

**DÉCOUVERTE : LE PICKLE BALL**

**LE CLUB DE PIPRIAC**

**LE BÉNÉVOLAT**

**LE M2 MARCHE NORDIQUE**



- 2** **DÉCOUVERTE D'UN CLUB**  
Le club de Pipriac
- 3** **TÉMOIGNAGE**  
Section multi-activités-séniors à Bain de Bgne
- 4** **LE BÉNÉVOLAT**  
C'est quoi le bénévolat ?  
Le bénévolat dans nos clubs
- 5** **NOUVELLES DE LA F.F.R.S.**  
L'assemblée générale extraordinaire
- 5** **DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS**  
Le pickle ball
- 6** **TÉMOIGNAGE**  
Le M2 marche nordique
- 7** **VIE DES CLUBS**  
Rennes Retraite en Forme  
Cesson Retraite Active
- 8** **ÇA BOUGE AU CODERS !**  
Le forum des séniors 2023  
Rencontre animateurs de Tai-chi  
La journée interclubs  
Rencontre animateurs / dirigeants
- 9** **SANTÉ & DÉTENTE**  
Santé : Le sport et les séniors  
Détente : Blagues
- 10** **REMUE MÉNINGES**  
Devinettes et énigmes

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

**Les correspondants locaux :**  
Bain de Bretagne : Patrick Rescan  
Cancale : Bernard Borbely  
Cesson : Michel Gonnin

Pipriac : Marc Auger  
Rennes Retraite en Forme : Brigitte Morin  
Saint Aubin du Cormier : Philippe Rouyer  
Concarneau : Catherine Le Bonhomme

**Contact :** communication@sportseniors35.org

**LE BILAN DES ACTIONS DU CODERS35 EN 2022** avec l'aide du ministère des sports via le PFS (Projet Sportif Fédéral). Remarque : tous les clubs peuvent faire une demande d'aide au titre du PFS...

### **1<sup>ère</sup> action : DÉVELOPPEMENT EN BRETAGNE**

La commission communication a été particulièrement dynamique et efficace : création du site du Coders35, du magazine numérique périodique et de nombreux supports de communication.

L'organisation de l'assemblée générale fédérale a permis de dépasser les frontières des clubs pour faire en sorte que cette AG soit une réussite. Cela nous a permis aussi de partager notre culture régionale avec les représentants fédéraux de toute la France. Un grand merci à tous les bénévoles qui ont permis cette belle organisation.

Par contre le démarrage du développement prend plus de temps que prévu : c'est une démarche récente et nous avons besoin de prendre nos marques. La recherche de volontaires locaux pour la création de clubs est difficile mais plusieurs contacts lors du forum des séniors de mars 2023 pourraient permettre de concrétiser.

Je souhaite remercier toutes les bonnes volontés pour leur soutien efficace : conseiller technique, médecin et animateurs de clubs qui ont fait le succès des journées découvertes que nous avons organisées.

Le club de Plabennec devrait voir le jour avant l'été 2023 grâce aux relations étroites avec nos amis du Finistère, et au soutien du nouveau Coders29 et des 2 clubs finistériens.

### **2<sup>e</sup> action : FORMATION**

Pour la 1<sup>ère</sup> fois, nous avons organisé une formation dans le département du Finistère. Ce fut un succès que nous devons renouveler...

La sensibilisation à la formation continue semble porter ses fruits. L'an prochain nous devrions organiser une rencontre animateurs activités dansées, une rencontre animateurs Tai Chi, des formations continues pour les animateurs de randonnée pédestre, marche nordique et activités cyclistes plus 2 formations continues des dirigeants.

Nous organiserons également un M2 tennis.

Tout ceci grâce à l'efficacité de notre référent formation départemental.

Le président : **Christian PIROU**



# DÉCOUVERTE D'UN CLUB DU DÉPARTEMENT

## PIPRIAC SPORTS & LOISIRS SENIORS

### UNE ASSOCIATION POUR LES SENIORS ANIMÉE PAR LES SENIORS

Déjà presque cinq ans (25 avril 2018) que cette association nouvelle à Pipriac est née et compte à ce jour plus de 250 adhérents à qui sont proposés une quinzaine d'activités les plus diverses, ludiques et sportives le tout, pour une cotisation annuelle modique.



Un tel développement en si peu de temps, avec la période Covid subie ces deux dernières années est louable et surprenant, conséquence sans doute de l'évolution de la société qui cherche de nouveaux supports de vie avec de multiples activités. C'est aussi une nouvelle façon de vivre sa vie de retraité dans un nouveau concept le "sport senior santé®" spécialement adapté aux seniors afin de maintenir et entretenir ses capacités physiques et morales pour rompre l'isolement dans le partage et la convivialité.



C'est dans ce bel esprit que s'est constituée cette association ; un couple Anna et Jean Paul Berthelot ayant pratiqué ce genre d'activités à Bain de Bretagne a lancé l'idée de constituer un club à Pipriac, s'entourant de personnes ayant déjà eu plus ou moins un passé associatif pour en assurer l'encadrement et l'animation.

Un bureau de 12 personnes est constitué tout en respectant la parité homme / femme. Jean-Paul Berthelot est élu Président et, de suite, sollicite l'adhésion du club à la F.F.R.S (Fédération Française de Retraite Sportive) ; le comité départemental, en tant que représentant de la fédération, prodigue ses conseils et aides financières nécessaires à cette constitution.

La municipalité de Pipriac contactée répond favorablement pour mettre à disposition les salles, terrains et équipements nécessaires pour pratiquer les activités souhaitées par les membres de l'association. La marche, la danse, le VTC, la pétanque, et des jeux de société furent les premières animations proposées dès la mi-septembre ; avec l'aide des animateurs de Bain de Bretagne, la Gym, le ping-pong, le tennis, les palets, la danse country, l'initiation à l'informatique sont venus s'ajouter depuis.



Un planning de formation à été mis en place, une équipe dynamique d'animateurs s'est formée. Elle en comptera 28 à l'issue de cette saison pour encadrer, aider et maintenir les activités actuelles, voir en proposer de nouvelles.

C'est l'histoire de notre club l'Association Pipriac Sport et Loisirs Seniors qui à présent fait partie des plus importantes de Pipriac.

**Jean-Paul**



<https://www.slseniors-pipriac.fr>

## TÉMOIGNAGE

### LA SECTION MULTI-ACTIVITÉS-SÉNIORS (SMS) À BAIN DE BRETAGNE

Après une formation MC3 SMS validée le 9 décembre 2016, Jean-Louis et Thierry mettent en place l'activité multi-activités-séniors (SMS) début 2017, avec des aidantes (Thérèse, Elisabeth, Eliane, Marie-Christine et Micheline).

Eliane et Micheline suivront plus tard, à leur tour, cette formation validée le 24 novembre 2017. Marie-Christine les rejoindra par la suite en tant qu'animatrice. Au total, 5 animateurs et animatrices ont encadré cet atelier.



Atelier mémoire avec Eliane

Actuellement, les participants sont au nombre de 34 et sont répartis en 2 groupes faisant l'objet de deux séances d'environ une heure chacune.

Chacune de ces séances comporte 3 temps :

- Échauffements
- 3 ateliers distincts
- Étirements ou danse que nos adhérents apprécient.

Notre activité est labellisée par la F.F.R.S. Son renouvellement a été acté le 15 mars 2022 et ce jusqu'au 15 mars 2025.



Atelier équilibre avec Thierry

Les séances sont conviviales et restent, pour nos participants, un grand moment de rencontre et de partage qui peut, de temps à autre, se terminer par un moment festif.

Notre principal point noir est, qu'à présent, nous ne sommes plus que 3 animateurs (Micheline et Marie-

Christine ayant démissionné), et que l'on constate l'absence d'adhérents voulant s'engager dans cette animation.



Atelier équilibre avec Thierry

Dans le cas où nous n'aurions pas de candidats pour continuer notre activité, à terme, elle cessera.



Atelier renforcement musculaire articulaire avec Jean-Louis

#### Témoignages de participants :

Gisèle et Michel A : *"Nous sommes très satisfaits de la création de cette activité. Elle est animée par des bénévoles compétents. Cela nous apporte une satisfaction morale et physique."*

Michel B : *"Cela nous apporte beaucoup de convivialité."*

Christiane : *"Cette activité m'apporte du bien-être, de la souplesse dans mes mouvements du quotidien. Je me sens plus sûre de moi."*

Christiane H. : *"Il y a une dizaine d'années, j'ai découvert la retraite sportive pour les activités gym, aquagym, randonnées et marche nordique. Grâce au SMS, suite à une maladie, j'ai retrouvé, depuis près de 5 ans, au sein d'une équipe d'encadrement bénévole, une très bonne ambiance. Cela me permet de continuer une activité physique adaptée : équilibre, mémoire, respiration, et de retrouver un lien social. Merci à Eliane, Jean-Louis et Thierry pour leur disponibilité."*

En résumé, et selon les dires de tous les participants, c'est aussi un moment pour se retrouver et échanger.

**Thierry**

# LE BÉNÉVOLAT

Le bénévolat est un élément important de la vie sociale et communautaire et l'accueil des bénévoles dans une association est une étape importante pour assurer leur implication et leur engagement dans les activités de l'association

## C'EST QUOI LE BÉNÉVOLAT ?

Le bénévolat est un engagement bénévole de personnes qui offrent leur temps, leurs compétences et leur passion pour soutenir une cause ou un projet qui leur tient à cœur. Cet acte de générosité peut avoir un impact considérable sur la société, les personnes et les communautés.

Le bénévolat est souvent associé à des activités de bienfaisance, la protection de l'environnement ou la lutte contre la pauvreté. Cependant, le bénévolat peut également inclure des activités telles que la participation à des événements sportifs, la participation à des projets communautaires ou la prise en charge d'une tâche administrative pour une organisation sans but lucratif.

En plus de faire une différence dans la vie des autres, le bénévolat peut également avoir un impact positif sur le bénévole lui-même. Cela peut inclure le développement de nouvelles compétences, la rencontre de nouvelles personnes et la satisfaction personnelle de savoir que l'on a fait une différence dans la vie des autres.

Le bénévolat peut également renforcer les liens sociaux et les relations communautaires. Lorsque des personnes travaillent ensemble pour une cause commune, elles peuvent développer des liens durables et une solide camaraderie. Cela peut également aider à construire un sentiment d'appartenance à une communauté et à renforcer le sentiment d'unité.

Malgré les nombreux avantages du bénévolat, il est important de noter que le bénévolat ne doit pas être considéré comme une obligation ou une responsabilité. Le bénévolat doit être un choix personnel fait en toute liberté et avec un désir sincère de faire une différence.

En conclusion, le bénévolat est un moyen important de soutenir les causes et les projets qui nous tiennent à cœur, tout en faisant une différence positive dans la vie des autres. C'est également un moyen de développer de nouvelles compétences, de rencontrer de nouvelles personnes et de renforcer les liens sociaux et communautaires. Alors, si vous cherchez à faire

une différence dans votre club, considérez le bénévolat comme un moyen de le faire.

## LE BÉNÉVOLAT DANS NOS CLUBS

Les bénévoles peuvent remplir une grande variété de fonctions et jouer un rôle crucial dans le succès de l'association. En choisissant des tâches qui correspondent à leurs compétences et à leurs intérêts, les bénévoles peuvent trouver des moyens gratifiants de contribuer à leur club et d'avoir un impact positif sur les autres.

Les bénévoles peuvent aider à organiser des événements. Ils peuvent également aider à assurer le bon déroulement des activités en participant à diverses tâches.

Les bénévoles sont également les "ambassadeurs" du club auprès des membres de l'association, en leur offrant des conseils et des orientations sur la façon de participer à l'association et de maximiser leur impact.

Les bénévoles peuvent partager leurs compétences et leurs connaissances en devenant animateurs. Dans les clubs de la F.F.R.S.,

tout adhérent, motivé et ayant une bonne pratique d'une activité, peut accéder à une formation assurée par des instructeurs fédéraux.

Les bénévoles peuvent assurer des fonctions administratives et, éventuellement, occuper des postes de gestion au sein de l'association, tels que le président, le trésorier ou le secrétaire. Ces postes impliquent une participation plus active dans la prise de décision et l'organisation de l'association. La fédération propose également une formation dédiée aux dirigeants (présidents et membres des bureaux des clubs et Comités départementaux).

En somme, les bénévoles peuvent remplir une grande variété de fonctions et jouer un rôle crucial dans le succès d'un club. En choisissant des tâches qui correspondent à leurs compétences et à leurs intérêts, les bénévoles peuvent trouver des moyens gratifiants de contribuer à la vie du club et d'avoir un impact positif sur les autres.

Patrick

## LA FÉDÉRATION

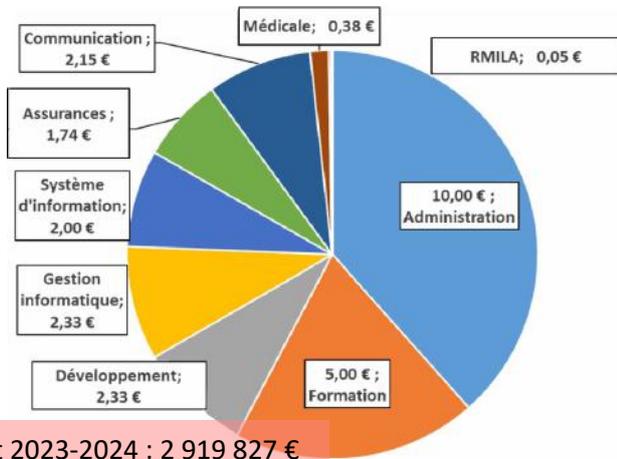
### L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Vous vous souvenez, l'Assemblée Générale de la F.F.R.S organisée par le Coders35 à Rennes mi-décembre avait été assez mouvementée car elle proposait un nouveau système d'information (système informatique) et une augmentation du tarif de la licence de 12€. Le budget prévisionnel et l'augmentation de la licence avaient été refusés.

La fédération devait donc organiser une Assemblée Générale Extraordinaire pour faire de nouvelles propositions, ce qui a été fait le 17 février dernier : cette Assemblée Générale a accepté le nouveau budget prévisionnel et une augmentation de la licence de 6€. En septembre prochain, la part fédérale passera donc de 20€ à 26€, la part du Coders35 restera à 6€.



De plus il y aura des changements pour les inscriptions : vous pourrez vous inscrire directement en ligne (obligation légale) si vous le souhaitez et les logiciels de gestion des adhérents, des formations, fi-



nancière vont changer : ils seront adaptés à une fédération de 100 000 adhérents.

La fédération va donc continuer à se moderniser...

## DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS

### LE PICKLEBALL

Le pickleball est un sport de raquette à la croisée du tennis et du tennis de table, qui se joue sur un terrain de badminton avec un filet à 90cm de haut et des échanges avec rebond ou reprise à la volée.

Les déplacements sont beaucoup plus courts que sur un terrain de tennis ; le matériel beaucoup plus léger nécessite moins de puissance et sollicite peu les épaules ou les coudes.

Les contraintes physiques sont assez comparables à celles du badminton, sollicitant principalement les membres inférieurs : cardio, équilibre et déplacements sont beaucoup travaillés.

Le pickleball correspond au niveau d'engagement physique que l'on peut attendre des séniors.

Les nouveaux venus, mêmes s'ils n'ont jamais pratiqué un sport de raquette auparavant, progressent rapidement : le fait que tout le monde puisse jouer avec tout le monde favorise la convivialité.



Nous avons accueilli le jeudi 9 mars 2023 Marc AUGER (Pipriac), Irène et Michel FRANGER (St Aubin) dans le but de développer cette nouvelle activité dans d'autres clubs que Cesson où nous avons démarré en septembre 2022 ; 4 animateurs (tennis, tennis de table, badminton) participeront au stage M2 Pickleball qui aura lieu à Limoges début mai.



# TÉMOIGNAGE

## LE M2 MARCHÉ NORDIQUE

**13 AU 17 MARS 2023 À SAINT JEAN DE MONTS**

Encadrement : Jean-Luc DOURNEL – Gilles CHOSSON

**JOUR 1 : Matin :** Présentation du stage et des objectifs. Formation des binômes. **Après-midi :** Sortie pédagogique organisée par les instructeurs + projection vidéo. **Soir :** Bilan de l'après-midi.



**JOUR 2 : Matin :** Éveil musculaire et initiation à la cartographie coordonnées UTM, repères, boussole. **Après-midi :** Mise en situation d'encadrement de séance par binôme avec différentes pratiques : Échauffements, gestes techniques, du cardio, rappel des gestes techniques, renforcement musculaire, étirements. **Soir :** Bilan de la journée.

**Jour 3 : Matin :** Mise en situation d'encadrement de séance par binôme avec différentes pratiques : Échauffements, gestes techniques, du cardio, rappel des gestes techniques, renforcement musculaire, étirements. **Après-midi :** Mise en situation d'encadrement de séance par binôme avec différentes pratiques : Échauffements, gestes techniques, du cardio, rappel des gestes techniques, renforcement musculaire, étirements. **Soir :** Bilan de la journée.

**JOUR 4 : Matin :** Mise en situation d'encadrement de séance par binôme avec différentes pratiques : Échauffements, gestes techniques, du cardio, rappel des gestes techniques, renforcement musculaire, étirements. **Après-midi :** Mise en situation d'encadrement de séance par binôme avec différentes pratiques : Échauffements, gestes techniques, du cardio, rappel des gestes techniques, renforcement musculaire, étirements. **Soir :** Bilan de la journée.

**JOUR 5 : Matin :** Site internet, comment imprimer son BAF et bilan de la semaine. **Après-midi :** Retour en covoiturage.



**LA RECETTE POUR UNE BONNE FORMATION MARCHÉ NORDIQUE :**

Vous prenez deux instructeurs fédéraux performants, pédagogues et souriants. Vous ajoutez 16 futurs animatrices et animateurs motivés mais inexpérimentés.

Vous placez l'ensemble dans un lieu privilégié et très accueillant pendant une semaine avec une météo très agréable malgré les prévisions. Vous rajoutez un peu d'éveil musculaire, beaucoup de gestes techniques, des échauffements, des étirements, des renforcements musculaires, du cardio, des séances de relaxation, encore et encore des gestes techniques pour parfaire les connaissances et vous obtenez le résultat suivant :

- 16 animatrices et animateurs brevetés prêts à transmettre leur savoir-faire à leur club respectif.
- 2 instructeurs qui peuvent être fiers d'avoir contribué à la formation d'animatrices et d'animateurs compétents et motivés.

**Bruno**

**Christian Pirou, instructeur MN :** Après une FCB (Formation Commune de Base) où on se familiarise avec les rouages de la fédération et un Module 1 où on apprend à gérer un groupe de séniors, les participants vont enfin pouvoir pratiquer à mi-temps leur activité de prédilection ! Dans ce Module 2, on insiste beaucoup sur les techniques d'animation : une séance de MN n'est pas seulement une randonnée avec des bâtons...

L'animateur doit « animer » : c'est-à-dire proposer des échauffements adaptés à la discipline, quelques exercices pour améliorer la technique mais aussi des exercices de renforcement musculaire pour que la séance soit complète sans oublier les étirements pour bien entretenir ses muscles et ses articulations.

On insistera beaucoup également sur le fait que l'animateur doit déléguer en particulier pour l'homme (ou la femme) de tête et le (ou la) serre-file. Dans ces conditions, il sera libre pour réellement « animer », c'est-à-dire être au plus proche des participants.

Et nous avons la chance, dans les Pays de la Loire, d'avoir un centre idéal pour cette pratique : St Jean de Monts avec une dune arborée et vallonnée de 20km de long sur 2 km de large entre le centre de vacances et la plage, un endroit de pleine nature où les bâtons piquent naturellement... Le BONHEUR !

### RENNES RETRAITE EN FORME

Nous avons fêté le 33ème anniversaire de notre club qui a rassemblé 197 personnes lors d'un repas le 17 mars 2023.



Ce repas fut suivi d'un après-midi festif avec orchestre et démonstration de différentes activités dansées (danse en ligne et danse country) précédées du



groupe vocal .

Une tombola a fait quelques heureux et cette belle journée a été appréciée de tous.

**Brigitte et José**

<https://retraitenforme35.com>

### CESSON RETRAITE ACTIVE

#### Remue-méninges\* au Conseil d'Administration

*\* Se dit « brainstorming » en français moderne*

Cesson Retraite Active a maintenant 18 ans. C'est l'âge de la majorité et sans fausse modestie la phase de développement s'est fort bien déroulée.

Avec près de 600 adhérents qui ont le choix de la pratique de 21 activités encadrées par 56 animateurs et accompagnants sportifs diplômés de la F.F.R.S, la réussite est là et l'avenir semble assuré.

La Présidente et le Conseil d'Administration pourraient continuer à gérer notre association avec l'horizon du budget annuel et tout irait pour le mieux. Mais

ce serait sans compter sur les changements de notre environnement, parfois brutaux comme la crise de la Covid nous l'a rappelé. Il a donc été décidé de consacrer une journée entière, hors des décisions du quotidien, pour se projeter dans les années à venir et traiter des sujets ignorés lors des CA faute de temps.

#### Lundi 6 mars.

Les membres du CA se sont réunis dans la salle du Pressoir du domaine de Bourgchevreuil pour une "Journée de réflexion des dirigeants". L'ordre du jour est dense et très motivant. En effet le développement de l'association, cœur de la réflexion, sera abordé sous ses différents aspects : à quels besoins des seniors devons-nous répondre, positionnement de notre offre par rapport à celle d'autres associations cessonaises (complémentarité ou concurrence), optimisation de l'engagement et du dynamisme de nos équipes d'animateurs et de bénévoles, étoffement de nos moyens de communication, modernisation du système d'information, et enfin comment assurer la



sécurité financière garante de la pérennité de toute structure.

L'animation se devait d'être à la hauteur du programme proposé.

La stimulation réussie de la créativité de tous les participants et l'accord unanime pour prolonger les débats en prenant sur les temps de pause en sont les preuves. Un seul regret : les « interludes dynamiques » préparés par Isabelle pour les moments de détente ont été remplacés par de courtes pauses café beaucoup plus traditionnelles. Espérons que ce n'est que partie remise !

Après quatre heures d'échanges fructueux l'entr'acte déjeuner est le bienvenu... avant de reprendre les travaux l'après-midi sur un rythme toujours soutenu.



La journée d'intense réflexion est terminée, mission accomplie.

Un moment de détente et de convivialité autour d'un verre clôt ces riches heures de travail qui serviront de base aux décisions à prendre par le CA dans ses prochaines réunions et aideront à préparer l'avenir avec sérénité.

### LE FORUM DES SÉNIORS 2023



Le Coders35 participait une fois de plus au Forum des Séniors Bretagne qui s'est déroulé les 10 et 11 Mars .

Nous nous sommes retrouvés cette année au Glaz Arena de Cesson Sévigné avec un stand très bien situé dans un angle : salle plus petite qu'au parc expo mais plus conviviale avec toujours autant de visiteurs des 4 départements bretons mais aussi de la Mayenne.

Grâce à des équipes de choc provenant des différents clubs du département, nous avons pu présenter à un grand nombre de visiteurs les avantages de notre fédération : faible cotisation permettant de pratiquer de nombreuses activités encadrées par des bénévoles formés, de plus avec une licence nationale permettant de pratiquer dans d'autres clubs lors de vacances ou de façon plus régulière pour des activités non présentes dans son club.

Nous avons proposé de contacter un club de proximité ou de réfléchir à la création de nouveaux clubs avec l'aide du Coders35. Bilan très positif ! Un grand merci à tous les participants.

### JOURNÉE DES ANIMATEURS DE TAI-CHI

Cette journée se déroulera à St Aubin du Cormier le jeudi 6 avril. Elle accueillera une dizaine d'animateurs ou futurs animateurs. La présence de Christian Hermange, maître tai-chi et animateur à Cancale, enrichira la pratique du tai-chi par sa forme Wu, la forme Yang étant celle apprise au sein de la fédération.

L'objectif de cette rencontre est à la fois conviviale mais surtout basé sur un échange de pratiques moteur de nouveaux apprentissages.

Déroulement de la journée:

Le matin: pot d'accueil, échauffement et pratique du Tai-chi / Qi gong avec Christian Hermange

L'après midi: Échange de pratiques et enchaînement des 24 mouvements de Pékin.

### JOURNÉE INTERCLUBS

La journée interclubs 2023 se déroulera à Pipriac le jeudi 27 avril. Tous les adhérents du club Pipriac Sports et Loisirs Seniors sont mobilisés pour accueillir les adhérents du département pour une journée festive de rencontres et de découvertes d'activités (avec la participation de Maxime Le Boursicault, conseiller technique fédéral). Au programme :

- 9h00 : Accueil des participants avec boissons et viennoiseries
- 9h30 : Début des nombreuses activités (dances, randonnée, gymnastique, activ'mémoire, tai-chi, VTC, tennis, tennis de table, swin golf, disk golf, palets, boules, tir à l'arc, jeux de société, corn hole...)
- 11h45 : Apéritif avec présentation de l'association et intervention des personnalités invitées
- 12h30 : Pique-nique et animations
- 14h00 : Reprise des activités
- 16h30 : Pot de clôture
- 17h00 : Fin de la journée

Rendez-vous Espace Albert Poulain à Pipriac dès 9h00

Inscriptions obligatoires auprès des représentants des clubs

### JOURNÉE ANIMATEURS / DIRIGEANTS

Le club Sports, Santé, Seniors de La Baie de Cancale accueillera la journée de rencontre animateurs / dirigeants 2023 le 12 Mai de 9h00 à 17h30 à l'auberge de jeunesse de Port Pican qui profite d'une situation "face à la mer" avec vue sur le Mont-Saint-Michel.



Au programme : activités (marche aquatique côtière, kayak de mer, randonnée pédestre, marche nordique, tai-chi, disk golf, activ'mémoire), ateliers de réflexion (développement, communication, animations...) et, bien sûr, convivialité.

**Nombre de participants limité, inscription indispensable !**

## LE SPORT ET LES SÉNIORS

Les bienfaits du sport pour les seniors sont nombreux et variés. Voici quelques-uns des principaux avantages de la pratique sportive pour les personnes âgées :

1. Amélioration de la santé physique : Le sport aide à maintenir une bonne condition physique en renforçant les muscles et les os, en améliorant la flexibilité et l'équilibre, et en stimulant le système cardiovasculaire. Cela permet de prévenir les maladies liées à l'âge et de réduire le risque de chutes et de fractures.
2. Réduction du stress et de l'anxiété : Le sport peut aider à réduire le stress et l'anxiété en stimulant la production d'endorphines, les hormones du bien-être. Cela contribue à améliorer l'humeur, la qualité du sommeil et la confiance en soi.
3. Maintien de l'autonomie : La pratique sportive régulière peut contribuer à maintenir l'autonomie des seniors en améliorant leur mobilité, leur capacité à réaliser des tâches quotidiennes et leur indépendance.
4. Renforcement des liens sociaux : Le sport est un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de renforcer les liens sociaux. Cela peut contribuer à réduire l'isolement social et à améliorer la qualité de vie des seniors.
5. Prévention des maladies chroniques : Le sport peut contribuer à prévenir les maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires. En effet, il permet de maintenir un poids santé, de réguler le taux de sucre dans le sang et de réduire le risque de développer des problèmes de santé.

En somme, **la pratique sportive peut contribuer à améliorer la santé physique et mentale des seniors**, à maintenir leur autonomie et leur qualité de vie, et à prévenir les maladies chroniques liées à l'âge. Il est donc important pour les seniors de choisir une activité sportive adaptée à leurs besoins et de la pratiquer régulièrement.

Rappelons qu'il est également important de consulter un médecin avant de commencer une nouvelle activité sportive, surtout si l'on a des antécédents médicaux ou si l'on prend des médicaments. Enfin, il est recommandé de pratiquer le sport de manière progressive et régulière pour éviter les blessures et les douleurs.

Patrick

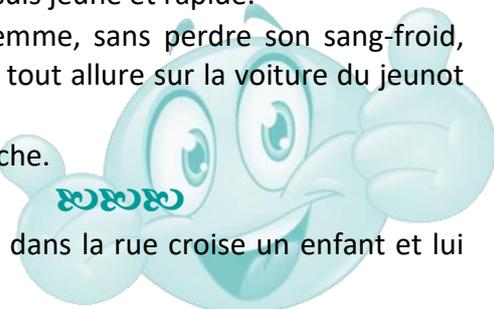
## BLAGUES

Une vieille femme, au volant de sa Mercedes, essaie de se garer, mais elle n'est pas assez rapide. Un jeune, au volant de sa voiture, lui prend sa place et lui dit :

\* Ah ah, moi je suis jeune et rapide.

Alors la vieille femme, sans perdre son sang-froid, recule et fonce à tout allure sur la voiture du jeune et lui répond :

- Vieille, mais riche.



Une vieille dame dans la rue croise un enfant et lui demande :

- Quel âge me donnes-tu ?
- Les jambes 30, les bras 25, les seins 35, le visage 30, les hanches 25...
- Oh ! Mais tu me flattes !
- Attendez, je n'ai pas encore fait l'addition !



Dans une maison de retraite, un journaliste fait des interviews auprès de centenaires :

- Quel est le secret de votre longévité ?
- Ben je ne sais pas moi, mon petit gars.
- La nourriture ?
- Beaucoup de légumes et pas de graisse.
- Et côté femmes ?
- J'ai toujours eu qu'une seule femme. Malheureusement, elle est morte ..... il y a 75 ans.

Puis le reporter en interroge un autre :

- Les cigarettes ?
- Jamais de cigarette.
- L'alcool ?
- Pas une seule goutte de ma vie !
- Voilà donc votre secret, une hygiène de vie irréprochable. Je vais de ce pas rédiger ma chronique.

À ce moment là, on entend un grand bruit dans la cuisine.

- Ne vous inquiétez pas, dit le centenaire, c'est papa qui revient encore bourré.



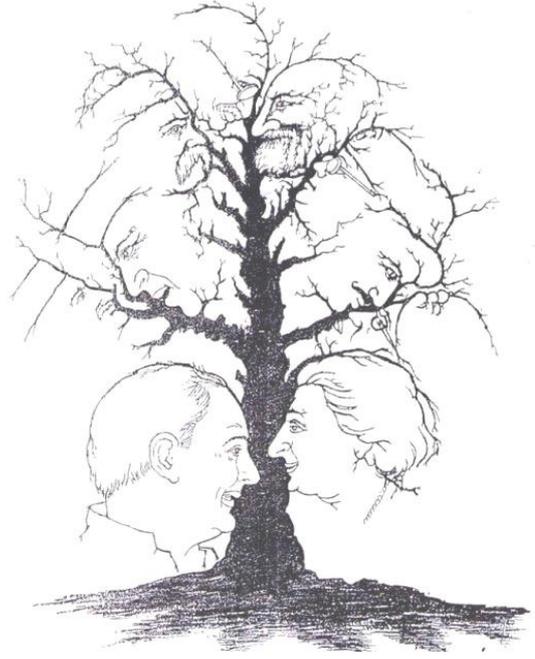
Une femme observe son mari en train de planter un clou. Quelques minutes après, elle lui dit :

- Tu me fais penser à la foudre.
- Parce que je suis rapide hein ?
- Non, parce que tu ne frappes jamais au même endroit !

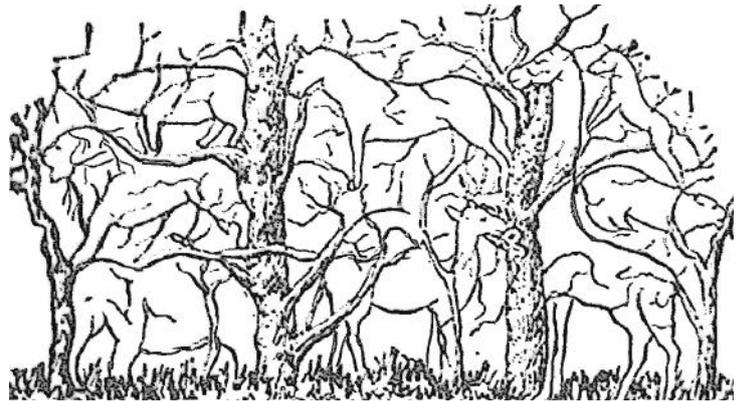
## DEVINETTES DIFFICILES

- 1 - Il y a un homme dans un immeuble de 4 étages. Il saute par la fenêtre et s'en sort indemne. Il n'a utilisé aucun rembourrage, et n'a subi aucun dommage. Comment est ce possible ?
- 2 - Il y a deux canards devant un canard, deux canards derrière un canard et un canard au milieu. Combien de canards y a-t-il ?
- 3 - Cinq hommes mangeaient des pommes. A a terminé avant B, mais derrière C. D a terminé avant E, mais derrière B. Quel était l'ordre d'arrivée ?
- 4 - Combien de briques faut-il pour achever un bâtiment en briques ?
- 5 - De quel bâtiment sort-on sans y être jamais entré ?
- 6 - Monsieur et Madame Dupont ont 6 fils. Ils ont tous une sœur, combien y-a-t-il de personne dans cette famille ?
- 7 - Qu'est-ce qu'on peut écraser avec le pied droit mais pas avec le pied gauche ?
- 8 - Avez-vous remarqué que si vous faites tomber un verre sur le sol, il se casse toujours au dernier rebond. Pourquoi ?
- 9 - Quel mois de l'année a 28 jours ?
- 10 - Peter a 10 ans, son petit frère Daniel a la moitié de son âge. Quand Peter sera 10 fois plus âgé, quel âge aura Daniel ?
- 11 - Un coureur qui dépasse le second dans une course, à quel place se trouve-t-il ?
- 12 - Mon fils a plusieurs frères. En fait, il a autant de frères que de sœurs. Toutes les sœurs ont deux fois plus de frères que de sœurs. Combien de filles et de fils ai-je ?
- 13 - Ôtez moi une lettre, ôtez m'en deux, ôtez les moi toutes, je reste toujours le même. Qui suis-je ?
- 14 - Quel mot qui commence et termine par un E ne comporte qu'une seule lettre ?
- 15 - Deux hommes sont dans le désert; l'un est vivant et l'autre est mort. Ils ont chacun un sac à dos, celui du vivant est ouvert, celui du mort est fermé. Que contenait les sacs ?
- 16 - Je suis un objet qui t'appartient, mais les gens m'utilisent plus que tu ne le fais, qui suis-je ?

## IMAGES CACHÉES



**A** - Saurez-vous trouver le nombre exacte de visages cachés sur ce dessin ?



**B** - Combien d'animaux se cachent sur l'image ?

### SOLUTIONS DES DEVINETTES

- 1 : Il a sauté du rez-de-chaussée
- 2 : Trois
- 3 : C A B D E
- 4 : Une seule, la dernière !
- 5 : La maternité
- 6 : 9 personnes car chaque fils a la même sœur
- 7 : Le pied gauche
- 8 : C'est logique, une fois cassé, il ne peut plus rebondir...
- 9 : Tous les mois de l'année ont au moins 28 jours...
- 10 : 95 ans
- 11 : A la deuxième place !
- 12 : 3 filles et 4 fils
- 13 : Le facteur
- 14 : Une enveloppe
- 15 : Un parachute
- 16 : Le prénom

### IMAGES CACHÉES

- A** : 10  
**B** : 8 (lion, cheval, girafe, chien, loup, cochon, biche, éléphant)



# INDEX DES NUMÉROS PARUS



Rejoignez-nous sur facebook !



<https://www.sportseniors35.org>

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