

## Edito

Bonjour à tous,

Vous venez de cliquer sur le nouveau site du CODERS 30, soyez les bienvenus.

Ce site vient d'être complètement « revisiter » grâce à notre secrétaire (Simone) que je remercie chaleureusement de son travail.

Vous y trouverez toutes les informations de la « vie » du Coders et certaines de la FFRS, vous pouvez, également, nous envoyer toutes les « news » qui vous semblent utiles à porter à la connaissance de tous.

Je ne suis pas certain que chacun connaisse **le rôle du Comité départemental** de la Retraite sportive (Coders). **Il est l'échelon déconcentré, au niveau, départemental de notre fédération, chargé de promouvoir les valeurs de la FFRS, de coordonner, d'animer et de développer l'action des clubs affiliés.** Il participe aux **formations des animateurs** des clubs, **anime des journées interclubs de découverte** et de promotion du **concept « sport seniors santé »**, **aide les clubs** dans le développement de leurs activités, il est le relais entre la fédération et les clubs.

Nous connaissons tous une période difficile, qui nous prive de nos rencontres amicales conviviales et sportives avec ce virus qui semble en vouloir aux seniors.

Mais ne renoncez pas à continuer à pratiquer une activité sportive, qui reste un facteur de préservation du capital santé.

Une fois cette période, d'isolement, terminée nous devrions retrouver nos activités sportives en club et la convivialité qui y ait étroitement lié. Cette période inédite fait ressortir l'importance du lien social qui cimente notre vie en société et qui est aussi une des clés du bien vieillir.

### **Les Altruistes vivent mieux et plus longtemps que les Egoistes.**

Cette reprise d'activité doit se faire dans le respect des règles sanitaires en toute sécurité et de manière progressive, il faut savoir écouter son corps, et nos animateurs sont là pour vous guider et conseiller. C'est grâce à cette discipline collective que nous pourrons redémarrer les pratiques sportives dans de bonnes conditions.

Si l'activité physique est un élément de bien vieillir, sa pratique au sein d'un club en renforce les bienfaits grâce à la force du lien social, sans lequel la vie n'a pas de sens. La FFRS nous offre l'opportunité de conjuguer ces deux concepts.

Donc continuons à défendre ces valeurs qui nous unissent.

Alain Martinon

Président du Coders 30

