

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

DU SPORT POUR LES SENIORS ET PAR LES SENIORS, C'EST POSSIBLE EN BRETAGNE, GRÂCE À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RETRAITE SPORTIVE

Si 71 % des seniors de 55 à 59 ans déclarent pratiquer un sport, ce pourcentage chute dès la soixantième année, où seul 56 % des 60 à 65 ans s'adonnent aux bienfaits de telles pratiques, pour tomber à 25 % concernant les personnes de plus de 75 ans ([source](#)).

Qu'il s'agisse de sport ou d'activité physique régulière – marche, déplacements à vélo, jardinage, ménage... – l'aptitude à bouger des seniors est directement corrélée avec l'amélioration générale de leur santé.

Si la pratique d'un sport ou d'une activité physique régulière retarde bien certains processus inhérents à l'avancée en âge, elle prévient aussi grandement le risque de chute.

Dans ce contexte, les activités des clubs affiliés à la **Fédération française de la retraite sportive** permettent de rester actif. Ils proposent, dans une ambiance conviviale et à moindre coût, des activités adaptées aux seniors afin de les aider à maintenir leur capital santé.



UNE FÉDÉRATION SPORTIVE PAS TOUT À FAIT COMME LES AUTRES

Exclusivement dédiée aux plus de 50 ans depuis sa création en 1982, la Fédération française de la retraite sportive est une fédération multisport. Les 60 activités proposées par ses clubs sur l'ensemble du territoire permettent aux seniors de maintenir leur capital santé, quels que soient leur condition physique, leur milieu social ou leur situation économique, avec une particularité : une seule licence pour toutes les activités.

En ce sens, elle se veut inclusive et sociale mais, surtout, unique en son genre. Elle a fêté ses 40 ans l'an dernier à Rennes.

Agréée et pleinement soutenue par le ministère des Sports et l'Agence Nationale du Sport, elle est reconnue, depuis 2008, d'utilité publique en raison de son rôle dans la prévention santé des seniors.

Membre associé du Comité national olympique et sportif français, elle a su démontrer, depuis quarante ans, que le sport pour les seniors est un enjeu de santé publique.

Des seniors encadrés... par des seniors

La plupart des activités de la Fédération sont encadrées par des animateurs bénévoles et leur formation, pierre angulaire de son action, est une priorité.

Pour l'heure ce sont, chaque année, près de 3 200 stagiaires animateurs qui participent aux formations fédérales, conçues en liens étroits avec les fédérations sportives délégataires.

Ils sont aujourd'hui 6 000 sur le terrain.

Convivialité et lien social, un socle commun

L'importance du lien social au cœur d'une population souvent touchée par l'isolement et la perte d'autonomie n'est plus à démontrer. C'est une des clés du bien vieillir. Car, au-delà de la bonne santé physique et mentale, aujourd'hui, bien vieillir signifie aussi avoir des interactions sociales. A toutes les étapes de la vie, elles jouent un rôle fondamental.

Si l'activité physique est en soi un élément du bien vieillir, sa pratique au sein d'un club en renforce considérablement les bienfaits grâce à la force du lien social, sans lequel la vie n'a pas de sens. La FFRS offre à ses adhérents l'opportunité de conjuguer les effets positifs de l'activité physique, de la stimulation cognitive, et des liens sociaux.

DU « SPORT SANTÉ » AU « SPORT SENIOR SANTÉ® »

Dans les années 2000, la Fédération crée le concept de « **Sport Senior Santé®** » selon lequel la pratique d'activités sportives régulières, bien que modérées, mais adaptées et diversifiées, permet de retarder les effets du vieillissement et de rester autonome tout en contribuant à maintenir l'équilibre mental, physique et social des seniors....

Ce concept repose sur le fait que pour maintenir les différentes capacités de chacun – cardio-respiratoires, adresse, souplesse, fonctions cognitives, équilibre, force musculaire, coordination, vitesse de réaction – il est conseillé de varier les activités en tenant compte de leur complémentarité pour en tirer un bénéfice maximal comme par exemple :

- La marche, pour l'endurance et la force musculaire ;
- Les danses collectives, pour l'équilibre, la coordination et la mémorisation ;
- Le tir à l'arc, pour l'adresse et la concentration.

Évidemment, chacun choisit en fonction de ses goûts et de ses possibilités.



UNE FÉDÉRATION BIEN PRÉSENTE EN BRETAGNE, MAIS PAS PARTOUT...

Comptant, au niveau national, 88 000 licenciés de plus de 50 ans répartis dans 450 clubs où officient 6 000 animateurs bénévoles, la Fédération Française de la Retraite Sportive – FFRS – entend tirer parti de son dynamisme et de ses nombreuses implantations pour étendre son offre en Bretagne et ainsi faire profiter au plus grand nombre de seniors des bienfaits de la pratique sportive.



L'Ille-et-Vilaine et le Finistère en pole position

Contrastée, l'implantation de la Fédération en Bretagne l'est assurément.

Leader des implantations de la Fédération Française de la Retraite Sportive en Bretagne, l'Ille-et-Vilaine est un modèle avec 2200 adhérents répartis dans sept clubs à Bain-de-Bretagne, Pipriac, Rennes (deux clubs), Cesson-Sévigné, Saint-Aubin-du-Cormier et Cancale.

Le Finistère n'est pas en reste avec un club à Concarneau et un à Quimper regroupant 300 adhérents.

S'appuyant sur l'expertise de seniors bénévoles et formés par la Fédération, les activités proposées couvrent un large panel de sports et de loisirs tels que : la randonnée pédestre, la marche nordique, la marche aquatique côtière, le kayak de mer, l'aviron, la pétanque, le tai-chi chuan, le badminton, Activ-mémoire, les danses bretonnes, la gymnastique ou encore la natation, le tennis de table ou le cyclotourisme avec de plus en plus de vélos à assistance électrique...

Suivant l'adage « un esprit sain dans un corps sain », les activités proposées ne se limitent pas aux activités physiques, puisqu'en complément, les clubs ont à cœur de proposer des activités ludiques et cognitives comme les jeux de cartes, le scrabble, les échecs voire des cours d'informatique.

On retrouve l'intégralité des clubs de Bretagne, avec des liens renvoyant vers chacun des sites internet des clubs locaux depuis l'adresse web du Comité départemental de la retraite sportive d'Ille-et-Vilaine [Comité 35](#).

Les Côtes-d'Armor et le Morbihan en ligne de mire

Si la FFRS est présente en Ile-et-Vilaine et en Finistère avec neuf clubs, elle souhaite se développer dans les Côtes-d'Armor et le Morbihan, pour permettre au plus grand nombre de seniors de plus de 50 ans de pratiquer des activités physiques et sportives, développer et poursuivre l'innovation en matière de Sport Santé, accroître le rayonnement de la Fédération, ces deux départements possédant de nombreux atouts : environnement naturel, proximité de la mer, nombreux seniors... **Une ambition territoriale au service du bien-être des seniors bretons.**

Pour ce faire, se développer dans les départements bretons est une nécessité reposant pleinement sur les priorités qu'elle s'est fixées pour la décennie 2020 :

- **Permettre au plus grand nombre de plus de 50 ans de pratiquer des activités physiques et sportives** : développer de nouvelles activités et de nouveaux clubs notamment dans les zones dépourvues d'offres, former des bénévoles pour accueillir des adhérents toujours de plus en plus nombreux à retrouver les clubs ;
- **Développer et poursuivre l'innovation en matière de Sport Santé** : favoriser les études, recherches et publications scientifiques et proposer des activités nouvelles telles que « Activ'mémoire » dont l'objectif est de stimuler les fonctions cognitives tout en pratiquant une activité physique : cela permet un travail de la double tâche, de la planification, des repères spacio-temporels, de l'inhibition et des mémoires à court et à long terme.
- **Accroître le rayonnement de la Fédération** : à travers la promotion de ses savoir-faire et de ses singularités, le développement de collaborations et de partenariats

Tout un programme !



POUR EN SAVOIR PLUS

VIDÉO DE PRÉSENTATION

[Site web FFRS](#)

[Site web Comité régional 35](#)



CONTACT PRESSE

 Alice Delacroix-Verchet

 alice@edissio.com

 09 52 93 08 31