

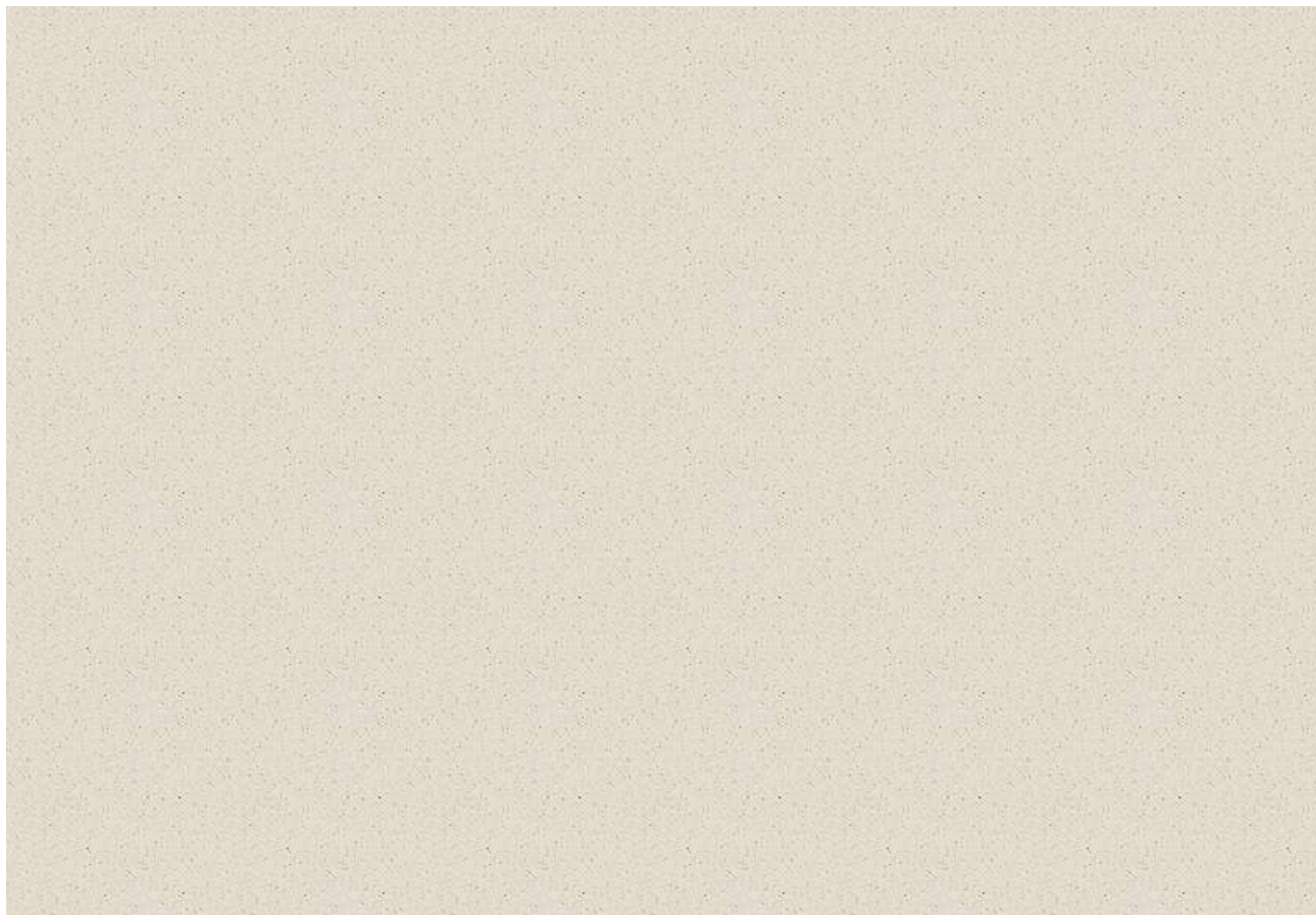
Destination Bien-Vieillir



L'Écosystème Brétillien

Bouger, partager et s'épanouir avec le
Comité Départemental de la Retraite Sportive d'Ille et Vilaine
(CODERS 35)



Un modèle unique conçu par les seniors, pour les seniors





Le passage à la retraite marque souvent une chute brutale de l'activité physique (seulement 25 % de pratiquants après 75 ans). Face à ce constat, le Comité Départemental de la Retraite Sportive d'Ille et Vilaine (CODERS 35) et la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) transforment cette étape de vie en une véritable "reconquête de soi" via un modèle unique de sport-santé.


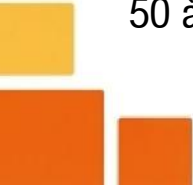
Voici les points clés de cette dynamique en Ille-et-Vilaine :

Le concept "Par et Pour les seniors" : L'encadrement est assuré par 6 000 bénévoles eux-mêmes seniors. Cette approche par les pairs favorise l'empathie, la sécurité et l'adaptation précise aux capacités de chacun.

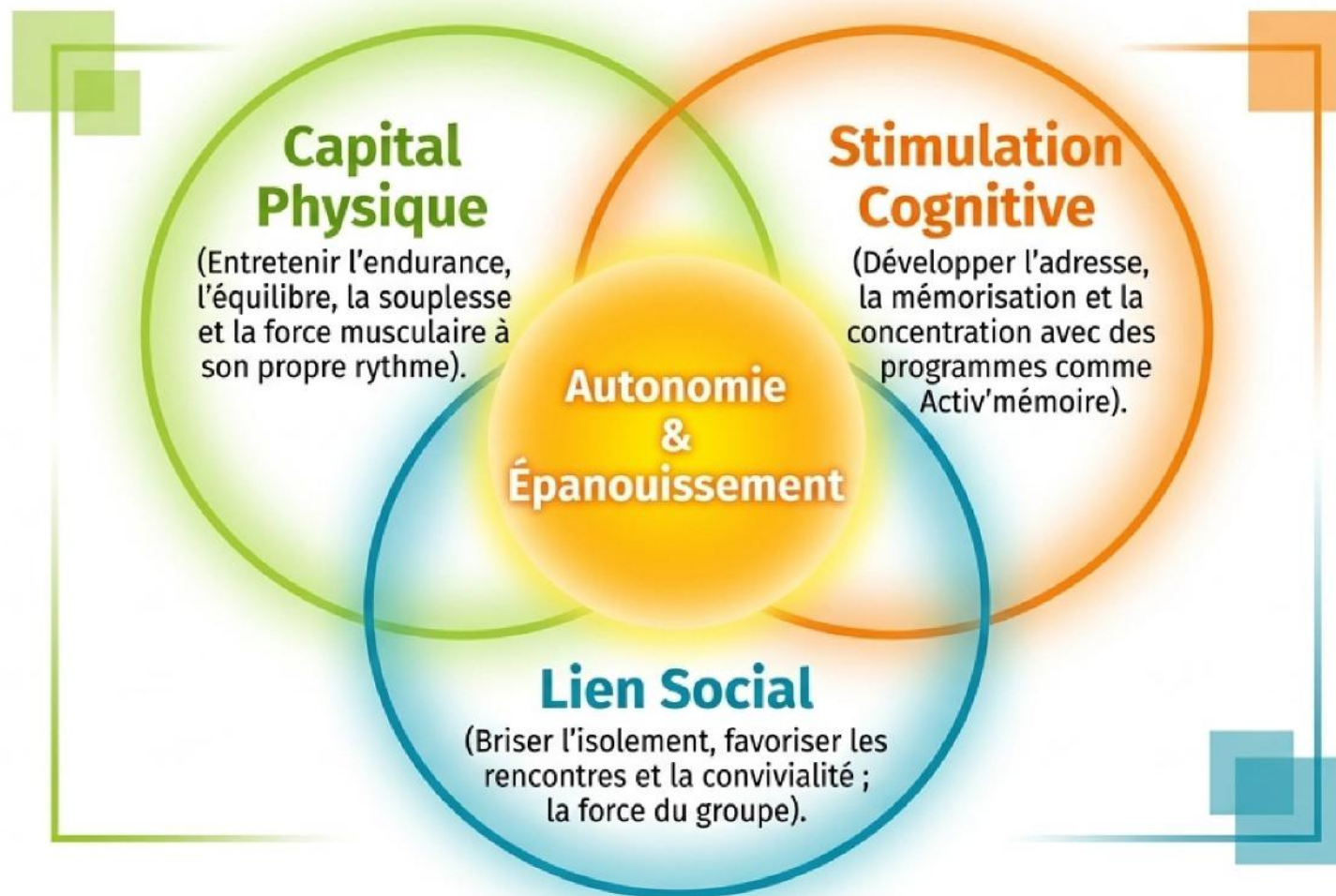
Innovation Santé & Mémoire : Au-delà du sport classique, le programme Activ'mémoire stimule les fonctions cognitives par des exercices de "double tâche", luttant ainsi contre le déclin mémoriel et les chutes.

Accessibilité et Diversité : Une licence unique permet d'accéder à une multitude de disciplines (jusqu'à 60 au national, une vingtaine localement comme le Pickle ball ou le Swin Golf), levant les freins financiers et logistiques.

Lien Social & Territoire : Le sport devient un rempart contre l'isolement. Des clubs accueillent des adhérents de 50 à 95 ans, prouvant que la vitalité n'a pas d'âge.



Le Concept Exclusif Sport Senior Santé®



Accessible à tous les niveaux, de 50 à plus de 90 ans.
Reconnue d'utilité publique depuis 2008.

Une Approche Entièrement Repensée pour Vous

Club Classique



Objectif : Performance et Compétition



Public : Ciblé par âge et niveau strict



Encadrement : Professionnels salariés



Accessibilité : Une licence par sport, coût élevé

Retraite Sportive



Objectif : Santé, Plaisir et Préservation



Public : Inclusif, 50 ans et plus, sans limite d'âge



Encadrement : Seniors bénévoles qualifiés, à l'écoute de leurs pairs



Accessibilité : Une licence unique multi-activités, coût modeste

**Pas de chronomètre, pas de podium :
l'écoute du corps et la convivialité avant tout.**

Une Seule Licence, Une Multitude d'Expériences



Plein Air & Océan

Randonnée pédestre, Marche nordique, Marche aquatique côtière, Kayak de mer, Cyclotourisme



Gym & Équilibre

Gym douce, Tai-chi-chuan, Qi-gong, Danses collectives



Raquettes & Précision

Pickleball, Swin golf, Disk golf, Tir à l'arc, Tennis de table



Cognition & Partage

Activ'mémoire, Jeux de société, SMS (Section multi-activités seniors)

Chacun choisit en fonction de ses goûts et de ses possibilités.
Variez les activités pour un bénéfice maximal !

Un Réseau Départemental Solide : Un Maillage Territorial Fort

Le CODERS 35 assure le relais entre la Fédération Nationale (92 000 adhérents) et nos associations locales.



Un maillage territorial conçu pour rompre l'isolement social partout en Ile-et-Vilaine.

Des Pratiques Sécurisées par des Bénévoles Experts

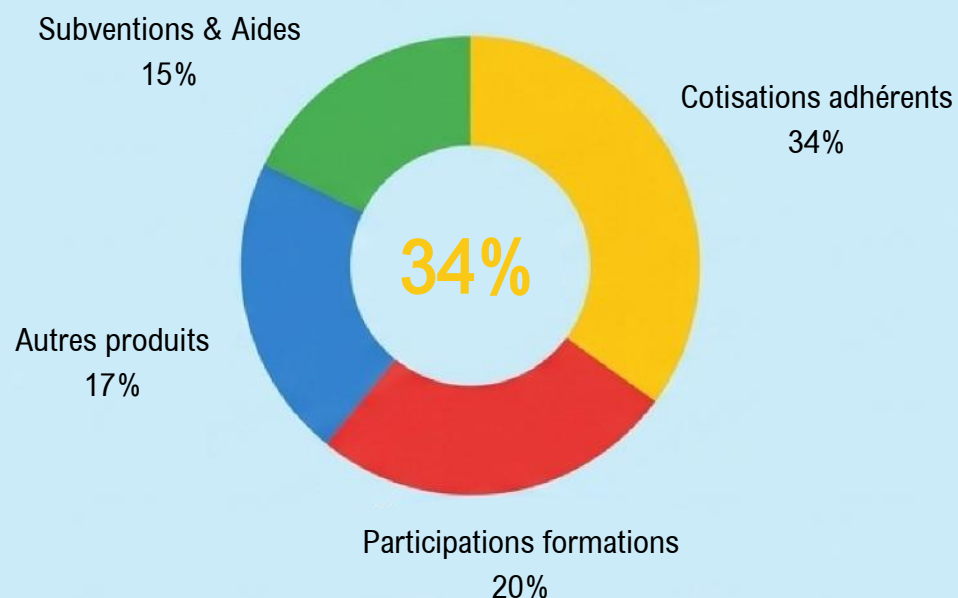
Des **seniors encadrés par des seniors**. Notre priorité absolue : votre sécurité grâce à un cursus de formation rigoureux, soutenu par la FFRS.



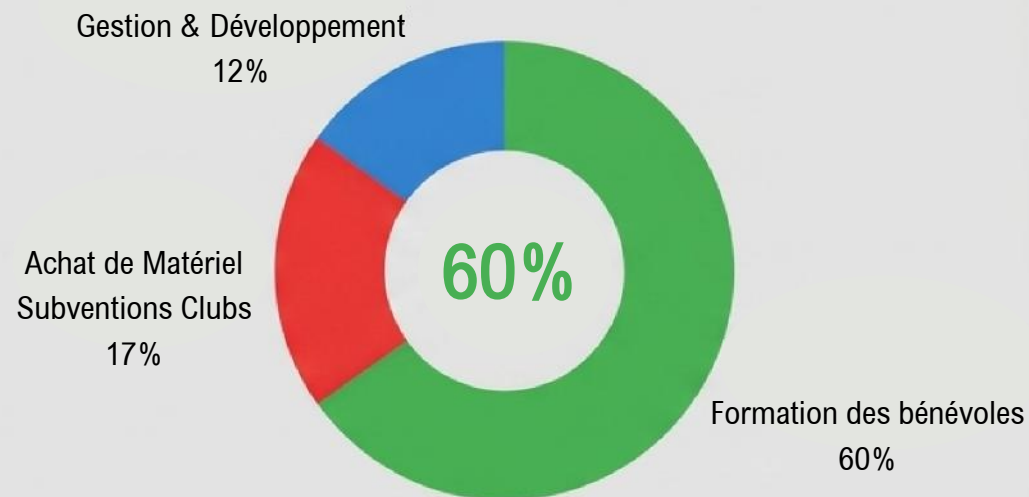
En Ile-et-Vilaine, le CODERS 35 investit massivement pour former ses encadrants. Ce sont eux qui garantissent le maintien de votre santé.



Diversité des Ressources (Produits)



Investissement dans l'Humain (Charges)



Les ressources du CODERS 35 proviennent principalement des cotisations des adhérents, complétées par des subventions et la participation des clubs aux coûts de formation. L'investissement majeur est consacré à l'Humain, avec une part prépondérante du budget allouée à la formation initiale et continue des animateurs et dirigeants bénévoles, garantissant ainsi la qualité et la sécurité des pratiques.

L'Élan Partagé : Rejoignez le CODERS 35

Synthèse : La retraite n'est pas un retrait. C'est le moment idéal pour cultiver sa forme, sa curiosité et son lien social.



Adhérer : Trouvez le club près de chez vous (Cancalle, Rennes, Saint-Aubin, Bain-de-Bretagne) et bénéficiez d'une séance d'essai gratuite. →



S'Engager : Devenez animateur bénévole ou dirigeant. Nous vous formons et vous accompagnons de A à Z. →



Développer : Vous êtes une institution ou une commune ? Travaillons ensemble pour créer de nouvelles offres Sport Santé sur votre territoire. →



Découvrez la vitalité de notre réseau dans notre magazine trimestriel !

SPORT SENIOR SANTÉ : LE BIEN-VIEILLIR ACTIF

La retraite est le moment idéal pour cultiver sa forme, sa curiosité et son lien social à travers une pratique sportive adaptée et sécurisée.

60 ACTIVITÉS POUR UNE SEULE LICENCE



Un accès multisport illimité (marche, tai-chi, natation) pour varier les plaisirs et solliciter tout le corps.

UN CAPITAL SANTÉ PHYSIQUE ET COGNITIF



Des programmes spécifiques comme Activ'Mémoire stimulent les fonctions cérébrales tout en maintenant l'autonomie motrice.

CONVIVALITÉ MAXIMALE ET ZÉRO COMPÉTITION



Une pratique fondée sur le plaisir d'échanger, encadrée par des bénévoles formés pour garantir sécurité et bienveillance.