

Le magazine numérique du comité départemental de la retraite sportive d'Ille et Vilaine

N° 8 AVRIL 2026



N

**ÉLOGE DU SENIOR SPORTIF**

L'équilibre en mouvement

W

**PAHEKO**

L'outil de gestion libre et solidaire pour dynamiser votre club

f

**L'ÉLAN DU BEL ÂGE**

Une fable inédite de Jean de la Clairière

U

**LE FORUM DES SENIORS DE BRETAGNE**

Bilan et perspectives

O

**VIE DES CLUBS**Rennes Forme et Détente fête ses 25 ans  
Saint Aubin du Cormier: Cap sur Cancale en Juin

7

**SPORT AU SOMMET DE LA CONVIVIALITÉ**

L'interclubs 2026 voit grand

O

**VIE DES CLUBS**

Les 5 ans de 3S Baie de Cancale

O

**GRAND ENTRETIEN**

Cap sur 2028 avec Christian Pirou



CODERS 35 infos est une publication du  
**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA  
RETRAITE SPORTIVE D'ILLE ET VILAINE**  
13bis avenue de Cucillé, 35065 Rennes Cedex

**Responsable de la publication** : Patrick Rescan

**Commission communication** : Marc Auger, Bernard Borbély, Nelly Borbély, Monique Fraboulet, Catherine Landreau, Christian Pirou.

**Illustration de couverture** : Loïc Schvartz

**Contact** : communication.coders35@gmail.com

**UN PRINTEMPS DE VITALITÉ ET DE PARTAGE**

Le réveil de la nature sonne le retour des beaux jours. En ce mois d'avril, l'Ille-et-Vilaine offre à nos licenciés un terrain de jeu renouvelé. C'est la saison idéale pour délaissier les salles et retrouver le plaisir d'une marche nordique, d'une pétanque au grand air ou d'une escapade cycliste sur nos chemins de halage. Plus qu'une transition climatique, le printemps est une invitation au mouvement.

**Un Dynamisme Associatif Territorial**

Ce numéro témoigne de l'effervescence qui anime notre département :

La vie de nos clubs : Un tour d'horizon des initiatives locales. Entre convivialité et défis sportifs, nos clubs prouvent que le lien social reste le meilleur moteur de la santé.

La future journée interclubs : Un événement phare en préparation pour briser l'isolement et favoriser les rencontres. L'esprit d'équipe sera au rendez-vous !

Retour sur le Forum des Seniors : En mars, le CODERS 35 a brillamment porté nos couleurs à Rennes pour sensibiliser les futurs retraités aux bienfaits du « Sport Senior Santé ».

**Modernisation et Innovation**

Notre fédération évolue. Nous consacrons un dossier à Paheko, un outil de gestion associative intuitif destiné à simplifier le quotidien de nos bénévoles. Moins d'administration, c'est plus de temps pour le terrain !

Enfin, ce numéro marque une révolution technologique : l'innovation sensorielle. Pour la première fois, des articles s'accompagnent d'un fichier audio. Cliquez simplement sur le lien de lecture indiqué pour lancer la lecture du texte. Une expérience immersive et accessible, partout avec vous.

Que ce numéro vous donne l'élan nécessaire pour profiter pleinement de chaque sortie.

Bonne lecture et beau printemps sportif à tous !

L'équipe de rédaction du CODERS 35

**TOUTES LES INFOS SONT SUR**

**Le site internet du comité :**

<https://www.sportseniors35.org>

**La page Facebook du comité :**

<https://www.facebook.com/groups/coders35>

**Le site internet de la fédération :**

<https://www.ffrs-retraite-sportive.org>

## ÉLOGE DU SENIOR SPORTIF : L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Il est une silhouette que l'on croise au détour d'un sentier de randonnée, dans la douceur d'une séance de gymnastique ou sur le terrain d'un "swin-golf". Ce n'est pas celle d'un athlète en quête de records, mais celle d'un **senior épanoui**, membre de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS). Ici, on ne court pas après le chronomètre ; on marche au rythme du bien-être et du partage.

### La sagesse du geste maîtrisé

Le senior sportif de la FFRS incarne une philosophie rare : celle de l'effort sans l'excès. En évitant les écueils de la compétition, il privilégie la **préservation du capital santé** et le plaisir pur du mouvement. C'est une célébration de la vie qui continue, de la souplesse retrouvée et de l'équilibre maintenu, loin du stress des podiums.

### L'excellence de l'encadrement

Si cet esprit de "sport-santé" rayonne, c'est grâce à un pilier essentiel : **nos animateurs**. Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à ces femmes et ces hommes bénévoles, passionnés et rigoureux.

- **Formation d'excellence** : Grâce aux cursus exigeants de la FFRS, ils détiennent des brevets fédéraux garantissant une pratique sécurisée et adaptée à chaque physiologie.
- **Pédagogie bienveillante** : Ils ne se contentent pas de diriger une séance ; ils accompagnent, adaptent et encouragent, transformant chaque activité en un moment de réussite personnelle.

Merci à vous, animateurs, pour votre temps et votre expertise. Vous êtes les garants de cette vitalité qui nous anime.

### Un rempart contre la solitude

Plus qu'une simple pratique sportive, l'adhésion au club est une victoire quotidienne sur l'isolement. Dans cet univers :

- **La convivialité** remplace la performance.
- **L'échange** prime sur le résultat.
- **Le groupe** devient une seconde famille.

Chaque séance est une main tendue, un rendez-vous où la rupture de l'isolement n'est pas un concept, mais une réalité vécue. On y vient pour bouger, on y reste pour le plaisir d'être ensemble.

### Un esprit collectif et engagé

Mais cette harmonie ne naît pas du hasard. Elle est le fruit d'une architecture solide où chaque club joue son rôle. La vitalité d'un groupe de retraite sportive se nourrit de **sa participation active aux réunions du CODERS** (Comité Départemental de la Retraite Sportive).

C'est dans ces instances de concertation que l'on préserve l'unité de notre mouvement. En s'impliquant dans la vie du CODERS, les clubs assurent la circulation de l'information, la mutualisation des formations et le respect de l'éthique fédérale. C'est là que se forge la cohésion nécessaire pour que perdure ce modèle unique de convivialité et de dynamisme.

**Au senior sportif, à l'animateur dévoué et au dirigeant engagé : vous prouvez chaque jour que la retraite n'est pas un retrait, mais le début d'une nouvelle et belle performance humaine.**



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR LANCER LA LECTURE

## ZÉRO RECORD, 100 % PLAISIR

À la Fédération Française de la Retraite Sportive, on oublie définitivement le chrono pour privilégier le bien-être et la camaraderie.

**L'effort sans l'excès** : On cultive la souplesse et l'équilibre loin du stress des podiums. C'est la célébration du mouvement fluide, sans aucun risque de finir en kit ou de se froisser un muscle par pur ego.

**Merci aux animateurs** : Nos bénévoles sont de véritables perles rares. Rigoureux, formés et bienveillants, ils transforment chaque séance en succès personnel, tout en s'assurant avec humour que personne ne reste bloqué en position de yoga.

**L'alibi social** : On vient pour le swin-golf, on reste pour les copains. Le club est une seconde famille indispensable où la convivialité met K.O. l'isolement quotidien. On y soigne son cœur, au sens propre comme au figuré.

**L'union fait la force** : Entre deux randos, on s'implique activement au CODERS pour que la machine fédérale reste bien huilée et que l'éthique soit respectée. La solidarité administrative est le moteur de notre vitalité collective.

**L'idée ?** Prouver chaque jour que la retraite n'est pas un retrait du monde, mais le début d'une nouvelle performance... une aventure purement humaine, dynamique et profondément joyeuse !



Dans le paysage numérique actuel, les associations se retrouvent souvent face à un dilemme : choisir des logiciels propriétaires coûteux et complexes, ou bricoler avec des tableurs parfois limités. C'est ici qu'intervient **Paheko**, une solution de gestion associative "tout-en-un" qui bouscule les codes par sa philosophie et son efficacité.

## UNE PHILOSOPHIE ASSOCIATIVE ET UN COÛT SOLIDAIRE

Paheko (anciennement Garradin) n'est pas une entreprise commerciale classique, mais un projet porté par une association. Sa mission est claire : offrir aux structures à taille humaine des outils professionnels sans les enfermer dans des logiques marchandes.

Le modèle économique est l'un de ses points forts : la participation libre.

- **Accessibilité totale** : Il n'y a pas de tarif imposé. Chaque club contribue selon ses moyens et son utilisation.
- **Éthique** : En choisissant Paheko, vous soutenez un logiciel libre, respectueux de vos données et de votre vie privée, loin des géants du web.

## UN COUTEAU SUISSE POUR LES DIRIGEANTS DE CLUBS

Paheko centralise toutes les fonctions vitales d'une association au sein d'une interface unique et sécurisée :

- **Comptabilité complète** : Gestion des recettes, dépenses, bilans et comptes de résultat conformes aux normes associatives.
- **Gestion des membres** : Suivi des adhésions, des cotisations et des fiches de contact.
- **Communication** : Envoi de courriels et newsletters
- **Site Web** : Possibilité de créer un site vitrine public pour présenter vos activités.
- **Stockage de documents** : Un espace pour archiver vos PV d'assemblées générales et statuts.

## UNE TRANSITION SIMPLIFIÉE : IMPORTS ET INTEROPÉRABILITÉ

L'un des grands atouts de Paheko est sa capacité à

"discuter" avec d'autres systèmes, évitant ainsi de fastidieuses saisies manuelles.

- **Import de comptabilité** : Si vous utilisiez un autre logiciel auparavant, vous pouvez importer vos écritures comptables via des fichiers CSV, garantissant une transition fluide sans perte d'historique.
- **Lien avec FFRS360** : Pour les clubs affiliés à la FFRS, la passerelle est simplifiée. Avec une légère mise en forme sous Excel, il est possible d'importer directement la liste de vos membres depuis FFRS360.

*Avantage majeur* : Cela permet de gérer l'envoi de mails de masse de manière professionnelle et ciblée directement depuis Paheko, en utilisant une base de données toujours à jour.

## UN ANCRAGE LOCAL EN ILLE-ET-VILAINE ET UN ACCOMPAGNEMENT DÉDIÉ

Le passage au numérique ne se fait pas seul. Le CODERS (Comité Départemental de la Retraite Sportive) s'engage activement pour accompagner les clubs dans cette transition.

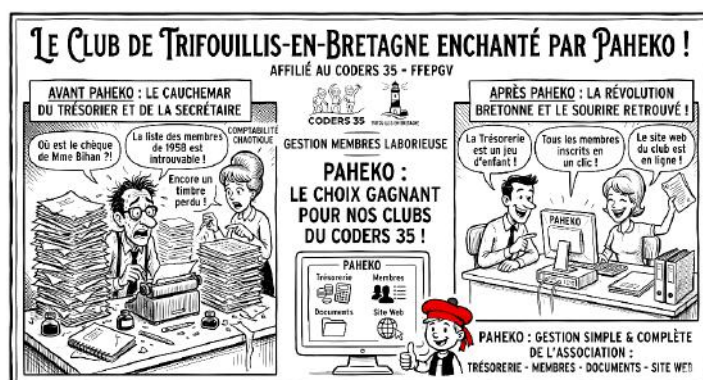
Des formations aux différentes fonctionnalités sont régulièrement proposées. À ce jour, deux clubs ont déjà bénéficié d'une formation spécifique à la gestion de la trésorerie. L'adoption du logiciel est d'ailleurs en pleine croissance dans notre département :

- 3 clubs en Ille-et-Vilaine, ainsi que le CODERS, utilisent déjà Paheko pour leur comptabilité.
- 2 clubs ont franchi le pas de la communication numérique en créant l'intégralité de leur site web via la plateforme.

## Prêt à franchir le pas ?

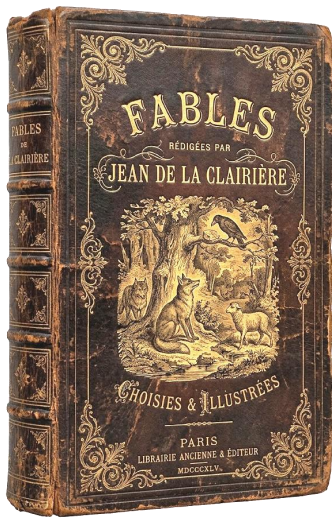
Que vous soyez trésorier, secrétaire ou président, Paheko offre la structure nécessaire pour simplifier votre gestion quotidienne et vous concentrer sur l'essentiel : la vie de votre club et vos adhérents.

**Pour découvrir l'outil et tester ses fonctionnalités, rendez-vous sur :** <https://paheko.cloud>



## Note de l'Archiviste

Document MS-2024-FFRS / Cabinet des Curiosités Littéraires



C'est au détour d'un inventaire mené dans les fonds secrets de notre institution que mon regard fut happé par ce feuillet d'un grain singulier. L'encre, bien que soumise aux outrages du temps, y conserve l'éclat des convictions profondes. L'auteur, dont la plume semble avoir été trempée dans l'encrier même du Grand Siècle,

nous livre ici une pièce d'une rare élégance.

S'il est d'usage, sous la Coupole, de célébrer la pérennité du verbe, il est plus rare d'y voir exaltée celle de la chair et du mouvement. En parodiant avec une affection non dissimulée le « bonhomme » La Fontaine, cet académicien anonyme détourne les codes de la fable classique pour nous offrir une véritable leçon de sagesse moderne.

Point de fourmis laborieuses ni de cigales imprévoyantes ici, mais un Héron d'une jeunesse insolente, dont le plumage ne courbe point sous le poids des hivers. À travers cette joute verbale entre le Chêne immobile, prisonnier de ses racines, et l'oiseau marcheur, c'est un vibrant plaidoyer pour la vitalité de nos aînés qui se dessine. L'auteur y consigne, avec malice et noblesse, le triomphe de l'esprit de corps sur la sédentarité, et de la camaraderie sur l'isolement.

Qu'on ne s'y trompe pas : derrière la structure rigoureuse des alexandrins bat le cœur d'une philosophie du « bien-vieillir ». Que ce texte serve d'invitation à tous ceux qui, au déclin du jour, choisissent de ne point s'asseoir, mais de marcher ensemble vers de nouveaux horizons. Car la véritable décrépitude n'est point l'usure des membres, mais l'extinction du désir de découvrir et de partager. Il nous rappelle que le souffle de la vie ne s'essouffle que si l'on renonce à la cadence du voyage. En chaque foulée sur le sentier, c'est une victoire sur l'oubli que ces pèlerins du quotidien célèbrent avec panache. Puisse cette lecture réveiller en nous l'ardeur de ces marcheurs qui font de chaque pas une poésie en mouvement.

CLIQUEZ SUR LE TEXTE DE LA FABLE POUR LANCER LA LECTURE ►



## LE HÉRON ET LE VIEUX CHÊNE

Un héron, de ceux que l'âge n'avait point courbé,  
Sur les bords de la vilaine s'était arrêté.

Non pour y contempler le temps qui s'enfuit,  
Mais pour y mener une troupe, loin de l'ennui.  
Il portait fièrement la veste du club affilié,  
Cœur vaillant, jarret ferme et l'esprit délié.

Vint à passer un chêne, d'écorce un peu raide,  
Qui du haut de son tronc, l'imaginait à l'aide :

« Holà ! L'ami, pourquoi tant d'agitation ?  
À l'heure où les aînés cherchent la sédation,  
Vous voilà, sac au dos, bâton à la main,  
À braver la rosée et les rudes chemins ! »

Le héron, d'un sourire, ajusta ses chaussures :  
« Ma vigueur, cher voisin, n'est pas une imposture.  
Si je fuis le fauteuil et l'étroit horizon,  
C'est que le sport santé est ma seule oraison.  
À la FFRS, nous cultivons ce lien,  
Où l'on bouge ensemble pour se sentir bien. »

Le chêne, un peu piqué, parla de ses racines :  
« Je reste en place, moi, et le vent m'illumine. »  
« Certes, dit l'oiseau, mais l'eau qui ne court plus  
Finit par stagner et perd son flux.

Ici, point de compète, ni d'exploit de géant,  
Mais le plaisir d'agir, tout en se ménageant.  
Randonnée, tir à l'arc ou gym en plein air,  
Nous chassons la rouille, nous fuyons l'hiver. »

S'élançant d'un bond vif vers ses gais compagnons,  
Le héron laissa là le vieux tronc grognon.  
On vit bientôt la troupe, riant de bon cœur,  
Gravir le coteau avec force et bonheur.

Moralité :

L'âge n'est qu'un chiffre pour qui sait s'entourer,  
Et l'élan du corps fait l'esprit s'endurer.  
Mieux vaut club au grand air que solitude au coin,  
Celui qui bouge encore va toujours le plus loin.



## UN ENGOUEMENT MARQUÉ POUR LE SPORT SANTÉ

L'édition 2026 du Forum des Seniors de Bretagne s'est clôturée sur un bilan particulièrement positif pour le Comité Départemental de la Retraite Sportive d'Ille-et-Vilaine (CODERS 35).

Cet événement, désormais ancré dans le paysage régional, a une nouvelle fois prouvé qu'il était le carrefour essentiel de la Silver Économie et du bien-vieillir en Bretagne.

## Un rendez-vous historique au service du territoire

Depuis sa création il y a plus d'une décennie, le Forum des Seniors de Bretagne s'est imposé comme la manifestation de référence pour les plus de 50 ans et les retraités de l'Ouest.

- Historique et pérennité : Initialement lancé pour répondre aux enjeux de la transition démographique, le forum a su évoluer d'un simple salon d'information vers une véritable plateforme d'échange intergénérationnelle et sociale.
- But de l'événement : Sa mission est triple : informer sur les droits et la santé, prévenir l'isolement social et promouvoir une retraite active.
- Une fréquentation record : Avec des milliers de visiteurs enregistrés chaque année, l'édition 2026 confirme la vitalité du public breton, de plus en plus soucieux de sa qualité de vie.

Dans ce paysage, le Sport occupe désormais une place centrale, transformant le forum en un laboratoire des nouvelles pratiques de vie des retraités bretons.

## Une affluence record témoignant de nouvelles aspirations

Tout au long de la manifestation, le stand du CODERS 35 a enregistré une fréquentation soutenue, s'inscrivant dans la dynamique globale du salon. De nombreux retraités sont venus s'informer sur la diversité des disciplines proposées et sur les spécificités du concept de "Sport Santé". Les échanges ont mis en lumière une volonté claire : celle de concilier bien-être physique et convivialité au sein de structures sécurisantes.

Cette affluence constante souligne la pertinence de l'offre du comité dans un contexte de transition démographique où la prévention devient un enjeu de santé publique majeur. Les questions portaient tant sur l'accessibilité des activités que sur la formation des animateurs, confirmant que la sécurité et l'encadrement technique sont des critères déterminants

pour les futurs adhérents.



## La force du réseau : reconnaissance des contributions locales

La réussite d'une telle présence sur un salon d'envergure repose intégralement sur l'engagement de nos forces vives. La représentativité du CODERS 35 a été assurée par la mobilisation exemplaire de clubs du département, dont les délégués ont su transmettre avec passion les valeurs de notre fédération.

Il convient de saluer officiellement l'investissement des représentants présents :

- Club de Saint-Aubin-du-Cormier : Merci à Catherine, Françoise et Daniel.
- Club de Rennes Forme et Détente : Merci à Christian, Gérard et Monique.
- Club de Sixt-sur-Aff : Merci à Patrick.

## Perspectives

Les nombreux contacts établis lors de ce forum constituent une base solide pour le développement de nos effectifs en Ille-et-Vilaine. Le dynamisme de nos bénévoles demeure notre meilleure vitrine pour promouvoir un vieillissement actif et serein.

Le CODERS 35 sort de cet événement conforté dans sa mission de sensibilisation et d'accompagnement des seniors. L'enthousiasme suscité par nos activités sportives confirme une volonté croissante de préserver son capital santé dans la convivialité.

Cette réussite nous encourage à multiplier les initiatives de proximité pour aller à la rencontre de tous les retraités du département. En consolidant nos structures existantes, nous garantissons à chacun un accès durable à une pratique physique adaptée.

Cette impulsion nouvelle promet de renforcer durablement le lien social et la vitalité associative au sein de notre territoire.

### RENNES FORME ET DÉTENTE FÊTE SES 25 ANS

C'est par une belle journée de printemps que nous nous sommes réunis pour fêter les 25 ans de notre club.

Dès 9h30, des bénévoles se sont donnés rendez-vous pour l'installation des tables, des chaises et de la décoration.



Les invités sont arrivés vers midi et nous avons pu commencer les festivités à 12h30.

La qualité du repas fut appréciée de tout le monde.



Quelques animations sont venues ponctuer ce repas, chants, danse et même une démonstration de majorettes.



Puis est venu le temps des activités. Le soleil étant de la partie, nous avons le choix entre les jeux extérieurs, disque-golf, pétanque, palets et autres, et à l'intérieur, jeux de cartes et danses.

Cette belle journée s'est achevée par un pot de l'amitié, afin de nous dire au revoir. Chacun est reparti avec son gobelet personnalisé sur lequel on y a mis le nouveau logo de notre club.

Cette journée a été aussi l'occasion d'annoncer la naissance de notre site Web.

Vivement la prochaine occasion de nous réunir.

<https://fetdseniorrennes.assoc.eu/>

### RETRAITE SPORTIVE DU PAYS DE ST AUBIN

#### L'ESPRIT "SPORT SENIOR SANTÉ"

Plus qu'une pratique, un art de vivre

À la Retraite Sportive de Saint-Aubin-du-Cormier, l'activité physique est le moteur d'une démarche plus vaste : fédérer et s'épanouir ensemble à travers des séjours thématiques cultivant vitalité et convivialité.

**Cap sur Cancale :** Sérénité et retrouvailles en juin 2026

La section Qi Gong et Tai Chi a imaginé un séjour ressourçant à l'Auberge de Port Pican pour retrouver nos amis du club 3S Baie de Cancale. Le programme s'annonce passionnant :

- L'excellence de la pratique : Séances de Tai Chi et Qi Gong encadrées par Christian Hermange et des animateurs experts.
- Immersion marine : Initiation à la Marche Aquatique Côtière (MAC) animée par Patrick Saint-Eloi, président du club cancalais.
- Santé et patrimoine : Intervention du docteur Jean-Luc Touret et découverte privilégiée d'un parc à huîtres local.

#### Un réseau solidaire

Bien que nos amis de Bain-de-Bretagne ne puissent se joindre à cette rencontre spécifique, l'événement reste inter-associatif. Les présidents des clubs et les représentants du CODERS se retrouveront pour un moment de partage, symbole d'un réseau dynamique. Ces liens étroits renforcent chaque jour la solidarité, l'engagement et la pérennité de notre belle fédération.

**Le mot de la fin :** Merci au club 3S Baie de Cancale pour son accueil chaleureux. Ensemble, cultivons notre santé et notre amitié !

<https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com/>

# SPORT AU SOMMET DE LA CONVIVIALITÉ

## L'INTERCLUBS 2026 VOIT GRAND

Le jeudi 28 mai prochain, le département de l'Ille-et-Vilaine vibrera au rythme du sport senior. Sous l'impulsion du CODERS 35, les clubs brétiliens se rassemblent à Saint-Aubin-du-Cormier pour une journée placée sous le signe du partage et de la découverte.

### Un rendez-vous d'envergure à Saint-Aubin-du-Cormier

Cette édition 2026 marque un tournant. Grâce à l'accueil de la commune de Saint-Aubin-du-Cormier, l'événement prend ses quartiers dans la salle Bel-Air. Avec sa capacité d'accueil de 300 personnes, l'espace est à la mesure de l'ambition du CODERS (Comité Départemental de la Retraite Sportive) : faire de cette journée un moment fort de l'année sociale et sportive.

### Quatre clubs, une seule équipe

L'unité est le maître-mot de cette organisation. Les quatre piliers du département ont répondu à l'appel avec enthousiasme :

- Bain-de-Bretagne
- Cancale
- Rennes
- Saint-Aubin-du-Cormier

Pour encadrer cette dynamique, l'événement pourra compter sur l'expertise de Maxime Le Boursicault, éducateur sportif de la FFRS, garant de la qualité pédagogique des échanges.

### Un programme riche et insolite

L'interclubs, c'est avant tout l'occasion de sortir de sa zone de confort. Une dizaine d'activités seront proposées tout au long de la journée. Si les classiques seront au rendez-vous, l'accent est mis cette année sur des disciplines moins pratiquées, offrant aux adhérents la chance de s'initier à de nouvelles sensations physiques, activités telles que pickleball, swin golf, disk golf.

« Chaque club apporte sa pierre à l'édifice. Ce sont nos bénévoles et nos animateurs qui, par leur gestion et leur engagement terrain, font battre le cœur de cette journée. »

### Bien plus que du sport : un idéal de vie

Au-delà de la performance ou de la technique, cette rencontre incarne l'ADN même de la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive). L'objectif est clair :

- Favoriser la cohésion entre les différents clubs du territoire.
- Briser l'isolement par des échanges sincères et festifs.

- Intégrer les nouveaux membres dans une atmosphère bienveillante.

### Une mission de santé publique

À travers cet événement, le CODERS 35 réaffirme son rôle social. En démontrant que le sport est un vecteur d'épanouissement à tout âge, l'interclubs vise également à sensibiliser les communes voisines. L'espoir ? Susciter des vocations et encourager la création de nouveaux clubs pour que chaque senior d'Ille-et-Vilaine puisse avoir accès à une pratique sportive adaptée et conviviale.

### Informations pratiques

Date : Jeudi 28 mai 2026

Lieu : Salle Bel-Air, Saint-Aubin-du-Cormier

Organisation : CODERS 35 et clubs partenaires

<https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com/>

**LE SPORT, C'EST LA VIE!**  
**RENCONTRE INTERCLUBS 35**  
**JEUDI 28 MAI 2026**

4 CLUBS, UNE SEULE ÉQUIPE  
BAIN-DE-BRETAGNE, CANCALE  
RENNES, SAINT-AUBIN-DU-CORMIER

LIEU : SALLE BEL-AIR  
SAINT-AUBIN-DU-CORMIER

PARTAGE  
DÉCOUVERTE  
UNITÉ

PICKLEBALL  
SWIN GOLF  
DISK GOLF

UN PROGRAMME RICHE ET INSOLITE

PLUS QU'UN SPORT  
UN IDEAL DE VIE

COHÉSION, ÉCHANGES  
SANTÉ, CONVIVIALITÉ

**FAISONS VIBRER L'ILLE-ET-VILAINE!**  
REJOIGNEZ-NOUS POUR UNE JOURNÉE SOCIALE ET SPORTIVE!

FEDERATION FRANÇAISE  
RETRAITE SPORTIVE  
COMITÉ D'ILLE ET VILAINE

DATE : JEUDI 28 MAI 2026  
LIEU : SALLE BEL-AIR, SAINT-AUBIN-DU-CORMIER  
INSCRIPTIONS : AUPRÈS DES PRÉSIDENTS DE CLUBS

### LES 5 ANS DE 3S BAIE DE CANCALE

Notre association a récemment célébré avec joie et convivialité ses 5 années d'existence à l'occasion d'un déjeuner festif inoubliable.



Pour marquer cet anniversaire, nous avons embarqué nos participants dans un véritable voyage autour du monde, rythmé par la musique et la danse.

Du Brésil à l'Espagne, en passant par la Russie, chaque escale a été animée par des chanteurs et des danseuses qui ont su faire vibrer la salle.



Le périple s'est achevé en beauté à Paris avec un french cancan endiablé, salué par tous !



Le président a donné de sa personne et n'a pas hésité à lever la jambe.



La magie était également au rendez-vous : un magicien est passé de table en table pour surprendre nos convives avec des tours fascinants, avant de conclure par une impressionnante démonstration de divination qui a laissé tout le monde sans voix.

Félicitations à notre volontaire qui s'est laissé affubler d'une passoire pour mieux recevoir les ondes cérébrales censées lui révéler la carte choisie...

Pour clôturer cette journée exceptionnelle, le groupe vocal « Les Passagères du Vent » nous a offert un magnifique moment musical avec des chants a cappella, du Québec, d'Écosse et de la région, qui ont enchanté l'assemblée.

Un grand merci à tous les participants, bénévoles et artistes qui ont contribué à la réussite de cet événement.

Ces 5 ans sont avant tout ceux de nos adhérents, et nous sommes impatients de continuer cette belle aventure à leurs côtés !

<https://www.3sbaiedecancale.fr/>

### LE CLUB DE CANCALE EN BREF

Fondé en février 2021, le club 3S Baie de Cancale connaît une ascension fulgurante au sein du CODERS 35 avec déjà 212 adhérents.

Profitant de son cadre géographique, le club privilégie les activités nautiques (kayak de mer, marche aquatique). Le club se distingue également par l'enseignement du Tai Chi Chuan Style Wu, une pratique exigeante et précise. Outre la marche nordique et la randonnée, le club mise sur l'innovation santé avec le programme Activ'Mémoire, tout en cultivant le lien social via le tennis de table et les jeux de société.

**En résumé :** Le club de Cancale offre un équilibre unique entre rigueur technique, bien-être cognitif et passion maritime, le tout porté par une communauté de licenciés en pleine expansion au cœur de la baie.

Le vice-président de la F.F.R.S nous dévoile les grandes orientations du nouveau Plan Fédéral de Développement. Entre sécurité, innovation technique et nouveaux labels, la Fédération fait peau neuve.

---

**Rédaction :** Christian Pirou, le Plan Fédéral de Développement 2024-2028 vient d'être adopté. Quelle est l'ambition principale de cette feuille de route ?

**Christian Pirou :** C'est une étape majeure. Ce plan, que nous avons déjà transmis à l'ensemble de nos clubs, n'est pas qu'un document administratif : c'est une source d'inspiration. L'idée est que chaque comité et chaque club puisse s'en emparer pour construire son propre projet local, tout en restant aligné sur nos valeurs communes de sport, de santé et de convivialité.

**Justement, l'une des priorités affichées est la lutte contre les violences. Quelles mesures concrètes sont mises en place ?**

C'est un sujet sur lequel nous sommes intransigeants. Nous avons rédigé un plan de prévention complet et mis en place une cellule d'écoute dédiée. J'invite d'ailleurs tous nos licenciés à noter que le numéro de téléphone d'assistance figure désormais directement sur leur licence. Nous avons aussi créé une adresse mail spécifique, "StopViolence", et toutes les ressources sont accessibles sur le site fédéral ([cliquer sur ce lien pour accéder au site fédéral](#))

**Concernant les sections SMS, il y a du changement dans le suivi des clubs. Pourquoi supprimer la visite technique triennale ?**

Nous avons choisi de passer d'un contrôle systématique à un système de responsabilisation et de soutien. La visite technique tous les trois ans disparaît, mais nous renforçons l'exigence de qualité.

"Pour garantir l'excellence de nos séances, chaque club proposant l'activité SMS pourra bénéficier d'une aide de 200 € tous les 3 ans."

La condition est simple : avoir au moins un animateur à jour de ses formations de premiers secours (PSC de moins de 4 ans) et de sa formation continue SMS (moins de 3 ans). Tout est détaillé dans l'espace "Animateurs" de notre site.

**L'offre sportive évolue aussi, notamment avec l'arrivée de l'auto-défense et des activités aquatiques extérieures...**

Absolument ! Nous préparons un module "M2 Auto-défense Senior" qui sera opérationnel pour la saison 2026-2027. C'est une demande forte. Par ailleurs, pour les activités aquatiques, nous sortons de la pis-

cine : les formations M2 intégreront désormais une dimension "milieu naturel". Le premier stage aura lieu dès mai 2026 à Lacanau.

**On parle aussi d'une modernisation de l'institution, tant sur le plan juridique que numérique. Où en sommes-nous ?**

Le chantier est vaste. Le Comité Directeur a adopté les nouveaux statuts et règlements intérieurs de la Fédération, qui seront présentés à la prochaine Assemblée Générale Extraordinaire. Nous travaillons maintenant sur les statuts types pour les Corers et Coders. Côté digital, les modules "Formation" et "Séjour" de l'outil FFRS360 sont en test. Ils seront livrés en mai 2026, avec des sessions de formation prévues pour les utilisateurs avant l'été.

**Un mot sur la transparence : vous avez récemment créé deux commissions disciplinaires indépendantes ?**

C'est un gage d'éthique. Ces commissions (Première instance et Appel) sont composées de dix experts issus du monde de la justice. Ils sont totalement indépendants du Comité Directeur fédéral, ce qui garantit une neutralité absolue dans le traitement des dossiers.

**Pour finir, la F.F.R.S renforce son identité avec la marque « Sport Senior Santé ». Quel est l'objectif ?**

Nous avons sécurisé les noms de domaine et lancé le nouveau label "Sport Senior Santé". C'est un véritable outil de crédibilité pour nos clubs face à leurs partenaires (mairies, financeurs). Ce label prouve la qualité de notre accueil et de notre encadrement. Chaque club a reçu les détails, et j'encourage vivement les dirigeants à contacter leur référent départemental, Marc Auger, pour toute question.

**En conclusion, Christian Pirou, comment décririez-vous l'esprit de ce mandat ?**

**Christian Pirou :** C'est un mandat tourné vers la proximité et la modernité, afin d'offrir à chaque senior un cadre sécurisé et innovant pour sa pratique sportive.

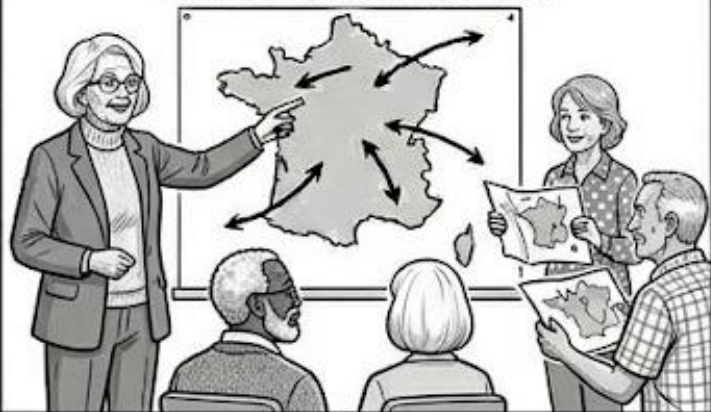
---

**Les points clés à retenir :**

- **Aide SMS :** 200 € pour les clubs avec animateurs à jour de formation.
- **Sécurité :** Lancement de l'adresse mail "StopViolence".
- **Innovation :** Module Self-défense Senior (2026) et stage Aquatique à Lacanau (Mai 2026).
- **Digital :** Déploiement des nouveaux outils FFRS360 avant l'été 2026.

**L'AMBITION DU PLAN (CO-CONSTRUCTION)**

UTILISEZ LE PLAN FÉDÉRAL POUR BÂTIR VOTRE PROJET SPORTIF LOCAL !  
UNE FEUILLE DE ROUTE CLAIRE POUR VOTRE CLUB ET SES PARTENAIRES.



**PRIORITÉ : LUTTE CONTRE LES VIOLENCES**

ÉTABLISSEMENT D'UNE CELLULE D'ÉCOUTE ET D'UN NUMÉRO D'ASSISTANCE DÉDIÉ.  
UN ESPACE DE CONFIANCE POUR TOUS.



**SMS : RESPONSABILISATION**

SUPPRESSION DE LA VISITE TECHNIQUE TRIENNALE. L'ANIMATEUR REÇOIT UN CERTIFICAT DE QUALITÉ.



FORMATION PREMIERS SECOURS VALIDE



FORMATION CONTINUE SECTION MULTI-ACTIVITES SENIOR VALIDE

MAINTIEN DE L'EXCELLENCE : AIDE DE 200€ TOUS LES 3 ANS (Clubs éligibles)

**ÉVOLUTION DE L'OFFRE SPORTIVE**

NOUVEAU MODULE AUTO-DÉFENSE SENIOR (SAISON 2026-2027)



ACTIVITÉS AQUATIQUES & EN MILIEU NATUREL (HORS PISCINE)

**MODERNISATION DE L'INSTITUTION**

NOUVEAUX STATUTS (PRÉSENTATION À LA PROCHAINE AG EXTRAORDINAIRE)

OUIL NUMÉRIQUE DE LA FÉDÉRATION



LIVRAISON DES MODULES FORMATION & SÉJOUR ET FORMATIONS UTILISATEURS AVANT L'ÉTÉ 2026

**TRANSPARENCE ET IDENTITÉ FORTES**

DEUX COMMISSIONS DISCIPLINAIRES INDÉPENDANTES (Experts Justice)



GARANTIE DE CRÉDIBILITÉ ET DE QUALITÉ FACE AUX PARTENAIRES (MAIRIES)

