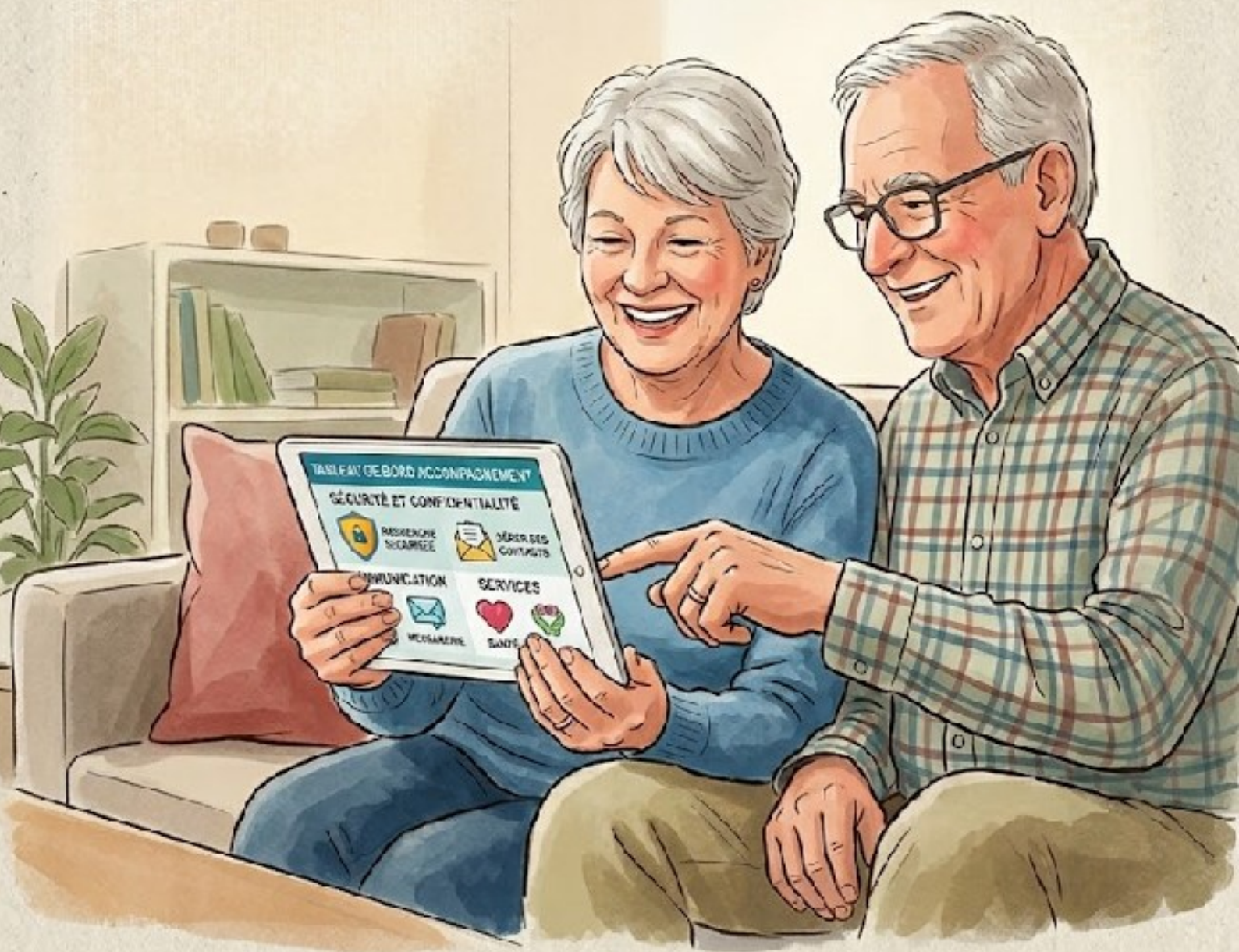
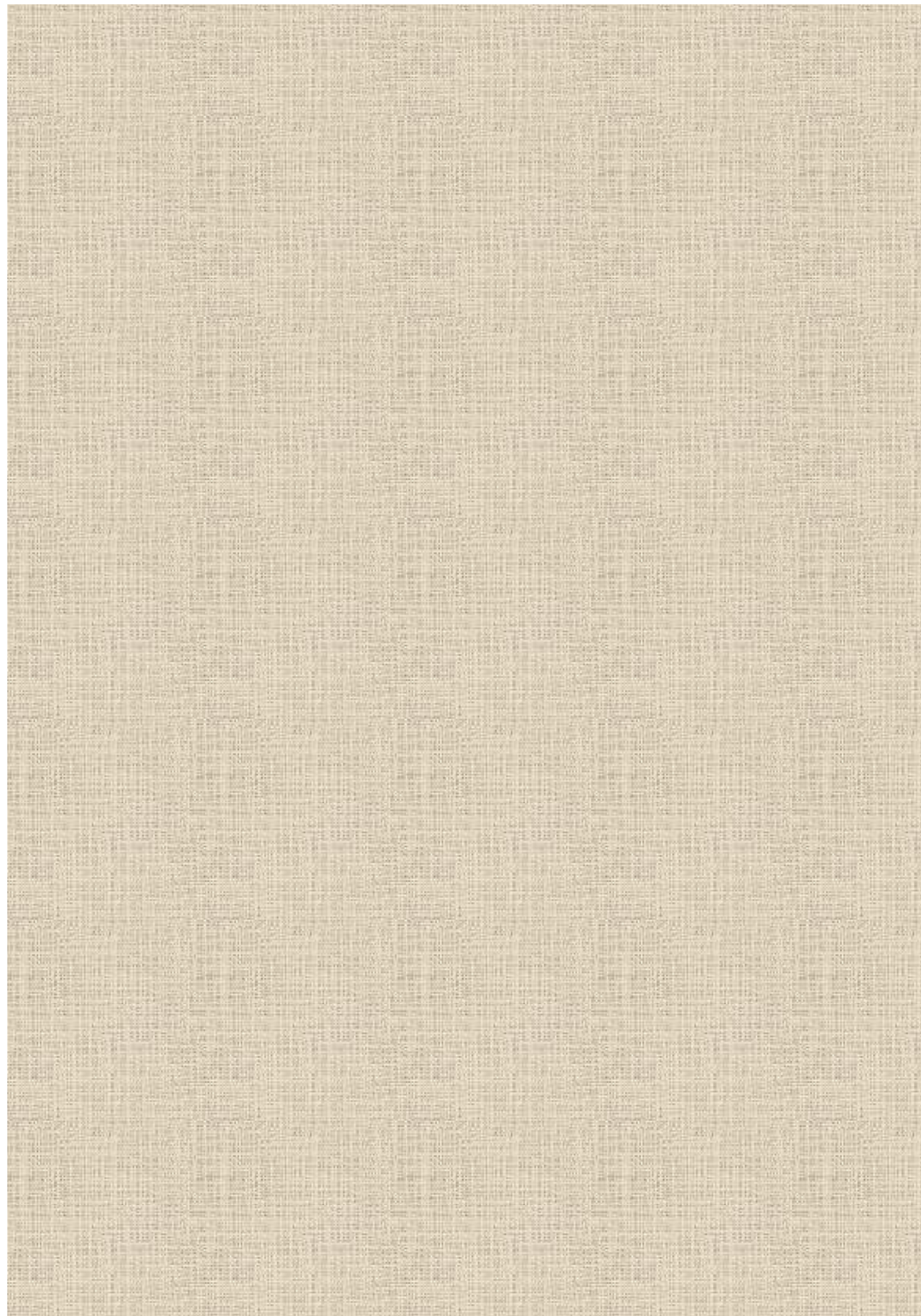


# INTERNET EN TOUTE SERENITE

## GUIDE POUR LES SENIORS

Conseils pratiques, sécurité et confiance pour naviguer sur le web





# Les dangers d'Internet

Ce qu'il faut savoir pour naviguer en toute sécurité



## HAMEÇONNAGE (Phishing)

Des e-mails imitant votre banque ou l'Assurance Maladie vous demandent vos codes ou numéro de carte. Ne cliquez jamais sur un lien suspect.

✓ **CONSEIL :**

Vérifiez toujours l'adresse e-mail de l'expéditeur



## ARNAQUES Téléphoniques

Un faux "technicien Microsoft" ou agent EDF prétend qu'il y a un problème urgent sur votre ordinateur ou votre compte.

✓ **CONSEIL :**

Raccrochez sans hésiter. Aucune entreprise sérieuse n'appelle ainsi.



## FAUX VIRUS Rançongiciels

Une fenêtre alarmante bloque votre écran et réclame de l'argent pour « déverrouiller » votre PC. N'envoyez jamais d'argent.

✓ **CONSEIL :**

Éteignez l'ordinateur et appelez un proche de confiance



## ESCROQUERIES Sentimentales

Sur les réseaux, une personne trop attentionnée demande rapidement de l'argent pour une urgence médicale ou un voyage.

✓ **CONSEIL :**

Ne transférez jamais d'argent à quelqu'un rencontré en ligne



## FAUX SITES Marchands

Des boutiques en ligne proposent des prix incroyables mais n'envoient jamais les produits après paiement.

✓ **CONSEIL :**

Recherchez l'avis des autres acheteurs avant tout achat



## MOTS DE PASSE Trop simples

Un mot de passe comme « 123456 » ou votre date de naissance est deviné en quelques secondes par des pirates informatiques.

✓ **CONSEIL :**

Mélangez lettres, chiffres et symboles (ex: Lilas2024!)

Signalez les arnaques

[signal-spam.fr](mailto:signal-spam.fr)

Aide numérique

[aidantsconnect.beta.gouv.fr](https://aidantsconnect.beta.gouv.fr)

Urgence cybercrime

[cybermalveillance.gouv.fr](https://cybermalveillance.gouv.fr)



Beaucoup de personnes de notre génération ressentent une certaine méfiance vis-à-vis d'internet. C'est tout à fait compréhensible. On entend parler d'arnaques, de piratages, de virus -et on se dit qu'il vaut mieux rester à l'écart. Pourtant, chaque jour, des millions de personnes naviguent sur le web, font leurs courses, lisent les journaux, écrivent à leurs petits-enfants et règlent leurs factures en ligne, sans le moindre incident.

La vérité, c'est que les risques existent - comme ils existent dans la vraie vie. On ne donne pas son numéro de carte bancaire à un inconnu dans la rue. On vérifie la monnaie qu'on nous rend. On ne suit pas un étranger qui prétend nous aider. Sur internet, c'est exactement pareil : quelques réflexes simples suffisent à se protéger efficacement. Ce guide est là pour vous les donner, sans jargon, sans vous faire peur inutilement.

### CE QU'ON PEUT FAIRE SUR INTERNET

Avant de parler des risques, parlons de tout ce qu'internet permet de faire et qui peut vous simplifier la vie.

Vous pouvez faire vos courses sans vous déplacer, commander un médicament, un livre ou un vêtement et le recevoir chez vous en deux jours. Vous pouvez lire votre journal préféré, regarder des émissions que vous avez manquées à la télévision, écouter de la musique. Vous pouvez écrire à vos enfants et petits-enfants, leur envoyer des photos, même les voir en vidéo si vous le souhaitez. Vous pouvez prendre rendez-vous chez le médecin, consulter vos remboursements Ameli, déclarer vos impôts, suivre un colis.

Tout cela est ordinaire, accessible et, avec un minimum de précautions, parfaitement sûr.

### LES RISQUES RÉELS NI PLUS, NI MOINS

Il serait malhonnête de prétendre qu'internet est sans danger. Voici les situations à connaître, décrites simplement, par thématique.

#### Le Phishing (Hameçonnage)

Le phishing consiste à vous envoyer un e-mail ou un SMS imitant une institution de confiance (banque, assurance maladie, impôts) pour vous soutirer des informations confidentielles. Le piège repose sur la création d'un sentiment d'urgence ou d'une promesse de remboursement qui vous incite à cliquer sur un lien malveillant. Pour vous protéger, ne cliquez jamais sur les liens reçus par message ; vérifiez systématiquement l'adresse réelle de l'expéditeur et connectez-vous toujours via le site officiel ou l'application que vous avez vous-même ouverte.

#### Le Typosquatting et les sites "Miroirs"

Cette technique repose sur la création d'une copie presque parfaite d'un site connu ou sur l'enregistrement d'un nom de domaine très proche du vrai pour tromper les utilisateurs distraits (ex: votrabanque.fr au lieu de votre-banque.fr). Le piège est la confusion visuelle : vous pensez être sur votre espace client habituel alors que vous sai-

sissez vos identifiants sur une plateforme pirate qui les enregistre en temps réel. Pour vous protéger, inspectez scrupuleusement l'URL dans la barre d'adresse avant de saisir toute donnée, utilisez vos "favoris" pour les sites sensibles et ne vous fiez pas uniquement au petit cadenas (HTTPS), car un site frauduleux peut aussi en posséder un.

### Les boutiques en ligne frauduleuses

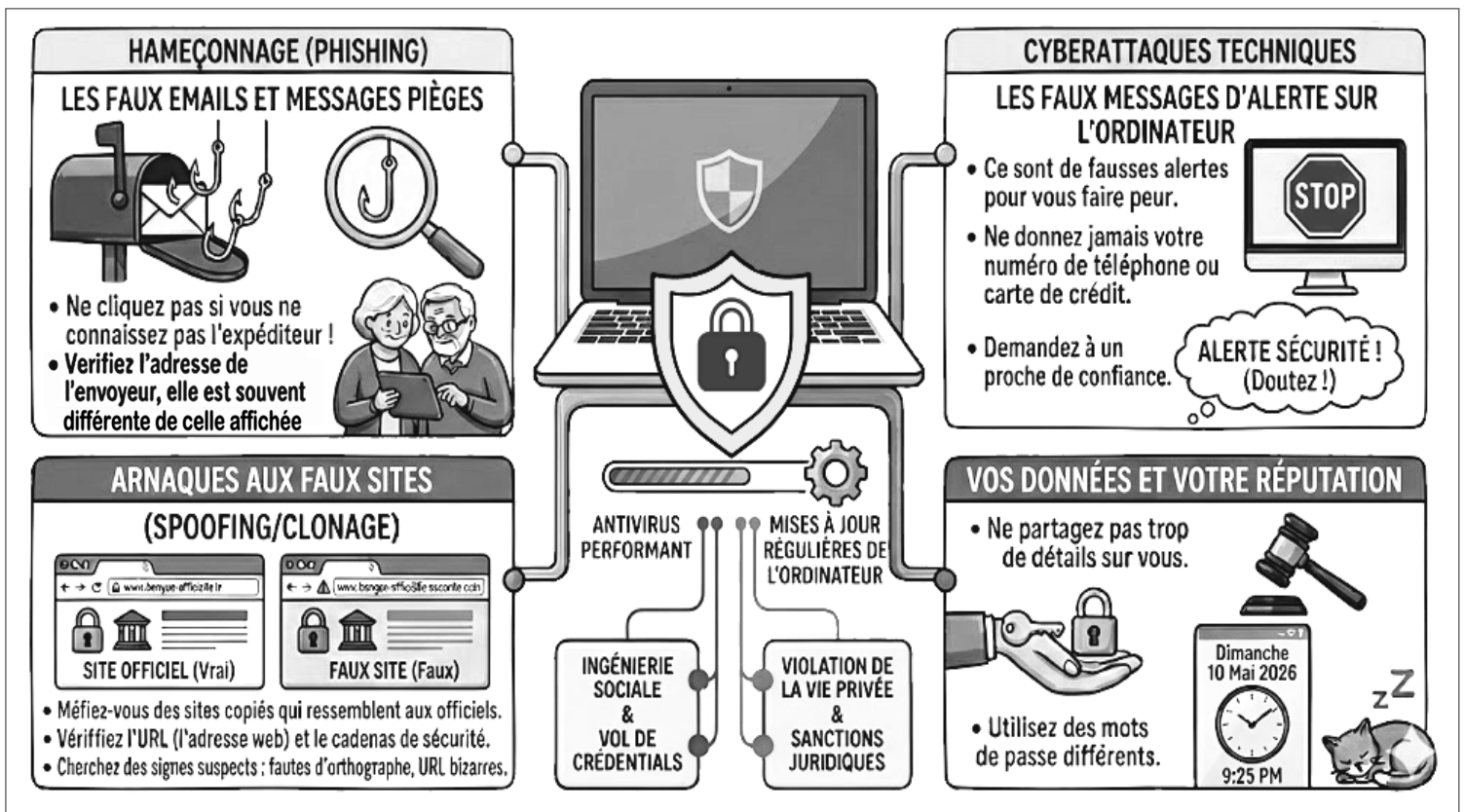
De nombreux sites de vente éphémères apparaissent via des publicités sur les réseaux sociaux, proposant des produits de marque avec des remises défiant toute concurrence. Le piège est double : soit vous ne recevez jamais votre commande, soit vos coordonnées bancaires sont interceptées pour être revendues. Pour vous protéger, fuyez les offres trop belles pour être vraies, vérifiez la présence de mentions légales détaillées et faites une recherche rapide sur Internet avec le nom du site accompagné du mot "avis" ou "arnaque" pour voir les retours d'autres utilisateurs.

### Le faux support technique

Pendant votre navigation, une fenêtre surgissante peut soudainement bloquer votre écran en affirmant que votre ordinateur est gravement infecté. Le piège consiste à vous effrayer pour vous pousser à appeler un numéro de téléphone où un prétendu technicien prendra le contrôle de votre machine à distance et vous facturera des centaines d'euros pour une intervention imaginaire. Pour vous protéger, gardez votre calme : un vrai message d'erreur système ne demande jamais d'appeler un numéro ; fermez simplement votre navigateur ou redémarrez votre appareil pour faire disparaître l'alerte.

### Les réseaux Wi-Fi publics

Utiliser le Wi-Fi gratuit d'un café ou d'une gare est pratique, mais ces réseaux sont souvent dépourvus de sécurité robuste. Le piège est l'interception de vos données (mots de passe, numéros de carte) par un pirate connecté au même réseau, qui peut "écouter" tout ce que vous envoyez. Pour vous protéger, évitez impérativement de consulter vos comptes bancaires ou de faire des achats sur un réseau public ; privilégiez votre connexion 4G/5G personnelle ou utilisez un logiciel de chiffrement de type VPN pour sécuriser votre flux de données



### La réutilisation des mots de passe

Si vous utilisez le même mot de passe sur plusieurs sites, et que l'un de ces sites se fait pirater, les escrocs peuvent tenter d'utiliser vos identifiants sur d'autres services - votre messagerie, votre banque. C'est pour cela qu'on conseille d'avoir des mots de passe différents pour les sites importants.

### NAVIGUER SEREINEMENT : LES BONS RÉFLEXES

#### Le cadenas et le "https"

Lorsque vous êtes sur un site et qu'on vous demande de saisir des informations personnelles - votre nom, votre

adresse, votre numéro de carte bancaire - regardez la barre en haut de votre écran, là où est écrite l'adresse du site. Vous devez voir deux choses : l'adresse doit commencer par **https://** (avec un "s ») et il doit y avoir un petit cadenas fermé juste avant l'adresse.

Le cadenas signifie que votre connexion avec ce site est chiffrée, c'est-à-dire que les informations que vous envoyez ne peuvent pas être interceptées en chemin. C'est une condition nécessaire, mais attention : cela ne garantit pas que le site est honnête. Un faux site peut aussi avoir un cadenas. C'est un premier filtre, pas une garantie absolue.

### **Tapez vous-même les adresses importantes**

Si vous voulez aller sur le site de votre banque, d'Ameli ou des impôts, ne cliquez jamais sur un lien reçu par e-mail ou SMS. Tapez vous-même l'adresse dans la barre de navigation, ou utilisez un favori (marque-page) que vous aurez créé vous-même la première fois que vous avez visité le site. C'est le moyen le plus sûr de vous assurer que vous êtes au bon endroit.

### **Méfiez-vous des adresses qui "ressemblent" sans être vraies**

L'adresse officielle d'Ameli est **ameli.fr**. Celle des impôts est **impots.gouv.fr**. Les escrocs créent des adresses comme *ameli-remboursement.com* ou *impots-france-verification.net* pour vous tromper. Regardez toujours bien l'adresse complète, pas seulement les premiers mots.

### **Les mises à jour : ne les repoussez pas trop longtemps**

Votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur vous demandent régulièrement d'installer des mises à jour. C'est souvent agaçant, mais ces mises à jour corrigent des failles de sécurité. En les ignorant pendant des mois, vous laissez des portes ouvertes que des logiciels malveillants pourraient utiliser. Accordez-vous un moment calme, une fois par mois, pour les installer.

## **ACHETER EN LIGNE EN TOUTE CONFIANCE**

### **Commencez par les enseignes connues**

Pour vos premiers achats, choisissez des sites que vous connaissez déjà dans la vraie vie : la Fnac, Carrefour, La Redoute, Cdiscount, les sites officiels des grandes marques. Ces enseignes ont une réputation à défendre et des services clients joignables. Vous serez remboursé en cas de problème.

### **Comment juger un site inconnu**

Si vous souhaitez acheter sur un site que vous ne connaissez pas, prenez deux minutes pour l'évaluer. Un site sérieux affiche ses coordonnées complètes : une adresse postale réelle, un numéro de téléphone, une adresse e-mail de contact. Il présente des mentions légales (un lien en bas de page) qui indiquent qui est derrière le site. Il propose des avis clients nombreux et variés - pas uniquement des commentaires dithyrambiques postés le même jour.

Méfiez-vous des prix qui semblent vraiment trop bas. Une paire de chaussures d'une grande marque vendue à 20 euros, une montre de luxe à 50 euros : dans la vraie vie, vous vous méfieriez. Même réflexe en ligne.

Vous pouvez aussi chercher le nom du site sur Google en ajoutant le mot "arnaque" ou "avis". Les mauvaises expériences des autres clients remontent souvent très vite.

### **Le paiement : ce qu'il faut faire et ne pas faire**

Payez toujours par carte bancaire ou via PayPal sur les sites sérieux. Depuis quelques années, votre banque vous demande de confirmer chaque achat par un code envoyé sur votre téléphone. C'est le système d'authentification forte : il est très efficace pour bloquer les achats frauduleux.

Si jamais votre carte est utilisée sans votre accord, vous pouvez contester les opérations auprès de votre banque et être remboursé. C'est une protection légale.

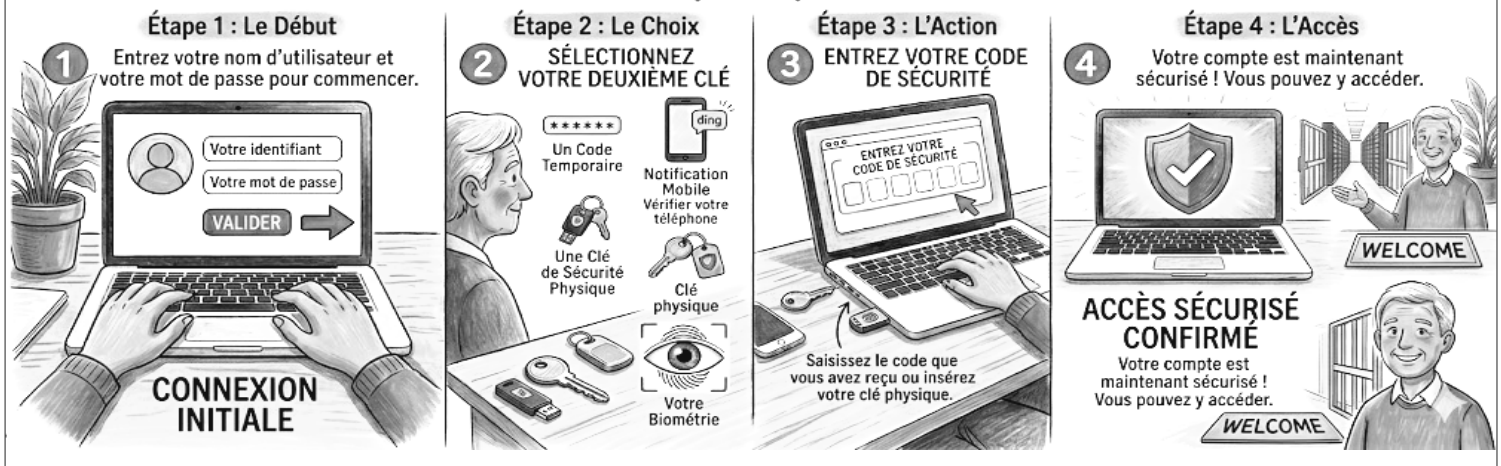
En revanche, ne payez jamais par virement bancaire à un vendeur que vous ne connaissez pas, ni par des coupons ou cartes cadeaux (iTunes, Google Play, etc.), ni en cryptomonnaie. Ces modes de paiement sont irréversibles et souvent utilisés par des escrocs précisément parce qu'il est impossible de récupérer l'argent ensuite.

### **Les Achats : Des ceintures de sécurité ultra-modernes**

Acheter un livre rare ou réserver un billet de train depuis son fauteuil est un vrai bonheur. Pour que l'expérience reste zen, la technologie a inventé des "doubles serrures" :

- **L'Authentification Forte (Double Authentification)** : C'est le même principe pour vos comptes importants (e-mails, impôts). On vous demande votre mot de passe habituel + un code unique envoyé sur votre mobile. C'est la garantie que vous seul tenez les clés de la maison

# Authentification à Deux Facteurs : Votre Guide Simplifié pour la Sécurité.



- **Le fameux 3D Secure** : Après avoir tapé vos numéros de carte, une fenêtre de votre banque s'affiche et vous demande une validation sur votre téléphone (un code par SMS ou un clic dans votre application bancaire). C'est le **3D Secure**. Même si un voleur trouvait votre carte par terre, il ne pourrait rien acheter sur Internet car il n'aurait pas votre téléphone pour valider l'achat.

## L'e-carte et la carte virtuelle (Le bouclier invisible)

Si l'idée de donner vos vrais numéros de carte vous inquiète, demandez à votre banque le service "e-carte bleue" ou "carte virtuelle".

- **L'e-carte** génère un numéro à usage unique pour un montant précis. Une fois l'achat fait, ce numéro "s'autodétruit".
- **La carte virtuelle**, accessible sur votre application bancaire, remplace vos coordonnées réelles par des numéros fictifs. C'est le summum de la sécurité : même si un pirate interceptait ces chiffres, ils seraient inutilisables pour vider votre compte. C'est comme donner un jeton de casino au lieu de votre propre portefeuille !

## La carte crypto dynamique

Grâce au Cryptogramme Dynamique, vos paiements par téléphone et vos achats sur Internet (depuis un ordinateur ou un smartphone) sont encore plus sécurisés. Le cryptogramme statique (CVV), imprimé au verso de la carte, est remplacé par un mini écran e-paper intégré dans la carte, capable d'afficher trois ou quatre chiffres. Le cryptogramme est affiché de façon permanente mais change automatiquement, typiquement toutes les 20 minutes : il est calculé par une puce alimentée par une mini-batterie ultra-mince, les deux intégrées également au cœur de la carte.

## Conseil de prudence

Si un prétendu "conseiller" vous appelle pour vous demander de lui dicter un code reçu par SMS... **Raccrochez**. Un vrai banquier n'a jamais besoin de ce code, car c'est lui qui vous l'envoie !

## Vos droits en matière d'achats en ligne

En France, lorsque vous achetez sur un site basé dans l'Union européenne, vous bénéficiez d'un **droit de rétractation de 14 jours** après réception de votre commande, sans avoir à vous justifier. Vous pouvez retourner le produit et être remboursé. Ce droit est une protection solide qui n'existe pas dans les magasins physiques.

## LES RÉSEAUX SOCIAUX : LE JARDIN PUBLIC DU NUMÉRIQUE

Facebook ou WhatsApp sont de merveilleux moyens de voir les photos des petits-enfants. Mais comme dans un jardin public, on ne raconte pas tout à n'importe qui.

## Le cercle privé

Vérifiez que vos publications ne sont visibles que par vos "Amis". Inutile que le monde entier sache que vous n'êtes pas chez vous ce week-end.

## Paramètres de confidentialité

Passez vos comptes en mode "Privé". Vérifiez régulièrement qui peut voir vos publications et vos informations personnelles.

## La règle de la "Une"

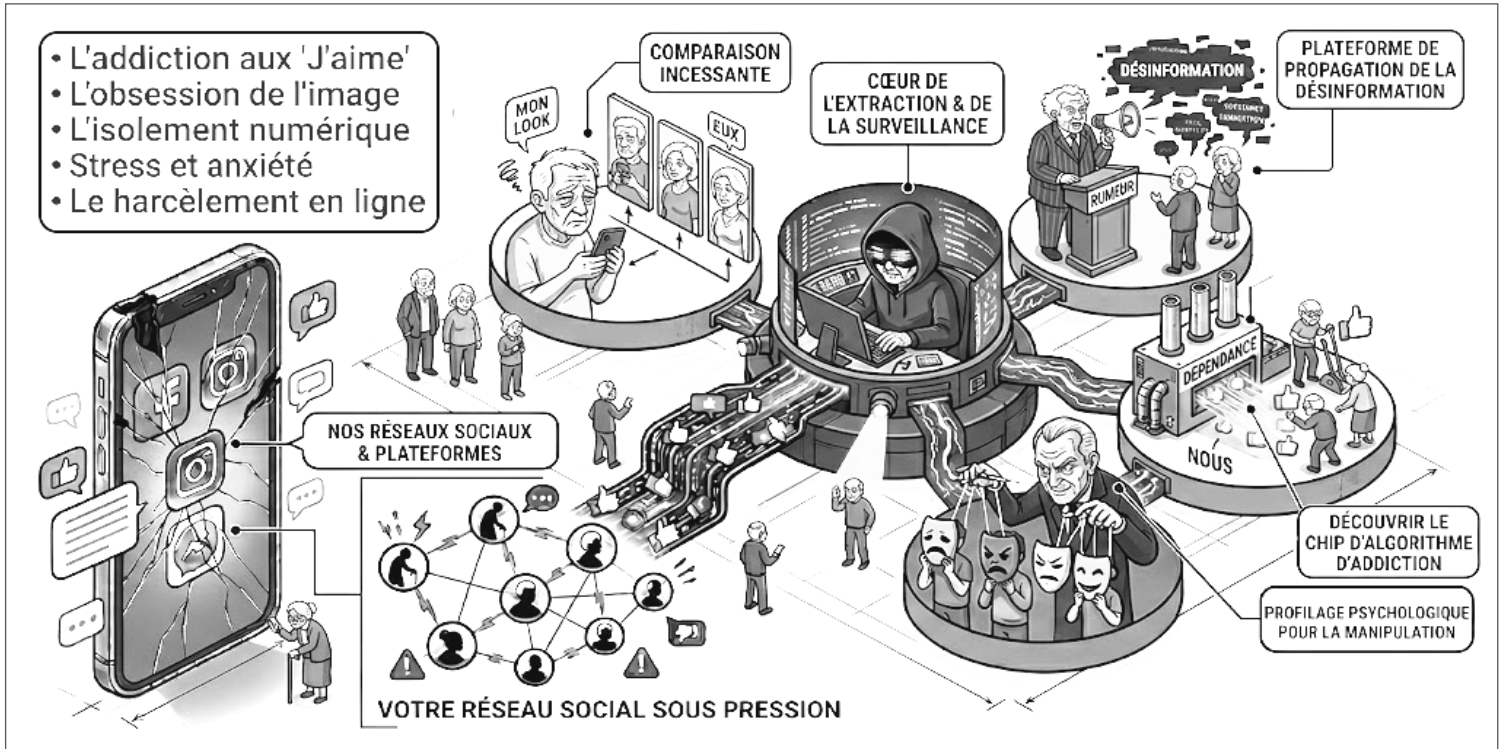
Avant de publier, demandez-vous : "Serai-je à l'aise si cette photo ou ce message faisait la une d'un journal demain ?". Internet n'oublie jamais.

## Le flair face aux nouveaux "amis"

Si un inconnu avec une photo très séduisante ou une histoire très triste vous demande en ami, méfiez-vous. Les "brouteurs" (arnaqueurs sentimentaux) cherchent à créer un lien affectif pour ensuite demander de l'argent.

## Réfléchir avant de partager

Une information vous semble incroyable ou révoltante ? Elle est peut-être fausse. Prenez un temps de respiration avant de cliquer sur "Partager".



## PROTÉGER SES MOTS DE PASSE

Le mot de passe, c'est la clé de votre vie numérique. Un mauvais mot de passe, c'est comme laisser la clé sous le paillason.

### Ce qu'est un bon mot de passe

Un bon mot de passe est long (au moins 10 caractères), mélange des lettres majuscules et minuscules, des chiffres et si possible un signe de ponctuation. Il ne contient pas votre prénom, votre date de naissance, le prénom de vos enfants ou le nom de votre animal - ce sont les premières choses qu'un pirate va essayer.

Une méthode simple pour créer un mot de passe solide et mémorisable : choisissez une phrase qui n'appartient qu'à vous, et prenez la première lettre de chaque mot. Par exemple, "Mon chat Félix a 8 ans et il ronronne" donne **McFa8aeir**. Ajoutez un point d'exclamation à la fin : **McFa8aeir!** - et vous avez un mot de passe très robuste.

### Un mot de passe différent par site important

Il est conseillé d'avoir un mot de passe différent pour les sites qui comptent vraiment : votre messagerie, votre banque, Ameli, les impôts. Si l'un de ces sites est compromis, les autres restent protégés.

Si vous avez du mal à vous souvenir de plusieurs mots de passe, notez-les dans un carnet que vous gardez chez vous, à l'abri des regards. C'est moins élégant qu'un logiciel, mais infiniment plus sûr que d'utiliser partout le même mot de passe trop simple.

**Le Coffre-fort numérique** : Si retenir vingt mots de passe vous fatigue, utilisez un "gestionnaire de mots de passe" (comme Dashlane ou Bitwarden). Il retient tout pour vous. Vous n'avez plus qu'un **seul mot de passe maître** à

retenir pour ouvrir votre coffre-fort. C'est la solution la plus sûre et la plus reposante. Votre bibliothèque municipale ou votre mairie peut souvent vous aider à en configurer un.

## QUE FAIRE SI QUELQUE CHOSE TOURNE MAL ?

La panique est mauvaise conseillère. Si vous pensez avoir fait une erreur - cliqué sur un lien suspect, donné des informations sur un faux site, permis à quelqu'un d'accéder à votre ordinateur - voici quoi faire, étape par étape.

Commencez par ne plus toucher à l'ordinateur ou au téléphone concerné. Appelez ensuite votre banque immédiatement - le numéro est au dos de votre carte bleue. Expliquez ce qui s'est passé et demandez si votre carte doit être bloquée en prévention. Les conseillers sont habitués à ce type de situation et vous guideront. Dans certains cas, les sommes prélevées frauduleusement peuvent être remboursées.

Si vous avez laissé quelqu'un prendre le contrôle de votre ordinateur à distance, débranchez-le d'internet (retirez le câble ou coupez le Wi-Fi) et demandez à un proche ou à un technicien de confiance de l'examiner avant de le réutiliser.

Vous pouvez signaler les arnaques sur le site [signal.conso.gouv.fr](https://signal.conso.gouv.fr) (pour les pratiques commerciales douteuses) ou sur [signalement.gouv.fr](https://signalement.gouv.fr) (pour les contenus illicites). Pour obtenir de l'aide, le site [cybermalveillance.gouv.fr](https://cybermalveillance.gouv.fr) est le portail officiel de l'État dédié aux victimes de cyberattaques : il propose des conseils et une liste de prestataires de confiance près de chez vous. Vous pouvez aussi appeler le **0 805 805 817**, numéro gratuit dédié aux escroqueries.

Et surtout, parlez-en à quelqu'un. La honte ne doit pas vous faire garder le silence. Ces arnaques sont sophistiquées, elles trompent des personnes de tous les âges et de tous les niveaux. L'important est d'agir vite.

## LES DIX RÈGLES À RETENIR

Pour finir, voici dix principes simples qui résument tout ce que vous venez de lire.

1. Vérifiez toujours que l'adresse du site commence par *https* et qu'il y a un cadenas avant d'entrer vos informations personnelles.
2. Ne cliquez jamais sur un lien reçu par e-mail ou SMS pour accéder à votre banque, à Ameli ou aux impôts. Tapez l'adresse vous-même.
3. Si un message crée l'urgence et vous demande d'agir immédiatement, méfiez-vous. Prenez le temps de vérifier.
4. Ne communiquez jamais votre mot de passe ou votre code PIN à quiconque, que ce soit par téléphone, par e-mail ou en personne.
5. Ne laissez jamais un inconnu prendre le contrôle de votre ordinateur à distance, quelle que soit la raison invoquée.
6. Méfiez-vous des prix trop bas. Si c'est trop beau pour être vrai, c'est souvent faux.
7. Utilisez des mots de passe différents pour vos comptes importants et changez-les de temps en temps.
8. Installez les mises à jour de votre appareil régulièrement.
9. En cas de doute, raccrochez, fermez la fenêtre, ne faites rien. Demandez conseil à un proche avant de continuer.
10. Si quelque chose tourne mal, appelez votre banque immédiatement et n'ayez pas honte d'en parler. Vous n'êtes pas seul.

## UN DERNIER MOT

Internet n'est pas un monde hostile réservé aux jeunes et aux initiés. C'est un outil - comme le téléphone l'était autrefois, ou comme la voiture : un peu déroutant au début, mais tout à fait maîtrisable avec un peu de pratique et quelques précautions de bon sens. Chaque icône et chaque bouton finiront par vous devenir familiers à force d'usage.

Vous avez traversé bien des changements dans votre vie. Celui-là, vous pouvez l'appivoiser aussi - à votre rythme, sans vous précipiter, en demandant de l'aide quand vous en avez besoin. Il n'y a aucune honte à tâtonner, car l'apprentissage est une aventure qui n'a pas d'âge. Considérez chaque petite réussite comme une victoire sur l'isolement.

Imaginez le plaisir de revoir les visages de vos proches en un clin d'œil, malgré la distance, ou de redécouvrir des souvenirs oubliés grâce à une simple recherche. Ce réseau est un pont jeté vers le monde, une bibliothèque infinie ouverte dans le calme de votre salon. En explorant cet espace, vous ne faites pas que manipuler une machine, vous entretenez votre agilité d'esprit et restez au cœur du présent.

Une fois que vous aurez pris confiance, vous vous demanderez comment vous avez pu vous en passer. Ce nouvel horizon n'attend plus que votre premier clic pour se dévoiler.

# Internet, c'est fait pour vous !

Profitez de tout ce qu'Internet a de merveilleux — en toute sérénité

## RESTEZ PROCHES



Famille, & amis à tout moment

Vidéo, photos, messages... Internet vous permet de voir vos petits-enfants, d'échanger avec des amis lointains et de partager vos moments précieux en un clic.

### LE PETIT PLUS :

WhatsApp & Messenger sont gratuits et très simples à utiliser

## VOUS ÊTES PROTÉGÉ(E)



Des outils veillent pour vous

Votre ordinateur, tablette ou smartphone dispose d'un antivirus et de filtres automatiques. Ces protections bloquent la grande majorité des risques sans que vous ayez à faire quoi que ce soit.

### LE PETIT PLUS :

Acceptez les mises à jour — elles renforcent votre sécurité

## SERVICES PUBLICS



Simplifiez votre quotidien

Renouveler une ordonnance, consulter vos droits retraite, prendre rendez-vous médical... Les sites officiels (.gouv.fr) sont sûrs, clairs et disponibles 24h/24.

### LE PETIT PLUS :

ameli.fr, impots.gouv.fr, service-public.fr sont vos alliés

## APPRENEZ À VOTRE RYTHME



Pas à pas, rien ne presse

Des ateliers gratuits existent dans toutes les mairies, bibliothèques et Espaces France Services. Des bénévoles patients vous accompagnent du premier clic jusqu'aux usages avancés.

### LE PETIT PLUS :

Numéro national gratuit : 3018 (aide au numérique)

## UN SIMPLE REGARD SUFFIT



Reconnaître un site de confiance

Un cadenas dans la barre d'adresse signifie que le site est sécurisé. Sur les sites officiels, l'URL commence toujours par «https» — ce petit signe vous garantit une connexion protégée.

### LE PETIT PLUS :

En cas de doute, fermez la page et demandez à un proche

## VOUS N'ÊTES JAMAIS SEUL(E)



Une aide toujours disponible

Votre entourage, les associations locales et les plateformes d'aide sont là pour vous. Poser une question n'est pas une faiblesse — c'est la marque des personnes intelligentes qui apprennent tout au long de leur vie.

### LE PETIT PLUS :

Un doute ? Appelez un proche avant d'agir, c'est tout simple

## Bravo ! Vous avez tout ce qu'il faut pour bien naviguer

Internet est une fenêtre ouverte sur le monde : vos proches, la culture, la santé, les voyages... Tout cela est à votre portée, avec confiance et plaisir.

Ateliers numériques [mesdroitssociaux.gouv.fr](https://mesdroitssociaux.gouv.fr)

France Services [france-services.gouv.fr](https://france-services.gouv.fr)

Aide & questions [aidantsconnect.beta.gouv.fr](https://aidantsconnect.beta.gouv.fr)



# Le Sport, la Santé, les Seniors : Bienvenue au CODERS 35



Découvrez une fédération multisport unique en France, reconnue d'utilité publique, qui place la santé et le lien social au cœur de la retraite en Ille-et-Vilaine.

## Le concept "Sport Senior Santé®"



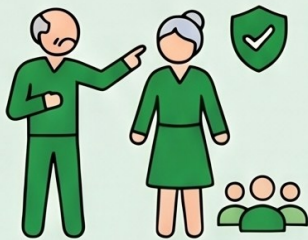
Une pratique multisport adaptée aux plus de 50 ans, axée sur le plaisir et la santé, sans recherche de performance ni compétition.

## 60 activités, une seule licence

Accédez à un large panel (randonnée, Tai-chi, Activ'mémoire, danse...) pour un coût modeste grâce au fonctionnement associatif.



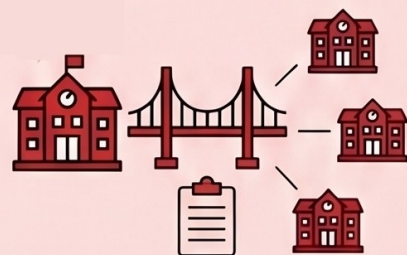
## Par les seniors, pour les seniors



L'encadrement est assuré par des animateurs bénévoles formés spécifiquement pour garantir une pratique sécurisée et conviviale.

## Le rôle vital du CODERS 35

Le Comité assure la liaison entre la Fédération et les clubs locaux, organise les formations et soutient le développement de nouvelles pratiques.



**Le CODERS 35 est le relais départemental de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) pour promouvoir le concept "Sport Senior Santé®".**

Plus d'informations sur le site web du Comité ou de la Fédération.