

# Communiqué de presse

Paris, le 19/05/2026

## Les régimes de retraite se mobilisent contre l'isolement des retraités pendant l'été



L'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire des salariés du secteur privé, reconduit du 29 juin au 21 août l'opération "Voilà l'été, si on bougeait ?", avec l'Assurance retraite, la MSA et la CNRACL. Ce programme d'activité physique à destination des seniors est proposé dans 24 villes en France<sup>1</sup>, pour favoriser le lien social pendant la période estivale. Cette opération s'adresse à tous les seniors quel que soit leur régime de retraite.

"L'été, les proches partent en vacances, les activités associatives s'arrêtent, les commerces et services tournent au ralenti. Dès lors, la période peut être synonyme d'isolement social pour certains seniors, alors que c'est l'occasion de profiter des beaux jours pour s'aérer, bouger, rencontrer du monde", commente **Frédérique Decherf**, directrice de l'action sociale à l'Agirc-Arrco.

### Favoriser le lien social grâce à l'activité physique

Pour prévenir le risque d'isolement des seniors, l'Agirc-Arrco organise avec l'Assurance retraite, la MSA et la CNRACL l'opération "Voilà l'été, si on bougeait ?", vecteur de lien social grâce à l'activité physique. Elle se déroulera tout l'été dans 24 villes en France métropolitaine.

Au programme : des **séances de marche en groupe** complétées par des **exercices d'activité physique** adaptée pratiqués en binôme, pour maintenir, voire améliorer les capacités physiques des participants (équilibre, mobilité, souffle, tonus musculaire...).

<sup>1</sup> Bourg-en-Bresse (01), Varennes-sur-Allier (3), Troyes (10), Carcassonne (11), Le Tholonet (13), Vierzon (18), Fronton (31), Toulouse (31), Langon (33), Béziers (34), Gien (45), Agen (47), Château-Gontier-sur-Mayenne (53), Josselin (56), Haguenau (67), Givors (69), Autun (71), Bihorel (76), Rambouillet (78), Bressuire (79), Amiens (80), Albi (81), Limoges (87) et Fontenay-aux-Roses (92).



# Communiqué de presse

Paris, le 19/05/2026

Encadrées par des enseignants diplômés en activité physique, les séances s'étalent sur les 8 semaines des mois de juillet et août à raison d'une séance de 1h30 par semaine. Les participants peuvent s'inscrire pour un ou deux mois, à leur convenance. Un bilan de forme sera proposé au préalable à chacun d'eux. Les horaires et types d'activités seront adaptés aux conditions climatiques.

Un challenge complète chaque année ces sorties de marche. La thématique choisie en 2026 est : « *Mon histoire, mon terroir* ». Tout au long de l'action estivale, les participants choisiront les spécificités culturelles et historiques de leur ville qu'ils souhaitent mettre en avant.

« *La lutte contre l'isolement des seniors fait partie intégrante des orientations prioritaires de notre action sociale. Orientation que nous partageons avec les autres régimes de retraite engagés, comme nous, dans les territoires pour préserver et prolonger le plus longtemps possible l'autonomie des seniors* », explique Frédérique Decherf. « *L'année dernière, près d'un millier de personnes âgées en moyenne de 71 ans, ont participé à la 4<sup>ème</sup> édition du programme « Voilà l'été, si on bougeait ? » avec un très bon score de satisfaction de 9/10* », précise-t-elle.

## Quelques verbatims tirés de l'enquête de satisfaction 2025

**Evelyne** : « *Une initiative super de l'Agirc-Arrco ! BRAVO ! Encadrants compétents, sympas, compréhensifs. Ambiance qui booste la motivation. Merci, vous avez égayé mon été.* »

**Chantal** : « *Je fais de l'activité régulière depuis ce programme. Étant seule, cela m'a aidé à rencontrer et faire des connaissances et m'inscrire dans un club. Ça me redonne le moral.* »

### En pratique...

Le programme « Voilà l'été, si on bougeait ? » s'adresse aux retraités de l'Agirc-Arrco, de l'Assurance retraite, de la MSA et de la CNRACL. Intégralement financé par les régimes de retraite, il est proposé dans les 24 villes couvertes par l'opération.

- **Pour s'informer sur le programme :**

- **Une visioconférence aura lieu le jeudi 16 juin, de 10h à 11h30**, sur le site [Happyvisio.com](https://www.happyvisio.com), avec la participation d'Alain Bernard, champion multimédaillé de natation et parrain 2026 du programme.
- Pour les personnes ne pouvant accéder à internet, la visioconférence sera diffusée en direct dans les 24 villes lors d'une réunion d'information qui permettra par ailleurs aux personnes intéressées de s'inscrire directement auprès des organisateurs.

- **Pour s'inscrire :**

- **En ligne sur le site d'[Été indien](#)** (informations + formulaire de pré-inscription)
- **Par téléphone au 03 10 93 08 58** (numéro non surtaxé, accessible du lundi au vendredi, de 9h à 17h, hors jours fériés)
- **Sur formulaire papier** en assistant à la visioconférence diffusée dans les 24 villes.



# Communiqué de presse

Paris, le 19/05/2026

## A propos du dispositif inter-régimes "Pour bien vieillir"

Pour bien vieillir, c'est l'action coordonnée des caisses de retraite pour accompagner la vie à la retraite et préserver l'autonomie des personnes âgées.

Depuis 2022, cet engagement commun unit l'Assurance retraite, l'Agirc-Arrco, la MSA et la CNRACL, ainsi qu'un ensemble d'acteurs de la prévention au niveau local.

Pour bien vieillir, c'est notamment un site internet, une page Facebook et aussi la possibilité de s'inscrire à des activités près de chez soi.

Pour plus d'informations consultez le site [pourbienvieillir.fr](https://pourbienvieillir.fr)

## À propos de l'Assurance retraite

L'Assurance retraite est le service public de la retraite de la Sécurité sociale.

Premier organisme français de retraite, l'Assurance retraite (Caisse nationale, l'Assurance retraite Île-de-France, Carsat, CGSS et CSSM) gère la retraite du régime général de la Sécurité sociale et les actions de prévention en faveur du vieillissement actif en santé et de la préservation de l'autonomie des retraités.

Chaque année, l'Assurance retraite verse plus de 15,5 millions de retraites et gère la carrière de près de 23,5 millions de cotisants. Au cœur de l'innovation numérique, elle dispose d'une offre de services complète grâce aux nombreuses démarches en ligne disponibles sur [lassuranceretraite.fr](https://lassuranceretraite.fr) (demande de retraite en ligne, téléchargement du relevé des mensualités...) : déjà plus de 19,5 millions d'espaces personnels créés !

Contacts presse

[presse@cnav.fr](mailto:presse@cnav.fr)

## A propos de l'Agirc-Arrco et de son action sociale

L'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire des salariés du secteur privé, est piloté par les partenaires sociaux, représentants des entreprises et des salariés. Il repose sur les principes de répartition et de solidarité entre les générations. 59 millions de salariés ont cotisé à l'Agirc-Arrco pour constituer leurs droits futurs, ainsi que 1,8 million d'entreprises. 14 millions de retraités perçoivent chaque mois une allocation de retraite complémentaire Agirc-Arrco, pour un montant total annuel de versements s'élevant aujourd'hui à près de 100 Md€.

L'Agirc-Arrco développe depuis l'origine des services d'accompagnement et de prévention en direction des personnes fragilisées, qu'il s'agisse de retraités, d'actifs ou de personnes en perte d'autonomie. L'action sociale Agirc-Arrco mène des actions, complémentaires aux acteurs privés et publics, sur plusieurs champs : le bien vieillir, le soutien et l'accompagnement des aidants, la perte d'autonomie des personnes âgées. Chaque année, près de 2 millions de personnes sont accompagnées par l'action sociale Agirc-Arrco, pour un budget global de 330 millions d'euros.

Pour plus d'informations : [Accompagnement et prévention - Agirc-Arrco](#)

## Agirc-Arrco

[dc.presse@agirc-arrco.fr](mailto:dc.presse@agirc-arrco.fr)

@AgircArrco

## À propos de la MSA

Avec 32,5 milliards de prestations versées à 5,1 millions de bénéficiaires, la MSA est le deuxième régime de protection sociale en France. Elle assure la couverture sociale de l'ensemble de la population agricole - exploitants, salariés (d'exploitations, entreprises, coopératives et organismes professionnels agricoles), employeurs de main-



d'œuvre - et des ayants droit. Grâce à son organisation en guichet unique, la MSA accompagne ses ressortissants tout au long de leur vie et leur offre une protection sociale globale en versant toutes les prestations auxquelles ils peuvent prétendre en matière de santé, famille, retraite, accident du travail et maladie professionnelle. Particulièrement engagée sur les territoires, la MSA développe de nombreuses actions complémentaires à ses missions de service public, au plus près des populations rurales. Toute l'année, les 12 978 élus-bénévoles et les 14 700 salariés de la MSA contribuent ainsi par leurs efforts au développement de la solidarité, du dynamisme et de l'attractivité des territoires ruraux.

Pour plus d'informations : [www.msa.fr](http://www.msa.fr)

#### **MSA**

[presse@ccmsa.msa.fr](mailto:presse@ccmsa.msa.fr)

@msa\_actu

#### **À propos de la CNRACL**

La Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL) est, depuis 1945, l'un des principaux régimes spéciaux de sécurité sociale. Etablissement public national, elle est gérée à Bordeaux par la direction des politiques sociales (DPS) de la Caisse des Dépôts (<https://politiques-sociales.caissedesdepots.fr> ). La CNRACL, selon le principe de la répartition, assure grâce aux 25,6 milliards d'euros de cotisations perçues par près de 2,15 millions d'actifs et 41 500 employeurs, le paiement des retraites de près de 1,63 million de pensionnés relevant des fonctions publiques territoriale et hospitalière, pour 28,2 milliards de prestations versées. L'originalité de la CNRACL est d'être le seul régime spécial de sécurité sociale dont le conseil d'administration comporte en son sein des représentants des employeurs et des affiliés élus tous les six ans (<https://www.cnrACL.retraites.fr>).

#### **CNRACL**

[cyril.parodi@caissedesdepots.fr](mailto:cyril.parodi@caissedesdepots.fr)