

BRIDGEZ-VOUS BIEN !

Mode d'emploi à destination des clubs et des comités

C'est quoi ?

Programme gratuit, clé en main pour les collectivités : 5 séances découverte offertes, sur inscription, proposées à tous les administrés d'une municipalité (ou agglomération)
Planning des 5 séances déterminé en collaboration avec la municipalité

Pour qui ?

Tous les administrés d'une municipalité – Possibilité d'orienter sur une cible prioritaire

Contact à privilégier

- CCAS
 - Resp. Pôle Sénior / Animations
 - Resp. Activités associatives
 - ...
- Mairie : élu ou salarié
 - Resp. Vie associative
 - Resp. Solidarités
 - Maire
 - ...
- Intercommunalités

Rôle municipalité

- Information auprès des administrés
- Mise à disposition d'un lieu
- Accueil de la 1^{ère} séance

Rôle club

- Mise à disposition du matériel
- Animation de 5 séances découverte

Les clés pour réussir

- « Proposer » à la municipalité
- Utiliser tous les canaux de communication disponibles dans la municipalité (newsletter, flyer, panneau lumineux, application, ...)
- Organiser un moment festif pour la 1^{ère} séance, en présence d'élus
- Accueillir dans le club pour la 4^{ème} et/ou 5^{ème} séance
- Impliquer le club et les bénévoles, même débutants, lors de l'accueil en club
- Anticiper la capacité du club à démarrer un cours débutant à l'issue des séances
- Impliquer la FFB si nécessaire, en fonction de la taille de la municipalité ou dans le cas de communautés de communes ou d'agglomérations

Pour vous aider

- Mail type à adresser aux élus ou CCAS
- Plaquette Bridgez-Vous Bien (à joindre à votre mail et à remettre à vos interlocuteurs)
- Liens utiles
- Support 5 séances d'initiation
- Exemple de tableau de suivi des contacts (pour les délégués développement du comité)
- Exemple de mise en œuvre à St-Estève (64) -> *N'hésitez pas à utiliser ce format pour nous transmettre votre bilan*

BRIDGEZ-VOUS BIEN !

ANNEXE 1 – Mail Type

Cher XXXX

Président du club de bridge XXX, je me permets de vous contacter afin de vous présenter le programme « Bridgez-Vous Bien », développé par la Fédération Française de bridge, pour le bien-vieillir et le lien social

Destiné à vos administrés, ce programme favorise :

- La **lutte contre l'isolement et la solitude** en créant du lien social.
- La **prévention de la perte d'autonomie**, le maintien des capacités cognitives grâce à une activité reconnue par la recherche.
- Une **mixité sociale et intergénérationnelle**, rassemblant toutes les catégories d'âge et de population.
- Un **engagement** pour la Grande Cause Nationale 2025 : **La Santé Mentale** conduite par le gouvernement.
- Une **mise en œuvre simple** : ateliers découverte gratuits en partenariat avec les clubs locaux et soutien logistique de la FFB.

Je joins à ce mail la plaquette explicative et je me tiens à votre disposition pour vous rencontrer et échanger sur ce programme et ses bienfaits pour vos administrés.

XXXX

Président du XXXX

BRIDGEZ-VOUS BIEN !

ANNEXE 2 – Plaquelette Bridgez-Vous Bien

BRIDGEZ - VOUS BIEN !

UN PROGRAMME PROPOSÉ PAR
LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BRIDGE
(FFB) ET SES CLUBS, GRATUIT ET CLÉ
EN MAIN, AU SERVICE DU BIEN-VEILLIR
POUR VOS ADMINISTRÉS 50+.



Téléchargez la
plaquette en cliquant
[ici](#)

LES 8 BONNES RAISONS DE JOUER AU BRIDGE

Le bridge permet de lutter contre la solitude et l'isolement de vos administrés en connectant durablement entre eux des personnes qui ne se connaissent pas, en proposant une activité conviviale et stimulante autour du bridge. A travers le CCAS de la ville, nous mettons en place un programme clés en main pour recréer du lien social.

1 LIEN SOCIAL

Des rencontres régulières au sein du club.

2 CONFIANCE EN L'AUTRE

Une compréhension nécessaire entre partenaires, comme n'importe quel sport collectif.

3 PARITÉ HOMME/FEMME

Équilibre de la représentation des joueuses et des joueurs.

4 INCLUSION

Le bridge gomme les différences.

5 INTERGÉNÉRATIONNEL

Toutes les générations jouent ensemble.

6 MIXITÉ SOCIALE

Coexistence de toutes les catégories sociales à égalité de chances.

7 ACCESSIBILITÉ

Pas d'équipement, licence offerte la 1^{re} année + 5 cours gratuits, en ligne ou en présentiel.

8 PREVENTION À LA PERTE D'AUTONOMIE

Activité cognitive forte, reconnue comme outil thérapeutique par la recherche.

Dans le cadre de la loi du 8 avril 2024 portant mesures pour bâtir la société du bien-vieillir et de l'autonomie, la pratique régulière du bridge est un formidable atout pour les actifs qui partent à la retraite.



L'installation de mobilier urbain éco-responsable "tables de bridge" est une façon de générer du lien social dans les espaces publics, en favorisant les échanges et les rencontres intergénérationnelles. Dès 6 ans, tout le monde peut en effet jouer au bridge, au-delà des différences qui constituent souvent des freins dans les autres activités. Pour les collectivités, la mise en place de ce mobilier urbain renvoie une image conviviale et humaine et permet ainsi de redynamiser l'espace public.

- **En bois** : ressource naturelle, renouvelable et durable.
- **Fournisseur local** (entreprise Rondino) : conception et fabrication 100% française.
- **Expertise** : conception panneau imprimé par inclusion.
- **Durabilité** : garantie 10 ans minimum.
- **Performances techniques optimales** : pour un usage extérieur dans différents environnements.

mode d'emploi

- 1 NOUS IDENTIFIONS UN OU PLUSIEURS CLUBS FFB PARTICIPANT À L'OPÉRATION « 5 COURS GRATUITS » SUR LA COLLECTIVITÉ.
- 2 LE CCAS DE LA VILLE ENVOIE UN COURRIER À TOUS LES 50+.
- 3 NOUS CRÉONS UNE ANIMATION BRIDGE AVEC LE(S) CLUB(S) DE LA VILLE : INITIATION GRAND PUBLIC À LA MÉDIATHÈQUE, PENDANT LA SEMAINE BLEUE...
- 4 LES INSCRIPTIONS SONT GÉRÉES SOIT PAR LA MUNICIPALITÉ, SOIT PAR LA FFB ET SES ACTEURS.
- 5 LES 5 ATELIERS DÉCOUVERTE, SONT ANIMÉS DANS UN CLUB AFFILIÉ FFB.
- 6 LES APPRENTIS BRIDGEURS SONT LICENCIÉS GRATUITEMENT APRÈS LA 2^e SÉANCE.
- 7 CES ANIMATIONS HEBDOMADAIRES DURENT APPROXIMATIVEMENT 2H.
- 8 LE MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE EST MIS À DISPOSITION GRATUITEMENT PENDANT CES 5 SÉANCES.
- 9 L'ACTIVITÉ SE POURSUIT AU-DELÀ DES 5 SÉANCES, AU SEIN DU CLUB.
- 10 LA FFB FINANCE À HAUTEUR DE 20€/APPRENTI BRIDGEUR LICENCIÉ.

AMÉNAGER L'ESPACE PUBLIC

MOBILIER URBAIN



CONTACT

JOHANNA BASTI
CHARGÉE D'AFFAIRES PUBLIQUES
johanna.basti@ffbridge.fr
06 75 57 64 10



BRIDGEZ-VOUS BIEN !

ANNEXE 4 – Liens utiles et documentation

- Article sur le site de l'assurance-retraite : <https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/actualites-nationales/retraite/2024/une-petite-partie-de-bridge%2C-ca-.html>
- Article paru dans le Journal des Maires et des conseillers municipaux, n°10 d'octobre 2024

PUBLI-COMMUNIQUÉ

le Bridge,

un enjeu de prévention
à la perte d'autonomie

Promouvoir le bien vieillir, le bridge présente plusieurs atouts pour vos collectivités et vos administrés, quel que soit leur âge. La Fédération Française de Bridge propose des programmes gratuits, clé en main, pour soutenir vos actions.



« BRIDGEZ-VOUS BIEN ! »

Le 8 avril 2024, une loi a été adoptée pour bâtir la société du bien-vieillir et de l'autonomie des seniors. Dans ce cadre, le programme « **Bridgez-vous bien !** » proposé par la Fédération Française de Bridge (FFB) et soutenu par la Caisse nationale d'Assurance Vieillesse, vise à prévenir la perte d'autonomie au travers des activités cognitives et des liens sociaux essentiels à nos aînés.

**UN ALLIÉ RECONNU
PAR LA RECHERCHE CONTRE ALZHEIMER**

Un article, publié sur e-sante.fr, intitulé « **Contre Alzheimer, jouez au bridge !** », met en lumière les bienfaits cognitifs du bridge : « Notre discipline agit comme un véritable fitness du cerveau. Plus de 1 000 clubs en France organisent des tournois les après-midis, offrant à leurs adhérents une activité stimulante et socialisante. », explique le président de la FFB, Franck Riehm. En avril dernier, il a porté le projet lors d'une réunion de travail avec Cécile Lambert, conseillère du Premier ministre en charge des personnes âgées à Matignon.

UN CONCEPT SIMPLE, GRATUIT, CLÉ EN MAIN

La Fédération Française de Bridge et ses acteurs locaux offrent leur savoir-faire, leurs ressources et leurs services aux municipalités avec « **Bridgez-vous bien !** » : des ateliers d'initiation gratuits assurés par des moniteurs agréés FFB, l'accompagnement pour l'animation de cette nouvelle activité. Deux communes ont déjà démontré comment le programme peut être intégré au sein des communautés locales : Jarville-la-Malgrange (56) et Bourg-la-Reine (92).

 **FEDERATION FRANÇAISE DE BRIDGE**

Contact ▶ Johanna Basti
06 75 57 64 10 - johanna.basti@ffbridge.fr

En savoir + 

DES INFRASTRUCTURES DÉDIÉES AU bien vieillir

Mobilier urbain inclusif : le programme propose également le développement d'aires de jeux inclusives et intergénérationnelles. À Saint-Quentin (02), Frédéric Alliot, maire adjoint aux sports et vice-président de l'association nationale des élus aux sports (ANDES), adhère : « Au cœur des Champs-Élysées, l'un des poumons verts de Saint-Quentin, la ville a souhaité créer un espace de détente dédié aux jeux de l'esprit. La table de bridge y a donc toute sa place pour le bonheur des amateurs et des passionnés. »



SAISON DES SPORTS — Rejoignez-nous au Salon des Sports, tenu conjointement au Salon des Maires, du 19 au 21 novembre à la Porte de Versailles (Paris).

BRIDGEZ-VOUS BIEN !

ANNEXE 4 – Contenu des séances d'initiation

- Objectifs des séances d'initiation
 - Permettre aux débutants de s'amuser en découvrant les règles du jeu
 - Pas d'enchère en dehors de «j'ouvre» ou «je passe»
 - Annoncer son nombre de points ne sert qu'à fixer un objectif de nombre de plis

Séance 1: initiation au bridge

Séance 2 : faire des levées

Séance 3 : le contrat

Séance 4 : entamer

Séance 5 : déblocage

- Les supports sont disponibles :
 - Dans la Club Box <https://www.ffbridge.fr/p/recruter#initier>
 - Dans l'Espace Formation (accessible par les initiateurs adultes et les moniteurs): <https://formation.ffbridge.fr/formation/Z> (leçons 1 à 5 en bas de page)

BRIDGEZ-VOUS BIEN !

ANNEXE 5 – Tableau de suivi

				Si mise en œuvre		
Club	Municipalité démarchée	Contact	Mise en œuvre	Période	Nb inscrits	Nb licenciés
		CCAS / mairie / ...	O/N			

BRIDGEZ-VOUS BIEN !

ANNEXE 6 – Bilan à St Estève

Calendrier

- **Fin septembre** : Présentation du programme au Maire de St-Estève
- **Mi-novembre** : Présentation à toutes les instances concernées
- **Mi-décembre** : Réunion d'organisation des ateliers et préparation de la communication
- **13 janvier** : 1^{ère} séance

Contacts

- Maire de St-Estève
- Elue en charge des Affaires Sociales
- Agent de convivialité du CCAS

Rôle club

- Mise à disposition du matériel
- Animation des 5 séances découverte
- Mobilisation des bénévoles

Rôle municipalité

- Création d'un support dédié
- Distribution de flyers, affichage dans les lieux publics, communication sur les réseaux sociaux, sur le site de la ville et dans la presse
- Mise à disposition d'une salle à la Maison des Associations pour accueillir les séances

BILAN

- 10 inscrits aux séances découverte
- **7 nouvelles licences**

Les clés de la réussite

- Diversité des canaux de communication
- Convivialité des séances
- Organisation de la 4^{ème} séance dans le club
- Démarrage d'un cycle de cours débutants la semaine suivant la dernière séance
- Implication forte des bénévoles du club

Et après ?

- Nouvelle campagne en été 2025 auprès de nouveaux publics
- Démultiplication sur la communauté d'agglomérations à l'étude

BRIDGEZ-VOUS BIEN !

ANNEXE 6 – Bilan à St Estève – Retour en images

BRIDGEZ-VOUS BIEN !

BRIDGE
TOUS LES LUNDIS
DU 13 JANVIER
9H30 - 11H30
ACTIVITE CONV

L'INDEPENDANT

Mardi 7 janvier 2025

AUTOUR DE PERPIGNAN

Saint-Estève

Recréez du lien social grâce au bridge

Le bridge club stéphanois et le CCAS proposent un programme gratuit de cinq séances de découverte du bridge : les lundis 13, 20, 27 janvier et 3 et 10 février de 9 h 30 à 11 h 30 à la Maison des associations.

Le bridge, bien plus qu'un jeu de cartes, est une véritable activité conviviale et stimulante qui lutte contre la solitude et l'isolement. Il connecte durablement des personnes qui ne se connaissent pas, tout en renforçant la confiance, l'inclusion, et la mixité sociale.

8 bonnes raisons de jouer au bridge : lien social, bien-être, confiance en l'autre, parité homme/femme, inclusion, intergénérationnelle, mixité sociale, universalité (accessible à tous avec des cours gratuits et licence gratuite la première année).

> Pour s'inscrire ou obtenir des renseignements, contacter Sandrine Solé, agent de convivialité du CCAS (04 68 38 74 79) ou le Bridge club stéphanois (06 18 20 69 31 ou 06 80 85 46 74).

L'INDEPENDANT

Dimanche 19 janvier 2025

AUTOUR DE PERPIGNAN

Saint-Estève

Succès du 1^{er} atelier bridge

Le 1^{er} atelier de bridge organisé en partenariat avec le CCAS a permis aux participants de découvrir ce jeu de cartes stratégique. Ils ont été agréablement surpris par l'expérience. Pour beaucoup, le bridge s'est révélé être un jeu accessible et captivant, suscitant l'enthousiasme des joueurs. Les retours positifs témoignent de l'intérêt croissant pour ce jeu.

Fort de ce succès, les participants ont exprimé leur désir de revenir pour les prochaines sessions. Les ateliers de bridge se poursuivront les lundis 20 et 27 janvier, 3 et 10 février de 9 h 30 à 11 h 30 à la Maison des associations. Ils sont gratuits et ouverts à tous les Stéphanois.



Une ambiance conviviale.

> Contact : Bridge club stéphanois au 06 80 85 46 71 ou 06 18 20 69 31 ou Sandrine Solé, agent de convivialité au 04 68 38 74 79.

ME/FEMME MIXITE SOC