

FEDERATION  
FRANÇAISE  
RETRAITE  
SPORTIVE  
SPORT SENIOR SANTÉ®

# CODERS 35 Infos

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

N° 5 DÉCEMBRE 2024



JOYEUX  
NOËL  
LES SENIORS  
SPORTIFS!

## SOMMAIRE

### 2 NOUVEAU COMITE DIRECTEUR A LA F.F.R.S

Un nouveau comité directeur à la fédération et message de son président

### 3 GUIDE DE BON USAGE DE LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (dernière partie)

Utilisation d'un service dédié pour l'envoi de vos e-mails

### 4 LA LETTRE AU PÈRE NOEL

Des seniors sportifs écrivent au Père Noël

### 5 LA JOURNÉE ANIMATEURS DE TAI CHI

La journée organisée par le club de Cancale

### 6 VIEILLES EXPRESSIONS FRANÇAISES OUBLIÉES

Quelques vieilles expressions et leurs origines

### 7 LA JOURNÉE ANIMATEURS / DIRIGEANTS

La journée organisée par le club de Saint Aubin du Cormier

### 8 REMUE MÉNINGES

Bienvenue dans le défi des esprits curieux

### 9 LA JOURNÉE ANIMATEURS DE DANSES

La journée organisée par le club de Bain de Bretagne

### 10 VIE DES CLUBS

Journée interactivités au club de Cancale

### 11 NAISSANCE D'UN NOUVEAU CLUB

Création d'un club à Sixt sur Aff

### 12 UN CONTE DE NOEL

Solution des énigmes de la page 8

### 13 IDÉES DE SORTIES

La magie des illuminations de Noël

### 14 RANDONNÉE EN ILLE-ET-VILAINE

Un trésor de nature pour les seniors

### 15 PASSEPORT SANTE

Un document à imprimer

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

**Responsable de la publication** : Patrick Rescan  
**Commission communication** : Bernard Borbely, Christian Pirou

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

## LE MOT DU PRÉSIDENT



### Année olympique, année électorale pour la fédération et ses comités.

Et cette année, beaucoup de changement à la fédération : les 363 clubs ont voté le 29 novembre pour la 1<sup>ère</sup> fois pour élire un nouveau comité directeur fédéral : Denis Roussier (La Rochelle) a été élu président de la fédération et votre président du Coders : vice-président de la fédération.

Des changements également dans notre département car nous avons 2 candidats instructeurs : Brigitte Chassaing (Cancale) et Marc Auger (Sixt sur Aff), nous renforçons notre équipe de formation. Cela devrait nous permettre d'organiser des modules 2 dans notre région et limiter les déplacements de nos futurs animateurs.

Les effectifs dans vos clubs augmentent, cela prouve votre dynamisme et nous encourage à continuer nos actions de développement en Bretagne car le produit que nous proposons : « pratiquer des activités sportives régulières et adaptées encadrées par des bénévoles » convient bien aux seniors. Alors ensemble nous allons progresser

### TOUTES LES INFOS SONT SUR

**Le site internet du comité :**

<https://www.sportseniors35.org/>

**La page Facebook du comité :**

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

**Le site internet de la fédération :**

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

### QUELQUES CITATIONS

La notion de jeune et de vieux consiste à comprendre qu'être jeune n'est que le passé composé du vieux, et être vieux, n'est à son tour que le futur simple du jeune. Cela n'est donc qu'une conjugaison du temps (Jah Olela Wembo).

Vieillir c'est comme escalader une montagne. Vous êtes un peu essoufflé, mais la vue est bien meilleure. (Ingrid Bergman).

## L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ÉLECTIVE DE LA F.F.R.S S'EST TENUE LE JEUDI 28 NOVEMBRE 2024..

Pour la 1<sup>ère</sup> fois, les 363 clubs de la F.F.R.S pouvaient élire les 24 membres du nouveau comité directeur fédéral, auparavant seuls les présidents de comités : Corers et Coders votaient.

2<sup>e</sup> nouveauté : élection par liste entière avec parité parfaite 12 femmes et 12 hommes.

Ce vote s'est fait par correspondance et notre liste "Dialogue 2024" a obtenu 92% des suffrages et Denis Roussier du club de La Rochelle a été élu Président.

Le 10 décembre, le nouveau comité directeur s'est réuni pour élire le bureau directeur : Christian Pirou (Forme et Détente de Rennes) et Véronique Meyer (médecin fédéral du club de Concarneau) ont été élus vice-présidents. 2 autres bretons sont dans le comité directeur : Marc Auger et Gérard Le Mogne du club de Sixt sur Aff.

Le nom de notre liste est très clair "Dialogue" : nous souhaitons donner la parole à tous les adhérents, à tous les clubs pour qu'ensemble nous bâtissions une fédération qui soit à votre image, une fédération qui vous rende les services que vous attendez. Mais pour cela il faut dialoguer, il faut vous exprimer, faire remonter vos demandes... Nous allons proposer dans les départements des lieux d'échanges pour que nous puissions nous rencontrer en présentiel ou en distanciel.

Vous avez de la chance, vous avez 3 interlocuteurs dans votre département, alors la balle est dans votre camp ! A vous de nous la renvoyer... Je suis persuadé qu'ensemble nous ferons de grandes choses...

Encore merci pour votre soutien massif et à très bientôt pour de nouvelles aventures...

**Christian Pirou**

Vice-président de la fédération.



Une partie des nouveaux élus

(Photo F.F.R.S.)

## COURRIER DU NOUVEAU PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION

Chère Présidente, Cher Président,

Je tiens à vous remercier, en mon nom et au nom de la liste « Dialogue 2024 », de la confiance que vous nous avez accordée par vos suffrages lors de l'Assemblée générale électorale du 28 novembre 2024.

C'est la première fois que les clubs votent. Vous avez montré par votre vote, (92 % des voix), votre pleine adhésion au projet associatif que nous vous avons proposé. Cela nous fait mesurer les attentes nombreuses qui sont les vôtres. Le dialogue, le partage, l'écoute, la transparence, seront les maîtres mots de cette mandature, comme nous l'avons affirmé pendant notre campagne. Nous avons pour ambition de mettre en place un véritable dialogue ouvert pour assurer une dynamique de meilleure qualité. Notre équipe souhaite également redynamiser l'intégration des clubs, former leurs dirigeants, dessiner une trajectoire financière, accompagner les évolutions informatiques, valoriser et encourager le bénévolat...

Je salue Jean-Pierre Maurige ainsi que l'ensemble des élus du mandat précédent pour leur engagement. Je remercie également les salariés pour le travail qu'ils réalisent en permanence auprès de nous et au profit de toutes les composantes de notre Fédération.

J'ai l'habitude de dire que je viens du plus beau club de France. Je suis très fier aujourd'hui de pouvoir dire que je suis dans la plus belle Fédération de France. Telle est la conviction que nous avons dans notre équipe : croire en cette Fédération qui porte les seniors, et qui est pour eux une ouverture extraordinaire, à la fois pour l'activité sportive, pour la santé et pour la convivialité. Nous sommes très fiers aujourd'hui de pouvoir œuvrer pour cette Fédération.

À travers vos actions sur votre territoire, vous témoignez servir, chacun et chacune à votre niveau, les mêmes engagements et partager les mêmes objectifs. Votre contribution au projet associatif sera essentielle pour faire, tous ensemble, que ces quatre prochaines années soient un succès.

N'hésitez pas dès maintenant à nous faire part de vos aspirations dans ce sens.

Je vous remercie pour votre engagement.

Amicalement,

**Denis Roussier**

Président de la fédération

## (3eme et dernière partie)

**La gestion des e-mails (ou courriels en français) est une composante essentielle de la communication, que ce soit au niveau d'une association ou pour des messages personnels. Voici la fin de la série d'articles parus dans les précédents numéros du magazine.**

Lorsque vous envoyez des documents par e-mail, il est important de prendre en compte la taille du fichier, les préférences de votre destinataire. Assurez-vous également de nommer clairement les fichiers que vous joignez ou que vous partagez, et d'inclure des instructions précises si nécessaire (par exemple, un mot de passe pour ouvrir un fichier protégé par mot de passe). Enfin, gardez à l'esprit que certaines extensions de fichier peuvent être bloquées par les filtres de sécurité des e-mails, il est donc parfois préférable de compresser le fichier ou de le convertir dans un format plus couramment accepté.

### UTILISATION D'UN SERVICE DÉDIÉ POUR L'ENVOI DE VOS E-MAILS :

L'utilisation d'un service dédié pour l'envoi de mails est une pratique courante, surtout si vous avez besoin d'envoyer des e-mails en masse ou si vous souhaitez améliorer la délivrabilité de vos messages. Un tel service est souvent appelé un service d'envoi d'e-mails transactionnels ou un service SMTP (Simple Mail Transfer Protocol). Voici quelques avantages de l'utilisation de ces services :

**Délivrabilité améliorée** : Les services dédiés pour l'envoi d'e-mails ont généralement des infrastructures optimisées pour garantir que vos e-mails atteignent la boîte de réception de vos destinataires et ne soient pas marqués comme spam.

**Gestion de la liste de diffusion** : Vous pouvez gérer facilement vos listes de diffusion, ajouter et supprimer des abonnés, et gérer les désabonnements de manière automatisée.

**Suivi des e-mails** : Ces services offrent souvent des fonctionnalités de suivi des e-mails, vous permettant de savoir quand vos messages ont été ouverts et si des liens ont été cliqués.

**Personnalisation** : Vous pouvez personnaliser vos e-mails en fonction des préférences de vos destinataires et créer des modèles d'e-mail professionnels.

**Automatisation** : Vous pouvez automatiser l'envoi

d'e-mails en fonction d'événements spécifiques, comme les inscriptions, les anniversaires, les confirmations d'achat, etc.

**Sécurité** : Les services dédiés prennent généralement en charge la sécurité des e-mails, notamment la vérification SPF, DKIM et DMARC, pour éviter la falsification d'e-mails.

**Éviter le surchargement de votre serveur** : En utilisant un service dédié, vous évitez de surcharger votre propre serveur, ce qui peut affecter les performances de votre site web ou d'autres services.

Parmi les services dédiés populaires pour l'envoi d'e-mails, on peut citer Brevo (service utilisé par le CODERS), SendGrid, Mailgun, Amazon SES (Simple E-mail Service), et bien d'autres. Le choix du service dépendra de vos besoins spécifiques en termes de volume d'envoi, de fonctionnalités et de budget.

Pour utiliser un service dédié pour l'envoi d'e-mails, vous devrez généralement vous inscrire sur la plateforme du service, configurer votre domaine, et mettre en place les paramètres SMTP dans votre application ou votre site web pour commencer à envoyer des e-mails. Assurez-vous de respecter les politiques de conformité et de sécurité de votre service d'envoi d'e-mails pour éviter tout problème de livraison ou de réputation.

**EN GÉRANT EFFICACEMENT VOS E-MAILS, EN UTILISANT LES BONNES PRATIQUES DE SÉCURITÉ ET EN CHOISSANT LES BONS FORMATS DE DOCUMENTS, VOUS POUVEZ AMÉLIORER VOTRE PRODUCTIVITÉ ET VOTRE COMMUNICATION PAR E-MAIL.**

**Patrick**

**ThunderBird** est le logiciel de messagerie de la Fondation Mozilla, c'est un logiciel libre et donc gratuit, vous pouvez donc l'installer librement sur votre ordinateur personnel en utilisant le site : <https://www.mozilla.org/fr/thunderbird/>

Cher Père Noël,

Nous espérons que tu vas bien et que tes rennes n'ont pas abusé des carottes avant la grande tournée de Noël ! Ici, nous, les seniors sportifs, sommes toujours aussi dynamiques et pleins d'énergie. On continue à bouger, à courir, à pédaler et à se dépasser chaque jour.

Pour continuer à pratiquer nos activités avec passion et dans de bonnes conditions, il nous faudrait quelques équipements essentiels. C'est pourquoi, pour rendre nos activités encore plus agréables, nous avons quelques souhaits à t'adresser.

Voici notre liste de cadeaux (elle est longue, mais nous sommes nombreux et passionnés !):

1. **Des équipements adaptés** : Nous aimerions bien des tapis antidérapants pour la gymnastique, des poids légers pour nos exercices, des bâtons de marche nordique ergonomiques et pourquoi pas quelques bâtons d'exercices pour varier nos entraînements.
2. **Des vêtements de sport confortables et techniques** : Des vestes coupe-vent respirantes, des pantalons de sport thermiques pour l'hiver, des t-shirts en matières anti-transpiration, des chaussettes de compression pour la récupération
3. **Des chaussures et accessoires pour toutes les disciplines** : Des chaussures adaptées pour différentes activités (gymnastique, danses, randonnées, sports en salles), des gants tactiles pour l'hiver, un bonnet et cache-cou thermiques
4. **Des accessoires pour le confort et la performance** : Des montres connectées pour suivre nos performances seraient appréciées mais également des ceintures porte-gourdes et sacs à dos légers, des bouteilles isothermes pour garder nos boissons au chaud
5. **Du matériel pour les sports de plein air** : Pourquoi pas des vélos électriques pour de longues randonnées avec des sacoches pratiques et étanches ainsi que des casques de vélo sécurisés et confortables

6. **Des jeux de société** : Jeux de stimulation cognitive pour les seniors, jeux sur le sport, jeux de cartes...
7. **De la motivation en plus !** : Nous ne dirons pas non à un peu d'énergie supplémentaire (un chocolat magique ferait l'affaire !) ou même un livre inspirant sur le sport après 60 ans.
8. **Et surtout, beaucoup de joie et de santé** : Ce sont les cadeaux les plus précieux pour continuer à profiter pleinement de la vie et des activités qui nous rapprochent.

Nous avons fait de notre mieux pour tout prévoir, mais tu sais bien, Père Noël, que de nouvelles envies surgissent à chaque saison ! Nous savons que tu as beaucoup de travail, mais si tu pouvais glisser quelques-uns de ces précieux cadeaux dans ta hotte, nous en serions très reconnaissants.

Nous promettons de continuer à bien nous comporter, de rester assidus à nos séances de sport et d'encourager nos amis à bouger avec nous. Merci de penser à nous, cher Père Noël, et de rendre cette fin d'année encore plus lumineuse.

Avec toute notre affection sportive,

**Les seniors sportifs du CODERS35**



<https://pere-noel.laposte.fr>

## LA JOURNÉE ANIMATEURS DE TAI CHI

Le 11 Avril s'est tenue la journée des animateurs et des responsables de l'activité Tai Chi Chuan.

A l'initiative du CODERS35, les clubs bretons proposant l'activité Tai Chi Chuan et affiliés à la F.F.R.S, ont été invités à participer à une journée d'échange. L'association Sport, Santé, Senior Baie de Cancale a eu cette année le plaisir d'organiser cette journée et d'accueillir les participants.

Au programme de la journée, faire connaissance tout d'abord. Discuter des challenges que nous rencontrons devant le succès grandissant de cette activité, en terme d'organisation et de formation de nouveaux encadrants, entre autres choses.

Cela a aussi été l'occasion pour le club de Cancale de faire une démonstration du style Wu. C'est un style peu enseigné en France, qui dérive du style Yang. Il est caractérisé par des mouvements amples et des cercles horizontaux. Une succession de sorties et de reprises d'axe qui facilitent la circulation de l'énergie dans les membres.



3S Baie de Cancale a la chance de bénéficier de l'enseignement d'un maître de cette discipline Maître Christian Hermange, formé par Maître Philippe Bertrand-Tchen (judoka 7eme dan, membre du Kodokan, célèbre dojo Japonais) qui a enseigné le style Wu pendant plus de 50 ans et s'est éteint l'an dernier dans sa 98e année. Christian pratique le Tai Chi Chuan style Wu depuis plus de 25 ans, après avoir pratiqué l'Aïkido pendant plusieurs années. Il a d'abord succédé à son Maître au club Tchen Gi-Vane de Rambouillet en 2007 avant de venir enseigner à 3S Baie de Cancale en 2021.

Le challenge proposé aux participants était d'acquérir en une journée 31 des 108 mouvements de la forme Wu.

Pari ambitieux mais pari réussi ! Nous avons fait et refait les mouvements dans la joie et la bonne humeur.



Une pause repas était prévue pour reprendre des forces.



La suite s'est déroulée sur la plage de Port-Mer où nous avons continué à pratiquer.

En retour les participants ont effectué une démonstration de la forme Yang.

La journée s'est terminée par une traditionnelle dégustation d'huitres de Cancale, grâce à notre sponsor « Les Délices de Cancale » que nous remercions.

Nous remercions également tous les organisateurs et les participants à cette bien belle journée, très ensoleillée, qui fut appréciée par tous et que nous avons hâte de réitérer.



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

# QUELQUES VIEILLES EXPRESSIONS FRANÇAISES OUBLIÉES ET LEURS ORIGINES

La langue française regorge d'expressions savoureuses, héritées de siècles d'histoire. Beaucoup d'entre elles sont aujourd'hui tombées en désuétude, mais leur redécouverte offre un véritable voyage dans le temps. Voici quelques expressions françaises oubliées, accompagnées de leur origine.

## "AVOIR MAILLE À PARTIR"

Signification : Avoir un différend ou une dispute avec quelqu'un.

Origine : Au Moyen Âge, une "maille" était une petite monnaie de très faible valeur. L'expression vient de l'idée de devoir partager une maille, ce qui pouvait provoquer des disputes à cause de la difficulté de diviser une si petite somme.

## "À TIRE-LARIGOT"

Signification : En grande quantité ou avec intensité.

Origine : Cette expression daterait du Moyen Âge et ferait référence à la cloche ("rigot") que l'on sonnait abondamment pour appeler à boire ou festoyer.

## "FAIRE RIPAILLE"

Signification : Faire un grand festin, se régaler abondamment.

Origine : Ce terme vient du mot ancien "ripa", signifiant "rive" ou "bord de rivière". Il évoquait les banquets festifs organisés en plein air, souvent au bord de l'eau. Au fil du temps, il a évolué pour désigner tout type de festin généreux.

## "AVOIR LA PUCE À L'OREILLE"

Signification : Être intrigué ou soupçonner quelque chose.

Origine : Au Moyen Âge, cette expression faisait référence à une situation où l'on ressentait une gêne ou une inquiétude, comme si une puce était réellement coincée dans l'oreille. Cela traduisait un sentiment d'alerte ou d'inconfort.

## "ÊTRE SUR LE CUL"

Signification : Être très surpris ou abasourdi.

Origine : L'expression remonte au XIXe siècle et se réfère à l'image d'une personne tombée à la renverse sous l'effet d'une nouvelle inattendue. L'idée de perdre l'équilibre, figuratif ou réel, symbolise un choc important.

## "COURIR LE GUILLEDOU"

Signification : Chercher des aventures amoureuses ou galantes.

Origine : Le mot "guilledou" désigne un lieu mal fréquenté, souvent associé à des intrigues amoureuses

clandestines. L'expression évoque donc la quête de relations frivoles ou passagères, souvent dans un contexte légèrement scandaleux.

## "SE METTRE SUR SON TRENTE-ET-UN"

Signification : S'habiller avec élégance.

Origine : Cette expression remonte au XVIIe siècle, où le nombre 31 symbolisait la perfection ou le raffinement. Une autre hypothèse provient d'une déformation de "trentain", un tissu luxueux très prisé à l'époque.

## "AVOIR LA CHAIR DE POULE"

Signification : Avoir des frissons, souvent dus à la peur ou au froid.

Origine : Cette expression fait référence à l'apparence de la peau lorsqu'elle est exposée au froid, ressemblant à celle d'une volaille plumée.

## "POSER UN LAPIN"

Signification : Ne pas honorer un rendez-vous sans prévenir.

Origine : Au XIXe siècle, "poser un lapin" signifiait initialement ne pas payer une dette. Le terme évoque l'idée de laisser quelqu'un attendre en vain, comme on le faisait avec un créancier.

## "FAIRE LA PLUIE ET LE BEAU TEMPS"

Signification : Avoir une grande influence sur une situation.

Origine : L'expression vient du rôle autrefois attribué à Dieu ou aux rois dans le contrôle des événements naturels ou sociaux. Elle souligne une capacité à influencer de manière décisive.

## "ÊTRE DANS DE BEAUX DRAPS"

Signification : Se trouver dans une situation embarrassante.

Origine : À l'origine, les "draps" faisaient référence aux vêtements, et l'expression évoquait une situation compromettante où quelqu'un aurait été surpris en mauvais état ou mal habillé.

## Pourquoi redécouvrir ces expressions ?

Les vieilles expressions françaises sont bien plus que des mots : elles sont les témoins d'époques révolues et d'un mode de vie souvent bien différent du nôtre. Les réhabiliter, c'est non seulement enrichir notre vocabulaire, mais aussi rendre hommage à notre patrimoine linguistique. Alors, pourquoi ne pas les réintroduire dans nos conversations modernes pour ajouter une touche d'originalité et de poésie ?

### Journée animateurs/dirigeants initiée par le CODERS 35 et organisée par la Retraite Sportive de St Aubin du Cormier le mardi 22 octobre 2024

Le jour se pointe et le brouillard est encore bien présent quand 18 bénévoles de la Retraite Sportive de St Aubin se retrouvent pour préparer la Salle du Parc. Durant la journée, une trentaine d'animateurs/dirigeants des différents clubs du CODERS 35 partageront un moment d'échange et de convivialité.

Un café chaud dans une main, une viennoiserie dans l'autre, la matinée peut commencer. Trois équipes sont constituées, chacune d'elle est composée de personnes des différents clubs.



Quatre activités, swin-golf, Pickleball, Activ'mémoire et balade contée sont notées sur un tableau. Chaque participant s'inscrit à deux activités et veille à ce que son équipe soit présente à toutes les animations.

Après l'apéritif, un questionnaire sur les quatre activités est distribué à chaque équipe.



Les objectifs de cette animation et de ce questionnaire sont de:

- Fédérer des groupes dont les personnes se connaissent peu ou pas,
- Multiplier les échanges,
- Approfondir des savoirs,
- Retenir un certain nombre d'informations.

En après-midi, trois thèmes de réflexion sont abordés :

#### • Être animateurs bénévoles

C'est une vocation, un plaisir partagé, voire une nécessité pour pérenniser le club. Le club manque d'ani-

mateurs. La formation est-elle trop contraignante ? Le rôle de l'animateur est aussi de motiver, d'accompagner et de former des personnes jugées aptes à l'animation. Un travail de terrain, en soi.

#### • Le CODERS

Le comité départemental de la retraite sportive gère les formations d'animateurs/dirigeants. Il aide et finance de nouveaux clubs. Il facilite la gestion des tâches administratives et prête du matériel. Enfin, il favorise et finance des rencontres de clubs comme les journées interclubs, les journées animateurs/dirigeants et des partages de savoirs entre animateurs d'une même section.

Peu ou pas connu, à nous animateurs de faire passer les informations afin de sensibiliser les adhérents.

#### • La F.F.R.S,

La fédération française de retraite sportive fédère de nombreux clubs, gère et finance les formations d'instructeurs et d'animateurs. Reconnue d'utilité publique et agréée au ministère des sports, elle est basée sur le bénévolat.

Trop complexe, trop loin des préoccupations, les adhérents ne se sentent pas concernés par cette structure alors qu'elle participe à la formation des animateurs/dirigeants afin d'assurer aux licenciés un encadrement sérieux et de qualité à moindre coût couverts d'une bonne assurance.

**Après une journée bien remplie, la Retraite Sportive de St Aubin se réjouit de la réussite de cet événement et remercie l'ensemble des invités pour leur participation.**



Merci aussi à :

- Lucienne et Martine pour l'activité Activ'mémoire,
- Irène et Michel pour le Pickleball
- Étienne pour le swin golf
- Nicole et Catherine pour la balade au cœur de St Aubin du Cormier
- La municipalité pour la mise à disposition gracieusement de salles de qualité.

<https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com>



## BIENVENUE DANS LE DÉFI DES ESPRITS CURIEUX !

Préparez-vous à faire travailler vos méninges ! Sur cette page, une sélection d'énigmes vous attend. Du simple casse-tête au véritable défi logique, chaque étape vous invitera à tester votre sens de l'observation, votre logique et votre créativité.

Commencez en douceur avec les premières énigmes, idéales pour se mettre en jambes. Mais ne vous fiez pas aux apparences ! Plus vous avancerez, plus les défis se corsent. Serez-vous capable d'atteindre la dernière étape et de résoudre l'énigme ultime ?

Prenez un crayon, un peu de patience et surtout, amusez-vous ! Bonne chance !

- A. Quelle différence y a-t-il entre un marteau, un pull et la semaine ?
- B. Mon premier est la capitale de l'Italie.  
Mon second est une voyelle.  
Mon troisième est un fleuve d'Europe.  
Mon tout est une plante qui sent bon.
- C. Quand je suis frais je suis chaud. Qui suis-je ?
- D. Combien de gouttes d'eau peut-on mettre dans un verre vide ?
- E. Je suis là quand tout commence, et je disparaiss quand on me nomme. Qui suis-je ?
- F. Invisible le jour, je règne par la nuit, mais je disparaiss à la lumière. Qui suis-je ?
- G. J'ai des villes mais pas d'habitations. Je suis suivi de forêts sans arbres et de rivières sans eau. Qui suis-je ?
- H. Je suis une partie de l'être humain capable de multiplier sa taille par 9, qui suis-je ?
- I. Il paraît que Guy de Maupassant détestait tellement la Tour Eiffel que, chaque jour, il déjeunait au seul endroit où il était certain de ne pas la voir. Quel était cet endroit ?
- J. Pierre a appelé sa femme pour lui dire qu'il serait de retour à la maison pour huit heures. Il est finalement arrivé à 8h05. Bien que le couple n'avait rien de spécial à faire, sa femme était furieuse de ce retard. Pourquoi était-elle tellement en colère ?
- K. Alors que Benjamin était assis à une terrasse de café, il a découvert une mouche dans sa tasse. Il a alors demandé à la serveuse de lui apporter un autre café. Mais après avoir reçu une nouvelle tasse et bu une gorgée de café, il se mit en colère, réalisant que c'était exactement la même tasse de café qu'il avait renvoyée. Comment a-t-il compris que la serveuse lui avait resservi exactement le même café ?
- L. Alors qu'il se trouvait seul chez lui, John a entendu quelque chose tomber dans la chambre de sa femme. En entrant dans la pièce, il a vu que sa statuette préférée était cassée, et juste à ce moment-là, quelqu'un s'est enfui de la pièce. John a essayé de poursuivre l'intrus, mais une fois dans la rue, ses lunettes de vue se sont trouvées embuées par le froid. Ne voyant plus rien, il a dû laisser filer le voleur. John a raconté cette histoire exactement comme ça à la police, mais l'agent envoyé sur place a refusé d'ouvrir l'enquête, et lui a conseillé de cesser de mentir, et d'admettre que c'était lui qui avait brisé la statuette. Pourquoi l'histoire de John est-elle fausse ?
- M. Un escargot est au fond d'un puits de 10 mètres. Chaque matin il monte de 3 mètres et chaque nuit il descend de 2 mètres. Combien de jours lui faudra-t-il pour sortir de ce puits ?
- N. Considérez la suite de chiffre suivante : 0 1 1 2 3 5 8. Quel chiffre suit le 8 ?
- O. Un homme a besoin d'un litre d'eau exactement. Il possède un robinet et deux bouteilles, l'une de 3 litres et l'autre de 5 litres. Comment peut-il résoudre son problème ?
- P. Quand Jean avait 8 ans, son frère avait la moitié de son âge. Maintenant, Jean a 14 ans. Quel âge a son frère ?
- Q. Quatre amis se rendaient régulièrement ensemble dans un sauna, et ils emportaient toujours quelque chose avec eux. Ben, qui était musicien, emportait toujours un iPod avec lui pour écouter de la musique. Stéphane, qui était banquier, emportait toujours un thermos. Patrick et Mickaël étaient avocats, et ils emmenaient toujours des documents à lire. Un jour, Patrick fut retrouvé mort, visiblement tué par un objet tranchant. Les policiers se sont immédiatement rendus sur les lieux afin de mener l'enquête, mais ils n'ont absolument rien trouvé. Comment cela a-t-il pu arriver ?

### LA JOURNÉE ANIMATEURS DE DANSES

**MERCREDI 13 NOVEMBRE 2024, LA SALLE DES FÊTES DE BAIN-DE-BRETAGNE** s'est transformée en véritable piste de danse ! Dix animateurs passionnés, un animateur en formation et un accompagnateur bienveillant, membre d'un club, s'étaient donné rendez-vous pour une journée d'échanges et de découvertes.

La journée a démarré sur une note chaleureuse avec un petit déjeuner de bienvenue. Croissants croustillants, café fumant et sourires éclatants étaient au menu ! Ce moment de convivialité a permis à chacun de discuter de l'organisation des clubs et de la disponibilité des salles pour pratiquer notre art de la danse. Autant dire qu'il y avait de quoi réchauffer les cœurs avant de dégourdir les jambes !

Puis, place à l'action ! Chaque participant a présenté une danse. Classique, moderne, endiablée ou tout en douceur, il y en avait pour tous les goûts ! Les pieds tapaient au rythme de la musique et les sourires se dessinaient sur les visages. On aurait dit une compétition amicale où chacun était déjà vainqueur !

Pour le déjeuner, direction le restaurant du CAT, où la joyeuse troupe a été rejointe par Christian Pirou, président du CODERS 35. Entre deux bouchées, les anecdotes et éclats de rire ont fusé. On se serait cru à une réunion de famille où tout le monde parle en même temps, mais où l'on s'écoute tout de même.



Après ce festin bien mérité, retour sur la piste ! L'après-midi a été rythmé par la présentation d'une ou deux danses par chacun. L'énergie était à son comble, la bonne humeur contagieuse ! Le tout sous un tonnerre d'applaudissements.

À 17 heures, il a fallu se rendre à l'évidence : toutes les bonnes choses ont une fin. Après avoir dansé pas moins de 25 danses (rien que ça !), il était temps de se quitter. Mais pas de tristesse ici, car la promesse d'une nouvelle rencontre en 2025 à Saint-Aubin-du-Cormier a réchauffé les cœurs. Les adieux ont résonné comme un « à très bientôt ! ».

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

### JOURNÉE INTER ACTIVITÉS A CANCALE

Cette année encore 3S Baie de Cancale a organisé une journée inter-activités.

Une occasion pour nos adhérents de tester de nouvelles activités et de voir s'ils souhaitent s'y inscrire l'année prochaine.



Près de 80 participants ont pu tester et découvrir tout au long de la journée, d'autres activités que celles pratiquées habituellement.

Au programme : Tai Chi Chuan, Activ'mémoire, Marche Aquatique Côtière, initiation au Kayak de mer..

Mais aussi randonnée pédestre, marche nordique et jeux de société.



Une occasion de partager un déjeuner tous ensemble dans une ambiance conviviale et festive.



La journée s'est terminée par une traditionnelle dégustation d'huitres, sponsorisée par « les délices de Cancale ».

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

## NAISSANCE D'UN NOUVEAU CLUB

### CRÉATION DU CLUB SPORTS SENIORS SIXTINS : UNE NOUVELLE OPPORTUNITÉ POUR LES PLUS DE 50 ANS !

En juin dernier, une belle initiative a vu le jour à Sixt-sur-Aff. Portée par trois membres dynamiques de clubs du département et soutenue activement par la Fédération Française de la Retraite Sportive ainsi que le Comité Départemental de la Retraite Sportive ; cette initiative a abouti à la création d'un tout nouveau club à destination des seniors de plus de 50 ans de Sixt-sur-Aff et des communes voisines.

### UNE NAISSANCE OFFICIELLE EN JUILLET 2024

Le 10 juillet 2024, une étape décisive a été franchie avec la tenue de l'assemblée constitutive de l'association. C'est à cette occasion que le Club "Sports Seniors Sixtins" a vu officiellement le jour. Son ambition ? Offrir un cadre propice à la pratique d'activités physiques et sportives variées, accessibles à toutes les personnes de plus de 50 ans, et créer du lien social grâce à des moments de convivialité partagés.

Le club se distingue par la volonté d'associer à ses activités sportives des animations créatives, artistiques et culturelles. Cette approche globale favorise le bien-être, la santé et la vitalité des seniors.



### UNE RENTRÉE PROMETTEUSE ET CONVIVIALE

Après deux mois dédiés à la mise en place de l'association au cours de l'été, le 1er octobre 2024 a marqué le véritable démarrage des activités. Ce jour-là, une conférence santé a été organisée, réunissant une trentaine de personnes. Avec la présence du CODERS 35, de Véronique Meyer, médecin fédéral, et de l'organisme de protection sociale AG2R, les participants ont pu découvrir les multiples bienfaits de l'activité physique pour le bien-être des seniors.



### DES ACTIVITÉS DIVERSIFIÉES ET ACCESSIBLES

Les activités intérieures se déroulent dans des salles mises gracieusement à disposition par la municipalité. Un vrai plus pour le club qui peut accueillir ses adhérents dans des lieux adaptés et confortables.

### À CE JOUR, CINQ ACTIVITÉS SONT AU PROGRAMME :



- Randonnée
- Gymnastique
- Tennis de table
- Pickleball
- Ateliers informatiques

Mais ce n'est pas tout ! Le club poursuit son développement avec la formation de deux futurs animateurs qui auront pour mission de proposer une toute nouvelle activité à venir. Cette dynamique de croissance témoigne de l'engagement de l'équipe dirigeante à répondre aux attentes et aux besoins des seniors du territoire.

### UN DÉMARRAGE SUR LES CHAPEAUX DE ROUE

Avec déjà une vingtaine d'adhérents, le Club Sports Seniors Sixtins est sur de bons rails. La diversité des activités, la disponibilité des infrastructures et l'énergie de ses bénévoles laissent entrevoir de belles perspectives d'évolution au service de la santé et du bien-être des seniors.

Le Club Sports Seniors Sixtins, c'est bien plus qu'un club sportif : c'est un espace de vie, de partage et d'épanouissement au service de la santé et du bien-être des seniors.

<https://sports-seniors-sixtins.assoc.eu>



Illustration © CODERS35 - Bernard Borbely

## LE NOËL SPORTIF DES SENIORS

Dans un petit village niché au cœur des montagnes, la salle communale résonnait de rires et de discussions animées. Cette année, pour célébrer Noël, le club des seniors avait décidé d'organiser une journée festive un peu particulière : un "Noël Sportif".

Mireille, 72 ans, présidente du club, avait tout orchestré. Passionnée de marche nordique, elle avait convaincu ses amis que le sport n'était pas réservé aux jeunes et qu'une touche d'activité physique ajouterait de la magie à cette journée.

Le matin de Noël, les membres du club, emmitouflés dans leurs bonnets rouges et leurs écharpes, se retrouvèrent devant la salle. Le programme commençait par une petite marche à travers les sentiers enneigés, sous un ciel bleu clair. L'air vif chatouillait leurs joues, et les bâtons de marche craquaient joyeusement sur la neige fraîche.

"N'oubliez pas, le sport, c'est bon pour le cœur, mais aussi pour l'esprit !" lança René, 78 ans, ancien prof de gym, tout en guidant le groupe.

Au retour de leur promenade, un chocolat chaud fumant et des pains d'épices attendaient les marcheurs. Mais pas question de s'arrêter là. Dans la salle, un coin avait été aménagé pour des jeux sportifs adaptés : bowling avec des quilles en plastique, lancer d'anneaux sur des sapins miniatures, et même une petite course de chaises roulantes pour les moins mobiles, organisée dans la bonne humeur.

Marguerite, 81 ans, la championne incontestée du lancer d'anneaux, éclata de rire en ratant son coup : "On dirait que mes bras ont pris des vacances ! Mais attention, je me rattrape au prochain tour."

Entre deux éclats de rire, Mireille rappela l'importance de rester actif, même en hiver. Elle avait invité un kinésithérapeute du village voisin, qui proposa un atelier d'étirements doux. Les participants, étonnamment souples pour certains, suivirent ses mouvements avec application.

La journée se termina par un grand concours de "chorégraphie sportive", où chaque groupe improvisa une petite danse mêlant mouvements de gym douce et quelques pas de rock. La scène était un joyeux bazar de bonnets de Noël virevoltant et de seniors dansant avec un enthousiasme communicatif.

Alors que les premières étoiles scintillaient dans le ciel, Mireille leva son verre de cidre pour un toast :

"À notre santé, à l'amitié, et à un Noël sportif qui

nous donne envie de bouger toute l'année !"

Les applaudissements résonnèrent dans la salle, mêlés aux vœux chaleureux. Ce Noël pas comme les autres avait prouvé que, peu importe l'âge, le sport et la convivialité pouvaient transformer une simple journée en un souvenir inoubliable.

Et c'est ainsi que le "Noël Sportif" devint une tradition dans le village, rappelant à tous que la magie de Noël pouvait aussi se cacher dans un simple mouvement... et un grand éclat de rire.

## SOLUTIONS DES ÉNIGMES DE LA PAGE 8

- A. Le marteau a un manche, le pull a deux manches et la semaine a dix manches (dimanche).
- B. Le romarin (Rome – A – Rhin).
- C. Le pain.
- D. Aucune, après, le verre n'est plus vide !
- E. Le silence.
- F. Les étoiles.
- G. Une carte géographique.
- H. La pupille de l'œil (*et pas autre chose !*)
- I. Il mangeait dans le restaurant situé au premier étage de la Tour Eiffel
- J. En disant à sa femme qu'il rentrait à huit heures, cette dernière pensait à huit heures du soir, soit 20 h, mais Pierre n'est rentré que le lendemain matin, à 8h05.
- K. Le second café était déjà sucré, alors que Benjamin avait mis du sucre dans sa "première" tasse avant d'y trouver la mouche.
- L. Si John avait couru dans la rue en poursuivant le soi-disant intrus, les verres de ses lunettes ne se seraient pas embués, car lorsqu'une personne quitte une pièce chaude et se retrouve subitement dans un environnement froid, la buée ne se forme pas. C'est de passer du froid au chaud qui provoque de la buée. Ce qui s'est passé, c'est que John avait peur d'avouer à sa femme qu'il avait cassé sa statuette préférée.
- M. 7 jours. Il monte de 3 mètres le matin et descend de 2 mètres la nuit : Donc il monte de 1 mètre chaque jour. Au septième jour, il aura monté 7 mètres. Au jour 8, il montera de 3 mètres et sera sorti du puits.
- N. 13. Chaque nouveau chiffre est le résultat de l'addition des deux précédents.  $0 + 1 = 1 / 1 + 1 = 2 / 1 + 2 = 3$  etc, donc  $5 + 8 = 13$ .
- O. Il faut tout d'abord qu'il remplisse la bouteille de 3 litres. Puis il verse le contenu de celle-ci dans celle de 5 litres. Il remplit de nouveau la bouteille de trois litres. Il verse son contenu dans la bouteille de 5 litres, jusqu'à ce que celle-ci soit pleine. Il ne lui reste ainsi qu'un litre d'eau dans la bouteille de 3 litres.
- P. Son frère a 10 ans. La moitié de 8 est égale à 4, donc le frère de Jean a 4 ans de moins. Cela signifie que lorsque Jean aura 14 ans, son frère aura toujours 4 ans de moins, et qu'il aura donc 10 ans.
- Q. Patrick a été assassiné par Stéphane, qui avait caché un morceau de glace très tranchant dans son thermos. L'arme du crime a donc eu le temps de fondre et de disparaître avant l'arrivée de la police.

### LA MAGIE DES ILLUMINATIONS DE NOËL

Chaque année, dès l'approche du mois de décembre, les villes et villages de France se parent de lumières scintillantes et de décorations étincelantes. Ce spectacle enchanteur, fruit d'un véritable savoir-faire artistique et technique, crée une ambiance féerique qui réchauffe les cœurs en période hivernale. Ces illuminations, véritable tradition enracinée dans l'esprit des fêtes de Noël, transforment les rues, les places et les monuments en un décor magique où petits et grands retrouvent leur âme d'enfant. En Ille-et-Vilaine, département riche en patrimoine et en culture, plusieurs communes se distinguent par la beauté et l'originalité de leurs décorations de Noël.

#### 1. RENNES, LA CAPITALE ÉTINCELANTE

Capitale de la Bretagne, Rennes se distingue chaque année par ses illuminations époustouflantes. La Place de la Mairie devient le centre névralgique de la fête où on peut voir le spectacle son et lumière sur la façade de l'hôtel de ville tous les soirs de 18h à 22h jusqu'au 4 janvier ; un spectacle merveilleux pour tous publics, grands et petits. Les rues du centre historique, comme la rue Le Bastard ou la place du Parlement de Bretagne, se transforment en un véritable parcours lumineux. La fête foraine, installée sur l'esplanade Charles-de-Gaulle, offre une ambiance chaleureuse avec manèges, stands et gourmandises pour les petits et les plus grands !

#### 2. SAINT-MALO, LA CITÉ CORSAIRE À L'HEURE DE NOËL

Saint-Malo, la ville fortifiée au bord de la mer, brille de mille feux à l'approche des fêtes. Les remparts sont sublimés par des illuminations qui mettent en valeur leur architecture historique, tandis que les rues pavées du centre-ville sont ornées de guirlandes lumineuses suspendues entre les bâtiments de pierre. La place Chateaubriand accueille un marché de Noël charmant, où les visiteurs peuvent découvrir des produits artisanaux et déguster des spécialités locales. Les jeux de lumières sur les bâtiments historiques de la ville intra-muros créent une atmosphère à la fois mystérieuse et envoûtante.

#### 3. FOGÈRES, UN CHÂTEAU SOUS LES PROJECTEURS

La ville de Fougères, célèbre pour son château médiéval, offre un spectacle lumineux saisissant. Le château est mis en lumière par des projections colorées et des animations visuelles qui racontent des contes de Noël. Le centre-ville n'est pas en reste avec ses ruelles illuminées et ses vitrines décorées avec soin. Les commerçants participent activement à cette am-

biance festive en organisant des concours de vitrines les plus belles et les plus originales. Fougères se distingue par son souci de préserver l'authenticité de ses décors tout en y intégrant des éléments modernes.

#### 4. VITRÉ, UN NOËL ENTRE HISTOIRE ET FÉERIE

Vitré, connue pour son patrimoine médiéval exceptionnel, propose également des illuminations de Noël à couper le souffle. La silhouette de son château, éclairée par des projecteurs colorés, semble sortir d'un conte de fées. Les rues du centre-ville sont sublimes par des arches lumineuses et des suspensions scintillantes. Le marché de Noël de Vitré permet aux visiteurs de découvrir des artisans locaux et de déguster des spécialités gastronomiques. Ce cadre historique, associé aux illuminations contemporaines, fait de Vitré un lieu magique pour les fêtes de fin d'année.

#### 5. ROCHEFORT-EN-TERRE, LE JOYAU BRETON ILLUMINÉ

Bien que Rochefort-en-Terre ne se trouve pas en Ille-et-Vilaine, il serait impensable de ne pas mentionner ce village, régulièrement élu l'un des plus beaux villages de France. Situé dans le Morbihan, il attire chaque année des milliers de visiteurs pour ses illuminations de Noël d'exception. Les ruelles pavées, les maisons à colombages et les bâtiments en pierre sont sublimés par des guirlandes et des jeux de lumières. L'ensemble du village devient un écrin de lumières où règne une ambiance chaleureuse et authentique. Son cadre enchanteur est si réputé qu'il fait partie des destinations de Noël les plus prisées en Bretagne.



Les illuminations de Noël en Ille-et-Vilaine font rêver les petits et les grands, transformant les villes en décors de contes de fées. Rennes, Saint-Malo, Fougères et Vitré se distinguent par la beauté et la créativité de leurs décorations. Chaque commune propose une expérience unique, mêlant traditions, modernité et patrimoine. Hors des frontières de l'Ille-et-Vilaine, Rochefort-en-Terre reste un incontournable des fêtes de Noël, attirant les visiteurs de toute la Bretagne et d'ailleurs. **Que vous soyez en quête d'émerveillement ou à la recherche d'une balade en famille, ces villes illuminées vous promettent des souvenirs inoubliables.**

# RANDONNÉE EN ILLE-ET-VILAINE

## UN TRÉSOR DE NATURE POUR LES SENIORS

L'Ille-et-Vilaine est une terre de contrastes où se mêlent littoral sauvage, forêts mystérieuses et villages de caractère. Riche d'un patrimoine naturel et culturel unique, ce département propose des sentiers de randonnée accessibles à tous les niveaux. Que vous soyez débutant ou randonneur aguerri, vous y trouverez des parcours variés pour vous évader et vous ressourcer.

Dans cet article, nous vous présentons quelques parcours de randonnée classés par difficulté, allant des promenades faciles aux défis sportifs. Préparez vos chaussures de marche et suivez-nous sur les plus beaux chemins d'Ille-et-Vilaine.

### PARCOURS FACILES (à la portée de tous)

#### 1. Le chemin des Douaniers à Saint-Malo

Distance : 5 km - Durée : 1h30

Cette balade côtière offre des vues imprenables sur la mer d'Émeraude. Le sentier est bien aménagé, ce qui en fait un parcours idéal pour les familles.

#### 2. La promenade des Étangs d'Apigné à Rennes

Distance : 3,5 km - Durée : 1h

Ce parcours bucolique autour des étangs est parfait pour une sortie familiale. Le sentier est ombragé et accessible aux poussettes.

#### 3. Le circuit des Légendes à Hédé-Bazouges

Distance : 4 km - Durée : 1h30

Ce circuit thématique vous plonge dans l'imaginaire breton à travers des histoires et des légendes locales.

#### 4. Le tour du lac de Trémelin à Iffendic

Distance : 5,5 km - Durée : 2h

Une boucle facile à proximité d'un site de loisirs, idéal pour une sortie nature avec des enfants.

#### 5. Le chemin des Lavandières à Châteaubourg

Distance : 3 km - Durée : 1h

Ce petit parcours au fil de l'eau vous invite à découvrir le charme du petit patrimoine rural.

### PARCOURS INTERMÉDIAIRES (randonneurs réguliers)

#### 6. Le sentier de la Forêt de Brocéliande à Paimpont

Distance : 10 km - Durée : 3h

Marchez au cœur de la légendaire forêt de Brocéliande, à la rencontre des fées et des chevaliers.

#### 7. La boucle du Mont-Dol

Distance : 8 km - Durée : 2h30

Cette boucle offre une vue panoramique sur la baie du Mont-Saint-Michel.

#### 8. Le tour de la Rance maritime à Dinard

Distance : 12 km - Durée : 4h

Ce parcours alterne entre sentier côtier et patrimoine maritime.

#### 9. La Vallée du Couesnon à Antrain

Distance : 11 km - Durée : 3h30

Découvrez une vallée verdoyante et le patrimoine rural breton.

#### 10. Le chemin du Bois Cornu à Luitré-Dompierre

Distance : 9 km - Durée : 2h45

Un sentier forestier où le calme et la sérénité sont au rendez-vous.

### PARCOURS DIFFICILES (randonneurs aguerris)

#### 11. Le GR34, de Cancale à Saint-Malo

Distance : 17 km - Durée : 5h30

Suivez le mythique sentier des douaniers le long de la côte. Ce tronçon du GR34 offre des vues spectaculaires sur la mer.

#### 12. Le circuit des Roches du Diable à Saint-Pern

Distance : 15 km - Durée : 5h

Ce sentier sportif traverse des reliefs accidentés et des zones boisées au cœur d'une nature sauvage.

#### 13. La boucle des crêtes du Mont Bel-Air

Distance : 18 km - Durée : 6h

Ce parcours en hauteur offre des points de vue à couper le souffle sur la région.

#### 14. La Forêt du Mesnil à Montfort-sur-Meu

Distance : 20 km - Durée : 7h

Idéal pour les randonneurs confirmés, ce parcours présente une grande diversité de paysages.

#### 15. Le sentier des falaises à Saint-Briac-sur-Mer

Distance : 22 km - Durée : 7h30

Cette grande randonnée suit les falaises avec des vues époustouflantes sur la mer.

### EN CONCLUSION

Les randonnées en Ille-et-Vilaine sont une invitation à la découverte des richesses naturelles et culturelles du département. Qu'il s'agisse de parcourir la côte d'Émeraude, de s'immerger dans la forêt de Brocéliande ou d'arpenter les sentiers des vallées intérieures, chaque itinéraire réserve son lot de surprises. Que vous soyez randonneur du dimanche ou marcheur chevronné, vous trouverez des parcours à votre mesure.

Alors, préparez votre sac à dos et partez à l'aventure au cœur de l'Ille-et-Vilaine !

### QUELQUES SITES A CONSULTER

- Alltrails.com
- Randobreizh.fr
- Decathlon-outdoor.com
- Ille-et-vilaine-tourisme.bzh

# LE PASSEPORT SANTE

## RECTO

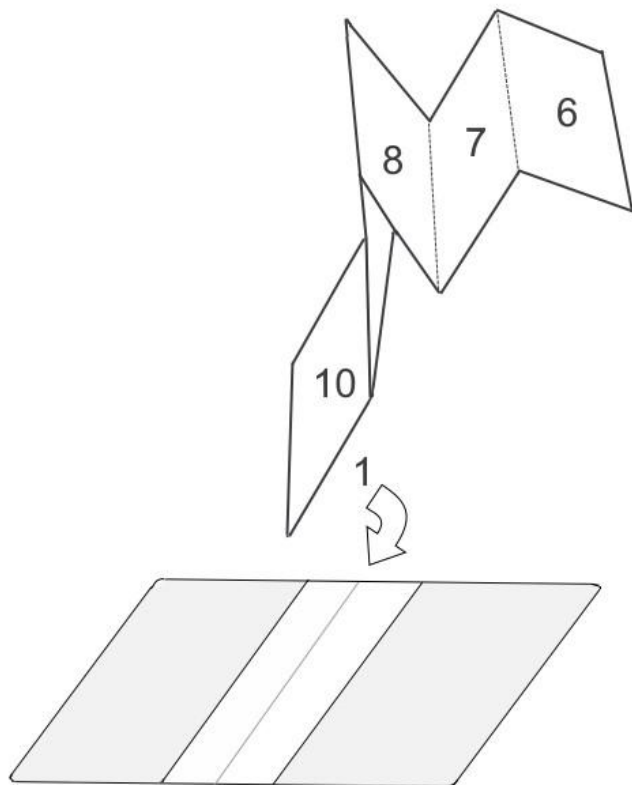
La Fédération vous offre ce passeport au format carte bancaire et vous invite, après l'avoir rempli, à le garder sur vous, garantie en cas d'accident, d'une prise en charge plus rapide des secours.

Gageons, que vous n'en ayez jamais besoin....

### MODE D'UTILISATION

1. Imprimer ce document en recto / verso en utilisant le bouton imprimante situé sur la barre de navigation du magazine. **Imprimer seulement les pages 16 et 17.**
2. Découper le passeport
3. Remplir le passeport
4. Le plier en accordéon comme indiqué sur le schéma.

Glisser ce passeport dans une pochette plastique de votre choix de format "Carte Bancaire".



Pochette plastique de votre choix



**FICHE DE RENSEIGNEMENTS À PORTER SUR SOI LORS DES ACTIVITÉS (CE DOCUMENT REMPLI PAR L'ADHÉRENT EST STRICTEMENT CONFIDENTIEL ET DESTINÉ AUX SECOURS).**

5

**N° DE SÉCURITÉ SOCIALE**

\_\_\_\_\_

**MUTUELLE**

**NOM :** \_\_\_\_\_

**N° ADHÉRENT :** \_\_\_\_\_

4

**TRAITEMENT EN COURS**

**DATE DE PRESCRIPTION (OU COPIE DE L'ORDONNANCE ET/OU COORDONNÉES DU MÉDECIN)**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**VACCIN ANTITÉTANIQUE (DATE) :** \_\_\_\_\_

3

**GROUPE SANGUIN :** \_\_\_\_\_

**MÉDICAMENTS À ÉVITER :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ALLERGIES :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2



**Passeport Santé F.F.R.S.**

Courriel : [secretariat.coders35@gmail.com](mailto:secretariat.coders35@gmail.com)

Site Internet : <https://www.sportseniors35.org>

1



## Licence FFRS



Courriel : secretariat.coders35@gmail.com

Site Internet : <https://www.sportseniors35.org>

6

LICENCE N° : \_\_\_\_\_

VALIDITÉ : DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_

CLUB : \_\_\_\_\_

N° DU CLUB : 35 \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE DU CLUB : \_\_\_\_\_

COURRIEL DU CLUB : \_\_\_\_\_

7

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE FIXE : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE PORTABLE : \_\_\_\_\_

8

**PERSONNE À CONTACTER EN CAS DE NÉCESSITÉ**  
(ECU : En Cas d'Urgence)

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

MÉDECIN TRAITANT : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

9



10

Avec l'âge, le risque de problèmes de santé imprévus augmente. Chutes, malaises, complications liées à des pathologies chroniques ou à la prise de médicaments : autant de situations où l'intervention rapide des secours peut être déterminante. Pour faire face à ces éventualités, il est essentiel que les seniors disposent de renseignements clairs et facilement accessibles sur leur santé.

**Pourquoi est-ce important ?**

En situation d'urgence, les premières minutes sont cruciales. Les secouristes et le personnel médical doivent être en mesure de connaître rapidement des informations vitales telles que :

- **L'identité de la personne**  
Nom, prénom, date de naissance ;
- **Les antécédents médicaux**  
Maladies chroniques, opérations passées ;
- **Les allergies**  
Médicamenteuses, alimentaires, etc. ;
- **Les traitements en cours**  
Médicaments pris quotidiennement, posologie ;
- **Les contacts d'urgence**  
Proches à prévenir en cas de problème).

**Disposer de renseignements sur soi en cas d'urgence est un gage de sécurité pour les seniors.** Ces informations permettent aux secours d'agir plus vite et de manière plus sûre. Que ce soit par le biais d'une carte d'urgence, d'un bracelet médical ou d'une application mobile, chaque support peut faire la différence lors d'une intervention d'urgence. Prendre quelques minutes pour préparer ces documents, c'est faire un pas de plus vers la préservation de sa santé et de sa sécurité.

**QUELQUES MAXIMES SUR LA SANTÉ À RETENIR**

- Qui bouge chaque jour, garde toujours sa vigueur.
- Mieux vaut marcher doucement que rester assis longtemps.
- Chaque âge a ses forces, mais le grand âge a sa sagesse.
- Bien manger, c'est mieux que bien se soigner.
- L'eau pure et l'air frais sont les meilleurs remèdes.
- Le repos n'est pas la paresse, c'est la force de demain.
- Mieux vaut prévenir que guérir, même à 80 ans.
- On ne rajeunit pas, mais on peut rester jeune de cœur.

# INDEX DES NUMÉROS PARUS



Rejoignez-nous sur facebook !



<https://www.sportseniors35.org>

[communication.coders35@gmail.com](mailto:communication.coders35@gmail.com)