

GYM FORME
SANTÉ DANSE ME

FSGT

Commission Fédérale d'Activité
Gym Forme Santé et Bien-être

JANVIER 2018

COMMISSION FÉDÉRALE D'ACTIVITÉ

BULLETTIN • N° 10

Édito

Assemblée générale
de la fédération 2017 ...
De nouveaux défis et paris sur l'avenir ...

Dans la continuité des Assises, des Estivales, des rencontres en interne, la fédération s'engage, dans un processus de transformation de son fonctionnement, et lance un nouveau défi, celui de relancer une dynamique de développement sur l'ensemble du territoire.

La stratégie mise en place consiste à mettre en mouvement l'ensemble des acteurs de la FSGT sur un projet commun au service de l'intérêt général et au plus près des réalités locales.

Pour se faire la mise en réseaux des clubs, des comités, des régions doit permettre de resserrer les liens entre les structures, de lutter contre l'isolement de certaines, et surtout, de construire ensemble ce que sera la FSGT de demain.

ONT CONTRIBUÉ À CE BULLETIN

Aline Crogier, Anne Person,
Anne-Laure Gouffert, Aurélien Saujat,
Betty Turon, Françoise Burot, Gisèle Houry,
Jo Robert, Cathy Stella, Pablo Trupfin,
Martine Pothet-Favier.

MISE EN PAGE

Nadine Durand

Des échanges d'expérience dans tous les domaines, formations, contenus d'activités et innovations, fonctionnement, complétées par la consolidation de coopérations, devraient permettre de finaliser un nouveau pacte pour l'avenir.

«Tisser large» en s'appuyant sur une stratégie de maillage territorial avec de nouveaux espaces dans lesquels chacun aura sa place pour s'exprimer, proposer et partager, c'est «le construire ensemble». Ces Espaces Fédéraux Territoriaux sont à construire, des expérimentations sont en cours, leur réussite nécessitera l'engagement de tous.

Contact

BOUCHET Myriam
01 49 42 23 64
myriam.bouchet@fsgt.org

FSGT
14 rue Scandicci
93506 Pantin cedex

www.fsgt.org

La CFA GFSD s'inscrit pleinement dans cette nouvelle aventure. Elle partagera son expérience et ses connaissances pour soutenir ce nouveau projet fédéral.

■ Jo Robert



La cfa Gym Forme Santé Danse vous adresse à toutes et à tous ses meilleurs vœux de bonne et heureuse année pour 2018, ainsi que beaucoup de succès dans vos initiatives.

Sommaire

Vie institutionnelle	pp. 3-4
Vie fédérale	p. 5
Formation	pp. 6-8
International	pp. 9-13
Le projet senior de la CFA	pp. 14-17
Portraits de deux clubs	p. 18
Zoom en région	pp. 19-23
Bulletin commande matériel identification	p. 24

Vie Institutionnelle

L'ASSEMBLÉE FÉDÉRALE DES COMMISSIONS FÉDÉRALES D'ACTIVITÉS (CFA) LES 14-15 JANVIER 2017



70 participants, 23 CFA représentées dont la CFA GFSD avec Janine et Jo.

Différentes séquences étaient à l'ordre du jour sur les thèmes suivants :

- L'évolution de la politique financière et humaine de la FSCT
- L'implantation des épreuves fédérales, et cahier des charges
- Le développement des activités enfants
- Le Brevet fédéral d'animation
- Les activités internationales

La CFA GFSD est partie prenante de ces temps de réflexion qui influent sur la construction de son projet annuel et à plus long terme. ■ **JR**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FSCT 2017 - «LA DÉFENSE DU SPORT ASSOCIATIF» - RELANCER UNE DYNAMIQUE DE DÉVELOPPEMENT SUR TOUT LE TERRITOIRE 24-25-26 MARS 2017 - CHATENAY MALABRY



10 ateliers et des lieux de débat sur : la mise en place des Espaces Fédéraux Territoriaux (EFT), l'augmentation et la nouvelle répartition de la cotisation fédérale, deux thèmes, entre autres, qui impactent le fonctionnement de la Fédération et qui devra faire le pari de sa transformation.

Les membres de la CFA sont toujours présents dans ces grandes rencontres institutionnelles, même si ils sont aussi présents pour leur comité. (Janine, Martine, Betty, Michelle, Cathy, Aurélien, Pablo, Jo). ■ **JR**



ESTIVALES 2017 CAMARET (29) - 3 AU 7 JUILLET 2017

26 participants dont Janine et Jo pour la CFA GFSD

Temps fort de l'été pour se projeter vers l'avenir, à partir de thèmes transversaux :

- La politique d'adhésion
- Les espaces fédéraux territoriaux
- La résolution des conflits

L'alternance de temps communs et d'apports théoriques, le travail en groupes, ont permis d'avancer sur les problématiques posées qui seront reprises à l'AG 2018 sous forme de projets concrets. ■ JR



Vie Fédérale

COMPOSITION DE LA CFA

La CFA est composée d'une diversité d'acteurs (16 membres) au statut différent, ce qui fait sa richesse. Cela va du salarié ou non, dirigeant et animateur de comité, à l'animateur et formateur de club, au pratiquant, engagé, aux représentantes des PGA ... La CFA se réunit 4 fois par saison pour faire vivre les projets (formations, stages, international ...) et travailler au développement des activités (danse, gym forme, yoga, aquagym, multiactivités seniors...) pour différents publics. Aussi, Anne-Laure accompagne toujours la CFA en tant qu'interlocutrice/référente pour le domaine des activités. Mais cette année 2017 aura été marquée par le départ de Carole Dantin et l'arrivée de Myriam Bouchet en tant que secrétaire/assistante au domaine 1.

Vous pouvez contacter Myriam au 01.49.42.23.64 ou myriam.bouchet@fsgt.org. ■ **A-LG**

EFFECTIFS

À cette fin de saison un gros travail approfondi sur les effectifs de la CFA a été réalisé. Il croise, nos activités, les comités, les différentes tranches d'âges. Nous enregistrons cette saison encore une baisse d'effectifs de plus de 1000 licenciés. Pour rappel, et tel que les chiffres du tableau ci-dessous le montre, la CFA avait déjà enregistré une baisse de 4,5 % en 2014/2015 soit 1000 licenciés en moins et 4,65 % en 2015/2016 soit 663 licenciés en moins.

Attention, les effectifs portent uniquement sur les licenciés.e.s omnisport. Dans de nombreux comités, certains clubs ont pris des cartes au lieu de la licence omnisport, cependant ceux sont quand même des pratiquants réguliers de nos activités FSGT (près de 800 cartes dans le 94, le 29, le 59...).

Aussi, bien souvent, nos pratiquants Gym Forme sont répertoriés dans d'autres activités (natation, gymnastique, sports de combat...). Et puis il y a les phénomènes de mode, les cours de zumba ne font plus le plein comme avant, les gens sont déjà passés à autres choses, une nouvelle activité, une nouvelle mode ... Mais pas que, la professionnalisation des animateurs, les diminutions d'aide des municipalités, du CNDS ... font que la licence devient une variable d'ajustement dans le budget de ces clubs. La question centrale de repenser nos modes d'adhésion est primordiale actuellement pour les activités, exclusivement en pratique de loisir non compétitif, dont la CFA a la gestion. ■ **A-LG/JR**

FINANCES

En cette saison 2016/2017, qui inaugure une nouvelle triennale allant jusqu'en 2019, la CFA accumule un déficit important mais prévisible au vu de ses nombreuses actions (rassemblement des formateurs seniors, JSM CSIT à Riga, confection de sac shopping...). La nouvelle enveloppe attribuée à la CFA GFSD, par le niveau fédéral, est de 7000€ pour chaque saison de 2016 à 2019. Il s'agit d'une baisse de 500€ par rapport à la triennale précédente. Cette diminution a obligé la CFA à faire des choix en réduisant ses dépenses de fonctionnement et de communication, afin de ne pas impacter le budget alloué à la formation et aux stages, axes forts de la CFA. Mais tous ses efforts ne suffisent pas et surtout elle a de nombreux projets (nombreux stages, BF, projet seniors, formation de nos formateurs au national et à l'international...) et il faut pouvoir les faire vivre. ■ **A-LG**

EFFECTIFS PAR SAISON

ACTIVITÉS	2010/2011	2011/2012	2012/2013	2013/2014	2014/2015	2015/2016	2016/2017	%
Danse	2401	2479	2940	2851	2549	2488	1856	12,47
Gym entretien	6016	6373	6590	6509	6280	5726	5047	33,9
Gym aquatique	2115	2125	1639	1517	1343	1202	1369	9,19
MA adultes	1628	1544	2164	2446	1953	2046	2090	14,04
MA seniors	2612	2653	2785	2891	2957	2944	3046	20,46
Yoga	930	918	1068	1107	1266	1240	1313	8,82
Act. Exp. et Danse	12	19	215	257	230	269	168	1,13
Total	15 702	16 111	17 401	17 578	16 578	15 915	14 889	100

ÉVOLUTIONS DES EFFECTIFS PAR SAISON

ACTIVITÉS	10/11 - 11/12	11/12 - 12/13	12/13 - 13/14	13/14 - 14/15	14/15 - 15/16	15/16 - 16/17
Danse	140	461	-89	-302	-61	-632
Gym entretien	406	217	-81	-229	-554	-679
Gym aquatique	23	-486	-122	-174	-141	167
MA adultes	131	620	282	-493	93	44
MA seniors	68	132	106	66	-13	102
Yoga	154	150	39	159	-26	73
Act. Exp. et Danse	7	196	42	-27	39	-101
Total	929	1 290	177	-1 000	-663	-1 026



Formation

BILAN DES STAGES RÉALISÉS EN 2017

PERCU'GYM / CROSSTRAINING

Samedi 21 janvier - Chevilly Larue (94)

Cette formation GFSD avait pour thème : **découverte de nouvelles pratiques dans le monde du fitness.**

Le matin, les 10 animateurs stagiaires ont pu découvrir une activité inédite : le percu'gym (ou pound fitness® marque déposée). Le concept a été créé en Californie. Le principe est de mélanger des mouvements de renforcement musculaire et/ou Pilates avec la danse, le tout en tapant sur le sol ou dans les airs avec deux bâtons appelés Ripstix (des baguettes de tambours en plastique), à la manière d'un joueur de batterie. Une séance dans laquelle on marque le rythme de la musique avec ces bâtons pour accompagner les mouvements du corps. Grâce à l'activité sportive, mais surtout au rythme de la musique, le percu'gym est particulièrement intéressant pour le renforcement du muscle cardiaque. Rien que le fait d'utiliser les bras pour taper les bâtons au rythme (plus ou moins intense selon le public) de la musique permet aux pratiquants d'effectuer 20% de travail cardio en plus. L'important aussi, c'est son aspect ludique et motivant. Bien sur le rythme et les exercices sont à adapter en fonction du public (seniors sportifs, ou seniors moins autonomes). On peut aussi proposer cette activité sur chaise. L'activité a rencontré un joli succès auprès des stagiaires et nul doute que cette activité prendra de l'ampleur au fil des années.

L'après-midi, nos stagiaires ont pu (re)découvrir le cross-training (ou crossfit® marque déposée). Également venu des États-Unis, le cross-training se définit par la répétition et l'enchaînement à haute intensité de nombreux exercices issus de différentes disciplines sportives. Il s'appuie sur des mouvements «fonctionnels», constamment variés et exécutés à relativement haute intensité. Cette discipline combine principalement la force athlétique et l'haltérophilie (arraché, épaulé-jeté, squat, soulevé de terre...), la gymnastique (pompes, tractions, flexions, pompes poiriers...) et les sports d'endurance (course à pied, rameur, corde à sauter...). L'intérêt est d'allier renforcement musculaire et travail cardio vasculaire en réalisant des circuits (enchaînement d'exercices courts suivi de temps de récupération eux aussi courts). Si cette technique est intéressante, elle a ses limites selon les publics et les niveaux de pratique. Au contraire du percu'gym directement accessible à tous, le cross-training doit être proposé après un certain temps de pratique d'activité physique. Nos stagiaires ont ainsi pu s'exercer sur plusieurs circuits de difficultés différentes et proposer à leur tour des circuits pertinents en fonction des pratiques sportives. ■ **MP-F / PT**



DANSE ADO 10-13 ANS

Dimanche 22 janvier - Aubervilliers (93)

18 stagiaires, avec de nombreux habitués, se sont réunis pour suivre une formation animée par Patricia Quintana, professeur de danse au club FSGT Indans'cité, DE de Jazz et formatrice de la technique Irène Popard.

Cette formation sur le public pré-ados a permis à chacun de voir et revoir la méthode pour concevoir une séance et une chorégraphie pour ce public, dont le développement psycho-moteur, le profil socio-émotionnel, les attentes, les besoins et motivations sont particuliers. Chaque formation autour de la danse est un succès, les contenus étant toujours très intéressants et amenés de manière à ce que chacun se sente acteur. ■ **A-LG**

GYM'FORME DANS TOUS SES ÉTATS

Samedi 4 et dimanche 5 mars - Pau (64)

Ce stage était une première pour le comité 64, l'opportunité de présenter une approche de la Gym'Forme avec des contenus quelque peu innovants. Le public très varié (de 20 à 75 ans) mêlait animateurs de gym et pratiquantes.

Le stage animé par Martine POTHET-FAVIER alternait séances pratiques et apports théoriques :

- Le samedi : Renforcement musculaire et gym cardio, Gliding, Gym sur chaises, Gym à 2, Step, et apports théoriques (courbures de la colonne, postures, abdos),
- Le dimanche matin: Focus sur les abdos, le périnée et les étirements d'un point de vue théorique et pratique ciblée «Abdos Périnée selon la méthode De Gasquet».

Aperçu rapide de la Percu'Gym, histoire de nous donner l'eau à la bouche ...

L'approche sur les abdos a quelque peu déstabilisé la plupart des participants ... Cependant, ces temps ont permis de se questionner et de réfléchir sur sa propre pratique, voire transformer cette pratique.

Comme au comité 64, la convivialité est de rigueur, le repas aux saveurs capverdiennes mêlé aux effluves d'un bon verre de jurançon le samedi midi ont facilité les échanges et ont placé ce stage sous le signe de la bonne humeur.



Chapeau bas à Martine pour son intervention de grande qualité. Par son dynamisme, la passion qui l'habite, elle a mis les participants dans tous leurs états !!

Rendez-vous est pris pour de nouvelles formations la saison prochaine. ■ BT

TECHNIQUES DOUCES

Dimanche 12 mars - Paris (75)

26 participants, 23 femmes et 3 hommes, ont pu découvrir, le matin, le Yoga méthode Bernadette de GASQUET (yoga sans dégâts avec une attention particulière portée sur le respect de l'anatomie) pour tous types de publics, qui permet de gagner en assouplissement, de travailler le renforcement musculaire, tout en exerçant une relaxation corporelle et mentale. Les explications de la formatrice Nadège Guillou, très pédagogue, ont permis, à certaines animatrices de comprendre certains mouvements avec la respiration qu'elles faisaient auparavant d'une manière mécanique.

L'après-midi, Chantal ZELLNER, a proposé de la relaxation active Méthode MARTINOT, que l'on pourrait appeler «kinésophie» qui peut se pratiquer, debout, assis ou sur siège.

Par différents rythmes de mouvements, des gestes simples, la verticalité, l'immobilité, l'observation de la respiration, c'est une prise de conscience de soi-même, un calme intérieur, en quelque sorte arriver à la sagesse par le mouvement, technique qui permet l'amélioration de la vie quotidienne par des mouvements. ■ AC

MULTIACTIVITÉS SENIORS

Samedi 25 novembre - Marseille (13)

Le sport-santé, objectif plein et entier de la FSGT13, se décline chez les seniors de manière spécifique. Toute une panoplie d'activités multiples pour rester en forme très longtemps...

Toujours soucieux d'accompagner les clubs et animateurs sportifs du département, la FSGT 13 a sollicité la CFA GFSD (Gym-Forme-Santé-Danse) afin d'organiser et mettre en œuvre une formation sur la multi-activité seniors. Cette formation a eu lieu aux AIL Blancarde (Marseille 12^{ème}). Anne Person (formatrice fédérale, FSGT29) a ainsi pu faire découvrir aux 16 participants présents, venu des 4 coins du département, 2 activités innovantes : la Percu-gym et le Colin Maillard adapté. Nous avons aussi eu le plaisir de découvrir 2 activités plus «douces» : le «Shiatsu» proposé par Jo Robert (formatrice fédérale, FSGT 29) ainsi que la sophrologie, animée par Capucine Flavin (formatrice FSGT13). Nous retiendrons le bilan positif fait par les participants en fin de journée et nous remercions les formatrices. ■ AS





BODYART

Samedi 25 novembre - Ivry sur Seine (94)

Malheureusement faute d'un nombre suffisant de participants, la CFA GFSD a dû annuler cette formation. Cependant elle essaiera de la reprogrammer au cours de la saison 2018. Aussi voila quelques infos sur le Body-Art.

Le BodyArt : « Un concept d'entraînement qui respecte et crée la liaison nécessaire du corps, de l'esprit et de l'âme ». Le BodyArt est une discipline venant d'Allemagne créée par un danseur professionnel. Le BodyArt est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise, mais aussi des principes du Ying et du Yang en voyant l'humain comme une unité du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est en fait une discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness. Il aurait comme vertus d'améliorer la stabilité, la coordination, le bien-être, de réduire le stress, de prévenir les douleurs dorsales et permettrait également d'avoir une meilleure posture. Le BodyArt c'est une heure de cours durant laquelle on travaille chaque partie du corps en se concentrant sur la force, l'endurance, la souplesse, et la respiration. ■ A-LG / MP-F

DANSE ENFANT 7-10 ANS

Dimanche 26 novembre - Bagnolet (93)

Ce 1^{er} stage de la saison est toujours fortement attendu par nos animateurs, professeurs de danse de la région francilienne. Et cette fois encore, nous n'avons pas dérogé à la règle. Malgré le froid de ce dimanche 26 novembre, tous les stagiaires et ils étaient plus de 20, sont venus à Bagnolet, avec un fort enthousiasme. Et oui les formations GFSD sont l'occasion de partager des moments entre animateurs en dehors des compétitions PGA et d'échanger sur les méthodes, les publics, les idées de musique, de costumes... et certains attendent même de retrouver les copains. Mais ils étaient surtout là pour découvrir et/ou retravailler les contenus de la danse enfant 7-10 ans : vivre et analyser une séance et identifier les différents objectifs. Quelles peuvent être les modifications? Quelles en sont les raisons? Construire des modules de cours et des phrases chorégraphiques en ayant intégré les caractéristiques de ce public. Notons également que la clef du succès des stages GFSD est assuré par l'accueil chaleureux que nous réserve toujours Françoise et son équipe de l'ASGB Stretching, ainsi qu'avec Patricia, notre formatrice, pour la qualité de ses contenus et sa capacité d'adaptation. ■ A-LG

attendent même de retrouver les copains. Mais ils étaient surtout là pour découvrir et/ou retravailler les contenus de la danse enfant 7-10 ans : vivre et analyser une séance et identifier les différents objectifs. Quelles peuvent être les modifications? Quelles en sont les raisons? Construire des modules de cours et des phrases chorégraphiques en ayant intégré les caractéristiques de ce public. Notons également que la clef du succès des stages GFSD est assuré par l'accueil chaleureux que nous réserve toujours Françoise et son équipe de l'ASGB Stretching, ainsi qu'avec Patricia, notre formatrice, pour la qualité de ses contenus et sa capacité d'adaptation. ■ A-LG

ILE DE FRANCE :

EXPRESSION CORPORELLE / DANSE
Dimanche 21 Janvier 2018
à Aubervilliers (93)

PILOXING, NOUVEAU STEP
Samedi 27 Janvier 2018 à Bagnolet (93)

PILATES, STRETCHNING, RELAXATION
Dimanche 18 Mars 2018 à Paris (75)

PACA :

CROSSFIT, CROSSTRaining
2ème Trimestre 2018 à Marseille (13)

BREVET FEDERAL
Activités d'Expressiion Dansées
14 et 15 Avril 2018 à Marseille (13)

BRETAGNE :

PERCUGYM, BODY-ART
Mercredi 21 Février 2018 à Brest (29)

PERCUGYM, ISOSTRETCHNING,
BODYART
Jeudi 22 Février 2018 à Guilers (29)

NOUVELLE AQUITAINE :

TECHNIQUES DOUCES
Samedi 10 et Dimanche 11 Mars 2018
à Pau (64)

AURA :

FITNESS
Samedi 10 et Dimanche 11 Mars 2018
à Arvillard (73)

CONTACT :

myriam.bouchet@fsgt.org
01.49.42.23.64
www.fsgt.org

PROGRAMME

Formations
Fédérales
2017-2018

Ouvertes
à tous les
PRATIQUANTE.S
ANIMATEURS.
TRICES



International



5^{ème} JEUX SPORTIFS MONDIAUX DE LA CSIT
du 13 au 18 juin 2017 - Riga (Lettonie)

DÉLÉGATION «SENIORS + DE 55 ANS»

Après Rimini en 2008, Tallinn en 2010, Varna en 2013 la FSGT a participé aux 5^{ème} Jeux Mondiaux de la CSIT organisés à Riga en Lettonie.

La délégation FSGT était présente avec 229 participants (sportifs et encadrants) dans 13 activités sportives : athlétisme, basket-ball, football à 11 et auto-arbitré à 5, judo, lutte, natation, pétanque, seniors, tennis, tennis de table, volley-ball.

LE SÉJOUR À RIGA

Nous avons passé une excellente semaine que ce soit du point de vue des activités et de celui des conditions matérielles de pratiques : gymnase et espaces verts. Mais on ne peut pas en dire autant du point de vue de l'hébergement et de repas de l'organisation lettone... qu'importe l'essentiel est ailleurs !

L'arrivée à Riga fut mouvementée et la pluie n'a pas arrangé les choses. Une cérémonie d'ouverture un peu gâchée. Nous n'avons pu défiler dans la rue dans le stade suite à notre arrivée mouvementée. Mais retenons le «déshabillage collectif» de l'ensemble de la délégation FSGT au village des sports, pour se mettre en tenue FSGT France. Un bon moment où la bonne humeur a pris le dessus !!!

Les 3000 sportifs et encadrants issus de 28 fédérations ou organisations sportives de 5 continents (Europe, Afrique, Moyen-Orient et Asie), se sont retrouvés dans l'enceinte du Skonto Stadium de Riga. Après un discours, un joli spectacle nous a été présenté : gym, danses folkloriques (classées au patrimoine de l'Unesco).

L'équipe communication et l'équipe vidéo ont réalisé un film sur les différentes activités de la délégation. Ce film a été projeté lors d'une soirée, ce fût la seule occasion, hors des cérémonies d'ouverture et de clôture, où tous les sportifs FSGT ont pu se rassembler pour un moment de convivialité et de lien entre les activités.

La cérémonie de clôture s'est déroulée au Concert Hall Palladium. Nous n'avons pu échapper au protocole avec des discours et la remise de cadeaux aux représentants de chaque délégation et la transmission du relais pour les prochains jeux en 2019 qui se dérouleront en Catalogne. Mais la FSGT n'y sera pas, ayant fait le choix de participer tous les 4 ans. Puis une grande soirée dansante a débuté jusqu'à pas d'heure. Ce fut l'occasion pour les sportifs d'échanger leurs maillots et autres vêtements. Une belle fin de jeux mondiaux.....

L'équipe de coordination fédérale Véronique, Virginie et Marion a plus que bien assuré son rôle car elle a été confrontée à des difficultés pas faciles à gérer, et a tout fait pour qu'il n'y ait pas trop de répercussion sur la délégation. Encore un grand merci à elles.



LA DÉLÉGATION SENIOR FSGT

La délégation était composée de 10 personnes, dont la responsable de délégation, Martine, avec cette année une co-responsable de délégation, Anne, avec l'objectif de passer le relais. Parmi les 10 sportifs, 6 étaient issus de clubs d'Île de France (Pablo - 75, Aline - 78, Dinah - 92, Bernard D - 93 et Bernard B et Martine - 94) et 4 venaient de clubs de province (Aurélien - 13, Anne - 29, Michèle - 38, Betty - 64). Notons la venue de 2 jeunes permanents Pablo et Aurélien qui respectivement dans leur comité sont responsables du développement des activités seniors et qui sont également membres de la CFA GFSD. C'est la raison pour laquelle la CFA a jugé utiles qu'ils soient présents dans cette délégation avec l'accord de leur comité bien sûr.

LES DÉLÉGATIONS ÉTRANGÈRES

7 délégations de Seniors de + de 55 ans étaient présentes : l'ASKO (Autriche), la DAI (Danemark), HAPOEL (Israël), KALEV (Estonie), TUL (Finlande), INDET (Mexique) et la FSGT (France). Au total 80 participants.



LES ACTIVITÉS PRATIQUÉES DURANT LA SEMAINE

Le programme de la semaine, hors compétitions, était axé sur la pratique et les échanges d'expériences et de connaissances pour seniors (cadres, animateurs et pratiquants). Quatre délégations l'ASKO, la DAI, HAPOEL et la FSGT ont proposé et animé des séances différentes, le but étant de montrer ce qui se pratique dans chaque pays. Précisons que le programme des activités a été construit suite au séminaire que la FSGT a organisé les 21/22/23 septembre 2016 à St Brice sous Forêt (95). C'est à ce titre que deux activités proposées par la FSGT avaient été retenues. Une réunion de préparation avait été organisée en avril, pour d'une part se rencontrer avant de partir, et d'autre part préparer collectivement les séances à animer par la FSGT.

Les activités se sont déroulées du mercredi au samedi inclus du 10 h 00 à 12 h 00 et de 15 h à 17 h 00 avec une demi-journée de libre pour le tourisme le vendredi après-midi. En raison du nombre de participants, deux groupes étaient constitués sur 2 activités le matin et inversement des groupes l'après-midi avec les mêmes activités.

Chaque jour Anne Lise de l'UISP nous proposait des échauffements collectifs variés et très ludiques, que tout le monde a vivement apprécié.

LE FOOTBALL MARCHÉ (WALKING FOOTBALL) - (Belgique)

Cette activité remporte un vif succès en Belgique. Il concerne les personnes de 50 à + 100 ans (hommes et femmes) qui sont d'anciens footballeurs ou qui n'ont jamais joué.

Un règlement spécifique est appliqué, deux mi-temps de 15 mn, un terrain spécifique avec un but de 1m X 3m ; Il n'y a pas de gardien. Interdiction de courir, de toucher la balle à la main, on doit toujours avoir un pied au sol, les contacts sont interdits.

Nous avons pu pratiquer cette activité, et si les puristes peuvent considérer que ce n'est pas du football, ils se trompent. Le fait de ne pas pouvoir courir implique de marcher très vite, et donc sollicite l'endurance cardio-vasculaire et les membres inférieurs. Reste aussi l'aspect adresse pour tirer au but. Peut-être une piste de réflexion pour le Foot FSGT.



LE MAMA-NET GOLD - HAPOEL (Israël)

Dans un premier temps ils nous ont proposé une démonstration (2 équipes de 6).

Le Mama-net a été créé et inventé en Israël pour inciter les mamans à faire du sport avec leurs filles. Ce jeu collectif est basé sur les règles du Volley Ball, avec le même terrain et la même hauteur de filet. Mais la balle est bloquée et relancée ; La technique de passe et de réception manchette est supprimée. Pour le service on lance la balle de l'autre côté du terrain et on ne doit pas faire plus que 3 passes dans son équipe. Cette activité est intéressante et concerne des seniors alertes et sportifs (voire anciens sportifs) ; L'animation par HAPOEL n'a pas permis un apprentissage de l'activité.

LE KROLT (mix du golf et du croquet) - DAI (Danemark)

Un jeu de plein-air, entre le croquet et le golf, où l'on utilise une crosse de croquet et des boules de la grosseur des boules de pétanque.

Comme au golf, le jeu se pratique sur un parcours sur 14 trous. L'objectif de chaque joueur est de loger la boule dans le trou en un minimum de coups. On joue par équipe, chaque joueur a une boule de couleur différente. On a le droit d'utiliser la crosse comme on veut. Ce jeu fait appel à l'adresse. Le principe du jeu par équipe, pour entretenir la convivialité est également présent. Nous avons fait une petite compétition en constituant des équipes, multi-unions. Nous ne pouvions pas passer inaperçus, car les rires et les éclats de voix (selon la réussite ou non de chacun).

DANSES FOLKLORIQUES DIVERSES - ASKO (Autriche)

Différentes danses collectives, en ligne, en ronde sur les musiques de différents pays ont été proposées. La danse est une activité intéressante pour les seniors car elle permet de travailler la coordination, la mémoire et c'est une activité très conviviale. L'idée de proposer des danses folkloriques de différents pays correspond bien à l'état d'esprit de ces échanges internationaux.

LE BODYART - LTSA (Lettonie)

«Un concept d'entraînement qui respecte et crée la liaison nécessaire du corps, de l'esprit et de l'âme».

Le BodyArt est une discipline venant d'Allemagne créé par un danseur professionnel.

Le BodyArt est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise, mais aussi des principes du Ying et du Yang en voyant l'humain comme une unité du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est en fait une discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness. Il aurait comme vertus d'améliorer la stabilité, la coordination, le bien-être, de réduire le stress, de prévenir les douleurs dorsales et permettrait également d'avoir une meilleure posture.

Le BodyArt c'est une heure de cours durant laquelle on travaille chaque partie du corps en se concentrant sur la force, l'endurance, la souplesse, et la respiration.

Tout le monde a apprécié cette activité. Si on réalise bien les mouvements c'est assez intense.



ACTIVITÉS ANIMÉES PAR LA FSGT

PERCU'GYM animée par Martine (comité 94)

Il s'agit d'une nouvelle activité «Le Pound Fitness». Le principe: mélanger des mouvements de renforcement musculaire et/ou pilates avec la danse, le tout en tapant avec deux bâtons appelés Ripstix (des baguettes de tambours en plastique), à la manière d'un joueur de batterie. Une séance dans laquelle on marque le rythme de la musique avec ces bâtons pour accompagner les mouvements du corps.

L'intérêt de l'activité : grâce à l'activité sportive, mais surtout au rythme de la musique, le percugym est particulièrement intéressant pour le renforcement du muscle cardiaque. Rien que le fait d'utiliser les bras pour taper les bâtons au rythme (plus ou moins intense selon le public) de la musique permet aux pratiquants d'effectuer 20% de travail cardio en plus. L'important aussi, c'est son aspect ludique et motivant.

Bien sur le rythme et les exercices sont à adapter en fonction du public (seniors sportifs, ou seniors moins autonomes). On peut aussi proposer cette activité sur chaise.

COLIN MAILLARD animé par Anne (comité 29)

Différents parcours sont proposés. Ils s'effectuent par binôme : une personne a les yeux bandés et l'autre la dirige par la voix ou en la guidant physiquement. L'intérêt est de solliciter la proprioception et l'équilibre, qualités très importantes chez les personnes vieillissantes en prévention des chutes. La question de la langue a augmenté la difficulté pour certains binômes d'unions différentes mais cela n'a pas posé de trop gros problèmes. Les participants se sont prêtés bien volontairement à l'exercice.





QUE PEUT-ON RETENIR DE CES ÉCHANGES ?

Le plus

- Des bonnes conditions matérielles de pratique, gymnase et espaces extérieurs. De CSIT en CSIT, on constate une augmentation du nombre de délégations seniors participantes, cette année l'INDET, et la TUL. La délégation Mexicaine a d'ailleurs apporté beaucoup de bonne humeur et nous a proposé un moment de grâce en fin de séjour avec une chorégraphie de groupe.

Le moins

- Difficultés de se renouveler au niveau des activités, la DAI et l'ASKO, ont proposé des activités qui l'avaient été à Tallin.
- Les 30 participants de la délégation finlandaise n'ont jamais participé aux activités.
- Le matin tous les participants étaient présents, mais pas l'après – midi
- Contenus moins riches que les autres CSIT, mais peut-être à cause d'un séjour plus court (5 jours au lieu de 7).

CETTE SEMAINE À RIGA A ÉTÉ RICHE À PLUSIEURS NIVEAUX

- La délégation FSGT a très bien relevé le défi, et a été à la hauteur de ses espérances. Elle a fait le maximum, avec ses moyens, ses compétences, et beaucoup de dynamisme. Le séminaire de Saint Brice sous forêt et la préparation à Paris ont permis à chacun de se positionner dans l'animation des séances. Tout s'est bien passé. Cette réussite est le fruit d'un travail collectif.
- La nouvelle génération en la présence de Pablo et Aurélien a bien assuré et a montré qu'elle était prête pour la relève.
- Enfin, bien au-delà de ce qui s'est passé au sein des activités seniors, un contact d'autres sportifs jeunes et moins jeunes, des rencontres chaleureuses et sincères intergénérationnelles et du respect des jeunes vis-à-vis des anciens.
- Nous retiendrons le point commun et dominant de toutes les activités proposées : RIRES, SOURIRES, ÉMOTIONS, DÉCOUVERTE, CONVIVIALITÉ, au rendez-vous de chaque séance.
- Merci pour le dynamisme, le brin de folie, des seniors présents à Riga, mené tambour battant par BB (Bernard Bouquin) notre porte drapeau !!
- Pour tous ceux qui ont participé pour la première fois ce fut une riche expérience que ce soit au niveau des activités que les rencontres humaines

BILAN AU NIVEAU DE LA CSIT ACTIVITÉS SENIORS

A la fin de la semaine un bilan, a été fait. Si l'on observe l'évolution des Jeux de Rimini en 2008 à Riga, on est passé de 4 unions participantes à 7. Mais se pose le problème des conditions de participation de certaines unions comme par exemple la TUL qui est visiblement venue pour du tourisme.

- Au niveau des activités nous avons convenu qu'il faudrait trouver un juste milieu et proposer un programme de 3 heures matin et après- midi.
- Pour le contenu des activités, il faut travailler sur des contenus plus ludiques, plus conviviaux (jeux collectifs, activité d'équipes), et des activités nouvelles.
- Nous retenons l'idée de maintenir les séminaires entre les jeux, le prochain sera peut-être à Vienne.



POUR CONCLURE, LES OBJECTIFS POUR LA FSGT

Pour la FSGT et notre CFA quels enseignements en tirer ? Depuis que nous participons à ces jeux nous transmettons au maximum ce que nous rapportons dans nos formations pour que les clubs s'en imprègnent. Au niveau de certains comités il y a réellement un projet senior (13, 29, 38, 75, 93, 94) et nous savons que ce public offre une marge de développement, les effectifs sont d'ailleurs en hausse.

Si la nécessité de créer, d'inventer, d'imaginer est une évidence, elle représente aussi une difficulté. Les prochains jeux sont dans 4 ans. Il faut d'ores et déjà y penser. Pour certains d'entre nous, Riga sont les derniers. C'est la raison pour laquelle nous commençons à envisager la relève. Depuis Rimini un travail a été réalisé par la CFA sur la question des activités physiques seniors. Il y a eu le Festival des Innovations entre temps. La FSGT est devenue une des unions reconnue dans ce domaine au sein de la CSIT. Nous devons continuer à nous servir ce de que nous avons apprenons et apportons, pour que cela ait des retombées collectives au sein de la FSGT, de ses clubs affiliés, et même au-delà. Faute de quoi notre participation aux jeux de la CSIT perdrait de son sens et de ses objectifs.

Cependant, l'évolution de la participation des Unions pour les CSIT seniors doit nous amener à un questionnement. Si l'objectif de départ « formation et échanges entre délégations » n'est plus au cœur du projet, alors il faut réfléchir sur les participations à venir.

Enfin, dans l'optique de nouveaux espaces fédéraux, le projet de développement des activités seniors à toute sa place, et concerne aussi les autres CFA (ex le Foot avec le Walking Football, le Volley avec le Mama-net). Il y a des possibilités d'adaptation dans d'autres disciplines. Il faut juste entamer une réflexion et la CFA FGSD peut en être le pilote.

Merci à la FSGT, à la CFA et aux comités concernés de permettre à ses militants de vivre ces moments privilégiés d'échanges entre les êtres humains des différents pays, dans un contexte qui inciterait au repli sur soi.

<https://vimeo.com/224460200>





Le projet senior de la CFA

Un projet de développement de la FSGT et de renouvellement des dirigeants

Quand le développement de la Fédération passe aussi par l'accueil des seniors dans les clubs, plus de 50 ans, retraités et futurs retraités au féminin comme au masculin ... , ceux issus du baby boom dont les effets devaient se faire sentir jusqu'en 2020

Chaque année ce sont 450 000 personnes qui accèdent à la retraite.

Ce projet est issu du festival des innovations et notamment de la table ronde sur le thème des pratiques des seniors qui s'est déroulée le 4 Juin 2016 avec la participation de la sociologue Pia Caroline Hénaff Pineau .

Ce que l'on retiendra pour les nouveaux arrivants dans les clubs, c'est la prise en compte des trajectoires de chacun, chacune soit:

- celui ou celle qui a toujours fait du sport
- celui ou celle qui a arrêté et qui reprend
- celui ou celle qui n'a jamais fait de sport

Dans son intervention du 9 Mars 2017, dans le Val de Marne, Claire Lavergne, directrice de l'Institut Régional du développement du sport en Ile de France, ciblait particulièrement les jeunes nés entre 81 et 92. Elle fait le constat que *«le public face à la diversité de l'offre proposée, aux supports de plus en plus performants, (cardi fréquence mètre, applications sur support téléphoniques, revues spécialisées) va faire des choix sur des critères bien précis et décidera de son engagement et de son fonctionnement. En club, il jugera de la qualité de l'ambiance, de l'encadrement et de la variété des pratiques offertes (loisir, compétitif). S'il ne trouve pas en club ce qu'il recherche, il pratiquera hors encadrement, en solo, entre amis dans une autonomie assurée et assumée»* (extrait d'un document transmis par Martine P.F).

Nous nous sommes appropriés cette réflexion complètement transversale à tous les publics et donc au public senior.

La question est posée : **Quelles adaptations les clubs devront-ils imaginer pour fidéliser ces nouveaux adhérents ou comment faire évoluer les pratiques, les contenus pour mieux répondre aux besoins de la population ?**

LE PROJET

La CFA a décidé d'aller interviewer les dirigeants, les clubs, les commissions sur leurs activités, les formes de pratiques, les modes d'accueil des nouveaux adhérents ... Elle ciblera la tranche d'âge des 55/65 ans, des adultes volontaires et disponibles, en bonne santé pour la pratique du sport de leur choix et porteurs potentiellement de volonté d'engagement dans la vie associative .

Une enquête est lancée depuis Avril 2017 (voir document pages suivantes). Tous les membres de la CFA sont impliqués dans leur secteur. Ils iront à la rencontre des animateurs, des dirigeants de clubs et commissions, de pratiquants dans la discipline de leur choix pour recueillir des témoignages qui seront traités ensuite par un collectif issu de la CFA. Cette enquête devrait déboucher sur une journée fédérale qui mettrait en avant les innovations, les variantes d'approche des activités qui favorisent le développement et l'engagement associatif.

OÙ EN SOMMES-NOUS ?

A la réunion de la CFA GFSD du 8 décembre 2017, nous avons collecté tous les documents d'enquête des uns et des autres et nous passons actuellement à la phase de décryptage pour faire un document de synthèse et envisager les suites à donner.





Commission Fédérale d'Activité
Gym Forme Santé et Danse



La CFA GFSD entre dans la démarche de mise en route du projet

Ce projet s'appuie sur les effets du baby boom au sein du mouvement sportif et qui devraient, jusqu'en 2020, confirmer une arrivée massive, dans la continuité, de futurs pratiquants dans les clubs à condition d'être en capacité de répondre à leurs attentes.

Fiche d'interview

Type et nom de la structure interrogée: club, commission, comité, région.

Nom de la ou des personnes interviewées :

Responsabilités dans la structure :

Activités pratiquées :

Question 1 : Depuis les 2 dernières saisons avez vous accueilli de nouveaux adhérents dans la tranche d'âge 55/65 ans ? Si oui,

Nombre d'hommes

Nombre de femmes

Moyenne d'âge

Question 2 : Prenez vous en compte le niveau de pratique des nouveaux entrants à partir des 3 trajectoires citées par la sociologue Pia HENAFF PINEAU lors de la table ronde sur les seniors pendant le festival des innovations, soit:

- Celle ou celui qui a toujours fait du sport
- Celle ou celui qui a arrêté et qui reprend
- Celle ou celui qui démarre une activité

Si oui, que proposez-vous comme adaptation de l'activité en fonction des 3 Niveaux



Si non quels sont les freins ?

Pensez vous que ces différentes entrées dans l'activité favorisent l'adhésion et la fidélisation des nouveaux entrants ???

Question 3: En quoi l'activité proposée dans votre structure est-elle identitaire FSGT et se distingue t- elle de celle des fédérations délégataires ? ..(Innovation, adaptation, originalité...)

Question 4: renouvellement des dirigeants : Si ces nouveaux arrivants issus du baby boom et jusqu'en 2020 peuvent potentiellement s'engager dans la vie associative, avez vous une stratégie pour favoriser l'engagement ? Si oui laquelle ?..... Les freins??

Question 5 : FORMATION : En quoi la CFA GFSD peut – elle répondre à vos attentes, sur des problématiques transversales ?

Question 6: dans la suite du projet, nous souhaitons organiser une journée fédérale sur le sujet, élargie à tous les acteurs des CFA en complémentarité à la réflexion sur la place des CFA dans le fonctionnement fédéral, la transversalité.... etc.



Seriez-vous intéressé ?

.....
.....
.....

Interview réalisé par :

.....
le

Ce questionnaire est un cadre pour l'interview avec des questions en lien avec le projet de la CFA. Il n'est en rien restrictif et chacun-chacune peut le compléter, en fonction du contexte dans lequel l'interview se déroule.

Documents de référence à avoir avec soi :

- les 2 documents de Martine :
 - ° celui dans le bulletin sport santé du Val de Marne du 30 Mars 2016 sur 'les pratiques sportives',
 - ° et l'engagement associatif des « pré-seniors » de 55 à 64 ans en IDF,
- le document du 9 Mars 2017 sur 'faire de la sociologie pour changer la politique ' et notamment la dernière page,
- le CR du CCD1 du 2 Février 2017 avec un retour sur notre projet,
- ma note du 20 Mars 2017,
- le CR de la réunion de la CFA du 17 Mars 2017

BREST, le 17 Avril 2017

Portraits de deux clubs sur des territoires

CLUB OMNISPORT DE BONSON

Notre club est situé dans la petite ville de Bonson dans la Loire (42) qui compte environ 4000 habitants. Le club existe depuis plus de 30 ans. La section gymnastique d'entretien remporte un vif succès et fait le plein d'adhérents. Nous avons 90 adhérents, environ 50 pour la gym et autant pour la marche nordique, certains adhérents pratiquant les 2 activités. Pour la gym, nous proposons 3 créneaux horaires par semaine afin d'être dans de bonnes conditions de pratique. Étirements, abdos, assouplissements, travail avec élastique, détente, sont au programme de cette gymnastique tout en douceur, le tout dans la bonne humeur et la convivialité. Le COB propose une activité encadrée et personnalisée, par notre animatrice formée par la FSGT, pour un coût très modéré.



LUTTING GIRLS CHENOVE



Les lutting girls pourquoi ? Parce que nous avons commencé en partenariat avec la lutte de Chenôvre en 2008 ou 2009 en animant leurs matches, puis nous avons continué seules car nous étions trop nombreuses. Notre association, qui a pour but de faire découvrir et pratiquer la danse-pompoms aux jeunes et moins jeunes, est située sur la ville de Chenôvre, ville urbaine assez importante, juste à côté de Dijon (21). C'est une section de danse moderne avec ou sans pompoms, généralement à thème, comme celui des années 60 par exemple. Notre nombre d'adhérent.es, principalement féminines, varie en fonction des années. Cette saison nous avons une quinzaine de filles dans le groupe enfants et une quinzaine de jeunes filles et femmes dans le groupes adultes, même si quelques danseuses ont du quitter le club pour des raisons professionnelles. Nos cours sont animés par des entraîneurs bénévoles depuis plusieurs années, qui sont d'anciennes majorettes. Elles ont donc une

bonne connaissance de la danse et des chorégraphies. Nous animons chaque année des représentations, dans les foyers, les maisons de retraite, les championnats de lutte, la fête du port du canal sur deux jours, le défilé chatillon, la fête du crémant, le téléthon des sports... Nous aimons nous produire régulièrement et nous essayons de répondre à toutes les sollicitations.

ZOOM EN RÉGION

INITIATIVE «FIT PARTY» - Comité 94

Nouveauté 2018 dans le Val de Marne : un rassemblement Fitness départemental «Fit Party !!»

Une idée née de la rencontre de deux sections de clubs : Sport Gym Plaisir de l'ES Vitry et Gym'Forme de l'US Ivry. Pourquoi ne pas organiser un rassemblement des adhérents (es) sur les activités Fitness et Gym d'entretien ? Le défi est lancé, le Comité FSGT 94 et les deux sections citées travaillent ensemble pour proposer la 1^{ère} «Fit Party» en 2018.

L'objectif est de proposer une initiative sportive aux pratiquants(es) issus (es) des clubs du Val de Marne. Différentes activités seront proposées (Lia Step, Percu'Gym, Afro Vibe, Zumba Stick, Gym'Tonic, Body Zen) dans une ambiance conviviale. L'idée est aussi de construire collectivement un événement en y impliquant des animateurs et responsables des deux sections.

Cet événement aura lieu le 4 février 2018 (samedi ou dimanche) à Vitry de 13 h 30 à 18 h 00. L'initiative sera clôturée par un pot de l'amitié agrémenté de gourmandises à grignoter concoctées par les participants(tes). Nous espérons que cet événement remportera un vif succès, l'objectif étant de le rendre pérenne pour qu'il devienne un rendez-vous incontournable. ■ **MP-F**



DÉFISPORT SENIOR 75

Paris 15^{ème} – Campus de la faculté des sports de Paris Descartes – 30 personnes

Inspiré du défi sport senior organisé par le comité 94, le comité de Paris a lancé sa 1^{ère} édition en 2017. Le principe est simple, c'est une journée omnisport réservée à un public senior. Les gens se constituent en équipe de 4 ou 5 et s'affrontent sur diverses activités sportives adaptées et innovantes. Au cours de ce défi sport-senior, 7 équipes se sont affrontées sur du football marché (foot en marchant), du volley mama-net (volley en attrapant la balle), un relais marche nordique, du tennis adapté, de tennis de table, de l'escalade horizontale, et le jeu du parachute (jeu coopératif visant à mettre un ballon dans une boîte à chaussure à l'aide d'une bâche de parachute). La participation a été satisfaisante pour une 1^{ère} édition, les personnes présentes ont pu découvrir des activités adaptées en pratiquant et en s'amusant dans une ambiance très conviviale. La journée a été conclue par une remise de récompenses et sera reconduite en 2018 probablement dans le 19^{ème} arrondissement de Paris.

Pour participer à la prochaine édition du défi sport-senior 75, envoyer un mail à apa@fsgt75.org. ■ **PT**



BREVET FÉDÉRAL ACTIVITÉS D'EXPRESSION DANSÉES EN PACA

La CFA Gym Forme Santé et Danse et la Ligue FSGT PACA lance le 1^{er} Brevet Fédéral d'Animation Gym Forme Santé et Danse option Activités d'Expressions Dansées, une dizaine de stagiaires âgés de 14 à 53 ans de la région PACA sont rentrés en formation niveau 1 aide-animateur et niveau 2 animateur à Marseille (aux AIL Blancarde),

tous les styles étaient représentés (PGA, Danse Modern'Jazz, Lyrical, Salsa, Rock, Clip Dance, Contemporain, Zumba, Pompon, Hip Hop, Pop Fit...). Une formation très enrichissante avec un 1^{er} module très complet (Identité de la FSGT, Fonctionnement associatif, Vie associative, Anatomie, Santé, Alimentation, les fondamentaux de cette option, la législation, les responsabilités, les formes de pédagogies, la psychologie et la gestion de groupe) Les stagiaires sont motivés pour la prochaine étape pratique dans leur club et le dernier module qui aura lieu à Pégomas le 14 et 15 avril prochain.



Si vous souhaitez faire partie de la prochaine promotion, veuillez prendre contact avec Cathy STELLA coordinatrice de ce Brevet Fédéral d'Animation : 04 91 59 86 16 / cathy@paca.fsgt.org. ■ CS

ACTION «MULTIACTIVITÉS SENIORS»

Avec le «papy-boom», les seniors sont de plus en plus nombreux à se mettre aux activités physiques. Les clubs de la FSGT proposent désormais de les accueillir...

La dynamique impulsée par le comité FSGT13 en matière d'activités physiques adaptées pour les seniors fait des émules dans le département. En effet, pour cette rentrée 2017/2018, 3 clubs se lancent dans la multiactivité.

A Marseille, le club **AIL Blancarde**, avec le «Sport Bien-Être Seniors» propose 2 séances par semaine (mardi et jeudi matin). En plus des activités physiques adaptées, de la sophrologie et de la marche nordique sont proposées aux participants.

A Châteauneuf-les-Martigues le club **Autour de la Gym** propose de manière hebdomadaire (jeudi matin) un cours d'1h30 baptisé «Acti' plein air» dans les parcs châteaunevais.

A St Rémy de Provence, le club **SLC** propose des séances dans le centre-ville et la périphérie de la ville, avec des activités variées en plein air.

Nous souhaitons donc à ces 3 dispositifs de surfer sur la vague du succès connu sur la ville de Marseille à travers les interventions en plein air encadrées par la FSGT 13, afin d'enrichir et développer la vie associative de nos clubs du département ... ■ AS



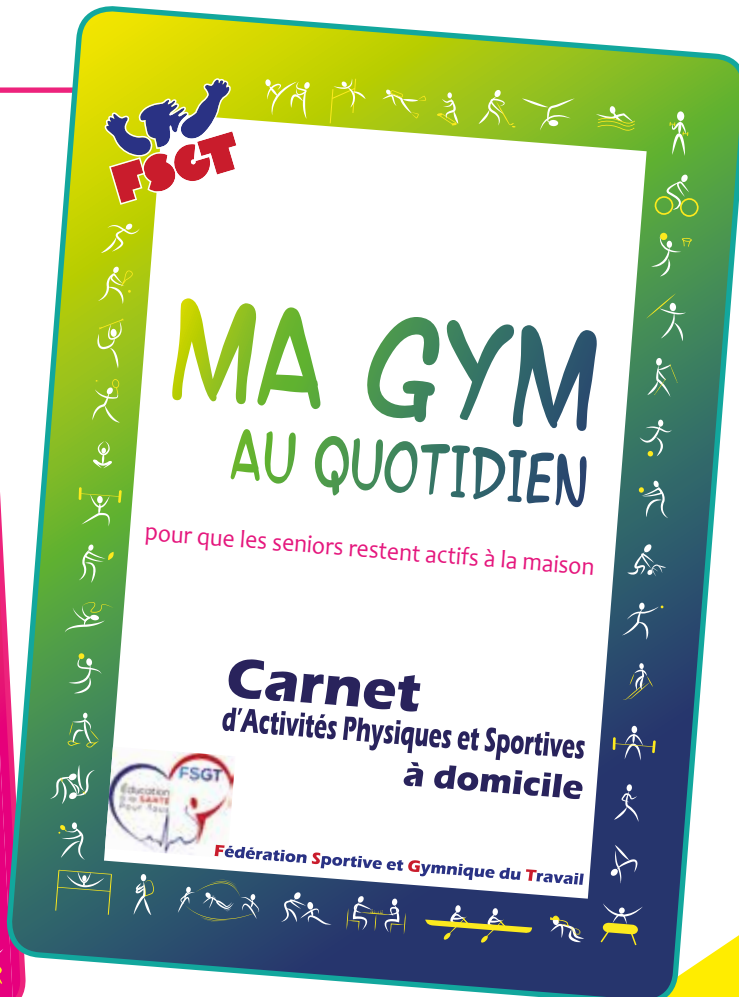
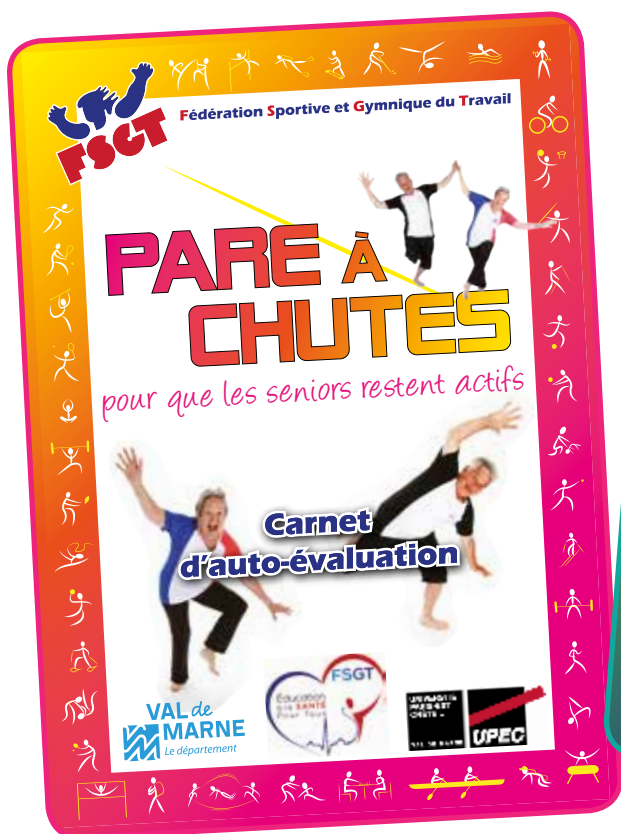
DU DISPOSITIF «PARE À CHUTES» AU PROJET «MA GYM AU QUOTIDIEN» - COMITÉ 94

Le dispositif Pare à chutes a été mis en place en 2016 dans le département à titre expérimental puis diffusé plus largement au sein de la FSCT. Un bilan de ce dispositif a été fait avec les pratiquants. Ceux qui ont suivi le protocole ont noté des progrès notoires quant à leur mobilité et équilibre. Cependant il apparaît comme contraignant et les exercices proposés ne sont pas assez variés. Si le principe de ce dispositif n'est pas à remettre en cause, il est à retravailler. C'est la raison pour laquelle au cours de la saison 2016/2017 un travail a été réalisé toujours en collaboration avec Thierry Maquet et avec le soutien fédéral, pour une réadaptation du projet.

En juin 2017, une présentation du dispositif «Ma gym au quotidien» pour que les seniors soient actifs à la maison a été faite au comité. Il s'agit d'un carnet d'activités physiques à domicile avec un programme d'exercices simples à réaliser chez soi, sans contrainte de matériel et d'espace. Il est complémentaire aux séances encadrées auxquelles il ne se substitue pas.

- des exercices d'endurance ou aérobie
- des exercices de résistance
- des exercices d'équilibre
- des exercices de souplesse

Le programme propose, trimestre par trimestre, 4 exercices à faire chaque jour, avec 4 niveaux de difficulté. En juillet, un «shooting» photos a eu lieu pour mettre en images les exercices proposés. Il faut d'ailleurs remercier les «mannequins amateurs». Le carnet devrait donc voir le jour en début d'année 2018. L'objectif ensuite, est de le diffuser auprès des clubs mais aussi des structures telles que foyer. ■ MP-F



FOOT MARCHÉ POUR LES SENIORS

Walking Foot FSGT 13

Nouveau-né des innovations FSGT, la FSGT13 a lancé depuis le début de la saison des rassemblements hebdomadaires de walking-foot pour les +55 ans.

Le walking-foot c'est quoi ?

Il s'agit littéralement de jouer au «Foot en marchant» au travers de 3 règles de base :

- Obligation de marcher ainsi à contrario on ne peut pas courir avec ou sans la balle.
- Absence de contact avec l'adversaire.
- Jeu à terre avec une tolérance jusqu'à la hanche.

Le Walking foot pourquoi ?

Cette activité en pratique aménagée vise à permettre aux footballeurs de continuer à pratiquer le plus longtemps possible, voire même de revenir au foot après plusieurs années d'arrêt ou de tout simplement revenir à une pratique régulière.

L'aménagement des règles vise alors 2 fonctions fondamentales :

- Accessibilité de la pratique au plus grand nombre.
- Prévention des risques de traumatologie.

Les 35 personnes inscrites sur le dispositif s'affrontent chaque semaine sur un stade de foot aménagé avec des petites cages sous forme de jeu réduit en 5 contre 5.

Et ne vous y trompez pas, car s'il est interdit de courir, par contre la balle n'a pas de limitation de vitesse, et le jeu dans les pieds vous réserve de bonnes surprises... ■ **AS**

Liens :

<https://www.facebook.com/fsgt13/videos/1029273117215492/>

<https://www.facebook.com/fsgt13/videos/1049766455166158/>



TOUT LE MONDE SE CONVERTIT AU FITNESS

Le fitness

Une dernière «*Les Français et leur rapport au sport*» montre que pour la grande majorité des Français, la pratique du sport est associée d'abord au bien être et à la santé. Elle met également en avant que le Fitness fait partie des activités les plus pratiquées par les Français. D'autre part, le dispositif «*Sport sur ordonnance*» mis en place dans le cadre de la modernisation de la loi santé, incite fortement les fédérations sportives à proposer du Sport/santé, c'est-à-dire à ne pas se concentrer EXCLUSIVEMENT sur le sport de compétition. Dans ce contexte, les fédérations délégataires unisport ont adapté leur activité et proposent une activité tournée vers la santé.

En voici quelques exemples :

- **L'Escrime Fitness** (Fédération Française d'Escrime) : Cette pratique s'adresse surtout aux femmes qui souhaitent entretenir leur corps, garder la ligne ou tout simplement qui souhaitent rester en bonne santé. Cette pratique favorise une approche chorégraphiée, sans opposition, et en toute synchronisation gestuelle et rythmique. Le but est d'exécuter en musique des déplacements, des gestuelles spécifiques en simulant des actions d'escrime retrouvées en assaut. L'escrime santé et l'escrime senior sont également des activités proposées par la FFE.
- **L'AviFit** (Fédération Française d'Aviron) : L'AviFit est une nouvelle modalité de pratique de l'aviron indoor en France. Élaborée à partir de plusieurs exemples étrangers (USA, Italie, Allemagne...), elle consiste en un cours collectif rythmé et en musique. Composée d'exercices simples et variés, cette activité ludique, dynamique et inédite va faire parler d'elle ! La formule utilisée se rapproche des dernières tendances du monde de la forme, et l'enchaînement des exercices s'apparente aux nouvelles méthodes de préparation physique. La musique constitue un élément structurant du cours : les phases d'effort et les alternances d'exercices vont au gré des changements de rythme et les chansons sont soigneusement choisies ! Un programme Aviron santé existe également.
- **Fit Ping Tonic** (Fédération Française de Tennis de Table) sous d'autres noms (Ping Tonic, Ping Gym, Ping Fitness). La découverte du tennis de table sous une forme ludique, en limitant les contraintes (technique, horaires, assiduité...) et dans le respect des fondamentaux pédagogiques (placement, exécution, respiration, intensité), tout en privilégiant convivialité, partage et dépense d'énergie par des exercices de remise en forme personnalisés. Le fit ping tonic est un mélange de fitness et de tennis de table, qui permet de jouer et de se tonifier harmonieusement, le tout sur fond musical. L'objectif de cette nouvelle activité est d'attirer une population à la recherche de bien-être. Les séances apportent, aux participants, convivialité et plaisir de la pratique, dans le respect de leur intégrité physique.
- **Handfit** (Fédération Française de Hand Ball) La Fédération Française de Handball s'est résolument engagée dans la mise en œuvre d'un plan Handball et santé. HANDFIT est, de ce fait, une offre de pratique « Plaisir - Santé ». Handfit est conçu pour une utilisation constante du ballon qui, de forme, de taille et de textures différentes permet la mise en oeuvre de l'ensemble des phases de la séance et des différents exercices qui la composent. En outre, la conception du matériel, les règles de jeu, les aménagements d'espace permettent une entrée rapide dans la pratique, en toute sécurité, même pour des débutants. Le Handfit se décompose en différentes phases : Handroll (temps d'automassage) – Handbalance (petits jeux avec ballon pour le travail de la proprioception)- Cardiopower (travail de cardio training) – Handjoy (situations jouées dans la logique de l'activité Handball) – Cooldown (récupération, relaxation, massage..)
- **Le «Fit Soft volley»** (Fédération Française de Volley Ball) pour les femmes. La séance alliée fitness avec échauffement dynamique puis exercices de renforcement musculaire orientés volley (avec le ballon) et match de soft volley. Le « soft volley » cette activité « fun » et originale avec des ballons différents et colorés est similaire au volley-ball permettant de mixer tous les publics au sein d'une équipe de 4 coéquipiers. C'est une activité de tous âges et intergénérationnelle, pouvant être pratiquée par différents publics et où l'on peut mixer les publics dans le but d'être ensemble et de partager un moment de jeu.
- **Le Fit Tennis** (Fédération Française de tennis) est un programme d'entraînement complet et ludique qui combine les mouvements du tennis avec les meilleurs exercices de fitness. Il permet à la fois de prendre soin de soi et d'améliorer sa condition physique et son cardio pour mieux se sentir sur le terrain et dans la vie de tous les jours. Ces séances de 45 minutes sont encadrées par un diplômé d'Etat de tennis et sont accessibles à toutes et à tous (dames et hommes de tous âges) même pour celles et ceux n'ayant jamais pratiqué le tennis ! Il existe aussi un programme de Tennis santé.

La liste n'est pas exhaustive, bien d'autres fédérations proposent des activités sport/santé. Il n'est pas ici question de porter un jugement négatif sur ces diverses disciplines. Il s'agit simplement de constater que cet engouement pour le Fitness allié à une discipline sportive démontre bien que les pratiques sportives évoluent. De moins en moins de pratiquants tournés vers la compétition et les pratiques sportives « classiques ». L'évolution des pratiques oblige les fédérations sportives à innover continuellement. La FSGT n'y échappe pas et par voie de fait notre CFA. Nous sommes confrontés au marché Low Cost du Fitness qui fait des émules et les clubs perdent des effectifs. Que va-t-il falloir inventer, créer pour fidéliser les pratiquants ? ■ **MP-F**

Liens :

<https://www.facebook.com/fsqt13/videos/1029273117215492/> - <https://www.facebook.com/fsqt13/videos/1049766455166158/>



MATÉRIEL DE PROMOTION

BON DE COMMANDE

CFA GYM FORME SANTÉ DANSE

DESIGNATION	PRIX UNITAIRE	QUANTITÉ	TOTAL
 Sac FRAISE	3,00 €		
 Sac ORANGE	3,00 €		
 Sac POMME	3,00 €		
 Sac RAISIN	3,00 €		
		TOTAL	€



Nom / Prénom

adresse de livraison

Les règlements sont à libeller à l'ordre de la FSGT.

Bon de commande à retourner à
FSGT - CFA Gym Forme Santé Danse
14 rue Scandicci - 930508 Pantin cedex

