscriptions, membres de comités directeurs... Ils sont près de 3 000 à assurer ces fonctions et à œuvrer quotidiennement pour « faire tourner » leur structure. Comme pour les 6 500 animateurs, bénévoles eux aussi, le rôle des dirigeants est essentiel pour que les adhérents puissent pratiquer leurs activités dans les meilleures conditions.

DURÉE, ORGANISATION, LIEU

Un mois avant la journée en présentiel (sept heures), les stagiaires disposent d'un accès aux ressources de la plateforme de formation JS World qui contient de multiples informations utiles. Son contenu est régulièrement mis à jour et peut être utilisé avant, pendant et après le stage.

Organisée par les Comités départementaux et régionaux, la journée de

formation en présentiel se déroule dans un lieu aussi proche que possible.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE EN PRÉSENTIEL

La formation est encadrée par un instructeur fédéral ou un conseiller technique, pour un groupe de 8 à 16 personnes maximum.

Au programme, des sujets concrets et utiles :

- Comprendre les rôles et missions de chacun.
- Mieux connaître la FFSS : son fonctionnement, ses services, les avantages de l'affiliation et de la licence, etc.
- Découvrir les formations proposées et comment elles fonctionnent.
- Maîtriser les bases administratives : statuts, règlements, chartes...
- Comprendre les différentes responsabilités et les assurances.
- Apprendre à utiliser les outils de communication proposés par la FFSS.
- Acquérir les bases du projet associatif et des demandes de subventions.
- Gérer le quotidien : assemblées générales, nouvelles activités, forums...

Mais c'est aussi une occasion pour échanger avec d'autres bénévoles, en abordant des questions spécifiques au contexte local et de nouer des relations, dans une ambiance conviviale.

En somme, la FID est une belle opportunité pour renforcer les équipes dirigeantes et garantir un avenir dynamique des associations. Si vous vous sentez concerné(e) ou si vous connaissez quelqu'un qui pourrait l'être, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre référent formation pour connaître les dates de formation.

ET AU-DELÀ...

La formation initiale des dirigeants marque le début d'une série de formations à leur intention. La Commission formation et l'équipe technique sont en réflexion pour l'enrichir par des formations continues sur des thèmes spécifiques comme le management des équipes, la conduite de réunion, la délégation ou encore la trésorerie, le règlement disciplinaire, l'utilisation de l'intelligence artificielle...

Christian Pirou,
Président de la Commission formation

Laura Scortesse,
Conseillère technique fédérale

Bon à savoir

- Pour faciliter l'accès à la journée de formation, la Fédération propose une aide de 18 € par participant.
- Dans chaque région, un conseiller technique fédéral référent peut aider à la mise en place de la formation. Contactez-le !



PLAN DE PRÉVENTION ET DE LUTTE CONTRE TOUTES LES FORMES DE VIOLENCES 2024-2028

Le plan de la FFRS s'inscrit dans la mise en œuvre de la politique du ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative pour prévenir et combattre toutes les formes de violences, favoriser leur signalement et encourager la prise de parole des victimes. Il est porté par la Commission éthique et déontologie, mais nous devons tous nous sentir concernés.

Avec ce plan, la FFRS réaffirme pour ses adhérents, animateurs, instructeurs, dirigeants, salariés, intervenants, la pleine prise en compte de sa responsabilité pour un environnement sportif sûr, respectueux et bienveillant.

DES VIOLENCES, IL EN EXISTE DE TOUTES SORTES...

... Même chez les seniors. On n'en a pas toujours conscience mais elles peuvent être physiques (coups, bousculades...), psychologiques (humiliations, menaces, intimidations...), sexuelles et sexistes (propos, gestes déplacés, agressions...), harcèlement moral ou sexuel, discriminations de toute nature (liées à l'âge, à l'état de santé...), incivilités répétées, insultes, cyberviolence et cyberharcèlement, manquements graves à l'éthique et à la déontologie fédérale (abus de confiance, conflits d'intérêts, abus de pouvoir...).

LE PLAN 2024-2028 SE DÉCLINE EN UN CERTAIN NOMBRE D'Actions

- Pour informer et favoriser la prise de conscience de chacun :
 - L'intégralité de ce plan est publié à la rubrique La FFRS sur www.federetratesportive.fr.
 - Des communications via Vital'ité, Vital'news, Fédé'flash....
- Pour faciliter les signalements, être écouté et accompagné, la Fédération met à votre disposition :
 - Une adresse électronique dédiée et sécurisée afin de recueillir la parole des victimes ou des témoins : stopviolence@federetratesportive.fr
 - Un formulaire sur son site Internet : STOP VIOLENCE.

- Une équipe restreinte aux compétences complémentaires pour assurer une première écoute confidentielle et bienveillante afin d'évaluer la situation puis orienter et assurer un suivi.
- Une cellule de soutien psychologique pour accompagner les victimes, via la Garantie assistance psychologique du contrat d'assurance fédéral associé à la licence. **Pour en bénéficier** : 0 800 39 80 20.
- La FFRS renforce son programme de formation en

intégrant dans les formations initiales et continues des animateurs, instructeurs, dirigeants et personnel fédéral, un module obligatoire portant sur la prévention, le repérage des signes de violence, les procédures de signalement.

D'autre part le contrôle de l'honorabilité a été mis en place en 2021* afin de protéger l'ensemble de la communauté sportive contre toutes les sortes de violences. Le référent fédéral de ce contrôle veille à l'application du dispositif et au suivi rigoureux des retours d'information des services de l'État.

POUR SIGNALER UNE VIOLENCE

Auprès de la Fédération

- Une adresse mail : stopviolence@federetratesportive.fr
- Un formulaire **STOP VIOLENCE** sur : www.federetratesportive.fr rubrique **La FFRS**

Dispositifs nationaux

- Une adresse mail : signal-sports@sports.gouv.fr
- **116 006** : numéro national d'aide aux victimes. Service et appel gratuits 7j/7

d'une société d'hommes et de femmes qui œuvrent pour le (bien) vivre ensemble. C'est à chacun et chacune, qu'il(elle) soit victime ou témoin, de dire **NON** et, collectivement, nous pourrons garantir un environnement sûr, respectueux et bienveillant.

Denis Roussier, Président de la Fédération

*L'État a souhaité systématiser et étendre aux bénévoles le contrôle de l'honorabilité dans les associations sportives. La FFRS, au même titre que les autres fédérations sportives, est soumise à cette obligation par l'intermédiaire d'une vérification automatisée de tous ses encadrants bénévoles.

** Des indicateurs de suivi sont mis en place pour accompagner son évolution.

QUIZ

SPORT & DÉVELOPPEMENT DURABLE



Réchauffement climatique, atteintes à l'environnement, chute de la biodiversité... Notre planète connaît une période difficile et il est urgent que les citoyens se mobilisent. Le sport, comme dans bien d'autres domaines, n'est pas en reste et a vocation à être exemplaire. Voici un quiz pour mieux connaître les enjeux.

Michaël Anthoine et Simon Pouts, Conseillers techniques fédéraux

Chaque année, l'ensemble du réseau fédéral est invité à participer à un type d'évènement en faveur de l'environnement. Quel est-il ?

- A - Initiative Océane
- B - Opération pièces jaunes
- C - Nettoyages de printemps (World CleanUp day)

2

Sur 311 000 équipements sportifs, sites et espaces de nature en France, combien sont des équipements extérieurs en accès libre ?

- A - 46 661
- B - 63 392
- C - 134 913
- D - 206 762

3

Une piscine consomme 800 000 kWh/an, ce qui équivaut à la consommation de combien de personnes à votre avis ?

- A - 2 000
- B - 3 000
- C - 4 000
- D - 5 000

4

Combien de kilos de fibres et de matières synthétiques faut-il pour fabriquer une paire de chaussures de sport ?

- A - 5 kg
- B - 13 kg
- C - 19 kg
- D - 21 kg

5



Quel est le poids des articles de sport (hors cycles) jetés chaque année en France ?

- A - 55 000 tonnes
- B - 70 000 tonnes
- C - 100 000 tonnes
- D - 125 000 tonnes

6



Combien de jours de possibilités d'activités physiques et sportives pourrions-nous perdre sur un an, dans un monde à + 2 °C ?
A - 7 jours
B - 14 jours
C - 24 jours
D - 35 jours

7



Entre 1970 et 2018, les populations de vertébrés ont chuté en moyenne de :
A - 32 %
B - 47 %
C - 69 %
D - 83 %

8

Les grands événements déplacent les foules, avec un inévitable impact environnemental. Connaissez-vous la part du transport des spectateurs internationaux dans les émissions totales de gaz à effet de serre lors des Jeux olympiques de Paris en 2024 ?
A - Moins de 10 %
B - Entre 10 et 20 %
C - Entre 20 et 30 %
D - Entre 40 et 50 %
E - Plus de 50 %

9

SOLUTIONS

1-C. 2023. La Charte des 15 engagements écoresponsables incite les fédérations signataires à mettre en place des stratégies et des actions de réduction de leur impact environnemental. À la FFSS, nous nous organisons pour agir sur les objectifs suivants : tendre vers un sport plus sobre en ressources, adapter les pratiques sportives au changement climatique, renforcer l'écoresponsabilité des acteurs du sport ainsi que renforcer le lien social et l'inclusion, lutter contre les discriminations. Une Mission sport durable a été mise en place dans ce but.

2-C. La Journée mondiale du nettoyage de la planète est une initiative pour mobiliser des millions de personnes à travers le monde afin de nettoyer notre planète de ses déchets abandonnés. Chaque année, le 20 septembre, citoyens, collectivités, écoles, entreprises et organisations se rassemblent pour ramasser les déchets dans leur ville, leurs parcs, leurs plages et d'autres espaces publics. Cette année, des ramassages de déchets ont été organisés

du 17 au 21 septembre. Des actions de nettoyage de printemps similaires sont organisées sur l'ensemble du territoire national et de nombreux clubs FFSS y participent.

3-B. 63 392

(Source : Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP), 2018) Les espaces, sites et itinéraires permettent des pratiques de nature accessibles au plus grand nombre, ce qui est une bonne chose. Revers de la médaille, ils sont impactés entre autres par les nuisances sonores, le piétinement intensif, les pollutions des sols et des eaux, la pollution lumineuse...

Ces nuisances sont aggravées par la surfréquentation. Une politique de gestion est nécessaire pour limiter les impacts négatifs.

4-C. 4 000

(Source : Institut régional de développement du sport (IRDS), 2023). 60 à 70 % de la consommation totale d'une piscine couverte provient du chauffage de l'eau. Selon l'Ademe, une baisse de 1°C de la température de l'eau entraîne une économie de consommation de chauffage de 7 %. Rappelons au

passage que l'eau est une source précieuse et limitée : l'eau douce (potable) propre à la consommation représente 2,5 % de l'eau sur Terre.

5-D. 21 kg.

(Source : Agence de la transition écologique (Ademe), 2024). Une bonne raison d'en prendre soin et d'éviter la surconsommation ! Chaussures de sports mises à part, la fabrication des matériaux sportifs nécessite des ressources : une raquette a besoin de 28 kg de matières premières, un ballon de 7 kg. La phase de fabrication est souvent la plus polluante.

6-B. 70 000 tonnes

(Source : Ademe 2024) Les vélos et les trottinettes représentent 30 000 tonnes de déchets dont seulement 4 000 tonnes sont réemployés. Ce sont les articles de sport les plus gaspillés en France. Heureusement, il existe 300 structures de l'économie sociale et solidaire qui donnent une seconde vie à notre matériel sportif.

7-C. 24

(Source : WWF France 2021) À + 2°C (hypothèse optimiste), 24 jours de pratique seront perdus sur l'année. Ce chiffre sera porté à 60 jours dans un

monde à +4°C. Avec la montée des températures et les problèmes associés, les périodes caniculaires vont s'intensifier et les risques d'incendie, avec fermetures des accès aux massifs forestiers, également.

8-C. 69 %

(Source : WWF 2020). Les principales causes de la perte de biodiversité sont les changements dans l'utilisation des terres (déforestation, monoculture intensive, urbanisation...), l'exploitation directe comme la chasse et la surpêche, le réchauffement climatique, les pollutions, les espèces invasives... L'affondrement de la biodiversité menace entre autres la production des ressources alimentaires au niveau mondial.

9-E. Plus de 50 %.

(Source : ministère Territoires Écologie Logement 2025) Lors d'événements sportifs (notamment les Grands événements sportifs internationaux, les GESI), la pollution atmosphérique est en majorité liée au transport des personnes (sportifs et spectateurs). Santé Publique France estime que la mortalité liée à la pollution de l'air ambiant reste un risque conséquent avec 48 000 décès prématurés par an.



Les membres du Comité directeur du Coders 77 (de gauche à droite).

Au premier rang : Martine Houssier (RSFP), référente PSC ; Évelyne Bacelle (présidente RSSB) ; Christian Barthe (RSMVS), président ; Antoine Cassar (ancien président RSMVS) ; Bertrand Monfort (président RSB) ; Serge Fournier (RSSB), référent formation. Rang du milieu : Michelle Patriarca (RSMVS), secrétaire générale ; Annick Robin (RSAG) ; Rufino Fernandez (président RSFP). Dernier rang : Elie Chriqui (RSB) ; Emilio Pasculi (RSAG), trésorier ; Aline Brzakowski (présidente RSMVS) ; Robert Moreau (RSAG), référent séjour ; Martine Demoncy (présidente RSAG) ; Alain Schumacker (président RSMB) ; Jack Mora (RSMB).



Le Coders 77 c'est :

6 clubs,

2 030 licenciés,

165 animateurs.

Une **centaine**
d'animateurs
formés en
2024-2025 : PSC
et renouvellement,
FIA et M2.

Il est rattaché au Comité régional d'Île-de-France, qui regroupe six Comités départementaux : Essonne, Hauts-de-Seine, Paris, Seine-et-Marne, Val-d'Oise, Val-de-Marne, ce qui représente 9 700 adhérents, 650 bénévoles (instructeurs, animateurs, dirigeants) et un panel d'une trentaine d'activités, le tout réparti dans 33 clubs.

FOCUS CODERS 77 EN SEINE-ET-MARNE, ON SE SERRE LES COÜDES

Le Coders 77 œuvre avec dynamisme pour promouvoir la Retraite sportive tout en composant avec ses particularités. À sa tête, des femmes et des hommes de bonne volonté qui se démultiplient pour asseoir sa place dans le paysage sportif local et créer de la convivialité.

Le Coders de Seine-et-Marne se fait un devoir de relayer la politique fédérale et s'inscrit pleinement dans le fonctionnement de la FFRRS. Il coordonne les activités et la gestion de ses clubs et, en participant à la définition des besoins, à la formation des animateurs bénévoles en relation avec le Comité régional d'Île-de-France. Le Comité directeur est composé de dix-huit membres, dont au moins un représentant de chaque club.

Son Président, Christian Barthe est, au demeurant, Vice-Président du Corers d'Île-de-France, tandis que sa Secrétaire générale, Michelle Patriarca, en est la Trésorière adjointe. « Nous sommes là pour épauler les clubs dans leurs démarches et quand ils en ont besoin », assure Christian Barthe. Illustration du propos au moment du déploiement de l'outil FFRRS360 et de la mise en place de la licence dématérialisée : un de ses membres férus d'informatique, Rufino Fernandez, Président de la Retraite sportive féréopontaine, a mobilisé tout son talent pour aider les dirigeants seine-et-marnais à s'approprier ce nouveau dispositif. Et Christian Barthe de prôner : « Chez nous, les maîtres-mots sont l'entraide et la mutualisation. »

Le Coders, qui a très à cœur de créer du lien et de la cohésion entre tous les clubs du département, organise quelques grands rendez-vous. Ainsi, il a ritualisé, le mardi, une randonnée en forêt de Fontainebleau à laquelle sont conviés les adhérents de tous les clubs. Ceux-ci mettent à **vital'ité**.

N°52 - OCTOBRE 2025-MARS 2026

disposition leurs animateurs afin d'accompagner de deux à quatre-cents personnes réparties sur différents parcours. La cohésion passe aussi par les séjours sportifs et de loisirs organisés par Robert Moreau, référent séjour du Coders, avec l'appui des opérateurs partenaires de la FFRRS. Un à trois séjours sont mis en place chaque année. Ils regroupent de 40 à 60 participants issus des six clubs, à des conditions tarifaires avantageuses.

Embarquer tout le monde dans l'aventure, telle est également la finalité du bulletin trimestriel « *Le retraité sportif* » qu'édite le Comité. Il y partage des informations, chaque club ayant, de surcroît, sa page.

Le Coders perçoit une subvention du Conseil départemental et sollicite, certaines années, une subvention au titre du Projet sportif fédéral (PSF) pour financer ses projets.

EN PASSE DE RECONQUÉRIR LA QUASI-TOTALITÉ DE SES EFFECTIFS

Les 2030 licenciés que compte le Coders 77 sont répartis au sein de six clubs. Cinq (Retraite sportive Melun Val-de-Seine, RS féréopontaine, RS Avon Gâtinais, RS du Balory, RS Sénart Brie) sis au sud de la Seine-et-Marne et qui entretiennent des relations régulières et un (RS Marne et Brie) au nord qui, lui, est forcément géographiquement un peu isolé. Une dysharmonie d'implantation qui s'explique

par la spécificité de la Seine-et-Marne, laquelle couvre à elle seule 49 % du territoire francilien et dont les limites peuvent être distantes les unes des autres de cent-vingt kilomètres. À noter que le Coders est en passe de reconquérir la quasi-totalité de ses effectifs, lui qui, en plein cœur de l'épidémie de Covid 19, ne comptait plus que 1 600 adhérents.

En revanche, il pâtit d'un « manque d'animateurs, souligne Serge Fournier, référent formation, qui officie dans les rangs de la Retraite sportive Sénart Brie. Nous avons du mal à trouver des volontaires dans toutes les disciplines, surtout quand les formations ne se déroulent pas dans la période de leur choix. Les formations sont prises en charge financièrement par le Corers, les clubs et le Coders qui gère les demandes et les sessions. »

« UN DÉPLOIEMENT DIFFICILE DANS DE NOUVELLES COMMUNES »

Le Coders 77 aimerait se développer en créant de nouveaux clubs dans des secteurs où il n'est pas implanté. Mais cela n'est pas simple quand bien même le sport-santé et l'avancée en âge constituent des axes forts des politiques publiques. « Lorsque nous sollicitons certaines municipalités pour y créer un club FFPS, nous nous exposons parfois à une fin de non-recevoir, déplore Christian Barthe. Dans ces villes, qui comptent déjà beaucoup d'entités sportives, les élus n'y sont pas favorables. »

Singularité de la région parisienne peut-être ? « Les communes proposent de plus en plus, à l'intention des seniors, les mêmes activités que la FFPS », pointe Serge Fournier. « Nous avons fait école », renchérit Michelle Patriarca, qui est aussi membre du Comité directeur de la Retraite sportive Melun Val-de-Seine. Sans compter la pénurie d'équipements

et/ou des créneaux horaires déjà saturés. « À Combs-la-Ville, impossible d'en obtenir, confirme Évelyne Bacelle, Présidente de la Retraite sportive Sénart Brie. Nous nous sommes heurtés à un refus alors que nous avons des adhérents et l'encadrant pour mettre en place des séances de pickleball. » Et puis, ajoute Martine Houssier de la Retraite sportive féréopontaine, « les scolaires sont prioritaires partout et une partie des infrastructures leur sont exclusivement réservées, même durant les moments où ils ne les utilisent pas ». Des obstacles qui ne dissuadent pas Christian Barthe, enclin à « repartir à l'assaut des mairies afin d'évoquer le sujet et d'enfoncer le clou ». C'est que la pédagogie est affaire de répétition...

Alexandre Terrini

Coders et Corers : des organes déconcentrés de la Fédération.

Ils représentent la FFPS sur leur territoire et réalisent, à leur échelle, les missions qu'elle leur délègue.

- Premier échelon de la déconcentration, les Comités régionaux (Corers) participent à la définition de la stratégie pour la réussite du projet fédéral. Ils aident les Coders à réaliser leurs actions opérationnelles et coordonnent celles du domaine médico-sportif sous l'autorité du médecin régional. Ils organisent la

formation des animateurs et des dirigeants dans leur région.

- Principalement en charge du développement, les Comités départementaux (Coders) sont des structures de proximité. Ils œuvrent à l'animation et à la création de clubs, encouragent ou organisent les rassemblements et rencontres interclubs, assurent le suivi des animateurs. En relation avec les Corers, ils participent à la définition des besoins en formation dans leur territoire et contribuent à leur réalisation.



Rassemblement inter-clubs.



Randonnée du mardi en forêt de Fontainebleau.



L'activité vélo organisée par le Coders.



Séjour 2024.



Photos : Pour le plaisir de jouer ensemble et de créer des liens, rencontre amicale Interclubs du Sud Bassin d'Arcachon qui a réuni le Cars, l'Arsa et les RSBB.

LE PADEL UN SPORT DE RAQUETTE EN PLEIN ESSOR

Convivial, à mi-chemin entre le tennis et le squash, ce sport* qui se joue sur un terrain spécifique séduit nombre de jeunes seniors. Retour sur une initiative réussie de trois clubs de la Retraite sportive du Sud Bassin d'Arcachon, qui ont mis en place une organisation pour en faire profiter un maximum d'adhérents.

Né au Mexique mais popularisé en Espagne, le padel se pratique toujours à quatre, ce qui réduit les déplacements, limite les traumatismes articulaires... et favorise la convivialité. Il se joue sur un terrain plus petit que celui du tennis (20 m de long x 10 m de large), avec une raquette spécifique et une balle qui ressemble à une balle de tennis. Le court est entouré de parois vitrées et d'un treillis métallique sur lesquels la balle peut rebondir. Ce sport dispose de ses propres règles et de ses propres coups. La balle reste en jeu après contact avec les parois, ce qui permet d'augmenter la durée des échanges (par rapport à ceux du tennis)... et le plaisir à jouer.

Attentive au développement de son offre d'activités et aux conditions de leur déploiement dans les clubs, la Fédération s'intéresse de près à cette discipline dynamique et conviviale pour attirer de nouveaux adhérents ou fidéliser des adhérents en recherche de nouvelle activité.

CÔTÉ TERRAIN

Le padel se joue sur un terrain spécifique. Les trois clubs du Sud Bassin ont donné de l'importance à cette activité car ils disposent d'un écosystème d'infrastructures dense sur

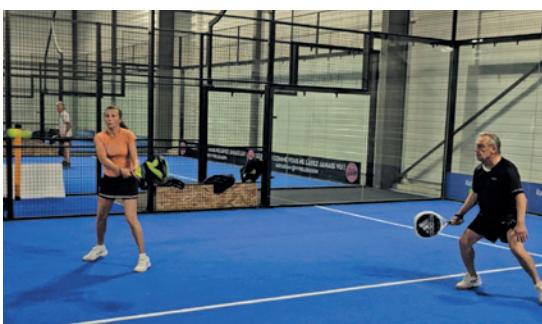
les communes de La Teste-de-Buch, Arcachon, Gujan-Mestras et Le Teich, complété par des structures privées couvertes permettant de jouer toute l'année.

Profitant de cette dynamique d'installations, qui va se renforcer avec l'arrivée prochaine de huit nouveaux terrains, les Retraités sportifs du Sud Bassin, le Club arcachonnais de la retraite sportive et l'Amicale des retraités sportifs arcachonnais ont coordonné leurs systèmes de réservations, optimisant ainsi les coûts (location des terrains, tarifs préférentiels...) et facilitant l'accès à davantage d'adhérents. Cette synergie permet aussi d'organiser des rencontres inter-clubs conviviales, créant une large communauté de joueurs (soixante inscrits dans les trois clubs, entre douze et vingt adhérents par session soit trois à cinq terrains de padel).

ORGANISATION

Ce type d'organisation à plusieurs clubs, rassemblant un nombre important d'adhérents, facilite des conventions avec des structures privées et des partenariats avec des structures associatives. Outre les tarifs préférentiels, il y a également une priorité d'accès et une optimisation des heures mises à disposition. L'union fait la force ! Un mode de fonctionnement qui peut être reproduit pour d'autres activités. Le padel fait partie des activités reconnues par la Fédération et couvertes par l'assurance en cas d'accident. Pour l'heure, en l'absence de cursus de formation fédéral, il est nécessaire de s'assurer que l'encadrement des séances soit bien effectué par des animateurs missionnés par le président du club, des animateurs diplômés d'une autre fédération ou un professionnel.

* À la FFRS, le padel est pratiqué dans un nombre encore restreint de clubs.



L'activité padel au club des Retraités sportifs du Sud Bassin.

GOLF & SWINGOLF, VARIATIONS AUTOUR D'UNE PETITE BALLE

Par sa simplicité et son ambiance décontractée, le swingolf, petit cousin du golf, connaît un succès croissant au sein de la FFRS. Si une quinzaine de clubs proposent la pratique du golf, ils sont désormais près de 80 à avoir intégré le swingolf à leurs activités. Petite revue des différences et similitudes...

Un peu d'histoire. Si le golf dans sa version actuelle a pris son essor en Écosse au XVIII^e siècle où il attirait une partie de la noblesse et de la haute bourgeoisie, c'est en 1982 qu'en France, Laurent de Vilmorin, un golfeur passionné, a souhaité démocratiser l'activité en la rendant accessible au plus grand nombre et techniquement plus aisée. Si le golf se joue avec un sac pouvant contenir jusqu'à quatorze clubs (fers, bois et putter), le swingolf se pratique avec un seul club à trois faces : le drive pour les distances jusqu'à cent mètres, l'approche (de dix à cinquante mètres) et le putt quand il s'agit d'envoyer la balle dans la cible. Laquelle est un trou ou un anneau de trente centimètres alors que celle du golf reste un trou d'à peine dix centimètres, avec un drapeau au centre. Les balles utilisées ne sont pas les mêmes. « *Même si la gestuelle de base est, dans l'ensemble, la même qu'au golf, tout le monde peut s'initier et se mettre au swingolf car les distances à parcourir sont plus courtes et il nécessite une moindre vitesse d'exécution lors de l'apprentissage. En trois mois, on peut vraiment commencer à prendre du plaisir* », assure Françoise Pothier, animatrice au sein du Club arcachonnais de la Retraite sportive et instructrice fédérale.

D'ÉVIDENTS BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Autre variante et non des moindres, le golf se joue sur un parcours dédié à la discipline, tandis que le swingolf peut se pratiquer sur un terrain « ordinaire », qui n'a pas été aménagé pour cela. Dans ce cas, c'est à l'animateur de tracer un parcours qui comprendra au minimum neuf trous avec, à chaque fois, comme au golf, un nombre de coups idéal (« Par » de trois à cinq) pour accomplir le



Le Club arcachonnais de la retraite sportive sur le green du Golf d'Aro, Costa Brava (Espagne), lors d'un séjour organisé par l'équipe d'animateurs goliques.



Des swinneurs du club Aytré Retraite sportive.

trou... quitte à varier et à corser les plaisirs en incluant les obstacles naturels ou artificiels qui s'y trouvent... Un bémol toutefois sur le plan réglementaire et sécuritaire : si l'activité a lieu sous l'égide d'un club FFRS, notamment sur un terrain public (stade, parc...), il convient de solliciter l'autorisation du gestionnaire, en général les élus municipaux. Quand cela est possible, on peut privilégier des parcours dédiés au swingolf et homologués comme tels.

Les conditions de pratique confèrent au swingolf un caractère convivial. « *On rigole car c'est très ludique. Et puis, on n'est pas dans la compétition*, insiste Françoise Pothier. *On peut aussi jouer par équipe de deux en ne comptabilisant que la meilleure balle du duo.* » À cela s'ajoutent, aussi bien pour le golf que pour le swingolf, d'évidents bienfaits pour la santé et d'abord « *un exercice physique non traumatique avec de la marche mais aussi l'entretien des qualités physiologiques que sont la coordination, l'équilibre et l'adresse* », détaille Françoise Pothier. *Sans compter un aspect très important : la relaxation mentale.* »

Le corps et l'esprit, on y revient toujours.

Alexandre Terrini



Une formation poussée

Pour ses adhérents qui aspirent à devenir animateurs, la FFRS propose deux modules M2, swingolf seul et swingolf/golf, permettant d'obtenir le Brevet d'animateur fédéral swingolf, golf ou les deux. La formation dure une semaine, avec des apports en matière de réglementation et sécurité, de technique et de pédagogie, et des mises en situation s'adaptant aux différences techniques entre swingolf et golf.



L'activité SMS
au Groupe châlonnais
de la retraite sportive.
Photos : Yves Andreu.

LES SMS, POUR QUE LA PRATIQUE SPORTIVE NE S'ARRÊTE PAS

Les Sections multi-activités seniors (SMS) sont la solution pour que la Retraite sportive demeure encore plus adaptée et offre l'opportunité de proposer une activité de maintien en forme à tous ses adhérents fragilisés.

Crées en 2015 par la Direction technique nationale (DTN) et la Commission médicale, les SMS étaient initialement destinées aux personnes souffrant de pathologies telles que des Affections de longue durée (ALD). Puis, rapidement, elles ont été ouvertes aux personnes en phase de réadaptation ou de rééducation, ainsi qu'aux seniors qui ne peuvent plus suivre les activités traditionnelles proposées en club. Ces derniers constituent d'ailleurs, aujourd'hui, la majorité des adeptes de ces séances dont « *l'objectif est, avant tout, de conserver et de maintenir le plus longtemps possible ses capacités, voire de les améliorer. En somme, de favoriser le bien vieillir et de reculer l'arrivée dans la dépendance tout en conservant le lien social à travers une activité pratiquée dans un cadre convivial* », précise Laura Scortesse, Conseillère technique fédérale. À noter qu'en 2018, la FFRS a obtenu

la certification qui autorise les animateurs titulaires du M2 SMS à accueillir les personnes détentrices d'une prescription médicale dans le cadre de Sport sur ordonnance.

TRAVAILLER SIMULTANÉMENT LES CAPACITÉS FONCTIONNELLES ET COGNITIVES

La grande vertu des SMS est de travailler simultanément les capacités fonctionnelles et cognitives – endurance, souplesse, coordination, adresse, mémoire, équilibre... – au cours d'une même séance. Et ce, via des exercices adaptés, collectifs et ludiques. Différentes configurations sont envisageables : sous forme de circuit, d'atelier, de binôme... Avec, dans tous les cas, un triptyque classique : d'abord, un échauffement ; puis le corps de séance en mettant l'accent sur le placement, la posture et la sécurisation ; et pour finir, le retour au calme à base d'étirements

et de mouvements respiratoires. Sans oublier, bien sûr, de respecter les temps de pause et d'hydratation.

L'organisation d'une séance SMS requiert, dans l'idéal, deux animateurs ou, à minima, un qui soit épaulé par un aidant pour encadrer au maximum une petite quinzaine de participants. Il est crucial d'assurer un suivi suffisamment individualisé. « *On porte une attention particulière sur ce qui peut mettre les uns et les autres en difficulté. Par exemple, on fait en sorte qu'il n'y ait pas que des exercices debout mais aussi assis sur une chaise pour faciliter leur exécution ainsi que la récupération* », détaille Yves Andreu, instructeur et animateur SMS au Groupe châlonnais de la retraite sportive. Mais outre l'aspect technique, la dimension humaine est tout aussi essentielle. Car, précise Yves Andreu, « *les personnes qui viennent sont, en général, très assidues parce que bien souvent, c'est leur seule activité de la semaine. Il est donc impératif de créer un cadre convivial et d'insister sur l'accueil en laissant aux gens le temps de se parler.* »



Les SMS ce sont :

- plus de 2 140 participants répartis dans 70 clubs labellisés,
- 350 animateurs formés !



“UN BÉNÉFICE MÉDICAL INSOUPÇONNÉ”

JEAN BULTEL,
médecin région PACA

« Les contractions musculaires engendrées par l'activité physique génèrent la sécrétion de substances qui diffusent dans l'organisme et agissent indirectement sur le cerveau pour limiter la perte de neurones, créer de nouveaux circuits entre ceux-ci et lutter également contre la dégénérescence de l'hippocampe (glande du centre du cerveau qui joue un rôle essentiel dans la cognition et dont la réduction est un marqueur précoce de la démence) ainsi que de tous éléments impliqués de près ou de loin dans la préservation des fonctions de mémorisation. D'où l'intérêt de la pratique sportive, pour le maintien de ces fonctions cognitives. » Dans ce cadre, les SMS ont le précieux avantage d'associer l'activité physique à l'activité cognitive. « Or, il est prouvé scientifiquement que quand on allie le geste à l'idée, les effets positifs sont maximisés et supérieurs comparé au

fait de travailler l'aspect physique ou intellectuel séparément, assure le Dr Bultel. De même en ce qui concerne le fait de solliciter des domaines différents, soit au niveau physique soit au niveau cérébral, est d'avantage bénéfique que de se focaliser sur un seul. »

Enfin, le cadre collectif est essentiel, a fortiori dans notre société vieillissante marquée par la solitude des seniors. Or, là encore, « entretenir un lien social s'avère un excellent moyen de lutter contre les maladies neurodégénératives et leur développement », confirme le médecin.

« Par ailleurs, le vieillissement n'est pas un phénomène linéaire : l'âge biologique est différent de l'âge chronologique. Ils ne sont pas liés. En d'autres termes, il y a des moments où l'on vieillit vite et d'autres moins vite, voire où l'on peut rajeunir, justement quand on produit entre autres ces substances générées par les contractions musculaires ou les hormones du plaisir à l'occasion de la vie sociale. »

Comment devenir animateur de SMS ?

Il convient d'être à jour de son PSC, titulaire de la Formation initiale d'animateur (FIA), d'avoir effectué 20 heures d'animation SMS dans un club sous la responsabilité d'un tuteur, pour accéder au Module 2 SMS. La formation se déroule sur trente-deux heures au cours desquelles les instructeurs et conseillers techniques transmettent les techniques d'animation spécifiques aux SMS ainsi que les types d'exercices et d'ateliers à privilégier ou au contraire à proscrire. Elle comprend également des interventions de médecins spécialistes des pathologies rencontrées, qui informeront les stagiaires sur les activités possibles et bénéfiques pour les publics concernés.



Des animateurs SMS en stage M2.

“LES ESSAYER, C'EST LES ADOPTER”



BERNADETTE & JEAN CHEVALIER,
Section multi-activités senior du Groupe
châlonnais de la retraite sportive

« Cela fait plusieurs années que je participe aux activités de la Section multi-activités senior du Groupe châlonnais de la retraite sportive, raconte Jean Chevalier. En effet, j'ai quatre-vingt-quatre ans et je ne peux plus suivre les activités traditionnelles. Le bénéfice des SMS se ressent d'abord sur le plan moral. Le contact avec les autres et l'aspect convivial sont donc primordiaux. Les animateurs s'efforcent d'entretenir notre physique à leur manière, c'est-à-dire en proposant des parcours ludiques adaptés à notre niveau et qui ont aussi trait à la mémoire, ne serait-ce que dans la mesure où il faut retenir les diverses consignes. »

Son épouse, Bernadette Chevalier, ne tarit pas non plus d'éloges sur les SMS qui ont été, pour elle aussi, une aubaine. « Elles nous ont permis, avec mon mari, de continuer à fréquenter le club, assure-t-elle. Les animateurs sont vraiment aux petits soins. Nous sommes très attachés à eux. Leur formation leur permet de nous proposer des activités qui ne nous font pas mal. J'ai quatre-vingt-un ans et après chaque séance hebdomadaire, j'en ressens les bienfaits physiques. Cela m'a aidée à conserver mes capacités, notamment pour me déplacer. Je pense que si, à mon âge, je suis encore bien valide, c'est aussi grâce aux SMS. Sans elles, je serais sans doute amoindrie, d'autant que j'ai subi des opérations chirurgicales d'ordre moteur qui m'ont obligée à arrêter, pendant un temps, les activités physiques. Or, les SMS m'ont, à chaque fois, permis de récupérer pleinement à mon rythme. Et socialement, c'est également formidable car nous formons un groupe et nous nous connaissons tous depuis des années. Au final, cela nous motive beaucoup. »

Dossier Alexandre Terrini



Le développement de l'activité SMS est soutenu par AG2R LA MONDIALE.



LE SOMMEIL, BON POUR LE MORAL & LA SANTÉ

Les troubles du sommeil sont très fréquents et concernent un nombre important de Français qui en souffrent de manière occasionnelle ou régulière. Le sommeil revêt une grande importance dans notre vie et prendre soin de ses nuits est bon pour le moral et la santé.

Plus d'un senior sur deux se plaint de son sommeil (surtout les femmes après la ménopause). Quand on évoque le « bien vieillir », sont mis en avant le bien bouger, le bien manger et il faudrait ajouter, sans aucun doute, le bien dormir. Cette importance accordée au sommeil est assez récente. Les mécanismes impliqués et surtout les conséquences néfastes d'un mauvais sommeil sont mieux connus, et on sait prendre en charge certaines pathologies qui en sont responsables.

Ce regain d'intérêt est aussi lié au fait que la modernité bouscule l'ordre naturel, avec l'utilisation des écrans, de la lumière artificielle. En effet, la lumière naturelle est un excellent régulateur du rythme veille-sommeil et son action est renforcée par les synchroniseurs sociaux tels que les horaires de travail ou de loisir, les repas, les rencontres conviviales. Chacun de nous a son horloge interne, déterminée génétiquement, qui nous classe dans la catégorie des couche-tôt ou des couche-tard. De même, la durée idéale du sommeil est différente d'un individu à l'autre (entre 7 et 9 heures).



COMMENT SE DÉROULE UNE NUIT DE SOMMEIL

Elle comporte cinq cycles successifs de 70 à 90 minutes. Chaque cycle se décomposant en :

- Sommeil lent léger, c'est la phase d'endormissement.
- Sommeil lent profond (plus réparateur), sa durée est plus importante dans les cycles de début de nuit.
- Sommeil paradoxal caractérisé par une perte totale du tonus musculaire contrastant avec une activité cérébrale proche de l'éveil. C'est la période des rêves, elle est plus importante dans les cycles de fin de nuit.

UN BON SOMMEIL

Du fond des âges, l'Homme a toujours dû trouver un compromis entre sécurité et repos. Dans les cavernes, il fallait être à l'abri des animaux sauvages pour trouver un sommeil réparateur ou rester en éveil pour faire face au danger. Actuellement, certes la sécurité est généralement garantie, mais il faut en plus :

- la sérénité, qui suppose d'être dégagé de tout souci,
- le confort physique assuré par une literie confortable,
- le confort thermique, la température idéale de la chambre étant de 18°,
- une ambiance reposante excluant la pollution sonore et lumineuse (même la lumière du radio-réveil peut gêner le sommeil). L'idéal est de dormir dans l'obscurité totale, à l'abri de tout bruit, en utilisant éventuellement des bouchons d'oreille et un masque sur les yeux.

Un bon sommeil favorise une bonne santé physique et psychique. En revanche, il est bien établi qu'un sommeil de mauvaise qualité entraîne :

- des difficultés de mémorisation et d'apprentissage,
- une altération de l'humeur,
- des maladies cardio-vasculaires comme l'infarctus du myocarde, l'hypertension, l'AVC,
- des troubles métaboliques (prise de poids, diabète),
- un déficit immunitaire favorisant les infections mais aussi les cancers,
- un vieillissement accéléré, notamment du cerveau, avec risque accru de maladie d'Alzheimer.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Éviter :

- Les activités intellectuelles trop tardives (ne pas entreprendre sa déclaration de revenus avant le coucher).

- Les activités physiques trop intenses moins de quatre heures avant le coucher car elles empêchent la baisse de température nécessaire à l'endormissement. En revanche, une marche à allure modérée peut être bénéfique.
- L'exposition à la lumière bleue des écrans de télévision, particulièrement nocive car elle bloque la sécrétion de mélatonine et retarde de ce fait l'endormissement. Seront donc bannis de la chambre à coucher la présence du poste de télévision ainsi que celle des tablettes et smartphones, et on respectera un « couvre-feu digital » de trois heures.

Autres conseils :

- Sachez saisir le moment propice pour vous mettre au lit dès que vous percevez les signes annonciateurs du sommeil (bâillements, picotement des yeux).
- Ayez des activités calmes et relaxantes dans l'heure qui précède le coucher (lecture, musique).
- Diminuez progressivement la luminosité ambiante en utilisant éventuellement un variateur d'intensité.
- Assurez une certaine régularité des horaires de coucher et de lever.
- Prenez éventuellement une douche ou un bain chaud une heure avant le coucher, ce qui favorise un refroidissement secondaire favorable à l'endormissement.
- Adoptez la position sur le côté pour éviter la chute de la langue en arrière, donc les ronflements.
- S'il vous arrive de vous réveiller la nuit sans pouvoir vous rendormir, levez-vous et lisez jusqu'à ce que le besoin de sommeil se fasse à nouveau sentir.
- Exposez-vous dès le matin à la lumière solaire pour réguler l'horloge interne et ainsi favoriser l'endormissement du soir.
- Une sieste en début d'après-midi est souvent bénéfique à condition qu'elle ne dépasse pas 20 minutes, qu'elle soit pratiquée avant 15 heures, en évitant l'obscurité complète et en position semi-assise.

SI DES PROBLÈMES PERSISTENT, DOIT-ON EN PARLER A SON MÉDECIN ET QUE PEUT-IL FAIRE ?

Avant de prescrire des somnifères, ce qui est rarement recommandé, il pourra suspecter une pathologie affectant le sommeil comme :

- Le syndrome d'apnée du sommeil dont l'incidence augmente avec l'âge. Si vous dormez seul, personne n'est témoin des ronflements qui sont parfois aussi intenses que le bruit d'un avion au décollage. Le traitement, qui consiste en un appareillage, améliore considérablement la qualité de vie de ceux qui en bénéficient.
- Le syndrome des jambes sans repos qui se traite par des médicaments efficaces.
- Un problème prostatique ou un reflux gastro-œsophagien qui peuvent être responsables de levers nocturnes. À cet égard, on conseille de surélever la tête du lit de 20 à 30 degrés.

Y A-T-IL DES ALIMENTS A CONSOMMER OU A ÉVITER POUR BIEN DORMIR ?

Évidemment, il faut éviter la prise de café et de thé après 14 heures. Méfiez-vous de certains desserts chocolatés qui contiennent de la caféine, ainsi que des boissons comme le Coca-Cola et de l'alcool qui, paradoxalement, favorise l'endormissement mais perturbe gravement la qualité du sommeil.



Pour le repas du soir

Il convient de le prendre au moins deux heures avant le coucher. Il ne doit pas être trop copieux, ni trop riche en graisses et protéines. On privilégiera :

- Les sucres lents (pâtes, riz et pain complets, légumes secs) pour alimenter le cerveau qui travaille autant la nuit que le jour.
- Les graines de sésame et de citrouille, les noix de cajou, les produits laitiers légèrement sucrés avec une cuillérée à café de miel qui favorisera l'endormissement.
- Les pommes et les clémentines qui contiennent du bromé, un sédatif.
- Les aliments riches en oméga-3 qui agissent sur les neurones. D'origine végétale, c'est l'huile de colza, les graines de lin, les noix ; d'origine animale, ce sont les poissons gras comme la sardine et le maquereau, à raison de deux fois par semaine.
- Une tisane (verveine, camomille, tilleul, passiflore, valériane, aubépine) peut être utile.

En journée :

- Le jus de cerises qui suscite la formation de mélatonine (1 cuillérée à soupe matin et midi).

En conclusion

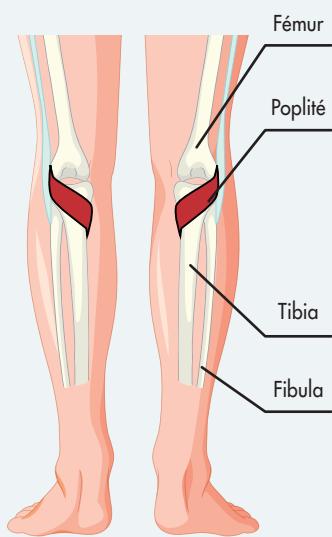
- Admettez que vous avancez en âge et que votre sommeil n'est pas le même que celui de vos 20 ans.
- N'oubliez pas que l'activité physique pratiquée dans la journée est aussi un élément important pour permettre un sommeil réparateur.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une bonne nuit afin de garder une forme olympique, en espérant toutefois que la lecture de cet article ne vous aura pas trop endormi !

Claude Paumard, *médecin régional Pays de la Loire*

LE POPLITÉ

Rotateur interne de la jambe, fléchisseur de la jambe sur la cuisse, stabilisateur de l'articulation du genou lorsqu'il tourne.... Situé derrière l'articulation du genou, c'est la clé pour le déverrouiller.



Le poplité est un muscle plat, court et triangulaire qui relie le fémur au tibia obliquement à l'arrière du genou. Il appartient aux muscles profonds postérieurs de la jambe. Essentiel dans le processus de la marche, du passage de la position assise à debout et inversement, c'est le seul muscle qui intervient dans l'articulation du genou. Lors de la phase de propulsion du déroulement de la foulée, il joue un rôle de starter de la flexion du genou en entraînant également la rotation latérale interne de la jambe pour permettre le passage du pas. L'arthrite et la tendinité sont des affections courantes du muscle poplité, provoquées par son frottement contre le genou.

Le renforcer et l'étirer permet un genou stable, mobile et sans douleurs.

QUELQUES EXERCICES

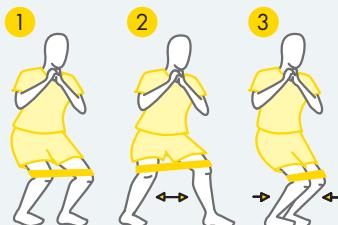
• Renforcement musculaire

EXERCICE 1

MARCHE LATÉRALE AVEC ÉLASTIQUE AU-DESSUS DES GENOUX

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

Exécution : Tout en gardant la position demi-squat, effectuer un pas latéral à droite puis ramener le pied gauche vers le pied droit. Inspirer en ouvrant le pied et souffler en refermant. Effectuer la combinaison de pas quatre fois à droite puis quatre fois vers la gauche. Relâcher puis recommencer la série quatre fois.

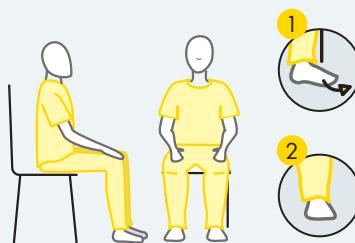


EXERCICE 2

TRAVAIL DE GLISSEMENT EN POSITION ASSISE

Consignes : Assis sur une chaise, pieds parallèles à plat sur le sol, buste droit, regard loin devant et mains posées sur les cuisses.

Exécution : Dans cette position, 1 tourner le pied droit vers l'extérieur en maintenant la cuisse fixe à l'aide de sa main puis 2 ramener le pied parallèle en gardant les orteils au sol. Répéter le mouvement huit fois à droite puis huit fois à gauche. Pour faciliter le mouvement de glissement, placer une chaussette ou une serviette sous le pied.



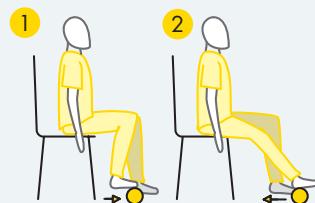
• Mobilité

EXERCICE 3

EXTENSION/FLEXION AVEC BALLON

Consignes : Assis sur une chaise, avec un petit ballon sous un pied, l'autre pied posé au sol, buste droit, ventre et fesses serrés.

Exécution : Allonger la jambe vers l'avant puis la replier le plus possible, tout en faisant rouler le ballon. Répéter huit fois puis effectuer l'exercice avec l'autre pied sur le ballon.

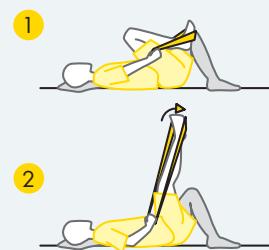


• Etirement

EXERCICE 4

Consignes : Allongé, pieds à plats au sol, genou droit à la poitrine, pied gauche au sol, tête posée sur un coussin, ventre et fesses serrés. Placer un élastique ou une serviette sous le pied.

Exécution : Dans cette position, inspirer par le nez et en soufflant par la bouche, tendre la jambe vers le plafond. Inspirer à nouveau et en soufflant pousser les orteils vers l'extérieur (rotation externe) et maintenir la position quelques secondes. Inspirer de nouveau et en soufflant ramener le pied dans sa position initiale et tenir la position quelques secondes. Répéter le mouvement complet huit fois à droite puis huit fois à gauche.



Séverine Haas,
Conseillère technique fédérale

COMITÉS & CLUBS

Club 03023

Trois manifestations à la Retraite sportive en Pays du Montet

Notre club compte 138 adhérents venant d'une quinzaine de communes autour du Montet. Il propose diverses activités – activités dansées, Activ'mémoire, randonnées, swin-golf, tir à l'arc, mémoire en éveil, aquagym, pétanque, peinture – dont certaines organisées dans plusieurs communes.

La saison 2024-2025 a été riche en manifestations !

La journée danse.

Comme il est de tradition depuis de nombreuses années, la RS en Pays du Montet a invité tous les clubs du département à cette manifestation. Les animateurs et danseurs d'environ dix clubs de l'Allier se sont retrouvés à Tronget, salle Robert-Déternes, de bon matin et de bonne humeur.

Plus de 23 danses (line dance, country, folkloriques) ont été expliquées par les animateurs activités dansées des différents clubs. Les 160 participants sont repartis, fourbus mais contents, en félicitant le club pour l'organisation, le repas, la bonne ambiance et l'implication de tous les bénévoles.

Une journée festive.

Eh bien, ils sont venus nombreux à l'invitation du club : plus de 180 ! En entrant

dans la salle Robert-Déternes, ils n'ont même pas eu peur des pots de yaourts, des culots de bouteilles pendus au plafond, des chenilles, des bestioles bizarres sur les tables, du décor réalisé avec des morceaux de papier peint... Il est vrai qu'ils étaient prévenus, le thème du jour étant « la récup ». De bon matin, ils ont fait des kilomètres, tiré à l'arc, joué au swin-golf. Mais les estomacs affamés et assoiffés les ont ramenés à la salle où ils ont pu assister à un drôle de défilé : des dames et messieurs vêtus de papier journal, de capsules, de bouteilles, chapeautés étrangement... Il y avait même une poubelle sur jambes ! Après l'apéro et un copieux repas, tous ont admiré la présentation rythmée des



danseurs du club, participé à des jeux, écouté des histoires drôles et évolué en ronde, en ligne, sur des airs folkloriques pratiqués dans les clubs. La section peinture avait exposé de très beaux tableaux montrant son travail des mardis. Merci aux clubs d'Ainay, Nériss, Neuvy, Saint-Pourçain-sur-Sioule, Vendat, Villefranche, Bourbon et Cosne, à nos adhérents, aux Petites Mains, aux alpinistes grimpés jusqu'au plafond, aux dévoués serveurs, bref, à tous

ceux qui ont œuvré pour que la fête soit réussie.

Une expo peinture. La première exposition de l'atelier peinture a eu lieu les 10 et 11 mai. Onze artistes ont présenté leurs œuvres et les nombreux visiteurs ont apprécié la richesse de leurs tableaux dans des styles différents, colorés et lumineux. Cette exposition a permis de faire connaître l'atelier et de partager cette passion en toute convivialité. Rendez-vous est pris en 2026 !

Club 31021

Le club de Saint-Orens en séjour randonnée en Espagne

La Retraite sportive de Saint-Orens (RSSTO) a organisé, au mois de juin 2025, une semaine de randonnées en Espagne dans le Haut-Aragon et le Piémont des Pyrénées aragonaises.

Nous avons grimpé pour découvrir la partie sommitale des Mallos de Riglos, véritable forteresse minérale et colorée avec ses parois verticales de 300 m constituées de poudingue, un véritable paradis pour l'escalade et les vautours. Notre pire ennemi fut la chaleur, que nous avons retrouvée le lendemain dans les gorges de Salinas où la roche ressemble à de la dentelle et le sommet offre un superbe point de vue par la porte de la Osqueta, reconnaissable à sa forme en W. Plus en fraîcheur, une visite aux monastères de San-Juan-de-la-Peña, dont le plus ancien est édifié dans un abri formé par le surplomb de la falaise, sur le chemin de Compostelle.

Nous continuons dans l'emblématique et sublime vallée d'Ordesa, sur une partie du GR 11 où nous découvrons les multiples

cascades du Rio Arazas et notamment celle appelée « Queue de cheval », située à 1 755 m au fond du cirque de Soaso, au pied du Mont-Perdu. Le lendemain nous terminons, sur les hauteurs de la vallée d'Ordesa, à 2 100 mètres d'altitude, après une heure de 4 X 4 et découvrons les miradors vertigineux qui font face aux divers sommets pyrénéens de plus de 3 000 m. Sur le retour, un pique-nique au milieu des ermitages de Tella-Sin, au frais, dans l'édifice le plus ancien de la région. Cette belle semaine, chaude, conviviale, culturelle et sportive a ravi les vingt-quatre participants, déjà impatients de connaître la destination de la prochaine saison.



Club 44004

Nos bonnes raisons d'aller dans le Val de Loire...

Du 10 au 13 juin, 17 vélos-randonneurs (5 femmes et 12 hommes) se sont donné rendez-vous à Muides-sur-Loire, à 5 km de Chambord, pour parcourir 200 km en compagnie de trois organisateurs : Anne, Alain et Hubert, animateurs vélo-rando à la Retraite sportive ligérienne à Nantes.

Quatre jours de découvertes sur des petits sentiers, des routes peu fréquentées en bordure de Loire, ou au cœur du Val de Loire à proximité de lieux mythiques et incontournables... Blois, son château avec son magnifique escalier et sa terrasse en surplomb de la Loire où nous avons pique-niqué à l'ombre... Chambord, des dédales de petits sentiers superbement entretenus au cœur d'une forêt majestueuse, à l'écoute des chants d'oiseaux et d'une éventuelle rencontre avec cerf, biche, sanglier. Souvenir inoubliable, la découverte du château dans l'entrebattement de chênes centenaires... Une merveille... Cheverny, pas d'accès au château à l'exception d'une petite fenêtre en escaladant un portail pour découvrir demeure et statut de Milou, le célèbre chien de Tintin... Beaugency, petite cité avec les ruines d'un château et une église sobre et colorée.

Notre coup de cœur : les jardins de Chaumont-sur-Loire et son Festival des jardins qui nous emporte au Pays des merveilles où les contes ont pris le chemin des champs en toute liberté : « Il était une fois ».

Pour l'hébergement et la restauration, notre camping haut de gamme, parfaitement équipé, disposait d'une remarquable piscine accueillant nos délassements au retour de nos escapades quotidiennes sur les sentiers historiques de la Vallée des Rois...

Nous sommes comblés et ravis de ce bon séjour au cours duquel, une nouvelle fois, la pratique de la « petite reine » s'est révélée une immense source d'énergie, de partage et de convivialité. Un grand merci aux 17 participants et tout particulièrement à Anne, Alain et Hubert pour cette organisation.



Club 49001

De la Loire à l'Océan...

ou quand la RS Trélazéenne rencontre le club 3SL du Cellier à Saint-Brévin-les-Pins

C'était une première pour treize animatrices et animateurs de marche nordique de notre club de La Retraite sportive de Trélazé, à double titre : la découverte de la marche aquatique côtière pour nous, club isolé, qui ne connaissions que la Loire, et la découverte d'un autre club, Sport senior santé ligérien, bien structuré, dans le Coders de Loire-Atlantique. Guidés par Alain, Catherine et Thérèse, nous avons marché, tels le héron dans la mer, à Saint-Brévin. Eau à 18°, air à 22° et ciel bleu : bref, des conditions idéales ! Elles-ils étaient treize, nous étions treize ! Location de combi', échauffement, plongeon et hop ! On a longé la côte par marée montante. Parfois en chenille, parfois en pas allongés rapides, parfois en planche, parfois en rondes. Et bien sûr, pique-nique partagé, avec un très bon vin : « le Malvoisie » ! Une belle façon de clôturer la saison sportive angevine, en valorisant et remerciant les bénévoles animatrices et animateurs.

Merci chères amies et chers amis Cellariennes et Cellariens ! Nous reviendrons l'année prochaine !

Chantal Baccara, Présidente du club



Club 72022

La Retraite sportive du Saosnois en séjour à Noirmoutier



Comme depuis quelques années, le club a organisé en 2025, du 12 au 17 mai, un séjour randonnée, cette fois sur l'île de Noirmoutier. Vingt-deux membres se sont donc réunis en village vacances pour partager des randonnées le matin (divers niveaux) et des visites l'après-midi (plantes des marais salants, cœur historique de Noirmoutier-en-l'Île, Passage du Gois, polder de Sébastopol et musée du Daviaud).

Accompagnés pendant deux jours par les marcheurs de Beauvoir, ils ont sillonné l'île en marchant « vue sur mer » ou dans la pinède, pour le plus grand plaisir de chacun. L'ambiance était au rendez-vous, aidée par le beau temps et par les animations du club : certains se sont essayés - en groupe - au karaoké, d'autres se sont révélés des concurrents déterminés aux quiz musicaux avec, pour terminer, une soirée dansante.

L'organisation étant au top, ceux qui le souhaitaient ont même pu encadrer cette période par la visite du Château d'Angers à l'aller et des Machines de Nantes au retour.

Nouveaux venus et habitués ayant fort apprécié cette période conviviale et sportive sont prêts à renouveler l'expérience l'année prochaine, dès que la nouvelle destination sera trouvée !

Club 72025

Faites de la danse à Marolles-les-Braults !

Tel était le « slogan » choisi par les danseurs de la Retraite sportive en Pays Marollois et affiché sur le polo de chacun, pour la Fête de la danse organisée, le 5 juin 2025, en lien avec le Comité départemental de la Sarthe.

Dix clubs sarthois ayant une activité danse se sont rassemblés pour ce rendez-vous annuel dans la salle Jean-de-la Fontaine, qui a réuni 240 participants (animatrices et animateurs fédéraux, danseurs et danseuses, bénévoles). Chaque club a choisi les tenues de ses danseurs et ses chorégraphies. Danses du monde, danses en lignes, danses country se sont enchaînées pendant toute la journée. Entre les présentations des clubs, des danses communes ont été proposées par les anima(teurs) trices à l'ensemble des danseurs et danseuses. Enfin, les animateurs(trices) regroupés ont présenté quelques danses. Cette rencontre s'est finalisée par les remerciements, notamment, de Jocelyne Bougard, référente danses au Coders 72, de Marie Bodros, Présidente du Coders, Pierrette Forestier, Présidente de la Retraite sportive en Pays Marollois et par un pot de l'amitié. Continuez à faire de la danse, une activité qui entretient une bonne forme physique et une bonne mémoire ! Avec une séance supplémentaire ouverte en septembre 2024, le club de Marolles-les-Braults a vu grandir l'intérêt des seniors à se rencontrer pour danser.



Club 73005

Journée des bénévoles de Maurienne Seniors

Dans notre club, nous connaissons le bénévolat. Nous étions une bonne centaine de bénévoles à être conviés par notre Présidente à une journée consacrée au bénévolat. En effet, nous sommes plus de quatre-vingts animateurs qui encadreront la majorité des activités proposées aux adhérents. Le club étant présent sur toute la vallée de la Maurienne (soit une centaine de km), nous avons besoin de deux responsables par secteur (dix bénévoles), des responsables d'activités et un Comité directeur pour organiser tout cela. Il n'existe pas de définition juridique du bénévolat. La définition communément retenue est la suivante : accueillir,

intégrer, former, animer, et reconnaître les bénévoles. « *Est bénévole toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial.* » Quelques chiffres : 24 % des Français sont aujourd'hui bénévoles en associations ; en Savoie : 10 000 associations, 100 000 bénévoles. Le matin a été consacré à une réflexion sur le bénévolat, organisée en ateliers. Plusieurs thèmes nous étaient proposés : les motivations de votre engagement, vos satisfactions, vos attentes, vos freins, vos déceptions. Pascale Rey Martin a terminé la matinée sur le thème de la responsabilité. L'après-midi, Claudine Naudé nous a expliqué et démontré la nécessité



Inauguration du parcours

Club 72027

La Retraite sportive du Val Suzerain à l'heure du disc golf

Une nouvelle activité ludique et sportive a vu le jour à Mézeray, commune de près de 2 000 habitants dans le sud Sarthe. Sur proposition du club de la Retraite sportive du Val Suzerain et avec le soutien financier de la commune, un parcours de disc golf a été récemment installé dans le cadre verdoyant du parc boisé Pierre-Aimé Touchard.

Ce nouvel équipement communal a été inauguré quelques jours avant l'été, à l'initiative du maire de la commune et du président de notre club, en présence de nombreuses associations et élus, ainsi que de l'association mancelle des MansGeDisc en tant que conseil technique pour la création du parcours. La présence de trois de ses membres a été particulièrement remarquée, puisque tout récemment sacrés champions de France dans leur catégorie. Après une brillante démonstration de ce que peut être le disc golf au plus haut niveau, la célébration s'est clôturée autour du traditionnel pot de l'amitié.

Le club de la Retraite sportive du Val Suzerain voit donc l'aboutissement de la démarche de son président auprès de la commune afin de proposer, sur un créneau spécifique, une nouvelle activité à ses adhérents.

En accès libre, ce parcours invite petits et grands à découvrir une discipline originale, conviviale et adaptée à tous les âges, y compris à des personnes à mobilité réduite. Une occasion supplémentaire de prendre l'air, de bouger et de partager un bon moment de convivialité au cœur de la nature.

de faire des échauffements avant de démarrer les activités et pour finir, des groupes de travail ont refléchi à l'amélioration éventuelle de nos activités.
Guy Maubernard,
Commission communication du club.



Club 77001**Les adhérents du club de Melun rendent hommage à Nicole Bridenne**

Par une belle après-midi très ensoleillée, le 20 juin dernier, Nicole Bridenne a été fêtée pour son départ après dix-huit années de bons et loyaux services en qualité d'animatrice au sein du club de la Retraite sportive Melun Val-de-Seine. Elle avait commencé par les activités aquatiques, puis la gym et Activ'mémoire et régulièrement, elle accompagnait les animateurs en balade pédestre... De quoi remplir les semaines !

Les adhérents bénéficiaires de ces activités, les membres du Comité directeur, Antoine Cassar, Président d'honneur du club, son complice de toujours et Christian Barthe, Président du Coders de Seine-et-Marne, ont tenu à la remercier pour son dévouement sans faille. Précisons que Nicole a parallèlement assuré le secrétariat du club durant quinze ans ! Il y a eu, bien sûr, des discours, des cadeaux, des fleurs, des photos et un goûter mais aussi de l'émotion, un peu de nostalgie et beaucoup de bonne humeur. Merci Nicole pour ton enthousiasme et ta générosité, pour tout ce temps offert, ces efforts constants pour nous satisfaire et ton attention bienveillante.



Interclubs à Arzac

Coders 31**Une saison bien animée**

Le Coders de Haute-Garonne existe et agit pour ses 1 700 licenciés, ses plus de 150 animateurs (en avril 2025), ses 13 clubs avec leurs dirigeants et bénévoles. Avec son dynamisme constant, il a poursuivi son évolution et ses actions durant la saison-2024-2025 :

- Forte progression du pickleball, nouvelle activité proposée par sept clubs sur les treize que compte le département.
- Création d'une nouvelle section avec nos amis de la boule lyonnaise, la Retraite sportive Toulouse Arènes.
- Participation à différents salons (Salon du Bien Vieillir à Plaisance-du-Touch, Journée du Bien Vieillir à la clinique des Pyrénées à Colomiers) et à la Foire internationale de Toulouse où plus de 1 300 personnes sont venues visiter le stand de la Retraite sportive.
- Réalisation d'une vidéo promotionnelle des activités

proposées aux plus de 50 ans.

- Journée promotionnelle au boulodrome Victor-Garcia avec des animations et le soutien de la mairie de Toulouse.
- Rencontre Interclubs randonnée organisée à Arzac avec la participation d'une soixantaine de personnes et dix clubs.
- Organisation de la soirée festive d'observation du ciel « La Nuit des étoiles » à Plaisance-du-Touch, malheureusement annulée en raison d'une météo pluvieuse.

Et déjà des projets pour la nouvelle saison 2025-2026 :

- Reprogrammation de « La Nuit des étoiles »,
- Rassemblement des animateurs et dirigeants,
- Salon du Bien Vieillir,
- Foire internationale de Toulouse,
- Etc.

Le Coders remercie tous les institutionnels qui lui ont apporté leur support pour la réalisation de ces actions et l'ensemble des bénévoles et professionnels qui y ont contribué.

Coders 01/Club 01019**La section voile de Montréal-la-Cluse fête la fin de saison**

Le 24 juin dernier, une petite fête a rassemblé les adhérents participant à l'activité voile autour de leur animateur, Bernard Spirito, qui avait concocté, avec son épouse Kate, un apéritif très sympa. Un moment convivial, riche en échanges, auquel était invité le président du Comité départemental de l'Ain, Jean-Paul Raffelli.

Après le repas tiré du sac, direction l'Edel 6, qu'il faut gréer, puis départ du ponton en guettant les risées sur le magnifique lac de Nantua, pour la dernière sortie de la saison.

« Je suis heureux de constater que dans l'Ain, l'activité voile, que j'avais développée en 2011 sur une retenue du Rhône, est à nouveau d'actualité sous la houlette de Bernard Spirito, moniteur de voile et responsable du club de voile de Nantua, qui assure l'encadrement et fait bénéficier les adhérents de son expérience et de sa maîtrise de la voile. »

Jean-Paul Raffelli, *Président du Coders 01*

**Coders 06****Formation continue Sécurité en montagne**

Nouveauté en région Paca : un stage de Formation continue « Sécurité randonnée en montagne »* a eu lieu du 23 au 25 mars 2025 à Roquebrune-sur-Argens. Une petite douzaine d'animateurs fédéraux qualifiés Randonnée pédestre en montagne y ont participé, sous la houlette de deux sympathiques instructeurs : Patrick Perrenot et Pierre Biava. Le stage s'est déroulé dans le cadre agréable du village de vacances Miléade. La formation, bien que conviviale et intense, mériterait un jour supplémentaire. Durant le stage, de nombreuses révisions sur la montagne et ses particularités, ainsi que des nouveautés concernant le comportement en altitude, les efforts et la sécurité ont été abordées. Sur le terrain, les participants ont pu évoluer sur le magnifique Rocher de Roquebrune, réalisant des mains-courantes et des exercices de secours.

À la fin du stage, une attestation leur a été délivrée.

*Cette formation continue est désormais obligatoire tous les cinq ans pour les animateurs RPM.

Les stagiaires





JOYEUX ANNIVERSAIRE !

25 ANS

Club 53010

La Retraite sportive du Pays de Craon a fêté ses 25 ans



En 2020, nous avions prévu de fêter les 20 ans du club mais un petit virus a contrarié le projet ! Alors la décision a été prise de bien fêter les 25 ans, le 6 mai dernier, en présence de quelques élus, de Marie Jagu, présidente du Corers Pays de la Loire, de Stéphane Prigent, président du Coders de la Mayenne, des pionniers du club et de nombreux adhérents.

Le matin, pour se mettre en forme, quelques activités étaient proposées : randonnée, pétanque et tennis.

Pendant l'apéro, à l'image des Jeux olympiques, des représentants de plusieurs activités (gym, aquagym, randonnée, pétanque, tennis et danse) sont entrés en musique avec banderoles et fanions. Diverses animations, dont une chanson, ont agrémenté le succulent repas. Le trombinoscope pour présenter les 42 membres du CA, les animateurs et accompagnateurs, a rencontré un vif succès. Mettre un nom sur chaque visage d'enfant, ado ou jeune de moins de 25 ans, n'était pas évident !

Autre succès : le sketch humoristique des « mémés » qui échangeaient sur les activités de la Retraite sportive. Excellent ! Après le dessert, les membres du CA de l'an 2000 ont été mis à l'honneur et ont reçu un cadeau et une carte de remerciement pour leur investissement dès la création du club. Certains d'entre eux participent toujours aux activités.

À leur grande surprise, les adhérents actuels ont reçu chacun une gourde portant le logo de la Retraite sportive et le nom du club. C'était le cadeau d'anniversaire ! Puis place à la danse, dont la valse de l'amitié qui a entraîné de nombreuses personnes.

Joie, convivialité, dynamisme, voilà quelques mots pour caractériser cette journée mémorable. Vœux de prospérité à la Retraite sportive du Pays de Craon, passée de 46 adhérents en 2000 à 412 en 2025 !

Club 72010

Le club Dynamisme et maintien en forme a fêté ses 25 ans

L'évènement s'est déroulé le 26 juin dernier, lors du pique-nique annuel.

Un peu d'histoire : Créé par Martine Renard, le club DEM (« Danse et maintien ») est affilié à la FFRS depuis janvier 2000. Il compte à l'origine 19 adhérents et trois activités (gym, danse adaptée et ateliers mémoire). Puis une quatrième activité (aquagym) est proposée, qui fait passer l'effectif à 40 adhérents.

Après 2011, le club DEM devient Dynamisme et maintien en forme. Il est labellisé SMS (Section multi-activités senior), et de nouveaux adhérents suivent la formation d'animateur fédéral dispensée par des instructeurs de la FFRS.

En 2025, le club compte 79 adhérents (dont Roberte et Ghislaine, inscrites depuis 2000) et propose cinq activités (gym, aquagym, tennis-rebond, randonnée pédestre et SMS) encadrées par six animateurs fédéraux bénévoles.

Merci à la municipalité de Beaumont-sur-Dême qui met gracieusement ses salles à la disposition du club. Merci aux animateurs et animatrices pour leur dynamisme, leur bonne humeur et leur écoute pendant le déroulement des activités.

Merci aux adhérents pour la confiance qu'ils accordent au club.

Ghislaine Girault et Roberte Cuvier, inscrites au club depuis sa création.



Viviane (animatrice rando), Christine (présidente et animatrice gym et SMS), Danielle (animatrice gym), Nicole (animatrice gym, SMS et secrétaire du club) et derrière, Jacky (animateur rando et SMS).

30 ANS

Club 33043

Les 30 ans des RSSB : une célébration de sport et de convivialité

Le 19 juin 2025, l'association des Retraités sportifs du Sud Bassin (RSSB) a célébré son 30^e anniversaire avec une journée mémorable, illustrant trois décennies de passion sportive et d'amitié. Fondée en juin 1995 avec 82 pionniers autour de quatre activités, l'association est aujourd'hui une communauté florissante de plus de 900 adhérents et propose une vingtaine de disciplines variées.

La journée festive s'est déroulée en deux temps forts. La matinée, au lac de la Magdeleine, a été consacrée à des défis sportifs amicaux et accessibles à tous, comme le tir à l'arc, la pétanque ou les palets bretons. La convivialité était le maître-mot, comme l'a souligné le président Marc Audibert dans son discours d'accueil. Les célébrations se sont poursuivies en soirée au Port de Larros à Gujan-Mestras, pour un grand gala. Après les discours officiels, notamment celui de M. Xavier Paris, Maire-adjoint, les participants ont assisté à la remise des prix avec tirage au sort pour les épreuves du matin, à une démonstration de danse surprise et ont partagé un repas de fête avant une soirée dansante.



Crédit photo : Pascal Ballarin, adhérent et animateur pickleball..

Le président a rappelé que les « 3S » - Sport, Seniors et Santé - demeurent les piliers de l'association. Tourné vers l'avenir, le club RSSB aspire à renforcer son partenariat avec la Communauté d'agglomération du Bassin d'Arcachon Sud (Cobas) pour continuer son développement et répondre aux besoins croissants de ses membres.

Félicitations aux RSSB pour ces trente années de dynamisme, qui illustrent parfaitement la vitalité et l'importance du mouvement sportif senior !

Club 71008

Le GRS du Mâconnais fête ses 35 ans

35 ANS

Le Groupement de la retraite sportive du Mâconnais a fêté, dans une ambiance festive, ses 35 ans d'existence, le jeudi 10 avril dernier à la salle du Pavillon à Mâcon. Avec près de 1 000 adhérents, il est l'une des plus grandes associations de Mâcon et de l'agglomération.

En préambule, les élus présents, Jean Payebien, adjoint chargé des sports, Patricia Ravinet, conseillère déléguée aux associations sportives et Maguy Monnery, conseillère déléguée représentant la Ville de Charnay et adhérente du club, ont souligné que, depuis sa création, le GRS du Mâconnais n'a cessé de se développer, porté par l'engagement de ses membres et le soutien des

municipalités concernées.

« Voir le nombre d'adhérent.es croître chaque année est une vraie satisfaction. Au-delà du sport qui maintient en forme et en bonne santé le plus longtemps possible, cela permet aussi de lutter contre l'isolement en créant du lien et de la cohésion. »

Après avoir remercié l'équipe organisatrice, le Président Philippe Duval a ensuite ouvert, avec les 192 adhérents présents, cet anniversaire organisé autour d'un bon repas gourmand. Le programme de l'après-midi s'est poursuivi par des sketchs, des animations humoristiques, le tout dans une ambiance festive animée par Teddy et sa chanteuse amenant les amateurs à investir la

piste de danse. Cet anniversaire a été l'occasion de se remémorer, avec une rétrospective, les moments forts qui ont jalonné la vie du GRS du Mâconnais, en rappelant les hommes et femmes qui y ont contribué. Un historique et un parcours riche en accomplissements qui permet aujourd'hui de proposer une vingtaine d'activités encadrées par des bénévoles. Lors de cet anniversaire, une nouvelle et 21^e activité a été annoncée : le disc golf.

L'équipe organisatrice a été félicitée et applaudie comme il se doit par l'ensemble des convives, ce qui a démontré, à nouveau, l'attachement et l'importance du GRS du Mâconnais et toute sa Vitalité.



50 ANS

Club 38002

Une année remarquable pour Coublevie Accueil

Forte à ce jour de ses 780 adhérents et de ses 17 activités de loisirs sportifs, intellectuels et récréatifs ou culturels, Coublevie Accueil est une association qui propose de nombreuses occupations à ses membres. Encadrés par près de 100 animateurs, raquetteurs ou skieurs l'hiver, randonneurs ou cyclistes aux beaux jours, marcheurs nordiques, yogistes, pétanqueurs, joueurs de cartes ou d'échecs, « étudiants » en perfectionnement informatique, pongistes, comédiens au théâtre... se retrouvent ainsi chaque semaine, en toute amitié et sans esprit de compétition, pour participer à une ou plusieurs activités physiques ou cérébrales. Des conférences à thèmes et des sorties culturelles sont aussi proposées périodiquement (musées, visites guidées, voyages).



50^e anniversaire, chorale éphémère



Séjour Saint-François-Longchamp,
organisateurs & participants

Les séjours, des temps forts devenus incontournables

Depuis les années 90, des séjours montagne itinérants ou en étoile, vélo et neige sont organisés annuellement. Très récemment, un séjour marche nordique est venu compléter le panel proposé aux adhérents sportifs. Adaptés au niveau de chacun, les randonnées et parcours permettent à une cinquantaine de membres de découvrir à chaque séjour une région particulière. La Maurienne et la Tarentaise ont été à l'honneur avec un séjour neige et un séjour randonnée à Saint-François-Longchamp. Cette année, l'Alsace, le Béarn et l'Aubrac étaient aussi au programme.

La célébration du Cinquantenaire : un voyage à travers le temps

Créée en 1975, Coublevie Accueil a fêté ses cinquante ans le samedi 7 juin dernier. L'occasion pour l'association de se remémorer les moments forts de son passé. Des événements marquants, des anecdotes et des rencontres inoubliables ont jalonné son histoire.

Cinq décennies de souvenirs, de solidarité et de totale convivialité méritaient d'être honorées comme il se doit. Près de 400 adhérents et invités se sont réunis pour célébrer ce demi-siècle d'existence. Débutée par une exposition rétrospective illustrant l'historique de l'association, toute une série d'événements festifs se sont ensuite enchaînés pour marquer cette occasion spéciale. Les adhérents de la troupe de théâtre ont décliné en quatre saynètes les dates clés de l'évolution de l'association.

Danses folkloriques,

flashmob, country et même une chorale éphémère, avec un répertoire de chansons revisitées pour la circonstance, ont rappelé que la joie et la musique n'ont pas d'âge.

Avant que la journée se poursuive par un repas et se conclue avec une animation musicale en soirée, le président Michel Gay, en présence en particulier de la maire de Coublevie et d'Olivier Goy, Directeur général de la FFIRS, a pris la parole. Au cours de son intervention, il a pu remercier tous ceux qui ont contribué à faire de cette association ce qu'elle est aujourd'hui, en particulier les sept derniers présidents présents dans la salle. Sous leur administration, l'association a su évoluer tout en préservant ses valeurs fondamentales. Sans l'engagement, la passion et le dévouement des animateurs, des bénévoles et des contributeurs qui se sont succédé au fil des ans, cet événement n'aurait jamais pu se concrétiser.



VOTRE CŒUR CET INCONNU

Professeur Jean-Noël Fabiani-Salmon

Qui, mieux que l'auteur, peut nous parler de cet organe vital qu'est le cœur ? Ce chirurgien cardiaque a consacré toute sa carrière à « réparer » les cœurs malades. Il fit partie des pionniers dans ce domaine, ayant connu les balbutiements de cette discipline aux progrès de laquelle il a largement participé. Ayant chaque jour vu, touché de ses mains cet organe si précieux, il en explique le fonctionnement, en décrit les anomalies, les défaillances. Il met en parallèle, en alternant les chapitres, les croyances historiques de l'Antiquité à nos jours et les données actuelles de la science. Le récit est accessible à tous, ponctué d'anecdotes, ce qui le rend passionnant. Ce livre se lit comme un roman qui entraîne le lecteur dans l'univers étrange des équipes de bloc opératoire qui ont connu l'évolution des techniques depuis les premiers pontages, les remplacements de valves jusqu'aux greffes de cœur.

► Albin Michel, 224 pages.



LE GUIDE FÉMINISTE DE LA RANDO SOLO

Marie Albert

Parler d'un guide expliquant comment partir seule pour un périple en randonnée alors que le credo de la FFRA est le lien social peut paraître osé... Mais il est intéressant parce que l'autrice, une aventurière féministe ayant parcouru des milliers de kilomètres en France et en Espagne, applique son combat personnel à la randonnée. Son récit alliant humour et sens pratique donne de précieux conseils : argent, équipement, hébergement, préparation physique, législation, alimentation... et pourquoi pas autodéfense ! Alors en solo ou entre ami(e)s, la liberté de marcher est à la portée de tous-tes !

► Voyages Gallimard, 144 pages.



SOIF D'AVVENTURE

Ces personnalités qui ont repoussé les limites de l'exploration
Cathy Robin - Avec des illustrations d'Anne Gresci et Annick Poirier.

Les vies et les parcours les plus significatifs de 27 aventuriers emblématiques, de Ferdinand Magellan à Sir Edmund Percival Hillary, en passant par Alexander von Humboldt ou Alexandra David-Neel. Escalader les sommets les plus vertigineux, parcourir les climats les plus hostiles, affronter les océans les plus violents, que ce soit en marchant, en escaladant, en nageant, en ramant ou



MANGER L'ESPRIT LÉGER

Boris Hansel

Face aux nombreuses injonctions contradictoires relatives à l'alimentation, aux diktats de gourous improvisés et autoproclamés, il est bon de lire la parole d'un spécialiste comme Boris Hansel. Nutritionniste, endocrinologue, il réhabilite la notion de plaisir, écarte la culpabilité de manger

et dénonce les « régimes » souvent abusifs et basés sur des données non scientifiques. Ce livre est non seulement centré sur la notion de prévention des maladies cardiovasculaires mais aussi sur la santé globale. L'auteur est très pédagogue, habitué à s'exprimer dans des média grand public, il se met à la portée de tous et répond à des questions très pratiques. Dans chaque chapitre, il confronte les rumeurs, les croyances, les connaissances scientifiques et prodigue ses conseils. On trouve des recettes faciles à mettre en œuvre. Il consacre, évidemment, un chapitre à l'activité physique dont on sait qu'elle est complémentaire de l'alimentation.

► Michel Lafon, 221 pages.



LE GUIDE COMPLET DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Wilfried Launay

Fatigue persistante, douleurs articulaires, maladies cardio-vasculaires, troubles digestifs, diabète, ostéoporose, eczéma... toutes ces maladies ont un dénominateur commun : l'inflammation. Telle un feu invisible, l'inflammation de bas grade est souvent silencieuse, et pourtant elle endommage bel et bien les tissus, accélère le vieillissement et favorise les maladies chroniques... Il existe cependant un levier puissant pour la combattre, c'est votre alimentation.

Dans ce guide pratique, l'auteur propose un programme clé en main, étayé par des données scientifiques, pour l'enrayer, retrouver un regain d'énergie, transformer sa santé et cela quel que soit son âge. On trouve dans ce programme un auto-test pour évaluer son niveau d'inflammation, une liste détaillée des aliments anti et pro-inflammatoires, trois semaines de menus accompagnés de soixante recettes et bien d'autres choses.

► Thierry Souccar, 320 pages.



NOS ADHÉRENTS ÉCRIVENT DES ROMANS

Roland Goeller est adhérent à la Retraite sportive de Bègles où il pratique le Qi-gong. Passionné de littérature, auteur de nombreuses nouvelles, il vient de publier deux romans : *Avant que le cœur ne cesse de battre* : un fils appelé au chevet de sa mère dresse le portrait d'une femme qui a traversé le siècle ► Éditions Terre du couchant.

La partie immergée : un recueil de nouvelles dystopiques... Malgré des progrès notoires dans beaucoup de domaines, se dessine un univers en assistance technologique, en asservissement, avec l'alibi permanent de simplifier les tâches élémentaires.

► Éditions de l'Abat-Jour.

en naviguant, sont autant de manières de partir à l'aventure, d'arpenter le monde et soi-même, corps et âme, jusque dans les contrées les plus retranchées et les moins connues. Ce livre expose et illustre la pluralité des manières d'être en aventure, en transmettant à chaque fois quelque chose des affects et des pensées qui ont traversé les aventuriers présentés.

► E/P/A, 240 pages.

MOTS FLÉCHÉS

| RÉPONDRE | | DÉCAPANTE | <th>FLANC DE MONTAGNE</th> <td><th>DÉTECTÉE</th><td><th>DÉTESTÉ</th><td><th>TROMPÉ</th><td><th>CONDITION</th><td></td></td></td></td></td> | FLANC DE MONTAGNE | <th>DÉTECTÉE</th> <td><th>DÉTESTÉ</th><td><th>TROMPÉ</th><td><th>CONDITION</th><td></td></td></td></td> | DÉTECTÉE | <th>DÉTESTÉ</th> <td><th>TROMPÉ</th><td><th>CONDITION</th><td></td></td></td> | DÉTESTÉ | <th>TROMPÉ</th> <td><th>CONDITION</th><td></td></td> | TROMPÉ | <th>CONDITION</th> <td></td> | CONDITION | |
|-----------------------|---------------|--------------------|--|-------------------|---|------------------------|---|----------------------|--|----------------------|------------------------------|------------------|-----------------------|
| PAYS D'AFRIQUE | | POSSESSIF | | ZONE DE FEU | | BERCEAU DU CORONAVIRUS | | | | GROSSES TÊTES | | PARASITE EN TÊTE | |
| CAPITALE D'HAÏTI | | | | | | | RELEVÉ EN PROVENCE | | | | | | LE CRI DE LA POUSSE |
| ANCIEN RÉGIME | | | | | | | REMIS EN ÉTAT | | | | | | |
| PIÈCE DE SOUTIEN | | PRONOM RÉFLÉCHI | | | ÉTOILE | | | | | POIGNÉE D'ARGENT | | | |
| | | DIGESTIF | | | MARCHES À SUIVRE | | | | | VILLE DES CARIOCAS | | | |
| | | | | COUPER NET | | | | | | | CACHÉ | | |
| | | | | X ET Y | | | | | | | DONNE LE TON | | |
| PRÉNOM D'UN KING | | | | | | FIEVRE HÉMORRAGIQUE | | | | | | | LION DE MER |
| VISION CÉLESTE | | | | | | FERA L'AFFAIRE | | | | | | | |
| À BOIRE OU À CROQUER | A DES VISIONS | VÉHICULE | | | | POUSSA | | | RÉSEAU FAMILIER | | ACCORD BREF | | |
| | | TRAVAILLE AU PIANO | | | | IMPÉRATRICE | | | | | ORIGINALE | | |
| POSÉ SUR UN SATELLITE | | | | | | | | FOURNAISE SICILIENNE | | | | | RÉSIDENCES D'ARTISTES |
| HECTOLITRE | | | | | | | | EN PLEINE MER | | | | | |
| | | IRRÉGULIER | | | | | | | | ACTE SOUVERAIN | | | |
| PRÉNOM FÉMININ | | SANS AUCUN DOUTE | | | | INTROVERTIE | | | | SPÉCIALISTE DES VERS | | | |
| | | BOUT DE TERRAIN | | | | CÉPAGE DE BEAUJOLAIS | | | | | | | |
| | | | | | SOLDAT AMÉRICAIN | | | ARMÉE FÉODALE | | | | | DISPOSÉ |
| | | | | | MET EN BALANCE | | | VOLUME | | | | | |
| LAC GERMANO-SUISSE | | À L'ÉTAT NATUREL | | | | | | | | CHEVEUX FOUX | | | |
| ABRITE LES INDIENS | | TAXI LONDONIEN | | | | | | | | LENTILLES | | | |
| | | | | BAT LE RAPPEL | | | | | | | ILE DE FRANCE | | |
| | | | | CHIFFRES ROMAINS | | | | | | | JEU DE STRATÉGIE | | |
| DÉPARTE-MEN 58 | | | | | | | COMPOSITEUR DE STARMANIA | | | | | | |
| PRÉNOM FÉMININ | | | | | | | | | | BÊTES | | | |



SOLUTIONS PAGE 30

www.fortissimots.com



GRANDES VILLES DU MONDE

1. Quelle est la capitale du Canada ?

- A - Toronto
- B - Montréal
- C - Ottawa

2. Quelle ville est appelée la « Venise du Nord » ?

- A - Anvers
- B - Bruges
- C - Bruxelles

3. Quelle est la ville la plus peuplée du monde ?

- A - Pékin
- B - Shanghai
- C - Tokyo

4. Dans quelle capitale habitent les Kinois ?

- A - Kigali (Rwanda)
- B - Kinshasa (République démocratique du Congo)
- C - Kingston (Jamaïque)

5. Quel ancien nom la ville de Saint-Pétersbourg n'a jamais porté ?

- A - Leningrad
- B - Petrograd
- C - Stalingrad

6. Quelle est la capitale du Brésil ?

- A - Brasilia
- B - São Paulo
- C - Rio de Janeiro

7. Quelle est la capitale la plus haute du monde ?

- A - Bogota (Colombie)
- B - La Paz (Bolivie)
- C - Quito (Équateur)

8. Dans quelle ville se trouve la plus haute tour du monde ?

- A - Dubaï
- B - Doha
- C - La Mecque

9. Laquelle de ces villes n'est pas traversée par le Danube ?

- A - Budapest
- B - Prague
- C - Vienne

10. Dans quelle ville est situé le célèbre « Golden Gate Bridge » ?

- A - San Diego
- B - Los Angeles
- C - San Francisco

VITAL'SOLUTIONS

10. C. Achevée en 1937, il fut jusqu'en 1964 le pont suspendu le plus long du monde (2 700 m).

allémand).

9. B. Prague est traversée par la Vltava (ou Moldau en

8. A. La Tour Burj Khalifa y culmine à 828 m d'altitude.

(2 850 m) et Bogota (2 640 m).

7. B. La Paz culmine à 3 640 m, suivie par Quito

mildue, et Rio de Janeiro la capitale culturelle.

6. A. Depuis 1960, São Paulo reste la capitale économique.

Ville de Vologograd.

5. C. Stalingrad est l'ancien nom, jusqu'en 1961, de la

faîte face à une autre capitale, Brazzaville.

4. B. Située sur la rive sud du fleuve Congo, Kinshasa

fait face à une autre capitale, Brazzaville.

3. C. 42,8 millions d'habitants en 2021.

touristique de Belgique.

2. B. Ses célèbres canaux en font la ville la plus

Montréal pour établir la capitale du Canada.

1. C. En 1857, Ottawa fut préférée à Toronto et

QUIZ : GRANDES VILLES DU MONDE

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | E | N | R | I | E | T | T | E | S | O | T | S |
| N | I | E | V | R | E | B | E | G | E | R | | |
| T | I | P | I | A | M | E | U | T | E | R | | |
| C | O | N | S | T | A | N | C | E | E | P | I | |
| J | U | L | I | E | G | I | O | S | T | L | | |
| I | S | U | R | R | E | P | L | I | E | E | | |
| H | U | I | N | E | G | A | L | E | D | I | T | |
| A | L | U | N | I | S | I | T | U | E | R | | |
| C | H | O | C | O | L | A | T | E | T | N | A | |
| O | C | A | R | I | N | C | I | T | A | | | |
| A | R | C | E | N | C | I | E | L | E | O | K | |
| E | L | V | I | S | E | B | O | L | A | E | | |
| E | T | A | I | E | N | T | A | I | I | L | E | R |
| S | S | E | A | S | T | R | E | T | U | | | |
| M | O | N | A | R | C | H | I | E | T | U | N | E |
| P | O | R | T | A | U | P | R | I | N | C | E | |
| Z | I | M | B | A | B | W | E | A | I | O | L | I |
| R | A | U | D | H | C | C | S | | | | | |

MOTS FLECHÉS

À UTILISER SANS MODÉRATION !

Des avantages négociés pour les adhérents, les clubs et les comités.



LA MUTUELLE FAMILIALE

Complémentaire santé accessible à tous les adhérents (sur présentation de la licence en cours de validité).

- Quatre niveaux de prestations possibles, à des tarifs négociés et collectifs.
- Pas de questionnaire médical,
- Sans limite d'âge ni délai de carence.

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

Pour demander une étude personnalisée :

- **Conseillé** (traitement plus rapide de votre demande) : formulaire à disposition sur l'espace privé du site Internet.

- Téléphone : 04 66 89 50 05
- Mail : ffrs@mutuelle-familiale.fr



DOMAINE DE LA SANTÉ

Audika. Le spécialiste de l'audition. Avantages adhérents : Remise de **400 à 700 €/paire** selon les modèles, chargeur offert pour toutes les aides rechargeables, **10 %** sur les accessoires. Bilan et essai gratuits en magasin.

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

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



ÉQUIPEMENT POUR LE SPORT

- **Braxière et Cetera.** Médaille d'or au concours Lépine, un soutien-gorge-brassière idéal pour le sport, qui s'adapte à la morphologie de chaque femme. Avantage adhérents : **15 %** de réduction.
- **Decathlon.** Pour les clubs, possibilités de partenariats locaux avec les magasins.
- **EVVO.** Plus qu'une raquette ! Les snowshoes offrent une sensation naturelle de marche sur la neige et une adhérence hors norme. Avantage adhérents : **20 %** de réduction. Achat groupé clubs : **- 30 %**.
- **Guidetti.** Le spécialiste de l'équipement pour la marche. Avantage adhérents : **15 %** de réduction. Pour les clubs : tarif préférentiel pour les kits de 10 paires de bâtons de marche nordique.
- **Pickleball Eurosphere.** Tout l'équipement pour la pratique du pickleball. Adhérents et clubs : **10 %** de réduction.
- **Visorando.** Sur smartphone et Internet, 30 000 itinéraires essentiellement pédestres ou à vélo, à disposition ou à tracer soi-même. Offre groupe (à partir de cinq adhérents d'un même club) : réduction de **20 %** sur la version payante. Pour les clubs, webinaires de formation aux fonctionnalités de l'application.



VOYAGES ET SÉJOURS

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

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

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



TOUT SAVOIR

Consultez l'espace privé du site Internet pour suivre les nouveaux accords, connaître le détail des conditions accordées et les codes réduction. www.federetratesportive.fr, onglet Espace privé / Les partenaires.

Une fédération reconnue d'utilité publique

LE SPORT, LA SANTÉ DES SENIORS

LE PLAISIR
AVANT
TOUT



Des activités
adaptées
aux plus de
50 ans

**UNE FÉDÉRATION
MULTISPORTS POUR
ET PAR LES SENIORS**

**UN CONCEPT :
SPORT SENIOR SANTÉ**

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

6000
bénévoles
au cœur du
dispositif



Coût de
pratique
accessible
à tous



www.federetraitesportive.fr