



# DOSSIER DE PRESSE

# DOSSIER DE PRESSE

## Sommaire

- FFRS : Une fédération unique en son genre
- Confinement et activités physiques : une enquête réalisée avec l'Onaps
- « Sport Senior Santé® » : le véritable ADN de la FFRS
- Une organisation animée par les seniors pour les seniors
- Contacts

### À propos de la FFRS

- > **71 000 licenciés en 2020-2021**
- > **445 clubs**
- > **60 activités habilitées**
- > **6 000 animateurs sportifs bénévoles**
- > **7 Comités régionaux**
- > **53 Comités départementaux**
- > **1 Comité directeur de 24 membres**
- > **8 Commissions :**  
Communication et partenariats, Développement et territoires,  
Finances, Médicale, Réglementation / médiation /  
immatriculation tourisme / licences / assurances, Formation,  
Séjours, Systèmes d'information.
- > **1 Direction technique nationale**

- 12 rue des Pies • CS 50020 • 38361 Sassenage Cedex
- Tél. : 04 76 53 09 80 • [www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr)
- Agrément N° 34 S 206 Association reconnue d'Utilité Publique
- Immatriculation Registre Opérateurs de Voyages N° IM038120032

## FFRS : une fédération unique en son genre

La Fédération de la retraite sportive est une **fédération multisports** adaptée aux **plus de 50 ans**, dont le siège fédéral est situé à Sassenage (38). Créée en 1983, elle a pour objectif principal d'accueillir le plus grand nombre de retraités pour leur permettre de bien vieillir.

La FFRS est agréée par le **ministère des Sports**, reconnue d'**utilité publique** et membre associé du Comité national olympique sportif français (CNOSF).

- Elle compte aujourd'hui **71 000 licenciés**, (ils étaient près de 95 000 avant la crise sanitaire), qui pratiquent leurs activités dans **445 clubs actifs** sur l'ensemble du territoire.  
Ces activités sont encadrées par plus de **6 000 bénévoles**.
- En portant des valeurs de **convivialité** et en permettant la pratique d'activités collectives, la Fédération favorise ainsi la **création et l'entretien d'un lien social**.
- La FFRS, c'est aussi un concept unique : le « **Sport Senior Santé®** » selon lequel une pratique régulière, modérée et diversifiée permet de retarder les effets du vieillissement.
- Elle déploie également un vaste et ambitieux programme de formation continue à destination des seniors qui encadrent bénévolement la pratique des licenciés.
- Pour s'inscrire dans une réelle volonté de poursuivre ses innovations dans le domaine du sport et de la santé, être acteur du plan national « Sport Santé Bien Être », la FFRS s'associe de plus en plus à diverses recherches scientifiques.

# Confinement et activités physiques : une enquête réalisée avec l'Onaps

**Nos adhérents ont pratiqué moins d'activités physiques pendant le confinement... mais ils ont néanmoins majoritairement maintenu une pratique individuelle.**

**C'est ce que nous révèlent les premiers retours de l'enquête menée en juin 2020 par la FFRS et l'Onaps, pour savoir si leurs habitudes de pratique ont été affectées (ou pas) par le confinement.**

Avec le confinement, le temps passé au domicile s'est accru et la pratique d'activités physiques en extérieur a été limitée.

L'accès à un jardin pour **79 %** de nos adhérents ou à un balcon pour **54 %** s'est transformé en véritable aubaine, comme a pu l'être aussi l'accès facile à la nature pour **82 %**.

Sans grande surprise, le confinement a modifié la pratique des activités physiques. Leur durée hebdomadaire a diminué pour **78 %** des sondés, de même que leur intensité et leur fréquence. Cette baisse n'a pas signifié un arrêt complet des pratiques pendant le confinement et près d'un adhérent sur deux (**42 %**) a déclaré avoir commencé de nouvelles activités physiques ou continué celles programmées avant cette période, au moins en partie.

Une activité régulière a été maintenue pour trois adhérents sur quatre. La majorité d'entre eux (**64 %**) n'a pas eu recours à un encadrement ou à un support pour une pratique collective ou individualisée. L'utilisation des outils numériques n'en est pas pour autant vaine : **18 %** des sondés ont réalisé des exercices physiques à partir de séances retransmises sur Internet (**13 %** ont suivi celles proposées par la Fédération), d'autres ont privilégié les émissions de télévision dédiées ou les applications sur leur téléphone.

Les comportements sédentaires (*c'est-à-dire le temps passé assis ou allongé dans la journée, hors temps de sommeil*) ont été plus élevés pour plus de la moitié des sondés : le temps passé assis et le temps d'écran ont augmenté pour respectivement **59 %** et **54 %** des répondants. Cette baisse d'activité ne semble pas avoir été à l'origine d'une sensation de fatigue accrue liée à une diminution de la condition physique dans des activités de la vie quotidienne (montée d'escaliers, marche, courses).

Nous pouvons néanmoins souligner le ressenti de nos adhérents qui, habitués à une activité intensive en club, ont inévitablement perçu un impact plus important que les non-licenciés. En effet, les répondants ont déclaré avoir eu moins de relations positives avec des personnes proches (**40 %**) et moins d'interactions sociales (**76 %**), notamment avec des adhérents des clubs ou des personnes représentant la Fédération (**78 %**).

Interrogés sur :

- Leur pratique d'activités physiques individuelles régulières ou programmées avant le confinement : **48 %** ont déclaré les avoir reprises (au moins en partie), **37 %** déclarent ne pas les avoir reprises en raison d'une appréhension liée à la Covid-19 (**15 %** n'ont pas repris pour une autre raison).
- La reprise des activités en club (après autorisation de la Fédération) : **97 %** ont déclaré avoir envie de les reprendre immédiatement (en intégralité pour **84 %** et partiellement pour **13 %**).

Les raisons qui pourraient inciter à reprendre ou à ne pas reprendre la pratique en club, divers arguments ont été cités.

- Pour une reprise : l'envie de retrouver une meilleure condition physique (84 %) justement proposée par la Fédération, le besoin de rompre l'isolement (78 %), le nettoyage du matériel utilisé avant et après la séance (60 %) et le maintien rigoureux des mesures de distanciations physiques lors des séances (58 %).
- Pour une non-reprise : l'incompatibilité entre la pratique physique et les gestes barrières (30 %), la peur des conditions de reprise (22 %), l'absence de traitement de la Covid-19 (20 %), et le manque de condition physique (13 %).

L'envie de découvrir de nouvelles pratiques est exprimée par 38 % des interrogés, soit pour diversifier leurs pratiques (40 % d'entre eux), soit pour pratiquer à nouveau d'anciennes activités (30 %). Les caractéristiques de ces nouvelles pratiques seraient de se dérouler de préférence en extérieur (64 %), d'être collectives (47 %) et en milieu naturel - vélo, randonnée, jogging, ski...- (37 %).

La découverte des activités propres à la Fédération (Activ'mémoire et Sections Multi-activités Senior) est également souhaitée par 36 % des répondants.

De manière générale, 56 % estiment pratiquer déjà suffisamment d'activités physiques, que ce soit en individuel ou en club.

## MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUETE

**Auteur** : FFRS - Direction technique nationale

**Mode de recueil** : enquête en ligne du 28 mai au 28 juin 2020

**Échantillon** : 3 234 adhérents (2 076 femmes et 1 144 hommes) ont répondu au questionnaire L'âge des répondants est compris entre 46 et 94 ans (69 ans en moyenne).

# Sport Senior Santé<sup>®</sup>, le véritable ADN de la FFRS

De nombreuses études ont montré, d'une part, les bienfaits d'une pratique physique régulière et, d'autre part, que les personnes âgées devenaient moins actives avec l'âge. C'est plus particulièrement le cas des femmes.

Garder la forme une fois la retraite venue, c'est bien sûr le souhait de chacun, mais lutter contre le vieillissement est aussi devenu un enjeu sociétal.

**30 minutes** d'activité modérée, 6 jours par semaine, réduirait de **40 %** le risque de mortalité globale.

Aussi, dans un contexte démographique fort, où la population âgée augmente d'année en année pour atteindre (selon les prévisions d'Eurostat) la part des 30 % en 2060, la FFRS a anticipé cette problématique en initiant le concept Sport Senior Santé<sup>®</sup> dès 2007.

## LE CONCEPT SPORT, SENIOR, SANTÉ<sup>®</sup>

Précurseur dans le domaine du sport santé, ce concept part du principe que la pratique d'une activité sportive **régulière, modérée, adaptée** et **diversifiée** permet de retarder les effets du vieillissement et contribue à l'équilibre physique, mental et social des seniors.

Selon ce concept, il est recommandé de pratiquer plusieurs **activités complémentaires** afin de solliciter et maintenir différentes capacités (**force, souplesse, équilibre, coordination, coopération, mémorisation, endurance**) et préserver son capital santé.

Pour guider les licenciés dans la combinaison de ces activités, les **60 disciplines** reconnues sont réparties en **sept familles** : en salle (expression corporelle et maintien postural), en pleine nature, en milieu aquatique, sub-aquatique, sur terrain aménagé, en milieu nautique, en milieu montagnard enneigé.

La FFRS promeut également :

- Une bonne hygiène de vie : alimentation équilibrée, activité physique régulière, maintien d'une vie sociale, maintien d'une activité intellectuelle,
- Une pratique collective favorisant les relations humaines et sociales.

Il est ainsi possible d'ajouter de la vie aux années, en permettant aux adhérents d'être plus actifs que la population générale du même âge, en conservant et en améliorant leur santé.

## SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE

La FFRS a été certifiée, par l'arrêté du 8 novembre 2018\*, comme structure fédérale autorisée à dispenser des activités physiques adaptées prescrites par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

\* [Cliquez ici](#) pour accéder à l'arrêté.

# Une organisation animée par les seniors pour les seniors

La FFRS bénéficie d'un système de fonctionnement unique. Elle est animée par des bénévoles seniors qu'elle forme et qui sont impliqués pour garantir le bon déroulement des pratiques sportives adaptées aux plus de 50 ans.

## UN COMITÉ DIRECTEUR

- La Fédération est administrée par un comité directeur composé de **24 membres** (dont un médecin fédéral) élus en assemblée générale. Yolande Guériaud assure la fonction de présidente pour l'olympiade 2021-2024.
- Le rôle du Comité directeur est de **définir les grandes orientations** de la mandature et d'**élaborer le projet fédéral**, en concertation avec les comités régionaux et départementaux.  
Ce travail, en cours d'élaboration, s'entend dans un contexte encore incertain, même si quelques axes de travail commencent à se dessiner :
  - Assurer la pérennité des clubs et favoriser les créations.
  - Développer les implantations dans les territoires encore vierges.
  - Consolider la gouvernance de notre institution fédérale pour faire face aux attentes des licenciés et des clubs.
  - Conserver les valeurs qui font notre force :
    - Renforcer le bénévolat.
    - Maintenir un prix de licence modique/
  - Préparer la Fédération à un avenir de la digitalisation des pratiques sportives.

## LES COMMISSIONS

Au nombre de huit, elles sont composées d'une dizaine de membres avec à leur tête un Président. Chacune est compétente dans son domaine :

- Communication/Partenariats,
- Développement et territoires,
- Finances,
- Formation,
- Médicale,
- Réglementation / Médiation / Immatriculation tourisme / Licences / Assurances (RMILA),
- Séjours,
- Systèmes d'information.

## LE SIEGE FÉDÉRAL

Le personnel du siège assure les services supports en lien avec le comité directeur et les commissions : moyens techniques et informatiques, communication, organisation, comptabilité...

## LES COMITÉS ET CLUBS AFFILIÉS

La FFRS est représentée sur l'ensemble du territoire, par **60 comités régionaux et départementaux**, regroupant eux-mêmes 445 associations ou clubs affiliés.

Véritables porte-paroles de la Fédération, les comités sont indispensables à son fonctionnement. Partie intégrante de la Fédération, ils assurent le développement territorial à travers la déclinaison du projet fédéral.

Ils sont les référents en matière de développement et de promotion du sport pour les seniors. Ils apportent soutien et conseils à la création de clubs et favorisent leur adhésion à la Fédération.

### Les comités régionaux (Corers)

Auvergne Rhône-Alpes	Occitanie
Bourgogne Franche-Comté	Pays de la Loire
Hauts-de-France	Provence Alpes Côte d'Azur
Ile-de-France	

### Les comités départementaux (Coders)

Ain	Ille-et-Vilaine	Sarthe
Allier	Isère	Savoie
Haute-Provence	Jura	Haute-Savoie
Hautes-Alpes	Loire	Paris
Alpes Maritimes	Haute-Loire	Seine-Maritime
Aude	Loire-Atlantique	Seine-et-Marne
Aveyron	Lot	Somme
Bouches-du-Rhône	Lozère	Tarn-et-Garonne
Calvados	Mayenne	Var
Cantal	Nord	Vaucluse
Charente-Maritime	Oise	Vendée
Creuse	Orne	Haute Vienne
Doubs	Pas-de-Calais	Essonne
Drôme	Puy-de-Dôme	Hauts-de-Seine
Gard	Pyrénées-Atlantiques	Val-de-Marne
Haute-Garonne	Hautes-Pyrénées	Val-d'Oise
Gers	Pyrénées-Orientales	
Gironde	Rhône	
Hérault	Saône-et-Loire	



## LES CLUBS ISOLÉS

En l'absence de comité départemental sur leur territoire, ces clubs sont rattachés directement à la Fédération.

La Salamandre sport senior (02)	Retraite sportive trélazéenne (49)
Club des aînés du Séronais (09)	Retraite sportive du Val Marnaysien (70)
Amis de la retraite sportive de Castelnaudary (11)	Retraite sportive Plaines forêts Yvelines (78)
Retraite sportive du Pays de Brive (19)	Sport santé senior Achères (78)
Retraite sportive de Beaune (21)	Energie sport santé retraite sportive (78)
Vitalité Océane (29)	Association sportive Inter retraite (80)
Senior sport santé Quimper (29)	ASPIRAL (80)
Retraite sportive d'Eguzon (36)	RSetraite sportive Eaucourt et environs (80)
Sports et loisirs à Chemille (37)	Cahours Association retraite sportive (80)
Association Godasses et bâtons (37)	Club 24 sport santé seniors solidaires (81)
Vendôme vétérans (41)	Sports loisirs seniors poitevin (86)
Retraite sportive du Malesherbois (45)	Club Retraite sportive de Merry la Vallée (89)
Sport Senior santé Briare (45)	Senios dynamiques de Rosny-sous-Bois (93)
Pujols Sport senior santé (47)	Retraite sportive Valjovienne (93)
	Aqua pour tous (98)

Pour connaître la liste de l'ensemble des clubs dans chaque région : [www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr), menu Trouver un club.

## UNE DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

La DTN est placée sous la double autorité, hiérarchique, du ministère des Sports et, fonctionnelle, du président de la Fédération.

- Elle apporte son concours au comité directeur pour la définition de la politique sportive fédérale et la mise en œuvre du plan pluriannuel, la structuration et le renforcement de la filière fédérale de formation, les actions en faveur du développement des pratiques sportives des seniors.
- Elle accompagne les territoires et mène des actions spécifiques dans le cadre des pratiques de santé.

## LES ANIMATEURS ET LES INSTRUCTEURS

Une des spécificités de la FFRS est que quasiment tous les animateurs et instructeurs des 445 clubs qui la composent sont des **bénévoles**, dont le nombre dépasse aujourd'hui **6 000**. Cette organisation permet un **coût de pratique** extrêmement réduit.

- Chaque membre d'un club affilié peut solliciter une formation de manière à encadrer une activité physique, en suivant un **cursus de formation** lors de stages proposés toute l'année par la FFRS.
- Les **instructeurs** forment les bénévoles aux fonctions d'animateur.

## Contacts

**Une question ? Besoin d'un visuel ou d'une précision sur les activités de la FFRS ? Notre équipe se fera un plaisir de vous répondre !**

### Contact presse

communication@federetraitesportive.fr  
04 76 53 09 80

### Adresse postale

Fédération Française de la Retraite Sportive  
12, rue des Pies  
38360 Sassenage  
04 76 53 09 80

### Internet

[www.federetraitesportive.fr](http://www.federetraitesportive.fr)