

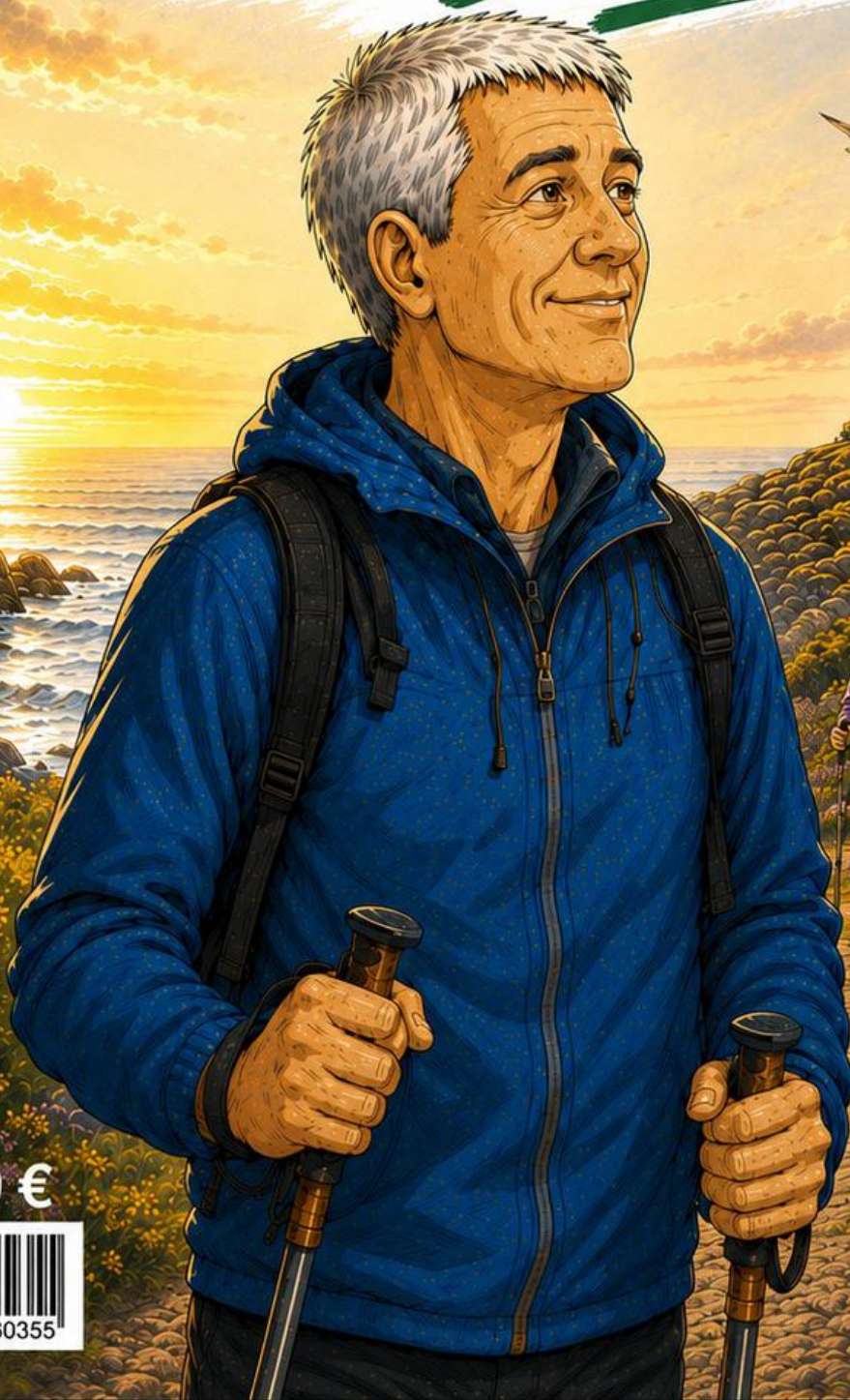
La revue des seniors sportifs

N° 35

Septembre 2026

Le grand pas d'Erwan

- Une histoire de -
CORENTIN VILAINE



5,90 €



3 770035 260355

ÉDITIONS
CODERS35



DES TECHNOLOGIES PENSÉES POUR MIEUX VIVRE

Innovantes, simples, durables :
vos alliées du quotidien.

La technologie
au service de
votre bien-être



PULSE 2020

Montre connectée santé

- Fréquence cardiaque en continu
- Suivi du sommeil avancé
- + de 100 activités sportives
- Étanche 5 ATM



129,90 €

PURE SOUND 2020

Écouteurs sans fil à réduction de bruit

- Réduction de bruit active
- Autonomie jusqu'à 28 h
- Résistants à la transpiration
- Commandes tactiles intuitives



79,90 €

LUMIÈRE 2020

Lampe LED connectée

- Intensité et couleur réglables
- Contrôle via application mobile
- Programmez vos ambiances
- Économe en énergie



49,90 €

HYDRO 2020

Gourde isotherme intelligente

- Garde vos boissons chaudes ou froides 12 h
- Capteur de rappel hydratation
- Acier inoxydable sans BPA
- Étanche et sécurisée



N'oubliez pas de boire suffisamment chaque jour !

39,90 €

CLEANBOT 2020

Aspirateur robot connecté

- Navigation intelligente 360°
- Contrôle à distance via smartphone
- Programmation personnalisée
- Filtre HEPA haute performance



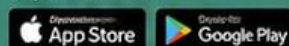
249,90 €

TOUT À PORTÉE DE MAIN
AVEC L'APPLICATION MYLIFE 2020



- Centralisez tous vos appareils connectés
- Suivez vos statistiques bien-être
- Recevez des conseils personnalisés
- Vivez mieux, chaque jour

Disponible sur sur



Garantie 2 ans
SAV en France



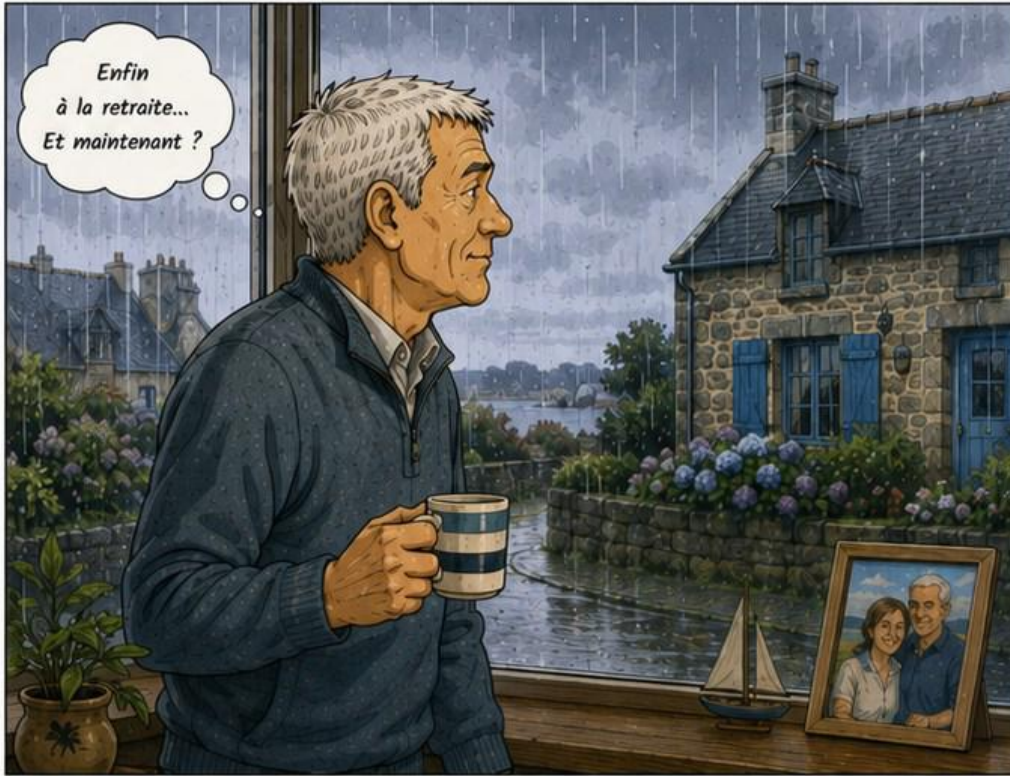
Livraison rapide
48/72h



Satisfait ou remboursé
sous 30 jours

Retrouvez-nous sur
www.mylife2020.fr

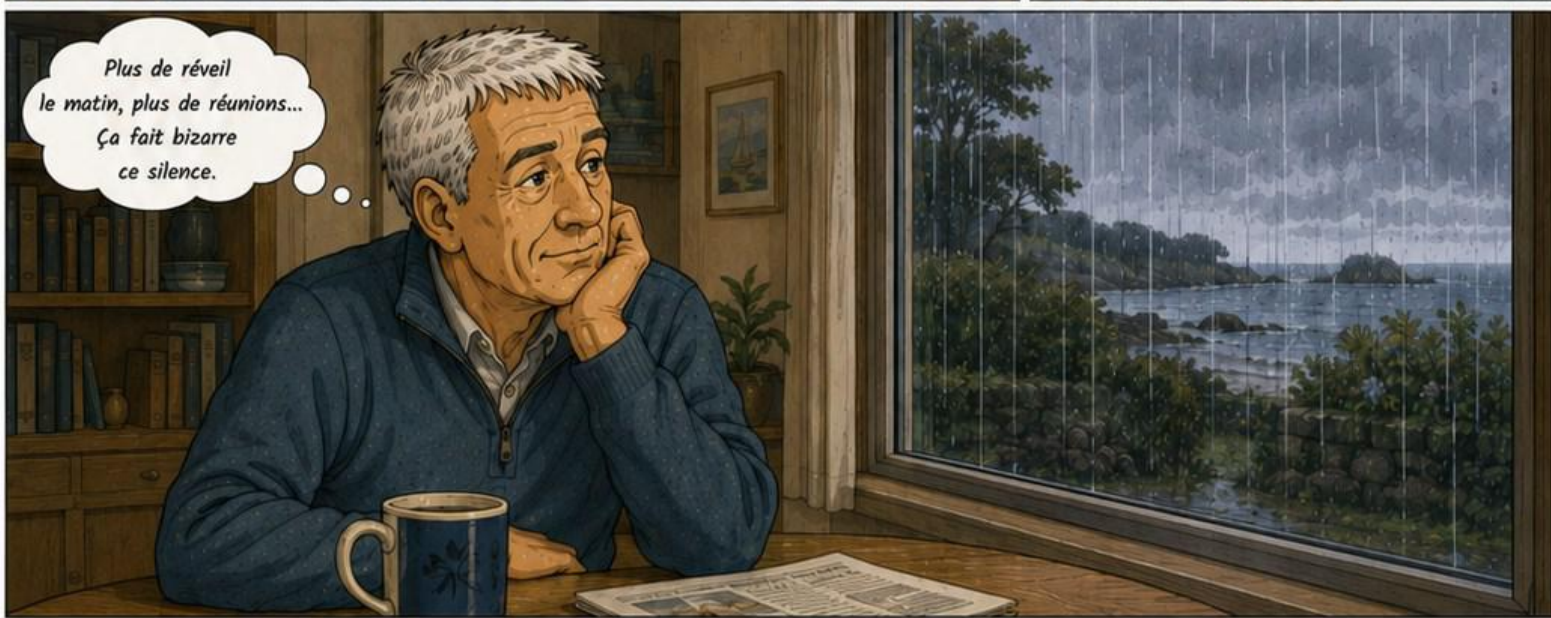




Enfin à la retraite... Et maintenant ?



Quarante ans de boult... Le temps de tourner la page.



Plus de réveil le matin, plus de réunions... Ça fait bizarre ce silence.



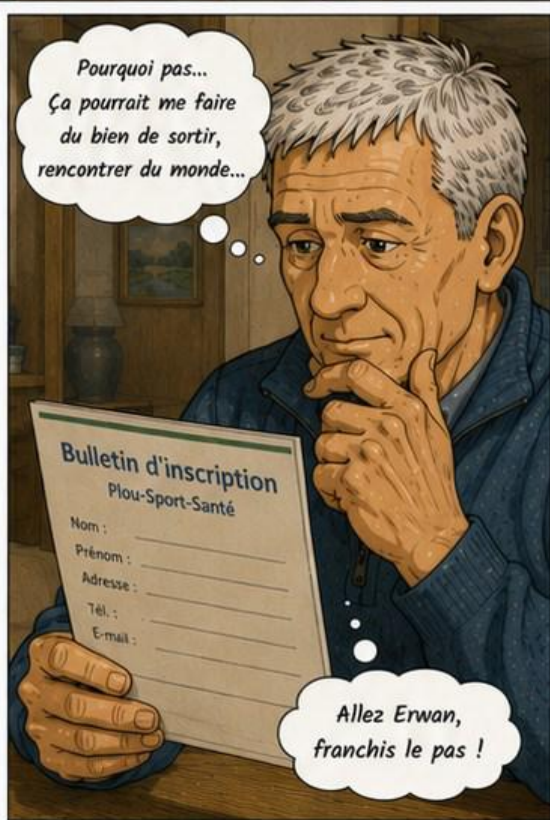
Tu devrais venir faire un essai à Plou-Sport-Santé ! Une super ambiance, de belles balades, et beaucoup de convivialité !

Plou-Sport-Santé ?

Jamais entendu parler...



Voici la plaquette. Ils accueillent les nouveaux toute l'année !



Pourquoi pas... Ça pourrait me faire du bien de sortir, rencontrer du monde...

Allez Erwan, franchis le pas !

Première séance...
Je ne connais
personne.
Allez, Erwan,
courage !

Bonjour à tous !
Bienvenue à Plou-Sport-Santé !
On est contents d'accueillir
de nouveaux marcheurs.

Plou-Sport-Santé
CLUB DE LA
RETRAITE SPORTIVE

MARCHÉ NORDIQUE
BIEN-ÊTRE ET CONVIVIALITÉ

Les bâtons...
C'est le haut ?
C'est le bas ?

Pas de panique Erwan !
La dragonne doit passer
par en dessous.
On va t'expliquer !

Aïe...
je m'étais
trompé !

Ici, pas de compétition,
juste du plaisir et du partage.
On part dans 5 minutes.
Échauffement au parking

Ils ont l'air
sympa... mais
je reste en retrait
pour l'instant.

Allez, on respire...
On étire...
C'est parti !

Je vais suivre
tranquillement...
Et on verra pour
les discussions
plus tard.

Printemps...
Les sous-bois bretons
s'éveillent.



Été...
Le GR34, entre terre
et mer.



Automne...
Pas de météo
idéale en Bretagne...
mais toujours
des marcheurs !



Hiver...
Grand air, lumière
basse et vivifiante.



Et toujours...
Des pauses conviviales
qui font du bien
au corps et au moral !



Chaque sortie
apporte quelque chose...
Du plaisir, du partage,
de l'énergie...



Une année a déjà passé...
Et je ne me lasse pas
de marcher avec eux.



Une année de marche nordique,
une année de belles rencontres,
une année de bienfaits partagés.

La troisième mi-temps...
Le meilleur moment
de la sortie !

Allez, un café
bien chaud,
qui en veut ?

Et les crêpes
d'Yvonne, toujours
aussi bonnes !

On a eu une super sortie,
malgré les passages
un peu boueux !

C'est ça
la Bretagne !
On s'adapte !

Plou-Sport-Santé
CLUB DE LA
RETRAITE SPORTIVE

MARCHÉ NORDIQUE
BIEN-ÊTRE ET CONVIVIALITÉ

Quelle
belle ambiance...
On se croirait
en famille !

Gildas, vous organisez
tout ça chaque semaine ?
Et en plus vous préparez
les parcours, les covoiturages,
les sorties...

Oh, tu sais,
c'est une équipe !
On se répartit
les tâches.

Les animateurs
sont tous bénévoles.
On le fait par plaisir,
pour le groupe,
pas pour autre chose.

Vous y passez
beaucoup de temps ?

Énormément ! Et souvent
dans l'ombre... Mais quand
on voit les sourires à l'arrivée,
ça fait oublier la fatigue.

Et puis, il y a les imprévus !
Une cheville qui coince,
une météo capricieuse...
On doit être prêts !

On se forme aussi
régulièrement pour être
au top et rester
à jour.

Je ne pensais
pas que c'était
si complet...

Notre but : que chacun passe
un bon moment, en sécurité,
dans la bonne humeur !
C'est ça, Plou-Sport-Santé !

Quelle belle équipe...
Et quel dévouement !
Ils donnent sans compter...

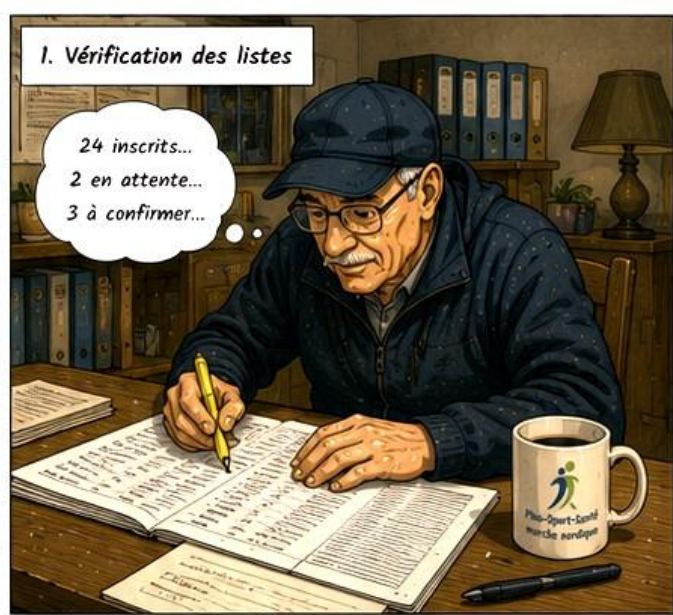
Des moments simples,
des échanges vrais...
Une vraie richesse !

Fin de la première année.
Erwan observe Gildas
qui prépare la prochaine sortie.



1. Vérification des listes

24 inscrits...
2 en attente...
3 à confirmer...



2. Organisation du covoiturage

On se retrouve
à 8h30 au parking.
Jean-Mi prend
3 personnes,
Yvonne en prend 2,
et moi je prends
Annick et René.



COVOITURAGE	
Conducteur	Passagers
Jean-Mi	3 personnes
Yvonne	2 personnes
Gildas	Annick et René

3. Gestion des absents

René ne peut pas
venir, son genou
le fait souffrir.
On lui souhaite
un bon rétablissement.
Maëla sera là
si ça va mieux...



LISTE DES PARTICIPANTS	
Annick	✓
Yvonne	✓
Jean-Mi	✓
René	X (absent)
Maëla	?
.....	

SORTIE :

- DATE : Samedi 18 mai
- LIEU : Sentier des Douaniers
- DISTANCE : 12 km
- DIFFICULTÉ : ★★★★★
- RDV : Parking 8h30



Ils donnent
vraiment beaucoup
de leur temps...



Quelques jours plus tard,
après la marche...
Autour d'un café, Erwan
prend son courage à deux
mains.

J'ai beaucoup réfléchi...
Et si je passais de l'autre
côté de la barrière ?

Devenir
animateur ?!

Mais...
pourquoi ?

Excellente
idée !

Tu as
le sens du
groupe !

Attention,
ça va te coûter
des crêpes !

J'ai envie de transmettre,
de partager... et de donner
un peu de mon temps !
Ça me tente vraiment.

Chapeau l'artiste !

On est
avec toi !

On va
te soutenir !

Enfin tu vas
nous rejoindre
dehors !

Mais... je vais devoir
apprendre, me former...
C'est un sacré
engagement !

Ne t'inquiète pas,
on t'accompagnera
à chaque étape.

Et puis, tu verras,
c'est une aventure
humaine extraordinaire !

À ton nouveau départ, Erwan !
Bienvenue dans l'équipe des animateurs !

Et si c'était
le début d'une
nouvelle
aventure ?

Première étape :
la formation PSC !
On apprend les gestes
qui sauvent...

FORMATION PREMIERS SECOURS CIVILS



Bonjour !
Je m'appelle Claudine.
Enchantée à tous !

- PROGRAMME
- ALERTER
 - MASSAGE CARDIAQUE
 - DÉFIBRILLATEUR
 - MISE EN SÉCURITÉ
 - PLAIES
 - PLS

Bienvenue !
On va apprendre
ensemble les bons
gestes.

Bon, on appuie
bien au centre
de la poitrine,
bras tendus...

Aïe aïe aïe !
On dirait un marteau-
piqueur !

**BOM !
BOM !
BOM !**

Heu... c'est quel
le rythme déjà ?

100 à 120
compressions
par minute !

La Macarena
c'est 126 !

HA! HA! HA!

Exercice de mise en sécurité...

On vérifie
la respiration...

Il respire...
Ouf !

On le met en
Position Latérale
de Sécurité.

Comme ça ?

Parfait !

Simulation d'alerte...

Allô, ici Erwan, je suis
au stade de Plou-Sport.
Une personne est
inconsciente...



Très bien,
restez calme,
on vous envoie
du secours.

Et on teste le défibrillateur !

Alors...
on suit bien
les instructions !



Une matinée sérieuse mais
dans la bonne humeur !

On a appris des choses
utiles... et on a bien rigolé !

Une équipe au top !

Début de la FIA en distanciel.
Erwan se connecte pour la première fois.

Allez, c'est parti...
J'ai hâte de découvrir cette plateforme !

1. Accueil sur JsWorld

Interface simple et claire, c'est super bien fait !



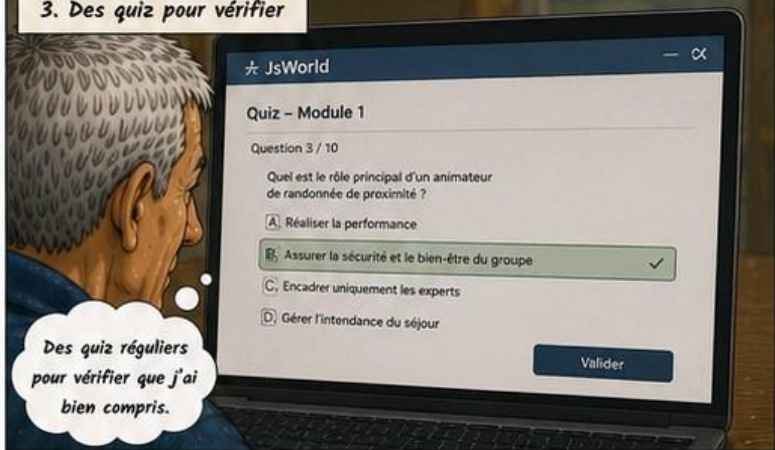
2. Des vidéos pour comprendre

Des vidéos courtes, claires et concrètes.
Parfait pour apprendre à mon rythme.



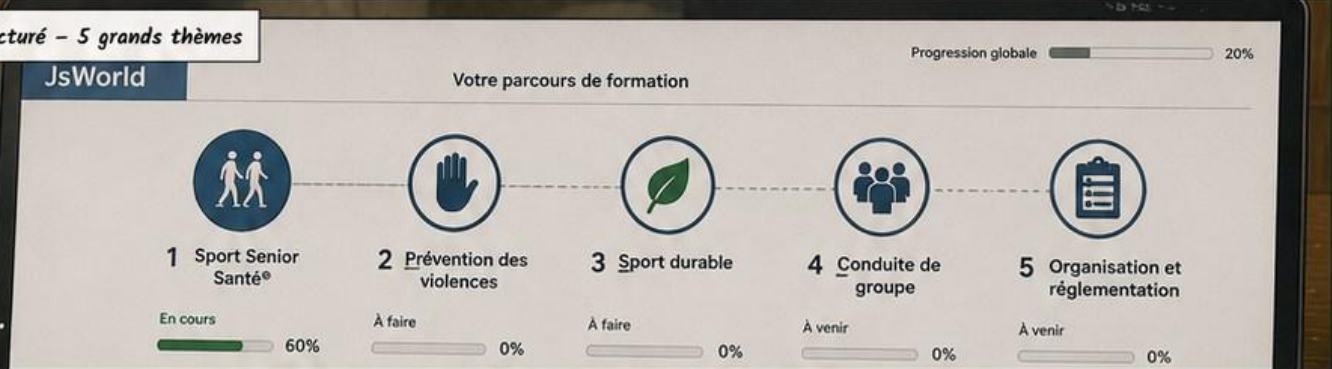
3. Des quiz pour vérifier

Des quiz réguliers pour vérifier que j'ai bien compris.



4. Un parcours structuré - 5 grands thèmes

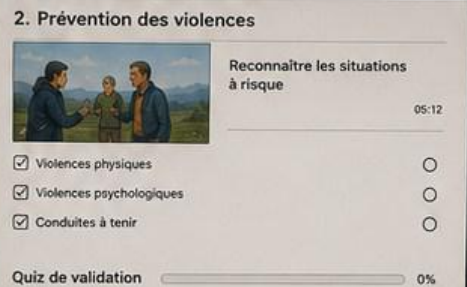
Un parcours pédagogique bien structuré.
Cinq grands thèmes essentiels !



5. Module 1 : Sport Senior Santé



6. Module 2 : Prévention des violences



7. Module 3 : Sport durable



8. Suivi de progression



9. Encouragements et ressources

Franchement, c'est motivant !
J'ai hâte de continuer !



Une formation complète, interactive et accessible, pour se préparer au mieux à encadrer en toute confiance !



PLOU-SPORT-SANTÉ
CLUB DE LA RETRAITE SPORTIVE

FIA en présentiel.
Un groupe de 12 stagiaires
motivés et curieux.

Au programme :
- Connaissances
- Pédagogie
- Pratique
- Echanges

Bienvenue à toutes
et à tous !
Prêts pour cette
nouvelle étape ?

FIA - ANIMATEUR
DE RANDONNÉE
DE PROXIMITÉ


PLOU-SPORT-SANTÉ
CLUB DE LA RETRAITE SPORTIVE

Randonner,
c'est partager
bien plus qu'un
chemin !

1. Travaux collectifs

On partage nos idées,
on s'écoute, on
construit ensemble !

ORGANISER UNE SORTIE
RÉUSSIE
- Sécurité
- Convivialité
- Adaptation
- Plaisir partagé

2. Jeux pédagogiques

Le jeu pour
apprendre en
s'amusant !

3. Mise en situation : animer un groupe

Je vous propose cet itinéraire.
À vous de me dire ce que je peux
améliorer pour que tout le monde
prenne du plaisir !

4. Mise en situation : gérer un imprévu

Et si quelqu'un se tord
la cheville ? Quels
réflexes adopter ?

5. Retour d'expérience

Ce que j'ai aimé,
c'est la bienveillance
du groupe et la qualité
des échanges.


6. Bilan de la journée

- Apprendre
- Partager
- Expérimenter
- Progresser
- Se faire confiance
- Se faire plaisir

Chaque jour,
on progresse
ensemble !

Erwan découvre
l'essentiel de
cette formation...

L'important n'est pas
la performance mais
le plaisir partagé.

Randonner
ensemble,
c'est avancer
ensemble !

PLOU-SPORT-SANTÉ

Une belle aventure
ne fait que commencer !

Fin de la FIA !
Une étape importante
franchie ensemble.

Bravo à toutes et à tous
pour votre engagement et
votre progression tout au
long de la formation !

FIA - ANIMATEUR
DE RANDONNÉE DE PROXIMITÉ

Partager
Apprendre
Transmettre
Randonner
ensemble !



Remise des attestations.

Félicitations Erwan !
Ton investissement et ta
bienveillance sont un bel
exemple pour le groupe.

Merci beaucoup !
Cette formation
m'a vraiment
enrichi.



Erwan et Maëla discutent après la formation.

Maëla, tu as une
énergie incroyable !
J'ai beaucoup appris
à tes côtés.

Merci Erwan !
Toi aussi, tu inspires
confiance et tu es
toujours à l'écoute.



Alors... si on continuait
l'aventure ensemble ?
Le M2 Marche Nordique,
ça te dit ?

Avec plaisir !
Aller plus loin,
ensemble, ce
sera motivant
et stimulant !

De nouvelles compétences,
de nouveaux défis,
de belles rencontres
à venir !



L'aventure ne fait
que commencer.

Randonner
ensemble,
c'est avancer
ensemble !

PLOU-SPORT-SANTÉ



JEUX & DÉTENTE

Pour stimuler vos neurones tout en vous amusant !



Le saviez-vous ?

Jouer régulièrement stimule la mémoire, améliore la concentration et favorise le bien-être !



1 MOT FLÉCHÉ

	FLEUVE DE FRANCE		ARRIVÉE AU PORT		NOTE DE MUSIQUE		SE BOUGE AU RYTHME
FRUIT ROUGE	↓		↓		↓		↓
PARTIE DU JOUR	→					PLANTE AROMATIQUE	→
LIEU DE CULTURE	→		METTRE EN MARCHÉ	→		↓	
VASTE ÉTENDUE D'EAU	→						
PRONOM PERSONNEL	→				LUMIÈRE DU JOUR	↓	
COULEUR DU CIEL	→						
RASSASIÉ	→		ANIMAL SAUTANT	→			
ANCIENNE PIÈCE DE MONNAIE	→		↓				

2 SUDOKU

Remplissez la grille avec les chiffres de 1 à 9 sans les répéter dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3x3.

5		3			7		1
6			1	9		5	
	9	8			6		
8			6				3
4			8		3		1
7				2			6
		6			2	8	
	4	1			9		6
3			7		4		2

NIVEAU ★★☆☆☆ (moyen)

3 QUIZ

Cochez la bonne réponse.

- Quelle est la plus haute montagne d'Europe ?
 - A. Le Mont Blanc
 - B. L'Elbrouz
 - C. Le Cervin
- En quelle année a eu lieu la construction de la Tour Eiffel ?
 - A. 1887
 - B. 1899
 - C. 1909
- Quel peintre a réalisé la Joconde ?
 - A. Vincent Van Gogh
 - B. Léonard de Vinci
 - C. Claude Monet
- Quel est le plus long fleuve de France ?
 - A. La Loire
 - B. La Seine
 - C. Le Rhône
- Dans quel pays se trouve la ville de Kyoto ?
 - A. Chine
 - B. Corée du Sud
 - C. Japon



4 MOTS MÉLÉS

Retrouvez les mots de la liste dans la grille. Ils peuvent être écrits horizontalement, verticalement, ou en diagonale.

- NATURE
- SOLEIL
- RANDONNÉE
- JARDIN
- ÉNERGIE
- DÉTENTE
- VOYAGE
- PARTAGE
- LECTURE
- BONHEUR
- AMITIÉ
- SOUVENIRS

N	A	T	U	R	E	J	D	B
R	A	N	D	O	N	N	E	E
E	N	E	R	G	I	E	T	O
V	O	Y	A	G	E	E	E	N
L	E	C	T	U	R	E	N	H
J	A	R	D	I	N	T	T	E
P	A	R	T	A	G	E	E	U
B	O	N	H	E	U	R	R	R
S	O	U	V	E	N	I	R	S

5 ANAGRAMMES

Formez un mot à partir des lettres données.

- ETNEDTÉ → _____
- RUTANEE → _____
- ÉYAGOV → _____
- TEIMIA → _____
- RUHEBON → _____



6 CALCUL MALIN

Résolvez ces opérations.

- $125 + 48 =$ _____
- $256 - 87 =$ _____
- $37 \times 6 =$ _____
- $144 \div 12 =$ _____
- $(15 + 25) \times 3 =$ _____



7 RÉBUS

Trouvez le mot ou l'expression.



Réponse : _____

8

PHOTO MYSTÈRE

Quel est ce lieu emblématique ?



Réponse : _____

9 7 DIFFÉRENCES

Trouvez les 7 différences entre ces deux images.



“ Le plus grand voyageur est celui qui a su faire une fois le tour de lui-même. ”
- Confucius

SOLUTIONS (en bas de page)

Scannez-moi !



À vos crayons, prêts, jouez ! Et surtout, amusez-vous bien !



Début du M2
Marche Nordique.
Une nouvelle étape
commence !

Bienvenue dans le M2
Marche Nordique !
On va approfondir
la technique pour
progresser ensemble.

M2
MARCHÉ NORDIQUE
APPROFONDISSEMENT

1. Position des bâtons

La bonne position
du bâton, c'est
essentiel pour
être efficace et
se faire plaisir.

Poignée bien tenue
(mains détendues)

Dragonne ajustée
sans serrer

Bâton incliné
vers l'arrière
~ 60°

2. Coordination

Bras opposé,
jambe opposée !
Le mouvement
est naturel.

Mouvement
opposé



Poussée derrière
le corps



3. Échauffements

On prépare le corps
et on active les muscles
avant l'effort !

Mobilisation
des épaules



Rotation
du tronc



Montées
de genoux



Fentes
dynamiques



Ouverture
de hanches



4. Mise en pratique

On met en pratique
ce qu'on vient de voir.
Observez, ressentez,
ajustez...

5. Analyse et corrections

Quelques ajustements
et ça change tout !
L'important, c'est
d'être à l'écoute
de son corps.

6. Ervan prend conscience

Je pensais bien
faire... mais il y a
encore tellement de
choses à apprendre
et à ressentir.

7. Motivation pour la suite

C'est normal !
C'est en pratiquant
régulièrement qu'on
devient plus efficace
et plus à l'aise.

Le chemin est long,
mais chaque pas
nous rapproche
de la maîtrise...

J'ai encore beaucoup
à apprendre...
Et c'est ce qui rend
cette aventure si belle !

Une étape après l'autre,
ensemble, on avance.

Séances d'entraînement.
Chaque sortie, chaque
conseil, chaque progrès
compte.

Bonjour à tous !
On avance ensemble,
pas à pas !

NOS OBJECTIFS

- Technique
- Endurance
- Plaisir
- Convivialité
- Sécurité



Observation et conseils personnalisés.

Regarde ton buste :
tu es trop droit
et tu plantes
tes bâtons !

Ah bon ?

Points à vérifier :

- ✓ Inclinaison légère vers l'avant
- ✓ Poussee franche bras tendu
- ✓ Ouverture de la main en fin de poussee
- ✓ Regard loin devant
- ✓ Cadence réguliere

Mise en pratique.

Allez, on relache
les épaules et on pousse
jusqu'au bout !

Erwan illustre avec humour.

TAC!

ça, c'était moi
il y a quelques mois !
Rigide, raide et pas
efficace du tout !

HA! HA! HA!

TAC!
TAC!

Un stagiaire reproduit... exactement !

Et toi là... tu marches
EXACTEMENT comme
je marchais avant !

Heu...
vraiment ?

Correction bienveillante. On ajuste...

D'accord !

Relâche les épaules,
allonge le mouvement
et ouvre ta main
derrière.

... On ressent la différence.

Wouah !
C'est beaucoup
plus fluide !

Les progrès se voient et se sentent !

Super séance !
On sent qu'on
avance !

Former, accompagner,
transmettre...
C'est donner confiance
et voir les autres
progresser.

Et moi, je continue d'apprendre
à chaque sortie... et à chaque
nouveau pas avec eux !

Marcher ensemble,
progresser ensemble,
se faire plaisir
ensemble !



Évaluation finale.
Le grand jour est arrivé.

Bienvenue pour
votre évaluation finale
du M2 Marche Nordique.
Vous allez démontrer
vos compétences d'animateur
sur le terrain.

- ÉVALUATION FINALE
M2
MARCHÉ NORDIQUE
- ✓ Encadrer
 - ✓ Animer
 - ✓ Sécuriser
 - ✓ Adapter
 - ✓ Communiquer

FORMATEUR

1. Le stress monte...

Et si j'oublie ?
Et si je ne suis pas
à la hauteur ?
Toutes ces compétences
à mobiliser en même
temps...

2. Maëla est là.

Respire, Erwan.
Tu as travaillé, tu connais
ton sujet. Fais confiance
à ton expérience et à toi.
Je suis là.

Elle a raison...
Je ne suis
pas seul.

3. C'est à son tour.

Bonjour à tous !
Aujourd'hui, nous allons
nous concentrer sur la
technique de poussée et
la coordination bras-jambe.

4. Mise en pratique.

COMPÉTENCES ÉVALUÉES

Préparer une séance	✓
Animer un groupe	✓
Techniques et sécurité	✓
Adapter à son public	✓
Communiquer efficacement	✓
Gérer les imprévus	✓

5. Un imprévu à gérer.

J'ai une petite
douleur au genou...

On adapte !
Raccourcissons l'amplitude
et allégeons la poussée.
Écoutez votre corps,
on progresse ensemble.

6. Débriefing avec le jury.

Très bonne gestion du groupe,
excellente adaptation et
communication claire.
Bravo !

7. Résultat.

Félicitations, Erwan !
Tu valides toutes
les compétences du
M2 Marche Nordique.

Merci !

ATTESTATION
M2 MARCHÉ NORDIQUE
COMPÉTENCES VALIDÉES
PLOU-SPORT-SANTÉ

On l'a fait !

8. Une victoire partagée.

L'entraide, la confiance
et le plaisir partagé...
Voilà l'esprit de notre
engagement !

Ensemble,
on va encore
plus loin !

COMPÉTENCES
VALIDÉES
M2
MARCHÉ NORDIQUE
PLOU-SPORT-SANTÉ

Premier jour d'animation pour Erwan.

C'est le grand jour...
Premier groupe,
première animation...
Reste calme, respire...
Tu vas y arriver !

Bonjour !
Vous êtes Erwan ?
Ravi de marcher
avec vous !

Bonjour à tous !
Oui, je suis Erwan.
Heureux de partager
cette sortie
avec vous !

SORTIE
MARCHÉ NORDIQUE

NIVEAU DÉCOUVERTE
8 km • 2h



PLOU-SPORT-SANTÉ

Mise en route.

On commence par
un petit échauffement
pour préparer le corps
et les articulations.

D'accord !

Sur le parcours.

Tenez le rythme,
utilisez vos bâtons,
regardez loin devant...
C'est parfait !

Ça se passe
bien... Ils prennent
du plaisir,
ça me rassure !

Un moment convivial.

Merci Erwan,
une très belle sortie !
Explications claires,
bonne ambiance...
On a adoré !

Merci à vous !
Vous avez été
super.

Bilan et étirements.

On termine par quelques
étirements et une bonne
respiration.

Très bien,
ça fait du bien !

Une première réussite !

Quel bonheur !
Transmettre, accompagner,
partager... c'est tout
ce que j'aime !
L'aventure ne fait
que commencer !

Merci Erwan !
À très bientôt
sur les sentiers
bretons !



PLOU-SPORT-SANTÉ

Une belle journée...
et le début d'une belle aventure.

Une année passe...

Une belle année
riche en rencontres,
en apprentissages
et en partage.

Encouragements.

Super progression
aujourd'hui !
Tu es régulière,
tu vas de l'avant !

Merci Erwan !
Tes conseils
me motivent
beaucoup.

Adaptation des parcours.

Aujourd'hui, on adapte
le parcours : terrain plus
souple et moins de dénivelé.
L'important, c'est que
chacun prenne du plaisir !

Attention portée aux plus fragiles.

On va prendre
notre temps.
Le principal,
c'est ton bien-être.
Tu gères très bien !

Merci...
ça fait du bien
d'être
comprise.

Erwan devient apprécié.

Merci Erwan
pour ta patience
et ton énergie !

Grâce à toi,
on prend confiance
et on progresse !

Toujours à l'écoute
et bienveillant !

Gildas l'observe discrètement...

Il a trouvé
sa place...
Beau travail, Erwan.
Je suis fier de lui.

Une belle aventure humaine,
faite de confiance, de respect
et de passion partagée.

Les Éditions CODERS35

Des guides pratiques et inspirants
pour bien vivre sa retraite sportive !



Des contenus utiles et concrets pour les seniors et les clubs



Rédigés par et pour une communauté engagée



Des valeurs de convivialité, d'inclusion et de bien-être



Des lectures enrichissantes pour apprendre, partager, se divertir et faire grandir votre club au quotidien.

Découvrez toutes nos publications !



Pensées pour les seniors
Des contenus accessibles, clairs et adaptés à tous.



Au service des clubs
Des outils pour animer, organiser et développer vos activités.



Inspirantes et positives
Des récits et conseils pour cultiver motivation et bien-être.



Nos valeurs avant tout
Convivialité, inclusion, solidarité et santé par le sport.



Réunion du comité directeur.

PLOU-SPORT-SANTÉ
MARCHÉ NORDIQUE



Le sport, le plaisir, la santé.

Merci à tous d'être présents.
Notre club fonctionne grâce
à l'engagement de chacun.
Aujourd'hui, nous avons besoin
de nouvelles forces vives.
Le club cherche des bénévoles
pour nous aider sur plusieurs
missions importantes.

BESOINS BÉNÉVOLES

- Encadrement
- Organisation des sorties
- Communication
- Événements
- Logistique



Alors...
Qui pourrait prendre
en charge l'une de
ces missions ?
Même un petit coup
de main, ce serait
super !



Personne ne se propose.

C'est essentiel
pour la vie du club...
Chacun peut apporter
quelque chose, selon
ses disponibilités...



Silence gêné.

...



Le club a besoin de vous...
Et si vous faisiez la différence ?

Après la marche.

Belle sortie aujourd'hui,
n'est-ce pas Erwan ?
Le groupe était au top !

Oui, superbe !
Le soleil, les paysages...
et une bonne ambiance.
Que demander de plus !

Dis Erwan...
Si on s'arrêtait prendre
un petit cidre ?
Ça ferait du bien après
toutes ces marches !

Avec plaisir
Gildas !
Excellente
idée.

Allez, suis-moi.
Ici, le cidre est
vraiment bon !

Je te fais
confiance !

Cidre fermier
bio-

LOCAL
ET
BRETON !

Tu sais Erwan,
au début, quand tu es
arrivé au club, tu étais
un peu réservé...
Mais on voyait bien que
tu avais envie d'apprendre
et de bien faire.

Aujourd'hui, tu es ta place,
tu es devenu un pilier
du groupe.
Tu sais motiver,
tu es à l'écoute,
et tu as toujours
le mot juste.

Ça me touche
beaucoup, Gildas.
Merci !

Ce que j'aime chez toi,
c'est que tu restes
humble, malgré tout
ce que tu as accompli.
Et surtout, tu es toujours
là pour les autres,
même les plus fragiles.

C'est vrai que la marche
nordique, pour moi,
c'est bien plus qu'un
sport.

C'est du portage,
du lien, de l'humanité...
C'est ça qui compte.

À la marche,
à l'amitié,
et aux belles rencontres !

Tu sais Gildas...

Sans toi et le club,
je n'aurais jamais vécu
tout ça.

Merci pour ta confiance,
et pour tout ce que tu
transmets.

C'est normal Erwan.
Ici, on avance ensemble.
C'est ça l'esprit
PLOU-SPORT-SANTÉ !

Des chemins parcourus
ensemble... et encore tant
d'autres à venir.

Gildas expose les besoins du club.

PLOU-SPORT-SANTÉ
MARCHÉ NORDIQUE



Pour continuer à faire vivre le club et l'emmener plus loin, nous avons besoin de renforcer ces trois piliers essentiels.

BESOINS DU CLUB

- Organisation
- Communication
- Gestion

Je t'écoute, mais je ne suis pas sûr d'avoir le temps ni l'envie de m'engager davantage...

Organisation.

L'organisation, c'est préparer les sorties, coordonner les animateurs, gérer le planning, prévoir le matériel... Sans structure, on s'épuise et on risque l'improvisation.

ORGANISATION



Je comprends... mais d'autres peuvent le faire, non ?

Communication.

La communication, c'est faire connaître nos activités, informer les adhérents, animer les réseaux, partager nos valeurs... C'est ce qui crée du lien et attire de nouveaux marcheurs.

COMMUNICATION



Je ne suis pas très à l'aise avec ça... les réseaux, les messages...

Gestion.

Enfin, la gestion, c'est s'occuper du budget, des adhésions, des assurances, des partenariats... C'est moins visible, mais indispensable pour assurer la pérennité du club.

GESTION



Là, tu vas trop loin ! Les chiffres, la paperasse... Ce n'est vraiment pas pour moi.

Erwan, tu as déjà beaucoup apporté au club. Les marcheurs te font confiance, tu es à l'écoute, pédagogue... Tu as toutes les qualités pour nous aider à un autre niveau.

Je... je ne sais pas si je suis légitime.

Tu n'auras pas à tout faire seul. On est une équipe. Mais on a besoin de toi, vraiment. Réfléchis-y... Le club, c'est aussi le tien.

Je vais y penser... Pas de promesse, Gildas.

La décision ne sera pas simple à prendre...

Les arguments de Gildas.

Aller Erwan, tu sais que le club a besoin de toi !
Juste une petite aide... rien d'insurmontable !

ARGUMENT N°1
On a besoin de toi pour l'organisation des sorties.



Pas question ! Je n'ai pas le temps pour ça.

Pas de souci ! On te propose un planning simple, préparé à l'avance. Tu n'auras qu'à valider.

ARGUMENT N°2
On a besoin de toi pour communiquer et faire connaître le club.



Et puis, tu aimes partager, raconter les belles balades, non ?

Mouais... les réseaux sociaux, très peu pour moi. Je ne suis pas à l'aise là-dedans.

Parfait ! Justement, tu n'auras pas besoin de les gérer. On a une petite équipe qui s'en occupe. Toi, tu racontes, on s'occupe de publier !

ARGUMENT N°3
On a besoin de toi pour la gestion et la trésorerie.



Un peu de rigueur, tu en as toujours eu !

Alors là, hors de question ! Les chiffres, ce n'est vraiment pas mon truc.

Rassure-toi, on a un trésorier au top ! Toi, tu seras juste là pour donner un œil, poser des questions si besoin, Facile, non ?

ARGUMENT N°4
On a besoin de toi pour encadrer les nouveaux animateurs.



Ton expérience est précieuse. Tu peux transmettre sans te prendre la tête.

Former les autres ? Mouais... Je ne me sens pas légitime pour ça.

Justement ! Personne ne te demande d'être un professeur. Juste d'être toi-même. Ton expérience parle pour toi.

ARGUMENT N°5
On a besoin de toi pour les coups de main ponctuels.



De temps en temps, un petit coup de main ça change tout !

Bof... dès qu'on commence, on finit par y passer tout son temps.

Oh non ! Ici, on respecte le rythme de chacun. Tu aides quand tu peux, et c'est déjà énorme !

ARGUMENT N°6
On a besoin de toi pour être un relais de confiance.



Tu es écouté, apprécié, respecté. Les marcheurs ont confiance en toi.

Je ne veux pas qu'on me colle une étiquette, de responsable de ceci ou cela.

Promis, pas d'étiquette ! Juste un copain sur qui on peut compter.

Allez Erwan... Tu dis souvent qu'on reçoit autant qu'on donne. Et bien voilà une belle opportunité de le prouver !

Tu es têtu quand même, Gildas...

C'est mon super-pouvoir !

Alors, on commence par quoi ? Une petite aide pour l'organisation ? Juste pour tester ?

Bon... d'accord, juste cette fois-ci... Mais après, promis, tu me laisses tranquille !

Marché conclu ! Bienvenue dans l'aventure !

Parfois, il suffit d'un peu de persévérance... et d'amitié !

Assemblée Générale.

PLOU-SPORT-SANTÉ
MARCHÉ NORDIQUE



Le sport, le plaisir, la santé.

Merci à tous
d'être présents pour
notre Assemblée Générale
annuelle.

Je vais vous présenter
le rapport moral, puis
le rapport financier.

ORDRE DU JOUR

- Rapport moral
- Rapport financier
- Élection au Comité Directeur
- Questions diverses

Vote.

Nous passons maintenant
au vote pour le renouvellement
du Comité Directeur.

Les candidatures sont
affichées sur la table d'accueil.
Chaque membre à jour de sa
cotisation peut voter.

Dépouillement des votes.

Résultats.

Voici les résultats
du vote.

Erwan Le Flem
est élu au Comité
Directeur avec une
large majorité.

Félicitations Erwan !
Bienvenue parmi nous !

Tu verras,
tu trouveras vite
ta place. L'équipe
est là pour
t'accompagner.

On compte
sur toi, Erwan !
Tes idées et ton
énergie vont nous
faire avancer !

Bienvenue !
Ensemble,
on va faire
de belles choses !

Un nouveau chapitre
commence...

PLOU-SPORT-SANTÉ
MARCHÉ NORDIQUE



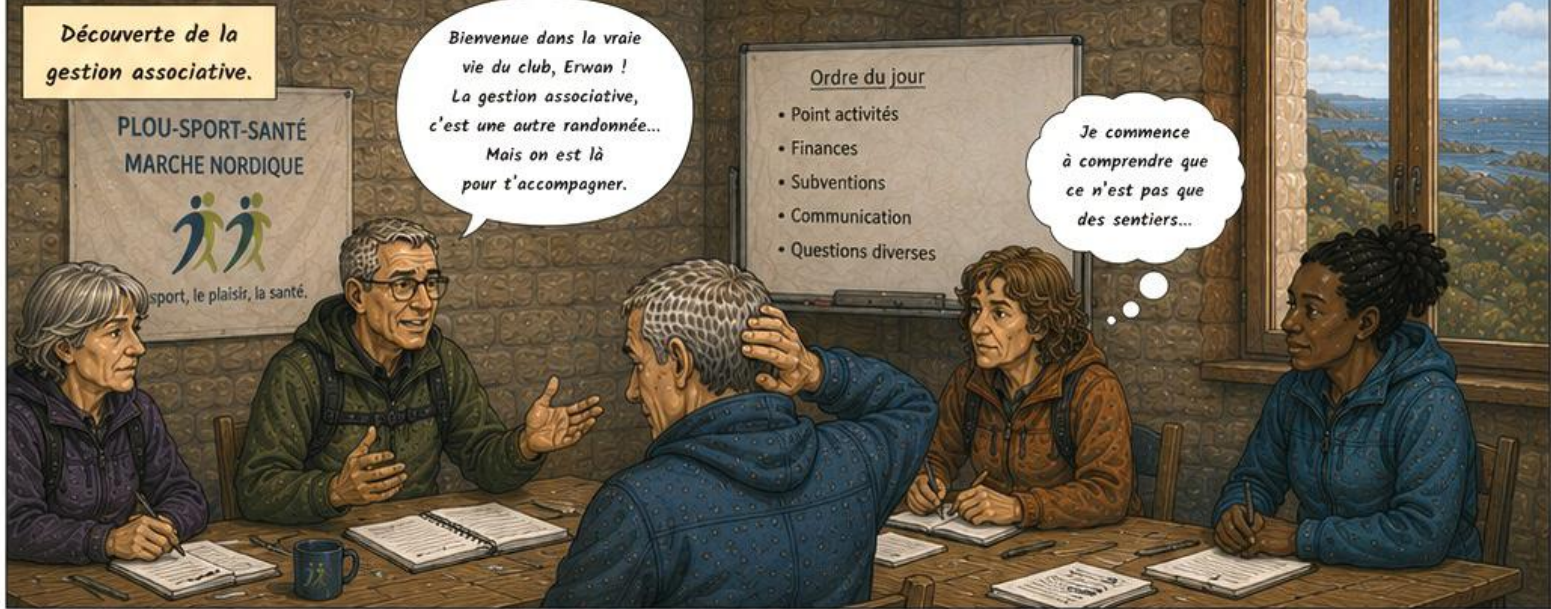
Le sport, le plaisir, la santé.

Bon...
dans quoi me suis-je
encore embarqué ?

Ensemble,
partageons
plus que
des sentiers !



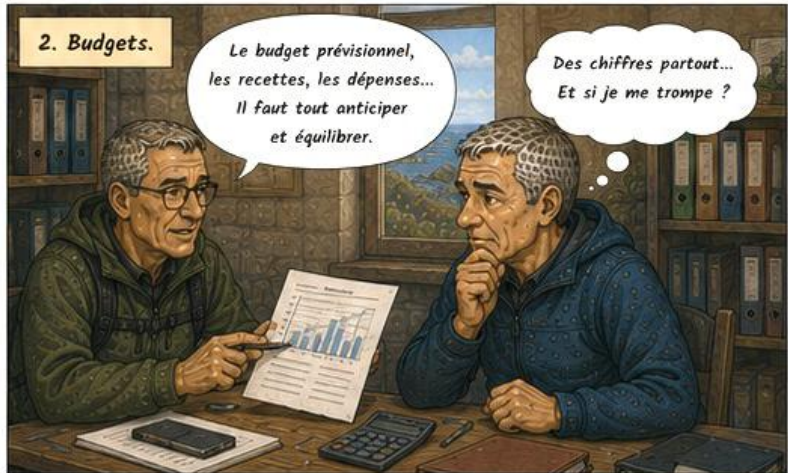
Découverte de la gestion associative.



1. Réunions.



2. Budgets.



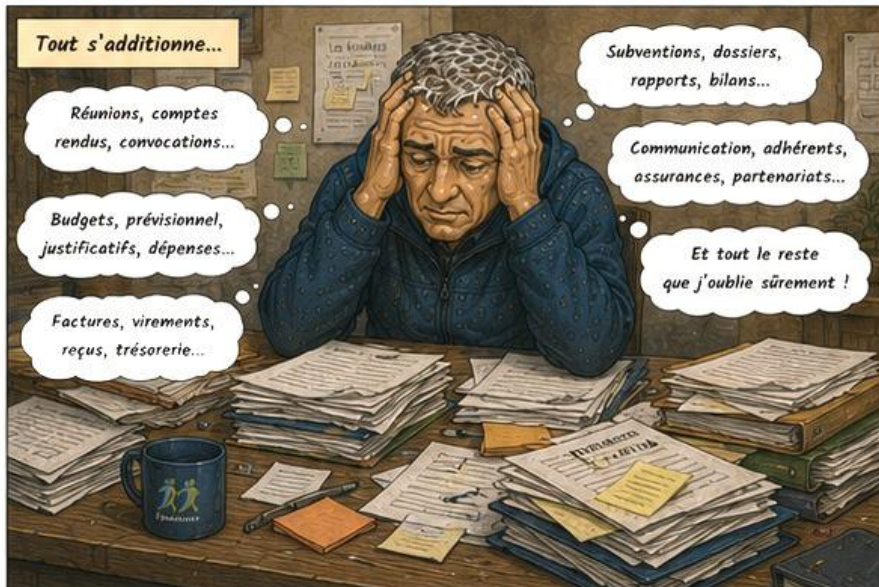
3. Trésorerie et secrétariat.



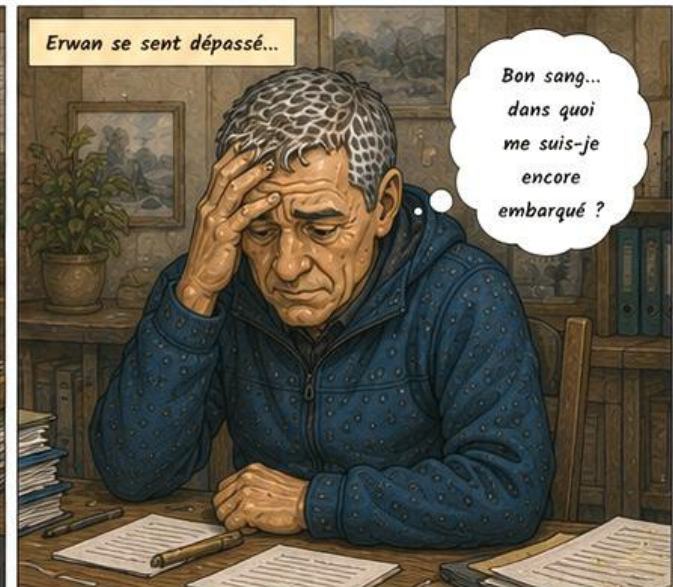
4. Subventions.



Tout s'additionne...



Erwan se sent dépassé...





NOUVELLES BRÈVES

100%
FAUX
MAIS TELLEMENT
CRÉDIBLES !

TOUT CE QUI A FAIT RIRE (OU GRINCER DES DENTS) AVANT SEPTEMBRE 2026

12 JANVIER 2024

Des pingouins élus maires en Antarctique

Face à l'inefficacité des anciennes administrations, les pingouins Adélie ont remporté haut la nage les élections locales. Leur promesse : plus de poissons et moins de touristes.



3 MARS 2024

La baguette de pain inscrite au patrimoine spatial par l'ONU

Considérée comme "bien commun" de l'univers", la baguette française a été envoyée symboliquement dans l'espace à bord d'une fusée made in France. Objectif : la rendre accessible à toutes les civilisations... et apparemment très croustillante sur Mars.



25 AVRIL 2024

Les chats désormais autorisés à télétravailler

Après de longues négociations, les chats peuvent désormais travailler depuis leur panier. Productivité en hausse grâce aux siestes stratégiques. Des formations "Griffes & Zoom" ont été créées.



17 JUIN 2024

Découverte d'une île faite uniquement de chaussettes

Perdue dans l'océan Pacifique, l'île Socklandia serait composée de plus de 12 milliards de chaussettes orphelines. Une expédition scientifique est en cours pour comprendre ce mystère qui "pue un peu", selon les chercheurs.



8 AOÛT 2024

Un décret impose la sieste nationale de 14h à 14h30

Pour améliorer le bien-être et réduire les tensions, le gouvernement a rendu la sieste quotidienne obligatoire. Des contrôles aléatoires seront effectués.



21 DÉCEMBRE 2024

Noël avancé au 15 novembre pour "éviter la cohue"

Face à l'affluence record dans les magasins et sur internet, le gouvernement a décidé d'anticiper Noël. Résultat : des cadeaux sous le sapin avant même l'arrivée du froid ! Certains dénoncent "une trahison des traditions", d'autres apprécient d'avoir "plus de temps pour les chocolats de Pâques".



TOP 5 DES FAUSSES NOUVELLES QUI ONT FAIT LE BUZZ

- 1 Les pingouins maires (12 janvier 2024)
- 2 La baguette dans l'espace (3 mars 2024)
- 3 Les chats en télétravail (25 avril 2024)
- 4 L'île de chaussettes (17 juin 2024)
- 5 La sieste obligatoire (8 août 2024)



RESTONS VIGILANTS !

VÉRIFIER, CROISER, RÉFLÉCHIR... AVANT DE PARTAGER.



L'INFO VRAIE EST PARFOIS MOINS DRÔLE, MAIS TOUJOURS PLUS UTILE.

INFO
VÉRIFIÉE

Erwan suit une formation FID.

LA FID : FORMATION INITIALE DES DIRIGEANTS

Des clés pour mieux comprendre, agir et partager au service de son club.

Bienvenue à toutes et à tous !
Être dirigeant, c'est s'engager pour son club et pour les autres.

Le sport, le plaisir, la santé.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RETRAITE SPORTIVE
Le sport, le plaisir, la santé.

FORMATION INITIALE DES DIRIGEANTS (FID)

Bienvenue ! →

FID
Livret du participant

1. Rôle du dirigeant.

LE RÔLE DU DIRIGEANT



Représenter le club Prendre des décisions Animer une équipe Être à l'écoute et fédérer

Le dirigeant est un capitaine. Il donne le cap, écoute son équipage et prend des décisions pour le bien collectif.

2. Gouvernance.

GOVERNANCE DU CLUB



- Transparence
- Démocratie
- Partage des responsabilités
- Éthique et respect

Un club, c'est une organisation... il faut que chacun trouve sa place.

3. Responsabilités.

RESPONSABILITÉS DU DIRIGEANT

- ✓ Juridique : respecter les règles et la loi
- ✓ Financière : gérer avec rigueur et transparence
- ✓ Morale : agir avec loyauté et intégrité
- ✓ Sécurité : veiller à la sécurité des adhérents
- ✓ Sociale : promouvoir l'inclusion et le respect

Il y a beaucoup de responsabilités... il faut être vigilant et bien s'entourer !

4. Gestion numérique et comptable.

PAHEKO : UN OUTIL AU SERVICE DU CLUB

-
- ✓ Comptabilité analytique
 - ✓ Suivi des adhésions
 - ✓ Création de site internet
 - ✓ Édition automatique des bilans financiers

Un bon outil peut vraiment simplifier la gestion et faire gagner du temps.

5. Thématiques citoyennes et éthiques.

LUTTE CONTRE TOUTES LES FORMES DE VIOLENCES

-
- Prévenir
 - Repérer
 - alerter
 - Accompagner

ZÉRO TOLÉRANCE TOUS CONCERNÉS !

SPORT DURABLE

-
- Préserver l'environnement
 - Encourager la mobilité douce
 - Consommer responsable
 - S'engager localement

Le sport, le plaisir, la santé... mais aussi le respect des personnes et de notre environnement.

Fin de la formation.

Vous repartez avec des connaissances, des outils et surtout une communauté de dirigeants engagés. Continuez à apprendre, à partager et à faire vivre vos clubs !

C'est passionnant... mais il y a encore tant à apprendre. Je vais devoir m'accrocher...

Se former, c'est se donner les moyens d'agir pour son club et pour ses adhérents.

Réunion du Comité Directeur.

PLOU-SPORT-SANTÉ
MARCHÉ NORDIQUE



Le sport, le plaisir, la santé.

Avant de passer aux autres points, j'ai une annonce importante à vous faire : après cinq années au service du club, j'ai décidé de quitter le poste de trésorier.

Le sport, le plaisir, la santé.

Un rôle essentiel.

La trésorerie, ce n'est pas qu'une histoire de chiffres. C'est anticiper, gérer, équilibrer, rendre des comptes, sécuriser les financements... Bref, un rôle clé pour la vie du club.

À la recherche d'un successeur.

Il nous faut maintenant trouver quelqu'un pour te remplacer. Le poste est passionnant, mais demande rigueur et disponibilité.

On en a parlé à plusieurs... et nous avons quelques noms en tête.

Des propositions...

On a pensé à Marie pour sa rigueur, à Jean pour son expérience comptable, ou encore à Alain... mais tous ont déjà beaucoup sur les bras.

Il nous faut quelqu'un de disponible, impliqué, qui comprend déjà le fonctionnement du club...

Et qui a envie de s'investir davantage !

Les regards convergent.

Hésitation.

Moi ? Mais... je débute à peine dans le comité. Je ne suis pas sûr d'être à la hauteur...

Un encouragement collectif.

Justement ! Tu apprends vite, tu t'impliques déjà beaucoup, et tu as l'esprit d'équipe.

On sera tous là pour t'accompagner. Tu ne seras jamais seul.

Allez Erwan, nous avons confiance en toi !

Alors... tu relèves le défi ?

Élection du trésorier.

PLOU-SPORT-SANTÉ
MARCHÉ NORDIQUE



Le sport, le plaisir, la santé.

Le sport,
le plaisir,
la santé.

Le trésorier
Michel nous a fait
savoir qu'il souhaitait
se retirer. Nous devons
élire son successeur.

Merci à Michel pour
ces années d'engagement
et de rigueur. Sans lui,
le club ne serait pas
ce qu'il est aujourd'hui.

Appel à candidatures.

Nous ouvrons
l'appel à candidatures
pour le poste
de trésorier.
Qui souhaite
se proposer ?

Un silence... puis des regards.

La proposition.

Erwan, tu as déjà
tant donné pour le club.
Ta rigueur, ton sens
de l'organisation...
On pense tous que
c'est toi qu'il nous faut.

Moi ? Euh...
je ne sais pas si
je suis à la hauteur.
C'est un poste
important...

Justement, on a
confiance en toi.
Tu as les compétences
et tu seras bien entouré.
On est là pour
t'aider.

Vote.

S'il n'y a pas d'autre
candidature, je vous
propose de procéder
au vote à main levée.

Qui est pour
désigner Erwan
comme trésorier ?

Élu à l'unanimité.

À l'unanimité,
Erwan est élu trésorier
du club. Félicitations
et merci pour ta
confiance !

Légère panique intérieure.

Trésorier... moi ?
Budgets, comptes, bilans...
Je vais devoir apprendre,
mais pas le choix maintenant.
Allez, Erwan, respire !
Tu vas y arriver. Pour le club,
pour les autres...

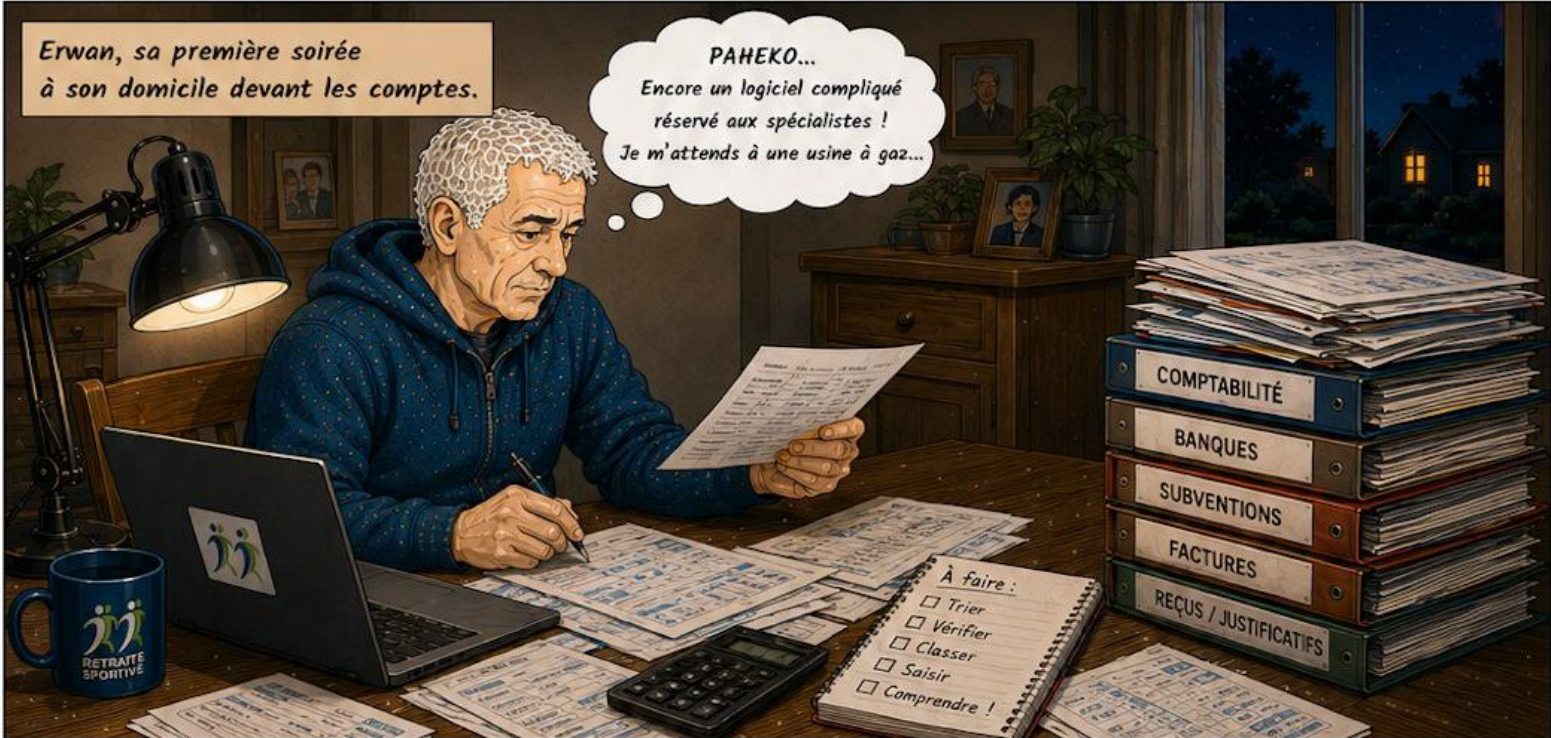
NOUVEAU DÉFI

- Apprendre
- Comprendre
- S'organiser
- Agir ensemble

Un nouveau défi commence.

Erwan, sa première soirée à son domicile devant les comptes.

PAHEKO...
Encore un logiciel compliqué réservé aux spécialistes !
Je m'attends à une usine à gaz...



Des chiffres partout...



Chaque détail compte.

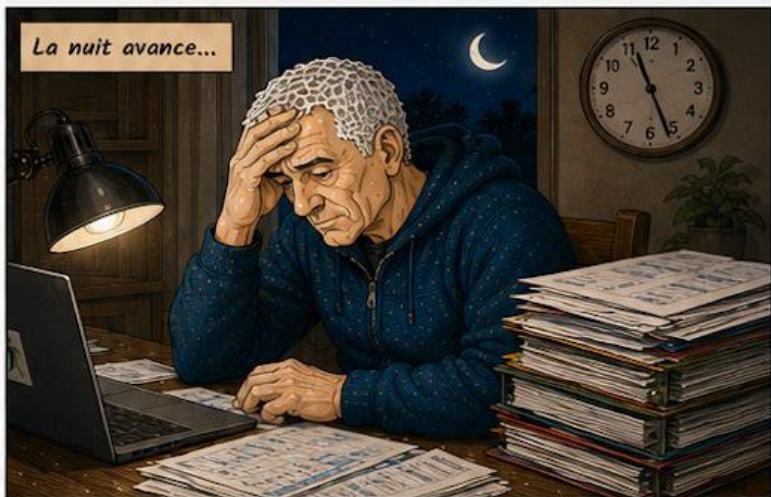


Entre obligations et responsabilités...

- Tenir la comptabilité
- Payer les factures
- Suivre les adhésions
- Préparer le budget
- Rendre compte à l'Assemblée Générale



La nuit avance...



Un soupir... et une pensée.

Je vais finir comptable malgré moi...



Erwan à son domicile découvre PAHEKO.

PAHEKO...
Encore un logiciel compliqué
réservé aux spécialistes !
Je m'attends à une usine à gaz...

PAHEKO
Le logiciel en ligne
pour les associations

Ce soir :
- Comprendre
- Tester
- Décider

COMPTABILITÉ
BANQUES
FACTURES
SUBVENTIONS
JUSTIFICATIFS

Premier contact...

Bienvenue dans Paheko !
Gérez simplement votre association
au quotidien.

Interface claire...
Menus simples...
Pas si terrible
que ça !

Il explore...

Des tableaux de bord,
des graphiques...
Je vois tout
d'un coup d'œil !

Tableau de bord

Solde du compte	Recettes	Dépenses
5 842,67 €	12 430,00 €	6 587,33 €

Graphique des recettes

Évolution du solde

Comptabilité simplifiée...

Nouvelle écriture

Date: 25/05/2025

Compte: 606 - Achats non stockés

Libellé: Achat matériel sportif

Montant: - 150,00 €

Justificatif: facture_2405.pdf

Enregistrer

Saisies rapides,
catégories claires,
justificatifs joints...
C'est intuitif !

Adhérents et documents...

Adhérents

Nom	Prénom	Activité
Martin	Claire	Marche Nordique
Le Goff	Yano	Gym Douce
Le Roux	Annie	Yoga
Dupont	Michel	Multisports

Documents

- Statuts
- PV Assemblées
- Budgets
- Rapports
- Assurances

Tout est rangé,
classé, accessible.
Finis les classeurs
qui débordent !

Et les rapports ?

Rapports

- Compte de résultat
- Bilan
- Budget prévisionnel
- Grand livre
- Balance générale

Un clic et tout
est prêt !
Assemblées générales
sereines en vue...

Générer le rapport

Soulagement.

Objectif :

- Gérer sereinement
- Être utile au club
- Avoir du temps
pour le sport !

Erwan fait ses premiers essais.




Allez, je me lance !
Voyons voir ce que
PAHEKO a dans le ventre...

PAHEKO 
Le logiciel en ligne
pour les associations



Objectif :
- Gérer sereinement
- Être utile au club
- Avoir du temps
pour le sport !

1. Saisie d'adhérents.

PAHEKO 

Adhérents + Nouvel adhérent

Nom	Prénom	Email	Statut
Marin	Claire	claire.marin@mail.fr	Actif
Le Goff	Yano	yano.le.goff@mail.fr	Actif
Le Roux	Anelie	anelie.leroux@mail.fr	Actif
Dupont	Michel	michel.dupont@mail.fr	Actif

Simple,
rapide et
complet !

2. Saisie des écritures.

PAHEKO 

Comptabilité > Écritures + Nouvelle écriture

Date	Compte	Libellé	Débit	Crédit
25/06/2025	606 - Achats non stockés	Achat matériel sportif	150,00 €	
25/06/2025	512 - Banque	Règlement fournisseur		150,00 €
25/06/2025	706 - Prestations	Cotisations adhérents	1 300,00 €	
25/06/2025	512 - Banque	Encaissement cotisations		1 300,00 €
		Solde	0,00 €	0,00 €

La saisie
est intuitive,
les comptes
s'équilibrent
tout seuls !

3. Rangement et stockage des documents.

PAHEKO 

Documents + Ajouter un document

Nom du document	Catégorie	Date	Taille
PV AG 2023.pdf	PV Assemblées	12/04/2025	2,25 Ko
Budget prévisionnel 2025.pdf	Budgets	05/01/2025	189 Ko
Rapport moral et financier.pdf	Rapports	25/05/2025	327 Ko
Facture matériel sportif.pdf	Factures	25/06/2025	454 Ko
Assurance 2025.pdf	Assurances	18/01/2025	198 Ko

Fini les classeurs
qui débordent !
Tout est rangé et
accessible.

4. Création automatique des bilans et graphiques.



Des bilans clairs,
des graphiques prêts
à l'emploi...
Impeccable !

5. Surprise positive.

Quelle belle découverte !
PAHEKO va vraiment
me simplifier la vie
et me faire gagner
un temps précieux.

PAHEKO 

✓ Tout est à portée de clic,
pour gérer facilement mon
association !

Objectif :
- Gérer sereinement
- Être utile au club
- Avoir du temps
pour le sport !



Réunion du comité.

Bouger,
partager,
profiter !

Bonsoir à tous.
Je vous présente ce soir
les comptes de notre association
pour l'exercice 2024.



Comptes annuels 2024

Association Retraite Sportive



Compte de résultat



Bilan



Budget prévisionnel



Évolution des dépenses

1. Compte de résultat

Compte de résultat 2024

Un exercice
excédentaire,
grâce à une gestion
rigoureuse et à la
mobilisation de tous.

Produits	12 430,00 €
Charges	6 587,33 €
Résultat excédentaire	5 842,67 €



2. Bilan

Bilan au 31/12/2024

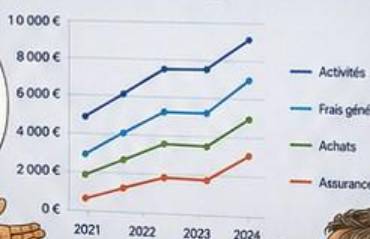
Une situation
financière saine
et équilibrée.

Actif		Passif	
Actif immobilisé	2 510,00 €	Fonds propres	13 145,00 €
Actif circulant	15 820,00 €	Dettes	5 185,00 €
Total actif	18 330,00 €	Total passif	18 330,00 €

3. Évolution des charges

Évolution des charges

Les charges
sont maîtrisées,
malgré l'inflation
et l'augmentation
de nos activités.



4. Budget prévisionnel 2025

Budget prévisionnel 2025

Nous restons
confiants pour 2025
avec de beaux projets
à venir !

Produits prévisionnels	13 200,00 €
Charges prévisionnelles	7 100,00 €
Résultat prévisionnel	6 100,00 €

Applaudissements !

Bravo Erwan !
Merci pour ce
travail remarquable !

Clair, précis
et complet !
Un grand merci !

Vivez mieux, profitez plus !

DES PRODUITS INNOVANTS
POUR UNE VIE PLUS SIMPLE ET PLUS BELLE

 INNOVATION  FIABILITÉ  CONFORT  ÉCO-RESPONSABLE


INNOVATION
DURABLE
POUR DEMAIN

MOBILITÉ ÉLECTRIQUE

NOVA e-150

LA LIBERTÉ DE ROULER

100% ÉLECTRIQUE

-  Autonomie 420 km
-  Recharge rapide 30 min
-  Conduite fluide et silencieuse
-  Aides à la conduite avancées







À partir de
28 990 €
Bonus écologique déduit

CUISINE INTELLIGENTE

CHEF&COOK PRO

LE PLAISIR DE CUISINER
SANS CONTRAINTE

-  Recettes guidées intégrées
-  Cuisson auto-adaptative
-  Nettoyage vapeur automatique
-  Écran tactile couleur







599 €

ENTRETIEN PERFORMANT

CLEANIX 360

L'ASPIRATION
NOUVELLE GÉNÉRATION

-  Aspire et lave en un seul passage
-  Détection intelligente des sols
-  Autonomie 60 min
-  Application mobile



249 €

DIVERTISSEMENT IMMERSIF

VISION 4K QLED 65"

DES IMAGES QUI VOUS
PLONGENT AU CŒUR
DE L'ACTION

-  4K Ultra HD - QLED
-  HDR10+
-  Son Dolby Atmos
-  Assistant vocal intégré






799 €

BIEN-ÊTRE CONNECTÉ

ZENIT BAND 2

PRENEZ SOIN DE VOUS,
AU QUOTIDIEN

-  Suivi santé complet
-  Analyse du sommeil
-  + de 100 modes sport
-  Étanche 5 ATM



89 €

MAISON CONNECTÉE

HOMEGUARD

VOTRE MAISON
SOUS PROTECTION

-  Caméra Full HD 1080p
-  Détection intelligente
-  Alerte temps réel
-  Contrôle à distance



129 €



LIVRAISON OFFERTE
DÈS 50 € D'ACHAT



GARANTIE 2 ANS
Pièces et main d'œuvre



SATISFAIT OU REMBOURSÉ
30 jours pour changer d'avis



SERVICE CLIENT 7J/7
À votre écoute



PAIEMENT
SÉCURISÉ



RETOURS
FACILES



LIVRAISON
RAPIDE



SUPPORT
FRANÇAIS

Retrouvez tous nos produits sur

www.novalia.fr

Erwan reçoit un email inattendu.

Un email inattendu ?
Voyons voir...

Invitation : Réunion du Comité Directeur
De : CODERS <contact@coders.org>
À : Erwan.ervandupont@gmail.fr

Bonjour Erwan,
Nous avons le plaisir de vous inviter à la prochaine réunion du Comité Directeur.

Date : Mardi 20 mai 2025
Heure : 18h20 - 20h30
Lieu : Maison des Sports

Vous trouverez ci-joint l'ordre du jour de la réunion.
Comptant sur votre présence.
Cordialement,
Le Président du CODERS

CODERS
Le partenaire du mouvement sportif de votre département

Objectif :
- Être certainement
- Être utile au club
- Avoir du temps pour le sport !

Découverte !

Plusieurs clubs sont représentés...
Quelle richesse !

Club Badminton
Club Athlétisme
Club Gymnastique
Club Tennis de Table

Beaucoup de bénévoles engagés...
Impressionnant !

Et quelle ambiance conviviale ! On se sent tout de suite à sa place.

Beaucoup de sujets abordés...

Ordre du jour

1. Approbation du procès-verbal de la réunion précédente
2. Point sur les adhésions et la vie des clubs
3. Bilan financier 2024 et situation actuelle
4. Perspectives et projets 2025
5. Organisation des événements à venir
6. Questions diverses

Un ordre du jour bien rempli !

Je note la date dans mon agenda.
Présence confirmée !

Mardi 20 mai 2025
18:30 - 20:30 Réunion Comité Directeur
Maison des Sports
Alerte : 30 minutes avant
Options OK

Parfait, je serai là.
Toujours enrichissant d'échanger et de contribuer aux décisions importantes pour notre réseau !

Objectif :
- Être certainement
- Être utile au club
- Avoir du temps pour le sport !

Erwan assiste à sa première réunion départementale.

C'est ma première réunion départementale...
Voyons ce que je vais découvrir !

Réunion du Comité Directeur
Bienvenue à tous !
CODERS

CODERS
Le partenaire du mouvement sportif de votre département

Découverte !

Plusieurs clubs sont représentés...
Quelle richesse !

Club Badminton Club Athlétisme Club Gymnastique Club Tennis de Table

Beaucoup de bénévoles engagés...
Impressionnant !

Et quelle ambiance conviviale ! On se sent tout de suite à sa place.

Beaucoup de sujets abordés...

Ordre du jour

- Trésorerie et comptabilité
- Formations et accompagnement
- Vie des clubs
- Événements à venir
- Échanges et questions diverses

Un ordre du jour bien rempli !

Trésorerie, formations, accompagnement des clubs...
Des échanges riches et utiles pour tous.

Une réunion inspirante et motivante.
Je repars avec plein d'idées et de nouvelles énergies !

Ensemble, le mouvement sportif de notre département est plus fort !

Erwan échange avec d'autres adhérents.

Il y a autant de clubs et de personnes investies...
Quelle richesse !

Réunion du Comité Directeur
CODERS



Des expériences variées...

Club Athlétisme Pays d'Ille

Nous avons mis en place une comptabilité analytique par section, ça nous aide beaucoup pour piloter notre budget !

Avec PAHEKO, on gagne un temps fou pour les saisies et le suivi des subventions. Et les rapports sont très clairs !

Club Natation Vitré

Notre club est 100 % bénévole. La clé, c'est l'organisation et la répartition des rôles. Et surtout, la confiance entre nous !

Club Gym Loisirs

On a développé des partenariats locaux qui soutiennent nos projets. Ça change tout pour notre visibilité !

Club Sport & Nature Bretagne

Une richesse humaine et collective qui donne envie d'avancer ensemble.

Des idées, des conseils, des solutions concrètes...
C'est ça la force du réseau !

CODERS
Le partenaire du mouvement sportif de votre département



Ensemble, on va plus loin pour nos clubs et nos territoires !

Erwan découvre les commissions départementales.



Il existe plusieurs commissions départementales ! Voyons ce que chacune propose...



COMMISSION FORMATION



Nous proposons des formations adaptées aux besoins des clubs et des bénévoles : gestion, encadrement, premiers secours, communication... L'objectif, c'est de monter en compétences tous ensemble !



COMMISSION DÉVELOPPEMENT



Nous aidons les clubs à se développer : création de nouvelles sections, recherche de partenaires, projets sur le territoire... On avance ensemble pour faire grandir la pratique sportive partout !



COMMISSION COMMUNICATION



Notre mission, c'est de faire connaître vos actions et vos événements. Nous gérons le site, les réseaux sociaux, la newsletter... Une bonne communication, c'est plus de visibilité pour vos clubs !



DES ACTIONS CONCRÈTES



Ces trois commissions travaillent main dans la main. Elles organisent des rencontres, des ateliers, des temps d'échanges... et surtout, elles sont à l'écoute de vos besoins !



UN RÉSEAU DE BÉNÉVOLES ENGAGÉS



Ici, chacun apporte son expérience, ses idées et son énergie. C'est cette richesse humaine qui fait la force de notre réseau départemental !



POUR TOUS LES CLUBS, TOUS LES BÉNÉVOLES



Que vous soyez un petit club ou une grande association, débutant ou expérimenté, vous avez votre place ici. Ensemble, nous faisons vivre le sport dans tout le département !



- COLLABORER POUR AGIR ENSEMBLE
- PARTAGER POUR PROGRESSER
- SOUTENIR POUR DÉVELOPPER
- VALORISER POUR DONNER ENVIE



Quelle richesse ! Je suis ravi de faire partie de ce réseau engagé et solidaire.



ENSEMBLE, FAISONS VIVRE LE SPORT DANS NOTRE DÉPARTEMENT !



Erwan rentre chez lui,
la tête pleine de
rencontres et d'idées.

KENAVO
DEGEMER MAT !

Il prend le temps
de faire le bilan de
cette journée riche.

Quelle journée
enrichissante !
Je repars avec
plein d'idées
et d'envies !

BILAN DE MA PREMIÈRE RÉUNION DÉPARTEMENTALE

- ✓ Plusieurs clubs
- ✓ Beaucoup de bénévoles
- ✓ Une ambiance conviviale
- ✓ De nombreux sujets abordés :
trésorerie, formations, développement,
communication...
- ✓ Des commissions complémentaires
au service de tous
- ✓ Des rencontres inspirantes

J'ai découvert un réseau
solidaire et engagé.
Chacun apporte ses compétences,
son temps, son énergie.
Ensemble, ils font vivre le sport
dans notre département.
Je suis fier de faire
maintenant partie
de cette dynamique !

Il mesure le chemin
parcouru...

De simple adhérent
de mon club...
à acteur de la vie sportive
de mon département.

... avec une vue qui ressource.

Ici, en Bretagne,
la nature, les gens,
les valeurs...
Tout cela me donne
l'énergie d'avancer
encore plus loin !

Motivé et confiant,
Erwan se projette
vers l'avenir.

Ce n'est qu'un début !
Avec tous ces bénévoles passionnés
et ces clubs dynamiques,
on peut accomplir de grandes choses
pour le sport et pour les territoires.

UN PEU D'HUMOUR

N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE HEUREUX POUR SOURIRE,
SOURIEZ PLUTÔT POUR ÊTRE HEUREUX.

RETRAITÉS MAIS PAS ROUILLÉS !

ON A L'ÂGE
DE PRENDRE SON TEMPS...
PAS DE LE PERDRE !



LE SPORT :
NOTRE MEILLEURE ASSURANCE !

MA MUTUELLE
DEVRAIT ME REMBOURSER
EN BONBONS !



PAS BESOIN DE MÉDAILLES
POUR ÊTRE CHAMPIONS !

LE PODIUM ?
C'EST SURTOUT POUR
LA PHOTO !



NOUVEAUX SPORTS, NOUVELLES PASSIONS !

C'EST COMME LE GOLF,
MAIS AVEC DES PANIERS !

ET SANS CHERCHER
MA BALLE DANS
LES RONCES !



LA MÉMOIRE ?
ÇA SE TRAVAILLE AUSSI !

ALORS... LE NOM DU ROI
QUI A INVENTÉ LA
RETRAITE SPORTIVE...
HMM...



L'ÉNERGIE DU GROUPE,
LE PLAISIR EN PLUS !

ON N'EST PAS PRESSÉS...
MAIS ON NE S'ARRÊTE PAS !



APRÈS L'EFFORT...
LE RÉCONFORT !

ON BRÛLE DES CALORIES...
PUIS ON LES PARTAGE !



IL N'Y A PAS D'ÂGE
POUR S'ÉCLATER !



LE VENT DANS LES CHEVEUX
ET LA JOÏE DANS LES MOLLETS !

LA RETRAITE SPORTIVE :
LE BON CHOIX !

- FORME ✓
- SANTÉ ✓
- AMITIÉ ✓
- CONVIVIALITÉ ✓
- NATURE ✓
- BONNE HUMEUR ✓

ET EN PRIME...
DES COPAINS
EN OR !

BOUGER ENSEMBLE, VIVRE MIEUX, RIRE TOUJOURS !

L'ÉCHAUFFEMENT, C'EST SACRÉ !



ON S'ÉCHAUFFE
20 MINUTES...

...POUR ÊTRE PRÊTS
10 MINUTES !

LE SECRET DE LA FORME ?



UN PEU DE SPORT,
BEAUCOUP D'AMIS,
ET ZÉRO PRISE DE TÊTE !

ET UN BON GOÛTER
APRÈS L'EFFORT !

MÉMOIRE DE POISSON ROUGE ?



OÙ EST-CE QU'ON
AVAIT MIS LA VOITURE ?

LAISSÉ TOMBER...
ON AURA FAIT
6 KILOMÈTRES
EN PLUS !

LE SPORT, ÇA DONNE SOIF !



L'HYDRATATION,
C'EST IMPORTANT...

SURTOUT QUAND ELLE
EST BIEN FRAÎCHE !

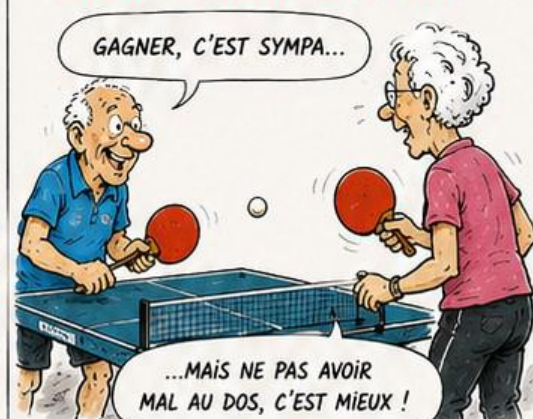
À CHACUN SON RYTHME !



CERTAINS FONT LE TOUR
EN 30 MINUTES...

NOUS, ON PREND
LE TEMPS D'EN PROFITER !

LA COMPÉTITION ? OUI, MAIS...



GAGNER, C'EST SYMPA...

...MAIS NE PAS AVOIR
MAL AU DOS, C'EST MIEUX !

LE MATÉRIEL, C'EST IMPORTANT !



NOUVELLES CHAUSSURES,
SEMELLES SPÉCIALES,
ULTRA LÉGÈRES...

MAINTENANT, YA PLUS
QU'À COURIR !

LA GYM DOUCE, C'EST TOP !



ON BOUGE EN DOUCEUR...

ET ON RESSORT
EN BONNE HUMEUR !

LA PAROLE AUX JEUNES...



VOUS CROYEZ NOUS
SUIVRE ?

ATTENDEZ ENCORE
QUELQUES ANNÉES !

RÉCUPÉRATION OBLIGATOIRE !



APRÈS L'EFFORT...

LE RÉCONFORT !

L'ÂGE, C'EST DANS LA TÊTE !



ON N'EST PAS VIEUX...

ON EST JUSTE
BIEN ENTRAÎNÉS DEPUIS
PLUS LONGTEMPS !

LE MOT DE LA FIN !



LE SPORT NOUS
MAINTIEN EN FORME...

L'AMITIÉ NOUS
MAINTIEN HEUREUX !

Quand vous êtes très jeune, l'humour est une défense.
Par la suite, il peut devenir une arme.

René GOSCINNY

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ÉLECTIVE DU CODERS.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ÉLECTIVE DU CODERS

Ensemble pour le développement du mouvement sportif !



Le Président ouvre l'Assemblée Générale.



Merci à toutes et à tous d'être présents. Cette Assemblée est un moment important pour notre comité. Aujourd'hui, nous élisons notre nouvelle équipe dirigeante pour les quatre prochaines années.

L'ordre du jour est présenté.

ORDRE DU JOUR

- Rapports moral et d'activité
- Rapport financier
- Quitus
- Présentation des candidatures
- Élection du Comité Directeur
- Questions diverses



Nous allons maintenant passer à la présentation des candidatures au Comité Directeur.

Présentation des candidats.

Notre comité directeur repose sur des femmes et des hommes engagés, représentant la diversité des clubs et des territoires.

LISTE « AGIR ENSEMBLE POUR LE SPORT »

1. Marie LE GALL
Club Nautique de l'Ouest
2. Paul LE BRIS
Athlétisme Pays de Vilaine
3. Erwan LE CORRE
CLUB VTT des Vallons
4. Sophie MORVAN
Gym Pays de Redon
5. Jean-Luc DERRIEN
Tennis Club de la Côte

Erwan figure sur la liste.



Être sur cette liste, c'est une marque de confiance. Je suis fier de représenter mon club et de m'engager pour tous les clubs du département.

Place au vote.

Chaque voix compte pour construire l'avenir de notre sport local.



Résultat des élections.

La liste « Agir ensemble pour le sport » est élue à l'unanimité. Félicitations à toutes et à tous !

RÉSULTAT DU VOTE

LISTE ÉLUE À L'UNANIMITÉ !



L'Assemblée se clôture dans une ambiance conviviale et engagée.

Une belle journée, riche en échanges et en perspectives ! L'aventure continue.



C'est passionnant... mais il y a encore tant à apprendre. Je vais devoir m'accrocher !

Le sport, le plaisir, la santé.

Se former, c'est se donner les moyens d'agir pour son club et pour ses adhérents.

Erwan est de retour au club.

Bonsoir à tous !
Ça fait plaisir de vous retrouver.

Bienvenue Erwan !
On t'attendait !

Ensemble,
plus loin pour nos clubs et nos territoires !


CODERS
Le partenaire du mouvement sportif de votre département

Maëla, Gildas, René et les autres lui réservent un bel accueil.

Ravi de te revoir parmi nous, Erwan !

Maëla

Ton retour, c'est une super nouvelle !

Gildas

On compte sur ton expérience et tes idées !

René

Bravo Erwan !

CLAP ! CLAP ! CLAP !

Les échanges reprennent, riches et constructifs.

On a beaucoup à faire ensemble pour aider nos clubs et renforcer le mouvement sportif local.

De nouvelles idées émergent...

Et si on lançait un programme d'accompagnement personnalisé pour les associations ?

Excellente idée !
On pourrait aussi créer des temps d'échanges entre présidents de clubs.

Plus tard, chez lui...

Me revoilà au cœur de l'action...
Désormais, je vais devoir m'investir pleinement dans le fonctionnement du CODERS.
C'est un engagement passionnant, au service de tous nos clubs et de notre territoire.

Mes engagements

- Participer aux réunions
- Contribuer aux projets
- Être à l'écoute des clubs
- Agir pour l'intérêt général


CODERS

La retraite n'est pas
la fin d'une histoire.
C'est parfois le début
de la plus belle.



NOUVELLES BRÈVES

PARFOIS LES NOUVELLES NE SONT PAS DES "INFOX" !



L'interclubs de la retraite sportive 2026

Ce moment incontournable a été l'opportunité pour les adhérents de la retraite sportive de passer une journée de découverte et de convivialité.

NOTRE ENVOYÉ SPÉCIAL : JEAN-PAUL MATIN

Des animateurs bénévoles diplômés FFRS des 4 clubs ont proposé, ce jeudi 28 mai 2026, une dizaine d'activités, de la plus zen (Qi gong / gym douce) à la plus sportive (marche nordique / vélo), sans oublier les nouveautés (disc golf, swing golf, activ'mémoire, pickleball).



Cette année, l'interclubs s'est déroulé à St Aubin du Cormier. Les clubs de Bain de Bretagne, Cancale, Rennes et St Aubin ont été accueillis à l'espace Bel-Air, site d'exception qui concentre à la fois une salle spacieuse et lumineuse et un environnement verdoyant où forêts, étang et vieilles pierres créent un paysage de magie. Il fut un lieu idéal pour accueillir les 220 personnes pour une pratique sportive variée en toute sécurité.



“ Cette rencontre a été une véritable réussite, grâce à l'investissement des bénévoles, des animateurs et de toutes les personnes mobilisées pour préparer et faire vivre cet événement. Les différentes activités proposées ont permis à chacun de partager un moment convivial, sportif et riche en échanges entre les clubs du département. Bravo également pour la qualité de l'organisation tout au long de la journée, dans une ambiance particulièrement agréable et dynamique. ”



Bain de Bretagne



Cette journée n'est pas qu'une histoire de sport, encore moins de record. Elle parle de rencontre, d'amitié, de joie partagée, de fous rires, de bonheur tout simplement.

Alors, merci à tous les participants pour cette belle journée. Et surtout, ensemble continuons à organiser ce genre d'événement afin de maintenir en santé et préserver la vitalité des seniors !



Toutes les informations sur les activités, les clubs et les événements sont disponibles sur le site du club organisateur : <https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com/>

Le grand pas d'Erwan

Erwan, jeune retraité breton de 70 ans, découvre la Retraite Sportive presque par hasard.

Ce qui n'était au départ qu'une activité pour rester en forme devient progressivement une aventure humaine qui l'amène à devenir animateur, dirigeant puis acteur départemental du mouvement Sport Senior Santé®.

L'histoire mêle humour, convivialité, transmission, engagement bénévole et paysages bretons.



Retrouvez toutes
les publications
sur le site
de **CODERS35**
Editions

