

LA FORMATION À DISTANCE

LE CLUB DE SAINT AUBIN DU CORMIER

LE CODERS ET LA TRANSITION NUMÉRIQUE



2

## LE CODERS ET LA TRANSITION NUMÉRIQUE

C'est quoi le "numérique" ?

Le CODERS et le numérique

Le coût pour le CODERS

3

## RÉTROSPECTIVE 2022

Le forum des séniors

La journée de rencontre interclubs

La journée de rencontre animateurs/dirigeants

4

## TÉMOIGNAGES

La formation à distance

5

## LES SUPPORTS DE COMMUNICATION

Le matériel

Le prêt (organisation, enlèvement et retour)

5

## LE MATÉRIEL DE DÉMONSTRATION

Disque Golf

Pickleball

6

## LES RENDEZ-VOUS EN 2023

Le forum des séniors

La journée de rencontre interclubs

Les journées de rencontres animateurs

6

## NOUVELLES BRÈVES

Faire-part de naissance

Fin du certificat médical obligatoire

7

## REPORTAGE

L'assemblée générale de la F.F.R.S.

8

## LA VIE DES CLUBS

Le club de Saint Aubin du Cormier

10

## SPORT CÉRÉBRAL & DÉTENTE

Sciences, devinettes, blagues...

CODERS 35 Infos

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

**Comité de rédaction :** Marc Auger, Christian Pirou, Francis Versigny

**Contact :** communication@sportseniors35.org



La commission communication bouge et c'est bien ! Un grand merci à son responsable.

Cela va nous permettre de nous développer plus facilement au sein de notre département mais aussi en Bretagne. Nous devons augmenter le nombre de licenciés et le nombre de clubs pour remplacer les animateurs qui souhaitent ralentir leurs activités. Nous avons aussi besoin d'autres instructeurs en Bretagne pour organiser plus facilement et à moindre coût des formations dans notre région. Cela diminuerait les temps et les coûts des déplacements. Notre bon fonctionnement repose aussi sur plus de formations initiales et continues vers les animateurs et les dirigeants.

Cela facilitera aussi la communication entre les clubs, les échanges d'information vers les licenciés mais aussi vers de futurs adhérents grâce au site du Coders.

Il ne manque plus qu'une chose : c'est que vous fassiez vivre ces nouveaux vecteurs d'informations en proposant régulièrement des articles pour partager les informations importantes de vos clubs.

Le 1er essai est marqué, il ne vous reste qu'à le transformer ...

**Christian PIROU**

## ÉDITORIAL

En 2022, nous fêtons les 40 ans de la fédération et du CODERS 35. Pour ses 40 ans, le comité vit une petite révolution en évoluant vers une gestion numérique de la communication qui va permettre, entre autres, de se faire connaître, de communiquer et de renvoyer une image plus moderne ; cette publication en est une des manifestations.

Le CODERS 35 Infos se veut le magazine d'information et de communication auprès de l'ensemble des adhérents du département. Pour ce numéro 1, un travail important a été réalisé par la commission communication mais, pour les futurs numéros, chaque adhérent, chaque club pourra proposer des articles (vie du club, billet d'humeur, conseils pratiques...).

Nous vous souhaitons une agréable lecture et attendons (et souhaitons) vos retours (commentaires, suggestions, articles...).

**Les membres de la commission communication**

À l'heure du numérique et suite à la crise Covid qui a accentué de nouvelles pratiques, des nouveaux comportements, il est important pour une association d'exister sur le WEB. L'objectif de cette évolution, est de développer notre image, la formation ou encore, créer et renforcer les relations avec les adhérents et les clubs du département.

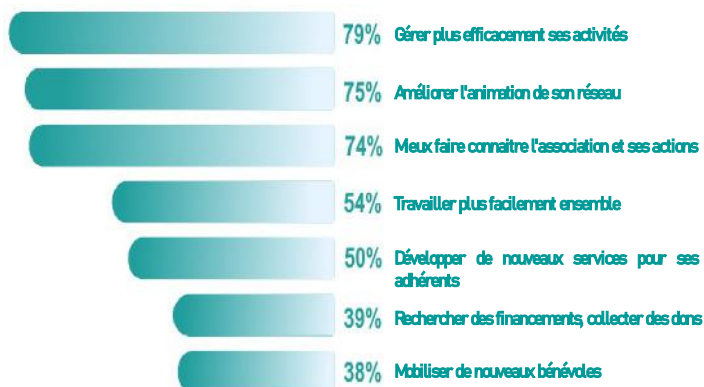
## C'EST QUOI LE "NUMÉRIQUE" ?

Le numérique est une "boîte à outils" au service du projet associatif, par nature propre à chaque structure.

Le projet associatif au service duquel se place le numérique est amené à évoluer dans le temps, des besoins nouveaux peuvent surgir, et l'ouverture au numérique peut, elle aussi, être source d'ambitions nouvelles.

La transition numérique implique de nombreux changements pour les associations et impacte toutes les composantes de leurs actions : administration, gestion des adhésions, suivi des bénéficiaires, recrutement des bénévoles

L'enjeu n'est pas de recourir au maximum d'outils, mais de parvenir à faire le meilleur usage de ceux qui correspondent le mieux à leur projet associatif et à leurs objectifs. Effets avérés sur l'image de l'association. Pour les responsables d'association, le numérique permet avant tout de se faire connaître, de communiquer, et de renvoyer une image attractive.



Ce graphique présente, pour sept types d'objectifs, le pourcentage des responsables qui estiment qu'ils ont été atteints, grâce au numérique, dans leur association (sondage réalisée en 2019)

Le numérique peut faciliter et accélérer le partage des informations et la prise de décision, par une participation plus active des dirigeants - notamment de ceux qui ont peu de disponibilité. Il peut encourager la participation d'un plus grand nombre de bénévoles, voire d'adhérents, sur des sujets auparavant traités dans les seules instances de décisions.

## LE CODERS ET LE NUMÉRIQUE

### Quels sont les outils utilisés ou disponibles ?

Le premier de ces outils est la **gestion des licences et des formations**, pour cela, la F.F.R.S. met à disposition l'outil "Telemat", outil qui sera remplacé par le nouveau système d'information en septembre 2023.

Ensuite la **gestion de la trésorerie**, qui se fait actuellement avec le service en ligne "BasiCompta", gestion qu'il sera également possible d'effectuer dans le nouveau système d'information de la F.F.R.S.

Les **documents administratifs** sont gérés par le secrétariat et sauvegardés automatiquement dans le

"Cloud", ce qui offre de nombreux avantages parmi lesquels : limitation du risque de pertes de données, partage et transmission simplifiée des documents...

La **communication** utilise également des outils dédiés à renforcer l'image du CODERS, parmi ces outils :

- Utilisation d'un nom de domaine **sportseniors35.org**
- Création d'un site web **www.sportseniors35.org**
- Adresses mail **communication@sportseniors35.org**, **secretariat@sportseniors35.org**
- Un service de "Emailing" qui permet l'envoi de mails personnalisés en masse et de manière sécurisée
- Un service de création et partage de "Flipbooks" qui est actuellement utilisé pour ce magazine.

### LE COÛT POUR LE CODERS

Gestion des licences : service fourni par la F.F.R.S.

Gestion de la trésorerie : 50€ / an

Gestion des documents : solution gratuite

Gestion du nom de domaine : 18€ / an

Gestion du site web : 144€ / an

Gestion des mails : solution gratuite

Diffusion du magazine : 45€ / an

**Soit un coût total de près de 260€ / an** (env. 10cts / adhérent).

Certain coûts pouvant diminuer, voir disparaître, lors de la mise en place du nouveau système d'informations de la F.F.R.S. A ce coût il ne faut pas oublier d'ajouter le temps passé sur ces outils par les bénévoles du comité.

## 13 AVRIL 2022

### Journée de rencontre interclubs à Saint Aubin du Cormier



Le 13 avril, la journée interclubs a permis de réunir 6 clubs du département. Environ 380 personnes ont participé à celle ci, co-organisée par La Retraite Sportive de St Aubin et le Comité Départemental d'Ille et Vilaine.



Convivialité, bonne humeur, soleil et cadre idyllique. Tout pour réussir un tel moment, avec des bénévoles et une super équipe en charge de l'organisation.

## FORUM des SENIORS BRETAGNE

VENDREDI | SAMEDI  
29 | 30 AVRIL 2022

PARC DES EXPOSITIONS DE RENNES AÉROPORT-HALL3

Le CODERS 35 était présent au forum des séniors 2022. Beaucoup de visiteurs de la région Rennaise. Une quarantaine de personnes ont désiré être contactées



Une démonstration de pickle ball et Disc golf a eu lieu, afin de découvrir ces nouveautés. Pour compléter l'offre, nos amis Rennais, proposaient Pétanque et Palets.

Textes et photos © la Retraite Sportive du Pays de St Aubin

## 5 MAI 2022

### Journée de rencontre animateurs / dirigeants à Pipriac



Textes et photos © Coders 35



Superbe randonnée chantée et accompagnée à l'accordéon sur le site des landes de Cojoux à Saint-Just

Une cinquantaine de participants pour cette première journée de rencontre, d'échanges et de convivialité organisée par le club de Pipriac Sports et Loisirs Seniors



## LA FORMATION À DISTANCE (FOAD)

Depuis maintenant un an, la formation commune de base (F.C.B.) est assurée en partie en formation à distance. 3 formations de ce type ont déjà été organisées en Ille et Vilaine. Cette formation se fait en 3 étapes :

- Après envoi d'un lien d'accès à la plate-forme numérique de la FFRS, une visioconférence d'ouverture (1h) permet de prendre contact avec les stagiaires et de leur expliquer le déroulement de la formation.
- 3 semaines après, une visioconférence d'étape (1h) permet de répondre aux questions posées.
- Pour terminer, une semaine plus tard, une journée en présentiel avec les instructeurs.

Voici quelques témoignages de participants à cette formation

**Eliane** : En ce qui concerne la formation en visio, je pense qu'il faut vivre avec son temps et que tant que cela représente une moindre partie de l'ensemble c'est parfait, le présentiel restant primordial.

**Claudine** : Points négatifs : débit plus limité en petite ville et campagne, impossible d'ouvrir les fichiers en zip. Points positifs : le débit limité permet de se regrouper et cela devient plus sympa, plus convivial en groupe, quiz ludique à la fin de chaque chapitre, auto évaluation de fin permet d'avoir une bonne idée de ce que l'on a retenu. Le fait de pouvoir la refaire permet d'approfondir les connaissances.

**Nadine** : Concernant la FCB à distance, je dirai que finalement c'était plutôt bien, une bonne expérience. Je suis contente d'avoir participé à cette visio . Le point négatif est que nous n'avions pas été informé de cette visio en amont ni formé d'ailleurs. Il aurait fallu que nous ayons une réunion au sein de notre club afin de nous expliquer le fonctionnement et les procédures à effectuer pour se connecter dans de bonnes conditions.

**Marie-Annick et Laurence** : Après avoir discuté avec Nadine, nous partageons le même avis. Nous souhaitons toutefois ajouter un point sur l'envoi des mails. Différentes personnes nous ont communiqué des informations, Il aurait été préférable d'avoir un seul interlocuteur.

**Patrice** : Avantages : on avance à son rythme, quand on veut et selon sa forme ; on reprend les points non compris autant de fois que nécessaires sans importuner un groupe. Inconvénients : nécessite un ordinateur et une connexion internet de qualité satisfaisante, maîtriser les manipulations de l'ordinateur et notamment la visio-conférence. Au final, La FOAD est parfaitement adaptée à des personnes déjà familiarisées au matériel informatique (généralement des seniors plutôt "jeunes"). Dans ce cas, la formation à distance est très efficace et bénéfique. Par contre, elle peut rebuter les personnes n'ayant pas de matériel adéquat ou ne maîtrisant pas l'informatique. Par insuffisance ou par allergie à l'informatique, certains candidats risquent de se désister.

**Marie-Claude** : Avant j'avais une appréhension, je ne me sentais pas capable seule donc j'ai demandé de l'aide.

**Marie-Christine** : Le contenu est complet et à la fois il nous interpelle à aller chercher sur la plate-forme des réponses à nos attentes personnelles.

Le principe de la F.C.B en présentielle et à distance est une bonne formule car elle nous permet d'aller à notre rythme sur des sujets souvent un peu complexe tel que les règlements, les assurances. Donc chacun peut revenir sur le sujet qui le préoccupe autant de fois qu'il le souhaite.

Il est important de finir la F.C.B par une journée en présentielle car on peut aborder sereinement et avec plus de connaissances les sujets qui nous ont perturbés. Pour ma part très bonne formule.

**Bruno** : Mon impression sur la F.C.B à distance est bonne, elle fait office d'une introduction de la formation M1 et permet d'éviter des déplacements inutiles. Les petits problèmes techniques ne sont pas à prendre en compte, ils relèvent plus de l'aptitude à utiliser l'ordinateur. En amont de la F.C.B à distance, une présentation devrait être effectuée dans chaque club afin d'y remédier. Merci pour cette enrichissante formation.

---

**Christian (instructeur)** : La formation F.C.B à distance : un mois pour visionner des vidéos sur la fédération, les assurances... Et une journée à Rennes, tous ensemble, pour échanger, apprendre à communiquer avec un groupe...

**Avantages :**

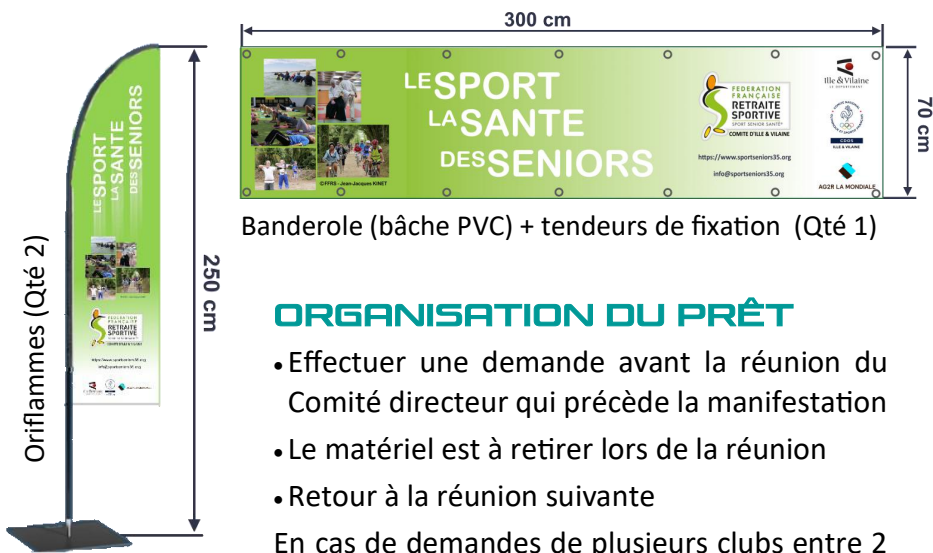
- Plus de temps pour assimiler, à son rythme, des notions importantes
- La F.C.B et le M1 en une seule semaine donc moins de déplacements

**Inconvénients :**

- Cela nous bouscule un peu car "l'informatique" n'est pas toujours notre tasse de thé...
- Mais cela nous oblige à trouver des solutions comme se regrouper à 2 ou 3... Et cela devient un avantage pour le lien social...

## LES SUPPORTS DE COMMUNICATION

Le comité propose le prêt de supports de communication destinés à diffuser l'image du CODERS 35 et de la F.F.R.S. lors de manifestations (forum, salon, journée de rencontre, de présentation ...).



Banderole (bâche PVC) + tendeurs de fixation (Qté 1)

### ORGANISATION DU PRÊT

- Effectuer une demande avant la réunion du Comité directeur qui précède la manifestation
- Le matériel est à retirer lors de la réunion
- Retour à la réunion suivante

En cas de demandes de plusieurs clubs entre 2 réunions, ces clubs doivent s'organiser pour transmettre les supports.



Différents posters  
2 x rigides 100x76cm  
2 x rigides 67x50cm  
50 x papier 60x40cm



Roll-up (Qté 1)

Badges épingles (Qté 24)



Chasubles  
Retraite Sportive (Qté 10 x XL)  
(Qté 5 x L)



Un dépliant "Bienvenue à la F.F.R.S." est également disponible sur le site de la fédération. Pour recevoir des exemplaires, il suffit d'en faire la demande à [communication@federetraitesportive.fr](mailto:communication@federetraitesportive.fr) en précisant : l'objet : "Envoi de dépliants Bienvenue "; l'adresse de livraison complète; la quantité souhaitée (conditionné par paquets de 50); un numéro de portable.

## LE MATÉRIEL DE DÉMONSTRATION

Le comité propose également le prêt d'équipements pour la découverte d'activités.



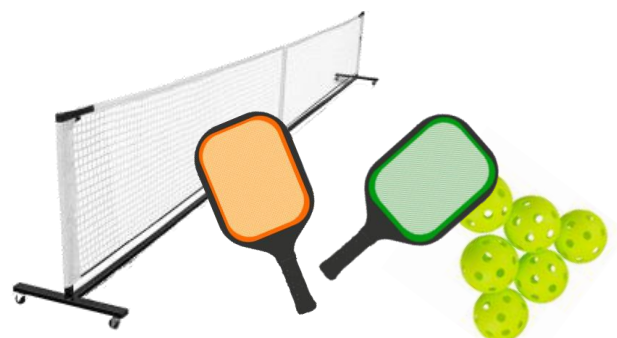
### DISC GOLF

- 1 panier
- 10 frisbees Disc-Golf
- 1 mode d'emploi



### PICKLE BALL

- 1 filet
- 4 raquettes
- 10 balles
- 1 mode d'emploi



## LES RENDEZ-VOUS EN 2023

### FÉVRIER 2023

#### Journée de rencontre animateurs de tai-chi.

Journée de rencontre pour les animateurs (diplômés et en formation) organisée par le club de Saint Aubin du Cormier. Le club espère la venue de Christian Hermange du club de Cancale et élève du Maître de Tai Ji Chuan Philippe Bertrand

### 10 ET 11 MARS 2023

#### Forum des séniors de Bretagne.



VENDREDI SAMEDI  
**10|11 MARS 2023**

Changement de lieu pour l'édition 2023 qui se déroulera à la Glaz Arena de Cesson-Sévigné. Comme les années passées, le Comité y sera présent.

### 27 AVRIL 2023

#### Journée de rencontre interclubs.



Journée organisée par le club de Pipriac.

L'organisation de cette journée est en cours (découvertes, activités...). Les clubs peuvent faire des propositions de démonstration d'activités au président du club Jean-Paul Berthelot.

### MAI 2023

#### Journée de rencontre animateurs / dirigeants.



Journée de rencontre pour les animateurs et dirigeants des clubs du département organisée par le club de Cancale.

### NOVEMBRE 2023

#### Journée de rencontre animateurs de danses.

Journée de rencontre pour les animateurs organisée par le club de Rennes Retraite en Forme.



## NOUVELLES BRÈVES

### FAIRE-PART DE NAISSANCE

Les clubs de Quimper et Concarneau sont heureux d'annoncer la naissance du Comité Départemental de la Retraite Sportive du Finistère.

Le CODERS 29 est né le 13 Décembre 2022 et vient rejoindre le CODERS 35 dans la liste des comités bretons. Une "naissance" qui illustre la belle dynamique de ce département qui compte aujourd'hui près de 300 adhérents.

Le comité, en la personne de Christian Pirou, continuera de travailler avec eux pour les aider à développer leur département et en particulier en organisant des formations communes aux 2 départements dans un site plus central en Bretagne.

### FIN DU CERTIFICAT MÉDICAL

Suite à l'adoption définitive par l'Assemblée nationale de la proposition de loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le Sport, l'accès aux clubs sportifs par les pratiquants est facilité en supprimant l'obligation de présenter un certificat médical pour les majeurs .

Il ne sera donc plus exigé de fournir ce certificat lors de l'inscription à compter du 1<sup>er</sup> janvier.

Il est néanmoins recommandé aux adhérents de prendre l'avis de leur médecin traitant ; un rendez-vous annuel permet d'analyser les petits changements qui peuvent avoir leur importance : prise ou perte de poids, essoufflement, sommeil de mauvaise qualité, fatigue accrue, etc.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FÉDÉRATION

Assemblée Générale fédérale organisée avec le soutien du Coders35 : une 1ère en Bretagne...

Lundi après-midi arrivait la Directrice Technique Nationale, Sylvie Kinet, après une visite de Rennes, une soirée à la maison, nous étions le lendemain matin, dès 6h, dans le train pour assister à la création du Coders29 à Concarneau. Pendant ce temps des bénévoles attendaient l'arrivée des membres du Comité Directeur, l'équipe technique et administrative à la gare pour les conduire à l'hôtel Mercure où devait se dérouler l'Assemblée Générale. Mercredi matin, arrivée d'une centaine de présidents de Corers et de Coders venant de toute la France, accueillis eux aussi à la gare.



Début de l'Assemblée Générale mercredi à 14h avec les rapports des commissions. Ensuite, un parcours musical à l'Opéra de Rennes et un dîner animé par l'équipe de Pipriac (danses bretonnes et musiciens) et Michel, conteur de St Aubin.

Reprise de l'Assemblée Générale le lendemain avec remise des boîtiers électroniques pour les votes des résolutions. Rapports de la Présidente et du secrétaire général, puis celui du trésorier avec présentation des budgets, du nouveau système d'information, du projet d'acquisition immobilière à Sassenage : débat houleux, contestation de certains quand vint la proposition d'augmentation de la licence de 12€. Budget prévisionnel, augmentation de la licence refusés. Une Assemblée Générale extraordinaire sera organisée en visioconférence en mi-février.



Ensuite une visite de Rennes accompagnée par des bénévoles du Coders a permis de s'aérer un peu. Puis le dîner animé par des danseurs, chanteurs-musiciens de Cesson.



Le lendemain, vendredi, une table-ronde pour clore les 40 ans de la fédération avec l'intervention d'Annick Durny, chercheuse au STAPS, François Carré cardiologue au CHU de Rennes, Laura Scortesse, conseillère technique responsable du développement des activités cognitives à la fédération, et Frédéric Bourcier, adjoint aux sports de Rennes. Puis la conclusion de Jean Bultel, médecin fédéral.



Pour terminer un film monté par Richard Bois, réalisateur breton, à partir des images transmises à la fédération par tous les clubs et comités ayant organisés des événements pour les 40 ans de la fédération.



Une belle assemblée générale, même s'il y a eu des contestations. Les participants ont été ravis de venir à Rennes. Ils ont beaucoup apprécié l'accueil à la gare, la soirée à l'Opéra, la visite de Rennes, les dîners animés. Le relais est passé au futur organisateur de l'Assemblée Générale 2023 à Amiens...



Un grand merci à tous les bénévoles qui ont répondu présents pour que cette Assemblée Générale soit une réussite.



Christian PIROU



## LE CLUB DE SAINT AUBIN DU CORMIER

Notre club a été créé en 2011, par Irène JAMOTEAU figure locale qui était très connue des Saint Aubinains. Pleine d'enthousiasme, novatrice, elle a su fédérer une équipe pour constituer l'association et nous faire découvrir la FFRS et son principe de fonctionnement.

C'est en 2012, que Nicole LESAGE reprend le flambeau. Cette dernière est restée huit ans présidente. Pendant cette période, c'est avec bienveillance et efficacité qu'elle a géré notre club et favorisé son développement

Depuis l'assemblée générale de 2020, Françoise Billon est la nouvelle présidente. Elle est entourée d'un comité directeur composé de 15 personnes.

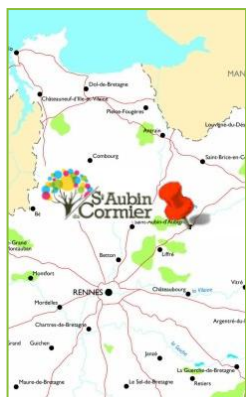


20 animateurs encadrent 10 activités sportives. Nous proposons également du scrabble et une chorale sous l'égide d'une professeure de chant de l'école de musique.

Actuellement, deux futurs animateurs sont inscrits pour suivre la formation activités Cyclistes. Trois candidats démarrent en 2023, la formation marche nordique, un postule pour intégrer la formation randonnée pédestre et activités cyclistes.

Ces animateurs sont un maillon essentiel pour encadrer nos adhérents qui n'ont cessé de progresser depuis 2008. Nous étions alors 112, nous sommes désormais 307 (36 % hommes / 64 % femmes).

Nous avons 296 licenciés en 2019/2020. La période Covid n'a pas trop impacté les inscriptions puisque nous avons 230 personnes affiliées en 2020/2021.



La zone géographique de recrutement est large, elle s'étend de Liffré-Cormier à Fougères-Agglomération, avec quelques adhérents venant d'ailleurs. Ceci est lié à la situation de Saint Aubin qui appartient au Pays de Fougères tout en étant rattaché administrativement à Liffré Cormier.



Nous avons eu la chance d'organiser en collaboration avec le CODERS 35, la journée interclubs qui s'est déroulée le 13 avril 22. Belle journée, 380 personnes environ ce sont ainsi retrouvées sur le site de Saint Aubin pour pratiquer les activités proposées et partager ce bon moment.

Mais la retraite sportive du pays de Saint Aubin, c'est aussi :

- Une journée tourisme organisée chaque année
- Un séjour d'une semaine en France, à l'étranger ou une semaine neige
- Sans oublier notre journée de fin de saison avec une randonnée le matin, un après-midi récréatif sur place et au retour un bon resto.
- Chaque année, tous nos animateurs et le comité directeur se retrouvent en fin d'année pour le repas des bénévoles.

### NOS PROJETS POUR 2023

- En partenariat avec les élèves en classe de BTS Environnement du lycée agricole de St Aubin et les élèves en classe de 6ème du collège Pierre de Dreux, randonnée pédestre et ramassage des déchets sur 5 circuits proposés.
- Galettes des rois.
- Voyage en Croatie.
- Rencontre des animateurs tai chi du département.
- Journée de fin de saison à Pouancé – Maine et Loire.
- Randonnée déambulation pour les 800 ans de Saint Aubin en partenariat avec la mairie.

**Et pour conclure, nous souhaitons que le club et tous ceux et toutes celles qui contribuent à son bon fonctionnement puissent continuer à offrir des moments riches en rencontres et en bien-être à tous nos adhérents.**

<https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com>

## SCIENCE &amp; NATURE

## ESPÈCE MENACÉE, EN VOIE DE DISPARITION

Le *bénévole* (*activus benevolus*) est un mammifère bipède qu'on rencontre surtout dans des sociétés où il peut se réunir avec ses congénères.

Les Bénévoles se rassemblent à un signal mystérieux appelé "convocation".

On les rencontre aussi en petits groupes en divers endroits parfois tard le soir l'œil hagard, le cheveu en bataille, le teint blafard, ils discutent ferme de la meilleure façon d'organiser, d'animer une manifestation ou d'accroître les recettes pour boucler le budget. L'ennemi héréditaire du *bénévole* est le Yaqua (nom populaire).

Le Yaqua (*n.c. yaka faucon*) est également un mammifère bipède : il se caractérise surtout par un cerveau très petit dont la capacité semble se limiter à ces quatre mots "Y a qu'à" prononcés en deux syllabes d'où le nom de Yaqua ou même yaka en orthographe moderne.

Le Yaqua, abrité, mais à l'affût, attend l'erreur ou l'oubli du *Bénévole* pour bondir, lancer son venin et atteindre son adversaire en provoquant chez lui une maladie grave, le "découragement".

Les premiers symptômes de cette implacable maladie se constatent rapidement sur le sujet atteint : absences de plus en plus fréquentes aux réunions, intérêt croissant pour le jardinage, la pêche, les mots croisés, la télévision ou le confort béat d'un moelleux fauteuil.

Minés par le "découragement", les *Bénévoles* risquent de disparaître. Il est à craindre que dans quelques années, l'espèce ne puisse plus être trouvée que dans des zoos où sans doute ils développeront "le syndrome carcéral", c'est-à-dire l'impossibilité ou le refus de se reproduire.

Les Yaqua, avec leurs petits cerveaux et leurs grandes langues, viendront sans doute leur lancer des cacahuètes pour tromper l'ennui. Ils se rappelleront alors, avec nostalgie, le passé relativement récent où le *bénévole* abondait et où ils pouvaient le traquer à loisir.

SI TU CRITIQUES UN BÉNÉVOLE SOIT SÛR D'ÊTRE CAPABLE DE LE REMPLACER

SI LE BÉNÉVOLAT N'EST PAS PAYÉ CE N'EST PAS PARCE QU'IL NE VAUT RIEN MAIS PARCE QU'IL N'A PAS DE PRIX

## TEST MATHÉMATIQUE

Ce petit casse-tête implique seulement trois célèbres produits McDonald, avec trois additions dont le résultat est connu et une dernière opération à résoudre.

À première vue, l'opération est relativement simple, nombreux étant ceux qui ont pensé à la priorité de la multiplication sur l'addition. Pourtant, même une majorité de ceux-là échouent au premier coup, omettant un petit détail visuel qui change tout.

Réfléchissez bien avant de regarder la réponse qui se trouve après le test.

$$\begin{array}{l}
 \text{Boisson} + \text{Boisson} + \text{Boisson} = 30 \\
 \text{Boisson} + \text{Burger} + \text{Burger} = 20 \\
 \text{Burger} + \text{Frites} + \text{Frites} = 9 \\
 \text{Burger} + \text{Frites} \times \text{Boisson} = ?
 \end{array}$$

Une première ligne d'addition montre trois boissons dont le total est 30. Facilement, on trouve que chacune des boissons équivaut à 10. Une deuxième ligne d'addition montre une boisson additionnée à deux burgers, pour un total de 20. Là encore, l'opération est simple et l'on sait que chaque burger représente 5. Enfin, une troisième addition montre des portions de frites additionnées à un burger pour un total de 9, avant de devoir trouver la solution d'une dernière opération, impliquant un burger, une portion de frites, une boisson pour une addition et une multiplication

C'est entre la troisième et la dernière opération que se joue le détail. Pour beaucoup, la troisième opération implique que les portions de frites valent 2, ce qui est vrai. Ainsi, pour la dernière opération, la réponse donnée est 25. Sauf qu'il fallait remarquer que les portions de frites sont doublées dans la troisième opération, et pas dans la dernière.

Finalement, une portion de frites seule vaut 1. Ensuite, la règle de la priorité de la multiplication s'applique normalement, ce qui donne  $10 \times 1 + 5 = 15$ .

## DEVINETTES

### 1 - JEU DE 32 CARTES

J'ai un jeu de 32 cartes en main. J'en sors une et je la mets dans ma poche. Je peux seulement vous dire que cette carte est paire mais pas sa moitié. Et qu'elle est noire mais pas du trèfle.

Saurez-vous deviner cette carte ?

### 2 - VILLE ET CAMPAGNE

Trouvez les 3 villes françaises qui entre elles font un total de 21.

### 3 - A L'ABORDAGE !

Le capitaine d'un bateau japonais va prendre une douche. Mais auparavant il quitte sa montre et la dépose sur une étagère. Malheureusement lorsqu'il a fini la montre a disparu. Étant donné que le bateau est actuellement en plein milieu de l'océan Atlantique, le voleur ne peut que faire partie de l'équipage. Le capitaine convoque tout le monde, c'est à dire quatre personnes, et commence à poser des questions.

Le premier membre de l'équipage répond qu'il était en train de réparer une fuite d'huile dans la salle des machines. Le deuxième dit qu'il était en train d'éplucher des pommes de terre. Le troisième dit qu'il était au sommet du mât pour remettre le drapeau dans le bon sens. Le quatrième dit qu'il était en train de faire une sieste.

Soudain le capitaine a une illumination et découvre qui est le coupable.

Comment a-t-il découvert le coupable ?

### 4 - JOYEUX ANNIVERSAIRE

Sandrine avait 20 ans avant-hier. L'année prochaine elle aura 23 ans.

Comment est-ce possible ?

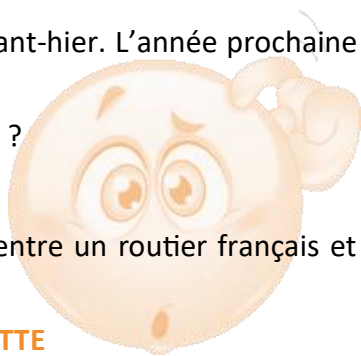
### 5 - BONNE ROUTE

Quelle est la différence entre un routier français et un routier anglais ?

### 6 - ON SORT LA CALCULETTE

La population mondiale est de 8 milliards d'humains. On multiplie le nombre de doigts de la main droite de chacun des habitants de la planète les uns par les autres.

Combien obtient-on ?



## BLAGUES

### RANDONNÉE PÉRILLEUSE

Un couple a décidé de faire une randonnée en montagne. Soudain, l'homme tombe dans une crevasse. Sa femme hurle :

- Est-ce que ça va ?

- Oui !

- Tu es blessé ?

- Non !

- Même pas une égratignure ?

- Non !

- Mais comment est-ce possible ?

- Je n'ai pas encore fini de tomber !!!!



### MIRACLE ?

Roger, qui a tout de même 80 ans, va voir son médecin comme il en a l'habitude chaque année. Celui-ci lui demande comment il se sent. Roger est très joyeux et dit :

- Tout va très bien, dieu prend soin de moi.

Le médecin est interloqué et demande ce que le vieil homme veut dire par là.

- Hier je me suis levé en pleine nuit pour aller aux toilettes, j'ai ouvert la porte et la lumière s'est allumée toute seule. Puis, quand j'eus fini, elle s'est éteinte toute seule.

Le docteur reste un peu dubitatif mais ausculte sous toutes les coutures Roger, et tout semble très bien aller.

Une fois le patient parti, par conscience professionnelle, le praticien qui est un vieil ami de la famille, téléphone à la femme de l'octogénaire et lui explique l'histoire.

C'est alors qu'elle lui répond :

- Ce n'est pas possible, il a encore pissé dans le frigo.

### SOLUTIONS DES DEVINETTES

1 : Le 10 de pique

2 : Sète Foix Troyes

3 : Le drapeau Japonais n'a pas de sens.

4 : Aujourd'hui c'est le premier janvier, donc hier c'était le 31 décembre, le jour de son anniversaire. Ainsi elle a eut 21 ans l'année précédente. Cette année elle aura 22 ans et l'année prochaine, elle aura 23 ans.

5 : Ils n'ont pas le même bras de bronzé.

6 : 0 : Car il y a au moins une des personnes qui a 0 doigts à sa main (Les accidents du travail... C'est triste...).



# LE SPORT LA SANTE DES SENIORS