



# L'ÉLAN VITAL DU CODERS



**71%**

**Âge 55-59 :**  
pratiquent une  
activité physique

**56%**

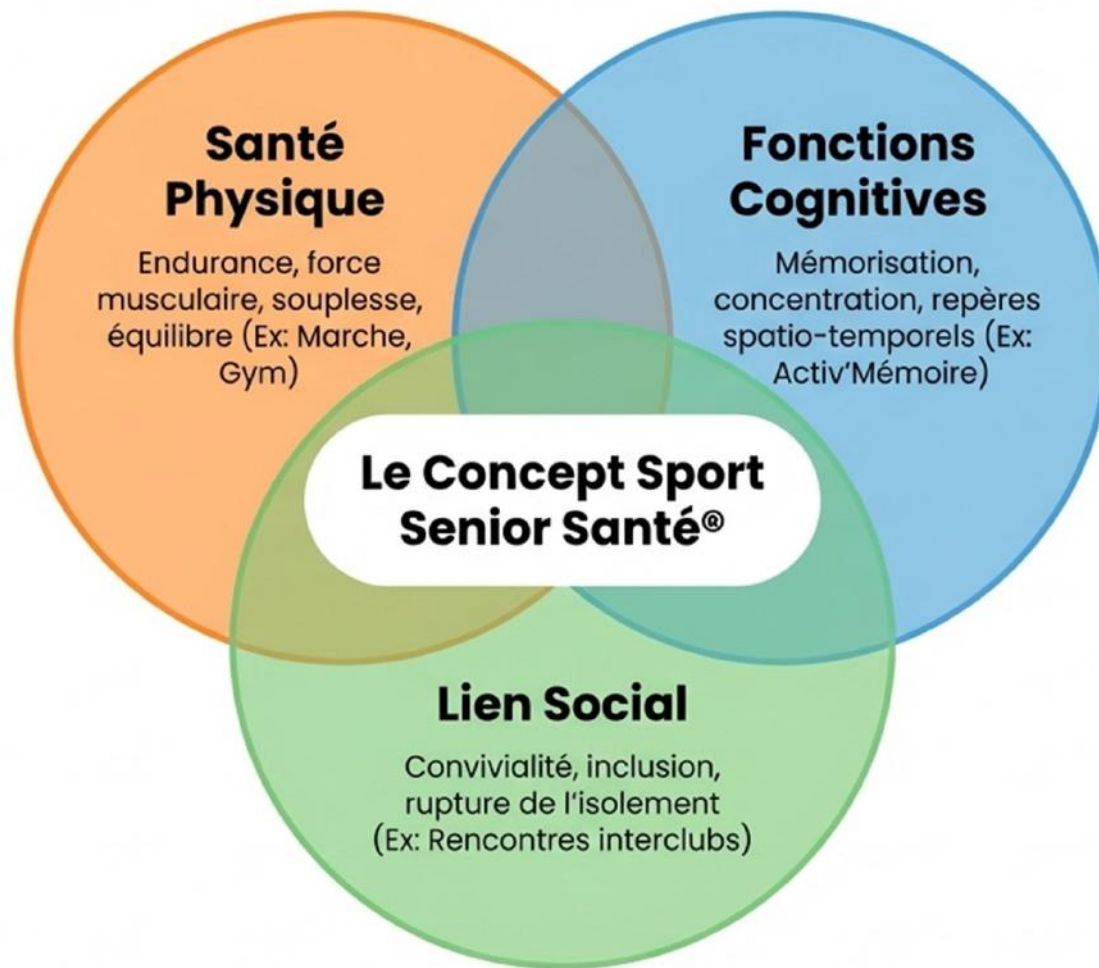
**Âge 60-65 :**  
chute brutale au  
passage à la  
retraite

**25%**

**Âge 75+ :**  
risque majeur de  
sédentarité

**Le défi de santé publique :  
Maintenir le capital santé et  
prévenir l'isolement.**

La sédentarité et la perte de lien  
social constituent les véritables  
menaces de l'avancée en âge.



**Plus qu'une simple activité physique : un rempart global contre la perte d'autonomie.**

## Club Sportif Classique

Recherche de performance et  
compétition

Une licence par discipline sportive

Entraîneurs professionnels externes

Sélection et dépassement de soi

## Club FFRS / CODERS 35

**Préservation du capital santé  
et plaisir**

**Une licence unique multisports  
(accès à +60 activités)**

**Animation par des pairs  
bénévoles formés**

**Convivialité, adaptation et inclusion  
absolue (dès 50 ans)**



### **Origine**

Créée en 1962  
(Reconnue d'Utilité  
Publique depuis  
2008).



### **Envergure**

plus de 90 000  
licenciés au niveau  
national.



### **Réseau**

7 Comités régionaux  
et 50 Comités  
départementaux.



### **Encadrement**

6 200 animateurs  
et instructeurs  
bénévoles.

*Membre associé du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).*

**CODERS 35 :  
Le Moteur  
Local**

**1. Liaison & Coordination**

Relais direct entre la Fédération nationale et les associations locales.

**2. Formation Sécurisée**

Organisation des stages diplômants (Animateurs, Dirigeants, secourisme PSC).

**3. Développement Territorial**

Impulsion pour la création de nouveaux clubs et déploiement de pratiques innovantes.

**4. Événementiel Réseau**

Organisation des grandes rencontres interclubs pour cimenter le lien départemental.

**1 300 adhérents**  
répartis sur le  
territoire breillien.

**3S Baie de Cancale**  
(Cancale)

**Retraite Sportive  
du Pays de St Aubin**  
(Saint Aubin du Cormier)

**Forme et Détente  
des Retraités** (Rennes)

**Sports Seniors Sixtins**  
(Sixt sur Aff)

**Retraite Sportive Bainaïse**  
(Bain de Bretagne)



## Plein Air & Nature

- Marche nordique, Randonnée pédestre
- Marche aquatique côtière (MAC), Kayak de mer
- Cyclotourisme (avec assistance électrique)



## En Salle & Équilibre

- Gymnastique douce, Tai Chi Chuan
- Danses collectives, Tennis de table
- Pickleball, Badminton





## Innovations Santé


- **Activ'Mémoire ©** : Double tâche stimulant la cognition et le mouvement.
- **Section Multi-activités Seniors (SMS)** : Accompagnement des publics fragilisés.


# “ La force vive : Des seniors encadrés par des seniors.”



 **Pratiquant passionné**

 **Formation Initiale FFRS (FIA) + Secourisme (PSC)**

 **Module Méthodologique (M2)**

 **Animateur certifié (Formation continue annuelle)**

L'expertise d'animateurs bénévoles issus de nos rangs garantit une pratique profondément humaine, empathique et hautement sécurisée.

# Bilan de l'Exercice

## Total Produits



Produits = Recettes  
(Cotisations, Subventions,  
etc.)

## Total Charges

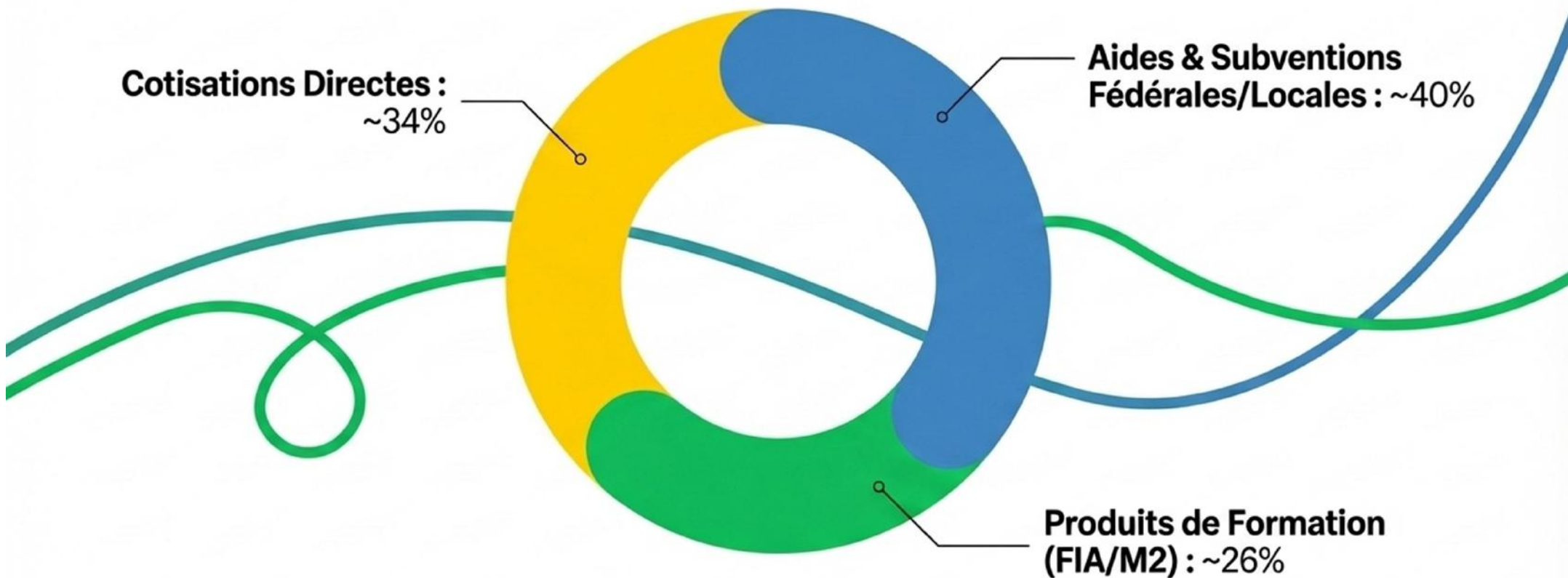
Charges = Dépenses  
(Formation, Matériel,  
Fonctionnement, etc.)



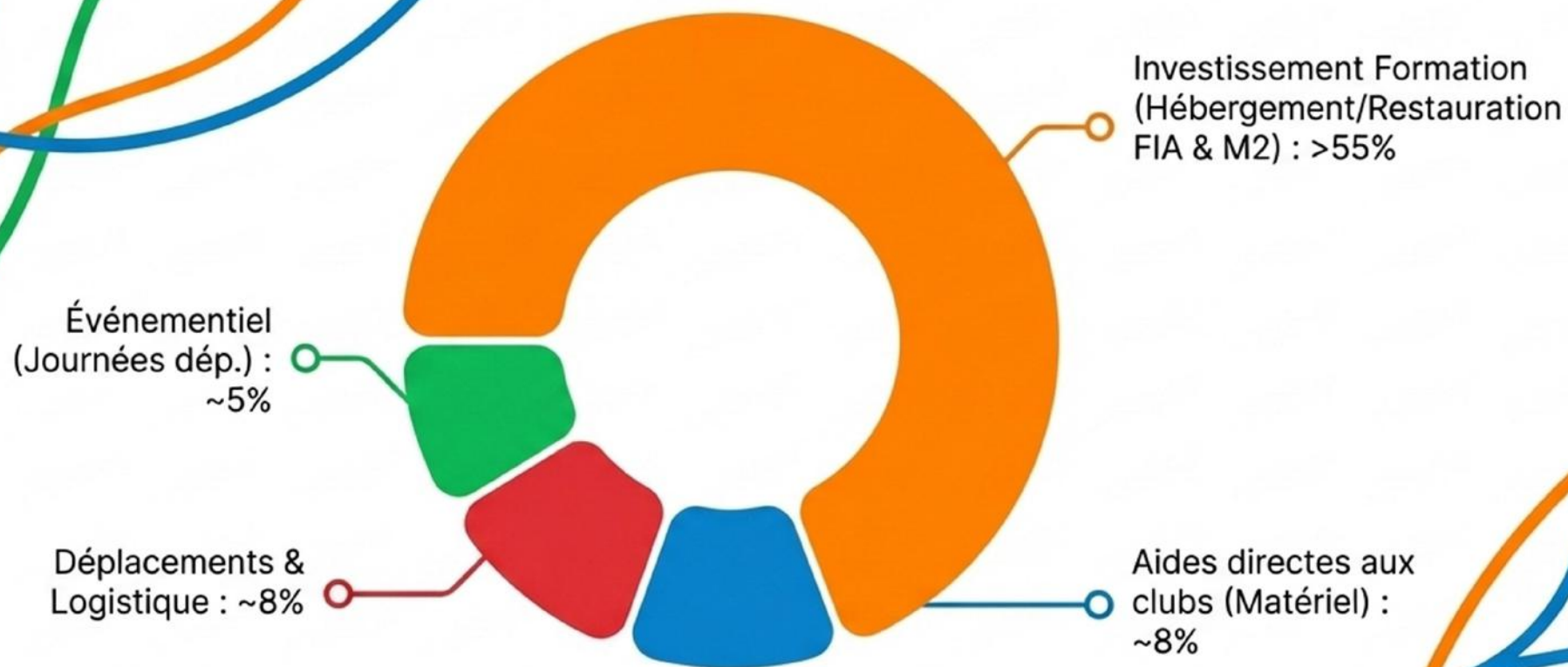
## Résultat de l'exercice (Excédent)

**Total Produits - Total Charges =**

**Explication :** Une gestion rigoureuse qui génère un excédent vital pour financer le développement futur et absorber l'afflux de nouveaux licenciés.



**Un financement équilibré, fortement soutenu par nos partenaires institutionnels (AG2R, Conseil Départemental, PSF) qui reconnaissent notre impact d'utilité publique.**



**Notre priorité budgétaire absolue : La formation de nos animateurs bénévoles.**  
Plus de 50% de nos ressources y sont consacrées pour garantir l'excellence et la sécurité.

# Nos Événements Clés



**Journée de rencontre  
Animateurs / Dirigeants**  
(Ateliers de réflexion et  
convivialité).



**Journées de rencontres  
thématiques**  
(découverte et pratique  
amicale).



**La Grande Journée  
Départementale Interclubs**  
(Le cœur battant de notre  
vie associative).



### 3. Poursuivre l'innovation santé

Promouvoir le déploiement de pratiques ciblées comme « Activ'Mémoire » pour stimuler la double tâche cognitive et physique.

### 2. Renforcer la capacité de formation

Répondre à l'afflux massif de nouveaux licenciés en accélérant la certification de nouveaux animateurs bénévoles.

### 1. Accompagner l'essor territorial

Tirer parti du dynamisme de l'Ille-et-Vilaine pour soutenir l'expansion en Bretagne, particulièrement vers le Morbihan et les Côtes-d'Armor.



# Plus que jamais, le CODERS 35 vous accompagne pour bouger, échanger et sourire.

## Siège Social

13 bis Avenue de Cucillé,  
35065 Rennes Cedex.

## Toutes les informations

Sur notre site  
<https://www.sportseniors35.org>

## S'engager

Rejoignez la dynamique :  
Devenez adhérent ou  
engagez-vous comme  
animateur bénévole !





# Le CODERS 35 : Le Relais de votre Retraite Active

CODERS 35 est le lien indispensable entre la Fédération nationale et vos clubs locaux.



**FFRS**  
(Fédération Française  
de la Retraite Sportive)



**CODERS 35**  
(Ille-et-Vilaine)



**Clubs Locaux**



## Un Relais Stratégique de Proximité

Assure la liaison directe  
entre la Fédération  
Française de la Retraite  
Sportive (FFRS) et les  
clubs d'Ille-et-Vilaine.



## La Forge des Bénévoles

En 2025-2026, **172**  
**formations** (secourisme,  
animateurs, dirigeants)  
pour garantir un  
encadrement certifié.



## Développeur de Réseaux et de Clubs

Mission : créer de  
nouvelles structures  
locales et accompagner  
les dirigeants dans  
leur gestion  
quotidienne.



## Le Concept "Sport Senior Santé"

Promeut une pratique  
multisports sans  
compétition, axée sur la  
préservation du capital  
santé et le lien social.



## Moteur de l'Animation Départementale

Organise des  
événements majeurs  
comme la **Journée**  
**Interclubs** réunissant des  
centaines de passionnés  
du département.