



Depuis sa création, en 1982, la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) avait une longueur d'avance sur ce qui allait devenir en enjeu majeur de la société :

VIEILLIR EN BONNE SANTE

L'Activité Physique est une pierre angulaire du bien-être, si elle apporte des bienfaits physiques, elle améliore de fait la qualité de vie, elle stimule le sentiment d'efficacité personnelle.

Si les séniors ont incorporé l'activité physique de manière continue et engagée à leurs modes de vie, ils sont convaincus que c'est un moyen de retarder le vieillissement.

Les personnes qui commencent le sport tardivement viennent y chercher : plaisir et sociabilité.

Le fait de rester en bonne santé c'est :

- Bâtir un sentiment d'efficacité personnelle. Pour cela trois besoins psychologiques sont nécessaires :
 - L'autonomie (libre de ses choix),
 - Les compétences (développer ses capacités),
 - Le lien social (recevoir et exprimer de la considération).
- Consolider son bien être :

Une personne éprouvant régulièrement ses ressources physiques, affectives, cognitives et sociales, celles-ci lui seront utiles plus tard.

Pratiquer une activité physique plusieurs fois dans la semaine n'empêche pas d'être sédentaire. Une personne est dite sédentaire dès lors qu'elle passe plus de sept heures de son temps journalier éveillé, en position assise ou couchée (hors temps de sommeil), les périodes de deux heures étant les plus délétères.

Nous sommes nés pour bouger, le fait de rester actif à la retraite est donc le meilleur moyen :

- De stimuler son cerveau, son corps à travers l'activité physique,
- De favoriser de nouveaux liens sociaux.

L'ACTIVITE PHYSIQUE DONNE DE LA VIE AUX ANNEES MAIS PAS DES ANNEES A LA VIE

Qu'attendez-vous pour rejoindre la FFRS au travers de l'ARSSA?