

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

N° 4 AVRIL 2024

DOSSIER SPÉCIAL FÉDÉRATION

LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (2EME PARTIE)

A LA DÉCOUVERTE DE LA FORÊT DE LA CORBIÈRE

VIE DES CLUBS



2

### LE VRAI OU FAUX - FFRS360

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

3

### GUIDE DE BON USAGE DE LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (2eme partie)

Gérer vos mails

Format des documents

4

### LE PAQUEBOT

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

5

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

Le cursus de formation 2024

6

### AVANTAGES À ADHÉRER À LA FÉDÉRATION

Un club affilié à la Fédération de la Retraite Sportive est en conformité avec le cadre légal et réglementaire...

7

### SPORT CÉRÉBRAL & DÉTENTE

Jeux, blagues...

8

### VIE DES CLUBS

Comment le club 35 Baie de Cancale a réussi à former des animateurs pour son activité Kayak de mer.

9

### UN ITINÉRAIRE DE RANDONNÉE

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

10

### SPORT CÉRÉBRAL & DÉTENTE

Solution des jeux, blagues...

11

### EN BREF !

Le forum de seniors de Bretagne

La journée animateurs de danses

Le club de Saint Aubin

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, Bernard Borbely, Gérard Le Mogne, Christian Pirou

**Contact :** communication@sportseniors35.org



Le Coders vient de terminer sa demande d'aide dans le cadre du Projet Sportif Fédéral 2024.

Le ministère des Sports aide financièrement les structures sportives à se développer. A partir de cette année, 50% de l'enveloppe globale est réservée aux clubs, l'autre moitié aux Coders et Corers.

Les projets que nous avons proposés sont d'organiser :

- des formations d'animateurs (FIA) et de dirigeants (FID),
- des regroupements d'animateurs par activité (dances, tai chi, activ'mémoire, rando, marche nordique...),
- des regroupements de dirigeants pour vous aider dans la gestion de vos clubs
- une journée animateurs-dirigeants avec découverte de nouvelles activités
- des olympiades avec les clubs du Finistère
- des ½ journées découvertes d'activités et conférence médicale en vue de créer de nouveaux clubs dans des zones blanches.

Voilà quelques idées de notre programme pour 2024, programme ambitieux qui ne pourra se réaliser qu'avec votre aide et votre participation.

**Christian PIROU**

## 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

Il y a déjà tellement de jeunes qui sont vieux que ce n'est pas la peine de rajouter des vieux qui veulent jouer les jeunes. (Jacques Chirac)

La différence essentielle entre un jeune con et un vieux con réside dans le temps qu'il leur reste à être cons. (Jean Dion)

### Le nouveau système informatique de la Fédération Française de la Retraite Sportive FFRS 360 : Vrai ou Faux ?

**LE LOGICIEL FFRS 360 VA COÛTER CHER : Vrai mais outil indispensable...** La Fédération a prévu un amortissement sur 5 ans du logiciel FFRS 360 avec un recours à l'emprunt (AG d'Amiens). Elle fait l'hypothèse du maintien du nombre d'adhérents.

**LES CLUBS N'ONT PAS ÉTÉ CONSULTÉS POUR L'ÉLABORATION DU LOGICIEL FFRS 360 : Faux.** Les composantes de leurs actions : administration, gestion des adhésions, suivi des bénéficiaires, recrutement des bénévoles

**ON N'A PAS EU D'EXPLICATIONS POUR UTILISER LE LOGICIEL FFRS 360 : Faux.** Plusieurs visioconférences ont été organisées pour expliquer le fonctionnement du nouveau logiciel. Des notices d'utilisation du logiciel sont en libre accès sur le site de la fédération. De plus, des ambassadeurs ont été formés pour apporter de l'aide aux clubs. Le Coders35 a organisé une journée de formation et propose des outils directement utilisables et adaptés au besoin de chaque club .

**LE LOGICIEL FFRS 360 A ÉPUISÉ LES RÉFÉRENTS INSCRIPTIONS : Vrai pour certains mais...** FFRS 360 a été conçu pour que les adhérents puissent s'inscrire eux-mêmes via l'espace adhérent. Les adhérents qui n'ont pas d'informatique ou qui le souhaitent peuvent se faire inscrire par leur club. Cela permet de diminuer le travail des dirigeants des clubs.

**ON PASSE DE L'ESPACE DE GESTION À L'ESPACE DE STRUCTURE, CELA VA ENCORE COMPLIQUER LES CHOSES : Faux.** Les fonctionnalités de l'espace de gestion et de l'espace de structure sont les mêmes. Seule l'interface a été simplifiée. Cela devrait permettre de faire des économies au niveau de la fédération.

**L'ESPACE ADHÉRENT EST COMPLIQUÉ À UTILISER : Faux.** Pour accéder à l'espace adhérent, vous avez besoin de votre identifiant et de votre mot de passe que vous avez obtenus auprès de la Fédération l'an dernier. Pour vous réinscrire en septembre prochain, il suffira de choisir la nouvelle saison, de valider l'ensemble des assurances et de choisir vos activités, ensuite vous réglez le montant de votre cotisation par carte bancaire. Vous recevrez un récépissé par mail et vous pouvez pratiquer et vous êtes assuré. Après le délai de rétractation de 14 jours, vous recevrez votre licence par mail.

**CERTAINS ADHÉRENTS N'ONT PAS ENCORE LEUR LICENCE : C'est possible mais...** Les adhérents reçoivent leur licence par mail... Toutes les licences ont été éditées et envoyées par la fédération. Si l'adhérent ne la retrouve pas, le club peut lui envoyer ou lui faire une

attestation prouvant qu'il est bien licencié.

**LE NOUVEAU LOGICIEL EST DIFFICILE À UTILISER : Faux.** Le contrat de Telemat (ancien système informatique) arrivait à son terme et ne pouvait être reconduit, les fédérations ont obligation de passer au numérique, il fallait donc un nouveau logiciel. Le cahier des charges a été défini en concertation avec les territoires. C'est un nouveau logiciel, il y a eu des imperfections et des bugs qui ont été corrigés. Quand vous achetez un nouveau téléviseur, une nouvelle voiture.. vous avez besoin d'un certain temps pour vous adapter. Pour ce logiciel c'est la même chose, l'an prochain ce sera beaucoup plus simple.

**LA COTISATION EST CHÈRE POUR DES PERSONNES QUI ONT DE FAIBLE REVENU ET QUI NE PRATIQUENT QU'UNE SEULE ACTIVITÉ : Vrai peut-être mais...** Nous sommes une fédération sportive, nous encourageons les adhérents à pratiquer plusieurs activités sportives complémentaires. Payer environ 50 € par an, c'est-à-dire 1 € par semaine, pour pratiquer 5 ou 6 activités, en toute sécurité, encadrées par des animateurs formés, c'est accessible au plus grand nombre et en tout cas nettement inférieur au coût des cotisations des autres clubs qui proposent des activités sportives encadrées. Pour certaines personnes payer 50 € par an pour ne pratiquer qu'une seule activité comme des jeux de table cela peut leur sembler cher. Le club n'est pas obligé de licencier les personnes qui ne pratiquent aucune activité sportive. Si le coût est un problème pour quelques personnes, le club a un devoir de solidarité et pourrait leur proposer une cotisation réduite.

**ON POURRA FAIRE FORMER DES ANIMATEURS DANS D'AUTRES FÉDÉRATIONS SPORTIVES... Vrai mais il faudra payer...** Les fédérations sportives délégataires comme randonnée, vélo... ne forment des animateurs que pour leurs clubs. Il faudra donc licencier tous les adhérents pratiquants l'activité pour avoir accès aux formations. Cela coûtera beaucoup plus cher pour des formations pas toujours adaptées à un public senior.

**ON POURRA ADHÉRER À LA FÉDÉRATION GÉNÉRATIONS MOUVEMENT : Vrai.** Cette fédération est une fédération de loisirs qui proposent surtout des voyages, des activités de loisirs et quelques activités sportives. Elle propose des formations par exemple d'animateur rando en 2 jours alors qu'à la Retraite Sportive la formation est beaucoup plus complète et dure 9 jours plus 25 heures de pratique en club avec un tuteur...

## (2eme 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 suite de l'article paru dans le numéro 3.**

### GÉRER VOS E-MAILS

**Utilisation des modèles d'e-mails :** Si vous envoyez fréquemment des e-mails similaires, envisagez d'utiliser des modèles d'e-mails pour gagner du temps. De nombreux clients de messagerie permettent de créer et de sauvegarder des modèles pour une utilisation ultérieure.

**Signature électronique :** Configurez une signature électronique "professionnelle" pour inclure vos coordonnées, titre et informations de contact dans chaque e-mail que vous envoyez.

**Sécurité des e-mails :** Soyez conscient des menaces de sécurité, telles que le phishing. Évitez de cliquer sur des liens ou de télécharger des pièces jointes provenant de sources non fiables. Utilisez des outils de sécurité pour protéger votre messagerie.

**Les courriers indésirables (spams) :** Parcourez les messages dans le dossier de courriers indésirables. Si vous trouvez des messages légitimes par erreur, marquez-les comme non indésirables. Si vous trouvez des courriers indésirables, marquez-les comme tels. Vous pouvez supprimer les courriers indésirables de votre dossier spam. Pour éviter de recevoir des courriers indésirables à l'avenir, vérifiez les paramètres de filtrage de votre compte de messagerie. Vous pouvez généralement ajouter des adresses à une liste noire, créer des filtres personnalisés, ou activer des filtres anti-spam plus agressifs.

**Ne répondez pas au spam :** Ne répondez jamais aux e-mails spam. En répondant, vous confirmez que votre adresse est active, ce qui peut entraîner encore plus de spam.

**Éduquez-vous :** Apprenez à identifier les signes de spam, tels que des expéditeurs inconnus, des courriers non sollicités et des pièces jointes suspectes. Soyez particulièrement prudent avec les e-mails demandant des informations personnelles ou financières.

### FORMAT DES DOCUMENTS

Lorsque vous envoyez des documents en pièce jointe, assurez-vous que le format est approprié pour les destinataires. Les formats PDF sont souvent préférés car ils sont compatibles avec la plupart des appareils et préservent la mise en page. Évitez d'envoyer des documents trop volumineux en pièces jointes, car

certaines serveurs de messagerie peuvent les refuser. Le format des documents dans des e-mails peut varier en fonction de ce que vous souhaitez accomplir et des préférences de votre destinataire. Voici quelques formats couramment utilisés pour envoyer des documents par e-mail :

**Documents attachés :** C'est la méthode la plus courante pour envoyer des documents par e-mail. Vous pouvez attacher des fichiers à votre e-mail en utilisant des formats tels que

Le format PDF (à privilégier pour transmettre des communications ou des documents administratifs)

Les formats Word (doc ou docx), Excel (xls ouxlsx) ou PowerPoint (ppt ou pptx) pour transmettre des fichiers de travail.

Des images (jpg, png, etc.)

Et bien d'autres..... Mais assurez vous que le destinataire de votre message puisse ouvrir la pièce jointe.

Pour joindre un fichier, utilisez généralement l'option "Joindre" ou "Attach" dans votre messagerie.

**Liens vers le cloud :** Au lieu d'envoyer un document en pièce jointe, vous pouvez également héberger le document dans un service de stockage en ligne (comme Google Drive, Dropbox ou OneDrive) et partager un lien vers le document dans votre e-mail. Cela peut être utile pour les fichiers volumineux, car cela évite de surcharger la boîte de réception du destinataire.

**Texte intégré :** Si le document est principalement du texte, vous pouvez simplement copier et coller le contenu directement dans le corps de l'e-mail. Cependant, cela peut ne pas convenir à tous les types de documents, en particulier ceux qui nécessitent une mise en page complexe.

**Images intégrées :** Si vous souhaitez partager des images, vous pouvez les insérer directement dans le corps de l'e-mail. Assurez-vous de redimensionner les images au besoin pour éviter des e-mails trop volumineux.

**Formats de texte :** Pour des documents purement textuels, vous pouvez également utiliser des formats de texte tels que Markdown ou HTML pour formater le contenu de l'e-mail... *La suite dans le prochain numéro*

Patrick

## LE PAQUEBOT

**Une courte histoire qui vous invite à quitter ce monde-ci pour mieux y revenir, car la meilleure façon de comprendre le monde est souvent, pour un moment, de le regarder de loin, pour le découvrir autrement.**

Nous sommes sur un paquebot de croisière. Une rumeur dit que le nouveau moteur du bateau ne va pas bien et que la dépense effectuée par l'entreprise pour son achat était trop importante par rapport au besoin du bateau. Il est surdimensionné et pas adapté.

Cette rumeur met tout le monde mal à l'aise. C'est pour cela que nous payons plus cher cette croisière, disent les uns et en plus ce moteur ne fonctionne pas bien.

Cette rumeur est sûrement fondée, car depuis un certain temps nous entendons des bruits qui viennent de la cale et l'équipage sur le pont s'active anormalement. Le bateau va moins vite que d'habitude ! - dit un passager compétent, en regardant le sillage sur le pont arrière !!

Cela critique dans les cabines, cela rouspète dans les coursives. Les clients ne respectent plus les membres d'équipage et tout le monde sur le bateau critique pour un rien et sans savoir vraiment pourquoi. Bref, c'est la chienlit pour certains !

Il y a bien des irréductibles qui pensent que la croisière est quand même sympa. Ils profitent des activités proposées par les animateurs du bord sans se soucier du moteur et leur train-train quotidien n'est en rien perturbé. Le moteur ? Oui et alors, nous avançons bien quand même et puis nous avons le temps pour nous, profitons !

Dans la semaine qui suit, le timonier annonce une tempête probable à un passager qui passait par là.

Elle arrive sur nous, pour sûr, en milieu de semaine. Je l'ai entendu hier, le capitaine en parlait avec le chef de quart.

Le passager affolé annonça à qui voulait bien l'entendre que le bateau allait affronter une énorme tempête et qu'avec le moteur qui ne fonctionnait pas, le bateau sombrerait sûrement, il prédisait la pire catastrophe. Il ne leur restait plus qu'à quitter le navire et prendre d'assaut les canots de secours et fuir vers de nouveaux horizons.

La rumeur amplifia l'affolement de tous et certains en arrivaient presque aux mains pour montrer qu'ils avaient raison d'anticiper la catastrophe. Il faut quitter le navire avant de couler avec lui.

Le capitaine étonné de ce remue-ménage ne comprit pas ce qui lui arrivait. Sur le bateau de la proue à la

poupe, tout le monde semblait vouloir partir.

De quelle tempête parlez-vous ? demanda-t-il à un passager qui passait à côté de lui en courant.

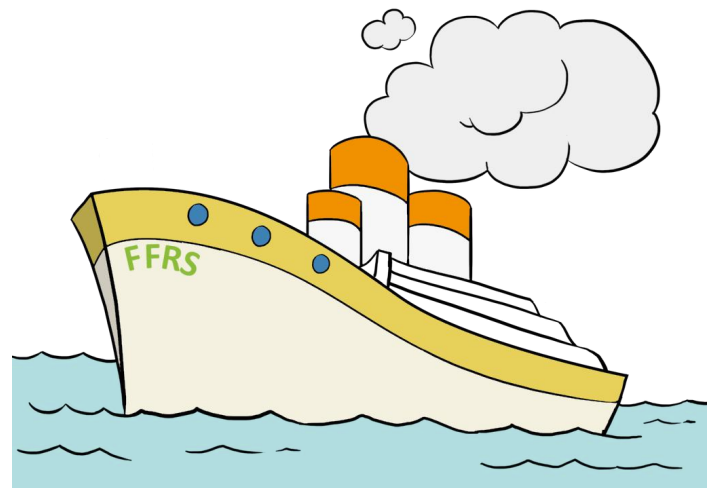
De la tempête qui est sur nous et qui va faire couler le navire. Répondit celui-ci.

S'il y a une tempête, je serai le premier averti et je vous l'aurais communiqué. Vous voulez fuir avec des canots de sauvetage, mais s'il y a une tempête vous serez bien mieux sur le paquebot que dans un petit canot.

Nous avons à bord tous les moyens qui fonctionnent et aucune avarie importante, pourquoi partir ?

Cette rumeur n'a que trop duré, reprenons tous confiance. Le navire est à flot. Je vous le certifie, nous voguons sans gros problème. Toutes les activités proposées pour votre bon plaisir sont toujours présentes.

Arrêtez de vous affoler et d'affoler tout le monde pour rien. Nous allons passer ce cap, que vous voyez au loin. Derrière ce cap se trouve notre prochaine escale. Profitez de votre retraite, sans vous faire des nœuds à la tête, cela n'en vaut pas la peine.



Vous avez un des plus beaux fleurons de la flotte du parc associatif. Il a été conçu et développé spécifiquement pour vous. Il a évolué en prenant en compte les plus grosses tempêtes, rappelez-vous du COVID où tout le monde était enfermé dans sa cabine.

L'équipage change après cette escale et le navire reprendra la mer sans problème comme il l'a fait depuis 40 ans et continuera d'évoluer dans ces eaux magnifiques. Prenons tous un peu de recul et ne nous précipitons pas..

**Marc Audibert (CODERS 33)**

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

Pour devenir animateur, vous devrez suivre une formation 1er secours, une « formation initiale des animateurs » appelée FIA et un module 2 de l'activité choisie.

Nous organisons les PSC1 à Cesson-Sévigné, les FIA au centre sportif de Dinard d'une durée de 4 jours. Vous apprendrez le fonctionnement de la fédération, la gestion d'un groupe de seniors quelle que soit l'activité.

Ensuite, vous suivrez un module 2, souvent dans les Pays de la Loire, d'une durée de 2 à 5 jours en fonction de l'activité. Vous approfondirez l'animation d'un groupe dans votre activité.



### Cursus de formation

#### Formation animateur fédéral 2024



Prérequis : 5 séances  
mises en situation

PSC1  
Formation secourisme  
premiers secours

FIA : 27h  
connaissance de la FFRS  
techniques d'animation  
connaissance du public

Prérequis : 20h d'animation

Module 2 : 14 à 35h  
Approfondissement des  
techniques d'animation liées  
à une activité

Formation d'instructeur: 100h  
2 ou 3 stages de 30h + visio ?  
Encadrement  
de formations FIA, M2

Obtention du  
Brevet fédéral d'animateur

Obtention du  
Brevet fédéral d'instructeur

Formations continues :  
A la demande des clubs  
pour animateurs et dirigeants



En parallèle, vous aurez choisi un « tuteur animateur » dans votre activité qui vous expliquera comment il prépare et gère ses séances, et vous proposera de coanimer des séances. Dans toutes les formations, nous utilisons une pédagogie très participative, c'est-à-dire que vous serez le plus souvent mis en situation d'animation en binôme.



Nous organisons également des « formations initiales des dirigeants » appelée FID d'une durée d'une journée à Rennes pour les membres des comités directeurs des clubs ou du Coders.

Le référent formation de votre club répondra à toutes vos questions concernant les formations...



# AVANTAGES À ADHÉRER À LA FÉDÉRATION

## FONCTIONNER EN TOUTE LÉGALITÉ :

Un club affilié à la Fédération de la Retraite Sportive est en conformité avec le cadre légal et réglementaire : loi de 1901, code du sport, règlements du ministère des Sports, formations en lien avec les recommandations des fédérations délégataires notamment en termes de sécurité...

## FORMATION DES ANIMATEURS ET DIRIGEANTS :

La fédération est reconnue par le ministère des Sports. Suite aux demandes des adhérents, elle a établi un nouveau cursus de formation, une formation initiale des animateurs de 27h, suivie d'un module 2 de 14 à 35 heures en fonction des activités et environ 25 heures de mise en situation dans les clubs.

D'autre part, elle propose une formation initiale des dirigeants et des formations continues des animateurs et des dirigeants.

Cela permet d'avoir des animateurs et des dirigeants compétents dans les clubs et de respecter l'obligation de sécurité imposé par le Code du Sport.

Chaque année la Fédération forme 2 à 3000 animateurs.

## ACCÉDER À DES AIDES FINANCIÈRES :

L'affiliation permet d'accéder à des aides d'État, des aides au développement de la fédération, des aides du conseil régional et départemental, du Comité Olympique et Sportif, et facilite l'obtention d'aide des municipalités (salles, subventions...)

## BÉNÉFICIER DE SERVICES :

Assurances : le club bénéficie des contrats collectifs responsabilité civile des dirigeants, protection juridique, dommages au bien négociés par la Fédération. Il accède également à des contrats complémentaires tels que Auto Mission et assurance des locaux.

## IMMATRICULATION TOURISME :

Le club peut demander à bénéficier de l'extension de l'immatriculation tourisme de la Fédération de la retraite sportive pour l'organisation de ces séjours sportifs et touristiques.

## SACEM :

La Fédération prend en charge les frais de Sacem de l'ensemble des activités régulières avec musique et une activité exceptionnelle par an (galette des rois...)

## COMMUNICATION :

La Fédération fournit au club différents supports de communication. Le club profite aussi davantage négociés avec de nombreux partenaires (centre de vacances, matériel sportif...)

## MOYENS HUMAINS :

La Fédération met à disposition des conseillers techniques fédéraux pour vous aider à organiser vos journées découverte, mettre en place de nouvelles activités, des actions de développement... et des personnels administratifs spécialisés dans les domaines des assurances, réglementation, tourisme, communication...

## DIRECTION TECHNIQUE :

La Fédération propose régulièrement, en concertation avec la commission médicale, de nouvelles activités adaptées aux seniors, comme Activ'mémoire, Pickle-ball, Swin-golf, Disc-golf... Elle revisite également les contenus de formations des animateurs sportifs. Elle nous aide dans nos actions de développement...

## MOYEN INFORMATIQUE :

Le club dispose d'une plateforme numérique pour gérer adhésions, licences, séjour, formation...

## COÛT DE LA LICENCE :

Le club fixe librement le montant de son adhésion et le tarif de ses activités. La Fédération prélève 26 €, le Coders 6 €, ces sommes sont redistribuées aux clubs sous forme d'aides (formation, développement...). Elles permettent également de financer les missions remplies par les personnels techniques et administratifs.

En conclusion, pour environ 50 € annuels, c'est-à-dire 1 € par semaine, vous pouvez pratiquer l'ensemble des activités de votre club en toute sécurité, dans la convivialité, et aussi pratiquer des activités dans d'autres clubs, par exemple sortie raquettes à neige lors d'un séjour à la montagne, pratique régulière d'une activité dans un club voisin...

## ET SI VOUS QUITTEZ LA FÉDÉRATION :

Vous perdez tous les avantages que vous offre notre fédération...

Vos activités ne seront plus encadrées par des animateurs formés reconnus par le Ministère des Sports.

Vous n'aurez plus accès aux rencontres conviviales Interclubs, aux regroupements d'animateurs danses, Tai Chi...

Vous n'aurez plus accès aux formations d'animateurs et de dirigeants prises en charge financièrement et organisées par la fédération.

Vos dirigeants et encadrants n'auront plus le bouclier Responsabilité Civile fédérale qui les protège en cas d'accident, ils seront seuls face à la Justice.

## REMUE MÉNINGES

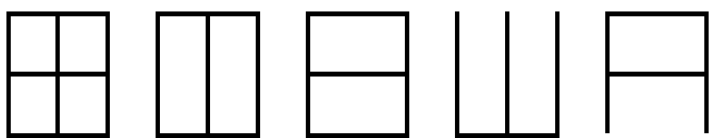
## Un petit casse tête

Définition	Indice	Chiffre	Lettre
Premier des premiers	Mathématiques		
Avant la première utilisation	Jeu de mot		
Club d'Enid Blyton	Littérature enfantine		
Département d'une ville à la mode	Géographie et jeu de mot		
509 pour un romain	Chiffres arabes – Chiffres romains		
Noces de cristal	Années de mariage		
Troyes – Foix – Sète	Jeu de mot mathématique		
Quand le Pape joue au tarot	Connaître les atouts du tarot		

## Quel est l'intrus ?

Araignée, Souris, Macreuse, Merlan

## Un peu de réflexion (Si on peut dire) :



## Ce petit poème cache deux des principes défendus par la F.F.R.S, Lesquels ?

Sous l'égide de la F.F.R.S  
 Pour garder la forme que l'on a  
 On s'amuse avec passion  
 Rien qu'en dansant ou en jouant  
 Toujours avec respect et joie

## Dans cet étrange menu, que manque t-il ?

Avant la queue de cochon  
 Pour commencer l'apéro  
 Suivi d'une tête de veau  
 Puis d'un cœur de boeuf  
 Et pour finir l'entremet

## Charade

Mon premier est un sentiment de plaisir qui flirte avec la folie  
 Sans mon second, le braille est utile  
 Mon troisième est l'inverse du son  
 Posséder mon quatrième, résoudrait un des rêves de l'humanité.  
 On entend mon tout le 360e jour d'une année bissextile.

Solutions en page 11

## BLAGUES

## Perte de mémoire...

C'est trois vieilles femmes en train de tailler le bout de gras sur un banc du parc de la maison de retraite. La première dit : "Plus ça va et moins j'ai de mémoire. Ce matin, je me suis retrouvée en haut de l'escalier, et je ne savais même plus si je venais de monter ou si je m'apprêtais à descendre..."

La deuxième dit : "Ouais, c'est encore pire pour moi. L'autre jour, je me suis retrouvée assise sur mon lit sans arriver à savoir si je venais de me réveiller ou si j'allais me coucher..."

Alors la troisième les regarde avec un sourire ironique et dit : "Eh bien moi, j'ai la mémoire aussi bonne que quand j'étais jeune. Je touche du bois !". Sur ce, elle donne un petit coup sec sur le bois du banc et tout de suite après, l'air étonné elle dit : "Qui est là ?"

## Service client

Une vieille dame se présente à la caisse du cinéma :  
 - Faites-vous quelque chose pour les personnes âgées ?  
 - Oui, madame, nous les réveillons en fin de séance !

## Un cardiologue de bon conseil

Dans la maison de retraite, deux grands-pères discutent : "Mon cardiologue m'a dit que j'avais le cœur d'une personne de 30 ans... il m'a même dit où le gars était enterré."

## Au revoir grand-mère

On toque à la porte :  
 - Bonjour Monsieur, voulez-vous donner un petit quelque chose pour les maisons de retraite ?  
 - Mémé, mets ton manteau et prépare ta valise !



## VIE DES CLUBS

### COMMENT LE CLUB 35 BAIE DE CANCALE A RÉUSSI À FORMER DES ANIMATEURS POUR SON ACTIVITÉ KAYAK DE MER.



#### PROBLÉMATIQUE RENCONTRÉE, SOLUTION RETENUE ET MOYENS MIS EN ŒUVRE.

Après avoir créé une section Kayak de mer, le club Sport Santé Senior Baie de Cancale a très vite rencontré des difficultés pour finaliser la formation d'animateurs.

La FFRS n'organisant pas de stage type M2 pour cette activité, faute de club pouvant s'y intéresser.

Nous étions contraints de prendre une licence dans un club FFCK pour pouvoir former nos futurs animateurs. Cela aurait engendré un surcoût non négligeable, sans aucune certitude d'obtenir le niveau pagaie couleur exigé pour encadrer des kayakistes même débutants.

L'idée est venue d'organiser nous même une formation d'animateur Kayak, avec un cursus bien cadré :

Un PSC1, organisé avec la SNSM ( une journée), suivi d'un stage FIA avec la FFRS ( 4 jours), une journée de formation au sauvetage côtier toujours avec la SNSM, et pour finir 5 jours de stage intensif encadré par un



instructeur FFCK, avec obtention du niveau pagaie verte ou bleue en fin de session.

Ce cursus sur 10 jours, permettait d'obtenir un nombre significatif

d'animateurs sur une période relativement courte. Restait à trouver les partenaires, et à organiser tout cela.

Choix des instructeurs, choix des lieux de formation, choix des participants etc...

Nous avons obtenu une aide financière de l'agence nationale du sport, le reste soit 50 %, étant pour l'instant à charge du club.

Une année après, le stage est lancé avec 10 participants inscrits.

#### BILAN – RÉSULTATS.

Au bilan, 10 participants, un taux de réussite de 80 %, et un potentiel de 5 animateurs diplômés et 3 assistants sécurités formés.

Deux niveaux pagaie bleue et six vert sont attribués aux stagiaires et un fort potentiel existe pour faire évoluer chacun d'eux en aisance et en capacités au cours des mois à venir.



Dans l'immédiat,

le club dispose de nouveaux animateurs formés et aptes à enseigner les bases du kayak de mer aux nouveaux initiés, dans un club comptant à cette date une trentaine d'adhérents, mais dont les effectifs sont appelés à croître au cours de la prochaine saison.

Ceci nous permet de mettre en place 3 niveaux de séances et ainsi développer notre activité en nous adressant à un public plus étendu.

#### CONCLUSION.

En conclusion, ce stage montre, s'il était besoin, que le kayak de mer est une discipline sportive parfaitement accessible aux séniors et, qui plus est, très à même de contribuer au rayonnement des clubs de notre fédération en région Bretagne, où les spots de pratique foisonnent.



Cancale constitue

dans cet environnement porteur une base expérimentale pour initier de nouveaux pratiquants, mais aussi pour former d'autres animateurs, dans des conditions certes un peu rudes à cette saison, mais en définitive totalement adaptées à l'apprentissage des techniques à maîtriser pour animer sans difficultés les séances. Chacun des stagiaires se sent désormais apte à exercer ses responsabilités d'encadrant, notamment en termes de leadership sur le plan d'eau. Plusieurs clubs FFRS ont développé des sections kayak de mer, mais en parallèle de la fédération, ce que nous souhaitons maintenant, c'est obtenir une labellisation FFRS pour nos animateurs, et faire bénéficier d'autres clubs de notre expérience.

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

# A LA DÉCOUVERTE DE LA FORÊT DE LA CORBIÈRE, DANS LE PAYS DE VITRÉ

## CHÂTEAUBOURG/MARPIRÉ/LA BOUËXIÈRE/SAINT-JEAN-SUR-VILAINE

Cet espace départemental naturel protégé, riche de très nombreux chemins stabilisés, facilement accessible, équipé de deux zones de parking, s'ouvre à toutes les formes de randonnées à la fois cycliste & VTT, pédestre et équestre pour tous les niveaux de pratique. Ses grandes lignes droites sont propices à de belles empoignades en Marche Nordique pour les amateurs de vitesse.

La forêt de la Corbière est un magnifique site boisé ponctué de ruisseaux et de points d'eau dont un très bel étang. Cet ensemble paysager s'étend sur 630 hectares à quelques kilomètres de Châteaubourg. La diversité des milieux naturels présents fait de cette forêt un espace naturel remarquable que le Département a décidé de préserver. Un circuit de découverte y a été aménagé afin de permettre au promeneur d'en apprécier toutes les richesses et de préserver les zones sensibles.



**LA FORÊT DE LA CORBIÈRE APPARTIENT AU MASSIF FORESTIER DE CHEVRÉ.** Au Moyen-Âge, ce massif s'étendait aux forêts de Rennes, de Liffré et de Saint-Aubin du Cormier pour former l'ensemble forestier des "Marches orientales". Ce territoire représentait une zone stratégique d'échanges économiques. Il était aussi le théâtre d'affrontements entre ducs de Bretagne et rois de France. Au fil des siècles, l'homme a utilisé les ressources offertes par la forêt (bois, eau, pierre, animaux et végétaux...) et l'a marqué de son empreinte.

**UN ÉTANG ARTIFICIEL.** Comme beaucoup d'étangs, celui de la Corbière est un étang artificiel creusé par l'homme pour ses activités (pêche, meunerie, loisirs, réserve d'eau...). Une digue a été construite pour créer une retenue d'eau sur le ruisseau de la Gaillardière qui traverse la forêt. Au milieu de la digue, reste une crémaillère permettant d'ouvrir la vanne de sortie d'eau qui actionnait une roue, aujourd'hui disparue. Le moulin servait probablement à fabriquer de la farine.

**EXPLOITÉE POUR SON BOIS.** Des chemins bordés de haies, façonnées par l'homme, témoignent de la nécessité de déplacements et d'activités anciennes au

coeur de la forêt.

Propriété privée, la forêt a longtemps été exploitée pour son bois : bois de chauffage pour les habitations et les bâtiments communaux alentours, bois d'œuvre pour la menuiserie mais aussi pour le cerclage des tonneaux de vins, charbons de bois...

Un garde forestier vivait au milieu de la forêt avec sa famille et régissait ces activités traditionnelles. Les vestiges de son habitation sont encore visibles.

Quelques parcelles étaient exploitées par les fermiers des alentours pour le pâturage des bêtes et pour la culture de la pomme de terre et de la betterave.

**DES CARRIÈRES DE SCHISTES NOIRS.** Plusieurs parties de la forêt sont marquées par un relief artificiel lié à une ancienne activité d'exploitation de schiste. Il s'agit de schistes noirs (anciens sédiments vaseux marins formés il y a environ 450 millions d'années). L'une de ces carrières a été ouverte en 1883 pour fournir des matériaux d'empierrement destinés à l'entretien et à la construction de chemins de la commune de Marpiré. Ce schiste permettait aussi d'obtenir des ardoises pour la couverture des toits. Les trous d'extraction et les déblais sont aujourd'hui entièrement recouverts par la végétation. Ici et là cependant, la roche affleure et est facilement observable.

### AUTRES ESPACES NATURELS À PROXIMITÉ :

- L'abbaye Notre-Dame-du-Nid-au-Merle à Saint-Sulpice-la-Forêt ;
- Le bois de Rumignon et le parc du château, à Saint-Aubin-du-Cormier ;
- L'étang de Châtillon-en-Vendelais ;
- La vallée du Couesnon à Mézières-sur-Couesnon.

### IDÉES DE BALADES À PROXIMITÉ

Nombreux sentiers de petite randonnée balisés (PR) dans tout le pays touristique des Portes de Bretagne.

### CONTACTS

- Mairie de Marpiré : 02 99 49 80 44
- Mairie de Châteaubourg : 02 99 00 31 47
- Mairie de La Bouëxière : 02 99 62 62 95
- Mairie de Saint-Jean-sur-Vilaine : 02 99 00 32 55
- Comité départemental du tourisme Ille-et-Vilaine : 02 99 78 47 47, [www.bretagne35.com](http://www.bretagne35.com)
- Pays de Vitré : 02 99 00 91 12, [www.paysdevitre.org](http://www.paysdevitre.org)
- Pays des Portes de Bretagne : 02 99 44 58 44, [www.pays-des-portes-de-bretagne.com](http://www.pays-des-portes-de-bretagne.com)
- Office de tourisme du Pays de Vitré : 02 99 75 04 46, [www.ot-vitre.fr](http://www.ot-vitre.fr)

**Francis**

<https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com/>



## SOLUTION 5 DES JEUX

### Un petit casse tête

Définition	Indice	Chiffre	Lettre
Premier des premiers	Mathématiques	Deux	<b>B</b>
Avant la première utilisation	Jeu de mot	Neuf	<b>I</b>
Club d'Enid Blyton	Littérature enfantine	Cinq	<b>E</b>
Département d'une ville à la mode	Géographie et jeu de mot	Quatorze	<b>N</b>
509 pour un romain	Chiffres arabes – Chiffres romains	Dix	<b>J</b>
Noces de cristal	Années de mariage	Quinze	<b>O</b>
Troyes – Foix – Sète	Jeu de mot mathématique	Vingt et un	<b>U</b>
Quand le Pape joue au tarot	Connaître les atouts du tarot	Cinq	<b>E</b>

Réponse : **BIEN JOUE**

#### Quel est l'intrus ?

Araignée, Souris, Macreuse, Merlan

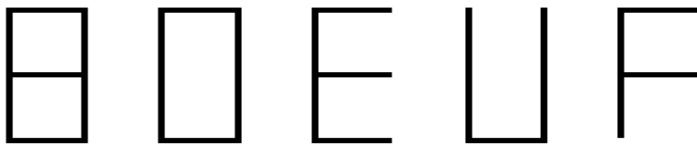
Ces quatre animaux désignent aussi des morceaux de viande, trois sont du bœuf et un de l'agneau.

Réponse : **SOURIS**

#### Un peu de réflexion (Si on peut dire) :

Le mot réflexion suggère une symétrie.

Solution :



#### Ce petit poème cache deux des principes défendus par la F.F.R.S, Lesquels ?

Sous l'égide de la F.F.R.S

Pour garder la forme que l'on **A**

On s'amuse avec passio**N**

Rien qu'en dansant ou en jouan**T**

Toujours avec respect et joi**E**

Réponse : **SPORT et SANTE**

#### Dans cet étrange menu, que manque t-il ?

Avant la queue de cochon N = Queue de cocho**N**

Pour commencer l'apéro A = Commence l'**A**péro

Suivi d'une tête de veau V = Tête de **V**eau

Puis d'un cœur de bœuf E = Cœur de bo**E**uf

Et pour finir l'entremet T = fini l'entreme**(T)**

Réponse : **NAVET**

#### Charade

Mon premier est un sentiment de plaisir qui flirte avec la folie **JOIE**

Sans mon second, le braille est utile **YEUX**

Mon troisième est l'inverse du son **NOS**

Posséder mon quatrième, résoudre un des rêves de l'humanité. **AILES**

On entend mon tout le 360e jour d'une année bissextile.

Réponse : **JOYEUX NOEL**

#### BLAGUES

##### Enterrement

Le vieil homme vient de mourir. Le curé ne tarit pas d'éloges : quel bon mari c'était, et quel bon chrétien, et comme il aimait ses enfants, etc.. Tellement qu'à un moment, la veuve se penche sur l'un des enfants et lui dit à l'oreille :

"Va jusqu'au cercueil et jette un œil à l'intérieur pour voir si c'est bien ton père qui est là-dedans"

##### Je voudrais mourir comme mon grand-père

Moi je voudrais mourir comme mon grand-père, il est mort pendant son sommeil, il n'a rien senti. Ca c'est une belle mort ! Je ne voudrais pas surtout pas mourir en paniquant, en gesticulant et en criant comme tous les autres dans sa voiture...

##### Le médecin examine une vieille femme

Le médecin examine une vieille femme qui agonise. Il se tourne vers le veuf imminent :

- Ça fait longtemps qu'elle râle comme ça ?

- Bah oui, en fait depuis qu'on est mariés

## EN BREF !

### LE FORUM DES SENIORS DE BRETAGNE



Les 15 et 16 mars 2024, le Coders35 a participé au Forum des Seniors Bretagne organisé dans la Glaz Arena à Cesson sévigné. « Glaz Arena » : l'arène bleue... ou verte en breton, glaz est la couleur de la mer ! Glaz Arena est principalement l'enceinte où s'exprime l'équipe de hand-ball de Cesson-Rennes Métropole. L'ambiance lors d'un match de hand dans cette enceinte est comparable à celle que l'on peut retrouver quand on assiste à un match au stade de France... C'est vraiment chaud...

Donc endroit idéal pour organiser un Forum des Seniors ! Comme l'an dernier, nous avons eu la chance d'avoir un stand en angle tout près de l'entrée : nous avons pu renseigner de nombreux visiteurs et nous avons eu beaucoup de demandes de personnes regrettant de ne pas avoir de clubs de la Retraite Sportive près de chez eux...

Bilan très positif... Et beaucoup de travail de développement nous attend maintenant.

RdV est pris l'an prochain les 7 et 8 mars 2025.

### JOURNÉE ANIMATEURS DE DANSES



Les animateurs(trices) de danses (danses en ligne et country) se sont retrouvés(ées) le 28 novembre pour

enrichir leurs pratiques.

Cette année l'organisation de cette journée était confiée au club "Retraite en Forme" et s'est déroulée à la satisfaction de tous.

Les 6 clubs du Coders35 ayant une activité "danse" étaient représentés avec 15 participants.

Les échanges furent nombreux et fructueux. Chacun(ne) est reparti(e) avec de nouvelles idées de danses et a pu renouveler et/ou compléter sa "play liste"

### LE CLUB DE SAINT AUBIN



Nouvelle année, nouvelle formule.

192 personnes étaient réunies le 19 janvier à l'espace Bel Air pour assister à notre assemblée générale, suivie de la traditionnelle galette des rois.

Pour des raisons pratiques, ces deux événements se sont déroulés successivement.

Après une écoute attentive du public lors de l'AG, nous avons eu plaisir à nous retrouver autour de la galette des rois.

Moment convivial, qui permet à chacun d'échanger et de faire connaissance. Sans oublier, le côté gourmand et festif.

Nous sommes actuellement 336 adhérents. La pratique sportive, la convivialité, le lien social, voilà les valeurs que nous partageons ensemble.

Nous espérons tous que cela continue longtemps.



**Remise des gilets de sécurité offerts par le  
CODERS 35 aux animateurs du club de Saint Aubin**

# LE SPORT LA SANTE DES SENIORS



**BAIN DE BRETAGNE  
CANCALE CESSON  
PIPRIAC RENNES  
ST AUBIN DU CORMIER**

Rejoignez-nous sur facebook !



<https://www.sportseniors35.org>

[communication@sportseniors35.org](mailto:communication@sportseniors35.org)

