

Le magazine numérique du
Comité Départemental de la Retraite Sportive d'Ille et Vilaine



INDEX DES NUMÉROS PARUS

COMITÉ DEPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE D'ILLE ET VILAINE
LE SPORT LA SANTE DES SENIORS

Accueil Informations Administration Contact Facebook

ACTUALITÉS

LE MOT DU PRÉSIDENT

Ça bouge à la fédération... et en Bretagne...
 Le nouveau système d'informations est opérationnel depuis juillet : vous pouvez maintenant vous licencier directement de chez vous si vous le souhaitez ou demander de l'aide à votre club. Vous choisissez les activités que vous souhaitez pratiquer dans votre club, voire des activités d'un club voisin qui vous intéresseraient.

Côté formation : dans un premier temps, la FCB et le M1 seront regroupés en un seul stage de 4 jours et en local, nous allons démarrer cette année des formations continues pour les dirigeants et pour les animateurs... dans l'esprit de la fédération qui souhaiterait diminuer le temps des formations initiales et favoriser les formations continues pour « rafraîchir » les compétences des bénévoles.

Côté développement : des contacts ont été pris dans le Morbihan et cela pourraient déboucher sur la création des premiers clubs dans ce département.

Très belle année sportive...

Christian Pirou

LA FÉDÉRATION

La Fédération française de la retraite sportive (F.F.R.S.) est une fédération nationale multisports précurseur dans la mise en place d'activités physiques adaptées aux plus de 50 ans. Elle a été créée en 1983 et son objectif principal est d'accueillir le plus grand nombre de seniors pour leur permettre de préserver leur capital santé et le bien vieillir. La F.F.R.S. c'est un fonctionnement original basé sur le bénévolat : dirigeants, animateurs, instructeurs... maillons essentiels de la vie de la Fédération : c'est également plus de 8000 licenciés, 60 activités proposées, plus de 9000 animateurs bénévoles...

60 ACTIVITÉS
 5 ACTIVITÉS PRATIQUES

Randonnée pédestre, Activités gymniques, Marche nordique, Activités dansées, Gym aquatique

Toutes les informations détaillées sur le site de la Fédération (présentations, fonctionnement, actualités...) Pour les licenciés, accès ffr360 (informations, gestion du mot de passe, les formations...). Pour accéder à cet espace, l'identifiant est numerolicence@ffrs360.espaceadherent.fr/recette et le mot de passe, celui créé lors de la première connexion.

LE MAGAZINE

Numéro 3 - AVRIL 2023

LES 40 ANS DE LA FÉDÉRATION

En 2022, la fédération a fêté ses 40 ans. A cette occasion un montage vidéo a été réalisé en décembre 2022.

LE SPORT LA SANTE DES SENIORS

LE SPORT LA SANTE DES SENIORS

Comité Départemental de la Retraite Sportive d'Ille et Vilaine

CODERS 35

Discussion Événements Contenu multimédia Fichiers Personnes

À propos
 Le Comité Départemental de la Retraite Sport 35 est la représentation départementale de En voir plus

Public
 Tout le monde peut voir qui est dans le En voir plus

Visible
 Tout le monde peut trouver ce groupe. En savoir plus

Exprimez-vous...

Reel Photo / vidéo Sondage

À la une Ajouter

Les membres ne verront pas cette section quand elle est vide.

Les plus pertinentes

Coders 35 Admin Spécialiste du groupe 10 octobre, 05:57 ***
 Le numéro 3 du magazine du CODERS 35 est en ligne !

HEFTIE.COM CODERS 35 Infos n°3
 Le magazine numérique du Comité Départemental de la Retraite Sportive d'Ille & Vilaine

Vu par 2 personnes

J'aime Commenter Partager

Ecrivez un commentaire public...

Coders 35 a actualisé la photo de couverture du groupe. Admin Spécialiste du groupe 25 mai ***

LE SPORT

SITE DU CODERS 35

PAGE FACEBOOK DU CODERS 35

FÉDÉRATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE
CODERS 35 Infos
 Le magazine numérique du comité départemental de la retraite sportive d'Ille et Vilaine

N° 7 DÉCEMBRE 2025

Image de couverture © CODERS35 Joic Schwartz

VIVEMENT LA RETRAITE!

CLIC

CODERS 35 Infos N°7 - DÉCEMBRE 2025

AVANTAGES DE LA PARTICIPATION AU CODERS 35 BAIE DE CANCALE , UN CLUB QUI INNOVE

NOUVELLES BRÈVES

EXPLORATION DU COGNITIF

Comprendre, maintenir et épanouir son cerveau

LA RETRAITE SPORTIVE DE SAINT AUBIN, UN CLUB DYNAMIQUE

LES TENDANCES POUR SENIORS SPORTIFS

La montre connectée et le tracker d'activités

L'E-Sport actif et les jeux vidéo en mouvement

Les applications et équipements connectés

HUMOUR

LA JOURNÉE DE RENCONTRE ANIMATEURS - DIRIGEANTS À SIXT SUR AFF

LE GUIDE DE SURVIE DU SENIOR ATHLÉTIQUE

La sagesse du réveillon sportif

Comparatif des activités sportives en décembre

Les 3 commandements du sportif en hiver

Le menu du réveillon spécial articulations

Le conseil du coach



CODERS 35 Infos N°6 - AVRIL 2025

LES DANGERS D'INTERNET

Comment s'en protéger

LE TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan c'est quoi ?

Le Tai Chi à Saint Aubin du Cormier

VIE DES CLUBS

Forme et Détente des Retraités de Rennes

Retraite Sportive du pays de Saint Aubin

Sports Seniors Sixtins

CRÉER UNE ASSOCIATION

Un guide complet

PLONGEZ DANS LA NOUVELLE VAGUE

Un quiz sur le cinéma Français des années 60

LE PRINTEMPS DES SENIORS SPORTIFS

Une nouvelle sur le printemps

UN PROJET DE RECHERCHE COLLABORATIVE

Des étudiants Belges chez les séniors Bretons

LA FÉDÉ, ELLE ASSURE

DONNER DE SON TEMPS

Devenir bénévole ou animateur

L'ÉCHAUFFEMENT

Un allié pour les activités physiques

CODERS 35 Infos N°5 - DÉCEMBRE 2024

NOUVEAU COMITÉ DIRECTEUR A LA F.F.R.S

Courier du nouveau président

GUIDE DE BON USAGE DE LA MESSAGERIE

ÉLECTRONIQUE (dernière partie)

LA LETTRE AU PÈRE NOËL

LA JOURNÉE ANIMATEURS DE TAI CHI

Organisée par le club de Cancale

VIEILLES EXPRESSIONS FRANÇAISES OUBLIÉES

LA JOURNÉE ANIMATEURS / DIRIGEANTS

Organisée par le club de St Aubin du Cormier

REMUE MÉNINGES

Bienvenue dans le défi des esprits curieux

LA JOURNÉE ANIMATEURS DE DANSES

Organisée par le club de Bain de Bretagne

VIE DES CLUBS

Journée interactivités à Cancale

UN NOUVEAU CLUB A SIXT SUR AFF

UN CONTE DE NOËL

IDÉES DE SORTIES

La magie des illuminations de Noël

RANDONNÉES EN ILLE ET VILAINE

UN PASSEPORT SANTE A IMPRIMER



CODERS 35 Infos

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

N° 4 AVRIL 2024

DOSSIER SPÉCIAL FÉDÉRATION

LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (2ÈME PARTIE)

A LA DÉCOUVERTE DE LA FORÊT DE LA CORBIÈRE

VIE DES CLUBS

Photo de couverture © FFRS - Jean-Jacques KINET



CLIC

CODERS 35 Infos N°4 - AVRIL 2024

LE VRAI OU FAUX - FFRS360

Le nouveau système informatique de la Fédération Française de la Retraite Retraite Sportive F.F.R.S 360 : Vrai ou Faux ?

GUIDE DE BON USAGE DE LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (2ème partie)

Gérer vos mails,
Format des documents

LE PAQUEBOT

Une courte histoire qui vous invite à quitter ce monde-ci pour mieux y revenir...

DE NOUVELLES FORMATIONS À LA F.F.R.S...

Le cursus de formation 2024

AVANTAGES À ADHÉRER À LA FÉDÉRATION SPORT CÉRÉBRAL & DÉTENTE

VIE DES CLUBS

Comment le club 3S Baie de Cancale a réussi à former des animateurs pour son activité Kayak

UN ITINÉRAIRE DE RANDONNÉE

A la découverte de la forêt de La Corbière, dans le pays de Vitré

EN BREF !

Le forum de seniors de Bretagne

La journée animateurs de danses

Le club de Saint Aubin

CODERS 35 Infos

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

N° 3 OCTOBRE 2023

LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (1ère partie)

LA JOURNÉE INTERCLUBS 2023

LA JOURNÉE ANIMATEUR DE TAI-CHI

Photo de couverture © CODERS 35 - Patrick Resta



CLIC

CODERS 35 Infos N°3 - OCTOBRE 2023

GUIDE DE BON USAGE DE LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (1ère partie)

Utilisation des adresses mail

Gérer vos mails

DÉCOUVERTE D'UN CLUB

Le club de Cancale

INFOS

Vie des clubs

Les rendez-vous du CODERS

Bilan des inscriptions

Le CODERS dans les médias

LA JOURNÉE ANIMATEURS DE TAI-CHI

Le 6 avril 2023 à Saint Aubin du Cormier

RENCONTRE ANIMATEURS / DIRIGEANTS

Le 12 mai 2023 à Cancale

REMUE MÉNINGES

Énigmes et devinettes...

LA JOURNÉE INTERCLUBS

Le 27 avril 2023 à Pipriac



CODERS 35 Infos

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

N° 2 AVRIL 2023

DÉCOUVERTE : LE PICKLE BALL

LE CLUB DE PIPRIAC

LE BÉNÉVOLAT

LE M2 MARCHÉ NORDIQUE



Photo de couverture © FFRS - Jean-Baptiste KINET

CLIC



CODERS 35 Infos

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

N° 1 JANVIER 2023

LA FORMATION À DISTANCE

LE CLUB DE SAINT AUBIN DU CORMIER

LE CODERS ET LA TRANSITION NUMÉRIQUE



Photo de couverture © FFRS - Jean-Baptiste KINET

CLIC

CODERS 35 Infos N°2 - AVRIL 2023

DÉCOUVERTE D'UN CLUB

Le club de Pipriac

TÉMOIGNAGE

Section multi-activités-séniors à Bain de Bgne

LE BÉNÉVOLAT

C'est quoi le bénévolat ?

Le bénévolat dans nos clubs

NOUVELLES DE LA F.F.R.S.

L'assemblée générale extraordinaire

DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS

Le pickle ball

TÉMOIGNAGE

Le M2 marche nordique

VIE DES CLUBS

Rennes Retraite en Forme

Cesson Retraite Active

ÇA BOUGE AU CODERS !

Le forum des séniors 2023

Rencontre animateurs de Tai-chi

La journée interclubs

Rencontre animateurs / dirigeants

SANTÉ & DÉTENTE

Santé : Le sport et les séniors

Détente : Blagues

REMUE MÉNINGES

Devinettes et énigmes

CODERS 35 Infos N°1 - JANVIER 2023

LE CODERS ET LA TRANSITION NUMÉRIQUE

C'est quoi le "numérique" ?

Le CODERS et le numérique

Le coût pour le CODERS

RÉTROSPECTIVE 2022

Le forum des séniors

La journée de rencontre interclubs

La journée de rencontre animateurs/dirigeants

TÉMOIGNAGES

La formation à distance

LES SUPPORTS DE COMMUNICATION

Le matériel

Le prêt (organisation, enlèvement et retour)

LES RENDEZ-VOUS EN 2023

Le forum des séniors

La journée de rencontre interclubs

Les journées de rencontres animateurs

NOUVELLES BRÈVES

Faire-part de naissance

Fin du certificat médical obligatoire

REPORTAGE

L'assemblée générale de la F.F.R.S.

LA VIE DES CLUBS

Le club de Saint Aubin du Cormier

SPORT CÉRÉBRAL & DÉTENTE

Sciences, devinettes, blagues...

LE SPORT LA SANTE DES SENIORS



ADHÉRER À UN CLUB
DE LA F.F.R.S. C'EST
RESTER ACTIF ET BIEN DANS SA TÊTE.

Rejoignez-nous sur facebook !



<https://www.sportseniors35.org>

communication.coders35@gmail.com