

PROJET ASSOCIATIF RETRAITE SPORTIVE DU GARD

PLAN SPORTIF FÉDÉRAL 2024/2028

présenté par le Comité Départemental de la Retraite Sportive du Gard (CODERS 30)

Le CODERS 30 inscrit son action dans les priorités suivantes :

1- Sport-Santé-Séniors (3S) :

Depuis plusieurs années, le Coders 30 décline les orientations nationales de la FFRS dans le triptyque des 3S (marque déposée).

La communauté scientifique et l'OMS reconnaissent aujourd'hui, les bienfaits de la pratique d'une ou plusieurs activités sportives sur l'état général de la santé des personnes et plus particulièrement sur la population sénior de plus de 50 ans, reculant les effets du vieillissement.

Le Coders 30 va poursuivre son action de sensibilisation en direction des clubs et de leurs adhérents pour promouvoir la pratique de plusieurs activités sportives, propre à maintenir et à développer l'ensemble des fonctions de l'organisme humain dans un souci de prévention de la maladie, mais aussi rompre l'isolement où certains séniors pourraient se trouver et créer un lien social propre à améliorer le « mental » de ces populations.

Ces activités sont pratiquées sans esprit de compétition, la seule victoire est celle sur soi-même.

Les activités que nous développons sont orientées dans 5 directions :

- Sport nature (Randonnées, Marche Nordique, VTC, cyclo)
- Sport d'expression et de maîtrise corporelle (gym, activités dansées)
- Sport d'expression et maîtrise du milieu aquatique (Aquagym, marche aquatique)
- Sport de coopération et ou d'opposition (Tennis de table, Tennis, Pickleball)
- Sport de précision et de concentration (Tir à l'arc)

Nous poursuivons, en 2024/28, la mise en place d'activités, pour les publics fragilisés par des maladies chroniques ou sortant d'hospitalisation par la création dans les clubs d'une section « SMS » : Sport-Multi-activités- Séniors, actv'mémoire, par la formation d'animateurs dédiée à ces activités.

A l'initiative de la FFRS nous promovons la délivrance de la « carte Sport Sénior Santé Découverte », d'une validité de 3 mois permettant à des séniors de participer et de découvrir les activités sportives des clubs

2 Maillage territorial et développement des clubs :

La population du Gard compte 285 000 personnes de plus de 50 ans (40% de la population totale). A ce jour, le CODERS 30 fédère 9 clubs sur le département, et compte 3200 licenciés, situés essentiellement sur la région de Nîmes et d'Alès.

Notre objectif est de développer et structurer notre offre sur les territoires qui en sont dépourvus notamment sur le nord-est du département.

Nous entreprendrons un travail de sensibilisation, de communication, et d'information avec les

PROJET ASSOCIATIF RETRAITE SPORTIVE DU GARD

nouvelles équipes municipales, les OMS, les maisons « Sport-Santé » mais aussi les Mutuelles et la CARSAT, afin d'initier la création de nouveaux clubs.

Nous organisons des journées découvertes omnisports, au centre GARD Découverte à Méjannes-le-Clap, pour attirer de nouveaux séniors à la pratique sportive, et aussi des journées thématiques par disciplines sportives :

- Journée vélo pour tous
- Journée marche nordique pour tous
- Journée de découverte Marche Aquatique côtière
- Tournoi interclub tennis de table
- Tournoi interclub tir à l'arc
- Tournoi inter club badminton
- Tournoi de pétanque
- Tournoi Pickleball

3- Structuration de notre mouvement associatif :

Les priorités portent sur 4 axes.

Le sport pour tous les séniors

Les activités physiques que nous proposons, sont adaptées aux séniors et pratiquées en dehors de tout esprit de compétition.

Elles ont pour objectifs :

- le maintien de la condition physique et du capital santé,
- le ralentissement des effets du vieillissement,
- la prévention de la perte d'autonomie.

Elles peuvent intervenir dans le traitement de certaines maladies chroniques.

Ces activités sont, bien entendu, encadrées par les animateurs bénévoles, titulaire d'un brevet fédéral, dans le respect de la sécurité morale et physique des pratiquants.

Notre objectif est de s'adresser au plus grand nombre, notamment aux séniors les plus éloignés de la pratique sportive et physique à des coûts très réduits.

Professionnalisation des animateurs dirigeants bénévoles.

De nombreux animateurs, au sein de nos clubs, ont été formés il y a plusieurs années, nous comptons aujourd'hui 230 animateurs bénévoles titulaires d'un « Brevet d'Animateur Fédéral » qui n'ont pas bénéficié de formation continue depuis l'obtention de leur brevet (hors PSCI)

Nous voulons engager un processus de cette formation continue en réunissant régulièrement ces animateurs, pour faire émerger les besoins de formations complémentaires, par grandes pratiques sportives, pour mieux répondre aux besoins spécifiques.

En 2018, nous avons organisé un cycle de formation continue des animateurs randonneurs (50 personnes y ont participé)

En 2017, un cycle identique a été proposé aux animateurs des activités gymniques et dansées. (45 animateurs y ont participé)

PROJET ASSOCIATIF RETRAITE SPORTIVE DU GARD

En 2019, nous avons réuni tous les animateurs Randonnée Pédestre qui ont obtenu la qualification « montagne », afin de les former aux spécificités du milieu montagnard.

En 2022, nous avons réuni nos 230 animateurs, toutes disciplines confondues, avec la participation de la DTN et du médecin fédéral où les thèmes de la formation et de la santé des séniors ont été abordés.

En 2025, nouvelle journée des animateurs du Gard avec 2 thèmes :

- La nutrition de séniors et l'équilibre
- Le sport durable

En 2024, nous avons organisé un module de formation à destination des nouveaux dirigeants des clubs.

En novembre 2026, une nouvelle formation pour les nouveaux dirigeants de nos clubs est prévue.

Promotion de la fonction d'animateur bénévole

La vie de nos clubs et la diversification de nos activités sportives reposent sur l'encadrement de celles-ci par de nouveaux animateurs bénévoles formés et brevetés. Il nous faut donc susciter des vocations au sein de nos clubs et promouvoir la fonction d'animateur pour assurer à la fois le renouvellement naturel des départs mais aussi le développement et la création de nouvelles activités sportives.

Aide et soutien aux clubs

Le Coders est au service de ses clubs et de ses dirigeants et non le contraire, pour cela nous devons leur proposer une offre de service.

Au-delà des instances dirigeantes du CODERS (comité directeur), les présidents des clubs doivent pouvoir disposer d'un lieu et de moments pour exprimer leurs attentes et échanger leurs expériences afin de rompre l'isolement dans lequel certains peuvent se trouver.

Cela suppose des rencontres collectives et des moyens de dialogue nouveaux, via internet, qu'il nous faut mettre en place.

De même il nous faut pouvoir répondre aux différentes demandes des clubs sur l'achat de matériels techniques leur permettant d'améliorer la pratique de leurs activités sportives au service de leurs adhérents.

+++++

Conclusion : les 4 priorités énoncées ci-dessus sont étroitement liées et doivent se conduire de manière coordonnée et parallèle.

Elles ont pour objectifs d'améliorer :

- le bien-être physique et mental,
- de prévenir la maladie
- de reculer les effets du vieillissement des séniors.

Alain Martinon
Président du Coders 30