

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



- 2** **LES DANGERS D'INTERNET**  
Comment s'en protéger
- 3** **LE TAI CHI**  
Le Tai Chi Chuan c'est quoi ?  
Le Tai Chi à Saint Aubin du Cormier
- 4** **VIE DES CLUBS**  
Forme et Détente des Retraités de Rennes  
Retraite Sportive du pays de Saint Aubin  
Sports Seniors Sixtins
- 5** **CRÉER UNE ASSOCIATION**  
Un guide complet
- 6** **PLONGEZ DANS LA NOUVELLE VAGUE**  
Un quiz sur le cinéma Français des années 60
- 7** **LE PRINTEMPS DES SENIORS SPORTIFS**  
Une nouvelle sur le printemps
- 8** **UN PROJET DE RECHERCHE COLLABORATIVE**  
Des étudiants Belges chez les séniors Bretons
- 9** **LA FÉDÉ, ELLE ASSURE**  
**DONNER DE SON TEMPS**  
Devenir bénévole ou animateur
- 10** **L'ÉCHAUFFEMENT**  
Un allié pour les activités physiques



CODERS 35 infos est une publication du  
**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA  
 RETRAITE SPORTIVE D'ÎLE ET VILAINE**  
 13bis avenue de Cucillé, 35065 Rennes Cedex

**Responsable de la publication :** Patrick Rescan  
**Commission communication :** Bernard Borbely,  
 Christian Pirou

**Contact :** communication.coders35@gmail.com

Ah, le printemps ! Cette douce brise qui caresse les joues, les jours qui s'allongent, la nature qui s'éveille dans une explosion de couleurs... Et avec elle, une énergie nouvelle qui nous invite à bouger, à nous reconnecter avec l'extérieur.

Dans ce nouveau numéro de notre magazine numérique, nous célébrons cette vitalité retrouvée.

Mais ce numéro ne se contente pas de célébrer. Nous savons aussi que la pratique d'une activité physique, quelle qu'elle soit, nécessite quelques précautions. C'est pourquoi vous trouverez des conseils précieux pour pratiquer vos activités en toute sécurité, qu'il s'agisse de bien s'échauffer avant une marche nordique ou d'adapter son rythme à la douceur printanière..

Au-delà de l'activité individuelle, la richesse de la vie associative est un pilier essentiel du bien-être de nos seniors. Nous vous emmenons à la découverte de la vie des clubs, ces lieux de rencontre et de partage où se tissent des liens précieux, où l'on se motive mutuellement et où l'on découvre de nouvelles passions. Et pour ceux qui ont l'esprit d'initiative et l'envie de rassembler, nous vous proposons un guide pratique pour créer votre propre club, afin de partager vos passions et d'enrichir le tissu social de votre communauté.

Enfin, parce que le bien-être d'aujourd'hui passe aussi par une maîtrise du monde numérique, nous vous offrons des conseils essentiels pour naviguer sur internet en toute sécurité. Apprendre à déjouer les pièges, protéger vos données personnelles, et profiter sereinement des ressources infinies qu'offre le web est devenu une compétence indispensable à tout âge.

Alors, que vous soyez un sportif de longue date ou que l'envie de bouger se réveille avec le printemps, nous espérons que ce numéro vous apportera inspiration, conseils pratiques et l'envie de profiter pleinement de cette saison revitalisante.

Bonne lecture

## 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>

## LES DANGERS D'INTERNET : COMMENT S'EN PROTÉGER ?

Internet est un outil formidable qui nous permet de communiquer, de nous informer et de nous divertir. Cependant, il est important de connaître les dangers qui y sont associés afin de s'en protéger efficacement.



### LES PRINCIPAUX DANGERS D'INTERNET

**Le phishing (hameçonnage)** : il s'agit d'une technique utilisée par des fraudeurs pour obtenir vos informations personnelles (mots de passe, numéros de carte bancaire, etc.) en se faisant passer pour une entité de confiance (banque, administration, etc.).

**Le spam** : ce sont des courriels non sollicités, souvent publicitaires ou frauduleux, qui encombrant votre boîte de réception.

**Le piratage de carnets d'adresses et de boîtes mail** : les pirates informatiques peuvent s'introduire dans vos comptes de messagerie pour voler vos contacts, vos informations personnelles ou envoyer des courriels malveillants à votre insu.

**Les virus et logiciels malveillants** : ces programmes peuvent infecter votre ordinateur ou votre téléphone et causer des dommages importants (suppression de fichiers, vol de données, etc.).

**Le cyberharcèlement** : il s'agit de harcèlement en ligne, souvent sur les réseaux sociaux, qui peut avoir des conséquences psychologiques graves pour les victimes.

**L'usurpation d'identité** : des personnes mal intentionnées peuvent voler vos informations personnelles pour se faire passer pour vous et commettre des actes frauduleux.

### COMMENT SE PROTÉGER DE CES DANGERS ?

**Soyez vigilant** : ne communiquez jamais vos informations personnelles (codes d'accès, mots de passe, numéros de carte bancaire) par e-mail, SMS ou téléphone. Les banques et les sites de vente en ligne ne vous les demanderont jamais.

**Vérifiez l'expéditeur des e-mails** : ne cliquez pas sur les liens ou les pièces jointes provenant d'expéditeurs inconnus ou suspects. Examinez attentivement l'adresse e-mail affichée : assurez-vous qu'elle correspond au nom de l'expéditeur et à l'entreprise qu'il prétend représenter.

Méfiez-vous des fautes d'orthographe, des caractères étranges ou des domaines inconnus.

Survolez l'adresse e-mail (sans cliquer) : la plupart des clients de messagerie affichent l'adresse e-mail complète lorsque vous survolez le nom de l'expéditeur.

Comparez cette adresse complète avec celle affichée et assurez-vous qu'elles correspondent.

Si vous avez des doutes sur la légitimité d'un expéditeur, ne cliquez sur aucun lien et n'ouvrez aucune pièce jointe.

**Protégez votre ordinateur** : Sur Windows 11, la protection antivirus et le pare-feu intégrés fonctionnent bien, pour Windows 10 également mais il y a un risque d'obsolescence à court terme. Un antivirus payant offre une protection plus complète et sophistiquée, il intègre des fonctionnalités avancées absentes sur les antivirus gratuits.

**Mettre à jour son ordinateur** : Les mises à jour Windows sont des correctifs logiciels essentiels publiés par Microsoft pour améliorer la sécurité, la performance et la fonctionnalité de votre système d'exploitation. Par défaut, sous Windows les mises à jour sont automatiques.

**Utilisez des mots de passe complexes** : choisissez des mots de passe longs et difficiles à deviner, et changez-les régulièrement. Utilisez un mot de passe différent pour chaque service.

**Ayez toujours un navigateur à jour** : dès que votre navigateur vous le propose, faites donc ces mises à jour essentielles à votre sécurité sur le web. Lorsque cela est possible, n'hésitez pas à activer les mises à jour automatiques.

**Faites preuve de vigilance en navigant sur internet** : évitez par exemple de vous rendre sur des sites douteux, ou aux pratiques illégales. Faites toujours vos achats sur des sites sécurisés : l'adresse du site doit commencer par HTTPS. Se méfier systématiquement des fenêtres de type "pop" que certains sites utilisent pour vendre de faux logiciels anti-virus par exemple, en faisant croire à un visiteur que son ordinateur est infecté.

**Faites attention aux réseaux sociaux** : ne publiez pas d'informations personnelles sensibles (adresse, numéro de téléphone, etc.) sur les réseaux sociaux.

**Utilisez la copie cachée (CCI) pour les envois groupés d'e-mails** : lorsque vous envoyez un e-mail à plusieurs destinataires, utilisez la fonction CCI pour masquer leurs adresses e-mail. Cela protège leur vie privée et évite la diffusion de leurs adresses à des personnes malveillantes.

**Sensibilisez votre entourage** : parlez des dangers d'Internet à vos proches, en particulier aux enfants et aux personnes âgées.

**En suivant ces conseils simples, vous pouvez réduire considérablement les risques liés à l'utilisation d'Internet.**

### LE TAI CHI CHUAN C'EST QUOI ?

Le Tai-Chi Chuan, souvent simplement appelé Tai-Chi, est un art martial chinois traditionnel qui trouve ses racines dans la philosophie taoïste et les pratiques de santé anciennes.

L'une des légendes les plus populaires attribue la création du Tai-Chi à Zhang Sanfeng, un moine taoïste semi-légendaire qui aurait vécu au XIIe ou XIIIe siècle.

Au fil du temps, le Tai-Chi a évolué en plusieurs styles distincts, chacun avec ses propres caractéristiques et philosophies. Les plus connus sont : le style Yang, le Wu, le WuHao, et le Sun.

De nombreux clubs proposent cette activité, style Yang. Notons que 3S Baie de Cancale est le seul club affilié à la FFRS à proposer le style Wu. Signification du nom tai-chi-chuan ou tai chi ou taiji quan 太極拳 (tàijí quán en pinyin).

Les 2 premiers caractères ont sensiblement le même sens et se renforcent mutuellement. Tai à le sens de 'trop' et Ji de « au plus haut ». Le dernier, quán, composé du signe de la main, surmonté d'une forme ancienne qui évoque l'idée d'un enroulement se retrouve dans le binôme 春卷 chún juan, les rouleaux de printemps), montrait à l'origine une main s'enroulant. Cette main qui s'enroule, forme le poing. Ce caractère quán désigne donc le poing, et par extension le combat aux poings (boxe).

On le traduit donc par « Boxe du faîte suprême »

# 太極拳



Les bénéfices de la pratique du Tai-Chi :

Il ne faut pas confondre le Tai Ji Quan avec une autre discipline physique chinoise: le Qi Gong. Alors que le Qi Gong cherche à renforcer le Qi, le « souffle-énergie » et à le concentrer de manière à le faire agir sur les organes et les méridiens, d'où ses importantes vertus thérapeutiques, le Tai-Chi vise au contraire à le faire circuler le plus fluidement possible.

Le Tai-Chi est pratiqué pour ses bienfaits sur la santé, notamment:

- l'amélioration de l'équilibre,
- la réduction du stress,
- l'augmentation de la flexibilité.

Il est également considéré comme une forme de méditation en mouvement, permettant aux pratiquants de cultiver la paix intérieure et l'harmonie avec leur environnement.

Venez vite découvrir ses bienfaits..

**Bernard**

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

### L'ANIMATION TAI CHI A SAINT AUBIN



A Saint Aubin du Cormier, l'activité Tai-chi / Qi-gong accueille chaque semaine une trentaine de pratiquants dans une salle neuve, agréable et lumineuse prêtée par la municipalité.

En début de cours, les conversations vont bon train, des petits groupes se forment et les personnes échangent dans la bonne humeur. 10 heures précises, la musique se met en route, chacun retrouve sa place, les lignes et les colonnes se dessinent, talons joints, mains devant le plexus, le silence s'installe, le groupe ne fait plus qu'UN. Le temps s'arrête, chacun se reconnecte à soi-même.

Après le Qi-gong, le tai-chi se pratique sous la forme des 24 mouvements de Pékin.

Les séances sont complétées par un compte-rendu. Un site a été créé dans lequel sont postés régulièrement des vidéos et des exercices simples et ludiques pour donner envie de pratiquer.

Challenge : chaque mouvement des 24 mouvements de Pékin est mis en ligne grâce à la participation de volontaires afin de montrer qu'on est tous capables.

Journée de fin d'année : Au jardin d'Odile, un écrin de verdure au cœur de St Aubin, une série de jeux et de questions sera proposée. L'objectif est de réinvestir les connaissances de l'année dans la bonne humeur.

**Catherine**

<https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com>

## VIE DES CLUBS

### FORME ET DÉTENTE DES RETRAITÉS DE RENNES

**Journée danse du 10 Avril :** Suite à une proposition de madame Pauline Gonthier, directrice de la Résidence Services Seniors Les Jardins d'Arcadie de Rennes-Saint-Thérèse, nous étions 25 danseuses et danseurs à y répondre favorablement.

Par une belle journée de printemps, nous nous y sommes rendus pour déjeuner.



Après le repas dont la qualité nous a toutes et tous séduits, nous avons pu profiter de l'espace que nous avait libéré le personnel de la résidence, pour danser devant les résidents. Certaines personnes ont même participé à quelques danses.

A l'issue de notre représentation, nous avons pu échanger avec les résidents qui se sont dits satisfaits de cette après-midi.

Nous étions toutes et tous satisfaits de cette belle journée qui s'est déroulée dans la convivialité.

Nous sommes vivement invités par la Directrice et ses collaboratrices à renouveler cette expérience.



Merci à tout le monde pour cette belle expérience.

**Gérard**

<https://forme-et-detente-des-retraites-de-rennes.assoc.eu>

### RETRAITE SPORTIVE DU PAYS DE ST AUBIN

En 2023, la Retraite Sportive de Saint Aubin Du Cormier ouvre sa 13<sup>ème</sup> section: le Pickleball.

Une animatrice et un animateur (Irène et Michel) accueillent une vingtaine de pratiquants chaque lundi sur un créneau de deux heures à La Jouserie. Ce complexe sportif récent compte neuf terrains mis gracieu-

sement à disposition par la mairie.

Grâce au club de Saint Aubin et au Coders, 24 raquettes et balles sont prêtées aux joueurs.

Cette activité novatrice, plus adaptée aux compétences des seniors que le tennis, est un excellent moment de partage, d'entraide et de convivialité, le tout pratiqué dans la joie et la bonne humeur.



Deux futures animatrices sont inscrites pour les prochaines formations. Cette année, le club de Saint Aubin organise une journée interclubs pickleball le dimanche 26 octobre 2025.

Cette journée mise sur la convivialité et les échanges de pratiques. Sont attendus 60 personnes.

**Irène**

<https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com>

### SPORTS SENIORS SIXTINS

L'association récente "Sports Seniors Sixtins" propose une gamme variée d'activités hebdomadaires, répondant aux besoins de ses membres.



Séance de gymnastique à l'association © OUEST-FRANCE

La gymnastique, animée par Agnès, est un pilier avec des séances adaptées à tous. Les participants, comme Jocelyne et Françoise, apprécient l'ambiance conviviale et le lien social favorisé.

Un groupe WhatsApp facilite la communication et l'organisation des autres activités telles que randonnées, pickleball, boules, palet et tennis de table. L'association prévoit d'étendre son offre avec une activité "activ'mémoire", démontrant sa volonté de soutenir la forme physique et cognitive de ses adhérents.

**Patrick**

<https://sports-seniors-sixtins.assoc.eu>

L'activité physique est essentielle à tout âge, et particulièrement pour les seniors. Créer une association sportive dédiée à cette tranche d'âge permet de favoriser le bien-être, la convivialité et le maintien de la forme physique. Voici les étapes clés pour mener à bien ce projet :

## DÉFINIR LES OBJECTIFS ET LES ACTIVITÉS

**Identifier les besoins :** Quel type d'activités sportives les seniors de votre communauté souhaitent-ils pratiquer ? (Marche nordique, gymnastique douce, danse, etc.) . Quels sont leurs niveaux de forme physique et leurs attentes ?

**Établir un programme d'activités :** Varier les disciplines pour répondre à tous les goûts et niveaux. Prévoir des séances régulières, adaptées aux capacités des participants.

**Définir les valeurs de l'association :** Convivialité, respect, entraide, bien-être.

## CONSTITUER L'ÉQUIPE FONDATRICE

**Recruter des bénévoles :** Identifier des personnes motivées, ayant des compétences en animation sportive, en gestion administrative ou en communication. Former un bureau (président, trésorier, secrétaire) pour assurer le bon fonctionnement de l'association.

**Faire appel à d'autres clubs :** Collaborer avec des animateurs d'autres clubs pour créer ou développer les activités

## ÉTABLIR LES STATUTS ET LE RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Définir le nom, l'objet, le siège social, la durée de l'association, etc. Préciser les modalités d'adhésion, de fonctionnement et de dissolution. Fixer les règles de fonctionnement, les conditions de participation dans le règlement intérieur. La Fédération Française de Retraite Sportive (F.F.R.S) et le Comité Départemental de la Retraite Sportive (CODERS) peuvent fournir une aide précieuse dans la rédaction des statuts et du règlement intérieur.

## DÉCLARER L'ASSOCIATION

**Effectuer la déclaration en préfecture :** Fournir les statuts, le procès-verbal de l'assemblée constitutive et la liste des membres du bureau. Publier un avis de création au Journal officiel des associations et fondations d'entreprise (JOAFE).

**S'affilier à la fédération :** Demander votre dossier d'affiliation par mail à :  
reglementation@federetraitesportive.fr

## RECHERCHER DES FINANCEMENTS

**Cotisations des membres :**

Fixer un montant raisonnable, adapté aux ressources

des seniors, sachant que le montant de l'adhésion comprend :

1. Une part fédérale qui se compose de la licence F.F.R.S avec l'assurance
2. Une part CODERS fixée par le Comité Directeur du Comité Départemental
3. Une part CORERS fixée par le Comité Directeur du Comité Régional s'il existe.
4. Une part club dont le montant est fixé annuellement et voté en Assemblée Générale

**Subventions publiques :** Solliciter les collectivités territoriales (communes, départements, régions) et les organismes sociaux. La F.F.R.S peut également apporter un soutien financier.

## COMMUNIQUER ET RECRUTER

**Créer des supports de communication :** Affiches, flyers, site internet, réseaux sociaux.

**Organiser des événements de promotion :** Portes ouvertes, forums des associations, démonstrations. Le comité départemental peut organiser des conférences médicales avec présentation d'activités.

**Développer des partenariats :** Collaborer avec les clubs de seniors, les centres sociaux, les maisons de retraite.

## DÉVELOPPER ET PÉRENNISER L'ASSOCIATION

**Former les bénévoles :** Proposer des formations continues en animation sportive, en secourisme, etc. En adhérant à la F.F.R.S., vous accédez à des formations spécifiques "Sport Senior Santé" adaptées à vos besoins : animer une activité, diriger un club... autant de situations qui ne s'improvisent pas.

**Évaluer régulièrement les activités :** Recueillir les avis des participants, analyser les résultats, ajuster les programmes.

**Développer de nouveaux projets :** Proposer des activités innovantes, organiser des événements conviviaux, etc.

## MOYENS ET EFFECTIFS

**Locaux :** Salle de sport, gymnase, terrain de plein air, etc. Qui peuvent être prêtés par la municipalité

**Matériel :** Équipements sportifs, matériel de premiers secours, etc. Achats qui peuvent être aidés par la fédération

**Effectifs :** Un bureau composé de bénévoles motivés. Des bénévoles pour l'encadrement et l'animation.

**En suivant ces étapes, vous serez en mesure de créer une association de seniors sportifs dynamique et pérenne, qui contribuera au bien-être et à la santé de ses membres.**

## PLONGEZ DANS LA NOUVELLE VAGUE !

Les années 60... Une décennie électrique, marquée par des bouleversements sociaux, culturels et artistiques. En plein cœur de cette effervescence, le cinéma français vit une véritable révolution : l'émergence de la Nouvelle Vague, l'audace des mises en scène, l'éclat de dialogues mémorables, et l'affirmation de talents devenus incontournables.

Vous croyez connaître vos Gabin, Bardot ou Deneuve sur le bout des doigts ? Vous vibrez encore en repensant aux films de Godard, Truffaut, ou Demy ?

Les esthétiques novatrices et les personnages culte des sixties vous hantent encore ? Alors ce quiz est fait pour vous !

Testez vos connaissances à travers une série de questions pointues sur les acteurs emblématiques, les rôles marquants et les films cultes qui ont façonné le paysage du cinéma français de cette époque dorée.

Saurez-vous reconnaître les visages derrière les personnages mythiques ? Identifier les chefs-d'œuvre qui ont marqué l'histoire du 7e art à la française ? A vous de jouer !



### LES ACTEURS INOUBLIABLES DU CINÉMA FRANÇAIS DES ANNÉES 60

1. Quel acteur au charme ravageur a incarné Antoine Doinel dans la série de films de François Truffaut, à commencer par Les Quatre Cents Coups ?
2. Quelle actrice a été la partenaire à l'écran d'Alain Delon dans La Piscine ?
3. Quel acteur a interprété le célèbre commissaire Maigret à plusieurs reprises au cinéma ?
4. Quelle actrice élégante et talentueuse a brillé dans Les Parapluies de Cherbourg et Les Demoiselles de Rochefort de Jacques Demy ?
5. Quel acteur a joué le rôle d'un jeune menuisier dans le film Le Bonheur d'Agnès Varda ?
6. Quelle actrice iconique a joué dans des films comme Cléo de 5 à 7 d'Agnès Varda et Les sept péchés capitaux de Claude Chabrol ?
7. Quelle actrice a joué aux côtés de Jean-Paul Belmondo dans le film culte À bout de souffle ?
8. Quelle actrice a connu la gloire internationale grâce au film Un homme et une femme ?

9. Quel acteur a débuté sa carrière dans les années 60 et est devenu une figure majeure du cinéma français, notamment grâce à des films comme Un Homme et une Femme de Claude Lelouch ?
10. Quelle actrice a connu une renommée internationale grâce à son rôle dans Le Mépris de Jean-Luc Godard ?
11. Quel acteur a marqué les esprits avec son rôle de truand au grand cœur dans Les Tontons flingueurs ?
12. Quelle actrice a joué dans des films aussi divers que Les 3 mousquetaires de Bernard Borderie, Fantomas de André Hunebelle ou Tendre voyou de Jean Becker ?

### LES FILMS INOUBLIABLES DU CINÉMA FRANÇAIS DES ANNÉES 60

1. Quel film de Jean-Luc Godard met en scène Jean-Paul Belmondo et Jean Seberg ?
2. Dans quel film Brigitte Bardot joue-t-elle une jeune femme en quête de liberté à Saint-Tropez ?
3. Quel est le titre du film de François Truffaut sorti en 1962 sur un enfant abandonné ?
4. Quel film met en scène un triangle amoureux entre Jules, Jim et Catherine ?
5. Quel film d'Alain Resnais est centré sur la mémoire et la guerre d'Hiroshima ?
6. Qui est le réalisateur du film "Le Samouraï" avec Alain Delon ?
7. Dans quel film voit-on Michel Piccoli et Brigitte Bardot dans une maison à Capri ?
8. Quel est le premier film de la série des "Angélique" ?
9. Quel film de Louis Malle met en scène un adolescent et une prostituée ?
10. Dans quel film un personnage dit : « Tu vois, je t'aime. Je t'aime depuis le premier jour. »
11. Quel est le titre du film musical avec Catherine Deneuve et Françoise Dorléac ?
12. Qui est le réalisateur du film "Pierrot le fou" ?
13. Dans quel film Alain Delon joue-t-il un tueur à gages silencieux ? Quel film met en scène une rivalité fraternelle dans le sud de la France ?
14. Dans quel film Jean Gabin joue-t-il un inspecteur de police ?
15. Quel film de 1960 aborde le thème de la peine de mort avec Brigitte Bardot ?

Réponses en page 8

Chronique d'un corps en (re)mouvement... avec grimaces inclus.



Ah, le printemps ! Cette douce saison où la nature s'éveille, où les oiseaux chantent leur plus belle sérénade, où les bourgeons explosent de vitalité... et où nos articulations se mettent à faire *clac, crac* et *aïe*. Car pour nous, valeureux seniors sportifs, le printemps, c'est un peu comme la reprise après les vacances : on

a hâte d'y retourner, mais le réveil est brutal.

**Le réveil des muscles rouillés :** Pendant l'hiver, on a tous eu notre lot de « sport d'intérieur » : lever de fourchette, marathon de séries télé et épreuves de tricot intensives. Autant dire que nos abdos sont restés bien planqués sous une couche de tartiflette affective. Résultat ? Au premier étirement, on redécouvre des muscles dont on avait oublié l'existence, et qui, visiblement, ne sont pas contents de revenir au travail.

Alors on reprend doucement. Étirements matinaux — à mi-chemin entre le yoga et une tentative de se lever du canapé sans grogner —, petite marche digestive (jusqu'à la boulangerie *et retour*, ça compte double), et échauffement en attrapant la télécommande tombée sous le canapé (sans se coincer le dos si possible). Après tout, chaque mouvement compte. Même éternuer, à notre âge, peut devenir une performance.

**Les joies du jardinage (et les courbatures qui vont avec) :** Le printemps, c'est aussi ce moment magique où notre jardin se transforme en jungle, et nous, en Indiana Jones du sécateur. On sort les gants, les bottes et l'arsenal d'outils comme si on allait sauver la planète. Sauf qu'au bout de 15 minutes à bêcher, on sauve surtout... notre chaise longue.

Parce qu'il faut le dire : entre désherber, tailler les rosiers (ces traîtres épineux), et replanter ce fichu pied de tomates, notre dos finit par se rappeler à notre bon souvenir. Et que dire des courbatures du lendemain ? On se réveille raide comme un piquet, on marche comme un cowboy, mais on regarde notre carré de persil avec une fierté de parent comblé.

**Le vélo, notre meilleur allié (ou presque) :** Rien de tel qu'une belle sortie à vélo pour se sentir libre, frin-

gant, et presque jeune. On gonfle les pneus (enfin, quand on retrouve la pompe), on enfile notre plus belle tenue fluo qui clignote dans le dos, et on part à la conquête des pistes cyclables. Le vent dans les cheveux (ou dans le casque), les papillons qui volètent... tout est parfait. Jusqu'à ce qu'on arrive à une montée.

Et là, c'est le drame. On passe de "je suis Eddy Merckx" à "je pousse mon vélo en espérant que personne ne me voie" en moins de deux minutes. À ce stade, le vélo électrique devient soudainement notre meilleure invention après la cafetière à dosettes. Mais bon, le principal, c'est de pédaler, peu importe le moteur.

**Les randonnées :** entre émerveillement et essoufflement : partir en randonnée au printemps, c'est renouer avec la nature, écouter le chant des oiseaux, sentir les fleurs... et prier pour que la prochaine pause arrive vite.

On attaque les sentiers avec motivation, voire témérité, sac à dos rempli de barres énergétiques, de pansements, de lunettes de soleil, et d'un espoir secret que le parcours soit plus court que prévu.

Au bout de quelques kilomètres, nos genoux se mettent à grincer, notre souffle devient approximatif, et les pauses pipi deviennent plus fréquentes que les panneaux de signalisation. Mais qu'importe : chaque point de vue sur la vallée mérite bien une minute d'admiration (et cinq pour reprendre notre souffle).

**Le printemps, une saison pleine de promesses (et de défis) :** Alors oui, notre corps de senior sportif a parfois l'agilité d'un paresseux enrhumé. Oui, nos courbatures durent plus longtemps qu'avant. Et oui, il faut désormais s'échauffer avant de porter un sac de courses. Mais rien ne vaut le plaisir de se sentir vivant, actif, et surtout, toujours prêt à rigoler de soi-même.

Car le vrai secret de notre forme, ce n'est pas juste le sport, c'est l'autodérision. C'est cette capacité à rire de notre démarche de pingouin après une séance de jardinage, à transformer chaque petite galère en anecdote épique, et à continuer à bouger, coûte que coûte, même si parfois, on grince plus qu'on ne court.

**Alors, chers seniors sportifs,** relevons le défi printanier avec panache, humour et une bonne dose de crème chauffante. Le printemps est à nous ! Et si la forme tarde à revenir, on pourra toujours dire qu'on la cherche... entre deux siestes.

Patrick

<https://sports-seniors-sixtins.assoc.eu>

## DES ÉTUDIANTS BELGES CHEZ LES SÉNIORS BRETONS

L'association **Sport Santé Senior Baie de Cancale** a récemment établi un accord avec la **Haute Ecole Leonard de Vinci** de Bruxelles, dans le cadre d'une coopération pour un projet de recherche collaborative en coaching sportif (à noter qu'un projet similaire est en cours au niveau de la **F.F.R.S**).

L'objectif est d'associer des étudiants à nos activités, pour leur permettre de développer une expertise sur des problématiques concrètes, un savoir en coaching sportif global, améliorer leur compréhension des problématiques, l'efficacité des programmes et d'enrichir leur champ de compétences. Évaluer notre condition physique "avant après" • Mettre en œuvre des programmes personnalisés, participer à la vie du club en accompagnant les animateurs, valider des recherches en cours par la FFRS, en particulier les méthodes d'évaluation de la forme physique des seniors.

La première phase a eu lieu, nos 3 étudiants ont passé quelques semaines avec les adhérents, dans diverses activités.

- **Randonnée pédestre** : Une belle façon de découvrir la région au travers d'un parcours de 10km autour de Dinard, sous la pluie bretonne...
- **Kayak** : Découvertes des techniques d'échauffement et des groupes musculaires sollicités, à renforcer.
- **Marche Aquatique** : Ils ont pu évaluer le travail cardiovasculaire de proprioception et musculaire, avec différents muscles sollicités lors d'une marche de 2 km dans une eau à 6°
- **Tai Chi Chuan**: Impressionnés par la mémorisation et l'enchaînement des mouvements, le travail sur le développement de l'amplitude et de l'équilibre des pratiquants.
- **Activ'mémoire** : Ils ont apprécié la combinaison de l'activité physique avec un travail de mémoire/neurologique, au travers de jeux.

Les étudiants ont ainsi beaucoup appris et ont échangé avec les bénévoles et les adhérents, tous très intéressés par ce projet. Beaucoup sont volontaires pour y participer.

### Le mot de la fin par les étudiants :

*"Cette expérience nous a confirmé que maintenir une vie sociale active au travers des activités physiques adaptées est essentiel tout au long de notre vie. Cela permet non seulement de préserver nos capacités physiques et cognitives, mais aussi de créer des instants de bonheur collectifs comme ceux vécus avec les membres de l'association 3S Baie de Cancale. "*

On n'aurait pas pu mieux résumer notre action.

Au plaisir de les revoir en Septembre pour la 2eme phase du projet.



**Bernard**

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

## RÉPONSES DU QUIZ DE LA PAGE 8

### Réponses : "Acteurs des années 60"

1. Jean-Pierre Léaud
2. Romy Schneider
3. Jean Gabin
4. Catherine Deneuve
5. Jean-Claude Drouot
6. Corinne Marchand
7. Jean Seberg
8. Anouk Aimée
9. Jean-Louis Trintignant
10. Brigitte Bardot
11. Lino Ventura
12. Mylène Demongeot

### Réponses : "Films des années 60"

1. À bout de souffle
2. Et Dieu... créa la femme
3. L'Enfant sauvage
4. Jules et Jim
5. Hiroshima mon amour
6. Jean-Pierre Melville
7. Le Mépris
8. Angélique, marquise des anges
9. Les Amants
10. Les Demoiselles de Rochefort
11. Jean-Luc Godard
12. Le Samouraï
13. La Piscine
14. Maigret tend un piège
15. La Vérité

## LA FÉDÉ, ELLE ASSURE...

Je suis assuré pour toutes les activités que je pratique dans le club.

**En individuelle Accident (IA) :** je me blesse, je suis couvert pour mes dégâts corporels : frais médicaux, hospitalisation..., mais aussi optique, appareils auditifs, dentaires.

**En Responsabilité Civile (RC) :** je blesse quelqu'un, mon assurance prend en charge tous les dommages que cette personne a subi.

- Je suis aussi assuré sur le trajet de mon domicile au lieu de l'activité et retour.
- Je fais une rando avec mes copains du club le week-end : activité hors club, je suis assuré.
- Je fais de la raquette à neige l'hiver avec des amis ou en famille : je suis assuré.
- Je fais du roller avec mes petits-enfants : je suis assuré.

Je suis assuré pour les 60 activités sportives proposées par la fédération, en France où à l'étranger (voir liste des activités reconnues sur le site FFRS)..

Vous avez 5 jours pour déclarer un accident, vous pouvez le faire directement en ligne, par courrier ou par téléphone (contacts sur votre licence ou sur le site FFRS).

Je dispose également d'une assistance juridique et psychologique en cas de besoin (contacts sur votre licence).

**Christian**

Instructeur fédéral

## DONNER DE SON TEMPS RÉCOLTER DU BONHEUR

À l'heure où le bien-être et le maintien d'une vie active sont plus que jamais valorisés, les associations de seniors sportifs jouent un rôle crucial dans l'épanouissement de nos aînés. Elles offrent un cadre convivial et stimulant pour pratiquer une activité physique adaptée, rompant ainsi l'isolement et favorisant la santé. Et si vous deveniez un maillon essentiel de cette chaîne de solidarité et de dynamisme en tant que bénévole ou animateur ?

S'engager auprès d'une association, c'est bien plus que donner de son temps. C'est une opportunité unique de :

### Faire une différence dans la vie des adhérents :

Imaginez la joie sur le visage d'une personne retrouvant mobilité et confiance grâce à vos encouragements lors d'une séance de gymnastique douce. Pensez à la satisfaction de voir des liens se créer entre les

participants, brisant la solitude et tissant un réseau social précieux.

En tant que bénévole ou animateur, vous contribuez directement à améliorer la qualité de vie des adhérents, en leur offrant des moments de plaisir, de partage et de bien-être physique et mental.

### Partager vos passions et vos compétences :

Que vous soyez un sportif passionné, un pédagogue dans l'âme, ou simplement doté d'un grand sens de l'écoute et de l'organisation, votre profil est précieux ! Vous pouvez animer des ateliers de marche nordique, organiser des tournois de pétanque conviviaux, ou encore gérer la logistique des événements. C'est l'occasion de mettre vos talents au service d'une cause noble et de partager ce qui vous anime.

### Développer de nouvelles compétences et s'enrichir personnellement :

Le bénévolat et l'animation sont de formidables écoles de la vie. Vous développerez des compétences en communication, en animation de groupe, en gestion de projet, et bien d'autres encore. Vous apprendrez au contact des adhérents, de leurs expériences et de leur sagesse. C'est un échange enrichissant qui vous apportera une grande satisfaction personnelle et vous ouvrira de nouvelles perspectives.

### Rejoindre une communauté chaleureuse et engagée :

Les associations sont des lieux de rencontre et de convivialité. En devenant bénévole ou animateur, vous intégrerez une équipe dynamique et bienveillante, partageant des valeurs communes de solidarité et d'entraide. Vous tisserez des liens forts avec les autres bénévoles, les animateurs et bien sûr, les participants. C'est une occasion de se sentir utile et de faire partie d'un projet porteur de sens.

### Agir pour une société plus inclusive et solidaire :

En soutenant les activités physiques et sociales des adhérents, vous contribuez à lutter contre l'isolement, à prévenir la perte d'autonomie et à promouvoir une image positive du vieillissement. Vous participez à la construction d'une société plus inclusive, où chaque génération a sa place et où le lien social est valorisé.

### Alors, qu'attendez-vous pour franchir le pas ?

Que vous ayez quelques heures par semaine ou une disponibilité plus importante, votre contribution sera précieuse. Contactez dès aujourd'hui un responsable de votre club et découvrez comment vous pouvez devenir acteur de ce mouvement positif.

**Patrick**

<https://sports-seniors-sixtins.assoc.eu>

Avec l'âge, le maintien d'une activité physique régulière devient primordial pour préserver l'autonomie, la santé et la qualité de vie.

Cependant, la pratique d'exercice, même modérée, nécessite une préparation adéquate : l'échauffement. Souvent négligé, l'échauffement est pourtant un pilier fondamental pour garantir la sécurité et l'efficacité de toute activité physique chez les seniors.

## **Pourquoi l'échauffement est crucial pour les seniors**

- Le corps des seniors subit des changements physiologiques naturels liés à l'âge : diminution de la masse musculaire, perte d'élasticité des tissus conjonctifs, réduction de la densité osseuse et parfois des douleurs articulaires. Dans ce contexte, un échauffement approprié offre de nombreux avantages spécifiques :
- Préparation progressive du corps à l'effort : L'échauffement augmente graduellement la température corporelle et le flux sanguin vers les muscles. Cette augmentation progressive prépare le système cardiovasculaire à l'effort, réduisant ainsi le stress sur le cœur.
- Amélioration de la flexibilité et de l'amplitude des mouvements : Des mouvements doux et progressifs lors de l'échauffement aident à étirer les muscles et les tendons, augmentant ainsi la flexibilité et l'amplitude des mouvements. Ceci est particulièrement important pour les seniors dont la souplesse peut diminuer avec l'âge.
- Lubrification des articulations : L'échauffement stimule la production de liquide synovial, qui lubrifie les articulations. Une bonne lubrification réduit la friction et la raideur, diminuant ainsi le risque de douleurs et de blessures articulaires, fréquentes chez les seniors.
- Prévention des blessures : En préparant les muscles, les tendons et les ligaments à l'effort, l'échauffement diminue considérablement le risque de foulures, d'entorses et de déchirures musculaires. Des muscles "froids" sont plus susceptibles de se blesser lors d'une activité soudaine ou intense.
- Amélioration de la coordination et de l'équilibre : Certains exercices d'échauffement peuvent inclure des mouvements qui sollicitent la coordination et l'équilibre, des aspects cruciaux pour prévenir les chutes chez les seniors.
- Préparation mentale : L'échauffement offre un moment de transition entre le repos et l'activité, permettant aux seniors de se concentrer mentalement sur l'exercice à venir.

## **Comment mettre en place un échauffement efficace**

Un bon échauffement pour les seniors devrait être progressif, doux et adapté au type d'activité physique prévue. Il peut généralement comprendre les étapes suivantes :

- Exercices cardiovasculaires légers : Commencez par une activité de faible intensité pour augmenter doucement le rythme cardiaque et la circulation sanguine. Cela peut inclure de la marche lente, des mouvements doux des bras et des jambes.
- Exercices de mobilisation articulaire : Effectuez des mouvements doux et contrôlés pour mobiliser les principales articulations :
  - \*Cou : Inclinaisons et rotations douces de la tête.
  - \*Épaules : Cercles des bras vers l'avant et vers l'arrière.
  - \*Poignets et chevilles : Rotations.
  - \*Hanches : Cercles du bassin.
  - \*Genoux : Petites flexions.
- Étirements dynamiques : Réalisez des mouvements actifs qui étirent les muscles sollicités pendant l'activité principale. Contrairement aux étirements statiques (maintenir une position), les étirements dynamiques impliquent des mouvements fluides et contrôlés, comme des balancements de jambes, des cercles de bras plus amples, des montées de genoux progressives.

## **Exemples d'exercices d'échauffement**

Voici quelques exemples d'exercices simples et efficaces pour un échauffement :

- Marche sur place avec élévation progressive des genoux.
- Cercles des bras vers l'avant et vers l'arrière.
- Balancements doux des jambes vers l'avant et vers l'arrière, puis latéralement (en se tenant à une chaise pour l'équilibre).
- Rotations des poignets et des chevilles.
- Petites flexions des genoux.
- Inclinaisons latérales du tronc.
- Mouvements doux des épaules vers le haut et vers le bas.

## **Conclusion**

L'échauffement n'est pas une simple formalité, mais une étape cruciale pour préparer le corps des seniors à l'activité physique. En intégrant une routine d'échauffement adaptée avant chaque séance, les seniors peuvent réduire significativement le risque de blessures, améliorer leur performance et profiter pleinement des nombreux bienfaits de l'exercice pour une vie plus active et en meilleure santé.

# INDEX DES NUMÉROS PARUS



Rejoignez-nous sur facebook !



<https://www.sportseniors35.org>

[communication.coders35@gmail.com](mailto:communication.coders35@gmail.com)