FEDERATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ

CODERS 35 Infos

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

N° 7 DÉCEMBRE 2025



Image de couverture © CODERS35 - Loïc Schvartz

SOMMAIRE

2 **LES AVANTAGES DE LA PARTICIPATION AU CODERS 35**

3 **3S BAIE DE CANCALE , UN CLUB QUI INNOVE**
Un séminaire dédié au bénévolat
L'activité Tai Chi Chuan, renforce son équipe d'enseignants.

4 **NOUVELLES BRÈVES**
L'assemblée générale du CODERS
Nouvelle responsable formations
Nouvelle formation

5 **L'ESSENTIEL DU COGNITIF**
Comprendre, maintenir et épanouir son Cerveau

6 **LA RETRAITE SPORTIVE DE SAINT AUBIN, UN CLUB DYNAMIQUE**
Nettoyons la nature
Journée Pickleball
Sortie marche nordique

7 **LES TENDANCES POUR SENIORS SPORTIFS**
La montre connectée et le tracker d'activités
L'E-Sport actif et les jeux vidéo en mouvement
Les applications et équipements connectés

8 **HUMOUR**
Dans la série kayak'a essayer

9 **LA JOURNÉE DE RENCONTRE ANIMATEURS - DIRIGEANTS À SIXT SUR AFF**

10 **LE GUIDE DE SURVIE DU SENIOR ATHLÉTIQUE**
La sagesse du réveillon sportif
Comparatif des activités sportives en décembre
Les 3 commandements du sportif en hiver
Le menu du réveillon spécial articulations
Le conseil du coach

CODERS 35 Infos

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 : Catherine Landreau, Bernard Borbely, Gérard Le Mogne, Marc Auger

Contact : communication.coders35@gmail.com

ÉDITORIAL

Quel plaisir de vous retrouver pour ce septième numéro de notre magazine dédié à la vitalité et à l'enthousiasme des seniors sportifs de l'Ille et Vilaine !

Alors que l'année touche à sa fin et que les lumières de Noël commencent à scintiller, nous sommes fiers de regarder le chemin parcouru ensemble. Ce dernier numéro est l'occasion de vous adresser nos plus sincères remerciements : vous avez été plus de 5000 lecteurs à nous suivre et à partager votre passion pour le sport lors de la dernière parution ! Ce chiffre formidable témoigne de la force et du dynamisme de notre communauté sportive régionale.

Au fil de ces pages, vous retrouverez toutes les dernières nouvelles de vos clubs et du comité départemental. Ces rubriques sont le reflet de la richesse de nos activités, initiatives conviviales, stages et randonnées...

Le sport chez les seniors, c'est bien plus que de l'activité physique ; c'est un vecteur de lien social, de santé et de joie de vivre. Nous vous encourageons à continuer de franchir les portes de vos clubs pour participer à cette belle dynamique collective !

Les semaines à venir sont synonymes de chaleur, de partage et de moments privilégiés en famille ou entre amis. Profitez de cette période pour vous ressourcer, sans oublier bien sûr de garder une petite place pour une marche tonique ou une séance d'étirements !

Au nom de toute l'équipe du magazine et du Comité, nous vous souhaitons de passer d'excellentes fêtes de fin d'année. Que la magie de Noël vous apporte de la sérénité et que le passage à la nouvelle année se fasse dans la joie et l'espérance.

Nous vous adressons d'ores et déjà nos vœux les plus chaleureux pour 2026. Que cette nouvelle année vous apporte une santé de fer, de nombreux kilomètres parcourus, de belles rencontres et, surtout, beaucoup de bonheur sur les sentiers et terrains de jeux de notre belle Bretagne.

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 AVANTAGES DE LA PARTICIPATION AU CODERS 35

Le Comité Départemental de la Retraite Sportive d'Ille-et-Vilaine (CODERS 35) joue un rôle central dans l'organisation et la promotion des activités sportives pour les seniors sur le territoire brétillien.

Pour un club local affilié, s'impliquer activement dans les réunions et activités de ce Comité Départemental offre une multitude d'avantages, allant de la structuration administrative à l'enrichissement de l'offre sportive. Voici un tour d'horizon des bénéfices majeurs :

Renforcement de la structure et de l'administration du Club : Participer aux instances du CODERS 35, c'est bénéficier d'un soutien direct dans la gestion de l'association :

Accompagnement administratif et juridique : Le CODERS 35 et sa fédération (la F.F.R.S) proposent souvent une aide dans les démarches administratives complexes. Cela inclut des conseils pour la gestion courante, la mise à disposition de modèles de documents (contrats, règlements), et une meilleure compréhension du cadre légal.

Accès à l'assurance fédérale : L'affiliation assure au club et à ses licenciés un contrat d'assurance adapté (Responsabilité Civile, Individuelle Accident) couvrant la pratique des nombreuses activités sportives, un gage de sécurité indispensable pour les dirigeants et les membres.

Facilitation de la gestion (Extranet) : Les outils fédéraux (logiciel de gestion des inscriptions, des formations, des séjours), souvent accessibles via le Comité Départemental, permettent une gestion simplifiée des licenciés (base de données, attestations) et des ressources documentaires (site fédéral, plateforme de formations).

Développement des compétences et de l'encadrement : Le CODERS 35 est un pôle de formation et de professionnalisation pour les bénévoles et animateurs de votre club :

Formations qualifiantes : Le Comité recense et organise des formations initiales et continues pour les futurs animateurs et dirigeants. Ces formations, souvent prises en charge par les instances fédérales, sont cruciales pour garantir la qualité et la sécurité de l'encadrement.

Label "Sport, Senior, Santé ®" : Les clubs profitent de ce label fédéral exclusif visant à préserver le capital santé des adhérents (activités variées, et complémentaires Activ'mémoire, etc.).

Échanges de bonnes pratiques : Les regroupements et les formations sont l'occasion de rencontrer d'autres clubs du département, d'échanger des expériences, et de trouver des solutions communes aux défis rencontrés (recrutement de bénévoles, organisation d'événements, etc.).

Visibilité et reconnaissance institutionnelle : L'engagement au sein du CODERS 35 augmente la portée et la crédibilité de votre club :

Appartenance à un réseau national : L'affiliation au réseau F.F.R.S. via le CODERS 35 offre la reconnaissance des acteurs institutionnels (Département, collectivités locales) et acteurs privés et renforce la crédibilité du club.

Accès aux aides financières : L'affiliation est souvent une condition essentielle pour prétendre à certaines subventions (ex : Projet Sportif Fédéral de l'Agence Nationale du Sport, aides municipales ou départementales destinées aux associations sportives).

Promotion et visibilité : Le club bénéficie de la visibilité du réseau départemental et national. Il peut être inclu dans les outils de communication du CODERS 35 (site web, magazine, Facebook, événements...), facilitant le recrutement de nouveaux adhérents.

Enrichissement de l'offre d'activités et de la vie sociale : La participation aux activités va au-delà des réunions administratives :

Diversification des pratiques : Le CODERS 35 met en place et soutient l'organisation de rencontres et d'événements interclubs. Cela permet aux adhérents de pratiquer des activités différentes (marche, aquagym, danse, etc.) dans un cadre convivial et hors compétition.

Lien social et convivialité : Le rôle fondamental du Comité est de lutter contre l'isolement. Participer à ces activités régionales et départementales renforce le lien social, l'esprit d'ouverture et l'entraide entre les clubs et leurs membres.

Avantages partenaires : Le club peut bénéficier des offres et réductions négociées par la Fédération ou le Comité auprès de partenaires (matériel, séjours, etc.).

En conclusion, la participation active aux réunions et activités du CODERS 35 est un investissement stratégique pour tout club de retraite sportive. C'est la clé pour garantir un encadrement de qualité, sécuriser la gestion administrative, développer de nouvelles activités et, surtout, maintenir la vitalité et la convivialité de la structure au service de ses adhérents seniors.

3S BAIE DE CANCALE , UN CLUB QUI INNOVE

Un séminaire dédié au bénévolat pour renforcer l'esprit d'équipe au sein du club

L'association Sport Santé Senior Baie de Cancale a réuni ses bénévoles à l'occasion d'un séminaire placé sous le signe de l'engagement et de la convivialité. Ce rendez-vous, organisé autour du thème central du bénévolat, a permis de mettre à l'honneur celles et ceux qui, dans l'ombre, assurent le bon fonctionnement du club.

Destiné aux responsables d'activités, assistants et formateurs, ce séminaire a été l'occasion de rappeler le rôle fondamental du bénévolat dans la vie associative.

En ouverture, le président de l'association a exposé les grands principes qui fondent l'engagement bénévole : altruisme, responsabilité, transmission, et esprit collectif. Il a souligné l'importance de la reconnaissance des actions de chacun et la nécessité de renforcer le sentiment d'appartenance à un projet commun : celui de promouvoir une vie active et saine pour les seniors de la baie de Cancale.

"Le bénévolat n'est pas une simple aide ponctuelle. C'est un engagement durable, souvent discret, mais essentiel. Ce séminaire est aussi un moment pour dire merci." – Patrick Saint-Eloi, Président de 3S Baie de Cancale

Au terme de cette session d'échanges et de réflexion, les participants ont partagé un repas convivial, suivi d'une soirée bowling. Un moment festif et décontracté, pensé pour favoriser les liens entre bénévoles, loin du cadre habituel des activités ou des réunions. Une manière simple mais efficace de renforcer la cohésion d'équipe, tout en valorisant le plaisir d'être ensemble.



Cette initiative, saluée par les participants, témoigne d'un véritable esprit de communauté au sein de l'association. Elle s'inscrit dans une volonté plus large de soutenir les acteurs de terrain, en leur offrant des temps de pause, de reconnaissance et de réflexion.

Rendez-vous est déjà pris pour une prochaine édition, avec, peut-être, un nouveau thème mais toujours la même ambition : faire vivre une dynamique collective au service du bien-être des seniors.

L'Activité Tai Chi Chuan, renforce son équipe d'enseignants.

Passage de diplôme ce matin pour 3 enseignants de l'activité Tai Chi Chuan, style Wu. Ce style n'étant pas enseigné spécifiquement au sein de la F.F.R.S, le club 3S baie de Cancale, qui a la chance d'avoir un maitre certifié de ce style, a organisé sa propre formation, sanctionnée par un examen final.

L'examen était constitué de 4 parties :

Connaissances théoriques solides : Posséder une bonne connaissance des principes du Tai Chi, y compris son histoire, sa philosophie et ses bienfaits pour la santé.

Maîtrise des techniques fondamentales : Démontrer une compréhension approfondie des postures et des mouvements de base du Tai Chi, ainsi qu'une capacité à les exécuter avec précision et fluidité.

Capacité à enseigner : Savoir transmettre ses connaissances aux autres, en adaptant son enseignement aux besoins et au niveau des élèves de différents âges et capacités, notamment des seniors, novices dans cette discipline.

Engagement envers la communauté : Participer activement aux séances de groupe et démontrer un vrai souci du bien-être de ses pairs, contribuant ainsi à un environnement d'apprentissage positif et bienveillant.

Chacun des impétrants a démontré ses compétences dans ces différents aspects, devant un jury composé du Président de l'association, Patrick Saint Eloi, du Secrétaire Général Daniel Yvert et bien sûr de Christian Hermange, responsable de l'activité et maitre certifié de Tai Chi Chuan, style Wu.



Les 3 candidats, Marie-Claude Le Pennec, Eliane Malval et Bernard Borbély, ont brillamment obtenu leur diplôme validant le fait qu'ils possédaient toutes les formations nécessaires, les compétences pédagogiques, techniques et de sécurité.

Ce diplôme atteste de leur capacité à enseigner cette discipline à nos adhérents dans le respect des valeurs fondamentales de l'association

Ils prendront pleinement leurs fonctions à la rentrée de Septembre.

Félicitations à tous !

https://www.3sbaiedecancale.fr

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CODERS 35

C'est à la Maison départementale des sports de Rennes que s'est tenue l'assemblée générale du comité départemental, lundi 17 novembre 2025, en présence des représentants des clubs du département.



Le compte-rendu de cette assemblée est disponible sur le site du comité (Informations / Documents).

NOUVELLE RESPONSABLE FORMATIONS



C'est avec enthousiasme que **Brigitte Chassaing** rejoint l'équipe du CODERS 35 en tant que responsable formation. Son parcours, marqué par un engagement associatif fort et une passion pour le sport-santé, témoigne de sa volonté de transmettre et d'accompagner les bénévoles.

Tout commence en mai 2022, lors du forum nautique de Cancale, où Brigitte découvre la Marche Aquatique Côtière (MAC) avec l'association 3S Baie de Cancale. Séduite par l'activité, elle adhère dès la rentrée suivante pour pratiquer la MAC et la randonnée pédestre.

Très vite, son envie de s'investir l'amène à suivre un cursus de formation complet. Elle devient animatrice pour trois disciplines clés :

- Randonnée pédestre
- Activ'Mémoire
- Marche Aquatique

Un engagement progressif et solide

Son implication ne s'arrête pas au terrain. En janvier 2024, elle intègre le Conseil d'Administration de son club, avant de rejoindre le Comité directeur du CODERS 35 à la demande de son président.

Convaincue par les valeurs de la F.F.R.S. - le bénévolat, la convivialité et la préservation du capital santé par des activités non compétitives - elle a récemment consolidé son expertise en suivant le cursus exigeant d'instructrice fédérale (2024/2025).

Sa mission au CODERS 35

Après avoir épaulé la référente formation de son club, Brigitte a officiellement accepté la fonction de Responsable Formation du CODERS 35 lors de l'Assemblée Générale du 17 novembre 2025. Son objectif : mettre son expérience et son dynamisme au service de la montée en compétences des encadrants du département.

Côté "Perso" : Une passionnée de sport et de nature

Brigitte n'est pas seulement une organisatrice, c'est aussi une femme de terrain :

- Pêche à pied : Elle ne manquerait pour rien au monde les grandes marées dans la Baie de Cancale.
- Handball : Une passion de toujours ! Après 25 ans de pratique et 20 ans d'encadrement, elle reste une fervente supportrice des équipes nationales et garde un œil attentif sur les performances des Irréductibles de Cesson.

"**Pratiquer pour soi, c'est bien. Se former pour transmettre aux autres, c'est encore mieux !**"

formation.coders35@gmail.com

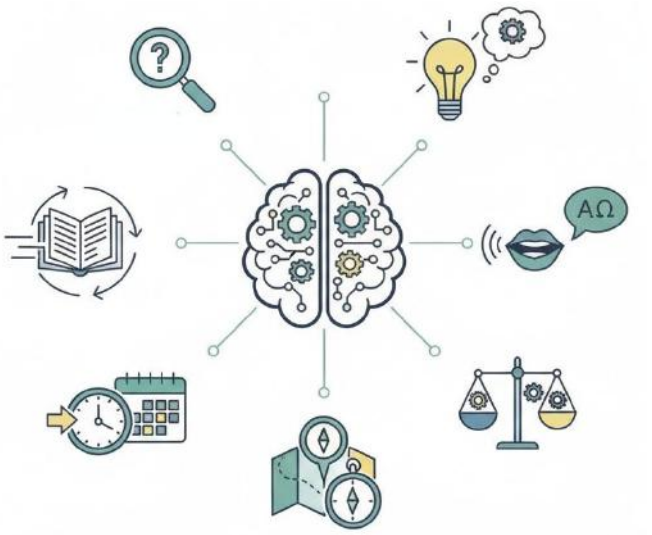
NOUVELLE FORMATION

Le CODERS 35 organise une FID : Formation initiale des dirigeants le 26 janvier 2026 de 8h30 à 17h00. **Cette formation est destinée aux dirigeants en place et aux futurs dirigeants**. Les principaux points qui seront abordés :

- Fonctionnement club-comité : statuts, règlement intérieur, règlement financier, chartes, mail…
- Licence, carte découverte : validité, couverture
- Le projet associatif
- Gestion financière : logiciel Paheko, formations et aides F.F.R.S. - CODERS
- Subventions : projet sportif fédéral, aides fédérales, CODERS, commune, conseil départemental, fonds pour le développement de la vie associative
- Organisation assemblée générale : obligations, convocation, électeurs, votes
- Assurances : IA, RC, RC dirigeant-animateur, automission, assurances matériels club-comité
- Responsabilité : obligation de sécurité, encadrement des activités
- Formations : référent formation club, partie distancielle, tuteur
- Lutte contre les violences : honorabilité, engagement républicain, stop-violences, cellule écoute assureur
- Rôle des conseillers techniques

Renseignements auprès des référents formation des clubs

Le terme cognitif est omniprésent dans les discussions sur la santé et le bien-être, notamment chez les seniors. Mais que recouvre-t-il exactement, quelle est son importance, et comment peut-on le préserver au fil du temps ?



Qu'est-ce que le Cognitif ?

Le cognitif, ou la cognition, désigne l'ensemble des processus mentaux qui permettent à un individu d'acquérir, de traiter, de stocker et d'utiliser des connaissances. Il s'agit des mécanismes par lesquels notre cerveau interagit avec le monde.

Les fonctions cognitives principales incluent :

La Mémoire : Capacité à enregistrer, conserver et se remémorer des informations.

L'Attention : Capacité à se concentrer sur une tâche ou un stimulus spécifique et à filtrer les distractions.

Le Langage : Capacité à comprendre et à exprimer des informations verbales ou écrites.

Les Fonctions Exécutives : Planification, organisation, raisonnement, prise de décision et flexibilité mentale.

La Perception : Interprétation des informations reçues par les sens.

En bref, c'est ce qui nous permet de penser, d'apprendre, de nous souvenir et de résoudre des problèmes.

L'Importance du Cognitif pour les Seniors

Pour les seniors, maintenir des fonctions cognitives saines est absolument crucial.

Autonomie et Qualité de Vie : Une bonne cognition permet de rester autonome dans les activités de la vie quotidienne : gérer ses finances, cuisiner, prendre ses médicaments et naviguer dans son environnement.

Vie Sociale et Communication : Elle facilite la participation sociale et la communication, évitant l'isolement.

Sécurité : Elle aide à évaluer les situations et à prendre des décisions éclairées, contribuant ainsi à la sécurité personnelle.

Le vieillissement s'accompagne de changements naturels dans le cerveau, mais un déclin cognitif significatif n'est pas une fatalité et peut souvent être ralenti.

Comment Entretenir son Cognitif pour les Aînés ?

L'entretien des fonctions cognitives repose sur une approche globale et active. Le cerveau, comme un muscle, doit être **stimulé** régulièrement.

1. La stimulation mentale

Continuer d'Apprendre : Apprendre une nouvelle langue, un instrument de musique, une compétence numérique ou se passionner pour un nouveau sujet.

Jouer et Réfléchir : Faire des jeux de logique, des sudokus, des mots croisés, des échecs, des puzzles ou des jeux de cartes stratégiques.

Lire et Écrire : Lire des livres, des journaux, et maintenir un journal personnel.

2. L'activité physique

Bouger Régulièrement : L'exercice physique augmente le flux sanguin vers le cerveau, favorisant la création de nouvelles connexions neuronales. La marche rapide, la natation ou le jardinage sont excellents.

Exercices "Cerveau-Corps" : Le yoga, le tai-chi, les activités dansées nécessitent de la coordination et de la concentration, engageant simultanément le corps et le cerveau. L'activité "Activ'mémoire" a été spécialement conçue par la fédération pour associer actions cognitives et actions physiques (double tâche) pour être encore plus efficace.

3. Le mode de vie

Alimentation Équilibrée : Adopter un régime de type méditerranéen, riche en fruits, légumes, poissons gras (oméga-3) et antioxydants (dans les fruits et légumes colorés) , est bénéfique pour la santé cérébrale.

Sommeil de Qualité : Un sommeil suffisant (environ 7 à 8 heures) est essentiel pour la consolidation de la mémoire et l'élimination des déchets métaboliques du cerveau.

4. L'engagement social

Maintenir des Liens : L'interaction sociale est un puissant stimulant cognitif. Rejoindre des clubs, faire du bénévolat ou simplement passer du temps avec ses proches permet d'éviter l'isolement et de maintenir le cerveau actif grâce à la conversation.

En conclusion, prendre soin de son cerveau en étant curieux, actif et socialement engagé est la meilleure stratégie pour vieillir en bonne santé cognitive et maintenir une vie riche et épanouissante.

LA RETRAITE SPORTIVE DU PAYS DE ST AUBIN UN CLUB DYNAMIQUE !

NETTOYONS LA NATURE

Fin septembre La retraite sportive a participé avec 60 élèves du collège Pierre de Dreux à la mise en place d une opération "Nettoyons la nature" sur la commune de Saint Aubin du Cormier



Début octobre la retraite sportive était partenaire de l'opération semaine bleue pilotée par les services sociaux de la communauté de communes.



JOURNÉE PICKLEBALL

Le dimanche 26 octobre a été organisé un tournoi interclubs de Pickleball à la salle de la Jouserie. 32 personnes ont répondu à l'appel.



Après le traditionnel accueil café, Michel, Irène, Laurie et Pascale ont mis en place les équipes qui ont évolué de 10h à 12h.

Après le Pique Nique organisé dans une salle adjacente, les joueurs ont repris les matchs jusqu'à 16h30.

Merci aux clubs de Bain, Sixt et Saint Aubin d'avoir contribué à la réussite de cette journée.

SORTIE MARCHE NORDIQUE

Du 15 au 17 Octobre 32 marcheurs pratiquant la marche nordique se sont déplacés en minibus sur les bords de la côte de granit rose pour profiter des paysages et circuits préparés par notre équipe organisatrice entre l'île grande et Ploumanac'h.



L'hébergement sur la commune de Pleumeur Bodou à proximité a permis de renforcer les liens de convivialité et la bonne humeur était de mise sur les chemins côtiers , le soleil nous accompagnant sur ces 3 jours.

Félicitations à notre équipe organisatrice Chantal Françoise Philippe Michel Jean Yves et Etienne

Ce séjour aura marqué les esprits de chacun des participants



https://retraitesportivesaintaubin.simplesite.com

LE SAVIEZ VOUS ?

Si vous vous sentez fatigué, même après une bonne nuit de sommeil, vous pourriez être juste déshydraté. Boire de l'eau peut vous aider à vous réveiller.

La vitesse de l'air expulsé par le nez lors d'un éternuement est d'environ 170 km/h. A titre de comparaison, la vitesse maximale autorisée sur les autoroutes est de 130 km/heure… Les gouttelettes de sécrétions projetées peuvent atteindre une distance de 6 mètres.
Mieux vaut donc mettre la main dans son coude pour éviter les atterrissages malencontreux.

LES TENDANCES POUR SENIORS SPORTIFS

L'activité du senior se limitant aux parties de cartes est révolue. Aujourd'hui, une nouvelle génération de retraités, dynamiques et connectés, embrasse pleinement les **tendances geek** pour optimiser sa pratique sportive et son bien-être. L'alliance du numérique et de l'activité physique n'est pas seulement un loisir, c'est une véritable stratégie de **bien-vieillir** qui stimule à la fois le corps et l'esprit.



La Montre Connectée et le Tracker d'Activité :

Le gadget par excellence du senior sportif est sans conteste la **montre connectée** ou le **tracker d'activité**. L'époque où l'on se contentait d'un simple podomètre est bien loin. Ces appareils sont désormais de véritables centres de données portables.

Suivi de la Santé en Temps Réel : Ils permettent de surveiller la **fréquence cardiaque**, la **qualité du sommeil** et même, pour certains, l'**oxygénation du sang** (SpO_2). Ces données sont cruciales pour adapter l'effort et identifier d'éventuels signaux d'alerte.

Motivation et Objectifs : Les applications associées proposent des objectifs personnalisés, des rappels d'hydratation et même des défis amicaux, transformant la routine en un **jeu motivant**.

Fonctionnalités de Sécurité : Certains modèles intègrent des fonctionnalités de détection de chute et d'appel d'urgence, offrant une tranquillité d'esprit non négligeable lors de sorties en solo.

L'E-Sport Actif et les Jeux Vidéo en Mouvement

L'une des tendances les plus surprenantes est l'essor de l'**E-sport senior** et des **jeux vidéo actifs**. Des associations comme **Silver Geek** montrent la voie en organisant des ateliers et des compétitions dédiées.

Consoles de Mouvement (Exergames) : Des plateformes comme la **Nintendo Wii** (avec des jeux cultes comme *Wii Sports* ou *Wii Fit Plus*) ou plus récemment la **Nintendo Switch** (*Ring Fit Adventure*, *Just Dance*) encouragent à bouger pour jouer. Ces jeux améliorent la **coordination œil-main**, l'**équilibre** et l'**endurance** de manière ludique.

Serious Games : Il s'agit de jeux conçus spécifiquement pour l'entraînement cognitif et physique. Ils se concentrent sur la mémoire, la logique et la rééducation douce, souvent sous forme d'applications sur tablette ou smartphone, faciles d'accès.

Lien Social et Intergénérationnel : Participer à des tournois ou des sessions de jeu en ligne permet de rompre l'isolement et de créer des liens, y compris avec les plus jeunes, autour d'une passion commune.

Les Applications et Équipements Connectés

La technologie pénètre également les équipements de sport traditionnels pour les rendre plus intelligents et plus engageants.

Vélos et Tapis de Course Intelligents : Ces appareils permettent de suivre des cours en ligne en direct ou de s'immerger dans des **parcours virtuels** grâce à des écrans intégrés, simulant des sorties en pleine nature ou des sessions avec un coach virtuel.

Applications de Randonnée et de Course : Des GPS sophistiqués (souvent couplés à la montre) aident à planifier des itinéraires adaptés, à suivre ses performances avec précision et à partager ses exploits avec une communauté.

Casques de Réalité Virtuelle (VR) : Bien que moins répandus, certains **jeux VR actifs** offrent des expériences d'exercice totalement immersives (ex. : jeux de boxe ou de fitness), transformant le salon en salle de sport futuriste.

Murs numériques ou interactifs : Permettent de pratiquer des activités sportives et cognitives en individuel ou par équipe (adresse, vitesse de réaction, activités cardio…) sous forme ludique. Différents programmes sont proposés. Notre partenaire : le CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif) peut louer cet équipement aux associations sportives.

Conclusion : La Tech au Service de la Vitalité

Loin d'être un obstacle, la technologie est un formidable **catalyseur de vitalité** pour les seniors sportifs. Des montres qui veillent sur le cœur aux jeux qui font danser, ces tendances geek offrent des solutions adaptées, motivantes et sécurisantes pour rester actif, stimuler son cerveau et, surtout, **continuer à s'amuser** à tout âge. Le futur du sport pour les seniors est résolument numérique et intergénérationnel. **Le monde évolue** atour de nous : tout est numérique : voitures, TV, smartphones, appareils ménagers… **Évitons d'être distancé** car nous serons isolés en dehors de notre environnement en perpétuelle évolution.

DANS LA SÉRIE "KAYAK'À ESSAYER..."

LES KAYAKISTES DE 35 BAIE DE CANCALE
VOUS PROPOSENT QUELQUES EPREUVES
POUR VOS PROCHAINES SORTIES EN MER





ESQUIMAUTAGE DANS UN BANC DE MÉDUSES
(DIFFICILE)



HÉLICOPTÈRE SUR UN ÉTOC.
(TRÈS DIFFICILE)



KAYAKISTE COMPLÈTEMENT PERCHÉ
(TRÈS TRÈS DIFFICILE)

© CODERS35 - LOÏC SCHVARTZ

JOURNÉE DE RENCONTRE ANIMATEURS - DIRIGEANTS 2025

Une Journée d'exception à Sixt-sur-Aff : quand retraite sportive rime avec énergie et convivialité

Le mercredi 17 septembre restera gravé dans les mémoires des adhérents de la Retraite Sportive. Sous l'impulsion du club local de Sixt-sur-Aff et du CODERS 35, dirigeants et animateurs se sont réunis pour une rencontre interclubs d'une ampleur inédite.

Un brassage breton sous le signe de l'amitié

Preuve du dynamisme du mouvement, l'événement a largement dépassé les frontières du département. Si les clubs d'Ille-et-Vilaine étaient venus en force (Saint-Aubin-du-Cormier, Rennes Forme et Détente, Cancale), le Finistère était également fièrement représenté par les délégations de Concarneau et Quimper.



Cette mixité géographique a immédiatement instauré une ambiance chaleureuse, propice au partage d'expériences et au renforcement des liens entre les différentes structures bretonnes.

Une Matinée au Cœur de l'Image

Pour lancer les festivités, les organisateurs avaient choisi la voie de l'émerveillement. Les participants ont pris la direction de La Gacilly pour une immersion dans son célèbre festival photo.



Au fil d'une déambulation libre parmi les 800 clichés exposés, les marcheurs ont pu allier activité physique douce et enrichissement culturel. Cette parenthèse artistique, hors des sentiers battus, a permis de briser la glace et de lancer les premières discussions dans un cadre enchanteur.

Échanges Constructifs et Gastronomie

Après l'effort intellectuel et visuel, place au réconfort ! Le club de Sixt-sur-Aff a fait honneur à sa réputation d'hôte avec un buffet généreux, moment clé de la convivialité où les rires ont fusé autant que les anecdotes.

L'après-midi s'est poursuivie sur une note plus studieuse, mais toujours ludique. Sous forme de quizz-débats, les dirigeants et animateurs ont planché sur l'avenir de leurs associations. Au programme :

- Analyse des actions sociales et sportives en cours.
- Réflexion sur les pistes d'amélioration pour les comités départementaux.
- Partage de bonnes pratiques pour dynamiser la vie des clubs.

L'Innovation sur le Terrain : Zoom sur les Nouvelles Activités

Parce que la Retraite Sportive ne cesse de se renouveler, la fin de journée a été consacrée à la pratique. Les animateurs présents ont pu s'initier à trois disciplines en plein essor :

- L'Activ'Mémoire : Un atelier stimulant pour lier coordination physique et fonctions cognitives.
- Le Pickleball : Ce sport de raquette ludique, mélange de tennis et de badminton, a séduit par son accessibilité.



- Le disk golf : Une activité de précision en plein air qui a fait l'unanimité.

Ces démonstrations ont permis de faire le plein d'idées pour diversifier les programmes sportifs de la saison prochaine !

Le mot de la fin : "Une journée qui fait du bien !"

Tel était le sentiment général au moment du départ. Un immense bravo au club de Sixt-sur-Aff et au CODERS 35 pour cette organisation sans faille. En combinant réflexion stratégique et plaisir partagé, cet événement prouve une fois de plus que le sport senior est un formidable moteur de lien social et de vitalité pour nos territoires.

SPORT, FOIE GRAS ET ARTICULATION QUI CRAQUE : LE GUIDE DE SURVIE DU SENIOR ATHLÉTIQUE

Les fêtes de fin d'année sont pour le senior sportif ce que le Tour de France est au cycliste : une épreuve d'endurance extrême, mais avec beaucoup plus de sauce aux morilles et beaucoup moins de lycra (enfin, on l'espère).

Entre deux réveillons, il faut savoir garder la forme sans finir aux urgences avant le passage du Père Noël. Pour vous aider à naviguer entre la dinde aux marrons et votre séance de stretching, voici quelques maximes de sagesse pour briller en survêtement (ou en smoking extensible).

La Sagesse du Réveillon Sportif

Voici quelques préceptes à méditer entre deux toasts de saumon fumé :

"Mieux vaut un genou qui grince qu'un foie qui s'arrête." Le sport élimine les toxines, mais n'espérez pas qu'un jogging de 15 minutes annule trois parts de bûche pâtissière. Soyez réaliste.

"Noël au balcon, adducteurs en béton." Si le temps permet de sortir, profitez-en. Si vous restez coincé à l'intérieur, évitez de faire vos fentes devant le sapin : les boules de Noël ne sont pas des kettlebells.

"Le marathon de la fourchette demande plus de souffle que celui de New York." Savoir dire "non merci" au troisième passage du plateau de fromages est la forme de cardio la plus intense qui soit.

Comparatif des Activités Physiques de Décembre :

Activité Festive	Équivalent Sportif	Muscle Sollicité
Porter les petits-enfants	Haltérophilie (catégorie poids lourds)	Lombaires et patience
Ouvrir les huîtres	Escrime de précision	Avant-bras et sang-froid
Courir après le dernier cadeau	Sprint de 60 m en milieu hostile	Cardio et réflexes
Digérer la dinde	Apnée statique	Diaphragme et ceinture abdominale

Les 3 Commandements du Sportif en Hiver

"Celui qui court dans la neige avec ses chaussures de ville n'est pas un athlète, c'est un futur client pour l'ostéopathe."

L'échauffement est ton ami : En hiver, vos articulations ont besoin de plus de temps pour démarrer qu'une vieille Peugeot diesel. Avant de sortir, faites quelques rotations de chevilles. Même si c'est juste pour aller chercher le courrier.

La tenue technique tu adopteras : Le combo "gros pull en laine + jogging" n'est pas idéal pour la performance. Si vous ressemblez au bonhomme Michelin, vous ne courez pas, vous roulez.

L'hydratation tu ne négligeras pas : Non, le champagne ne compte pas comme une boisson isotonique, même s'il y a des bulles.

Conclusion

N'oubliez jamais : l'important à notre âge n'est pas de gagner la course, mais d'arriver à l'apéro sans avoir besoin d'une canne. Restez actifs, bougez avec modération, et si vous sentez que votre corps vous envoie un message, c'est probablement qu'il demande une sieste, pas un record du monde.

Le Menu de Réveillon "Spécial Articulations"

Garanti sans grincements et riche en Omega-3, ce menu a été conçu pour huiler vos rouages internes tout en régalant vos papilles. Objectif : une souplesse de gymnaste d'ici le dessert.

Apéritif

Verrines d'Avocat et Crevettes au Curcuma

L'avocat est le gras qui fait du bien, et le curcuma est l'anti-inflammatoire naturel des champions.

Entrée

Carpaccio de Saumon Gravlax à l'Aneth

Une dose massive d'Omega-3 pour que vos cartilages glissent comme sur une patinoire.

Plat Principal

Suprême de Chapon aux Morilles et Écrasé de Patate Douce

La patate douce contient du bêta-carotène, parfait pour la régénération des tissus (et c'est plus doux pour les dents !).

Fromage

Copeaux de Vieux Parmesan et Noix

Du calcium pour la structure et du magnésium pour éviter les crampes nocturnes sous la couette.

Dessert

Ananas Rôti au Gingembre et Miel

L'ananas contient de la bromélaïne (digestion + anti-œdème) et le gingembre réchauffe les vieux os.

Le Conseil du Coach

Après le repas, évitez la sieste immédiate dans le fauteuil profond dont on ne ressort jamais. Optez pour la **"Marche de la Digestion"** : 15 minutes autour du pâté de maisons. C'est bon pour le cœur, pour le transit, et ça permet de vérifier si les voisins ont mieux décoré leur jardin que vous.

FEDERATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ®
COMITE D'ILLE & VILAINE

INDEX DES NUMÉROS PARUS



Rejoignez-nous sur facebook !

facebook

https://www.sportseniors35.org

communication.coders35@gmail.com

Ille & Vilaine
LE DEPARTEMENT

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CDOS ILLE ET VILAINE

AGENCE NATIONALE DU SPORT

AG2R LA MONDIALE