

ACTIVEZ VOTRE RETRAITE

1. OBJECTIF DU PROJET

Promouvoir l'activité physique et sportive dans un objectif de santé et de bien-être

↳ **- Lutter contre la sédentarité**

La sédentarité et l'inactivité physique sont deux fléaux de notre société moderne. La crise sanitaire n'a fait qu'accentuer ces phénomènes. Plus du quart des adultes de 65-79 ans ont un comportement associant inactivité physique et sédentarité et 73 % passent plus de 3 heures par jour assis.

↳ **- Lutter contre l'isolement**

Lors de la transition entre la période d'activité et la retraite, les liens sociaux s'affaiblissent. Le maintien d'une stimulation sociale permet de réduire le risque de dépression mais aussi d'avoir un réel effet sur la mémoire et la cognition.

Développer la pratique associative locale

↳ **- Rendre accessible l'activité physique et sportive au public senior**

La Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) tient à offrir la possibilité de pratiquer de nombreuses activités à moindre coût. Une seule et même licence donne accès à un large choix de pratiques.

Former les animateurs bénévoles pour garantir la sécurité et la convivialité des pratiques

↳ **- Le bénévolat au coeur de nos actions**

Gérer des associations, animer des activités adaptées, autant de connaissances et de compétences à acquérir, gages de sécurité, de bien-être et de plaisir pour les pratiquants. La Fédération propose à tous ses adhérents la possibilité de suivre des stages de formation pris en charges.

2. DESCRIPTION DU PROJET

Ce dispositif est un moyen de sensibilisation à destination des entreprises visant un public âgé de 50 ans et plus. Il est principalement axé sur la transition entre l'activité professionnelle et le départ à la retraite. Il se décline en trois parties.

- Présentation de la FFRS, du cursus de formation, des activités proposées ou encore des différents labels.
Celle-ci est menée par un élu du Comité Régional de la Retraite Sportive des Pays de la Loire (CORERS PDL). Elle durera entre 15/30min.
- Intervention de type conférence santé animée par notre médecin régional et une personne du CORERS PDL.
Une première approche porte sur la transition entre l'activité professionnelle et la retraite, autrement dit, comment appréhender ce changement de vie ?
Une seconde sur les bienfaits de l'activité sportive sur la santé mentale et physique d'une personne de plus de 50 ans.
Dr Paumard est en charge de cette présentation. Elle durera environ 1h/1h15 afin d'avoir un minimum de 15 minutes d'échanges et questions/réponses.
- Découverte d'une activité sportive dirigée par un animateur du CORERS PDL afin de découvrir ce qui est proposé dans nos clubs.

3. CONTACTS

Le Comité Régional de la Retraite Sportive des Pays de la Loire est le porteur du projet. Il a pour mission : l'élaboration, la gestion, la mise en œuvre et le suivi de ses actions menées sur son territoire.

Marie-Christine Blache - Présidente du CORERS PDL - 06.83.29.46.27
Annick Humeau : developpementcorerspdl@gmail.com - 06.31.92.75.83