

PROJET ASSOCIATIF CORERS ÎLE-DE-FRANCE 2022-2024

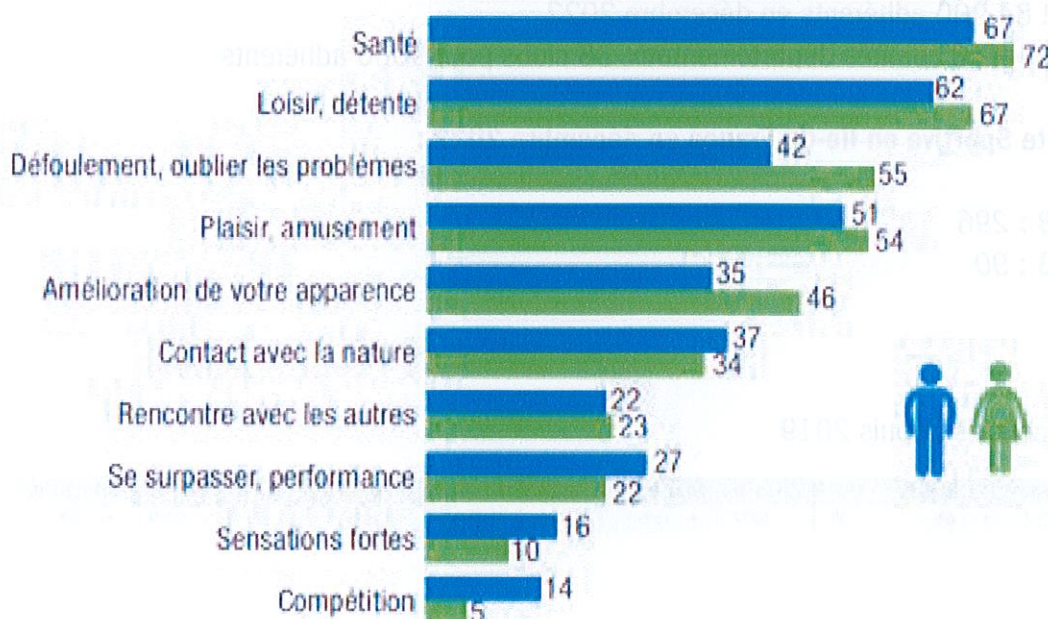
Le projet associatif du Corers d'Île-de-France (IDF) fixe trois axes principaux :

- **Proposer une vision**, qui représente un « idéal » auquel le comité souhaite parvenir.
- **Se fixer une mission pour définir son rôle** au sein d'un projet plus large qui est celui de la Fédération française de la retraite sportive (FFRS) pour atteindre ses objectifs et mettre en œuvre des actions en conséquence.
- **Respecter des valeurs** : celles des engagements partagés par l'ensemble des structures (comités départementaux (Codors) et clubs du territoire d'Île-de-France. Ces valeurs guident l'ensemble des actions et décisions prises démocratiquement.

1. LE SPORT EN ÎLE-DE-FRANCE EN QUELQUES CHIFFRES

(Source : IRDS – chiffres clés 2021)

La santé et le loisir sont les principales motivations des Franciliens pour faire du sport (% des sportifs)

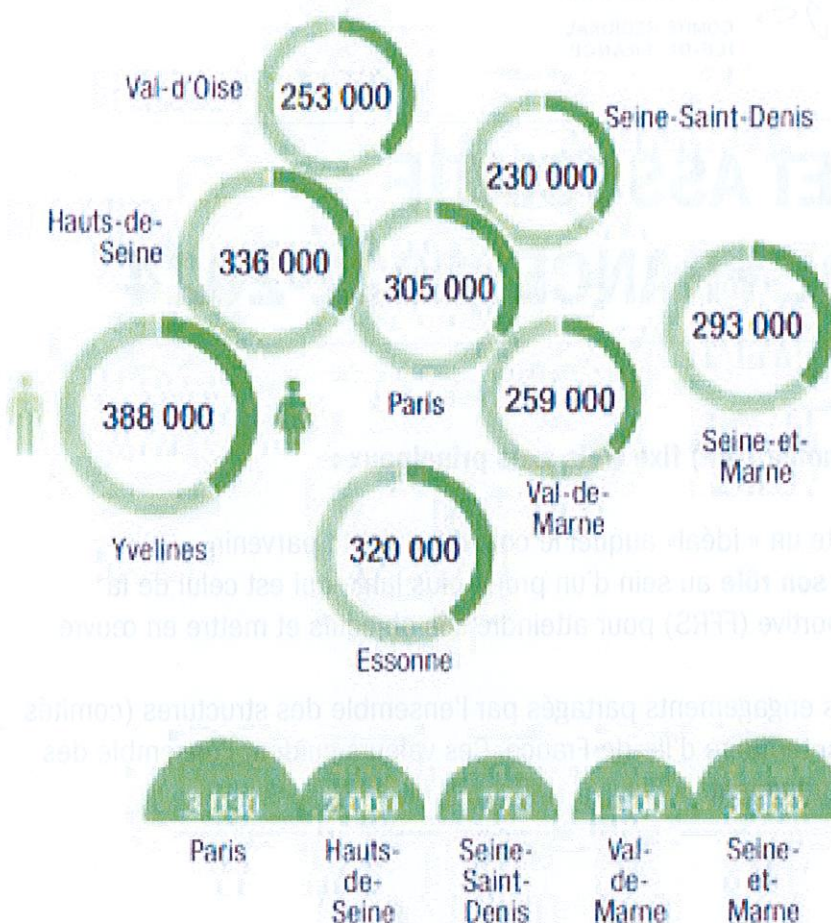


On peut noter que les notions de loisir, de détente et de plaisir constituent des éléments de motivation importants tant pour les femmes que pour les hommes.



Les clubs et la pratique licenciée en Île-de-France

2,4 millions de licences, dont 38 % de femmes



Les départements des Yvelines, des Hauts-de-Seine et de l'Essonne comptent le plus grand nombre de licenciés.

Si Paris se situe en quatrième position en nombre de licenciés, elle compte le nombre le plus important de clubs, suivie de près par le département de la Seine-et-Marne.

2. LA FFRS ET LE CORERS EN QUELQUES DONNÉES

La Fédération française de la Retraite Sportive représente 7 comités régionaux, 53 comités départementaux, près de 443 clubs et 84 900 adhérents en décembre 2022.

Le Corers Île-de-France compte 6 comités départementaux, 38 clubs pour 9050 adhérents.

Les licenciés de la Retraite Sportive en Île-de-France en décembre 2022 :

75 : 957 - 77 : 1736 - 78 : 296

91 : 1576 - 92 : 551 - 93 : 90

94 : 1149 - 95 : 2177

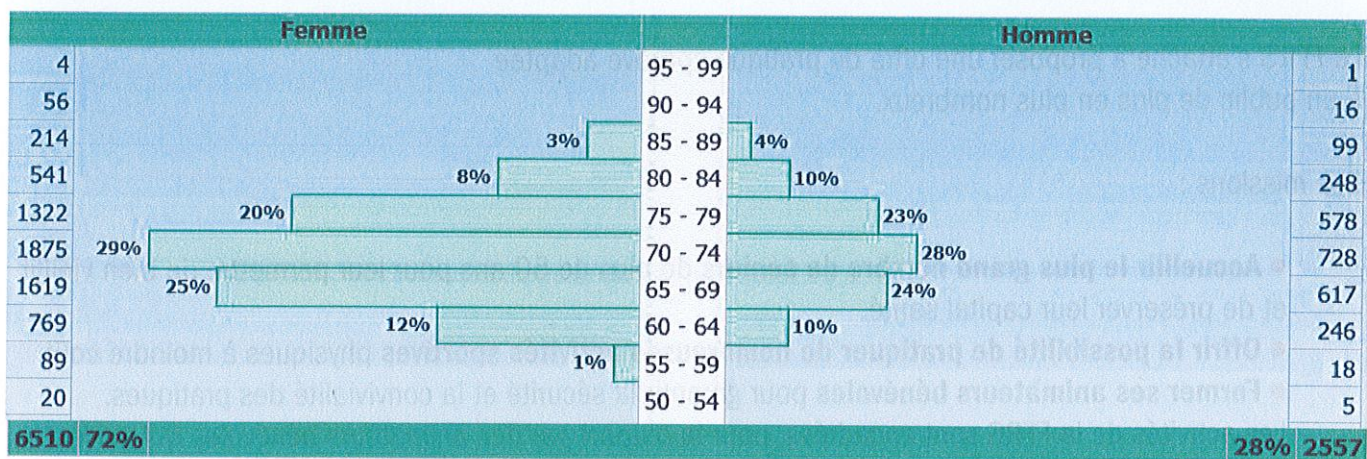
Évolution du nombre de licenciés depuis 2019

↕ Région	↕ Licences 2022-2023		Clubs	↕ Licences 2021-2022		Clubs	↕ Licences 2020-2021		Clubs	↕ Licences 2019-2020	
ILE DE FRANCE	9067	+ 6%	38	8532	+ 15%	39	7411	- 26%	39	9949	+ 3%

Répartition Hommes Femmes

Département		Licences 2022-2023				Licences 2021-2022			
		Hommes		Femmes		Hommes		Femmes	
		Nombre	Ratio	Nombre	Ratio	Nombre	Ratio	Nombre	Ratio
91	ESSONNE	517	30 %	1220	70 %	484	31 %	1092	69 %
92	HAUTS DE SEINE	139	25 %	415	75 %	128	23 %	423	77 %
75	PARIS	159	17 %	798	83 %	166	17 %	791	83 %
77	SEINE ET MARNE	514	28 %	1321	72 %	503	29 %	1233	71 %
93	SEINE SAINT DENIS	20	21 %	74	79 %	21	23 %	69	77 %
95	VAL D'OISE	763	33 %	1542	67 %	725	33 %	1452	67 %
94	VAL DE MARNE	353	29 %	871	71 %	329	29 %	820	71 %
78	YVELINES	93	26 %	268	74 %	74	25 %	222	75 %
Total		2558	28 %	6509	72 %	2430	28 %	6102	72 %

Pyramide des âges



Le Coders Paris : 2 clubs - Retraite sportive de Paris / Retraite sportive Paris-Ouest.

Le Coders Seine-et-Marne : 6 clubs - Retraite sportive Melun Val-de-Seine / Retraite sportive Féréopontaine / Retraite sportive Marne-et-Brie / Retraite sportive Sénart-et-Brie / Retraite sportive Avon Gâtinais / Retraite sportive du Balory.

Le Coders Essonne : 8 clubs - Retraite sportive du Val d'Orge / Retraite sportive de la vallée de l'Essonne / Retraite sportive Région de Limours / Retraite sportive des aînés de Ballainvilliers / Retraite sportive Ville-du-Bois-Nozay / Retraite sportive d'Etampes et sa Région / Retraite sportive de Breuillet et sa Région / Association sports et loisirs Orsay.

Le Coders Hauts-de-Seine : 5 clubs - Retraite sportive de Courbevoie / Retraite sportive de Bagneux / La Retraite sportive Asnières / Sport santé 92 / Retraite sportive de Châtenay-Malabry.

Le Coders Val-de-Marne : 4 clubs - Retraite sportive de Maisons-Alfort / Retraite sportive de Créteil / Retraite sportive nogentaise / Retraite sportive de Chevilly-Larue.

Le Coders Val-d'oise : 8 clubs - Association de la retraite sportive de Franconville / Club de la Retraite sportive d'Enghien-les-Bains / Retraite sportive du Parisis / Retraite sportive et culturelle de l'Hautil / Sarcelles Retraite sportive / Club sport senior santé de Courdimanche / CSME Eaubonne / Retraite Sportive Saint-Ouen l'Aumône.

Les Yvelines : 3 clubs - Retraite Sportive Plaines Forêts Yveline, Rambouillet / Sport Senior Santé, Achères / Énergie Sport Santé, Saint Germain en Laye.

La Seine Saint Denis : 2 clubs - Seniors Dynamiques, Rosny-sous-Bois / Retraite Sportive Valjovienne, Vaujours.

3. LA VISION DU CORERS IDF ET SES VALEURS

La vision du Corers IdF s'inscrit dans la droite ligne de celle de la FFRS dont elle se fait le relais au niveau territorial et dont les valeurs sont entre autres :

- la convivialité,
- un coût de pratique accessible à tous,
- la multi-activités
- la sécurité des pratiques et un savoir-faire avec le public senior
- le sport comme vecteur de mieux-être, de bien vieillir et de lien social
- les formations fédérales
- le bénévolat à tous les niveaux : dirigeants, encadrement des activités et formation des animateurs et des instructeurs.

La FFRS s'attache à proposer une offre de pratique sportive adaptée à un public de plus en plus nombreux.

Ses missions :

- **Accueillir le plus grand nombre de seniors** de plus de 50 ans pour leur permettre de bien vieillir et de préserver leur capital santé.
- **Offrir la possibilité de pratiquer de nombreuses activités sportives** physiques à moindre coût.
- **Former ses animateurs bénévoles** pour garantir la sécurité et la convivialité des pratiques. Les activités de la FFRS sont encadrées, pour la plupart par des animateurs bénévoles qui suivent des formations encadrées par des instructeurs fédéraux et/ou des conseillers techniques. Elles sont validées par des diplômes fédéraux. La formation des instructeurs, des animateurs, des accompagnants sportifs et des dirigeants est la clé de voûte de son organisation.
- **Former ses dirigeants de clubs** pour développer les activités accroître le nombres de licenciés, pour travailler en équipe et savoir trouver les informations données par la FFRS.
- **Développer et diffuser le concept « Sport Senior Santé® »**. La FFRS a initié le concept *Sport Senior Santé* dès 2008. Ce concept part du principe que la pratique d'une activité sportive régulière, modérée, adaptée et diversifiée permet de retarder les effets du vieillissement. Il est basé sur une pluriactivité garante de la préservation du capital santé. Trois activités complémentaires au moins sont conseillées pour conserver force, souplesse, équilibre et endurance.
- **Le Corers d'Île-de-France travaille avec le médecin régional** qui participe à la formation des animateurs. Dans un objectif de prévention, le médecin régional propose des conférences médicales. Il conduit également des enquêtes sur les chutes des seniors, sur les activités physiques et sportives en lien avec l'alimentation.

À chaque mandat, le président élu ou la présidente élue de la Fédération et son comité directeur élaborent, en concertation avec les comités régionaux et départementaux, un projet fédéral qui constitue le schéma directeur pour les quatre années à venir.

L'action du Corers consiste à assurer la présence de la Fédération sur l'ensemble du territoire et ce, à travers deux axes principaux que sont l'implantation des clubs et leur rayonnement en Île-de-France et l'accroissement des effectifs (le nombre d'adhérents).

4. LES AXES DE DEVELOPPEMENT DU CORERS IDF – SES OBJECTIFS

Les axes de développement du Corers IdF s'inscrivent dans la droite ligne de ceux de la Fédération. Si certains peuvent être relativement simples à mettre en place à condition de mobiliser les ressources suffisantes, d'autres s'inscrivent dans un temps plus ou moins long (objectifs à moyen et long terme). Ceux-ci se déclinent de la manière suivante :

- **Mise en œuvre du projet fédéral de développement** des activités de la FFRS.
- **Accompagnement du développement des Coders et des clubs isolés** en partageant les expériences. Le Corers constitue un relais d'informations et de ressources.
- **Organisation de journées de formation interne au Corers IdF** et de mises à jour des connaissances pour les dirigeants de clubs. Celles-ci sont mises en place sur la base des besoins exprimés.
- **Recrutement de nouveaux animateurs et instructeurs** et proposition de regroupements d'animateurs et de futurs animateurs pour des échanges de pratiques.
- **Développement de la formation continue des animateurs.**
- **Augmentation du nombre de Sections Multi-activités Seniors** dans les Coders, dans le but d'accueillir des seniors ne pouvant plus suivre les activités de leur club, souffrant de pathologies chroniques ou en phase de reconditionnement physique après diverses pathologies. Dans ce sens, le travail avec le médecin régional est utile pour sensibiliser les dirigeants et les animateurs du Corers à l'avancée en âge des adhérents en situation de fragilité et/ou d'isolement.

5. LE PLAN D'ACTION DU CORERS IDF

Le développement de l'action du Corers IdF vise à renforcer sa présence sur l'ensemble de son territoire. Cette stratégie se réalise à travers deux éléments :

- **Implantation de nouveaux clubs ou de nouveaux Comités** départementaux (Coders).
- **Augmentation des effectifs.**

Les différentes actions du Corers IdF se concrétisent de la manière suivante :

- **Organisation de formations initiales** d'encadrants sportifs et de dirigeants de clubs.
- **Regroupements d'animateurs et d'instructeurs** pour la formation continue.
- **Accompagnement et consolidation de l'existant.**
- **Aide à la diversification des pratiques** dans les clubs.
- **Création de nouveaux clubs.**
- **Conférences médicales** ou sur les actions innovantes dans le sport ou dans les clubs.
- **Journées découvertes** de nouvelles activités.
- **Journées de formation des dirigeants.**
- **Rencontres évènementielles** pour célébrer des moments clés du développement de l'activité de la fédération et ainsi valoriser son action.

EN CONCLUSION

Le Corers ne se prive pas d'imaginer de nouvelles actions afin d'enrichir son projet associatif et de le construire avec l'ensemble des adhérents et des personnes prêtes à s'investir. En effet, ce projet associatif de développement nécessite d'être alimenté par toutes les bonnes idées et suggestions de chacune et chacun.