

Tambour Battant

LE MAGAZINE DE GÉNÉRATIONS MOUVEMENT

Mag 87

**Plein cap sur
le développement
de votre association**



mars 2026

Votre association mérite d'être bien protégée



Visuel retouché

Partenaire historique de Générations Mouvement, Groupama a conçu COHÉSION ARCANGE, une offre d'assurance multirisque dédiée aux Fédérations, Clubs et Secteurs adhérents.

Vous bénéficiez de garanties et de services adaptés aux besoins de votre association, pour une protection au quotidien de vos activités et de vos biens.

Pour en savoir plus, contactez votre Fédération Départementale ou votre correspondant Régional Groupama.



Pour les conditions et limites du service présenté, se reporter au contrat. | Groupama Assurances Mutuelles, pour le compte des Caisses Régionales d'Assurances Mutuelles Agricoles | Siège social : 8-10 rue d'Astorg 75383 Paris Cedex 08 | 343 115 135 RCS Paris. | Entreprises régies par le code des assurances | Document et visuel non contractuels | Réf. Com ER/2025 | Crédit photo : Aurélien Chauvaud | Création : Agence Marcel | Juin 2025.

Édito

Le développement n'est pas une option mais une condition indispensable à la pérennité de Générations Mouvement.

Le développement est avant tout essentiel pour garantir la vitalité des clubs, dans un contexte où les bénévoles vieillissent, les attentes des adhérents évoluent et les modes d'engagement se transforment.

Sans renouvellement des responsables, adhérents et des activités, les clubs risquent de s'essouffler. Développer, c'est donc leur donner les moyens de perdurer.

Il est aussi indispensable pour répondre aux nouveaux besoins des seniors, qui recherchent à la fois du lien social, du sens, de la prévention, des activités de sport-santé ainsi que des pratiques adaptées et sécurisées.

Le développement est aussi un levier de rayonnement territorial. En allant à la rencontre de clubs non affiliés, Générations Mouvement renforce sa visibilité, son utilité sociale et sa légitimité comme acteur du bien-vieillir sur les territoires.

Enfin développer Générations Mouvement c'est préparer l'avenir du réseau.

Formations des bénévoles, accès à de nouveaux outils numériques, accompagnement des projets, développement des activités novatrices... sont autant d'actions qui sécurisent le présent tout en construisant le futur.

En résumé, le développement est essentiel parce qu'il permet à Générations Mouvement de rester fidèle à sa mission, tout en s'adaptant aux réalités d'aujourd'hui et aux défis de demain.

Yvon PERROT

Administrateur national en charge
du groupe de travail Développement

Plein cap sur le développement de votre association

page 6 à 19

VOUS ÊTES FORMIDABLES P. 4

VIE DU MOUVEMENT P. 6

- Développer son association : des réalités multiples, une même ambition
- A la rencontre de nouvelles cibles
- Profil des associations
- Les actions : des leviers pour faire vivre et développer les clubs
- Se développer ensemble
- L'activité physique n'a pas d'âge, elle n'a besoin que de votre engagement !
- La formation au service du développement
- Comment faire une demande de formation ?
- Les outils pour se développer

PORTRAIT DE BÉNÉVOLE P. 18

Jean Chartier - Administrateur fédération de l'Oise

PARTENARIAT P. 20

NOTRE TEMPS : les 7 erreurs alimentaires à ne pas faire après 60 ans

CONCOURS P. 22

- Dictée, Quiz, Scrabble 2026 : challenge et convivialité
- Concours Poésie 2026, il est encore temps de participer
- Générations Actions 2026, 10 ans d'initiatives solidaires

ENVIRONNEMENT P. 26

Le changement climatique et ses conséquences sur notre environnement

PATRIMOINE P. 28

Les pigeonniers du Tarn, gardiens d'histoire et joyaux du paysage rural

EXPRESSION P. 30

Vous êtes formidables



La Gym sur Chaise à Lavour (FD81) : Bouger en toute Sérénité

La gym sur chaise est souvent perçue comme une activité « calme », mais c'est en réalité une discipline complète qui sollicite le corps dans sa globalité.

Elle est bénéfique au quotidien car même assis, on travaille la sangle abdominale et les muscles du dos pour maintenir une posture droite.

Cela aide à réduire les douleurs dorsales chroniques. Les exercices doux permettent de mobiliser les épaules, les hanches, les genoux et les chevilles sans subir le poids du corps, ce qui est idéal pour lutter contre l'arthrose ou la raideur.

En travaillant la coordination des bras et des jambes, ainsi que la proprioception (la perception de son corps dans l'espace), on renforce l'assurance lors de la marche au quotidien. Enchaîner des mouvements rythmés par la professeure demande de la concentration et de la mémoire, ce qui constitue une excellente gymnastique pour l'esprit.

Les mouvements des jambes et des pieds activent le retour veineux, essentiels pour soulager les sensations de jambes lourdes.

Lancé le 29 janvier 2026, grâce à l'UDAC* (L'Union Des Associations de Cocagne) et sa gestion mutualisée, l'atelier de gym sur chaise a immédiatement rencontré son public. En quelques jours seulement, ce sont plus de 50 participants qui ont rejoint l'aventure.

Face à cet enthousiasme débordant, l'association a dû s'adapter rapidement en ouvrant deux cours distincts pour garantir à chacun confort et qualité d'écoute.

La qualité des séances repose sur un encadrement sérieux et un environnement adapté. Les cours sont animés par Lucie, professeure diplômée, experte dans l'adaptation des mouvements aux capacités de chacun.

Grâce au soutien de la municipalité de Lavour, petite ville du Tarn, l'activité bénéficie de conditions optimales, un espace confortable pour pratiquer dans les meilleures conditions et des chaises adaptées sont mises à disposition sur place.

Au-delà de l'effort, c'est la convivialité qui prime. Chaque séance est un moment de partage et de sourires, l'occasion parfaite pour briser l'isolement et retrouver ses amis.

** L'UDAC ne fonctionne pas comme un club traditionnel, mais plutôt comme une union de clubs. Son rôle est essentiel : proposer des activités spécifiques qui, faute d'un nombre suffisant d'adhérents au sein d'une seule structure, ne pourraient pas voir le jour. En mutualisant les besoins, l'association permet de maintenir une offre sportive diversifiée et accessible à tous les adhérents des clubs regroupés. Elle assure une gestion logistique et administrative qui permet aux petites structures de survivre et de se développer.*

Cévéo

Vacances

Suivez le
Mouvement!



PARTENAIRE DE



Pour un tourisme
plus durable
avec Cévéo !



MER - CAMPAGNE - MONTAGNE - HIVER



On Adore !

- 12 destinations en France
- Séjours en location, demi-pension ou pension complète
- Piscines & espaces détente

PARTEZ EN VACANCES AVEC CÉVÉO !

Découvrez des séjours spécialement conçus pour vous, en solo ou en groupe, dans des villages vacances chaleureux et conviviaux. Profitez d'avantages exclusifs sur des destinations mer, montagne et campagne.

LES IMMANQUABLES EN 2026 :

- **Bormes-les-Mimosas** : Une escapade ensoleillée à deux pas des Îles d'Or sur la côte d'Azur Varoise.
- **Mesquer - Pays de Guérande** : Entre plages, marais salants et nature préservée.

**REPOSEZ-VOUS, EXPLOREZ
ET CRÉEZ DES SOUVENIRS INOUBLIABLES.
RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT !**

AVANTAGES

FAMILLE

10% DE REMISE

+ Frais de dossiers Offerts

avec le code : **GM10CVO**

SERVICE INDIVIDUELS

04 73 77 56 14

reservation@ceveo.com

AVANTAGES

GROUPES

5% DE REMISE

+ 1 gratuité pour 25 participants

+ Frais de dossiers Offerts

SERVICE GROUPES

04 73 77 56 15

groupes@ceveo.com



WWW.CEVEO.COM

*Sous conditions, hors ANCV nous consulter.

Vie du Mouvement



Développer son association : des réalités multiples, une même ambition

Générations Mouvement, c'est une grande famille. Une famille riche de sa diversité, de ses territoires, de ses histoires locales, de ses bénévoles engagés. Derrière un même nom, nos fédérations départementales et nos clubs vivent pourtant des réalités très différentes.

Aujourd'hui, certaines fédérations départementales rassemblent plusieurs milliers d'adhérents, d'autres beaucoup moins. Certaines disposent de salariés, de secteurs structurés, de référents par domaine, d'autres fonctionnent uniquement grâce à l'énergie de quelques bénévoles. Les niveaux de cotisation varient, tout comme l'accès aux subventions, la capacité à organiser des formations, à lancer de nouvelles activités ou à mobiliser les outils de communication. Pourtant, toutes poursuivent le même objectif : faire vivre le lien social, la convivialité et l'engagement bénévole sur leur territoire.

Ce dossier s'adresse à vous, responsables associatifs, bénévoles de terrain, élus locaux du Mouvement. Il propose des repères concrets pour réfléchir au développement de votre association, à votre rythme et selon vos réalités.

Qui toucher ? Avec quelles actions ? Comment s'appuyer sur les fédérations départementales et sur le national ? Comment ne pas rester seul face aux difficultés ou aux interrogations ?

La force d'un mouvement ne se mesure pas seulement à l'éclat de son sommet, mais à la vitalité de sa base. Aujourd'hui, le développement de notre réseau repose sur une dynamique de croissance organique indispensable : **le club, le secteur et la fédération départementale.**

Ces trois échelons ne sont pas de simples strates administratives ; ils sont le moteur de notre engagement social et de notre proximité avec les territoires.

Ensemble, faisons de nos différences une richesse, et de notre diversité une force commune au service d'un Mouvement vivant, solidaire et durable.



A la rencontre de nos nouvelles cibles

Pour assurer l'avenir de nos associations, nous devons regarder vers demain. Les attentes des retraités d'aujourd'hui ne sont plus celles d'hier : elles sont plus variées, plus mobiles et résolument tournées vers l'échange. Comment les séduire et les fidéliser ? Voici nos pistes de réflexion.

1. Comprendre les attentes : pourquoi nous rejoignent-ils ?

Le moteur de l'adhésion reste le plaisir, mais sous des formes multiples :

- **Bouger et rester en forme** : La santé (physique et intellectuelle) est la priorité. Nos activités doivent être des vecteurs de bien-être.
- **Voyager autrement** : Le voyage reste une attente forte. À noter que les voyageurs partenaires de GM l'ont bien compris : ils multiplient les offres attractives, y compris pour ceux qui ne souhaitent plus forcément voyager en grand groupe.
- **Rompre l'isolement** : Faire de nouvelles rencontres et entretenir un lien social solide demeure l'ADN de notre mouvement.

2. S'investir et transmettre : donner du sens à l'engagement

Les « jeunes » seniors cherchent souvent à se sentir utiles. Nous devons leur proposer des opportunités de :

- **Maîtriser le numérique** : Apprendre et se perfectionner dans l'utilisation des nouvelles technologies pour rester connectés au monde.
- **L'intergénérationnel** : C'est un axe majeur. Que ce soit par l'aide aux devoirs ou l'échange de savoirs, Générations Mouvement doit être le pont entre les âges.

- **Valoriser les compétences** : Protection du patrimoine, défense de l'environnement ou actions de solidarité...

Nos adhérents ont des talents, offrons-leur un terrain pour les exprimer.

3. Oser le changement : image et visibilité

Pour attirer, il faut parfois savoir se renouveler, tant dans la forme que dans le fond.

- **Une question d'appellation** : Les termes « Club de l'amitié » ou « Club du 3^e âge » peuvent parfois paraître datés. Est-il temps de renommer certaines de nos structures pour adopter des noms plus dynamiques et attractifs ? La question mérite d'être posée localement.
- **Le lien avec les mairies** : une relation de confiance avec les élus est primordiale. C'est ensemble que nous créons le dynamisme du territoire.
- **Aller sur le terrain** : Ne restons pas entre nous ! Les forums des associations et les salons sont des lieux de rencontre indispensables pour faire connaître notre vitalité et recruter de nouveaux visages.

En conclusion, se développer, c'est savoir conjuguer nos valeurs historiques de convivialité avec les nouvelles aspirations de liberté et d'utilité sociale.

Vie du Mouvement



Profil des associations

La plupart des associations du Mouvement existent depuis fort longtemps. Bon nombre d'entre elles ont déjà fêté leur 50 ans d'existence. Mais les clichés vieillissants demeurent. Soleil d'automne ou Âge d'or sont des intitulés peu vendeurs.

Aussi, il est important de privilégier un nom et une identité visuelle qui évoquent la convivialité, l'activité et l'ouverture à tous. De la même façon, sur les supports de communication, il est essentiel d'utiliser des photos d'activités récentes et dynamiques.

Moderniser l'image et renforcer la visibilité de l'association

Pour se faire connaître, une communication efficace et ciblée est nécessaire. Utilisez les réseaux sociaux, mais aussi les supports traditionnels (affiches en mairie, site internet de la commune ou du secteur, commerces, salles d'attente, journaux locaux). Mettez régulièrement en avant des articles d'événements, d'adhérents satisfaits.

Accueillir, impliquer et fidéliser les adhérents par une vie associative dynamique

L'accueil des nouveaux adhérents doit être proposée avec une visite des locaux, une présentation des activités et des principaux responsables du club. Pour les plus indécis, proposez une ou

plusieurs séances gratuites pour leur permettre de découvrir l'association sans engagement.

Vous devez montrer que votre association fonctionne sur le principe de la prise de décision collective (assemblées générales, conseils d'administration, votes), ce qui permet à chaque membre de s'exprimer et de participer aux choix du club.

Une équipe motivée composée de profils variés, dynamiques et souriants permettra de montrer la vitalité de l'association et attirera de nouveaux adhérents.

Les activités doivent être variées et adaptées aux différents niveaux de mobilité et d'autonomie.

Proposer de nouvelles activités physiques (marche, gym douce, danse), culturelles (conférences, ateliers mémoire, scrabble), créatives

(peinture, photo, chant, bricolage) et sociales (jeux, repas, sorties, voyages) est un vecteur de développement. La difficulté étant de trouver les responsables en charge de ces activités.

C'est pourquoi, il est essentiel de privilégier des moments d'échanges avec les adhérents afin de connaître, leurs besoins, leurs envies. Le dynamisme de votre association doit permettre de dénicher celle ou celui qui acceptera d'apporter son concours au bon fonctionnement d'une activité.

Enfin, essayez d'avoir des relations voire des échanges avec les autres associations, soyez proches des élus de la commune, du secteur et quand c'est possible, passez des partenariats avec les acteurs de la vie économique et sociale. L'image de votre association, c'est celle que vous voudrez bien lui donner.

Les actions : des leviers pour faire vivre et développer les clubs

Développer un club ne se résume pas à attirer de nouveaux adhérents. Il s'agit avant tout de renforcer la dynamique collective, de créer du lien social et de donner envie de s'engager durablement.

Dans cette perspective, la fédération départementale joue un rôle essentiel d'appui et de coordination, en accompagnant les clubs au plus près de leurs réalités locales.

Un premier levier majeur repose sur le **soutien à l'organisation et au fonctionnement des clubs**. Par la mise en place de formations, d'un appui administratif et de conseils pratiques, la fédération sécurise l'action des responsables bénévoles et contribue à structurer les projets associatifs.

Cet accompagnement favorise une meilleure qualité d'accueil, facilite l'intégration de nouveaux adhérents et renforce la fidélisation de ceux déjà engagés.

La fédération accompagne également les clubs dans le **renouvellement et la diversification de leurs activités**, facteur clé de développement et d'attractivité.

Danse en ligne, marche, activités bien-être, ateliers culturels ou intergénérationnels : encourager des propositions adaptées aux envies et aux capacités des seniors permet de toucher de nouveaux publics.



La danse en ligne, une activité qui remporte un gros succès auprès des seniors

Des outils simples, comme des sondages auprès des adhérents, peuvent être proposés pour identifier les attentes et ajuster les actions.

La **communication** constitue un autre axe structurant de l'accompagnement fédéral.

En formant les responsables à l'utilisation d'outils accessibles (bulletins de liaison, courriels, sites internet, réseaux sociaux comme Facebook) la fédération aide les clubs à mieux valoriser leurs actions et à renforcer leur visibilité. Cette communication est relayée par les supports départementaux et complétée par des canaux de proximité indispensables : affichage local, presse départementale, bulletins municipaux et présence sur les événements de terrain.

Vie du Mouvement

Des **actions de promotion ciblées** viennent soutenir cette dynamique : journées portes ouvertes, participation aux forums associatifs, partenariats avec les collectivités locales et le tissu associatif.

Ces temps forts facilitent la rencontre avec de futurs adhérents et bénévoles, lèvent les freins à l'engagement et renforcent l'ancrage territorial du Mouvement.

Enfin, certaines fédérations développent des solutions innovantes pour maintenir le lien et sécuriser les parcours d'adhésion.

Dans l'Eure, par exemple, la mise en place d'une collégiale d'accueil permet d'intégrer les adhérents issus de clubs dissous, évitant les ruptures. Un réseau de commerçants partenaires contribue également à fidéliser les adhérents tout en allégeant le coût de l'adhésion.

À travers l'ensemble de ces actions, les fédérations départementales réaffirment leur rôle de facilitateur, de soutien et de proximité. Elles accompagnent les clubs pour les rendre accessibles, attractifs et dynamiques, au service d'un Mouvement vivant, solidaire et durablement ancré dans ses territoires.

Une campagne nationale pour accompagner les fédérations départementales

Parce que chaque fédération départementale a sa propre histoire, ses forces et parfois ses fragilités, le groupe de travail national développement lance jusqu'à juin 2026 une campagne d'accompagnement dédiée aux fédérations qui en ressentent le besoin.

Pourquoi ?

La fédération nationale a souhaité prendre le temps de l'écoute pour mieux comprendre les réalités locales dans un contexte associatif post-covid encore marqué, renforcer le lien entre le national et les territoires, et surtout soutenir les bénévoles dans leur engagement. Cette démarche vise à construire ensemble les prochaines étapes du développement de Générations Mouvement.

Comment ?

Suite à un sondage largement suivi par les fédérations départementales, qui ont répondu avec transparence et engagement, la Fédération Nationale a pu mieux appréhender la réalité du terrain. Évolution des adhésions, mobilisation des administrateurs, gouvernance et relève des responsables, liens avec

les clubs, formation des bénévoles, usage des outils numériques, communication, situation financière, emploi salarié ou encore organisation des assemblées générales : autant de sujets clés qui structurent la vie associative.

Cette démarche n'avait pas vocation à établir un classement, mais bien à ouvrir un espace de dialogue, de veille et de partage.

Dans cette continuité, dès 2026, des élus nationaux deviendront des référents personnalisés et iront à la rencontre des fédérations pour échanger, proposer des solutions concrètes (aide à la formation, déplacements sur le terrain...) et construire avec elles les conditions d'un développement durable, au plus près des besoins des territoires.

Cet accompagnement bénéficie également aux clubs locaux : une fédération mieux soutenue, ce sont des responsables mieux formés, des outils plus clairs, une meilleure circulation de l'information et un appui renforcé pour développer les activités et la convivialité au quotidien.



Se développer ensemble

Depuis plus de 50 ans, Générations Mouvement trace un sillon unique dans le paysage associatif français. Si le monde change, notre réseau, lui, se consolide. Plus qu'une simple association, nous sommes une institution de proximité, reconnue et structurée pour accompagner chaque président et chaque bénévole dans sa mission.

Une légitimité historique et territoriale

Porter les couleurs de Générations Mouvement, c'est avant tout une fierté. Celle d'appartenir au **premier réseau de seniors en France**.

Né à la fin des années 60, notre Mouvement a su traverser les décennies pour fédérer aujourd'hui :

- **500 000 adhérents** animés par la même envie de partage.
- **8 000 associations locales** qui font vivre le lien social au cœur de nos territoires.
- **84 fédérations départementales** pour un maillage géographique sans faille.

Une **Reconnaissance d'utilité publique**, c'est notre meilleur atout, elle témoigne de notre sérieux et de notre crédibilité face aux institutions.

Au-delà des avantages économiques : le sentiment d'appartenance

Si les avantages économiques locaux ont longtemps été un moteur, ils ne sont plus aujourd'hui l'unique levier de développement. Ce qui attire et retient nos membres, c'est **la fierté d'appartenir à une communauté solide**.

Dans un monde de plus en plus numérique et parfois isolé, la force d'un réseau structuré offre une sécurité et une visibilité que peu d'autres structures peuvent garantir.

Un accompagnement sur-mesure pour nos responsables

Gérer une association Loi 1901 n'est pas une mince affaire. Entre les obligations statutaires, la gestion des bénévoles et les réglementations liées aux activités, les responsabilités du bureau (président, secrétaire, trésorier) sont réelles.

Pour que le plaisir du bénévolat reste entier, Générations Mouvement met à votre disposition une véritable « **boîte à outils** » professionnelle pour vous simplifier la vie :

1. Se former et s'informer

- **L'Ifra** : Pour monter en compétence grâce à des formations adaptées.
- **Le Blog Responsables & l'Espace Ressources** : Toutes les actualités et documents techniques à portée de clic.
- **Le Site Internet** : Votre vitrine officielle pour rayonner localement.

2. Mais aussi :

- **Une Immatriculation au registre des opérateurs de tourisme**, valable pour toutes les associations affiliées.
- L'agrément national **Représentant des Usagers**.
- Un contrat **d'assurances** personnalisées...

3. Des outils digitaux performants

- **Saga** : Un outil moderne pour gérer efficacement vos fichiers d'adhérents, votre comptabilité et la communication avec vos adhérents.
- **L'application « Voyages »** : Pour organiser vos escapades en toute sérénité.

4. Un soutien quotidien

- **Guides pratiques, supports spécifiques et conseils juridiques**... Vous n'êtes jamais seuls face à la gestion administrative.

Développer son association, c'est s'appuyer sur des fondations solides. En utilisant ces outils et en affichant haut et fort notre identité, nous assurons la pérennité de notre Mouvement pour les générations à venir.



**Générations Mouvement :
Un nouvel élan pour ne jamais
rester sur la touche !**

L'activité physique n'a pas d'âge, il n'a besoin que de votre engagement !

On l'entend souvent, mais il est bon de le rappeler : peu importe l'âge, bouger est la clé pour se sentir bien. Pratiquer une activité physique, c'est renforcer sa santé, tisser des liens et s'offrir une dose quotidienne de satisfaction personnelle. Chez Générations Mouvement, nous en sommes convaincus : il est toujours temps de se lancer ou de poursuivre sa passion avec enthousiasme.

S'adapter pour mieux grandir

Pour attirer de nouveaux adhérents, nos clubs relèvent le défi de la diversification des pratiques et des ateliers. Aujourd'hui, les associations qui progressent sont celles qui marient dans leurs activités, dynamisme, convivialité et bienfaits concrets pour la santé.

Les attentes des nouveaux retraités évoluent de génération en génération. Leurs parcours et leurs habitudes changent avec les mutations de la société.

C'est pourquoi notre Fédération nationale, épaulée par les fédérations départementales, prépare l'avenir en adaptant nos structures et nos outils aux adhérents de demain. Les nouveaux retraités (génération Baby-boom) ont

souvent eu une vie professionnelle intense et sont familiers des technologies. Ils ne cherchent pas l'assistanat, mais l'autonomie et le projet. Ils veulent être acteurs de leur club, pas seulement consommateurs.

Finies les activités figées à la même heure pendant 30 ans. Il faut proposer des formats courts, des stages thématiques (ex: « un mois pour découvrir le Yoga ») ou des horaires qui permettent de concilier vie de famille (petits-enfants) et loisirs. L'adaptation passe aussi par le numérique. Utiliser des applications de podomètre pour des défis entre clubs ou des groupes WhatsApp pour organiser une sortie randonnée de dernière minute crée une dynamique de modernité qui rassure les nouveaux adhérents.

L'activité physique : bien plus qu'un mécanisme physiologique

Si l'envie de rester en forme est universelle, la motivation peut parfois manquer lorsqu'on est seul. Pourtant, les bénéfices sont immenses :

- **Physiques** : Souplesse, équilibre et santé cardiovasculaire.
- **Cognitifs et Émotionnels** : Un moral d'acier et une vivacité d'esprit préservée.
- **Sociaux** : Le plaisir de partager un moment plutôt que de rester face à un écran.

Le saviez-vous ? Un senior sur trois ne respecte pas encore les recommandations de l'OMS. Face à la sédentarité croissante des jeunes comme des moins jeunes, Générations Mouvement a à cœur de promouvoir « **l'activité physique GeMouv** ».

Allons au-delà du muscle pour toucher à la santé globale [tête, corps, cœur].

L'activité physique stimule la production de protéines (comme le BDNF) qui agissent comme de l'engrais pour les neurones. Apprendre une chorégraphie en danse en ligne ou coordonner ses mouvements à la gym douce force le cerveau à créer de nouvelles connexions, retardant ainsi le déclin cognitif. La sédentarité est souvent liée à la solitude.

En club, l'effort libère de l'endorphine (l'hormone du bonheur) et de l'ocytocine (l'hormone du lien social).

On vient pour le sport, on reste pour les amis. C'est un antidépresseur naturel sans effets secondaires. En travaillant l'équilibre (via le yoga ou la marche sur terrain varié), on redonne au senior une « conscience de son corps ».

Cela diminue la peur de la chute, une barrière psychologique majeure qui, une fois levée, redonne une immense confiance en soi au quotidien.

Le concept « Activité Physique GeMouv »

Un concept pour bouger en douceur

L'activité physique ne signifie pas forcément « exploit sportif ». Elle englobe les gestes du quotidien (jardinage, bricolage, escaliers) et les disciplines douces. Notre concept vise la régularité et le plaisir, loin de la performance olympique.

Un large panel pour tous les goûts : randonnée et balade ; marche douce (la plus accessible) ; gym douce ; gym sur chaise ; danse en ligne ; pétanque ; aquagym, ou encore yoga.

Ici, l'objectif n'est pas la performance, mais bien le plaisir de bouger, à son rythme, dans un esprit de convivialité et de bien-être.

*Votre cure de jouvence est à deux pas !
Il n'y a pas de petite victoire, seulement des pas faits avec plaisir. Votre meilleure cure de jouvence se trouve peut-être dans le club Générations Mouvement le plus proche de chez vous.*

*Alors bougez, partagez, vibrez...
et redécouvrez le sport avec nous !*



Yoga et gym douce font partis des nombreuses activités des clubs



La formation au service du développement

À l'aube du cinquantième anniversaire de Générations Mouvement, l'Institut de Formation des Responsables Associatifs (IFRA) va célébrer ses 39 ans d'existence. Né en 1987, l'IFRA anciennement Association de Formation des Responsables Associatifs (AFAR), est une structure de formation propre à Générations Mouvement, qui couvre la gestion associative, la communication, et depuis peu la transformation numérique et l'animation d'activités de maintien en forme.

Face à l'évolution de la société et aux nouvelles attentes des associations affiliées, l'IFRA et les salariés de la Fédération nationale sont en permanence à l'écoute pour construire tous les outils qui permettent aux responsables d'exercer leurs missions dans les meilleures conditions. Les formations s'adressent principalement aux responsables associatifs et aux bénévoles, avec des sessions organisées au niveau national, régional et parfois départemental.

Formation : S'impliquer dans le développement de mon association

Cette formation d'une journée vise à donner des outils concrets pour accompagner les clubs dans l'accueil de nouveaux adhérents.

Les participants apprennent à analyser le fonctionnement et l'offre des clubs, à mieux comprendre les attentes des nouveaux retraités et à valoriser les atouts de Générations Mouvement. La formation aborde également les méthodes de recrutement, les arguments pour inciter l'adhésion au Mouvement et les outils existants pour soutenir le développement associatif. À l'issue de la journée, les participants disposent des bases nécessaires pour s'impliquer activement dans le développement et l'attractivité de leurs associations.

Infos pratiques :

- Formation d'1 journée, animée par les formateurs de l'IFRA.
- Organisation régionale ou départementale (minimum 12 participants).



Formation : Animateur rando-Promenade

Cette formation a pour objectif de former des animateurs capables d'encadrer en toute sécurité des randonnées et promenades de proximité. Elle permet aux fédérations de s'appuyer sur un kit de formation pour qualifier des animateurs au sein des clubs.

Les participants apprennent à organiser des parcours faciles et balisés, à préparer l'activité et l'équipement, à anticiper les risques et à assurer la sécurité des participants.

La formation insiste également sur la responsabilité de l'animateur et sur les bonnes pratiques pour éviter toute mise en danger.

À l'issue de la formation, les animateurs sont en capacité d'organiser et de sécuriser des randonnées ou promenades de proximité.

Infos pratiques :

- Les sessions de formation doivent être encadrées par des personnes qualifiées en randonnée et en secours à la personne.
- Un kit pédagogique complet est mis à disposition, comprenant supports de formation, guide de l'animateur, bases de cartographie, règles de sécurité et documents administratifs nécessaires à la pratique.

Toutes les formations disponibles

Le catalogue de l'IFRA regroupe les actions de formation qui sont proposées aux administrateurs et bénévoles des fédérations départementales.

Dans quelles mesures les clubs peuvent-ils bénéficier de ces formations ?

Gestion

- Les administrateurs veulent savoir
- Les administrateurs veulent savoir - Perfectionnement
- Président, Secrétaire, Trésorier

- Animer un secteur
- 5 clés pour attirer de nouvelles associations
- Gérer les conflits dans une association.

Animation

- Animer une réunion
- Formation de formateurs
- Animateur rando-Promenade
- Accompagnateur de voyages.

Communication

- Utiliser les outils numériques
- Gérer son site internet Wordpress
- SAGA, site internet
- Correspondant communication
- Canva, l'atelier numérique
- A la découverte de PowerPoint.

E-formation

- SAGA - Formation Clubs
- Découverte de WordPress
- Accompagnateur de voyages.

En tant que club local, comment puis-je bénéficier d'une de ces formations ?

Les clubs peuvent bénéficier des formations dispensées par l'IFRA en exprimant leurs besoins directement auprès de leur fédération départementale.

Une fois la demande formulée, la fédération fait le lien avec l'Union Régionale, qui se charge de regrouper toutes les demandes des fédérations puis d'organiser les séquences de formation adaptées dans un département de la région.

Les formations ne se déroulent donc pas directement au sein des clubs : les participants devront se déplacer vers le lieu retenu.

Des frais de déplacement peuvent ainsi être à prévoir. Ce fonctionnement permet toutefois de mutualiser les demandes et de proposer des formations adaptées au plus grand nombre.



Comment faire une demande de formation ?



Choix d'une formation



12 personnes



Date(s)



Lieu

Le circuit de formation en quatre étapes

1 – La sélection

Après avoir consulté le catalogue sur le site ifra-gm.org, les fédérations départementales formulent leurs attentes en matière de formation à l'occasion des réunions de l'union régionale, qui centralise les besoins et veille au respect des modalités de réalisation d'une session.

2 – L'inscription

Directement sur le site ifra-gm.org, rubrique inscription ou depuis chaque fiche du catalogue. Un formulaire par demande réunissant un nombre de participants suffisant.

3 – La confirmation

À réception de la demande, un message de confirmation est adressé. Si le formulaire a été correctement rempli, l'Ifra dispose des informations nécessaires à la programmation d'une session. Après consultation et validation de la date et du lieu de formation, le Conseil d'administration de l'Ifra proposera 1 ou 2 formateurs en puisant dans le réseau des compétences locales reconnues par l'Ifra.

4 – La convocation

L'organisateur (UR ou FD) se charge d'envoyer les convocations aux participants en leur précisant les modalités du déroulement de la session de formation qui figurent sur la fiche descriptive de la session présente à la rubrique Planning du site ifra-gm.org.

Une aide financière

Pour certaines sessions de formation, l'organisateur a la possibilité de se faire rembourser tout ou partie des frais engagés à cette occasion, dans la limite de 1000 € par session et sous réserve qu'il n'y ait pas de subventions déjà attribuées par des organismes publics. Toute attribution de subvention doit faire l'objet d'une demande auprès de la Fédération nationale en utilisant le formulaire réservé à cet effet, accompagné des pièces justificatives et dans la limite de 1 000 € par session.

Formation	Subvention	Origine	Commentaire
WS 1)	Oui	UR	
WS 2)	Oui	UR	
WS Perfectionnement	Oui	UR	Formation à la carte
ST	Non	UR ou FD	FD : uniquement pour les FD en difficulté
Idées	Oui	UR ou FD	Demande effectuée par l'UR
Emploies	Oui	UR ou FD	Demande effectuée par l'UR
Voirie en secteur	Oui	UR ou FD	Demande effectuée par l'UR
Tronçonnage Rampe promenade	Oui	UR	
Agg Communaute	Oui	UR ou FD	FD : uniquement pour les FD en difficulté
Agg Site Internet	Oui	UR	
Agg Evénements & mailing	Oui	UR	
Agg Comptabilité	Oui	UR	

Deux sessions de formation contiguës ne peuvent faire l'objet que d'une seule demande de subvention sauf si la composition des groupes diffère

Retrouvez toutes les informations pratiques des formations de l'IFRA sur www.ifra-gm.org

Les outils pour se développer

De nombreux supports sont à disposition en ligne sur nos sites ou sur demande auprès de la Fédération nationale :

Print :

Dossier de Presse

Dossier *Pourquoi être fédéré ?*

Les guides : Président, Secrétaire, Trésorier

Livret d'accueil Responsable

Flyer Grand public



Web :

generations-mouvement.org

responsables-gm.org

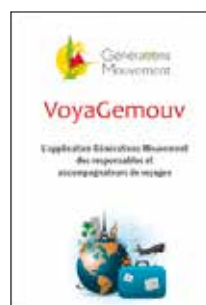
ifra-gm.org

voyagemouv.org

saga-gm.org

L'application VoyaGemouv

les réseaux sociaux



Portrait de bénévole

Jean Chartier

Administrateur au sein de la Fédération de l'Oise



L'engagement dans le bénévolat constitue un enjeu vital pour le développement, voire la survie de nombreuses associations. Mobiliser, accueillir, encadrer et fidéliser des bénévoles demande du temps, des outils et une stratégie. Jean Chartier, président de clubs et administrateur départemental au sein de la Fédération Générations Mouvement de l'Oise a suivi la formation de formateurs dispensée par l'IFRA. C'est à cette occasion que nous l'avons rencontré. Il nous parle de son engagement et de sa vision du développement associatif.

Pouvez-vous vous présenter ?

J'habite Orry la Ville dans le département de l'Oise, depuis l'âge de 6 ans et j'ai aujourd'hui 63 ans. Je suis profondément attaché à ma commune. Je m'y suis impliqué au travers de plusieurs associations depuis plusieurs années et je participe, au sein d'une équipe intergénérationnelle, à la continuité de son développement à travers le club des aînés.

J'ai travaillé dans l'audiovisuel comme animateur radio dans les années 80 à 90 (NRJ, RFM et Chante France), puis au Service de presse de mon entreprise. Mes connaissances en communication m'ont permis de créer un journal téléphoné et de réaliser des films.

Qu'est-ce qui vous a motivé à devenir bénévole au sein de Générations Mouvement ?

S'investir dans l'associatif est dans mon ADN. J'ai été contacté par des anciens pour faire perdurer les activités de leurs clubs, avec une équipe investie malgré une crise des vocations.

Quels sont vos fonctions au sein du Mouvement ?

Aujourd'hui, j'ai l'honneur de présider deux clubs voisins, avec des équipes créatives et volontaires, animées par les valeurs de dialogue, de respect et de cohésion qui fondent notre engagement associatif.

Pour vous, comment une association peut-elle se développer ?

Le profil des retraités change : la situation post-COVID a modifié les comportements des seniors, voire de l'ensemble de la société et surtout l'approche du monde associatif.

L'engagement des bénévoles a évolué sur le fond et sur la forme, malgré une convivialité qui reste très forte il n'est plus le même...

Le nouveau bénévole observe avant de s'engager dans les activités proposées au sein de l'association. C'est un gros investissement personnel, puis, il finit par y participer mais ponctuellement. S'engager implique une connaissance des rouages de l'association, un savoir-faire et un minimum de formation... On ne devient pas manager par simple volonté même si celle-ci reste noble.

Le développement du Mouvement nous impose une connaissance sociétale et des territoires. L'analyse et le diagnostic de la population est importante avant de poser un projet.

Il me semble que le contact reste le premier vecteur d'une analyse pertinente. Se déplacer dans nos clubs pour connaître leurs besoins et leurs actions (ou, quand, comment, avec qui et avec quels moyens) est essentiel.

Cela reste une mission éventuellement délicate mais pertinente pour obtenir un maillage indispensable au regard de la vocation sociale du Mouvement.

AVEC VOUS POUR DES INSTANTS DE DÉCOUVERTE ET DE PARTAGE !

DÉMANDEZ
NOTRE BROCHURE
GROUPES 2027
PAR TÉLÉPHONE OU
SUR VVF-GROUPES.FR



©Zabriske Prod

Séjours à la mer, à la montagne à la campagne pour **visiter** et **respirer** !
100 destinations partout en France pour **choisir**. Des animations et activités pour **décompresser**.
Du sur-mesure et des conseils pour **partager**.

VOS AVANTAGES
EN FAMILLE, SOLO, DUO, ENTRE AMIS...

JUSQU'À

25%
DE RÉDUCTION*

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

vvf-villages.org
04 73 43 00 43

VOTRE CODE PARTENAIRE **01057**

VOS AVANTAGES
EN GROUPE À PARTIR DE 10 ADULTES

JUSQU'À

5%
DE RÉDUCTION*

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

vvf-groupes.fr
04 73 43 00 01

+ 1 GRATUITÉ** + FRAIS DE DOSSIER OFFERTS

* Offres soumises à conditions, nous consulter. ** Pour 20 adultes payants.



Les 7 erreurs alimentaires à ne plus faire après 60 ans

Avec l'âge, certaines habitudes alimentaires, bien ancrées, deviennent contre-productives. Voici les sept erreurs les plus fréquentes... et comment les corriger.

1. Manger trop peu de protéines

Avec l'âge, le corps perd naturellement entre 0,5 % et 1 % de masse musculaire chaque année, un phénomène appelé sarcopénie. Si l'apport en protéines est insuffisant, cette fonte s'accélère, entraînant une perte de force et de mobilité, ainsi qu'un risque accru de chutes.

Le bon réflexe : « Le ratio de protéines par kg de poids de corps est augmenté de 1g/kg pour les plus de 60 ans contre 0,83g/kg pour adulte plus jeune », précise Florian Fatnassi, diététicien-nutritionniste.

Pensez à inclure une source de protéines à chaque repas : œufs, poisson, volaille, légumineuses ou produits laitiers. En cas de petit appétit, un œuf dur, une poignée d'amandes ou un fromage blanc peut compléter l'apport quotidien.

2. Bannir toutes les graisses

Réduire drastiquement les matières grasses pensant ainsi protéger votre cœur ou vous préserver du cholestérol est une erreur : certaines graisses sont bénéfiques à la santé cardiovasculaire, au cerveau et aux articulations.

Le bon réflexe : privilégier les « bons gras » présents dans les huiles de colza ou de noix ainsi que dans les poissons gras (sardine, maquereau, saumon) riches en oméga-3.

À l'inverse, limiter les graisses saturées (charcuterie, fritures, viennoiseries).

3. Boire trop peu

Avec l'âge, la sensation de soif diminue. Résultat : on se déshydrate sans s'en rendre compte, favorisant fatigue, constipation, crampes et même confusion mentale.

« Un indicateur d'une bonne hydratation ? Les urines sont toujours claires (sauf celles au réveil) », indique Florian Fatnassi.

Le bon réflexe : s'hydrater régulièrement, sans attendre d'avoir soif. Au menu : eau, tisanes, bouillons ou infusions fruitées.

Objectif : 1 à 1,5 litre de liquide par jour.

4. Sauter le petit-déjeuner

Ce premier repas de la journée a plus d'un atout : il aide à stabiliser la glycémie, évite les fringales et maintient la concentration tout au long de la matinée.

Le bon réflexe : favoriser un apport en protéines et en « bonnes graisses ».

« Au menu : un yaourt avec des fruit à coques ou de la purée d'oléagineux, de l'avocat et du fromage frais, du saumon avec du pain de maïs ou un œuf », recommande notre expert.

5. Consommer trop de sel

Le sel est omniprésent dans les produits industriels (soupes, fromages, charcuterie, plats préparés...). Mais en excès, il favorise la rétention d'eau et l'hypertension, augmentant le risque cardiovasculaire.

NOTRE TEMPS

Le bon réflexe : goûter avant de saler, et relever les saveurs autrement (herbes aromatiques, épices, citron, ail...). Préparer vos plats maison permet également de mieux contrôler la quantité de sodium.

6. Oublier les fibres

Les fibres jouent un rôle clé : elles facilitent le transit, régulent la glycémie, participent au contrôle du cholestérol et aident à prévenir certains cancers, notamment colorectal. Pourtant, on en consomme trop peu.

Le bon réflexe : viser 30 g de fibres par jour, en consommant quotidiennement légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes. Une cuillère de son d'avoine dans un yaourt ou quelques pruneaux au petit-déjeuner font des merveilles.

7. Manger trop peu, par peur de grossir

Si les besoins caloriques diminuent avec l'âge, les besoins nutritionnels, eux, restent élevés. En se restreignant trop, on risque des carences, une fonte musculaire et une fatigue persistante.

Le bon réflexe : « Du pain ou d'autres aliments céréaliers, des pommes de terre ou des légumineuses (lentilles, haricots, pois, soja...) à chaque repas ; des produits laitiers 3 fois par jour ; de la viande rouge ou blanche, des fruits de mer, du poisson, des œufs ou des légumineuses 1 à 2 fois par jour ; et des légumes et fruits en quantité importante », liste Florian Fatnassi.

Article d'Ingrid Haberfeld

Retrouvez cet article sur [www.notretemps.com/rubrique Santé, Bien-Être](http://www.notretemps.com/rubrique/Santé,Bien-Être)



OFFRE DE BIENVENUE aux adhérents Générations Mouvement



Bénéficiez d' **un an d'abonnement à tarif préférentiel**

à Notre Temps (32 €) / Notre Temps Santé & Bien-Être (18 €) /
Notre Temps Jeux (28 €)

Pour vous abonner depuis
notre boutique, **scannez moi !**



Vous pouvez également vous abonner :

- Par téléphone au 01 74 31 15 03 avec le code **Z170096**
- Sur papier libre en écrivant à Notre Temps – TSA10047 – 59714 Lille Cedex 9 (renseignez Nom / Prénom / Coordonnées postales / Email / Téléphone / Magazine souhaité, en précisant le code **Z170096** et en adressant un chèque libellé à l'ordre de Bayard)

Dictée, Quiz et Scrabble 2026 : challenge et convivialité



En 2026, Générations Mouvement vous invite à participer à ses trois concours nationaux de connaissances, dédiés à ses adhérents. La Dictée, le Quiz et le Scrabble Duplicate vous seront proposés dans le Cher, chez notre partenaire VVF. Venez partager cet événement avec nous. Nous fêterons également les 50 ans de Générations Mouvement.

Trois concours : dictée, quiz et Scrabble

Le Concours de dictée 2026 se déroulera cette année à Neuvy-sur-Barangeon, chez notre partenaire VVF, au Domaine de la Grande Garenne, du 8 au 11 juin 2026.

Ce concours est réservé aux finalistes départementaux. Ceux-ci pourront également s'inscrire aux concours de Quiz et de Scrabble Duplicate. Leur fédération devra alors acquitter un droit de participation pour un, deux ou trois concours. Les trois meilleurs participants à la dictée seront récompensés par VVF.

En marge des épreuves, vous profiterez d'une visite guidée du Pôle des étoiles, le radiotélescope de Nançay et du château de Menetou-Salon.

Que vous soyez un passionné de culture générale ou un amateur de jeux de lettres, venez tenter votre chance aux deux autres concours proposés par la Fédération nationale à tous ses adhérents, le Quiz et le Scrabble.

L'animation et le programme des excursions proposés durant ces trois jours seront les mêmes pour tous les participants, seuls changeront les jours et dates des épreuves :

- Le Quiz comportera 45 questions écrites à choix multiples.
- Le Scrabble Duplicate suivra les règles officielles de la Fédération Française de Scrabble, sous la supervision d'un arbitre qualifié.

Miléade et Vacances Bleues récompenseront les meilleurs joueurs de ces deux compétitions !

Comment participer ?

Rien de plus simple !

- Contactez la Fédération Générations Mouvement de votre département dès maintenant et avant le 7 avril 2026.
- Choisissez un, deux ou trois concours pour maximiser vos chances.
- Venez challenger en toute convivialité !

Renseignement : sbarny@gmouv.org

899€*

EUROPE DU NORD

AU DÉPART DE KIEL

8 JOURS / 7 NUITS

REMISE DE

13%

AVANTAGES ADHÉRENT

Jusqu'à 10 % de remise supplémentaire pour les plus de 65 ans**

Un conseiller à chaque étape.



01 70 74 11 56



avec le code

FR200349

sous réserve de présentation de carte d'adhérent



MSC
CROISIÈRES



689€*

MEDITERRANÉE

AU DÉPART DE MARSEILLE

8 JOURS / 7 NUITS

**Embarquez pour
l'aventure de vos rêves**

MSC Croisières offre des voyages conviviaux : repas partagés, animations chaleureuses, confort à bord et escales culturelles pour profiter ensemble en toute sérénité !



DEVIS GROUPE

Vous organisez un voyage pour un groupe ?

Profitez de tarifs préférentiels et d'un accompagnement sur-mesure !



Contactez Virginie, votre référente dédiée :



06 98 46 81 89



virginie.dang@croisieres-msc.fr

*Prix total ne tenant pas compte de la remise, à partir de, par personne, frais de service hôteliers inclus.
** Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.

Concours de poésie 2026 :

Il est encore temps de participer !



La poésie est un genre littéraire très ancien aux formes variées, écrite généralement en vers mais qui admet aussi la prose. Les formes poétiques les plus répandues sont l'acrostiche, le sonnet et la ballade mais il en existe d'autres. C'est le moyen d'exprimer ses émotions, ses sensations, ses pensées, ses rêves, de transporter le lecteur vers d'autres mondes. Le poète interprète la vie et les sentiments humains, met son talent au service des hommes et la poésie devient le langage de toutes les émotions.

Un concours accessible à tous les adhérents

Chaque année, la Fédération de la Gironde a le plaisir d'organiser le Concours national de poésie accessible à l'ensemble des adhérents du Mouvement. Le thème retenu par l'équipe organisatrice pour cette année 2026 est : « Il y a 50 ans, 1976... ».

Vous avez jusqu'au 30 avril pour envoyer vos poèmes par mail à fede33@gmouv.org, et le règlement est disponible dans l'espace ressources du site national www.generations-mouvement.org.

Le jury, composé de 8 personnes du département, se réunira durant l'été pour choisir le texte gagnant. Les résultats seront annoncés fin septembre. Chaque participant recevra un diplôme pour sa participation.

Renseignement : fede33@gmouv.org

Le thème de cette édition 2025 était, pour rappel, « **Insectes de nos jardins** »

Le jury a désigné la poésie de Monsieur Jean-Marie Chaudemanche de la Fédération de la Sarthe.

SYMPHONIE AU JARDIN

*Un jour, mon ami le perce-oreille,
M'a dit, tu devrais « tendre l'oreille ! »
Ici, au fond du jardin,
Jouent de nombreux musiciens.
Le comparant à l'être humain,
L'insecte est un « lilliputien ».
Au printemps et durant l'été,
J'ai observé et écouté.
La cigale sait nous enchanter,
Lorsqu'elle se met à striduler.
Le grillon alors lui répond,
En jouant la même partition.
Dotée de ses deux paires d'ailes,
L'élégante demoiselle,
Sait fièrement nous impressionner,
Quand celles-ci commencent à vibrer.
L'abeille suscite l'enchantement,
Elle chantonne même en butinant.
Lui faisant écho, et par passion,
Le bourdon adopte son diapason.
La fourmi n'a pas le talent,
De fredonner en travaillant.
Vêtue de sa belle tenue d'opéra,
La coccinelle, hélas ! ne chante pas.
Tous nos jardins à ciel ouvert,
Bestiaires de notre imaginaire,
Sont des berceaux d'entomologie,
Sans doute l'une des prémices de la vie.
Le perce-oreille avait raison,
D'attirer toute mon attention,
Comme ce musicien de grand renom,
Qui magnifia « le vol du bourdon ».*

Générations Actions 2026 : 10 ans d'initiatives solidaires !



Générations Actions 2026 marque une étape importante : les 10 ans du concours solidaire dédié aux associations de Générations Mouvement. Depuis une décennie, Générations Actions 2026 valorise les initiatives locales qui renforcent le lien social et encouragent l'engagement solidaire !



Un concours en faveur du lien social et de la solidarité

Depuis 10 ans, le concours Générations Actions valorise l'engagement et la créativité des associations au service du lien social et de l'environnement.

Organisé en partenariat avec la Mutualité Sociale Agricole (CCMSA), le concours Générations Actions 2026 met en lumière les actions et projets innovants portés par les associations membres de Générations Mouvement : culture, loisirs, sorties, activités physiques, intellectuelles ou artistiques, prévention santé, accès aux services, nouvelles technologies, développement durable...

À l'occasion de cette édition anniversaire des 10 ans, le concours Générations Actions 2026 permet de remporter l'un des prix et de bénéficier d'une aide financière pour développer votre projet associatif.

Critères de sélection du concours Générations Actions 2026

Toutes les initiatives ont une chance de recevoir un prix dès lors qu'elles remplissent un ou plusieurs des critères suivants :

- Originalité : de l'action, de l'approche, des procédures...

- Développement : capacité du projet à accroître la visibilité de l'association, le nombre d'adhérents, à soutenir et encourager la création de nouvelles activités, nouvelle dynamique, synergies interclubs...
- Relationnel : capacité du projet à créer du lien et de la solidarité, à favoriser l'échange intergénérationnel pour lutter contre l'isolement social...
- Innovation : capacité du projet à faire appel à des outils et/ou procédés nouveaux...
- Ouverture : capacité du projet à faire appel à des partenariats nouveaux, à intégrer des non adhérents et/ou structure externes au Mouvement...

Comment participer ?

Les dossiers de candidatures et le règlement du concours sont disponibles dans l'espace ressources sur www.generations-mouvement.org. La date de limite de dépôt des dossiers est le 30 juin 2026. Les dossiers reçus seront examinés par un jury et les résultats annoncés au mois de septembre 2026.

Renseignement : jmansuela@gmouv.org



Le changement climatique et ses conséquences sur notre environnement

Le climat mondial est perturbé par les activités humaines qui émettent une forte quantité de gaz à effet de serre. L'impact est déjà largement visible et les scientifiques prévoient une augmentation et une aggravation des risques climatiques : vagues de chaleur, précipitations extrêmes, sécheresses, fonte des calottes glaciaires, de la banquise, changement du comportement de nombreuses espèces... Face à cela comment agir ? des solutions existent notamment en France avec des actions « vertes ».

Quelles sont les gaz à effet de serre ?

Il y a plusieurs gaz qui contribuent à l'effet de serre :

- le dioxyde de carbone (CO_2), produit par la combustion de combustibles fossiles,
- le Méthane (CH_4), émis par l'élevage, la gestion des déchets, l'exploitation du gaz naturel et du pétrole, ainsi que par les cultures rizicoles,
- le Protoxyde d'azote (N_2O) produit par l'agriculture, en particulier par l'utilisation d'engrais azotés,
- les gaz fluorés, générés entre autres par les réfrigérants, les climatiseurs et les aérosols.

Ils sont présents dans l'atmosphère terrestre et empêchent les rayons infrarouges de repartir dans l'espace de telle façon qu'ils réchauffent la planète. C'est un phénomène naturel qui maintient la température aux environs de 15° . Sans cela la température serait de -18° . Cependant, l'excès de ces gaz produits par les activités humaines augmente la température et aggrave les risques climatiques.

Quels sont les secteurs qui émettent des gaz à effets de serre ?

Au niveau mondial, c'est la production d'énergie qui arrive en tête des émissions pour 36 %. Viennent ensuite la production industrielle pour 20%, l'agriculture et la déforestation pour 18%, les transports pour 15%, l'habitat urbain pour 6 % et le traitement des déchets pour 4%.

En France c'est le secteur des transports qui contribue le plus à l'émission des GES pour 35 % du total émis (en augmentation).

Viennent ensuite l'agriculture 20 %, l'industrie pour 17 %, l'habitat pour 16 %, l'industrie de l'énergie pour 9 % et le traitement des déchets pour 4 % (en baisse).

Des impacts visibles

Depuis 1900, la température en France a augmenté de $2,2^\circ\text{C}$. Les inondations et l'érosion des côtes se sont accentuées ainsi que la hausse du niveau marin (+20 cm depuis un siècle). Les vagues de chaleur les plus importantes des 10 dernières années l'ont été après 2010.

ÉMISSIONS PAR HABITANT DES PRINCIPAUX PAYS

ÉMETTEURS DE GAZ À EFFET DE SERRE (GES)* **

* GES incluant usage des terres, eqCO₂ par habitant

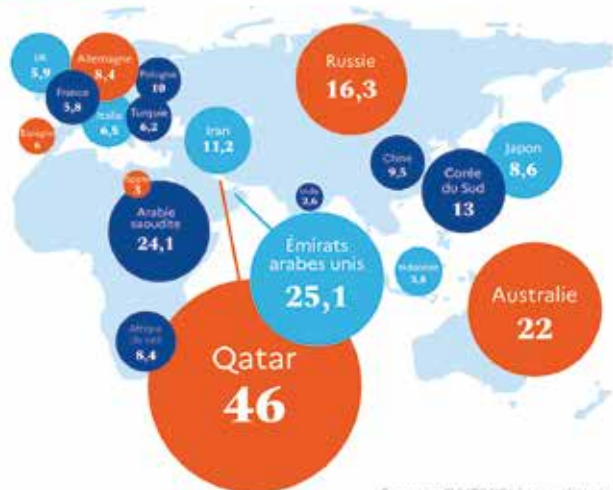
** Les données des émissions de GES par habitant correspondent à 2022

Les émissions de gaz à effet de serre induites par les activités humaines dans le monde se sont élevées à

57,4 Gt***

d'équivalent CO₂ en 2022

*** 1 gigatonne = 1 milliard de tonnes



Source : CAIT/WRI (www.climatewatchdata.org)

Comment agir ?

Le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) analyse les manifestations et les causes du changement climatique. Cette organisation a publié son 6^e rapport d'évaluation (AR6) en 2023.

Celui-ci propose des scénarios d'évolution du climat et un état des lieux mondial, actualisé.

Il préconise des solutions pour freiner le réchauffement causé par l'activité humaine :

- Réduction de la consommation et des énergies fossiles au profit d'énergies décarbonées.
- Rénovation énergétique de l'habitat, par exemple, la construction d'une maison à ossature bois permet un gain d'émissions pouvant atteindre 15 tonnes de CO₂ car le bois stocke ce gaz qui est absorbé par l'arbre pendant sa croissance et il se substitue à des matériaux, comme le PVC, l'acier, ou le béton.
- La mobilité verte.
- La réduction des déchets.
- La mise en place d'une agriculture plus écologique et la plantation d'arbres.
- La réutilisation des eaux usées.

Les différentes solutions « vertes » préconisées

Voici quelques exemples de solutions françaises mises en place et fondées sur la préservation de la nature :

- Restauration de rivières et de zones humides pour lutter contre les inondations (Centre-Val de Loire).
- Végétalisation de villes pour réduire les îlots de chaleur (Île-de-France).
- Restauration de mangroves pour limiter l'érosion (Martinique).

- Maintien des dunes littorales pour protéger de la submersion marine (Bretagne).
- Reboisement avec des espèces locales pour éviter les glissements de terrain (Nouvelle-Calédonie).
- Développement du pastoralisme en forêt pour prévenir le risque d'incendies (PACA).

Pour :

- Réduire les émissions de gaz à effet de serre. Des écosystèmes (terres agricoles, forêts, zones humides, océans...) en bonne santé permettent de capter le carbone et de le stocker à long terme.
- Limiter les impacts du changement climatique : inondations, érosion, sécheresses, incendies, îlots de chaleur... en changeant nos modes de consommation.

En 2020, la pandémie de la Covid-19 a conduit de nombreux pays à réduire leurs activités économiques et à limiter les déplacements de population.

Ces restrictions ont entraîné une réduction temporaire mais très importante des émissions des gaz à effet de serre (GES), environ 7% au niveau planétaire en 2020, ainsi que des polluants atmosphériques. Cet exemple montre bien l'impact de nos activités humaines sur le climat.

Le changement climatique est une réalité. La température mondiale aura augmenté de 1,5° en 2030 et de 2° en 2050, celle de la France, de 2° en 2030 et de 3,7°, en 2050.

25 % des espèces pourraient disparaître d'ici 2050.

L'effort suppose une participation de tous, gouvernements, entreprises, collectivités, consommateurs.



Les Pigeonniers du Tarn : Gardiens d'Histoire et joyaux du paysage rural

Le département du Tarn, en Occitanie, est bien connu pour ses paysages vallonnés, ses cités médiévales et ses traditions ancestrales. Mais au détour des chemins de campagne, un élément architectural attire particulièrement l'œil et éveille la curiosité : le pigeonier. Plus qu'une simple construction agricole, ces édifices emblématiques sont de véritables gardiens de l'histoire rurale tarnaise et de précieux joyaux du patrimoine local.

Une présence historique et architecturale diverse

L'histoire des pigeonniers dans le Tarn est ancienne, remontant souvent au Moyen Âge. Initialement privilège seigneurial, leur possession s'est progressivement étendue aux riches propriétaires terriens, témoignant de leur statut social et de leur prospérité. Chaque pigeonier est une pièce unique, reflétant la diversité des matériaux et des savoir-faire locaux. On y trouve des constructions massives en pierre, souvent de forme carrée ou ronde, aux murs épais et aux toits coniques ou à quatre pentes.

D'autres, plus modestes, sont érigés en briques rouges, caractéristiques de la région tarnaise, parfois intégrés à des corps de ferme.

Une fonctionnalité essentielle à l'Économie Rurale

Si leur esthétique est indéniable, la fonction principale des pigeonniers était éminemment pratique et économique. Ils étaient conçus pour l'élevage de pigeons (colombes), principalement pour la production de pigeonneaux, une viande prisée qui agrémentait les tables d'autrefois.

Les intérieurs des pigeonniers sont d'ailleurs aménagés de milliers de petites cavités, appelées nichoirs ou boulins, offrant un abri sûr aux oiseaux.

Un symbole de statut et un témoin du Patrimoine

Au-delà de leur utilité économique, les pigeonniers étaient également un symbole de richesse, de pouvoir et de prestige. Posséder un pigeonnier imposant était une marque distinctive qui affirmait la position sociale de son propriétaire au sein de la communauté. Ils incarnaient une forme de prospérité rurale et une fierté ancestrale.

Aujourd'hui, de nombreux pigeonniers du Tarn ont perdu leur fonction première, mais ils continuent d'embellir le paysage et de raconter l'histoire d'une époque révolue. Ils sont un témoignage vivant du patrimoine architectural et agricole du département. Leur sauvegarde et leur restauration sont essentielles pour préserver la mémoire des campagnes tarnaises et offrir aux générations futures un aperçu de la vie rurale d'autrefois.

Qu'ils soient de type pied de mulet ou toulousain, cylindrique, carré ou polygonal comme leurs cousins des départements de Midi-Pyrénées ou de types différents, les pigeonniers du Tarn sont de magnifiques trésors d'architecture.

Ici, la famille s'agrandit car ces pigeonniers sont de type castrais, gaillacois, saint-sulpiciens ou albigeois comme si chaque ville voulait avoir sa spécificité et que ces maisons de pigeons ne puissent ressembler à aucune autre. Patrimoine fragile parfois méconnu mais trop souvent oublié, ces architectures pittoresques vous donnent l'envie d'aller les découvrir, les apprécier et surtout de les protéger.

Lors de votre prochaine escapade dans le Tarn, prenez le temps d'observer ces magnifiques structures. Chaque pigeonnier a une histoire à raconter, un secret à murmurer, et vous connecte un peu plus profondément à l'âme de ce territoire authentique.

Mais l'intérêt majeur de ces volières ne résidait pas seulement dans la chair des pigeons. La colombine, c'est-à-dire la fiente de pigeon, était un engrais naturel extrêmement recherché et précieux.

Riche en azote, en phosphore et en potassium, elle était essentielle pour amender les sols et augmenter les rendements des cultures. La valeur de la colombine était telle qu'elle représentait une source de revenus non négligeable pour les propriétaires des pigeonniers, soulignant leur rôle central dans l'économie agricole d'antan.

Muriel - Fédération du Tarn





*Nous devons verser 1,5 % à Génération Mouvement lorsque nous organisons un voyage avec une nuit ou plus à l'hôtel.
En cas d'annulation de notre voyage de notre fait, sommes-nous remboursés de la totalité ?*

Il faut tout d'abord distinguer deux cas :

1. L'association annule le voyage. Le contrat ne couvre pas ce cas et il faudra alors regarder les termes du contrat signé avec l'opérateur pour une éventuelle indemnisation par lui.
2. Un adhérent doit annuler sa participation au voyage organisé par son association auquel il était inscrit. Le contrat couvre ce cas de figure. Le contrat qui liste de manière exhaustive les motifs d'annulation recevables est disponible dans l'espace ressources du site national, je vous invite à les lire attentivement.

Dans le cas où un adhérent annule son voyage pour un motif prévu par le contrat, il sera indemnisé par Mutuaide de la somme non remboursée par l'opérateur, avec l'application d'une franchise de 10% du montant à indemniser (plancher à 40 euros et plafond à 100 €). A noter enfin que certains coûts (tels que les taxes d'aéroport ou frais de dossier par exemple) ne sont jamais pris en charge.

Prenons l'exemple suivant : un adhérent s'inscrit à un voyage que son association lui vend 1 015 €.

Dans ces 1 015 €, figurent le coût du voyage payé à l'opérateur, pour 950 €, mais aussi 50 € de frais de dossiers conservés par l'association et les 1,5% de la contribution voyage GM (pour 15 € dans ce cas).

A J-40 avant le départ prévu, l'adhérent rechute d'une maladie antérieure connue (motif recevable, avec production d'un certificat médical). Selon les conditions générales de vente de l'opérateur (contrat), celui-ci lui rembourse par exemple 25% du prix du voyage pour une annulation jusqu'à J-30, soit 237,50 €.

Sur les 712,50 € restant, Mutuaide retiendra une franchise de 10% (soit 71,25 €) et indemniserà donc $712,50 - 71,25 = 641,25$ €.

Au final, l'adhérent sera donc indemnisé à hauteur de $237,50 + 641,25 = 878,75$ €. La somme atteindra 928,75 € si son association décide de lui rembourser les frais de dossier.



Editeur : Générations Mouvement - Fédération nationale ; association loi 1901, reconnue d'utilité publique ; immatriculée au registre des opérateurs de voyages IM075100069 et titulaire de l'agrément national des associations et/ou unions d'associations représentant les usagers dans les instances hospitalières et/ou de santé publique • Directeur de publication : Henri Lemoine • Rédaction : Yvon Perrot, Jean-Claude Philippe, André Trelluyer, Muriel Vuillamy, Sophie Barny, Jowana Mansuela, Thomas Sénéchal • Crédit photographique : fédération départementale de l'Ain, de la Touraine, de l'Hérault, du Tarn ; stockphotos, Pixabay, Pexels • Conception graphique et PAO : Sophie Barny • Régie publicitaire : Générations Mouvement - Fédération nationale, Michel Wasserfal - 01 49 42 46 06 - mwasserfal@gmouv.org • Dépôt légal : à parution • N° ISSN : 17712890 • Impression : Imprimerie Galaxy - 205 à 213, rue de Beaugé - ZAC du Ribay - CS22105 - 72021 Le Mans cedex 2 • Tirage : 6500 ex • Date de parution : mars 2026 • Numéro de parution : 87 - Tambour Battant : Le magazine de Générations Mouvement, Fédération nationale - Le Luminem, 19 rue de Paris - CS50070 - 93013 Bobigny Cedex - Tél. : 01 49 42 46 01 - E-mail : <https://www.generations-mouvement.org/contact/> - Site : www.generations-mouvement.org

En partenariat avec



VACANCES
BLEUES



Des lieux & des liens



Club*** Le Grand Air à Oléron

Avec **Vacances Bleues**,
découvrez des
lieux d'exception
en **France** :

Hôtels, clubs et
résidences 3 ou 4
étoiles en France

VOS AVANTAGES POUR VOS VACANCES

EN INDIVIDUEL :

jusqu'à -15%
avec le code **FNV**



vacancesbleues.fr
ou **04 91 00 96 30**

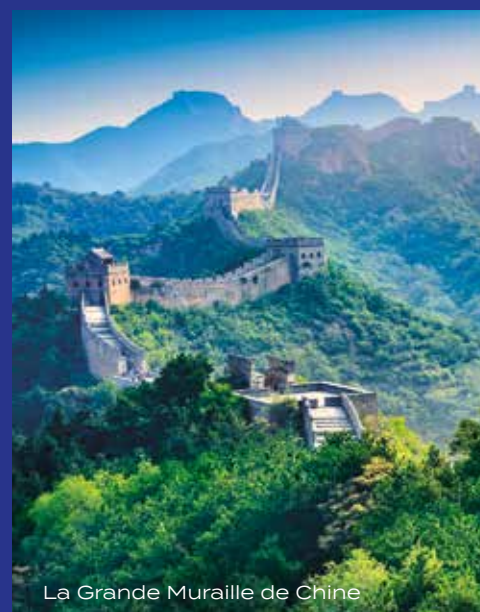
EN GROUPE :

à partir de 15 personnes



contactez votre
conseiller commercial
Vacances Bleues :

groupe@vacancesbleues.fr
ou **04 91 00 96 98**



La Grande Muraille de Chine

Partez à la découverte
du monde avec
les **Voyages
Responsables**

Toutes les GÉNÉRATIONS se retrouvent chez Azureva



RETROUVEZ TOUTES
NOS DESTINATIONS



SÉJOUR GROUPE

15% de remise
+ 1 GRATUITE
pour 20 adultes
04 84 312 312

SÉJOUR INDIVIDUEL

-10% sur votre séjour
Code partenaire : **ER**
Cumulable avec certaines offres
04 84 311 311



31 destinations
en **FRANCE**