



## Newsletter N°35 - Mars 2017

### ASSEMBLÉES GÉNÉRALES



#### Assemblée générale FFRS

Les 29 et 30 mars prochains se déroulera l'Assemblée générale de la FFRS.

Le CODERS 03 organise ce rassemblement à Vichy.

A l'issue de cet événement, un nouveau comité directeur sera élu.

Les élections et proclamation des résultats auront lieu le mercredi 29 mars. La journée se poursuivra par une réception à la mairie puis

un dîner de gala et son spectacle au Parc omnisport.

Le nouveau comité directeur sera présenté le jeudi 30 mars.

#### Assemblées générales comités/clubs

La saison des assemblées générales bat son plein !

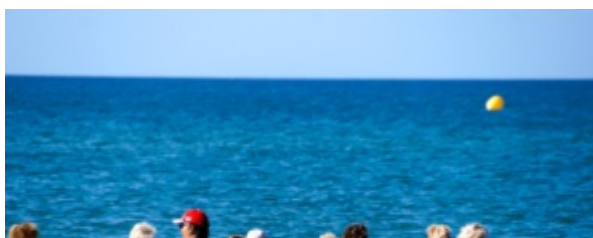
Les membres du Comité directeur se déplacent sur tout le territoire fédéral pour participer aux assemblées générales des Corers et Coders.

Cette année de nombreux changements sont en cours avec les élections au sein des comités, mais aussi la création ou la fusion des régions en raison de la réforme territoriale concernant les régions. Ainsi, le Corers AURA (Auvergne Rhône-Alpes) vient de se créer, l'Occitanie a réalisé sa fusion.

Retrouvez prochainement plus d'informations sur ces assemblées générales.

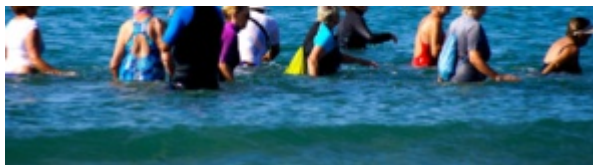
### MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

La marche aquatique côtière (MAC) est une activité en plein développement au sein des clubs en bord d'Atlantique ou de Méditerranée. Dans un premier temps, la FFRS a mis en place des formations complémentaires d'une journée pour les personnes titulaires du BAF



(toutes disciplines), déjà animateurs dans un club et qui savent nager.

Après 2 années, il semble que certaines personnes qui ne sont pas titulaires du BAF souhaitent suivre une formation.



Après consultation des instructeurs et avis du Comité directeur fédéral nous vous proposons dès à présent de tester une formule plus ouverte :

- pour les non animateurs : une formation « accompagnant sportif » de 25 heures
- pour les animateurs un Module complémentaire de 14 heures (MC2)

Les 2 formations pouvant se dérouler en même temps.

Compte tenu de la spécificité du milieu marin, il y aura 2 formations organisées :

- une en Méditerranée : à Sète
  - o AS : du 09/05/2017 au 12/05/2017
  - o MC2 : du 10/05/2017 au 12/05/2017

### Bulletin d'inscription

- une en Atlantique : nous vous communiquerons les dates au plus vite.

## VACANCES BLEUES



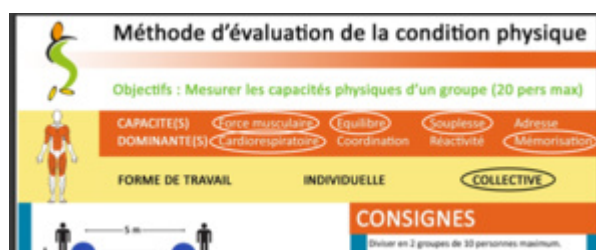
### Dernière chance de découvrir les plus belles régions de France !

Profitez de nos **dernières opportunités** pour partir en groupe, et partager des moments de convivialité dans nos clubs, hôtels ou résidences. Bénéficiez de nos tarifs réduits pour découvrir la Côte d'Azur, respirer l'air frais de la montagne, ou admirer notre belle capitale. **Attention, stocks limités !**

**Offre spéciale : 1 gratuité toutes les 20 personnes payantes !**

[Cliquez ici pour plus d'informations](#)

## LIVRET TEST DE LA CONDITION PHYSIQUE



La FFRS a développé depuis plusieurs années un livret d'évaluation de la condition physique basé sur 4 tests de souplesse, d'équilibre, de force musculaire et d'endurance.

Une fiche de méthodologie a été réalisée pour vous aider à les mettre en place dans vos

clubs et sur vos journées promotionnelles. Elle vous permet de faire passer les tests à 20 personnes avec seulement 2 animateurs ! La présence d'un médecin est toutefois souhaitée.

La télécharger [ICI](#)

Vous pouvez retrouver ces documents sur l'espace animateur, instructeurs et médecins dans la rubrique médicale.

N'hésitez pas à vous en servir !

## BIENVENUE !



La FFRS souhaite la bienvenue aux nouveaux clubs :

- « Sport Santé du Roannais »

Ce club est rattaché au CODERS de la Loire (42) et au CORERS Auvergne Rhône-Alpes.

- « Association Retraite Sportive Cousañoise »

Les membres du comité de direction sont :

- Présidente : Mme Fabienne Lachaud
- Secrétaire : Mme Dominique Beuret
- Trésorière : Mme Franciszka Mleczek

Il est rattaché au CODERS du Jura (39) et au CORERS Franche-Comté.

## MODULE COMPLÉMENTAIRE « ACTIVITÉS GYMNIQUES »

Du lundi 19 juin 2017 à 14 h au mercredi 21 juin 2017 à 14 h, au CREPS de Mâcon (71), sous la conduite de Séverine Benaissa-Haas (intervenante DTN) et Josette Roussier (instructrice fédérale).

« Les Activités Gymniques en musique »

L'objectif de cette formation est de développer l'utilisation de la musique au cours des séances de gym à la FFRS, en approfondissant les connaissances rythmiques et en perfectionnant la relation musique-mouvement.

C'est l'occasion pour les animateurs d'améliorer leur approche pédagogique et d'animer un enchaînement sur des rythmes musicaux.

La formation alternera travail théorique (apports de connaissances) et travail pratique (mise en œuvre) ; ainsi que des moments d'échanges et de partages de compétences autour de travaux collectifs.

La musique est à l'heure actuelle un élément fondamental pour l'animation des séances gymniques. C'est un support essentiel dans les cours et un atout de maître pour l'animation. Plus qu'un accompagnement musical, le rythme apporte des outils précieux lorsque l'on utilise certains paramètres.

## APAS BTP – VILLAGES VACANCES



Villages de vacances Très Grand confort

Expertise Sports Nautiques et randonnée

- Camaret (Presqu'île de Crozon)
- Col de Voza (Mont Blanc)
- Banyuls sur mer

Pour plus d'information :

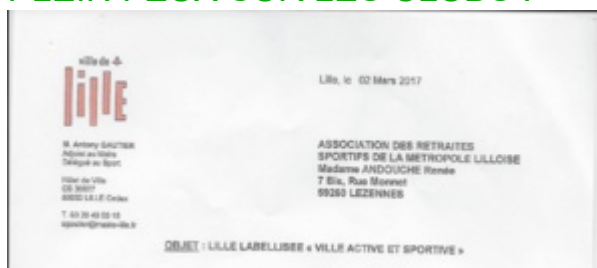
- <http://apas.asso.fr/camaret/>
- <http://apas.asso.fr/col-de-voza/>
- <http://apas.asso.fr/banyuls/>

Agence de Paris. 01 46 46 18 02 - [agence75@apas.asso.fr](mailto:agence75@apas.asso.fr)

Village de Camaret sur mer. 02 98 27 93 14 - [camaret@apas.asso.fr](mailto:camaret@apas.asso.fr)



## PLEIN FEUX SUR LES CLUBS !



La ville de Lille vient d'être labellisée par le ministère de la Jeunesse et des Sports « Ville Active et Sportive » au niveau trois lauriers, ce qui correspond à la plus haute distinction.

L'Association des Retraités Sportifs de la Métropole Lilloise a reçu les remerciements de la ville à cette occasion. C'est en effet

notamment grâce aux actions des clubs lillois qu'une telle labellisation a pu être obtenue.

## CODERS 03 : FORMATION CONTINUE DES ANIMATEURS GYMNASTIQUE

Le lundi 20 mars 2017 s'est déroulée à Cosne d'Allier, au château du Petit Bois, la formation continue des animateurs en gymnastique.

A l'initiative de Mme Isabelle Charvy, 18 animateurs se sont retrouvés pour cette journée sous la conduite de Séverine Benaissa-Haas (intervenante DTN). Au programme : séance de gymnastique avec une chaise, techniques d'animation sur l'utilisation

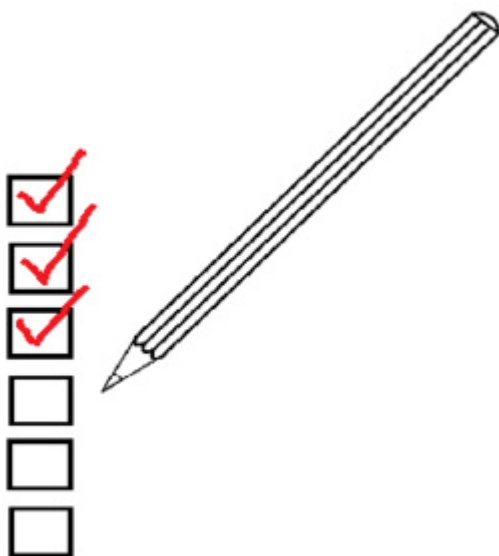


des accessoires en activités gymniques, gestion de l'hétérogénéité des pratiquants, travail chorégraphique et notions musicales.

L'ensemble du groupe était ravi de cette journée et souhaiterait pouvoir bénéficier d'une journée à thème chaque année.

Séverine Benaissa-Haas, intervenante DTN

## ENQUÊTE ATTENTE & BESOINS LICENCIÉS



Dans le cadre de la création du CODERS 42, Marion Rabier a mis en place une enquête sur les attentes et les besoins des licenciés du département afin de permettre au nouveau comité de connaître le profil de ses licenciés.

Le questionnaire est divisé en différentes rubriques :

- implication dans le club
- activités physiques
- formation
- fédération

L'idée est de connaître leur parcours au sein de la FFRS et surtout ce qu'ils en retirent de positif ou de négatif.

## LE CODERS 34 SE FAIT VOIR... POUR ÊTRE VU...

Le club d'athlétisme de Montpellier, organisateur du marathon de Montpellier le 19 mars, a fait appel au Coders 34 pour, d'une part, avoir des bénévoles pour des postes de signaleurs, de ravitailleurs et de relayeurs ; d'autre part pour organiser une randonnée en parallèle du marathon.



Le club RSP de Pérols et des membres du Comité directeur du Coders 34 y ont participé.

Pérols a "fourni" des bénévoles pour la signalisation et pour encadrer la randonnée organisée sur la commune de Pérols.

A Palavas-les-Flots, deux animateurs de RSP de Pérols, deux membres du CD du Coders 34 et une adhérente du club RSP de Pérols se sont occupés des inscriptions, de l'information, de la distribution de documents FFRS et de l'encadrement de la randonnée de 6 km. Il y avait une quarantaine de participants.

Cette randonnée était organisée en partenariat avec la Ligue contre l'Obésité. Une belle opportunité pour faire la connaissance de l'animatrice de cette Ligue qui est très intéressée pour créer un club dans sa ville, à Villeneuve-les-Maguelone.

Cet événement nous a également permis d'établir des contacts. Quatre personnes souhaiteraient créer un club sur Palavas-les-Flots.

Journée utile et très enrichissante... pour le développement !

A suivre !

## ODÉSIA VACANCES, PARTENAIRE FFRS !



Nos 11 établissements ODESIA VACANCES assurent confort et bien-être pour un séjour qui vous ressemble : de la simple location d'emplacements à la formule tout compris en villages clubs, résidences ou camping clubs.

Vous, en tant qu'adhérent FFRS, bénéficiez de tarifs privilégiés avec 10 % de remise en individuel ou en groupe avec le code FFRS10 toute l'année ! Découvrez nos destinations et n'attendez plus !

[Pour réserver vos vacances :](#)

**Par internet :** rendez-vous sur notre site internet en cliquant [ici](#)

**Par téléphone :** au 03 84 25 26 19 (du lundi

au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 12h)

## VITAL'ITÉ - CALENDRIER

**Date limite : 2 mai 2017**

La rubrique « Actualités des Corers, Coders et clubs » n'existerait pas sans vous !

Si vous souhaitez publier un article dans le prochain numéro du Vital'ité (juin 2017), vous avez jusqu'au 2 mai 2017 pour envoyer vos articles.

Contact : [ffrscommunication@free.fr](mailto:ffrscommunication@free.fr)

## ALLERGIE, J'AGIS !

A l'occasion de la 11ème journée française de l'Allergie le 21 mars, IFOP et l'Association Asthme & Allergie ont réalisé un sondage exclusif afin de mieux comprendre la perception de la maladie.

Journée Française de l'Allergie - 21 mars 2017

**ALLERGIE, J'AGIS!**  
à tout âge de la vie!

Malheureusement, l'allergie et les allergiques souffrent encore d'un profond manque de reconnaissance. Alors que 34 % des personnes interrogées se déclarent allergiques, 47 % estiment que l'allergie n'est pas considérée comme une vraie maladie. Pour 61 % des malades, leur entourage a même tendance à banaliser la maladie. L'allergie a longtemps été considérée comme une maladie infantile alors qu'on sait aujourd'hui qu'elle peut survenir à tout âge de la vie. Aujourd'hui encore, seulement 55 % des personnes interrogées déclarent qu'elle peut survenir à n'importe quel âge. En 20 ans, le nombre de personnes atteintes d'allergies a doublé.

En 2050, 50 % de la population mondiale sera affectée par au moins une maladie allergique selon l'OMS.

Pour plus d'information : [CLIQUER ICI](#)

## ERRATUM

Nous vous parlions de l'enquête « prévention des chutes » mise en place par la FFRS dans la newsletter de février.

Cette enquête entièrement anonyme est prolongée jusqu'au 30/06/2017, et non 2016 comme vous avez pu le lire.

27/03/2017

Fédération Française de la Retraite Sportive  
12 rue des Pies - CS 50020 - 38361 SASSENAGE Cedex

Tél. : 04-76-53-09-80

Email : [ffrs38@free.fr](mailto:ffrs38@free.fr)

**NE PAS RÉPONDRE À CE MESSAGE**