



Newsletter N°39 - Septembre 2017

BONNE RENTRÉE SPORTIVE !

La FFRS, qui souffle en 2017 ses 35 bougies, vous souhaite à toutes et à tous, une bonne rentrée pour cette nouvelle saison sportive 2017-2018 !

Une année qui s'annonce institutionnellement riche en nouveautés, avec notamment la publication du projet fédéral pour la mandature 2017-2021 ou encore suite à des départ à la retraite bien mérités, l'arrivée d'un(e) nouveau(elle) directeur(rice) technique national(e), d'un(e) directeur(rice) général(e) et aussi d'un conseiller technique national.

Beaucoup de changements en perspective mais une rentrée est toujours l'occasion de faire le point, de se lancer de nouveaux défis tout en continuant à pratiquer des activités physiques en toute convivialité !



ATTENTION – RAPPEL – ATTENTION



Nous vous rappelons qu'il est obligatoire d'avoir renouvelé sa licence avant le 1er octobre 2017 pour participer aux activités, aux formations et aux séjours.

Gras Savoye, assureur de la Fédération, a accepté de couvrir les licenciés jusqu'au 30 septembre, conscient que les réinscriptions ne peuvent pas toutes se faire au 1er septembre. L'extension de la couverture en assurance est une faveur de sa part. Il ne faudrait pas en abuser et donc renouveler au plus vite votre

licence.

La prise de licence ou le renouvellement sont très importants pour permettre à l'association d'être couverte en responsabilité civile et les adhérents en individuelle accident et assistance rapatriement.

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DU SPORT (CMNCI)

Vous avez pu découvrir, lors de votre réinscription à la Fédération cette année, le nouveau système mis en place concernant le certificat médical. En effet, la loi n° 2016-41 du 28/01/2016 a apporté des modifications à l'article L 231-2 du Code du sport. Désormais, vous devez remplir un questionnaire médical qui conditionnera la remise d'un nouveau certificat médical ou de l'attestation du questionnaire.

Attention, ce système est valable uniquement pour les renouvellements de licence. Tout nouveau licencié doit fournir un certificat médical datant de moins de un an.

Pour plus d'information : [document récapitulatif certificat médical](#)



RETRAITE SPORTIVE
Fédération Française de la Retraite Sportive

RENOUVELLEMENT DE LICENCE
QUESTIONNAIRE DE SANTE « QS-SPORT »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Selon l'arrêté du 20 avril 2017, article 2 :
Il est établi, après l'annexe 0-23 du Code du sport (partie réglementaire - Annexe) :
« Annexe 0-22 (Art. A. 231-1)
« Renouvellement de licence d'une Fédération sportive
« Questionnaire de santé "QS-SPORT" »

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON.	OUI	NON
DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS		
1. Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
2. Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3. Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4. Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
5. Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous espéré sans l'accord d'un médecin ?		
6. Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et neuro-médicaments aux allergènes) ?		
À CE JOUR		
7. Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?		
8. Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9. Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.

« Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions : **pas de certificat médical à fournir.**
Simplement attentif, selon les modalités prévues par la Fédération, avoir répondu **NON** à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence. (Attestation ci-dessous à remplir.) »

« Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions : **certificat médical à fournir.**
Consultez un médecin et présentez lui ce questionnaire rempli. »

ATTESTATION
Relative au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive

À remettre à votre club

Je soussigné(e), nom _____ prénom _____ sollicite le renouvellement de ma licence sportive auprès de la Fédération Française de la Retraite Sportive pour la saison 2017/2018, numéro _____

atteste avoir répondu négativement, à l'ensemble des 9 questions figurant sur le questionnaire de santé « QS-SPORT » qui m'a été transmis par la FFRS, conformément à l'article 2 de l'arrêté du 20 avril 2017 « relatif au questionnaire de santé exigé pour le renouvellement d'une licence sportive » ainsi qu'au Code du sport et notamment les articles L. 231-2 à L. 231-2-3 et D. 231-1 à D. 231-1-5.

Je suis informé(e) que les réponses formulées relèvent de ma seule responsabilité.

Fait le _____ Signature : _____

FFRS - 1 rue de la République - 92000 Nanterre - Tél. 01 47 34 10 10 - Fax 01 47 34 10 11 - Email: ffrs@ffrs.fr - www.ffrs.fr

QUELQUES INFORMATIONS SUR LE VACCIN ANTI GRIPPE

La grippe est une maladie infectieuse des voies respiratoires qui se développe dans la gorge et le nez.

Elle est bénigne chez les adultes en bonne santé mais peut avoir des conséquences graves chez les personnes de plus de 65 ans ou atteintes de maladies chroniques comme par exemple le diabète, l'insuffisance respiratoire, les problèmes cardiaques...

Il faut se faire vacciner tous les ans entre octobre et novembre pour une protection 10 à 15 jours après l'injection.

Le vaccin est préparé à partir de virus tués, donc il ne peut pas provoquer la grippe ; une petite réaction fébrile peut survenir le lendemain du vaccin et céder en 2 jours.

Le vaccin est efficace mais jamais à 100 % ; cette efficacité dépend des souches choisies en référence à l'hiver précédent. En général on estime que le vaccin empêche à 60 % la contraction du virus.

Le vaccin est gratuit pour les personnes de plus de 65 ans.

En conclusion, faites-vous vacciner.

DEUXIÈME ÉDITION DU NORDICWALKIN'LYON : DEUX DOSSARDS REMIS EN JEU !

Il ne vous reste plus que quelques jours pour avoir la chance de gagner un dossard pour participer gratuitement au NordicWalkin'Lyon !

Le NordicWalkin'Lyon est un événement de marche nordique, ouvert à tous, qui se déroule les 7 et 8 octobre 2017 à Lyon. Les trois parcours proposés au départ du parc de Gerland (8, 13 et 21 km) vous permettront de découvrir les plus beaux sites de la ville.

La Fédération sera présente au Village de la marche nordique® et sur tout l'événement avec ses nombreux bénévoles. Ne manquez pas de nous rendre une petite visite.

Contact : ffrscommunication@free.fr



CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNEL « ANIMATEUR DE LOISIR SPORTIF », OPTION ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION... C'EST PARTI !

La Fédération Française de la Retraite Sportive a obtenu récemment la délégation pour la mise en œuvre de cette formation.

Animateur de loisir sportif, c'est quoi ?

Le métier : faire découvrir, initier et sensibiliser aux pratiques de loisir sportif, contre rémunération réglementée selon le code du sport. Il s'exerce dans les associations, les comités d'entreprises...

Condition d'accès à la formation : être âgé de 16 ans révolus...

Pour en savoir plus : [Voir fiche d'information](#)

La FFRS et le CREPS de Vichy ont conclu un partenariat pour la mise en place de cette formation.

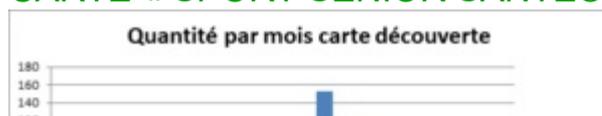
Nous avons reçu neuf candidatures. Les tests d'entrée et le positionnement ont eu lieu le lundi 18 septembre 2017, à l'issue desquels, huit candidats ont été retenus.

Ils suivront trois semaines de formation au sein du CREPS de Vichy qui seront complétées par 50 heures d'alternance en structure. Ils devront ensuite valider des épreuves certificatives pour obtenir leur diplôme.

A noter que parmi les candidats, nous comptons une stagiaire licenciée à la FFRS.

Nous souhaitons une belle réussite à l'ensemble des stagiaires.

CARTE « SPORT SENIOR SANTÉ® » DÉCOUVERTE : BILAN



Il y a un an, la Fédération lançait la carte « Sport senior santé® » découverte.



Pour rappel, cette carte est valide trois mois et non renouvelable. Elle a été créée pour permettre aux personnes qui rejoignent nos clubs en fin d'année de participer à nos activités en toute sécurité sans avoir à payer la

totalité de la cotisation, mais également pour accueillir les participants aux « SMS » pour le cycle de réadaptation avant de rejoindre les activités proposées par les clubs.

Au 31 août 2017, 474 cartes ont été souscrites. La demande correspond à la volonté de création de cette carte car la majorité des cartes a été prise à la fin de l'année sportive.

Par ailleurs, une donnée intéressante est à retenir : sur les 42 cartes achetées entre octobre et décembre 2016, la moitié a été suivie par la prise d'une licence.

NOUVELLE PROMOTION 2017-2018 DES STAGIAIRES INSTRUCTEURS : LA DER' POUR NOTRE DIRECTRICE TECHNIQUE NATIONALE !

Quinze stagiaires instructeurs ont été réunis à Macon (71), du 26 au 29 juin, pour suivre la première semaine de formation afin de devenir instructeurs fédéraux.

Les stagiaires instructeurs sont des animateurs de la Fédération qui souhaitent devenir instructeurs. Pour cela, il faut présenter une candidature qui est examinée par la direction technique nationale et la Commission formation. Suite à un entretien, les candidats retenus doivent suivre un stage de formation qui se déroule en deux parties.



La semaine a été bien chargée puisqu'ils ont été rapidement mis en situation de formateur, leur futur « métier ». Ce premier stage s'est déroulé dans une très bonne ambiance bien appréciée par tous. Un stage marqué par le passage d'Alain Martinon (président de la commission formation) et de Jean-Claude Cranga (secrétaire général), tous deux nouvellement élus au comité directeur fédéral venus témoigner leur reconnaissance de l'engagement aux futurs instructeurs. Ce stage était le dernier stage de formation d'instructeur pour Marie-Claude Servaes, la directrice technique nationale de la Fédération, qui prendra sa retraite au 1er octobre.

Cette promotion baptisée « Istya » se retrouvera pour le second stage en novembre prochain à Voiron (38). Entre temps, la DTN leur a remis quelques devoirs de vacances pour leur plus grand bonheur.

Matthieu Capron, conseiller technique fédéral

MC 2 : « LES ACTIVITÉS GYMNIQUES EN MUSIQUE » À MÂCON



Du lundi 19 juin 2017 à 14 h au mercredi 21 juin 2017 à 14 h, s'est déroulé au Centre omnisport de Mâcon (71) le premier module complémentaire 2 (MC 2), intitulé « Les



activités gymniques en musique ».

Dix-neuf stagiaires se sont retrouvés pour ces deux journées placées sous ma conduite, Séverine Benaissa-Haas (intervenante de la direction technique nationale) et celle de Josette Roussier (instructrice fédérale).

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

La formation a été construite sur une alternance de travail théorique (apports de connaissances) et de travail pratique (mise en situation pédagogique) ; également ponctués de moments d'échanges et de partages de compétences autour de travaux collectifs. Une bonne occasion pour les animateurs d'améliorer leur approche pédagogique et d'animer un enchaînement sur des rythmes musicaux.

Notre rencontre avec les accompagnateurs sportifs « jeux de boule », Joël Boivin et Michel Rolland, a été également l'occasion de partages autour de la multi-activité.

Mâcon se situe sur la rive occidentale de la Saône, entre la Bresse à l'est et les monts du Beaujolais au sud. Préfecture du département de Saône-et-Loire, c'est une ville de la Région Bourgogne-Franche-Comté.

Séverine Benaissa-Haas

JOURNÉE DÉVELOPPEMENT À PALAVAS-LES-FLOTS (CODERS 34)

Dans le cadre de l'appel à projet réalisé par la FFRS, celui de la création d'un club fédéral à Palavas-les-Flots a été choisi. Mathieu Capron (conseiller technique fédéral) a été en charge du dossier.



L'appel à projet « Ensemble pour votre territoire » a été lancé en octobre 2016 par la Commission développement afin de soutenir le développement local. La Fédération accompagne l'opération en apportant une aide administrative, pratique et financière.

Le 14 septembre, les retraités de Palavas-les-Flots sont arrivés à la base nautique Jean-Yves Descamp afin de s'inscrire aux différentes activités.

Le matin, rando et marche nordique.

L'après-midi, activités dansées, disc-golf et tests de condition physique.

La journée s'est terminée par un goûter et un tirage au sort pour gagner un lot offert par la FFRS.

Plus de 40 fiches d'adhésion ont été remplies en espérant qu'elles se concrétisent par une inscription auprès d'un club de la Fédération.

Plus de 40 fiches d'adhésion ont été remplies en espérant qu'elles se concrétisent par une inscription auprès d'un club de la Fédération.

André Farizon, Président du CODERS 34

BIENVENUE !



*La FFRS souhaite la bienvenue aux nouveaux clubs :

- Retraite sportive du Malesherbois, à Malesherbe

Ce club représente la première association de la Fédération dans le département du Loiret (45).

- Retraite sportive du Provinois, à Provins

Ce club est rattaché au CODERS de Seine-et-Marne (77) et au CORERS Île-de-France.

*La FFRS souhaite la bienvenue aux nouvelles sections créées au sein des clubs :

- Office des générations réunies, à

Villefranche-sur-Saône

Cette section est rattachée au CODERS du Rhône (69) et au CORERS Auvergne-Rhône-Alpes.

- Énergie sport santé, à Saint-Germain-en-Laye

Cette section est située dans le département des Yvelines (78) et rattachée au CORERS Île-de-France.

FÊTE DU SPORT POUR TOUS : TOUS LES 13 SEPTEMBRE

13 septembre 2017 : Paris devient officiellement ville hôte pour les Jeux olympiques et paralympiques de 2024.

Cette date sera désormais l'occasion d'une célébration avec la création de la Fête du sport. Laura Flessel, ministre des Sports, souhaite associer tous les Français à cet événement international pour organiser des Jeux populaires. Le 13 septembre deviendra donc, à compter de 2018, le rendez-vous annuel des Français autour des valeurs du sport.



NOVEMBRE 2017 : MOIS SANS TABAC



Participez à l'opération « Moi(s) sans tabac » !

Suite au succès de la première campagne « Moi(s) sans tabac » qui s'est déroulée en 2016, Santé Publique France organise de

Ça recommence bientôt !

nouveau une opération de prévention du tabagisme en direction du grand public.

Le défi collectif aura lieu en novembre, il sera

lancé au niveau national, le 10 octobre.

Cette action a pour objectif d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac en se lançant dans un défi collectif d'arrêter tous ensemble. De nombreuses actions de sensibilisation et d'information auront lieu au niveau local en septembre et octobre.

Pour plus d'information : <http://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>

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

Village de Camaret-sur-mer. 02 98 27 93 14 - camaret@apas.asso.fr



29/09/2017

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

NE PAS RÉPONDRE À CE MESSAGE