

# Projet associatif

## Comité Départemental de la Retraite Sportive du Gard (CODERS 30) 2024/2028

### I. Présentation de la structure

Le Comité Départemental Gard de la Retraite Sportive (Codiers 30) est attaché à la Fédération Française de la Retraite Sportive. 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 FFRS et les clubs.

L'ensemble des dirigeants sont bénévoles.

Notre structure dispose :

- D'un site internet : <https://www.coders30.com/>
- D'une page Facebook : <https://www.facebook.com/FFRSCoders30/>

### À propos de la Fédération Française de la Retraite Sportive *Une fédération unique en son genre*

- **> 92 000 licenciés**
- **> 370 clubs**
- **60 activités physiques et sportives reconnues**
- **6 000 animateurs sportifs bénévoles**
- **74 instructeurs fédéraux**
- **7 Comités régionaux**
- **47 Comités départementaux**
- **1 Comité directeur de 22 membres (dont 1 médecin fédéral)**
- **12 commissions thématiques :**  
Formation, Développement et territoires, Projet sportif fédéral, Santé/ Médicale, Réglementation, Finances, Communication, Systèmes d'information, Ethique et déontologie, Surveillance des opérations électorales, Disciplinaire
- **Des salariés administratifs et techniques**

La Fédération française de la retraite sportive est une **fédération multisports** destinée aux **plus de 50 ans**, dont le siège fédéral est situé à Sassenage (38). Depuis plus de quarante ans, son objectif principal est d'accueillir le plus grand nombre de seniors pour leur permettre de préserver leur capital santé et de bien vieillir.

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

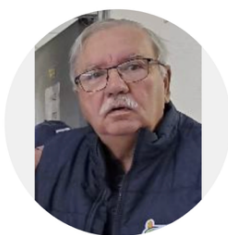
- En portant des valeurs de **convivialité** et en permettant la pratique d'activités collectives, la Fédération favorise ainsi la **création et l'entretien d'un lien social**.
- La FFRS, c'est aussi un concept unique : le « **Sport Senior Santé®** » selon lequel une pratique régulière, modérée, adaptée et diversifiée permet de conserver le capital santé et retarder les effets du vieillissement des personnes.
- Elle déploie également un vaste et ambitieux programme de formation 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 », la FFRS s'associe de plus en plus à diverses recherches scientifiques.

Notre association bénéficie de l'appui et de l'engagement d'une équipe de bénévoles :

**7 membres du bureau :**



ALAIN MARTINON  
PRÉSIDENT



PHILIPPE LAYNAUD  
VICE-PRÉSIDENT



SIMONE GAUTHERON  
SECRETAIRES GÉNÉRAL



CHRISTIAN PERNALON  
TRÉSURIER GÉNÉRAL



DIDIER DUPONT  
TRÉSURIER ADJOINT



NICOLE TOULMONDE  
RESPONSABLE COMMUNICATION



MARIE CLAUDE BEAU  
RESPONSABLE FORMATION

### 12 membres du conseil d'administration :

AIGON	Christian	
BASTARD	Jean-Paul	
BUQUET	Violaine	
DELRIEU	Bernard	
LAMOUREUX	Anne-Marie	
LEQUERTIER	Dominique	
PAUMEL	Myriam	
PELLIER	Christian	
RUNTZ	Pierre	
SERVEILLE	Jean-Marie	Référent Informatique
VICIANA	Patrick	
VILLARET	Gisèle	

### Évolution du nombre d'adhérents/ licenciés de 2023 à 2026

	2023 – 2024			2024 – 2025			2025 - 2026		
	H	F	Total	H	F	Total	H	F	Total
Hommes/Femmes									
Nombre d'adhérents	<u>914</u>	<u>1961</u>	<u>2875</u>	<u>998</u>	<u>2110</u>	<u>3108</u>	<u>1148</u>	<u>2425</u>	<u>3573</u>
Évolution Saison +1				<u>+9%</u>	<u>+7%</u>	<u>+8%</u>	<u>+15%</u>	<u>+15%</u>	<u>+15%</u>

#### 3573 licenciés :

- 1er département en Occitanie en proportion de sa population, et nous en deçà des besoins des séniors car certains clubs ont mis en place des « jauges » d'inscriptions car ils ne disposent pas des infrastructures nécessaires pour satisfaire toutes les demandes, ou pas assez d'animateurs pour encadrer leurs activités.
- 230 animateurs toutes disciplines confondues
- Plus de 150 bénévoles engagés dans la gouvernance des clubs
- 3 médecins fédéraux
- 4 instructeurs

### Partenaires

Partenaires publics	
Partenaire	Nature du partenariat
Conseil Départemental du Gard	Subvention
ANS/PSF	Subvention

**Budget annuel de la structure :** 45000 €

**Valorisation du bénévolat\*** 90000 €

## II. Analyse stratégique de la structure :

- *Journées thématiques : cohésion des adhérents et fédérer les clubs.*
- *Journées découvertes : attirer de nouveaux séniors à la pratique sportive*
- *Formation d'animateurs qui permettent d'aider les clubs à créer des sections SMS*
- *Mise en place d'un process de formation continue des animateurs*
- *Mise en place de formation dirigeants*

Forces (origine interne)

- *Difficulté de trouver des bénévoles*
- *Reconnaissance de nos missions et de nos actions : manque de communication.*

Faiblesses (origine interne)

Opportunités (origine externe)

- *Clubs supports pour les rencontres sportives du Comité avec leurs structures sportives*
- *Subventions des institutions*

Menaces (origine externe)

- *difficulté de trouver des lieux d'accueil : prix abordables, assez grands pour des événements d'envergure.*

Le Comité Départemental Gard de la Retraite Sportive organise

### RENCONTRE DES ANIMATEURS

4 novembre 2025 à 9h  
ZAC Insectaire - 8, rue Gastone Berthaud - 30540 Millhaud  
Salle François Pierre Villegat

Ouverte aux ANIMATEURS, titulaires du « Brevet Animateur Fédéral » et en présence de tous les présidents de club.

- 9h Accueil, café de bienvenue
- 9h30 Début des travaux

Thèmes abordés :  
Équilibre, prévention des chutes, Alimentation et nutrition des séniors  
Intervention Catherine Louch, médecin fédéral

Déjeuner :  
Intervention Jean Claude Guin, animateur CR3 et animateur Sport (Santé et éco-responsabilité)  
Informations : Simon Pouch et Nicolas Antoine Direction Technique Nationale FFRS  
Échanges avec la salle  
- 13h Collation offerte par le comité.

Inscription avant le 20 octobre : <https://france.sport.seniors.fr/>

LE SPORT LA SANTÉ DES SENIORS



Le Comité Départemental Gard de la Retraite Sportive organise

### FORMATION CONTINUE GYMNASTIQUE

20 février 2026 - 9h à 17h  
Auditorium Pôle Culturel et scientifique de Rochebelle  
155, rue du Faubourg de Rochebelle 30100 ALES



9h00 : Accueil des participants, café offert par le Coders  
9h30 : Présentation de la journée par M. MARTINSON Assis Président du Coders  
9h45 : Intervention conjuguée de Marc WEISSMAN Membre Fédéral de la FFRS et animateur Gym et de ANESSA HERMOSILLA instructrice gym FFRS et animatrice gym de manoirs interclubs  
13h Apéritif offert par le CODERS suivi d'un repas partagé (gratuit verres et couverts)  
14h30 : reprise de la journée pour un grand moment d'échange entre animateurs 14h30/17h : fin de la journée

Information et inscription : [retraite@gard30.com](mailto:retraite@gard30.com)



Le Comité Départemental Gard de la Retraite Sportive organise

### RENCONTRE AMICALE INTERCLUBS

#### Badminton

Vendredi 13 février 2026 de 9h à 16h  
Halle des sports - La Calmette



Inscription avant le 7 février : [Chaper.30](mailto:Chaper.30)

09h Café de bienvenue  
09h30 Début du tournoi  
12h30 Pause déjeuner  
Apéritif offert par le CODERS  
Apporter son verre éco-responsable  
Départ tiré au sort  
14h00 Reprise du tournoi  
14h00 Remise des médailles



Le Comité Départemental Gard de la Retraite Sportive organise

### TOURNOI DE PÉTANQUE



Mardi 5 mai 2026 de 9h à 16h  
À L'Estaque - 230, avenue du Languedoc à Nîmes



Programme :  
09h Café de bienvenue.  
Apporter son verre éco-responsable  
09h30 Début du tournoi.  
10h30 Apéritif offert par le CODERS suivi du repas tiré au sort.  
13h30 Reprise du tournoi  
14h00 Remise des médailles

Détail du tournoi :  
Tournoi en triplétes. Chaque club doit constituer ses équipes (6 à 12) et nous les communiquer le plus rapidement possible, avant le Samedi 25 avril, [secretairecoders30@gmail.com](mailto:secretairecoders30@gmail.com)



### III. Le projet associatif du Coders30 et son plan d'actions

Le projet associatif du Coders 30 s'inscrit dans les axes fédéraux :

- Axe 1 : Sport-Santé-Séniors (3S)
- Axe 2 : Maillage territorial et développement des clubs :
- Axe 3 : Structuration de notre mouvement associatif :

#### 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 poursuivrons, 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, activ'mémoire, par la formation d'animateurs dédiée à ces activités.

A l'initiative de la FFRS nous promouvons 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 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
- 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.

### 1) 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.

## 2) 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 avait été proposé aux animateurs des activités gymniques et dansées. (45 animateurs y ont participé)

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 ou 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.

## 3) 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.

#### 4) 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 Comité Départemental Gard FFRS**