



- 2 INTERCLUBS 2026**  
Reprise réussie à Saint Aubin du Cormier
- 3 LES PUBLICATIONS DU CODERS 35**  
S'informer, se former, se divertir
- 4 OBJECTIF CORERS**  
La Bretagne en mouvement !
- 5 VIE DES CLUBS**  
Journée interactivités à Cancale
- 6 PAUSE CULTURE ET LOGIQUE**  
Faites travailler vos neurones en vous amusant
- 7 A VOS PLUMES !**  
Le magazine a besoin de vous !
- 8 VIE DES CLUBS**  
Retraite Sportive du Pays de Saint Aubin :  
Destination Cancale, place au partage
- 9 L'ÂGE DE RAISON... OU PRESQUE**  
Petites phrases, grands sourires
- 10 LA TRANSITION NUMÉRIQUE**  
Le CODERS 35 au service des clubs
- 11 VIE DES CLUBS**  
Nouvelle activité à 3S Baie de Cancale
- FORMATION M2 PICKLEBALL**  
Première formation dans le département
- 12 RÉTROSPECTIVE DE LA SAISON 2025/2026**  
Partage, énergie et complicité
- 13 ACTIV'MÉMOIRE**  
Stimuler ses neurones en bougeant !
- 14 VIE DES CLUBS**  
Le Club de Cancale au Cancaven swimrun 2026
- 15 REJOIGNEZ L'ÉQUIPE !**  
Devenez trésorier(e) ou affiliiez votre club
- 16 PAUSE SOURIRE & SOLUTIONS**  
Un zeste d'humour et les réponses à vos défis

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  
**Commission communication :** Marc Auger, Bernard  
 Borbély, Nelly Borbély, Monique Fraboulet, Catherine Landreau, Christian Pirou.  
**Illustration de couverture :** Coders 35  
**Contact :** communication.coders35@gmail.com

Bonjour à toutes et à tous,

Quel immense bonheur de vous retrouver pour lancer, ensemble, cette toute nouvelle saison ! Nous laissons derrière nous un été exceptionnellement chaud, parfois même très éprouvant pour les organismes. Que vous soyez de fidèles habitués, présents à chaque rendez-vous depuis des années, ou que vous franchissiez la porte d'un club de la fédération pour la toute première fois, nous vous souhaitons la plus chaleureuse des bienvenues.

Ce numéro de rentrée est l'occasion idéale de jeter un coup d'œil dans le rétroviseur. Nous vous avons préparé une rétrospective de la saison 2025/2026 pour revivre en détail les moments forts qui nous ont fait vibrer, transpirer et sourire ces derniers mois.

Ce magazine est avant tout le vôtre, et ce numéro en est le plus beau reflet. Un grand merci aux clubs de Saint-Aubin-du-Cormier et de Cancale, qui ont pris activement la plume ce mois-ci ! Grâce à leur participation spontanée, découvrez de l'intérieur les coulisses de leurs activités quotidiennes et de leurs projets. Le club de Saint-Aubin-du-Cormier nous invite également à revivre la superbe journée interclubs, un magnifique moment de partage et de rires qui résume à lui seul l'esprit de franche convivialité qui nous unit.

Se tourner vers l'avenir, c'est aussi s'organiser pour une fluidité maximale au sein du réseau. L'accent est ainsi mis sur le projet PASIS, un plan d'action concret destiné à apporter un soutien informatique et technique aux structures du département. L'objectif est clair : simplifier la gestion administrative au quotidien afin que chacun puisse se concentrer uniquement sur le plaisir du terrain et du sport santé.

Enfin, pour démarrer l'année dans la bonne humeur, ne manquez pas nos pages de jeux et d'humour, parfaites pour une petite pause détente.

Excellente lecture, bonne reprise à tous et à très vite sur nos terrains !

## 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>

## INTERCLUBS 2026 : REPRISE RÉUSSIE À ST-AUBIN !

Ce moment a été l'opportunité pour nos adhérents de s'offrir une parenthèse enchantée. Conçue comme un carrefour des énergies, cette journée a permis à chacun de s'immerger dans la découverte, le partage et la convivialité. Loin des impératifs du quotidien, les participants ont renoué avec le plaisir d'être ensemble, unis par une même envie de bouger. .



### La diversité en mouvement

Pour orchestrer cette formidable partition, les animateurs bénévoles diplômés FFRS de nos quatre clubs se sont pleinement investis, mettant leur expertise et leur enthousiasme au service de tous. Ce jeudi 28 mai 2026, ils ont su concevoir et encadrer avec brio une dizaine d'activités parfaitement adaptées aux attentes de chacun. Le programme offrait un équilibre idéal, naviguant avec fluidité des disciplines les plus zen — à l'instar du Qi gong ou de la gym douce, véritables invitations à la sérénité — aux pratiques résolument plus dynamiques comme la marche nordique et les grands circuits à vélo.

Fidèle à notre ADN d'innovation, cette édition a également mis à l'honneur de superbes nouveautés. Les participants ont ainsi pu s'initier aux trajectoires ludiques du disc golf et du swing golf, stimuler subtilement leurs facultés cognitives à travers l'atelier Activ'Mémoire, ou encore tester leur agilité sur les terrains de pickleball. Cette palette diversifiée a prouvé une fois de plus que le Sport Senior Santé se conjugue au pluriel et s'adapte à toutes les sensibilités.

### L'écrin de Bel-Air

Cette année, c'est la dynamique commune de Saint-Aubin-du-Cormier qui est devenue la capitale d'un jour de notre interclubs départemental. Les clubs de Bain-de-Bretagne, Cancale, Rennes et, bien sûr, les hôtes de Saint-Aubin ont eu le privilège d'être accueillis au sein du complexe de l'Espace Bel-Air. Ce site d'exception a immédiatement séduit l'ensemble des visiteurs en associant le confort d'une structure moderne à la poésie d'un cadre naturel préservé.

Dans ce décor bucolique où les forêts, les reflets de

l'étang et le charme des vieilles pierres créent une atmosphère de pure magie, l'environnement s'est révélé être un lieu de vie idéal. Il offrait toutes les conditions de confort, d'espace et de sécurité nécessaires pour accueillir sereinement les 220 participants. Cet écrin de verdure a permis à chacun de s'adonner à une pratique sportive variée en toute confiance, enveloppé par la beauté des paysages de l'Ille-et-Vilaine.

*"Cette rencontre a été une véritable réussite, grâce à l'investissement sans faille des bénévoles, des animateurs et de toutes les personnes mobilisées pour préparer et faire vibrer cet événement. Les différentes activités proposées ont permis à chacun de partager un moment chaleureux, sportif et particulièrement riche en échanges entre les différents clubs du département. Bravo également pour la qualité de l'organisation tout au long de la journée, qui s'est déroulée dans une ambiance particulièrement agréable, fluide et dynamique !" - Le Club de Bain-de-Bretagne*

### L'humain avant tout

Au bout du compte, chacun l'aura profondément ressenti : cette journée n'est pas qu'une simple histoire de sport, et encore moins une quête de records ou de performances compétitives. Elle parle avant tout de rencontres authentiques, d'amitiés qui se nouent ou se renforcent au détour d'un sentier, de joies spontanées, de fous rires partagés et de bonheur tout simplement. Elle incarne l'essence même de notre mouvement : le plaisir d'être ensemble et de s'épanouir collectivement.



Un immense merci à l'ensemble des participants pour leur bonne humeur communicative, ainsi qu'aux organisateurs et encadrants pour avoir fait de ce rassemblement un succès mémorable. Et surtout, ensemble, continuons à imaginer et à faire vivre ce genre d'événement majeur, indispensable pour maintenir en santé, célébrer la solidarité et préserver durablement la formidable vitalité des seniors de notre département !

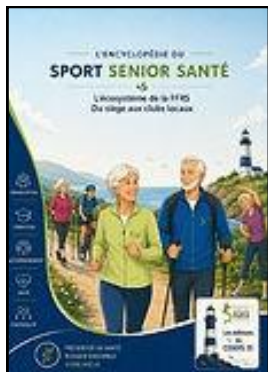
**Catherine**

<https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com>

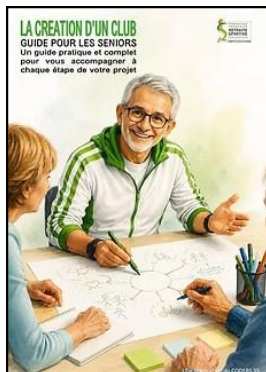


### NOS GUIDES PRATIQUES

Des outils concrets pour accompagner les clubs, les dirigeants, les animateurs et les adhérents.



Encyclopédie du Sport Senior Santé



Guide d'accompagnement à la création d'un club



Prise de main de Paheko



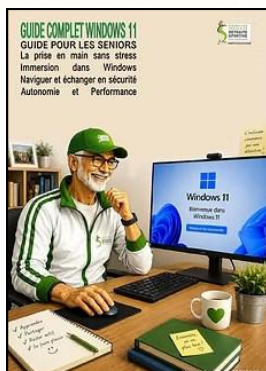
La communication dans votre club



Inclusion et convivialité



La gouvernance associative



Maîtriser Windows 11



Le mail sans stress



Windows en toute sécurité



Découvrir Android



### NOS MAGAZINES



Le CODERS 35 aussi, ça se lit !

Fables, contes, bandes dessinées... pour se détendre, sourire et découvrir le fonctionnement et l'esprit de la fédération. Prenez le temps de feuilleter quelques pages !



Toutes nos publications sont **accessibles** gratuitement sur [www.sportseniors35.org](http://www.sportseniors35.org)



# OBJECTIF CORERS : LA BRETAGNE EN MOUVEMENT !

## LA RETRAITE SPORTIVE UNIT SES FORCES

### L'HISTOIRE DE LA FFRS, DU CODERS 35 ET LE GRAND ÉLAN RÉGIONAL

Comment est-on passé de la simple idée de "s'entretenir" à la retraite à un réseau de dizaines de milliers de passionnés du bien vieillir ? L'histoire de la FFRS et de son ancrage chez nous, via le CODERS 35, est avant tout une aventure humaine guidée par le sport-santé, le plaisir et le partage, sans compétition. Aujourd'hui, cette dynamique s'apprête à franchir un cap historique.

#### La FFRS : Cap sur le bien-être

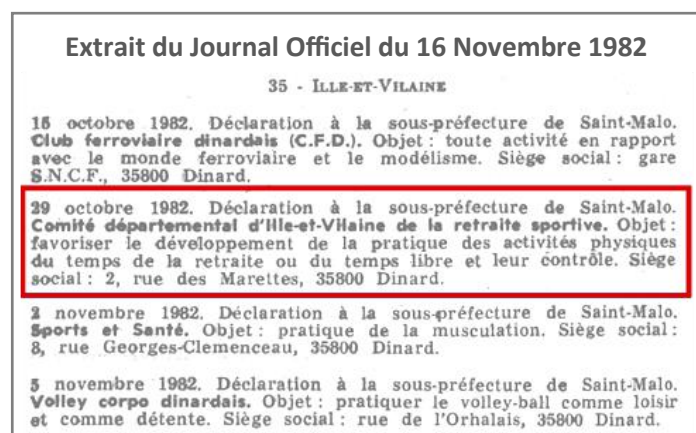
Tout commence au début des années 1980. Convaincus que l'allongement de l'espérance de vie est une chance à condition de garder la forme, des médecins gérontologues et des passionnés de sport s'unissent.

- 1982 : Naissance de la FFRS, l'unique fédération multisports entièrement dédiée aux plus de 50 ans.
- 2008 : Reconnue d'Utilité Publique, elle s'impose comme un acteur clé de la santé publique.
- Son ADN : Le concept Sport Senior Santé®. L'idée est de bien vieillir grâce à des activités physiques régulières et adaptées (Activ'mémoire, sport sur ordonnance).

Le vrai plus : Un fonctionnement unique "par et pour les seniors" grâce à des animateurs bénévoles de notre génération, formés et brevetés, ce qui permet de maintenir des cotisations très abordables.

#### Le CODERS 35 : L'esprit d'équipe en Ile-et-Vilaine

L'Ile-et-Vilaine n'a pas attendu pour se lancer ! Le CODERS 35 est né dans la foulée, le 29 octobre 1982.



Depuis, du pays de Redon aux côtes de Cancale, le comité tisse des liens d'amitié à travers trois grandes missions : faire grandir nos clubs locaux, accompagner nos forces vives bénévoles et cultiver le lien social lors de grands rassemblements.

Avant la crise sanitaire, le CODERS 35 affichait une santé de fer avec un record de 2 550 adhérents. Après les secousses de la Covid-19, puis le départ de trois clubs lors des saisons 2023-2024 et 2024-2025, notre grande famille s'est restructurée et se stabilise aujourd'hui à 1 400 adhérents fidèles. Côté parité, la tendance reste très bretonne avec 70% de femmes pour 30% d'hommes. Notre force réside dans cette belle résilience collective, prête à se tourner vers de nouveaux horizons.

#### Cap sur le CORERS Bretagne : L'Avenir s'écrit au présent !

Le grand tournant de notre histoire s'est dessiné le 17 juin à Concarneau. Les membres des comités d'Ille-et-Vilaine et du Finistère (le CODERS 29) se sont réunis lors d'une rencontre chaleureuse. Un désir est né de ces échanges : unir nos forces pour donner naissance au premier Comité Régional de la Retraite Sportive de Bretagne (CORERS Bretagne). Cette future union régionale repose sur une vision stratégique claire en trois dimensions :

- Une visibilité et un développement accrus : En regroupant nos forces vives, notre politique de développement sera beaucoup plus efficace. Nous offrons une meilleure visibilité à la Retraite Sportive auprès de la région Bretagne et pèserons davantage au niveau de la dimension régionale pour notre partenaire AG2R. C'est aussi l'opportunité d'organiser des événements communs et d'épauler le CODERS 29, plus récent, qui a besoin d'aide.
- Une gestion régionale des formations optimisée : L'objectif est de proposer un catalogue plus riche en Bretagne, avec des formations initiales et continues de base dans chaque département, le CORERS organisera également des formations plus spécialisées au niveau régional en centre Bretagne. Nous participeront aussi aux formations organisées par les CDOS (Comité Départemental ou Régional Olympique et sportif). Une organisation moderne et équilibrée : pour le siège social, le cœur balance encore entre la Maison des Sports de Rennes et celle de Quimper. Le futur Comité Directeur fonctionnera de manière agile : des réunions régulières en visioconférence, doublées d'une grande rencontre annuelle en présentiel, alternant sagement entre le 29 et le 35.

Après plus de 40 ans d'existence, le mouvement prouve que la retraite est une magnifique opportunité de bouger ensemble.

## VIE DES CLUBS

### JOURNÉE INTERACTIVITÉS À CANCALE

#### CANICULE ET FRAÎCHEUR MARINE À PORT-MER

Comme chaque année, notre conviviale journée d'action invitait nos adhérents à bousculer leurs habitudes en découvrant de nouvelles activités inédites du "Sport Senior Santé".

Cette édition a eu une saveur historique : elle s'est déroulée en pleine canicule. Afficher 37 °C à l'ombre à Cancale est un événement suffisamment rare pour être souligné ! Malgré cette chaleur, une centaine d'adhérents engagés ont bravé le thermomètre pour nous rejoindre à Port-Mer. Un grand bravo pour cette vitalité !

La sécurité étant notre priorité, le bon sens et l'arrêté préfectoral nous ont imposé d'adapter le programme. Nous avons ainsi annulé les randonnées et la marche nordique.

#### Fraîcheur sur la plage et dans l'eau

Cette contrainte a été l'occasion idéale de mettre à l'honneur nos activités nautiques. La plage de Port-Mer est devenue notre plus beau terrain de fraîcheur :



La marche aquatique côtière : Elle a été prise d'assaut ! Un bonheur de s'immerger pour travailler son endurance au frais.



Le kayak de mer : Un vif succès pour les sorties en pagaie, idéales pour chercher la brise au large.



Le Tai-Chi : Pratiquée à l'ombre, rythmée par les vagues, cette discipline alliant bien-être et méditation a séduit les amateurs de sérénité.

#### Menu adapté et fraîcheur marine

Côté restauration, l'agilité était aussi de mise. La traditionnelle galette-saucisse chaude a laissé place à de rafraîchissantes galettes froides à l'andouille.



En revanche, impossible de transiger avec le patrimoine cancalais : nous avons conservé les huîtres locales, servies bien fraîches. Elles nous ont été généreusement offertes par notre fidèle mécène, « Les Délices de Cancale », que nous remercions chaleureusement.



Face au thermomètre, cette journée restera un bel exemple de l'esprit dynamique de notre fédération : s'adapter avec le sourire et transformer un défi météo en un grand moment de partage !

Bernard

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

# PAUSE CULTURE & LOGIQUE

## FAITES TRAVAILLER VOS NEURONES EN VOUS AMUSANT

### 1 Culture générale & Littérature



Quel dramaturge et poète français du XVII<sup>e</sup> siècle, grand rival de Molière et Racine, est l'auteur de la célèbre tragi-comédie "Le Cid" ?

### 2 Le mot caché (Anagramme)



Retrouvez le concept scientifique derrière ces lettres mélangées :

**ETROP CNSIEOV**

(Indice : il s'agit de l'action de regarder en soi-même pour analyser ses propres sentiments)

### 3 Calcul mental & Logique

Sans calculatrice : Si un train roule à une vitesse constante de 120 km/h, combien de mètres exactement parcourt-il en exactement une seconde ?



### 4 Histoire & Géopolitique

Quel traité historique, signé le 28 Juin 1919 dans la galerie des glaces, a mis fin officiellement à la Première Guerre mondiale tout en redessinant la carte de l'Europe ?

### 5 Logique Visuelle & Géométrie

Une horloge classique indique exactement 4 heures.

Quel est l'angle aigu (en degrés) formé par la petite aiguille des heures et la grande aiguille des minutes ?



Les solutions de ces jeux sont à retrouver en dernière page du magazine

### 6 Philosophie & Citations

A quel illustre philosophe des Lumières, défenseur acharné de la tolérance et de la liberté d'expression, attribue-t-on la formule (bien que probablement apocryphe) : "Je ne suis pas d'accord avec ce que vous dites, mais je me battrai jusqu'à la mort pour que vous ayez le droit de le dire." ?



### 7 Science & Atmosphère

Quel gaz noble (ou rare), chimiquement inerte et portant le numéro atomique 18, est le troisième composant le plus abondant de l'atmosphère après le diazote et le dioxygène ?



### 8 Les Intrus Littéraires

Dans cette liste d'œuvres littéraires majeures du XIX<sup>e</sup> siècle, un roman n'a pas été écrit par Émile Zola. Lequel ?

L'Assommoir - Germinal - Bel-Ami  
Au Bonheur des Dames - La Bête Humaine



### 9 Suite Logique Numérique

Quel nombre vient compléter logiquement cette suite géométrique ?

2 - 6 - 18 - 54 - ?



### 10 Expressions & Vocabulaire

Donnez la définition exacte ou un synonyme soutenu de l'adjectif "obséquieux", souvent croisé dans les textes classiques.



## À VOS PLUMES ! LE MAGAZINE A BESOIN DE VOUS !

**Chères adhérentes, chers adhérents - oui, chacun d'entre vous ! - ainsi que nos animatrices, animateurs et dirigeants,**

Notre magazine départemental est avant tout le vôtre, et il ne doit pas être réservé qu'aux seuls encadrants ou responsables ! Il vit, respire et grandit grâce aux récits, aux partages et au dynamisme de chaque membre de la fédération. Pour que chaque numéro reflète fidèlement la réalité et la convivialité de nos clubs, nous avons besoin que chacun d'entre vous, simple participant ou bénévole d'un jour, se glisse dans la peau d'un reporter !

Pas besoin d'être un écrivain professionnel ni de diriger une activité pour avoir des choses passionnantes à partager. Un bon moment vécu au club ou une anecdote de séance, c'est déjà une mine d'or !

### CE QUE CHACUN DE VOUS PEUT NOUS RACONTER

Pour nourrir nos prochaines pages, nous recherchons activement des sujets d'articles axés sur quatre grands thèmes, ouverts à la plume de tous les adhérents :

- La vie de votre club vue par vous : Racontez-nous votre dernier entraînement, une sortie mémorable à laquelle vous avez participé, le bilan d'une activité ou simplement l'ambiance chaleureuse de votre groupe.
- Vos conseils et astuces pratiques : Partagez vos secrets de forme, vos expériences bien-être ou vos fiches pratiques pour mieux vivre son quotidien de senior actif.
- Vos idées de bouffées d'air : Un itinéraire de randonnée que vous adorez, une idée de sortie culturelle sympa ou un joli coin de notre région testé et approuvé par vos soins.
- Le "Courrier des lecteurs" : Posez-nous vos questions sur le fonctionnement de la FFRS, du CORERS ou du CODERS. Vos interrogations de terrain intéressent tout le monde : nous y répondrons directement dans le magazine !
- Le + visuel : Immortalisez vos moments de complicité ! Les photos de qualité (haute définition) ou vos petites illustrations originales (dessins, croquis) sont parfaites pour égayer vos propres récits.

### LA CHARTE DE PUBLICATION (simple, accessible à tous)

Pour que votre contribution prenne vie dans les meilleures conditions, voici quelques règles d'usage simples, valables pour tous nos rédacteurs en herbe :

- Pas d'anonymat : Assumez fièrement votre plume ! Chaque texte doit être signé de vos nom, prénom et mentionner votre club d'appartenance (les écrits anonymes ne seront pas publiés).
- Respect et bienveillance : Le magazine est un espace bienveillant. Aucun propos polémique, diffamatoire, politique, religieux ou à caractère publicitaire n'y sera admis.
- Format de texte : Privilégiez des écrits courts et dynamiques (entre 200 et 500 mots). Envoyez-les de préférence dans un format modifiable (Word, Writer ou directement écrit dans le corps de votre mail) plutôt qu'en PDF figé.



### RESPECT DU RGPD ET DROIT À L'IMAGE (Essentiel !)

La publication de photos et de noms obéit à des règles strictes de protection de la vie privée. Avant de nous envoyer un contenu, assurez-vous de ces quelques points de bon sens :

- L'accord de vos camarades : Si vos photos montrent des visages identifiables (lors d'une sortie ou d'un goûter), vous devez impérativement avoir obtenu l'accord verbal ou écrit de vos amis adhérents pour apparaître dans le magazine.
- Vos propres images : Les photos ou illustrations envoyées doivent être les vôtres (ou libres de droits). Si vous utilisez l'image d'un tiers, mentionnez impérativement son nom pour le crédit.
- Mentions de conformité : En nous envoyant votre article, vous acceptez que votre nom et votre club soient mentionnés. Le CODERS s'engage à ne jamais céder vos coordonnées à des tiers.

### PRÊT(E) À VOUS LANCER ?

Adhérentes, adhérents, c'est le moment de prendre la parole ! Envoyez vos textes, questions et images dès aujourd'hui à l'adresse unique de notre comité de rédaction : [communication.coders35@gmail.com](mailto:communication.coders35@gmail.com)

Nous avons hâte de découvrir vos histoires et de mettre en lumière la richesse de notre fédération à travers vos yeux !

L'équipe de rédaction du magazine.

## VIE DES CLUBS

### RETRAITE SPORTIVE DU PAYS DE ST AUBIN

#### DESTINATION CANCALE : PLACE AU PARTAGE !

##### Le Tai Chi de Saint-Aubin au grand air marin

Pour clore en beauté la saison 2025/2026, dix-sept pratiquants de Tai Chi / Qi Gong de Saint-Aubin-du-Cormier ont séjourné à l'Auberge de jeunesse de Port Picain, à Cancale, du 15 au 17 juin 2026. Accueillis très chaleureusement par les dirigeants et les animateurs du club local "Retraite Sportive 3S Baie de Cancale", notre joyeuse troupe saint-aubinaise a vu son aventure commencer sous les meilleurs auspices.

Un festival d'activités entre terre et mer



##### Tai Chi & Qi Gong : L'harmonie

Bien que les traditions d'apprentissage divergent entre les clubs de Saint-Aubin et de Cancale, les savoirs et le savoir-faire demeurent profondément communs. Face à la mer, ce moment de pratique partagé au grand air entre la fluidité de la forme Yang et la structure de la forme Wu a offert une magnifique richesse technique. Quelle ouverture d'esprit et de cœur !

##### Marche aquatique : Frissons et surprise

Une eau revigorante à 14°C ? Même pas peur ! Douze personnes se sont jetées à l'eau pour une séance de marche aquatique côtière (MAC) mémorable. Parfaitement encadrés par six animateurs diplômés et très attentifs au respect des règles de sécurité, les marcheurs ont eu une merveilleuse surprise : apercevoir au loin un dauphin joueur près des bateaux. Quel magnifique cadeau de la nature !

##### Les parcs à huîtres : Légendes et terroir

Passionné par la mer, ses histoires captivantes et ses légendes locales, Patrick a offert au groupe une balade inoubliable au cœur des parcs à huîtres. Bottes couvertes de vase mais le sourire aux lèvres, nos marcheurs ont arpenté courageusement des chemins glissants, entre ciel et mer. La juste récompense au retour ? Une dégustation savoureuse d'huîtres sur le port, avec en toile de fond la silhouette majestueuse

du Mont-Saint-Michel. Quel régal !

##### Conférence : Bien vieillir

Le séjour s'est enrichi d'une intervention passionnante du docteur Jean-Luc Touret, médecin régional de la fédération, dédiée au Sport Senior et à la lutte contre la sédentarité. Vieillir, "une catastrophe" ? Peut-être pour certains... mais notre médecin nous a prouvé que le pouvoir de bien vieillir, en restant actif, est entièrement entre nos mains. Un superbe programme de vie !

##### Une organisation idéale

Le CODERS a joué un rôle clé en permettant de concrétiser ce projet clé en main. Grâce à son action, ce séjour de grande qualité a pu être proposé à moindre coût et en toute sécurité, garantissant à chacun une tranquillité d'esprit absolue. Cette logistique parfaite a été magnifiquement secondée sur place par l'accueil attentionné, le confort et la très belle prestation de l'Auberge de Port Picain. Un grand coup de chapeau à cette belle chaîne de solidarité associative qui se plie en quatre pour le bonheur de nos seniors !

##### Un grand MERCI à :

- Les dirigeants : Christian Pirou (Président du CODERS), Patrick St Eloi (Président du club de Cancale) Daniel Havard (Président du club de Saint Aubin) et Daniel Yvert (Secrétaire du club de Cancale) pour leur précieux soutien et leur présence le mardi.
- Les animateurs Tai Chi / Qi Gong : Christian Hermange (Maître Wu), Marie-Claude, Éliane, Bernard et Jean-Paul.
- Les animateurs MAC : Patrick, Laurence, Marie, Katharina, Alain et Thierry.
- La santé : Le docteur Jean-Luc Touret, médecin régional.

**Et surtout, un immense bravo à toute l'équipe de Tai Chi / Qi Gong de Saint-Aubin pour son esprit d'ouverture, de partage, de bienveillance et de cohésion.** Comme le résume si bien Monique R. : *"Merci à toutes et à tous pour les beefsteaks avalés grâce aux fous rires !"* Quel bonheur partagé ! Une joyeuse énergie collective qui donne déjà envie de programmer la prochaine escapade en Ille-et-Vilaine. Cette belle ambiance festive restera longtemps gravée dans nos mémoires sportives.

**Catherine**

Animatrice Tai Chi/ Qi Gong

<https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com>

## L'ÂGE DE RAISON... OU PRESQUE

### PETITES PHRASES, GRANDS SOURIRES



A la retraite,  
on n'a plus le temps...  
mais on a tout notre  
temps !

Vieillir, c'est comme  
un bon vin :  
on prend de la valeur  
et on se savoure  
mieux chaque  
jour.



Le bonheur, c'est aimer  
ce que l'on a, oublier ce  
que l'on n'a pas et  
se réjouir de  
ce qui vient.



A notre âge, on  
ne court plus  
après le temps...  
on marche avec  
lui.



On ne devient pas vieux  
pour arrêter de  
vivre...  
mais pour  
commencer à vivre  
vraiment.



Le secret d'une grande  
forme ?  
Un peu de sport,  
beaucoup de rires et pas  
mal d'amis



A la retraite, on a  
enfin le droit  
d'être soi-même à  
temps plein.

Les souvenirs, c'est notre  
album photo intérieur :  
On peut les feuilleter  
quand on veut.



On ne peut pas  
arrêter le temps,  
mais on peut décider  
de ne pas le subir.



Vieillir ensemble,  
c'est se donner un  
supplément d'âme  
chaque jour.



La sagesse, c'est  
savoir faire la  
différence entre  
l'important et  
l'urgent.

Le rire, c'est la  
gymnastique de l'âme :  
ça détend, ça  
tonifie, ça rajeunit.



# LA TRANSITION NUMÉRIQUE AU SERVICE DES CLUBS

## RENCONTRE AVEC PATRICK RESCAN, RÉFÉRENT SI DU CODERS 35

À l'heure où les outils numériques deviennent incontournables pour la gestion associative, le Comité Départemental d'Ille-et-Vilaine choisit l'accompagnement plutôt que la contrainte. À travers le déploiement national du projet PASIS (Projet Appui SI aux Structures), le CODERS 35 se dote d'une feuille de route ambitieuse pour soutenir ses bénévoles. Patrick Rescan, ancien ambassadeur FFRS360 et référent de cette transition sur notre département, nous explique comment la technologie doit simplifier la vie de nos clubs.

**Rédaction : Le projet PASIS arrive au sein de notre fédération avec une ambition forte. Pouvez-vous nous expliquer la philosophie qui entoure ce programme ?**

**Patrick Rescan :** Derrière cet acronyme se cache une prise de conscience essentielle de notre fédération, sous l'impulsion nationale de Pascal COURRIER. Le constat est simple : la gestion d'un club de Retraite Sportive demande des compétences administratives et informatiques de plus en plus lourdes. L'ambition est de briser l'isolement des structures locales en créant un réseau de solidarité technologique entre la FFRS, les régions et nos comités départementaux.

**Quel est votre rôle exact dans ce dispositif ?**

En tant que référent pour l'Ille-et-Vilaine, je suis le point de contact humain et de proximité pour traduire ces grandes orientations en solutions concrètes sur notre territoire. Nous recherchons des économies d'échelle et la sécurisation de nos structures en favorisant la mutualisation des outils et des méthodes.

**Qu'espérez-vous changer concrètement pour les clubs ?**

Nous voulons rendre le transfert des rôles fluide et serein pour les nouveaux arrivants lors du renouvellement des bureaux. Il s'agit aussi de capitaliser sur l'intelligence collective en partageant les bonnes idées du terrain. À terme, cet appui va faciliter l'usage des modules fédéraux dédiés aux formations et aux séjours, désormais disponibles. J'y contribue via le groupe de travail national qui prépare une boîte à outils numérique complète.

**La technique peut parfois intimider. Comment va se traduire votre action auprès des dirigeants et des secrétaires de clubs ce mois-ci ?**

Mon rôle est d'être un partenaire de terrain, pas d'imposer une contrainte. En cette rentrée de septembre, je suis aux côtés des clubs pour le paramétrage initial de leurs outils. Pendant la phase cruciale

des inscriptions, j'apporte une assistance vigilante pour que l'intégration des adhérents et le traitement des licences se déroulent sans accroc. Plus globalement, nous visons l'autonomie des responsables pour construire leurs rapports d'activité.

**Allez-vous proposer une aide technique directe au quotidien ?**

Oui, nous mettons en place un guichet d'assistance de proximité : un support de premier niveau. Je serai l'interlocuteur privilégié pour résoudre les tracas ordinaires (mots de passe égarés, soucis de connexion, gestion de Google Drive ou SharePoint). Si le problème relève d'une anomalie plus lourde, je la formaliserai pour la faire remonter vers le support national. Cela demande de la patience et de la pédagogie.

**Le coup d'envoi du projet a été donné en juin dernier. Où en êtes-vous aujourd'hui dans votre feuille de route ?**

Après le lancement officiel en juin, nous avons installé notre espace de travail collaboratif. Nous finalisons actuellement le grand inventaire de l'existant au sein de toutes les structures d'Ille-et-Vilaine. Cet état des lieux est fondamental pour cartographier la réalité du terrain.

**Que cherchez-vous à évaluer à travers cet inventaire ?**

Nous regardons quelles solutions sont déjà adoptées (comme Paheko) et quels besoins restent sans réponse. Nous étudions aussi la pérennité des systèmes en évaluant les "bidouilles" informatiques maison. Bien qu'ingénieuses, elles reposent souvent sur une seule personne et se transmettent mal. Nous ferons une première restitution de ce diagnostic fin octobre, puis un second bilan en décembre pour analyser le comportement de nos outils après le rush de la rentrée. Ce sera notre base pour 2027.

**Un mot de la fin pour nos bénévoles ?**

**Patrick Rescan :** L'informatique doit nous rassembler en toute sérénité. Ce chantier est une aventure humaine et solidaire. Notre but : vous simplifier la vie, balayer les tracas administratifs et libérer du temps pour ce qui compte vraiment. Moins d'écrans, c'est plus de moments partagés sur le terrain pour le sport, la santé et le plaisir d'être ensemble. C'est cette informatique conviviale que nous construisons, main dans la main, pour soutenir tous nos clubs !

*Propos recueillis pour le magazine numérique du comité départemental de la retraite sportive d'Ille-et-Vilaine.*

## VIE DES CLUBS

### NOUVELLE ACTIVITÉ À 3S BAIE DE CANCALE

Le tennis de table a rejoint l'association 3 S Baie de Cancale Ça bouge du côté des raquettes ! La création très attendue de l'activité tennis de table au sein de l'association 3S Baie de Cancale s'affirme déjà comme une véritable réussite. Lancée avec l'envie de diversifier l'offre et de proposer une activité ludique, conviviale et accessible à tous, cette nouvelle section a trouvé son public en un clin d'œil.

#### Un engouement immédiat autour des tables

Dès les premières séances, le bruit familier de la petite balle en celluloïd rebondissant sur les tables s'est accompagné d'éclats de rire. L'enthousiasme des participants a été au rendez-vous bien au-delà des espérances. La grande force de cette nouvelle activité réside dans son accessibilité : que l'on n'ait pas tenu une raquette depuis l'adolescence ou que l'on ait de beaux restes de compétiteur, chacun y trouve son compte.

Débutants et joueurs plus expérimentés se retrouvent dans une ambiance chaleureuse, où le plaisir du jeu et l'entraide priment avant tout. Les plus aguerris n'hésitent pas à glisser quelques conseils techniques aux novices, créant d'emblée une dynamique positive et un véritable esprit de groupe.



#### Le "Ping" : un atout santé indéniable

Si le tennis de table séduit autant, c'est aussi parce qu'il s'inscrit parfaitement dans la philosophie du Sport Senior Santé®. Derrière son aspect très ludique, cette discipline est d'une richesse incroyable pour le maintien en forme :

- Stimulation cognitive : Il exige de la concentration et une excellente coordination œil-main.
- Entretien des réflexes : La vitesse de la balle sollicite la vivacité, l'anticipation et l'équilibre.
- Activité cardio-vasculaire douce : Les déplacements rapides et courts autour de la table permettent de faire monter le rythme cardiaque tout en préservant les articulations.

#### Le lien social au cœur du filet

Au-delà de l'aspect purement sportif, cette activité contribue pleinement à la vie associative locale de

Cancale. Le tennis de table est un sport qui favorise naturellement la discussion entre les points et le partage de bons moments. Les temps de pause entre deux sets ou à la fin de la séance sont devenus de véritables moments de convivialité, renforçant considérablement les liens entre les adhérents.

#### De belles perspectives pour l'avenir

Fort de ce lancement couronné de succès, le tennis de table a désormais toute sa place au sein de l'association 3S Baie de Cancale. L'équipe d'animation réfléchit déjà aux moyens de pérenniser cet engouement, avec de belles perspectives pour les saisons à venir : pourquoi pas l'acquisition de nouveau matériel pour accueillir encore plus de joueurs, ou l'organisation de petites rencontres amicales avec d'autres clubs de la région ?

Une chose est sûre : le tennis de table à Cancale a de très beaux jours devant lui !

**Gérard**

Référent tennis de table

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

## FORMATION PICKLEBALL

Durant la semaine du 18 au 22 mai, le tout premier M2 PickleBall en Ille-et-Vilaine s'est déroulé sur le site de Sport Bretagne à Dinard.

Ce stage a réuni 10 stagiaires venus de Bain-de-Bretagne, Concarneau, Saint Aubin du Cormier, Normandie, Vendée, région Parisienne et des Pays de la Loire, tous motivés pour devenir Animateurs. Leur objectif était d'animer ou, pour certains, de créer l'activité de PickleBall au sein de leurs clubs respectifs.

L'ambiance a été très conviviale, avec une cohésion rapide au sein du groupe. Une entraide s'est naturellement installée, les plus expérimentés accompagnant les débutants pour les faire progresser.

Le point d'orgue du M2 PickleBall a été le tournoi final, très attendu de tous. Certains stagiaires ont même parfois dépassé leurs formateurs.

Chacun est reparti vendredi avec le sourire et son attestation d'Animateur de PickleBall en poche.

**Marc**

Instructeur Fédéral



# RÉTROSPECTIVE DE LA SAISON 2025/2026

## UNE SAISON DE PARTAGE, D'ÉNERGIE ET DE COMPLICITÉ



### UNE SAISON À 100 À L'HEURE !

Bouger, vibrer, se retrouver... Cette saison 2025/2026 a filé à toute allure ! Du mouvement, du jeu et une sacrée dose de convivialité : le sport senior santé a battu son plein. Des rassemblements d'automne aux anniversaires du printemps, retour sur les temps forts d'une année survoltée !

**17 SEPTEMBRE 2025**

#### Journée animateurs et dirigeants à Sixt-sur-Aff

Le grand coup d'envoi de la saison ! Les forces vives se sont rassemblées à Sixt-sur-Aff. Les clubs d'Ille-et-Vilaine (Saint-Aubin-du-Cormier, Rennes Forme et Détente et Cancale) étaient venus en force, rejoints par le Finistère avec les délégations de Concarneau et Quimper. Une rentrée idéale pour partager nos pratiques sport-santé et plancher sur l'avenir de leurs associations.

**26 OCTOBRE 2025**

#### Tournoi Interclubs de Pickleball à Saint-Aubin

Ça a swingué sur les terrains ! Les raquettes ont chauffé à la salle de la Jouserie pour ce grand tournoi amical. Discipline phare en plein essor au sein de notre fédération, le Pickleball a réuni de nombreux joueurs venus de tout le département. L'ambiance était tout simplement électrique, mêlant une saine dose de compétition, de superbes échanges techniques et, surtout, un sens de la convivialité à toute épreuve.

**17 NOVEMBRE 2025**

#### Assemblée Générale annuelle du CODERS

La Maison Départementale des Sports de Rennes a accueilli l'Assemblée Générale annuelle. Ce rendez-vous a permis de dresser le bilan complet de la saison passée, de valoriser les actions menées sur le terrain par l'ensemble des clubs et de définir les orientations futures pour le développement du sport senior santé dans l'Ille-et-Vilaine et toute la région.

**24 MARS 2026**

#### Les 5 ans du Club 3S Baie de Cancale

Le club de la Baie de Cancale a soufflé ses 5 premières bougies dans une ambiance de fête mémorable. En l'espace de quelques années seulement, cette structure dynamique a su s'ancrer localement et séduire un nombre croissant de seniors bien décidés à concilier bien-être, grand air et lien social. Un cap important qui promet une longue suite !

**7 AVRIL 2026**

#### Les 25 ans de Rennes Forme et Détente

Un quart de siècle, ça se fête en grand ! Le club historique de Rennes Forme et Détente a célébré ses 25 ans d'existence, marquant une étape majeure de son histoire. Vingt-cinq années de fidélité, de sourires partagés, de séances sportives et de moments de pure détente qui prouvent la pérennité de cette belle structure et son rôle essentiel pour la santé des adhérents rennais.

**28 MAI 2026**

#### Journée de Rencontre Interclubs à Saint-Aubin

Saint-Aubin-du-Cormier est redevenu le centre névralgique de notre dynamisme pour ce grand rassemblement des clubs brétiliens. Une occasion en or pour croiser les disciplines, s'essayer à de nouvelles activités et partager un immense moment de complicité collective pour fêter en beauté, et tous ensemble, la clôture de cette magnifique saison.

#### EN ROUTE POUR 2026/2027 !

La page de l'été se tourne, une saison estivale particulièrement chaude et pas toujours reposante. Mais septembre est là, et avec lui le plaisir de se retrouver ! De nouveaux défis et de superbes moments de partage attendent tous nos clubs. C'est le moment idéal pour retrouver les terrains, les sentiers et les salles, et attaquer cette nouvelle saison avec un maximum d'énergie. Bonne rentrée !



## ACTIV'MÉMOIRE

### STIMULER SES NEURONES EN BOUGEANT !

On le sait désormais grâce aux neurosciences : pour garder un cerveau en pleine forme, il ne suffit pas de faire des mots croisés ou des sudokus bien installés dans son canapé. Le secret réside dans l'alliance du mouvement et de la réflexion.

C'est tout le sens du programme Activ'Mémoire, une activité originale et très conviviale qui s'installe comme un incontournable de notre rentrée sportive. Son objectif ? Stimuler nos fonctions cognitives tout en pratiquant une activité physique adaptée !

#### QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME ACTIV'MÉMOIRE ?

Conçu spécifiquement pour les seniors, Activ'Mémoire n'est pas un cours de gymnastique traditionnel, ni un cours théorique. Il s'agit d'ateliers ludiques où chaque exercice physique est doublé d'un défi pour le cerveau.

Ici, on ne cherche pas la performance athlétique. On bouge à son rythme tout en s'amusant à résoudre de petites énigmes, à mémoriser des parcours ou à coordonner ses mouvements de façon inhabituelle.

#### COMMENT ÇA MARCHE ? 3 EXEMPLES D'EXERCICES LUDIQUES

Pour vous donner une idée de l'ambiance chaleureuse de ces séances, voici le genre de défis que nos animateurs vous proposent :



- Le parcours coordonné : Marcher à un rythme régulier en suivant un tracé au sol, tout en épelant un mot à l'envers ou en comptant de 3 en 3. Un excellent moyen de travailler la "double tâche".
- Le jeu des balles colorées : Se déplacer en groupe et se passer un ballon. La consigne change selon la couleur du ballon : si on reçoit le ballon bleu, on doit citer un nom de fleur ; si on reçoit le jaune, un prénom commençant par "M". Réactivité et rires garantis !
- La mémorisation en mouvement : Retenir un en-

chaînement de 4 ou 5 mouvements corporels simples, puis le réaliser à l'envers, ou en grandissant la posture au fil des étapes.

**Le saviez-vous ?** L'activité physique libère des molécules qui agissent comme un "engrais" pour le cerveau, stimulant ainsi la mémoire et les connexions neuronales.



#### LES BIENFAITS CONCRETS AU QUOTIDIEN

La force d'Activ'Mémoire est que les progrès réalisés en séance se ressentent très vite dans la vie de tous les jours :

- Une meilleure attention : Vous restez concentré malgré les distractions, idéal pour faire vos courses ou marcher en ville en toute sécurité.
- Une plus grande vivacité d'esprit : Décider rapidement aide à trouver ses mots et à mieux réagir face aux imprévus.
- La préservation de l'autonomie : En associant équilibre, coordination et mémoire, ce programme est un pilier de la prévention globale de la santé des seniors.

#### OÙ PRATIQUER PRÈS DE CHEZ VOUS À LA RENTRÉE ?

Bonne nouvelle ! Des clubs du département proposent déjà cette activité innovante pour la saison à venir. Vous pouvez notamment retrouver des séances d'Activ'Mémoire auprès des clubs de Cancale, Rennes Forme et Détente et Saint-Aubin-du-Cormier.

Les séances s'y déroulent toujours dans la bienveillance, sans aucun jugement ni esprit de compétition. On s'entraide, on se trompe, on recommence, et surtout, on rit beaucoup ensemble. C'est l'occasion idéale à la rentrée de retrouver les copains et de stimuler sa bonne humeur !

**Prêt à tenter l'expérience en septembre ?** Contactez directement ces clubs partenaires pour réserver votre séance d'essai et offrir un grand bol d'oxygène à vos neurones !

### LE CLUB DE CANCALE AU CANCAVEN SWIMRUN : SOLIDARITÉ, SÉCURITÉ ET ENVIRONNEMENT

#### L'origine historique du nom "Cancaven"

Pour comprendre l'esprit du Cancaven Swimrun, il faut d'abord se pencher sur son nom, profondément lié à l'identité locale. "Cancaven" est en effet la forme ancienne, d'origine bretonne, du nom de la commune de Cancale. En baptisant l'événement ainsi, les organisateurs rendent un hommage direct au patrimoine maritime de la baie et à l'histoire de son terroir.

#### Le Cancaven Swimrun : Le sport, la solidarité et la préservation de la nature



Géré par une association de passionnés, le Cancaven Swimrun n'est pas qu'un défi physique. C'est un événement engagé qui reverse une partie de ses bénéfices sous forme de dons à des œuvres caritatives locales. Soucieux de son terrain de jeu, il s'inscrit

dans une démarche écoresponsable stricte en zone classée Natura 2000 (gestion des déchets rigoureuse, préservation de la biodiversité).

L'édition 2026 proposait trois épreuves phares, empruntant le magnifique sentier des douaniers (GR34) pour une arrivée spectaculaire au port de la Houle :

- La Grouin (Format Sprint - 8 km) : Un parcours dynamique composé de 1,3 km de natation en mer et de 6,4 km de trail, idéal pour s'initier.
- La Houle (Format Medium - 15 km) : Une épreuve intermédiaire réalisée en duo, comprenant 3 km de natation et 12 km de course à pied le long des criques rocheuses.
- L'Émeraude (Format Long - 28 km) : Le défi roi, proposé en individuel ou en duo, offrant un panorama exceptionnel sur la baie du Mont Saint-Michel avec 5,3 km de nage et 23 km de trail.

#### Le club de Cancale en première ligne pour la sécurité

Comme chaque année, le club de Cancale a répondu présent à l'appel de la solidarité. Pour cette édition 2026, nos adhérents ont une nouvelle fois prouvé que la vitalité, l'énergie et l'esprit d'entraide n'ont pas d'âge. Loin d'être de simples spectateurs, les aînés du club se sont mobilisés en nombre en tant que bénévoles de terrain pour prêter main-forte à l'organisation.

La mission confiée au club était cruciale : assurer la sécurisation de deux segments nautiques particulièrement stratégiques et délicats du parcours. Face aux

exigences de la mer et de la météo, nos bénévoles ont fait preuve d'une rigueur et d'une bienveillance exemplaires. Répartis de manière tactique, ils ont formé un maillage de sécurité indispensable :



- Une présence active sur les plages : Postés sur le sable, ils accueillaient les athlètes pour leur indiquer précisément où entrer et sortir de l'eau, balisant visuellement les zones de transition.
- Une vigilance de chaque instant dans l'eau : Équipés et prêts à intervenir, plusieurs bénévoles sont restés directement dans l'eau sur les points de passage. Leur rôle ? Veiller au plus près sur les swimrunners et être immédiatement opérationnels au cas où un nageur se retrouverait en difficulté (fatigue, crampe ou stress).

Menée en étroite collaboration avec la SNSM, l'organisation et les autres associations, cette action s'est déroulée dans une ambiance formidable. Elle illustre à quel point le sport-santé est un magnifique vecteur de lien social et d'engagement citoyen.



Un immense merci et un grand bravo aux bénévoles du club pour leur efficacité et leur sourire salués par tous !

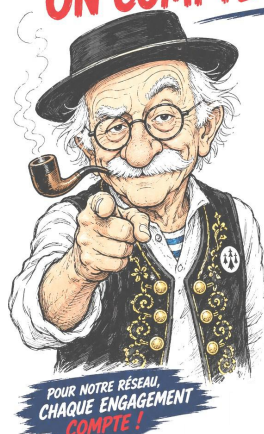
**Grégoire**

Animateur marche aquatique côtière

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

## REJOIGNEZ L'ÉQUIPE ! DEVENEZ TRÉSORIER(E) OU AFFILIEZ VOTRE CLUB

**POUR NOTRE COMITÉ,  
ON COMPTE SUR VOUS !**



Nous recherchons notre futur(e)  
**TRÉSORIER(E),**  
**POURQUOI PAS VOUS ?**

Vous avez envie de vous investir pour le sport senior santé et de faire bouger notre département ? C'est le moment de sauter le pas ! Le Comité Départemental de la Retraite Sportive d'Ille-et-Vilaine recherche sa perle rare pour gérer ses finances.

### Voici pourquoi vous devriez nous rejoindre :

- Ouvert à tous et toutes : Tout adhérent ou adhérente du département d'Ille-et-Vilaine peut postuler. Votre motivation est notre seul critère !
- La compta sans stress : Pas besoin d'être un(e) expert(e) ou d'avoir des connaissances particulières en comptabilité. Une bonne dose de rigueur suffit amplement au quotidien.
- Un outil simple et un accompagnement garanti : La gestion financière est facilitée grâce au logiciel associatif Paheko. Pas d'inquiétude, vous ne serez pas livré(e) à vous-même : une formation d'une journée est assurée, et notre équipe sera toujours là pour vous épauler et vous guider en toute sérénité. Notre référent informatique est d'ailleurs à votre entière disposition pour vous guider pas à pas lors de vos premiers clics sur l'outil.
- Une équipe soudée au comité directeur : Vous intégrez une équipe de bénévoles motivée, dynamique, chaleureuse et profondément bienveillante.
- Une mission au cœur de notre action : C'est l'opportunité idéale de participer activement au développement et au rayonnement durable du sport senior santé dans tout le département.

### Les modalités pratiques

Dans un premier temps, le nouveau trésorier ou la nouvelle trésorière sera coopté(e) au sein du comité directeur du CODERS. Cette cooptation sera ensuite validée lors de l'assemblée générale suivante.

**Prêt(e) à relever ce beau défi à nos côtés ?** Envoyez votre candidature par mail à :  
secretariat.coders35@gmail.com

**REJOIGNEZ LA  
FFRS !** LE SPORT SENIOR SANTÉ,  
C'EST NOTRE FORCE !



Vous animez un groupe de marcheurs, de cyclistes ou d'adeptes de gym douce ? Vous souhaitez offrir à vos adhérents un cadre sécurisé, dynamique et reconnu ? Rejoindre la Fédération Française de la Retraite Sportive, c'est intégrer une grande famille nationale de 92000 membres pour cultiver le bien-vieillir dans la joie.

### Ce qui fait notre force (et la vôtre !) :

- Le plaisir partagé, sans compétition : Grâce à notre concept unique Sport Senior Santé, oubliez les podiums et la performance pure. Nous privilégions l'écoute du corps, la convivialité et la diversification des activités pour préserver le capital santé de chacun, à son rythme.
- La liberté de la licence unique : Pour une cotisation annuelle très accessible, vos adhérents ouvrent la porte à plus de 60 activités sportives et cérébrales (comme le programme Activ'mémoire), valables dans n'importe quel club partout en France.
- Des bénévoles formés et chouchoutés : Parce que la sécurité est notre priorité, le Comité Départemental accompagne la montée en compétences de vos équipes. Nous assurons des formations adaptées : secourisme (PSC), brevet d'animation par discipline (FIA et Module 2), et gestion associative pour les dirigeants.
- Le numérique en toute simplicité : Nous simplifions le quotidien de vos bénévoles grâce à des solutions modernes et faciles d'accès. De plus, des subventions (sont accessibles pour financer votre matériel.
- Une vraie vie de réseau en Ille-et-Vilaine : En rejoignant nos licenciés brétiliens, vous participez à de grands rassemblements et à de joyeuses journées interclubs. C'est aussi la sérénité d'une couverture d'assurance complète incluse pour tous.

### Envie de partager cette belle aventure avec nous ?

Choisissez une fédération reconnue d'utilité publique qui met des sourires dans chaque foulée et chaque projet !

# PAUSE SOURIRE & SOLUTIONS

## UN ZESTE D'HUMOUR ET LES RÉPONSES À VOS DÉFIS

### La retraite : mode économie d'énergie



Ma femme me dit :  
– Depuis que tu es à la retraite, tu ne fais plus rien !  
Je lui réponds :  
– Faux ! Je suis en mode économie d'énergie...  
Je me recharge !

### Cours de gym senior



À la gym douce, la coach dit :  
– On va travailler l'équilibre !  
Tout le monde lève une jambe. Jean-Michel reste immobile. La coach lui demande :  
– Pourquoi vous ne levez pas la jambe ?  
Il répond :  
– Parce que si je tombe, j'ai personne pour m'aider à me relever !

### Mémoire sélective



Je cherche mes lunettes partout...  
Finalement, je les trouve sur le haut de ma tête !  
Si la mémoire était comme le wifi, elle serait toujours connectée... mais avec un faible signal !

### Les nouvelles technologies



Aujourd'hui, j'ai enfin compris comment faire une vidéo avec mon smartphone.  
Demain, j'apprendrai peut-être à l'arrêter !  
Le progrès, c'est comme une randonnée : on avance à son rythme... et on admire le paysage !

### Le sens pratique



– Alors, tu ranges comment ta maison ?  
– Très simplement : tout ce que je ne retrouve pas tout de suite, je dis que c'est bien rangé !

### Conseil de sage



À la retraite, il y a trois règles d'or :  
1. Ne jamais se presser... sauf pour l'apéro !  
2. Ne rien oublier... sauf qu'on a oublié !  
3. Rire tous les jours... ça allonge la vie !



### Solutions des jeux

- 1 **Littérature** : Pierre Corneille. Le Cid a été représenté pour la première fois en 1637.
- 2 **Anagramme** : INTROSPECTIVE.
- 3 **Calcul mental** : 33,33 mètres (environ). Astuce de calcul : 120 km/h équivaut à diviser par 3,6 pour obtenir les mètres par seconde, soit  $120 / 3,6 = 1200 / 36 = 33,33$  m/s.
- 4 **Histoire** : Le traité de Versailles.
- 5 **Géométrie** :  $120^\circ$ . Explication : Le cadran d'une horloge fait  $360^\circ$  pour 12 heures, soit  $30^\circ$  par heure. À 4 heures, l'écart est de 4 graduations horaires ( $4 \times 30^\circ = 120^\circ$ ).
- 6 **Philosophie** : Voltaire (de son vrai nom François-Marie Arouet).
- 7 **Sciences** : L'argon (Ar). Il représente environ 0,93 % de l'air que nous respirons.
- 8 **L'intrus** : Bel-Ami, qui est le célèbre roman de Guy de Maupassant publié en 1885 (les autres appartiennent à la fresque des Rougon-Macquart de Zola).
- 9 **Suite logique** : 162. La règle consiste à multiplier le nombre précédent par 3 ( $54 \times 3 = 162$ ).
- 10 **Vocabulaire** : Qui fait preuve d'une politesse excessive, exagérée ou hypocrite par intérêt (synonymes : flatteur, servile, courbé).



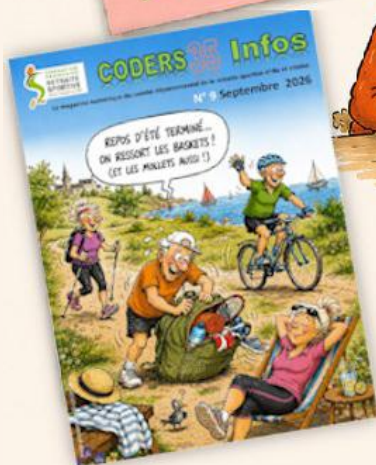


# VOTRE MAGAZINE NUMÉRIQUE VOUS ACCOMPAGNE PARTOUT, TOUT LE TEMPS!

Des conseils  
Des idées  
Des activités  
Des sourires



Toute l'actualité  
des clubs,  
des formations  
et de la vie  
de la fédération !



Rejoignez-nous sur facebook !

