



GUIDE DU BENEVOLE



Table des matières

1.Introduction.....	4
2.Les différents rôles bénévoles	4
3.Accueil et intégration des adhérents	5
4.Rôle et posture de l'animateur	6
5.Fonctionnement du comité directeur et du bureau	7
6.Communication et information.....	8
7.Collaboration et esprit d'équipe	9
8.Formation et accompagnement.....	9
9.Vie associative et convivialité	10
10.Ressources et contacts utiles	11
Annexes	11
Conclusion	11

Retraite Sportive ATTIGNAT

« Ensemble, cultivons le plaisir d'agir et de bouger »

Le mot du président :

Nous savons que s'engager bénévolement peut parfois susciter des questions ou paraître complexe. C'est pourquoi nous avons souhaité créer ce petit guide, qui présente les grands principes du bénévolat et ceux qui sont spécifiques à la Retraite Sportive Attignat.

Notre objectif est simple : vous offrir un outil pratique pour vous accompagner dans votre engagement et vous fournir des ressources utiles pour mener vos missions avec confiance et sérénité.

La Retraite Sportive Attignat existe grâce à l'énergie et au dévouement de femmes et d'hommes qui donnent de leur temps pour partager leur passion et offrir le meilleur à nos adhérents.

Chacun de vous contribue à rendre notre association vivante et chaleureuse.



À travers ce guide, je tiens à vous remercier chaleureusement pour votre engagement.

Votre implication fait toute la différence et nous permet de continuer à faire vivre nos activités avec enthousiasme et bienveillance.

1. Introduction

La Retraite Sportive Attignat est avant tout une aventure humaine et collective. Elle vit grâce à l'engagement, la disponibilité et la bienveillance de ses bénévoles : animateurs, membres du comité directeur, du bureau, ou soutiens ponctuels. Ce guide s'adresse à toutes celles et ceux qui contribuent à la vie de notre association.

Il a pour objectif de donner des repères communs, de faciliter la communication et de renforcer la cohésion de notre équipe bénévole.

L'esprit de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) repose sur trois piliers :

Sport – Santé – Solidarité.

À cela s'ajoutent la convivialité et le plaisir de partager.

Chacun de nous participe à faire vivre ces valeurs au quotidien, dans le respect, la bonne humeur et la coopération.

2. Les différents rôles bénévoles

2.1 Les animateurs d'activités sportives

Les animateurs sont au cœur de l'action. Formés ou en voie de formation, ils assurent la sécurité, la cohésion et le plaisir de pratiquer au sein des groupes.

Leur rôle dépasse la simple animation : ils sont des relais de lien social et contribuent à la dynamique de l'association.

Missions principales : préparation de la séance, adaptation des exercices, accompagnement, communication avec les participants, remontée d'informations au référent et au bureau.

2.2 Les membres du comité directeur et du bureau

Le comité directeur et le bureau orientent, organisent, administrent et soutiennent les activités. Leur mission est de coordonner les initiatives, d'assurer le bon fonctionnement administratif et financier, et de veiller au respect des valeurs fédérales.

Ils gèrent aussi les relations extérieures (mairie, partenaires, assurances) et s'assurent de la conformité réglementaire.

2.3 Les bénévoles d'appui

Parmi nos adhérents, certains(es) peuvent fournir un bénévolat ponctuel et particulièrement :

Dans l'accueil, la communication, l'aide lors des événements... Ces bénévoles sont indispensables. Leur présence renforce l'efficacité collective et crée un climat d'entraide essentiel.

2.4 La complémentarité entre les rôles

Chaque fonction est différente mais toutes sont interdépendantes. La réussite de notre association repose sur la coopération et la reconnaissance mutuelle entre animateurs, dirigeants et bénévoles de soutien.

Valoriser les rôles et clarifier les responsabilités permet d'éviter les malentendus et d'améliorer la qualité de l'accueil et des séances.

3. Accueil et intégration des adhérents

3.1 Un accueil bienveillant

L'accueil est souvent le premier contact d'un nouvel adhérent avec la Retraite Sportive. C'est un moment clé pour donner envie de participer. Un sourire, une présentation claire des activités, une attention particulière aux nouveaux... voilà les ingrédients d'un bon départ.

C'est un point clé des animatrices et animateurs auprès des adhérents à l'activité. (Le renouvellement est une nécessité primordiale).

Checklist accueil :

- Accueillir avec le sourire
- Vérifier les coordonnées et les documents administratifs des adhérents.
- Présenter le planning et les règles de sécurité
- Informer sur les tarifs et les modalités de paiement
- Proposer l'aide d'un adhérent expérimenté

3.2 Présenter les activités et les valeurs

Chaque adhérent doit comprendre les principes qui guident notre démarche : la pratique adaptée à l'âge, la sécurité, le plaisir, la convivialité.

Lors de l'inscription ou de la première séance, il est utile de rappeler :

- Les objectifs de la Retraite Sportive Attignat
- Les consignes de sécurité et le rôle de l'animateur
- L'importance du respect des autres et du matériel
- Les contacts utiles (référents, coordinateurs)

3.3 Faciliter la participation

Les nouveaux peuvent être un peu intimidés. Un mot d'encouragement, une présentation aux autres, ou une invitation à partager un café renforcent leur sentiment d'appartenance. Chaque animateur ou bénévole est ambassadeur de la convivialité.

Penser à adapter l'accueil aux personnes en difficulté, aux pertes d'audition ou à d'autres besoins spécifiques : signalétique claire, accompagnement discret, placement adapté dans la salle et sur le terrain.

4. Rôle et posture de l'animateur

4.1 Responsabilité et sécurité

L'animateur est garant du bon déroulement des séances.

Ses responsabilités principales :

- Vérifier la sécurité du lieu et du matériel avant chaque séance.
- Adapter l'intensité et la difficulté aux capacités du groupe.
- Être attentif aux signaux de fatigue ou d'inconfort.
- Respecter les règles fédérales et le cadre d'assurance.
- Conserver une liste des participants et des contacts en cas d'urgence.

4.2 Une posture bienveillante

L'animateur crée un climat de confiance. Il écoute, encourage, valorise les progrès. La bienveillance et la patience sont essentielles pour entretenir le plaisir de bouger à tout âge.

Conseils pratiques :

- Utiliser un langage clair et positif
- Valoriser les petites réussites
- Inviter à l'auto-évaluation plutôt qu'à la compétition
- Proposer des variantes adaptées pour faciliter la participation de tous

4.3 Motivation et cohésion

Pour entretenir la dynamique du groupe, varier les séances, et proposer des objectifs collectifs et atteignables.

Astuce : préparer des séances avec plusieurs niveaux d'intensité et des options faciles à repérer pour les participants.

4.4 Gérer les situations délicates

Des désaccords ou des tensions peuvent survenir. Il est important :

- D'écouter sans s'emporter.
- De reformuler pour vérifier la compréhension.
- De proposer des solutions concrètes et équitables.
- De solliciter, si besoin un membre du bureau pour appui ou médiation. En cas d'infraction grave (comportement violent, accident), alerter immédiatement le président.

5. Fonctionnement du comité directeur et du bureau

5.1 Missions

Le comité directeur assure la gouvernance de l'association. Il fixe les orientations, veille à la conformité avec les statuts, et soutient les bénévoles dans leurs missions. Il veille également à la pérennité financière, aux partenariats locaux, et à la qualité des actions proposées.

5.2 Répartition des rôles

Le président représente l'association, le secrétaire gère la communication et les documents, le trésorier veille à la bonne gestion des finances, et chaque membre contribue selon ses compétences. La collégialité est primordiale : les décisions importantes se prennent ensemble.

5.3 Communication interne

La fluidité de l'information est essentielle : réunions régulières et comptes rendus partagés, transmission claire des décisions aux animateurs, disponibilité pour écouter et soutenir. De même le groupe WhatsApp, la messagerie et le téléphone permettent de communiquer rapidement et régulièrement. La communication c'est aussi faire connaître les problèmes, les difficultés, et oser dire ! Faire part aussi de ses idées, de ses souhaits est important et nécessaire pour un fonctionnement idéal de notre association.

5.4 Soutien aux animateurs

Le bureau et le comité doivent être à l'écoute des besoins des animateurs (matériel, formation, communication, coordination des plannings). Leur rôle est de faciliter et accompagner.

Des moments d'échanges réguliers sont mis en place entre animateurs et bureau pour identifier les besoins et ajuster les moyens.

6. Communication et information

6.1 Bonnes pratiques de communication interne

Une communication claire évite bien des malentendus.

Quelques principes :

- Favoriser la transmission directe et bienveillante
- Privilégier la clarté plutôt que la quantité d'informations
- Respecter la confidentialité des discussions internes
- Utiliser les bons canaux : réunions, mails, téléphone
- Structurer les mails (objet clair, points à retenir, actions demandées)

6.2 L'image de l'association

Chaque bénévole véhicule l'image de la Retraite Sportive Attignat et de la FFRS. Politesse, respect et cohérence entre discours et actions renforcent la crédibilité et la confiance du public.

6.3 Relations avec les adhérents et partenaires

Les adhérents doivent se sentir écoutés et informés. Les partenaires (mairie, associations locales, instances FFRS) apprécient des échanges clairs et constructifs. Chaque communication est une occasion de renforcer les liens. Penser à remercier régulièrement les partenaires et au partage des retombées (photos, comptes rendus) en respectant les droits à l'image.

7. Collaboration et esprit d'équipe

7.1 Coopération entre bénévoles

Aucune fonction n'est isolée. L'entraide et la solidarité permettent à chacun de s'appuyer sur les autres. Savoir déléguer, partager les tâches et se soutenir mutuellement favorise la sérénité. La collégialité est de rigueur. Proposer des binômes d'animation ou des équipes tournantes peut alléger la charge et enrichir l'expérience.

7.2 Écoute et respect mutuel

Chacun a sa personnalité, son rythme, ses idées. Le respect de la différence est une richesse, tant que le dialogue reste ouvert et bienveillant. Mettre en place des règles de fonctionnement simples (prise de parole, gestion du temps, responsabilité des tâches) aide à structurer la collaboration.

7.3 Valoriser l'implication

Remercier, reconnaître et encourager sont essentiels. Une parole de gratitude, une mention en réunion, ou une valorisation publique entretiennent la motivation.

8. Formation et accompagnement

8.1 Les formations FFRS

La FFRS propose un vaste programme de formations fédérales. Elles garantissent la qualité des encadrements et le développement personnel des bénévoles. Encourager les bénévoles à se former renforce la sécurité et la qualité des séances. Les frais de formation sont entièrement pris en charge.

8.2 L'accompagnement local

Au sein de la Retraite Sportive Attignat, les nouveaux animateurs peuvent être accompagnés par des collègues expérimentés. Le tutorat et le partage d'expérience sont encouragés.

Des chartes pour chaque activité sont disponibles.

8.3 Valoriser les compétences

Participer à des formations, c'est aussi valoriser ses compétences et enrichir la vie associative.

Les compétences internes sont à valoriser (santé, administratif, communication) pour mieux répartir les missions. Il est important de les faire connaître au comité directeur.

9. Vie associative et convivialité

9.1 Les temps forts

Sorties, repas, assemblées, ateliers, journées à thème... ces moments renforcent les liens et entretiennent la motivation. Ils sont aussi l'occasion de remercier les bénévoles et de célébrer les réussites.

Plusieurs nouveautés sont mises en place pour la saison 2025/2026 : ateliers bien-être, conférences, après-midi jeux, etc. Toutes les nouvelles idées sont souhaitées. N'hésitez pas à faire des propositions.

9.2 L'esprit de solidarité

La Retraite Sportive Attignat veille à ce que personne ne se sente isolé. Un coup de main, un message d'encouragement, une attention particulière envers un adhérent en difficulté : ce sont les petits gestes qui font la grande différence.

Il est important de signaler au bureau les adhérents en difficulté. De même le covoiturage, les contacts téléphoniques peuvent aider à maintenir le lien social.

9.3 Plaisir et bonne humeur

Ces deux principes sont nos valeurs. Notre devise pourrait être : « Sérieux sans se prendre au sérieux ». Le plaisir partagé est la meilleure garantie de longévité pour une association.

10. Ressources et contacts utiles

10.1 Internes

Notre site internet :

<https://www.rsattignat.fr/>

10.2 Ressources FFRS

Site National :

<https://www.ffrs-retraite-sportive.org>

Comité Régional :

<http://corers-auvergnerrhonealpes.wifeo.com/>

Comité Départemental :

<https://coders01.wixsite.com/coders01>

10.3 Liens utiles

Ministère de la Jeunesse et de la Vie associative :

<https://www.associations.gouv.fr>

France Bénévolat :

<https://www.francebenevolat.org>

Annexes

Chartes des différentes activités

Conclusion

Être bénévole à la Retraite Sportive Attignat, c'est bien plus qu'aider : c'est faire partie d'une communauté vivante et solidaire. Chaque sourire, chaque geste et chaque moment partagé contribue à faire vivre nos valeurs : Sport – Santé – Solidarité – Convivialité.

Merci à chacun pour son engagement, son énergie et sa bienveillance. C'est ensemble que nous faisons de la Retraite Sportive Attignat une association dynamique, accueillante et exemplaire.

Janvier 2026