

L'ENCYCLOPÉDIE DU SPORT SENIOR SANTÉ



L'écosystème de la FFRS
Du siège aux clubs locaux



ORGANISATION



FORMATION



ACCOMPAGNEMENT



SANTÉ



CONVIVALITÉ



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
RETRAITE
SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ

Les éditions
~ du
CODERS 35



PRÉSERVER SA SANTÉ
BOUGER ENSEMBLE
VIVRE MIEUX

L'Écosystème de la Retraite Sportive : Du National au Praticant

NIVEAU 1 LE SOMMET INSTITUTIONNEL – LA FFRS

FFRS Nationale :

Impulse la politique Sport Senior Santé®, définit les règles de sécurité et conçoit les référentiels de formation.



SENIOR
SPORTIVE

NIVEAU 2 L'ÉCHELON RÉGIONAL – LE CORERS

CORERS (Région) :

L'organisme de formation et de certification. Planifie les cursus, encadre les instructeurs et délivre les Brevets Fédéraux d'Animateurs.



NIVEAU 3 L'ÉCHELON DÉPARTEMENTAL – LE CODERS

CODERS (Département) :

Le lien de proximité. Accompagne les clubs, gère le réseau d'animation et détecte les futurs bénévoles à former.



NIVEAU 4

LE CŒUR DU TERRAIN – LA VIE DU CLUB



PILIER ADMINISTRATIF

Les Administrateurs (Bénévoles)



Assurent la gestion administrative, juridique et financière du club. Ils pilotent les inscriptions, gèrent le budget, organisent les assemblées générales et maintiennent le lien avec le CODERS.



PILIER TECHNIQUE

Les Animateurs (Bénévoles)



Les administrateurs fournissent le cadre légal, le matériel et les budgets de formation.

Les animateurs font remonter les besoins matériels et les retours du terrain.

Encadrent, sécurisent et animent les séances de sport adapté. Garants de la sécurité et du concept Sport Senior Santé®, ils adaptent les efforts et accueillent les pratiquants avec bienveillance.



LES ADHÉRENTS

Les Pratiquants (Licenciés)



Pratiquent, partagent et entretiennent leur capital santé.

Ils profitent des activités physiques à leur rythme, dans une ambiance conviviale, inclusive et totalement exempte de compétition.



ENSEMBLE, LES BÉNÉVOLES BÂTISSENT LE CADRE ET L'ANIMATION POUR QUE CHAQUE PRATIQUANT VIVE UNE EXPÉRIENCE SPORTIVE ÉPANOUISSANTE ET SÉCURISÉE.



Sport Senior Santé® : Bouger, Partager, Préserver.

L'ENCYCLOPÉDIE DU SPORT SENIOR SANTÉ



SOMMAIRE



Introduction

Page 2



Chapitre I :
La FFRS – La Tête Réseau Nationale

Page 3



Chapitre II :
**Le CORERS – La Coordination
Régionale et le Pôle Formation**

Page 5



Chapitre III :
**Le CODERS – Le Maillage
Départemental de Proximité**

Page 7



Chapitre IV :
**Les animateurs – Les Piliers
Bénévoles de l'Encadrement**

Page 9



Chapitre V :
**L'Engagement Bénévole :
Au-Delà de l'Animation**

Page 11



Chapitre VI :
**L'Adhérent Usager :
Le Cœur Battant de l'Association**

Page 13

INTRODUCTION

COMPRENDRE ET VALORISER LE MODÈLE DU SPORT SENIOR SANTÉ

La pratique sportive des seniors constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique, de cohésion sociale et de qualité de vie. Face à l'allongement de l'espérance de vie et à l'évolution des attentes des retraités, il est devenu essentiel de proposer des activités physiques adaptées, accessibles et porteuses de sens. Depuis plusieurs décennies, la Fédération Française de la Retraite Sportive développe un modèle original qui place l'humain, la santé et la convivialité au cœur de son action.

Cette encyclopédie a pour ambition de présenter, de manière claire, structurée et illustrée, l'ensemble des composantes de ce modèle unique. Véritable ouvrage de référence, elle propose une vision d'ensemble de l'organisation du mouvement de la retraite sportive, de ses valeurs fondatrices, de son fonctionnement institutionnel et des acteurs qui contribuent à son développement.

Au fil des chapitres, le lecteur découvrira les principes qui font la spécificité de la retraite sportive : une pratique ouverte à tous les seniors, sans esprit de compétition, favorisant le plaisir de l'activité physique, le maintien du lien social et la préservation du capital santé. Cette approche, résumée par le concept de Sport Senior Santé, repose sur la conviction que l'activité physique régulière constitue l'un des meilleurs moyens de bien vieillir et de préserver son autonomie.

L'encyclopédie met également en lumière le rôle essentiel des bénévoles et détaille les dispositifs de formation qui permettent aux animateurs, dirigeants et responsables associatifs d'acquérir les compétences nécessaires pour encadrer les activités dans des conditions optimales de sécurité, de bienveillance et de qualité pédagogique.

Destinée aux dirigeants, animateurs, bénévoles, partenaires institutionnels et adhérents, cette encyclopédie offre une vision globale et partagée de la retraite sportive. Plus qu'un simple recueil d'informations, elle constitue un outil de compréhension et de valorisation d'un modèle associatif exemplaire qui contribue chaque jour au bien-vieillir, à la santé et à la convivialité de milliers de seniors à travers la France.



CHAPITRE I

LA FFRS : LA TÊTE DE RÉSEAU NATIONALE

ORIGINES ET RECONNAISSANCE INSTITUTIONNELLE

Née de la volonté de rompre l'isolement des aînés et de promouvoir un vieillissement actif, la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) est l'acteur majeur du sport senior en France. Reconnue d'utilité publique et agréée par le Ministère des Sports, elle occupe une place unique dans le paysage associatif.

À l'inverse des fédérations traditionnelles axées sur la compétition, la FFRS est investie d'une mission de santé publique. En tant que tête de réseau nationale, elle impulse la politique globale, définit les règles de sécurité, gère les assurances obligatoires et conçoit les référentiels nationaux de formation pour garantir l'homogénéité du modèle sur tout le territoire. À ce titre, elle assure également une évaluation constante de ses programmes pour maintenir leur adéquation avec les attentes des seniors.

LES VALEURS FONDATRICES DU "SPORT SENIOR SANTÉ®"

Le modèle de la FFRS repose sur trois piliers indissociables, regroupés sous le concept exclusif de Sport Senior Santé® :

- Le sport de loisir non compétitif : Le chronomètre et la performance brute sont exclus. L'effort physique est mesuré, progressif et adapté aux capacités de chacun, sans notion de classement.
- La préservation du capital santé : Les activités agissent comme des outils de prévention. Elles ciblent l'entretien cardio-respiratoire, le renforcement musculaire doux, la souplesse et le travail de l'équilibre pour prévenir les chutes au quotidien.



LES CHIFFRES CLÉS DE LA FFRS



Plus de
140 000
licenciés



Plus de
2 000
clubs



Plus de
10 000
animateurs
bénévoles



Une présence
dans tous les
départements
de métropole
et d'outre-mer



Plus de
40 ans
d'expérience
au service
des seniors

UNE FÉDÉRATION RECONNUE ET ENGAGÉE

Reconnue par les pouvoirs publics et partenaire des grandes politiques nationales de prévention santé, la FFRS agit chaque jour pour le bien-être des seniors.

Les bienfaits d'une activité physique régulière :

- ✓ Maintien des capacités physiques
- ✓ Amélioration de l'équilibre
- ✓ Préservation de la mobilité
- ✓ Réduction des risques de chute
- ✓ Stimulation des capacités cognitives
- ✓ Lutte contre l'isolement social
- ✓ Amélioration du bien-être psychologique



UNE AVENTURE QUI DURE Plus de 40 ans d'engagement au service des seniors

- **1981** Création de la Fédération Française de la Retraite Sportive
- **1990** Développement du réseau associatif sur tout le territoire
- **2000** Reconnaissance du Sport Senior Santé® comme démarche fédérale
- **2010** Renforcement de la formation des animateurs
- **2020** Une dynamique tournée vers l'innovation et la prévention
- **2024** Plus que jamais, bouger ensemble pour bien vieillir durablement

UNE ORGANISATION AU SERVICE DES TERRITOIRES



FFRS
Définit les orientations nationales et les valeurs



CORERS
Coordonnent les actions au niveau régional



CODERS
Accompagnent les clubs et les bénévoles au niveau départemental



CLUBS
Au cœur du territoire, au plus près des pratiquants

DES VALEURS QUI NOUS RASSEMBLENT



La convivialité :
chaque séance est un moment d'échange et de partage.



La bienveillance :
chacun avance à son rythme, dans le respect de soi et des autres.



La sécurité :
des activités encadrées par des animateurs formés aux spécificités seniors.



L'inclusion :
la Fédération accueille toutes les personnes qui souhaitent pratiquer, sans distinction.



Le plaisir :
le sport est une source de satisfaction personnelle et de découverte.

• La convivialité et le lien social : Le sport est un vecteur de rupture de l'isolement. L'accueil bienveillant des nouveaux adhérents et les moments d'échange après l'effort sont tout aussi cruciaux que l'activité elle-même.

CHARTRE ÉTHIQUE ET SANTÉ PUBLIQUE

La FFRS s'appuie sur une charte éthique stricte qui engage ses structures à :

1. Garantir l'accessibilité financière de la pratique grâce à des licences au coût maîtrisé.
2. Promouvoir l'inclusion en refusant toute discrimination liée à l'âge, au genre ou à la condition physique.
3. Imposer une sécurité maximale lors des séances, encadrées par des bénévoles diplômés.
4. Valoriser des comportements éco-responsables et le respect des milieux naturels lors des activités en extérieur.

En s'alignant sur les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS), la FFRS démontre au quotidien que l'activité physique adaptée est la thérapeutique non médicamenteuse la plus efficace pour préserver l'autonomie des seniors.

UN PARCOURS DE FORMATION ADAPTÉ

Le parcours de formation accompagne chaque bénévole pas à pas, selon ses envies et ses projets.



PRATIQUANT

Je découvre et je participe aux activités.



FUTUR ANIMATEUR

J'ai envie de transmettre et d'encadrer.



FORMATION RÉGIONALE

J'acquies les compétences nécessaires grâce aux formations du CORERS.



ANIMATEUR CERTIFIÉ

J'encadre en toute sécurité et avec convivialité.



Des formations complémentaires permettent à chacun de se perfectionner et de découvrir de nouvelles disciplines.

DES COMPÉTENCES AU SERVICE DE TOUS

Les formations dispensées par les CORERS couvrent tous les aspects essentiels pour animer des activités adaptées aux seniors.



La pédagogie adaptée



La sécurité des pratiquants



L'écoute et la bienveillance



Les techniques spécifiques à chaque activité



L'organisation des séances



La prévention des risques



Les valeurs fédérales

Animer, c'est accompagner, motiver et encourager chacun à progresser dans le plaisir et la sécurité.

UNE GARANTIE DE QUALITÉ POUR LES PRATIQUANTS

Grâce à l'engagement des CORERS, les adhérents bénéficient d'activités encadrées par des animateurs compétents et régulièrement formés.

CETTE ORGANISATION GARANTIT :



La sécurité des séances



La qualité pédagogique



L'adaptation des exercices



Le respect des capacités de chacun



La convivialité des pratiques



Le maintien des valeurs fédérales



Chaque participant pratique dans un environnement rassurant, bienveillant et adapté à ses besoins.

“ Former, accompagner et transmettre : trois missions essentielles pour faire vivre durablement le Sport Senior Santé dans tous les territoires. ”



CHAPITRE II

LE CORERS : LA COORDINATION RÉGIONALE ET LE PÔLE FORMATION

Rôle Stratégique et Représentation Politique

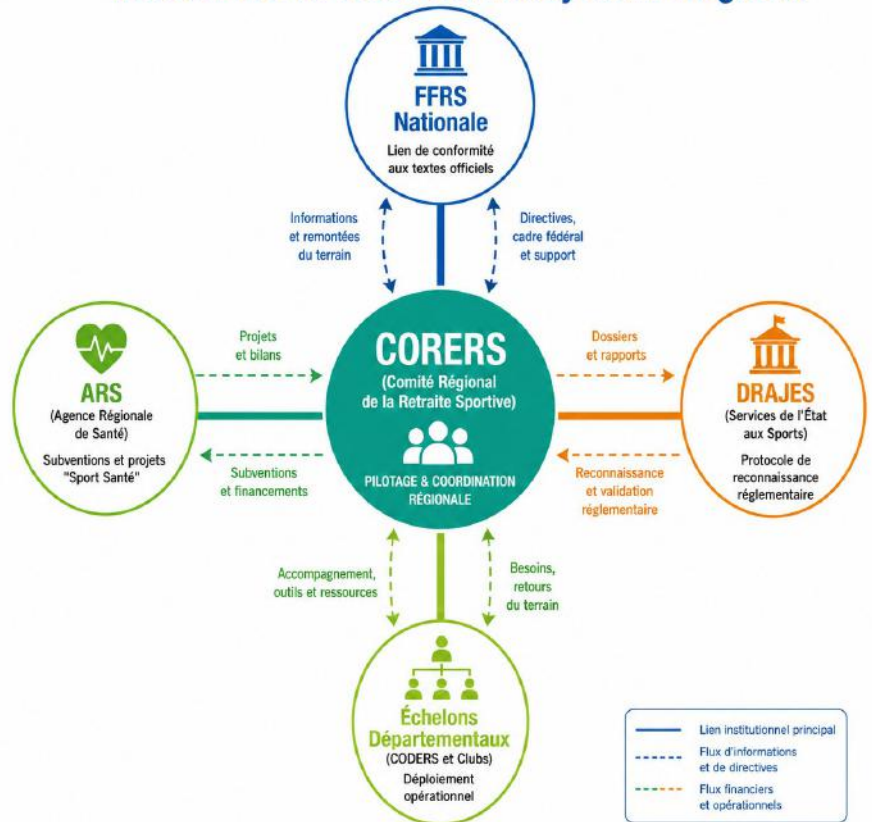
Le Comité Régional de la Retraite Sportive (CORERS) constitue l'échelon intermédiaire indispensable entre la tête de réseau nationale et les réalités départementales. Son action s'inscrit dans une logique de planification et de déclinaison stratégique des orientations de la FFRS.

Sur le plan politique, le CORERS est l'interlocuteur privilégié des instances régionales de l'État et de la santé, notamment l'Agence Régionale de Santé (ARS) et la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES). C'est à cette échelle que se négocient les conventions de partenariat, les subventions d'objectifs et les projets de santé publique d'envergure territoriale, visant à inscrire durablement le "Sport Senior Santé" dans les plans régionaux de prévention de la perte d'autonomie.

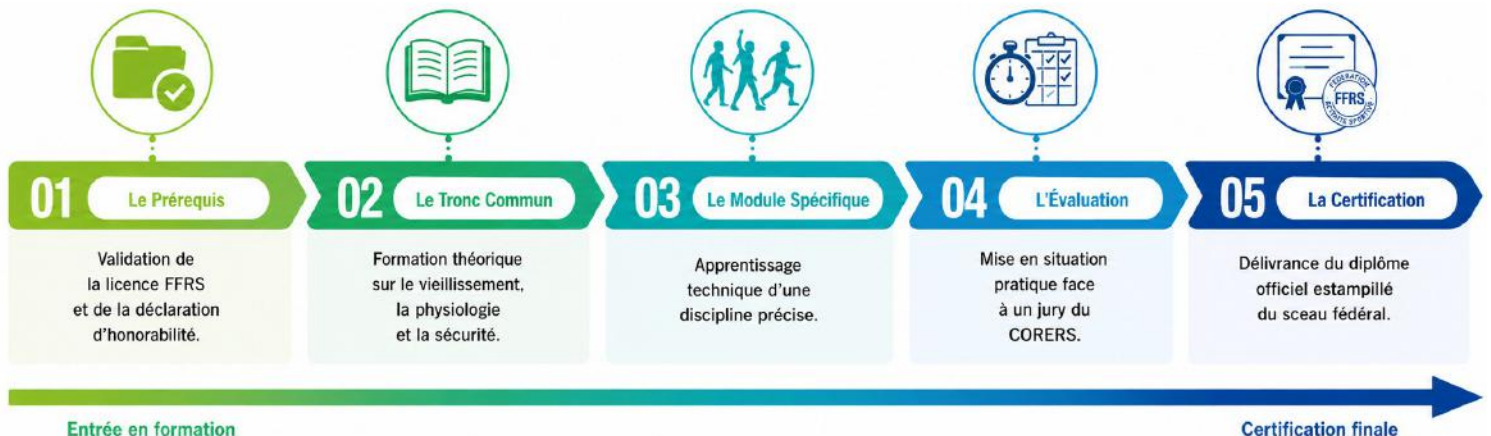
Le Pôle Formation : L'École Territoriale de la Fédération

La mission la plus cruciale et exclusive du CORERS réside dans la prise en charge intégrale de la formation des acteurs de terrain. Il fonctionne comme un véritable centre de certification interne pour la fédération.

Le CORERS au Cœur de l'Écosystème Régional



Le Coursus de Formation de l'Animateur Bénévole



- L'Ingénierie Pédagogique : Le CORERS applique les référentiels nationaux de la FFRS pour organiser les sessions de formation initiale et continue.
- La Gestion des Instructeurs : Il encadre le corps des formateurs et des conseillers techniques régionaux, garants de la qualité des enseignements.
- La Délivrance des Brevets : C'est sous la responsabilité du CORERS que sont décernés les Brevets Fédéraux d'Animateurs, après validation des compétences théoriques et pratiques.

Par ce contrôle rigoureux des qualifications, l'échelon régional garantit aux pratiquants un encadrement bénévole hautement sécurisé et parfaitement au fait des spécificités physiologiques du public senior.

Coordination, Harmonisation et Soutien Opérationnel

Au-delà de sa fonction d'organisme de formation, le CORERS veille à la cohérence du déploiement de la fédération sur son territoire.

- L'Harmonisation Calendaire : Il centralise et coordonne les calendriers des manifestations, des stages de recyclage des animateurs et des réunions techniques pour éviter les chevauchements.
- Le Partage de Ressources : Il met à disposition des outils mutualisés, des guides méthodologiques et assure une veille juridique ou administrative pour l'ensemble des comités du territoire.
- L'Impulsion de Nouvelles Disciplines : Lorsque la FFRS valide une nouvelle activité physique, c'est le CORERS qui organise les premiers modules de formation pour que les animateurs



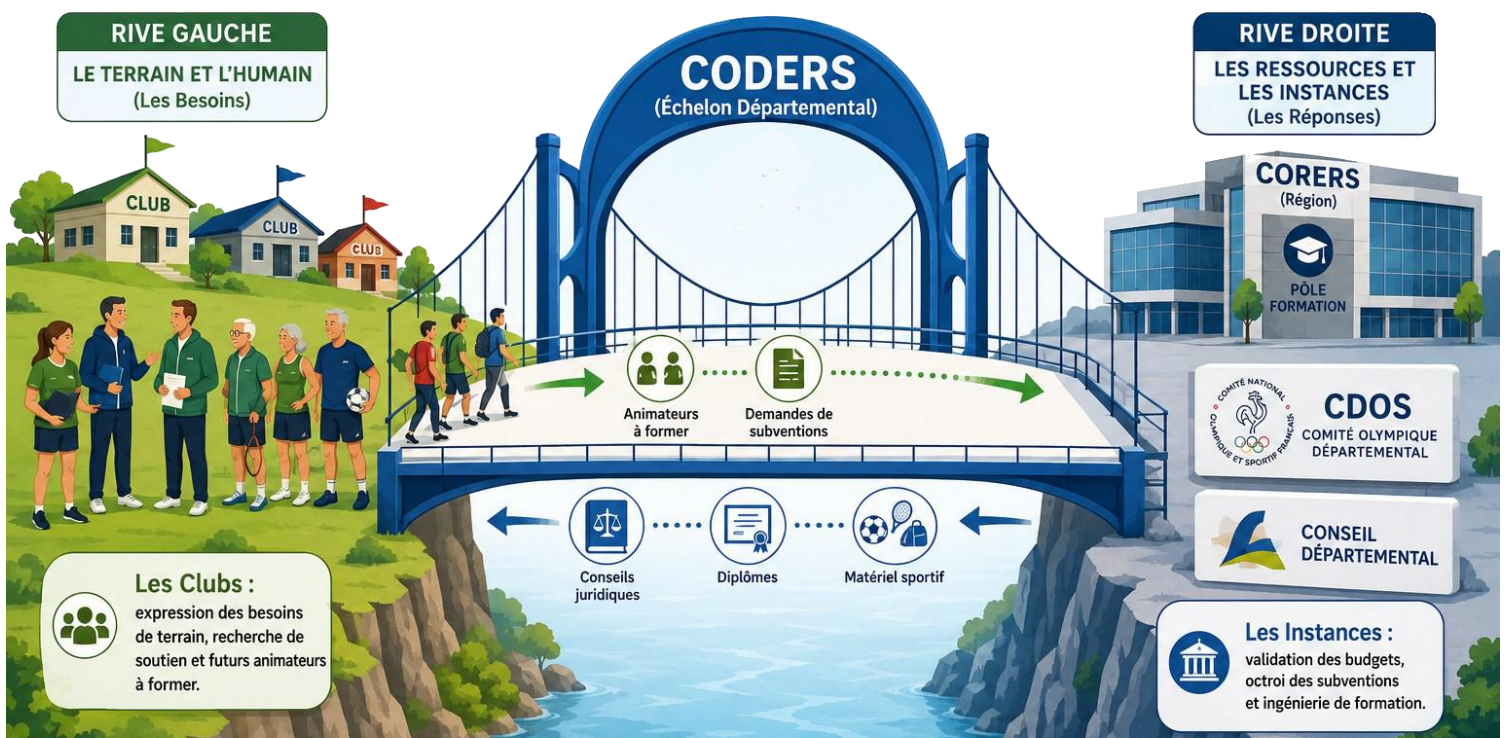
CHAPITRE III

LE CODERS : LE MAILLAGE DÉPARTEMENTAL DE PROXIMITÉ

Rôle Opérationnel : L'Interface de Proximité

Si la fédération nationale impulse la stratégie et le niveau régional gère la formation, le Comité Départemental de la Retraite Sportive (CODERS) est l'organe opérationnel de terrain. C'est le maillon fort de la proximité, le carrefour où les directives institutionnelles se traduisent en actions concrètes au plus près des territoires.

Le CODERS n'accueille pas directement les adhérents sur le terrain (rôle dévolu aux clubs), mais il est le tuteur légal, technique et administratif de toutes les structures locales de son ressort. Il assure une mission de conseil permanent en matière de réglementation sportive, de couverture assurantielle et de statuts associatifs. C'est le garant de la cohésion et de l'unité du mouvement à l'échelle locale.



Les Missions Clés : Soutien, Développement et Maillage

L'action du CODERS s'articule autour de trois axes fondamentaux indispensables à la vie associative :

- L'Accompagnement et la Création : Le CODERS soutient activement les dirigeants bénévoles au quotidien. Lorsqu'un groupe de seniors souhaite structurer une nouvelle antenne, le comité départemental fournit la méthodologie clés en main, l'aide à la rédaction des statuts et l'accompagne dans ses démarches d'affiliation à la FFRS.
- La Détection des Talents et l'Aiguillage : C'est au sein du CODERS que s'organise le renouvellement des forces vives. Le comité observe le terrain, identifie les pratiquants désireux de s'investir et les oriente vers le CORERS pour qu'ils y suivent le cursus de formation d'animateur

bénévole. Il centralise également les besoins d'équipements et les demandes de subventions locales (notamment auprès du Conseil Départemental).

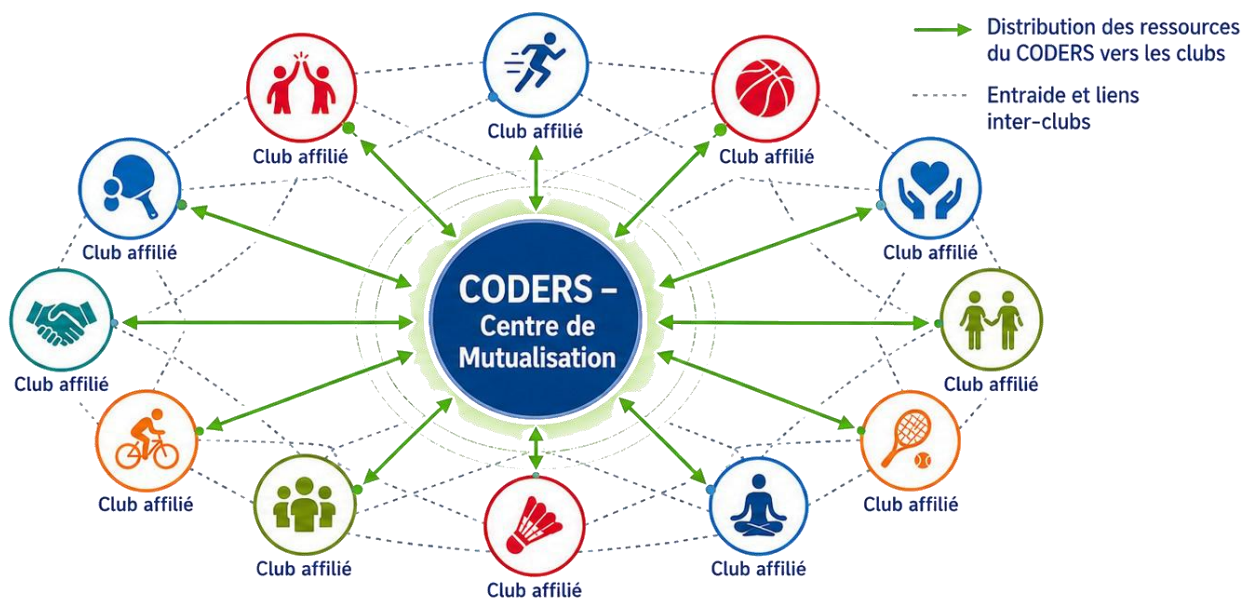
- L'Animation du Réseau : Le CODERS organise des rassemblements départementaux, des journées "portes ouvertes" ou des rencontres inter-clubs. Ces événements permettent de valoriser le concept de "Sport Senior Santé", de favoriser les échanges d'expériences entre animateurs et de rompre l'isolement des petites structures.



Le Lien avec les Acteurs Locaux et la Mutualisation

Le CODERS est le représentant officiel de la fédération auprès des instances du département : le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS), les services de la préfecture, et le Conseil Départemental.

À travers ces relations, il favorise la mutualisation des ressources. Par exemple, le CODERS peut faire l'acquisition de matériel sportif spécifique ou coûteux (kits de Swin Golf, kits de Pickleball, matériel de sonorisation pour la gym) qu'il met ensuite à la disposition des clubs selon leurs besoins. Ce système solidaire permet à chaque structure locale, quelle que soit sa taille ou ses finances, de proposer un catalogue d'activités riche, varié et sécurisé.



Le maillage territorial du CODERS fonctionne comme une constellation solidaire : l'entité centrale distribue équitablement ses ressources, tandis que les liens horizontaux unissent les clubs dans une dynamique d'entraide et de partage permanent.

CHAPITRE IV

LES ANIMATEURS : LES PILIERS BÉNÉVOLES DE L'ENCADREMENT

Le Statut de l'Animateur FFRS : L'Engagement Bénévole Certifié

Au cœur de la Retraite Sportive se trouve une force humaine unique : un corps d'animateurs entièrement constitué de bénévoles, le plus souvent retraités.

À la FFRS, le bénévolat est indissociable d'une exigence absolue de qualification. L'animateur n'est pas un entraîneur cherchant la performance ou la compétition, mais un technicien de la pédagogie adaptée. Il est spécifiquement formé pour accueillir un public senior dont les capacités évoluent, conjuguant l'engagement gratuit avec un sens aigu des responsabilités éthiques et juridiques.

Le Cursus de Formation : L'Ingénierie Pédagogique du CORERS

Pour garantir une sécurité maximale, le parcours de formation initial et continu est entièrement planifié et dispensé par l'échelon régional : le CORERS.

Pour obtenir son Brevet Fédéral d'Animateur, le candidat doit franchir trois étapes incontournables :



Le passeport compétences est le gage de confiance de la fédération. Chaque animateur qui encadre une séance a validé ce parcours rigoureux auprès du CORERS pour vous garantir une pratique sécurisée, adaptée et conviviale.

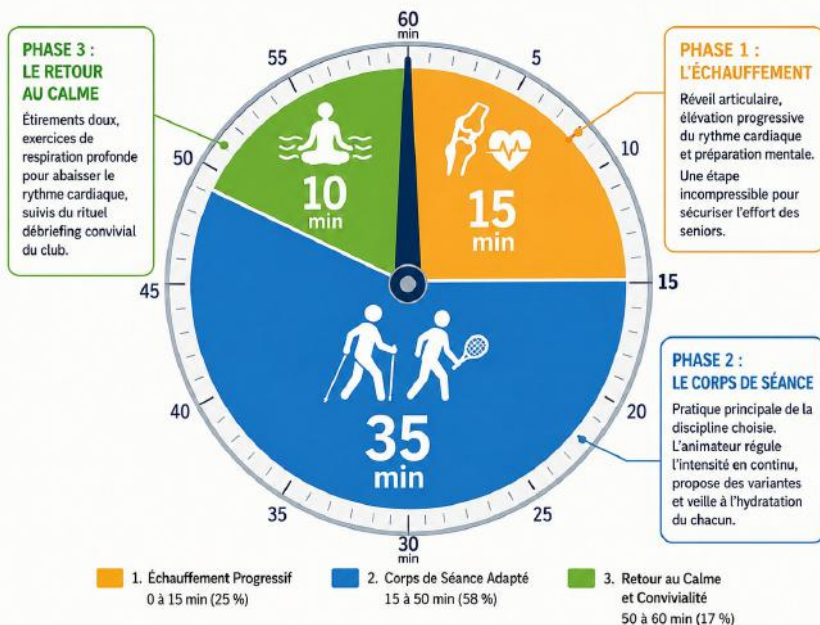
- Le Prérequis Sécurité, le PSC (Premiers Secours Citoyen) : Le futur animateur doit obligatoirement être titulaire d'une attestation de formation aux premiers secours en cours de validité.
- La FIA (Formation Initiale des Animateurs) - Le Tronc Commun : Étape transversale obligatoire commune à toutes les disciplines (28 heures, distanciel et présentiel). Elle pose les bases théoriques fondamentales : physiologie du vieillissement, psychologie du senior, gestion des risques et responsabilités.
- Le Module 2 (M2) - La Spécificité par Activité : Formation centrée sur la discipline pratique choisie (généralement 5 jours). Ce module enseigne la construction d'une séance adaptée, le choix du matériel et les règles de sécurité propres à l'activité.

- Le Recyclage Permanent : Pour maintenir ses compétences à jour et conserver son habilitation d'encadrement, chaque animateur suit des stages de formation continue organisés périodiquement par la région.

La Posture Pédagogique : Sécurité, Adaptation et Bienveillance

La réussite d'une séance de la Retraite Sportive repose sur la posture spécifique adoptée par l'animateur, dont la mission principale est d'amener chaque adhérent à bouger à son rythme, en toute sécurité.

LA STRUCTURE CHRONOLOGIQUE D'UNE HEURE DE PRATIQUE SPORT SENIOR SANTÉ®



Le respect de ce cadran temporel est **obligatoire** pour toutes les disciplines de la FFRS. Ce minutage scientifique garantit le respect de la **physiologie des seniors** : on **prépare** le corps en douceur, on **pratique à intensité maîtrisée**, et on **recupère** dans la **convivialité**.

- La Séance Type en Trois Temps : L'animateur orchestre méticuleusement son animation. Elle débute obligatoirement par un échauffement progressif (10 à 15 minutes) pour préparer le cœur et les articulations. Vient ensuite le corps de séance, où l'intensité est régulée en continu. La séance se termine toujours par un retour au calme (étirements doux, exercices de respiration) et un moment de débriefing convivial.

- L'Adaptation Constante et la Régulation : L'animateur utilise des outils d'évaluation simples pour s'assurer qu'aucun pratiquant ne se mette en zone

de danger cardiorespiratoire. Il sait proposer instantanément des variantes (exercices simplifiés, postures alternatives) pour inclure les personnes souffrant de limitations articulaires ou de pathologies chroniques. Cette attention de chaque instant permet de respecter scrupuleusement le rythme biologique et les niveaux de fatigue de chaque participant au fil des saisons.

- La Bienveillance comme Moteur : L'animateur est le garant de l'ambiance inclusive du groupe. Par son écoute et ses corrections positives, il valorise les progrès individuels sans jamais instaurer de comparaison ou d'esprit de compétition, faisant de l'effort physique un moment de partage et de plaisir.

L'ÉQUIPEMENT DE TERRAIN DE L'ENCADRANT BÉNÉVOLE FFRS

1 LA TROUSSE DE SECOURS NORMALISÉE FFRS



La Trousse de Secours :

Toujours à portée de main, son contenu est spécifiquement calibré et vérifié avant chaque séance. Elle matérialise l'obligation de moyens et la réactivité de l'animateur face aux petits bobos ou aux urgences.

2 L'ÉCHELLE VISUELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT



L'Échelle de Perception :

Cet outil pédagogique permet à l'animateur de questionner les pratiquants sur leur ressenti. Il s'assure ainsi que tout le monde reste dans la zone de confort du Sport Senior Santé®, sans jamais basculer dans le surmenage cardiaque.

3 LE SIFFLET & LA CHASUBLE DISTINCTIVE



Le Sifflet & la Chasuble :

Ils permettent à l'animateur d'être immédiatement identifiable au milieu du groupe ou dans un espace public (parc, forêt). Le sifflet sert exclusivement à capter l'attention pour donner une consigne de sécurité ou marquer une pause hydratation.

4 LE REGISTRE DE SÉANCE & LE STYLO



Le Registre de Séance :

Indispensable pour le suivi des effectifs et la couverture des assurances. L'animateur y consigne les présences et garde sous les yeux les contacts d'urgence de chaque licencié en cas de besoin.



Ces outils sont les compagnons quotidiens de l'animateur de la Retraite Sportive. Simples mais **rigoureusement codifiés**, ils transforment le professionnalisme théorique de la formation régionale en une réalité de terrain **sécurisante** pour **tous les adhérents**.

CHAPITRE V

L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE : AU-DELÀ DE L'ANIMATION

Les Visages de l'Ombre : Les Administrateurs du Club

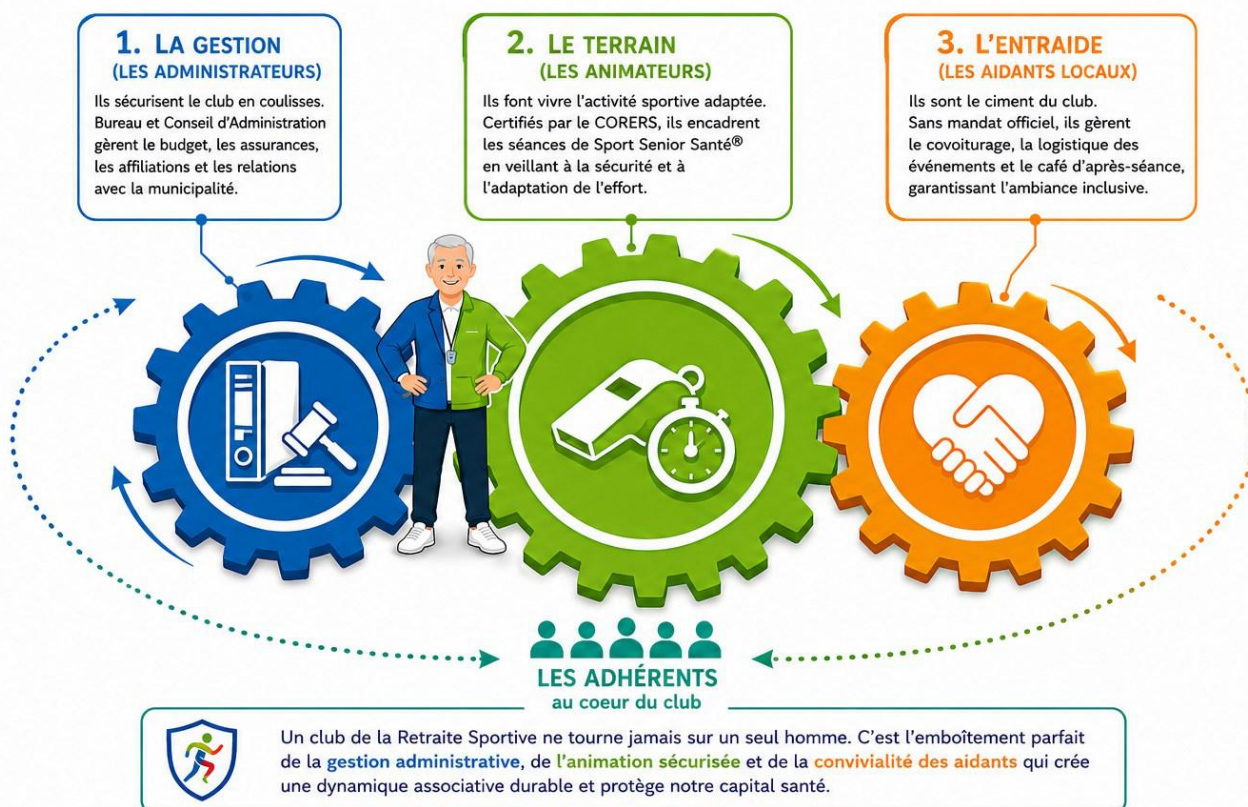
Si les animateurs occupent le devant de la scène lors des séances sportives, la pérennité et la vitalité d'un club de la Retraite Sportive reposent sur une autre catégorie de forces vives : les administrateurs bénévoles. Ces hommes et ces femmes, qui composent le Conseil d'Administration et le Bureau (présidence, secrétariat, trésorerie), assurent la gestion juridique, financière et logistique de l'association.

Leur mission est vaste et rigoureuse. Ils pilotent la campagne annuelle des inscriptions, collectent les cotisations, gèrent le budget et préparent et animent les Assemblées Générales (AG). Ils coordonnent également la logistique matérielle, comme la réservation des créneaux de gymnases auprès des municipalités ou l'achat des équipements sportifs mutualisés. Sans leur rigueur et leur sens des responsabilités, aucun cadre légal et sécurisé n'existerait pour permettre la pratique sportive.

La Polyvalence Associative : Quand l'Animateur Devient Administrateur

Dans le modèle de la Retraite Sportive, les rôles ne sont pas cloisonnés. Bien que les compétences techniques et le cursus de formation des animateurs aient déjà été détaillés au chapitre précédent, il est fréquent et encouragé que ces hommes et ces femmes de terrain exercent simultanément des fonctions d'administrateurs au sein de leur club.

LA SYNERGIE DES FORCES BÉNÉVOLES : LES ENGRENAGES DE LA VIE ASSOCIATIVE



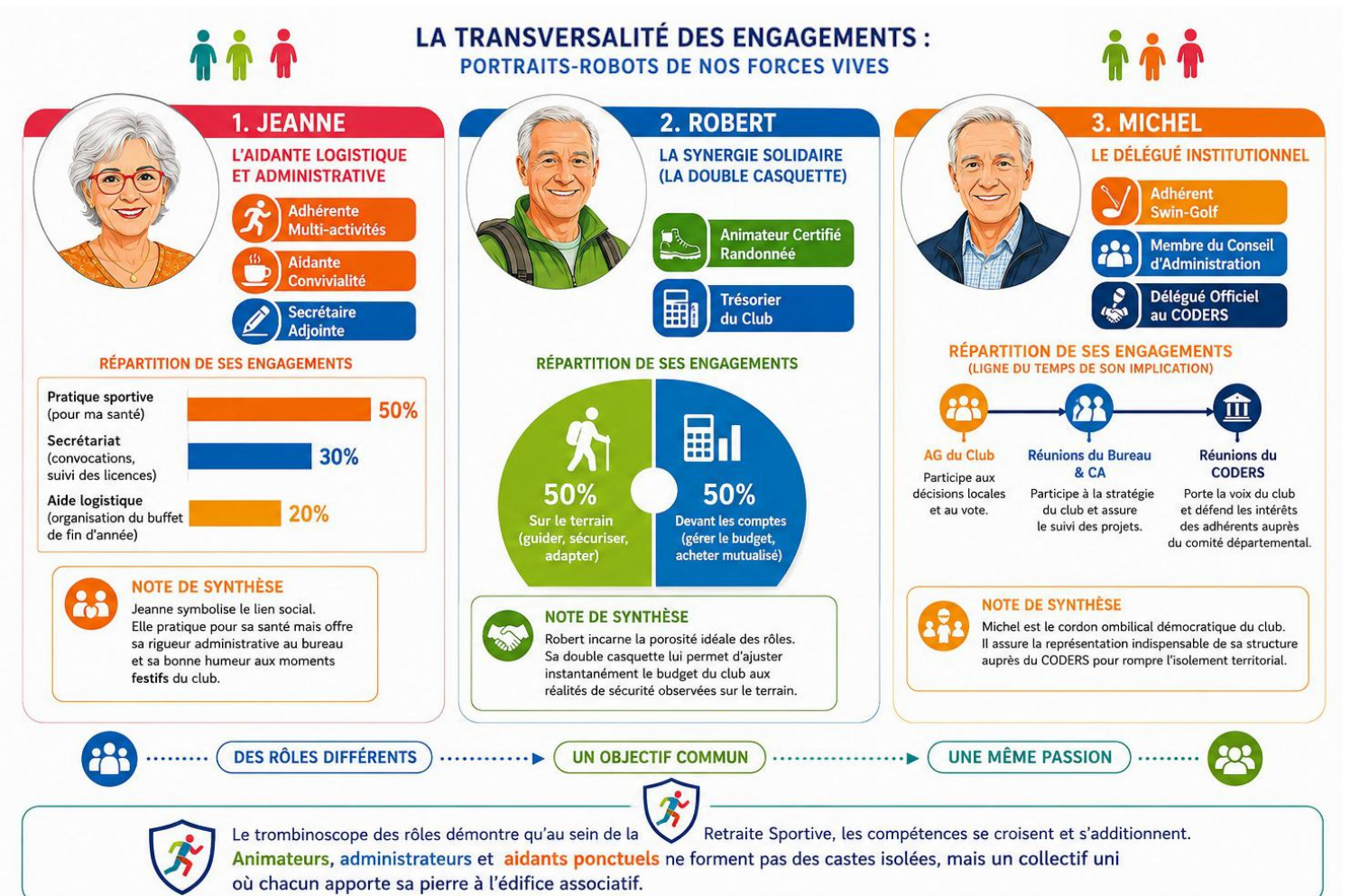
Cette porosité des statuts constitue un atout majeur pour la vie associative. En siégeant au conseil d'administration, l'animateur apporte une vision concrète et immédiate des besoins réels des adhérents (usure du matériel, sécurité, renouvellement de l'encadrement). Il dispose alors directement du pouvoir décisionnel et budgétaire pour y répondre efficacement, renforçant la réactivité de la structure locale.

Les Aidants et Bénévoles Ponctuels : Le Ciment de la Convivialité

Au-delà des statuts officiels, un club vit grâce à un réseau de bénévoles occasionnels et d'aidants. Ces adhérents interviennent lors des moments forts de la saison : logistique des événements, accueil des assemblées générales, covoiturage des membres fragiles ou rédaction de la gazette interne. Sans mandat de gestion ni diplôme d'animation, leur rôle reste crucial. En favorisant l'entraide au quotidien, ils sont les artisans directs du lien social et de l'ambiance inclusive indispensables au concept "Sport Senior Santé®".

La Représentation Indispensable du Club au CODERS

Pour ne pas fonctionner en vase clos, la représentation officielle du club au sein du comité départemental (le CODERS) est indispensable. Chaque structure locale doit détacher des délégués pour participer activement aux assemblées et aux travaux départementaux. Cette présence remplit trois objectifs stratégiques : faire remonter les réalités et besoins du terrain (matériel, budget), participer aux décisions démocratiques du réseau et anticiper les besoins de formation en y inscrivant les futurs animateurs. Cette voix au chapitre assure l'unité de la fédération et rompt l'isolement territorial.



CHAPITRE VI

L'ADHÉRENT USAGER : LE CŒUR BATTANT DE L'ASSOCIATION

Profil et Motivations : Qui est l'Adhérent Usager ?







Si la fédération déploie une ingénierie rigoureuse à travers ses comités et ses animateurs, c'est avant tout pour servir une cause unique : le bien-être de l'adhérent usager. Ce dernier se distingue des administrateurs, des animateurs et des aidants par la nature exclusive de sa présence. Il ne participe pas à la fabrication, à la logistique ou à la vie administrative de l'association ; il en utilise les structures et les prestations clés en main pour sa retraite.

Ses attentes s'articulent autour d'un triptyque fondamental : santé, rupture de l'isolement et plaisir. À l'arrêt de l'activité professionnelle, l'adhérent usager cherche un cadre sécurisé pour entretenir son capital physique, préserver son autonomie et stimuler ses fonctions cognitives. Il vient chercher un réseau de socialisation et un rituel hebdomadaire rassurant, où la performance cède la place au partage.

Droits et Devoirs : Les Responsabilités du Licencié

- Bien qu'il reste en retrait des responsabilités organisationnelles, l'adhérent usager est un membre à part entière de la vie démocratique du club. Son statut s'accompagne de droits et de devoirs réciproques. Par sa seule présence aux assemblées générales, il légitime les décisions des administrateurs et valide les grandes orientations sportives. Ce lien permanent, fondé sur le respect mutuel et le partage, garantit l'équilibre et la convivialité au sein de la communauté .

LE CONTRAT MORAL ET CITOYEN DU LICENCIÉ SPORT SENIOR SANTÉ®

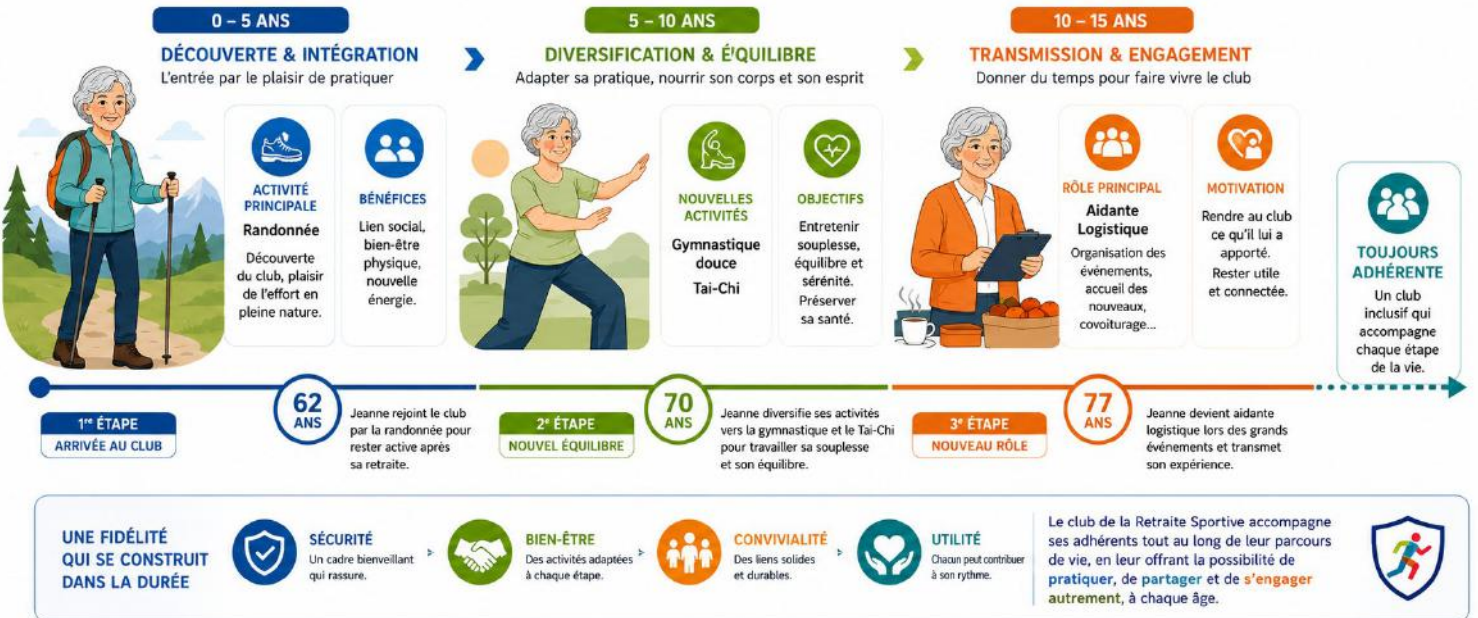
LES DROITS DE L'ADHÉRENT USAGER	LES DEVOIRS DE L'ADHÉRENT USAGER
 <p>1 UN ENCADREMENT QUALIFIÉ Accès à la compétence. Le droit de bénéficier de séances animées par un encadrant diplômé, formé spécifiquement par le CORERS (FIA/M2) aux rythmes du public senior.</p>	 <p>1 LA TRANSPARENCE MÉDICALE Acteur de sa santé. Le devoir de fournir ses justificatifs médicaux et d'alerter spontanément l'animateur en cas de fatigue inhabituelle, de traitement lourd ou de modification de son état physique.</p>
 <p>2 UNE PRATIQUE SÉCURISÉE Sécurité & Assurance. Le droit d'évoluer avec un matériel adapté, sur des terrains réglementés, tout en étant intégralement couvert par l'assurance liée à la licence FFRS.</p>	 <p>2 LE RESPECT DES CONSIGNES Discipline collective. Le devoir de respecter scrupuleusement les horaires, le règlement intérieur du club et les orientations pédagogiques données par l'animateur (comme le passage obligatoire par l'échauffement).</p>
 <p>3 UNE VOIX DÉMOCRATIQUE Citoyenneté associative. Même sans s'impliquer dans la gestion quotidienne, l'usager possède un droit de vote égal à l'Assemblée Générale pour choisir ses dirigeants et valider les comptes.</p>	 <p>3 LA POSTURE INCLUSIVE Esprit Sport Senior Santé®. Le devoir de bannir tout esprit de compétition, de respecter le rythme biologique plus lent de certains partenaires et de cultiver la bienveillance.</p>
<p>DES DROITS POUR ÊTRE PROTÉGÉ ET RESPECTÉ</p> <p>Les droits et les devoirs de l'adhérent usager forment un équilibre indissociable. Si le club s'engage à offrir un cadre sécurisé et convivial, l'usager en devient le garant par sa responsabilité individuelle, son respect des règles et sa bienveillance envers le groupe.</p>	<p>DES DEVOIRS POUR FAIRE VIVRE LE COLLECTIF</p>

- Ses Devoirs : L'Engagement et le Respect. En contrepartie, l'adhérent usager s'engage à respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité. Son devoir le plus crucial est la transparence médicale : il doit fournir ses justificatifs de santé et signaler à l'encadrant toute fatigue inhabituelle. Enfin, il se doit d'adopter une posture d'esprit inclusive, respectueuse du rythme d'autrui.

Le Parcours de Vie de l'Adhérent : Évoluer au Rythme du Club

LE PARCOURS DE VIE DU LICENCIÉ : 15 ANS D'ÉVOLUTION AU SEIN DU CLUB

Un adhérent, une histoire, des rôles multiples au service du collectif.



L'adhésion à la Retraite Sportive s'inscrit souvent dans la durée. Le licencié adapte sa pratique à son propre vieillissement, sans jamais être exclu du groupe.

Au fil des années, un adhérent usager entré au club pour pratiquer une activité intense (comme la Marche Nordique ou le Pickleball) peut voir ses capacités physiques diminuer. La force du modèle FFRS réside dans sa capacité à réorienter en douceur cet usager vers des disciplines plus douces (comme la Gymnastique Senior, la Section Multi- Activités Senior ou le Swin Golf), ou à lui proposer des variantes au sein de sa séance habituelle. S'il ne peut plus pratiquer du tout, l'adhérent usager est encouragé à faire évoluer son statut : il peut alors franchir le pas et glisser vers le rôle d'aidant ponctuel, entretenant le lien social en s'impliquant, à son rythme, dans la convivialité du

La Retraite Sportive : le bénévolat des uns pour la longévité heureuse de tous !



Station Administrative : "Les Coulisses du Club"



Les Administrateurs sécurisent le cadre légal, gèrent le budget et portent la voix du club au CODERS

Station Pédagogique : "Le Cadran de la Séance"



La Séance Type :
60 minutes structurées pour respecter la physiologie des seniors.

Station Technique : "L'Animateur en Action"



Diplômé et bienveillant, l'animateur régule l'effort pour que "Sport Senior Santé®" rime avec sécurité.

Station Humaine : "L'Adhérent Usager au Cœur du Projet"



Acteur de sa longévité, l'adhérent usager cultive son capital santé sans esprit de compétition.



Droits	Devoirs
Assurance	Transparence médicale
Équité	Bienveillance

De la gestion démocratique au plaisir du terrain, la Retraite Sportive est un écosystème unique où le bénévolat des uns protège la santé de tous.



À la découverte du Sport Senior Santé®

L'écosystème humain et technique de la Retraite Sportive

Qu'est-ce qui fait vibrer un club de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) ? Au-delà de la simple pratique physique, c'est une formidable aventure humaine, démocratique et sécuritaire qui se joue au quotidien.

Cette Encyclopédie Compagnon décrypte avec clarté et pédagogie les rouages de notre mouvement. Conçu comme un guide de référence accessible à tous, cet ouvrage met en lumière la synergie unique entre ceux qui font vivre l'association :



L'Animateur Certifié :

Véritable pilier du terrain qui orchestre des séances types rigoureuses, où le sifflet et la trousse de secours s'effacent derrière une pédagogie de l'adaptation et de la bienveillance.



Les Forces Vives Associatives :

Des administrateurs rigoureux aux aidants ponctuels de la convivialité, sans oublier la précieuse « double casquette » de ceux qui gèrent d'une main et animent de l'autre, tout en maintenant le lien indispensable avec le comité départemental (CODERS).



L'Adhérent Usager :

Le cœur battant du projet, venu chercher un triptyque essentiel — santé, lien social et plaisir —, guidé par une charte équilibrée de droits et de devoirs réciproques.

À travers des fiches techniques, des infographies conceptuelles (du moteur du club au cadran de la séance) et des portraits croisés, ce livre offre une vision globale du concept Sport Senior Santé®. Sans esprit de compétition, il rappelle qu'à la Retraite Sportive, le bénévolat engagé des uns garantit la longévité heureuse de tous.

Un ouvrage indispensable pour comprendre, animer, gérer ou simplement vivre pleinement son parcours de licencié.



ORGANISATION



FORMATION



ACCOMPAGNEMENT



SANTÉ



CONVIVIALITÉ



PRÉSERVER SA SANTÉ
BOUGER ENSEMBLE
VIVRE MIEUX

ISBN 978-2-9567898-0-1



9 782956 789801

Prix TTC : 20 €