



Commission Fédérale d'Activité  
Gym Forme Santé et Danse

COMMISSION FÉDÉRALE GYM FORME SANTÉ / DANSE  
14/, RUE DE SCANDICCI—93508 PANTIN-CÉDEX  
TÉL. 01-49-42-23-19—FAX : 01-49-42-23-60

## BULLETIN DE LA COMMISSION FÉDÉRALE GYM / FORME / SANTÉ / DANSE N° 5

Décembre 2012

### Sommaire

Edito	p. 1
Robert Mérand	p. 2
Vie Fédérale	p. 3-5
Formations Fédérales	p. 6-8
Projets formation	p. 9
Portraits de clubs	p.10-12
Les Seniors	p.13-14
CSIT	p. 15
Sport et Santé à la FSGT	p.16-22
Autres temps forts	p.22-23

\*\*\*\*\*

Bon de commande Kit Métro du  
Corps

### Edito (Jo Robert) *Hommage à Robert Mérand*

**ROBERT MERAND nous a quitté le 27 Aout 2011.  
Il aurait eu 91 ans le 5 Novembre 2011**

Ancien international de basket, devenu professeur d'EPS et chercheur à l'ENSEP, il avait adhéré à la FSGT en 1948 en même temps que d'autres éducateurs qui, dira-t-il « voyaient dans cette fédération la seule organisation capable de mettre fin à notre désarroi actuel d'éducateurs sincères ». Il est à l'origine D'INNOVATIONS tant dans le domaine du fonctionnement de la Direction Nationale que dans celui des Congrès Nationaux et, surtout, dans celui de la FORMATION. Pas tout seul, bien sûr, car ce qui le caractérisait peut être plus, c'était un désir de partage et de travail collectif.

On lui doit de nombreuses réalisations qui ont fait la notoriété de la FSGT : les stages de type nouveau qui rassemblaient les joueurs, les entraîneurs, les arbitres, les dirigeants. La démarche était basée sur l'observation des uns par les autres, qui débouchait sur de nouvelles formes de pratiques et des outils nouveaux pour l'initiation et l'entraînement des débutants et des jeunes. On lui doit aussi la création des stages Maurice BAQUET en relation avec la création du Conseil Pédagogique et Scientifique qui a été à l'origine des sessions théoriques qui se sont annuellement succédées de 1973 à 1994, des colloques internationaux sur les thèmes "du Sport et développement social", du "Sport progrès de l'homme" et "Pour un Sport ouvert sur la vie"... Il a participé à tous les congrès nationaux jusqu'à celui de Brest en 1986.

Son influence en Bretagne : Il a su mobiliser une diversité d'acteurs, enseignants, militants autour des innovations et la manière de les mettre en oeuvre.

Faire un retour sur ROBERT MERAND c'est d'abord pour un hommage, mais c'est aussi l'occasion de faire une étude de son action et de sa pensée, en se posant la question à quoi cela peut servir aujourd'hui ? Ce retour concerne plus de 50 ans de l'histoire du sport travailliste et son rapport à toutes les dimensions de la vie sportive au plan des contenus, des méthodes pédagogiques, du fonctionnement et bien au-delà, de la vie démocratique en société. Comment utiliser toute l'expérience accumulée durant cette période ? Comment faire le lien entre la pensée et l'action de ce grand militant pédagogue, novateur qui a suscité une diversité d'énergies autour de l'idée d'un sport ancré dans une conception de développement de tous les êtres humains et les problèmes d'aujourd'hui ? Les réponses sont en grandes parties dans les productions écrites qu'il nous a léguées. A nous de nous réapproprier toutes ces connaissances, de "continuer à faire du MERAND" dans la simplicité et l'efficacité. La FSGT et le SNEP ont organisé une rencontre les 9 et 10 Novembre 2012 à l'INSEP dont le but était de rendre hommage à R. MERAND à travers un retour sur L'HISTOIRE, sur les apports de ce grand militant dont les travaux de recherche restent des références incontournables pour la formation des acteurs du sport à tous les niveaux.

ENSEP: école normale supérieure d'éducation physique, devenu INSEP, institut national du sport et de l'éducation physique

SNEP: syndicat national de l'éducation physique.

### Comité de rédaction :

Jo Robert  
Janine Moustard  
Martine Pothet-Favier  
Dinah Le Lièvre  
Georges Le Villain  
Cathy Arnaud  
Marie-Cécile Rollat  
Anne-Laure Goulfert  
Nathalie Lemaître

### Réalisation et mise en page :

Monique Gimenez  
avec le concours de :  
Jo Robert  
et Anne-Laure Goulfert

Retrouvez-nous  
Sur le Web  
[www.fsgt.org](http://www.fsgt.org)

# **ROBERT MERAND et les APA**

## ***Ou Les APA vues par ROBERT MERAND***

Dans la Revue Fédérale SPORT ET PLEIN AIR de la FSGT, numéro 334 de Décembre 1988, Robert MERAND nous livre ses réflexions, car il vient de participer au Congrès FSGT de Pierrefitte, Congrès au cours duquel il a assisté aux travaux du groupe APA (*car les APA - Activités Physiques pour Adultes - sont les ancêtres, les précurseurs de la GFSD - Gym Forme Santé Danse -. Nous avons abandonné le sigle APA en 2011 pour adopter celui de GFSD qui semblait mieux correspondre à nos pratiques actuelles.*

*Selon ROBERT MERAND :*

**« Les APA inventées par ces étrangers au sport que sont encore massivement les femmes, et maintenant les retraités, voire des jeunes rebelles aux images médiatiques de la haute performance. Tout en étant motivés par des rapports à leur corps actifs, ces étrangers sont désireux de vivre des formes de pratiques socialement engagées et à caractère autogestionnaire. Par exemple, ils font émerger des formes collectives d'animation et sont réservés sur le recours à l'animateur conçu comme le modèle dominant du professionnel. Par exemple, aux salles de gymnastiques créées selon le modèle « grande surface » et gérées selon les règles de la vente d'un produit, c'est-à-dire utilisant la puissance de l'argent, ils opposent l'inépuisable richesse des êtres humains quand on sait la faire vivre et la faire fructifier. »**

En effet c'est vers 1970 (peut être avant dans certains clubs) qu'apparaissent dans certains clubs omnisports des sections APA ; soit une vingtaine d'années avant l'analyse qu'en fait Robert Mérand. Ces « **étrangers** » dont parle Mérand, « **ces pratiquants retraités ou pas qui veulent s'éloigner des pratiques corporelles orientées par le classement, la hiérarchie, la sélection propre à la compétition du type plus vite, plus haut, plus fort** », se rassemblent et tentent de s'auto organiser voire s'auto animer.

Ainsi ce que nous démontre Mérand c'est que, au fil des années, en fonction de son objectif à savoir la perspective d'un « **sport populaire autogéré** » on voit apparaître dans la FSGT des contenus d'Activités, des pratiques pédagogiques et des formes d'organisation nouvelles et diverses puisqu'elles se créent à partir des individus, de leurs spécificités et des conditions locales. C'est ainsi, par exemple que les sections « plus de 50 ans » de multi activités, qui se sont créées dans la Région Parisienne sont une forme qui est restée cantonnée dans cette Région.

Depuis 1988, durant plus de 20 ans des changements ont eu lieu : par exemple les Commissions de Spécialités ont élargi leurs formes de pratique ; les compétitions visant « le plus vite, le plus haut, le plus fort » perdurent mais d'autres formes de compétitions sont apparues, ainsi que des pratiques de loisirs. Cette évolution n'est pas sans incidences sur les APA.....qui ont eu tendance, semble t-il, à se recentrer sur des pratiques de type gymnastique d'entretien.

Tout ceci serait à étudier de plus près mais rend plausible et encore valable la conclusion de Robert Mérand :  
**« Les APA, interface entre le passé et l'avenir, constituent une expérience qu'il convient d'explorer attentivement quand on s'interroge sur le fonctionnement de l'ensemble des instances du sport travailliste.**  
*En conclusion, faire un retour sur l'évolution des APA me paraît intéressant, mais pas seulement, faire une étude simultanée de l'évolution des pratiques en général dans la FSGT me paraîtrait très intéressant, de même sur le fonctionnement ».*

*Janine Moustard*

**\*APA : Activités Physiques pour Adultes.**

# VIE FEDERALE

## COMPOSITION DE LA CFA

Durant la saison 2011/2012, Nathalie LEMAITRE, animatrice au club Indans'Cité (93) et Cathy ARNAUD, permanente à la Ligue PACA, en charge des activités artistiques, ont rejoint la CFA GFSD, fortes de leurs expériences dans ce domaine. Ce début de saison a été marqué par l'entrée de Flavien WREDE, permanent au comité de Paris, en charge des thématiques séniors et santé, qui formera un trio masculin avec Georges et Bernard... Il faut bien ça pour « supporter » les 11 femmes de la CFA.

Jo ROBERT	Gisèle HOURY	Martine POTHET-FAVIER
Janine MOUSTARD	Françoise BUROT	Dinah LE LIEVRE
Marie-Cécile ROLLAT	Cathy ARNAUD	Georges LE VILLAIN
Nathalie LEMAITRE	Flavien WREDE	Bernard BOUQUIN
Monique GIMENEZ (secrétariat CFA)		Anne-Laure GOULFERT (suivi CFA)

## EFFECTIFS DE LA CFA

### **Toujours plus nombreux...grâce à vous**

Pour la saison 2011/12 la CFA Gym Forme Santé Danse comptait plus de 16 600 licenciés répartis dans les activités de Gym d'entretien, Danse, Yoga, Aquagym, Multiactivit s adultes et séniors. Une hausse de 1000 licenciés par rapport à la saison 2010/11... Une belle augmentation certes, mais n'oublions pas que la licence FSGT étant omnisports, de nombreux adhérents sont déclarés sous l'activité dominante de leur club, alors qu'au quotidien ils pratiquent nos activités d'entretien et d'expression... Aux vues des premiers chiffres, la saison 2012/13 s'annonce bien également et, cela, grâce à votre travail au quotidien dans les sections, les clubs, les comités... Alors un grand MERCI à vous toutes et tous !

## FINANCES DE LA CFA

### **Les bons comptes font les bons projets !**

La CFA dispose d'une enveloppe de 8205 à pour la saison 2012/13. cette somme sert pour la formation avec l'organisation de stages fédéraux et régionaux de plus en plus nombreux, le développement des activités en régions, les jeux sportifs mondiaux auxquels une équipe de formateurs et animateurs séniors participera en Juin 2013, la communication, le fonctionnement de la CFA... La somme de cette enveloppe attribuée à la CFA chaque année depuis 2010, sera réévaluée cette saison en fonction des besoins et des actions de la CFA avec des critères précis (effectifs, formation, international, ...). Une fois encore, c'est grâce à votre travail quotidien que la CFA peut prétendre avoir la même somme pour son fonctionnement, ses actions pour les années à venir pour toujours plus développer nos activités!

*Anne-Laure Goulfert*

## VIE INSTITUTIONNELLE

### La CFA GFSD toujours présente dans les temps de vie institutionnelle

Représentée par 1, 2 ou 3 membre(s) lors de chaque grand temps de vie institutionnelle, la CFA est toujours présente.....

#### *AG de Lyon*

Plus de 150 participants se sont réunis les 30, 31 et 1er Avril 2012 à Ecully (69) pour participer à l'**Assemblée Générale** annuelle. La démocratie y a été abordée par tous les bouts : des pratiques sportives, des régions... En plénière et en ateliers de groupes, la CFA a fait part de ses orientations.

#### *Estivales*

Début Juillet, une trentaine de personnes sont parties en direction d'Houlgate dans le Calvados, pour les **Estivales 2012** et réfléchir ensemble à comment appréhender les enjeux actuels de la FSGT, et mieux comprendre l'œuvre de Robert Mérand au travers des contenus de pratiques, de la formation, du fonctionnement et de la politique d'ouverture... Et là encore, la CFA a répondu présente.

#### *Assemblée des Comités et Régions*

La reprise passée, c'est lors de l'**Assemblée des Comités et Régions** des 19 et 20 Octobre 2012, que notre CFA a fait sa rentrée institutionnelle. Présente au titre de plusieurs comités et même de régions, vu la large répartition de nos activités sur le territoire, la CFA ne manque jamais l'occasion de défendre nos activités de sports pour tous.

#### *L'hommage à Robert Mérand*

Organisé par la FSGT et le SNEP (Syndicat National de l'Education Physique) les 9 et 10 Novembre, a permis à plusieurs membres de la CFA d'y participer. « *La pensée et l'œuvre de Robert Mérand, son utilité pour appréhender les problèmes d'aujourd'hui* », tel a été le thème générique des journées qui ont permis de s'approprier les fondamentaux sur lesquels s'est appuyé R. Mérand pour innover dans la pratique des activités physiques (et même les APA.... (cf. p. 2).

Et la CFA prévoit d'intensifier ses activités en 2013, car d'autres temps forts très importants s'annoncent.....

Notamment l'**Assemblée Fédérale des Activités**, qui se déroulera les 19 et 20 Janvier 2013 à Paris. Cette assemblée est un moment décisif de la vie de notre Fédération. Les débats proposés lors de ses journées aboutiront à des orientations et des décisions sur différentes questions... sur le rôle des Commissions Fédérales d'Activités, l'élaboration d'un programme et de contenus de formation multiples et qualifiants, l'engagement dans une politique internationale des activités, l'investissement dans les chantiers pratiques partagées et milieux populaires... des questions qui sont chaque jour au cœur du travail des membres de la CFA GFSD.....

Et, bien sûr, la CFA fera le grand déplacement jusqu'à Brest, les 5, 6 et 7 Avril 2013 pour l'**Assemblée Générale 2013**, qui sera un temps fort pour la FSGT, avec une nouvelle feuille de route pour les 4 années à venir et le renouvellement de la direction nationale.....

*Anne-Laure Goulfert*

# ASSEMBLEE GENERALE NATIONALE

# FSGT

Fédération Sportive et Gymnique du Travail

Le Comité 29 et la Région Bretagne sont heureux de vous accueillir pour l'Assemblée Générale 2013. AIR VIVIFIANT et IODE assuré, favorable à la réflexion !!!



**Les 5, 6 et 7 Avril 2013 à Brest**

Comité Départemental FINISTERE FSGT  
31 Rue du Cdt Drogou - 29200 Brest  
Tél : 02.98.47.07.07 [comite@sportfsgt29.asso.fr](mailto:comite@sportfsgt29.asso.fr)

## Saison 2011/2012 (Janvier à Juin)

### ***Stage de danse Urban Jazz – HipHop***

C'est dès le dimanche 8 janvier 2012 que la CFA GFSD a commencé son année 2012, en proposant un stage découverte de danse hip-hop / urban jazz, aux animatrices et adhérentes FSGT. Une vingtaine de stagiaires s'étaient réunies à Levallois-Perret (92) pour découvrir l'univers des 2 danseurs-chorégraphes de la compagnie Hervé Koubi. Des participantes satisfaites comme le montre les retours : « *Le stage, adapté au niveau du public, était divisé en 3 styles : danse debout, popping et lock. Cela permet de faire un petit tour d'horizon du monde hip-hop en 3 heures et de diversifier le stage, ce qui est très enrichissant* ». Julie, une danseuse adhérente FSGT, confiait quant à elle : « *Le hip-hop n'est pas ma discipline, pourtant, grâce à la pédagogie des intervenants j'ai pu me sentir à l'aise et prendre le maximum que j'avais à prendre* ».

### ***Stage de danse africaine***

Malgré les mauvaises conditions climatiques du dimanche 5 février 2012 (sous la neige), une seule personne n'a pu faire le déplacement à Levallois-Perret (92)...le stage comptait donc 25 participantes. Isabelle Bayard, danseuse chorégraphe a créé de superbes conditions d'échanges entre toutes dès le début pour que chacune se sente à l'aise tout au long du stage. L'approche fut très intéressante pour découvrir la danse africaine et adaptée à tous les niveaux. L'intervenante a su faire progresser chacune pour qu'elles donnent le meilleur d'elles-mêmes et que chacune y trouve son compte. L'accompagnement en direct par 2 musiciens percussionnistes a rendu ce stage riche en ambiance et en convivialité.

### ***Stage Nutrition, Prévention diabète et APS***

Une première!!!... pour la CFA qui a organisé ce stage en partenariat avec le collectif fédéral Santé et le club d'In-dans'cité (93). C'est les 10 et 11 Mars à Pantin (93), que plus de 15 stagiaires ont participé à cette formation sur une journée et demie. Le stage s'est présenté sous forme d'ateliers d'informations nutritionnelles encadrés par une nutritionniste et une infirmière référente diabète, et des ateliers de pratiques sportives animés par nos formatrices FSGT. Bien manger pour mieux performer, ateliers nutrition, mesure de la glycémie avant et après effort, séances de zumba ont rythmé cette journée. La qualité des intervenants mais aussi la participation d'une sportive FSGT diabétique a rendu cette journée plus riche que jamais. Le lendemain, la formation était plus axée sur le renforcement musculaire et notamment le circuit-training. Activité ayant pour effet une sollicitation cardiaque, liée aux grandes fonctions circulatoires et respiratoires, ainsi que du renforcement musculaire. Il est la base lorsqu'on désire retrouver une condition physique quelque peu défaillante ou perdre du poids en augmentant son activité métabolique. Pour cela, pas besoin de multiples appareillages, le petit matériel des clubs et de l'imagination ont suffi. Les apports de la veille ont été réintégrés et complétés avec d'autres notions d'anatomie et de physiologie. Toutes les stagiaires sont reparties ravies des nombreux échanges et en ayant des réponses à leurs questions.

*Anne-Laure Goulfert*

## Saison 2012 / 2013 (Septembre à Décembre)

### *Grand week-end de formation*

**Une fois la rentrée effectuée, ce sont plus de 60 stagiaires qui ont repris le chemin de la formation les 12, 13 et 14 octobre 2012 à Vitry/Seine pour 3 jours de stages intenses, riches et variés.**



#### *Autour de la canne : espace – coordination*

Dès le vendredi, ils sont venus découvrir la Canne, un sport ancien, qui a longtemps inspiré les fameuses « Brigades du Tigre » l'utilisant comme technique de défense. Loin des clichés rétros, l'activité a été revisitée pour vous. Au programme : activité physique ludique et entraînante, mêlant : coordination, réflexe, gestion de l'espace, créativité et adresse... mais aussi du travail artistique et du rythme avec les bolas (lest relié à une corde ou à une chaîne que l'on fait tourner autour de soi en effectuant certaines figures) et quelques enchaînements en musique...

#### **Formation encadrée par :**

Anne-Lise ALLIX : Animatrice au club FSGT de l'ES Vitry

Martine POTHET-FAVIER : Formatrice fédérale FSGT et titulaire du Brevet d'Etat Métiers de la Forme

Bernard BOUQUIN : Animateur et Formateur FSGT de la section cirque de l'ES Vitry

#### *Autour des ballons : cardio - renforcement musculaire*

Le samedi, le stage a tourné bien rond avec des animateurs qui ont cherché comment, avec des ballons, des balles..., travailler le cardio et le renforcement musculaire avec des exercices innovants respectant les nouvelles données et consignes sportives et scientifiques. Rien de rétro, bien au contraire... une activité physique dans le vent avec au programme des séances de cardio, de renforcement musculaire et de relaxation avec des ballons de Klein, des ballons paille et des balles... En bref une journée bondissante!!!



#### **Formation encadrée par :**

Martine POTHET-FAVIER : Formatrice fédérale FSGT et titulaire du Brevet d'Etat Métiers de la Forme

Marie-Cécile ROLLAT : Formatrice Fédérale FSGT et titulaire du BPJEPS Activités Physiques pour Tous



#### *Animer la danse pour des enfants de 4/6 ans : conception de séance et construction chorégraphique*

L'enfant n'est pas un adulte miniature mais un être à part entière. Le dimanche, les stagiaires ont appris et revu comment l'amener à danser tout en respectant son développement moteur, psychologique, physiologique... Créer des chorégraphies en laissant place à l'univers et la spontanéité de l'enfant. Comment concevoir une séance et construire une chorégraphie adaptée à ce public? Voilà les clefs de cette journée pour que nos tout-petits entrent dans cette grande famille, cet art universel, qu'est la danse!!!

#### **Formation encadrée par :**

Patricia QUINTANA : Professeur diplômée d'Etat au club FSGT Indans'cité d'Aubervilliers.

*Anne-Laure Goulfert*

### ***Stage Gymnastique d'entretien à Eysines(33) à l'initiative du club « Entraîn pour tous »***

9 participantes de 16 à 78 ans, plus ou moins expérimentées (animatrices expertes ou débutantes et adhérentes souhaitant s'investir dans l'animation) issues d'associations locales, ont participé à cette journée de formation qui s'est déroulée le samedi 27 octobre 2012 à Eysines (33). Marie Cécile ROLLAT, formatrice fédérale, leur a conçu un programme de formation pour faire connaissance et aborder les éléments constitutifs d'une séance de gym d'entretien (échauffement, corps de séance, retour au calme). Savoir ce qu'est la Santé ? la condition physique ? Comment les entretenir par une Activité Physique et Sportive Associative ? Construire des objectifs pour entretenir la condition physique chez un adulte : force endurance, endurance aérobie (cardio), équilibre, coordination, mémoire, ... Le bilan de cette 1ère journée de formation est très positif. Des perspectives sont établies pour les prochaines journées des samedi 2 mars 2013 et samedi 27 avril 2013 où l'approche sera plus technique en abordant le renforcement musculaire et les étirements. Forts de cette expérience en Gironde, les prochains stages seront organisés en partenariat avec la Ligue Aquitaine et la CFA.

***Marie-Cécile Rollat***

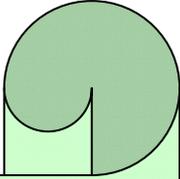
### ***Stage animateur danse pour enfants 7-12 ans en PACA : Comment concevoir des séances et construire des chorégraphies adaptées au public 7/12 ans, tout en respectant leur développement moteur, psychologique et physiologique ?***

Dinah Le Lièvre, animatrice au club de l'ES Levallois, nous fait part de son expérience :

*« J'ai fait le déplacement le week-end des 10 et 11 novembre 2012 à Marseille au club des AIL Blancarde pour le stage d'animatrices danse enfants de 7 à 12 ans, très motivée par la présence de Patricia Quintana (professeur de danse diplômée d'Etat) dont l'intervention en modern'jazz sur la région parisienne l'année passée m'avait littéralement emballée. Je tiens tout d'abord à saluer l'accueil, la disponibilité, l'efficacité et le dynamisme de Cathy Arnaud (responsable des activités artistiques à la Ligue PACA FSQT) qui a assuré à tous les niveaux. Un seul mot « Bravo » pour l'organisation. L'intervention de Patricia a été le gage d'un réel succès : son travail, sa manière de transmettre en toute simplicité et sous forme d'échanges continus, entre elle et tous les participants, a permis de créer une très bonne ambiance. Patricia est très motivante par son « savoir, savoir-faire et faire savoir ». La récompense a été la restitution de tout ce travail du dimanche avec les beaux « tableaux », des chorégraphies et tout le monde a pris beaucoup de plaisir en dansant! J'ai été assez surprise de voir que sur la vingtaine de stagiaires que nous étions, se trouvaient essentiellement de très jeunes animatrices : la plus jeune avait 14 ans..! Côté théorie et pédagogie, j'ai été très intéressée et j'ai pu compléter « ma collection d'outils » par quelques nouveaux, grâce à Patricia et la méthode Irène Popard. Ils vont incontestablement m'aider à continuer d'avancer et à évoluer auprès de mon public d'adultes, même si ce stage visait essentiellement la tranche d'âge de 7 à 12 ans... »*

***Dinah Le Lièvre***





## En Ile de France

*Dimanche 9 Décembre 2012*

**Stage découverte de « danse africaine métissée »  
Levallois-Perret (92)**

*Dimanche 16 Décembre 2012*

**Formation Animatrices danse enfants  
7/10 ans - Bagnolet (93)**

**L**

**E**

*Les stages des 9 et 16 Décembre se seront déjà déroulés lorsque le Bulletin paraîtra. Un compte rendu de ces stages paraîtra dans un prochain bulletin.*

**S**

*Dimanche 13 Janvier 2013*

**Stage Danse Country  
Levallois-Perret (92)**

*Vendredi 22 et Samedi 23 Mars 2013*

**Formation à la technique « Métro du corps »  
Pantin (93)**

**P**

**R**

*Juin 2013 (Région parisienne)*

**Stage découverte « danse latine et danse de couples**

**O**

**J**

## En régions

**E**

*Samedi 5 et Dimanche 6 Janvier 2013*

**Formation Zumba et Renforcement musculaire  
Mulhouse (68)**

**T**

**S**

*Samedi 23 et Dimanche 24 Février 2013*

**Formation Zumba et Kettle Bell  
Ennevelin (59)**

**D**

**E**

*Samedi 2 Mars et 27 Avril 2013*

**Formation Gym d'Entretien  
Eysines (33)**

**F**

**O**

*D'autres initiatives en régions sont en cours de réflexion pour l'avenir, notamment dans les régions Midi-Pyrénées et Rhône-Alpes.*

**R**

## Stages à l'initiative des régions-comités-clubs

**M**

*Samedi 19 Janvier 2013*

**Stade ados Hip-Hop/Break dance/Pompon  
Peynier (13)**

*Samedi 2 Février 2013*

**Stage enfants Modern'jazz/Hip-Hop/PGA  
Club AIL Blancarde (13)**

**A**

**T**

*Samedi 30 Mars 2013*

**Stade adultes Zumba/Modern'jazz  
CAL La Busserade (13)**

*Samedi 13 Avril 2013*

**Stage enfants Modern'jazz/Zumba dance  
Club SLC Port de Bouc (13)**

**I**

**O**

**N**

# LES REGIONS

**Le Comité 13 FSGT et la Ligue Alpes Méditerranée développent les activités artistiques au niveau départemental**



Une équipe d'animateurs(trices) et de bénévoles dirigeants des clubs concernés du Comité 13 FSGT, est en place depuis la rentrée scolaire 2011 pour mener une réflexion autour de la danse, parallèlement les jeunes et adultes des clubs mobilisés sur ce projet sont très motivés pour s'investir dans les activités artistiques. Cette action s'inscrit dans la création d'une Commission Départementale d'Activité (CDA) Danse qui a été l'occasion de structurer l'activité Danse à la FSGT (Comité 13).

Il a été proposé pour la saison 2011/2012 des stages chorégraphiques, par le biais de rencontres sur une base d'une demi-journée, avec les adhérents des clubs de danse FSGT (AIL Blancarde, SLC Port de Bouc, Heart Color Music, CLES Gardanne et Dynamic'Sport) avec une remise de diplôme de participation au stage de danse enfant/ados :

- samedi 3 décembre au CLES Gardanne : Hip hop/Modern'Jazz
- samedi 4 février aux AIL Blancarde : Salsa-Ragga/Hip hop
- samedi 14 avril au SLC Port de Bouc : Danse africaine / Modern'Jazz/ Initiation PGA

L'ambition de ce projet est qu'il puisse se renouveler la saison prochaine (2012/2013) et voire même s'améliorer. La CDA Danse a été créée cette année, il faut maintenant que celle-ci se structure tant au niveau départemental (13) qu'au niveau régional (PACA) pour l'avenir de cette activité.

## **... Au niveau international**

L'objectif étant de développer la pratique de la danse et de la création artistique entre deux régions : la région Alpes Méditerranée (France) et Piémont (Italie), et deux fédérations sportives : la FSGT (Fédération Sportive et Gymnique du Travail) et l'UISP (l'Union Italienne du Sport Pour tous).

Cette action vise prioritairement les jeunes qui, dans nos clubs FSGT, participent à ce type d'activité. Concrètement, c'est permettre à travers cette pratique sportive et artistique la mise en place d'une chorégraphie entre français et italiens, d'environ 10 minutes qui sera présentée dans notre pays, le thème de la « PAIX » et la « FRATERNITE » étant mis à relief : à Marseille le samedi 18 Mai 2013 lors de notre mise à l'honneur de notre Cité Phocéenne « Marseille Capitale Européenne de la Culture » pendant les Championnats de PGA FSGT organisés à la salle Vallier de Marseille.



Cette action s'inscrit dans le prolongement de nos échanges avec l'UISP. Il a été proposé de pérenniser les rencontres pour des jeunes de 14 à 25 ans qui participent aux écoles de danse du club de Turin Aris Dansa de River Mosso et quatre clubs de danse du Comité 13 FSGT (AIL Blancarde, Heart Color Music, CLES Gardanne et Dynamic'Sport). Cela représente 30 danseurs, ainsi que 8 enseignants de cette discipline artistique.

Le Comité 13 et la Ligue Alpes Méditerranée FSGT ont mis en place une séquence d'évaluation de la santé physique par le biais du programme Eval'forme : le jeudi 19 janvier 2012 au siège du Comité 13 et au parc du Pharo. L'objectif était de permettre aux publics adultes sédentaires et seniors affiliés à LSR de mesurer leur état de forme physique grâce à des formateurs/éducateurs sportifs qualifiés et formés à ce programme Eval'forme, les conseiller sur une pratique d'exercices simples effectués en autonomie, les orienter vers des structures d'accueil affiliées à la FSGT susceptibles de leur proposer une pratique physique régulière et adaptée à leur niveau et leur motivation.

Par la suite, nous avons pu mettre en place un programme de séances sportives quotidiennes du type : activité d'entretien et de gymnastique, tous les lundis afin qu'ils puissent avoir une pratique sportive régulière et adaptée pour se sentir bien dans leurs corps.

*Cathy Arnaud*



### **Portrait de Nathalie LEMAITRE**



*Mon projet autour des activités d'expression et d'entretien a pris forme officiellement le 13 juin 1994, date de la création de l'association Indans'cité (Aubervilliers – 93). A l'origine 5 filles qui souhaitent participer à un concours de danse et qui, pour y prendre part, ont dû se constituer en association. C'est pour cela que dès sa création l'association a participé à la première édition du concours « danser en banlieue ». Cette expérience a motivé l'ensemble du groupe à poursuivre dans sa pratique et dans l'enseignement des activités d'expression.*

*Depuis 1998 j'occupe le poste de responsable coordinatrice du club, et je donne des cours de danse modern jazz pour les enfants de 7 ans à 14 ans, de salsa et de remise en forme*

*pour adultes.*

*Le projet de l'association est d'un point de vue sportif, de favoriser l'accès à une pratique sportive et artistique pour tous, notamment le public féminin, permettre une progression qui s'inscrit dans le temps, favoriser la performance individuelle et collective, participer aux temps forts composant la danse (championnats de Productions Gymniques Artistiques et spectacles divers...). D'un point de vue éducatif : de permettre l'épanouissement de chacun, d'apporter aux participants des valeurs essentielles. D'un point de vue social : rendre accessible la danse au plus grand nombre et au public atteint de handicap, permettre à tous de trouver sa place dans un lieu d'échanges favorisant le lien social.*

*L'association compte aujourd'hui 450 pratiquants, 6 professeurs, 37h d'activités par semaine : danse classique, jazz, new style, salsa, danse thérapie, remise en forme, zumba...*

*Ayant débuté l'animation en 1989, la FSGT m'a accompagnée tout au long de mon parcours ; Livret d'Animateur Fédéral, Brevet Fédéral d'Activités Physiques pour Adultes option Danse, Certificat de Qualification Professionnel Animateur Loisirs Sportifs option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression... Ayant toujours participé aux stages de la CFA, je suis fière aujourd'hui d'en faire partie, d'être formatrice pour la CFA et dans le cadre du CQP.*

*Nathalie Lemaître*



**La Commission GFSD 29 à ASPET**



*Ce sont 22 bretons qui se sont retrouvés au Rassemblement Fédéral Cyclotourisme et Randonnée Pédestre à ASPET, organisé par le comité 31 du 1er au 7 Juillet 2012.*

*Passer du niveau 0 (mer) à 2 800, avec des dénivellations de 900 mètres, fut une dure épreuve pour beaucoup d'entre nous !!! Mais quel spectacle ! Le top niveau pour l'organisation et un grand moment de SPORT POPULAIRE !*



View in 3D with Soda PDF 3D Reader™

**Collectif National de Cyclotourisme  
F.S.G.T  
Commission Départementale de la  
Haute - Garonne**

**3ème  
RASSEMBLEMENT FEDERAL  
CYCLOTOURISME & RANDO PEDESTRE  
Du 1er au 7 juillet 2012**

# LES SENIORS

## UNE NOUVELLE METHODE : LE METRO DU CORPS

### 1- Définition...

*Vers la redécouverte de son corps en mouvement, en s'appuyant sur le travail réalisé par une équipe de kinés de l'hôpital R. Poincaré de Garches, qui s'efforcent auprès des handicapés sévères de retrouver la perception de leur corps en mouvement.*

### 2 – Les modalités de pratique de cette méthode

Cette méthode est conçue comme un plan de métro d'où son appellation « **MÉTRO CORPS** » avec pour axe central d'évolution une grande partie des positions utiles dans la vie courante pour l'être humain (près d'une trentaine de positions)

Les 3 positions basiques seront l'assis / le debout / le coucher à partir de ces positions essentielles, un éventail de possibilités s'ouvre.

Des positions symétriques (accroupis à genoux à 4 pattes)

Des positions asymétriques (chevalier servant, amazone, sirène)

Des positions basses ou élevées (coucher ventral, les fentes..)

Mais aussi des positions annexes au gré des besoins et en toute liberté (pratiques sportives, les danses).

Ces positions corporelles représentent les stations de ce métro corps par fiches imagées, plastifiées elles seront placées judicieusement sur une ligne de métro matérialisée par des cordelettes placées au sol de couleurs différenciées de 15 à 20 mètres de longueur, 3 à 4 lignes + un périphérique peuvent être aménagés pour plus de 20 participants.

Pour assurer un guidage adapté pour un public spécifique, l'animateur pourra concevoir : un guidage prévu avec des objectifs précis pour aller quelque part.

Un guidage improvisé ou libre pour laisser aller son corps en mouvement mais, aussi, des guidages avec des objectifs d'apprentissage (sports de contact – danse - expression corporelle) d'évoluer de manière directe ou en omnibus, de changer de direction, de revenir en arrière, de sauter des stations, utiliser des rythmes, des intensités de durée variable.

Ce guidage peut utiliser des matériels, charges additionnelles... et le parcours peut se faire avec un partenaire.

Une évaluation par fiche personnalisée permet d'obtenir un score final car chaque position est évaluée de 1 à 5 points.

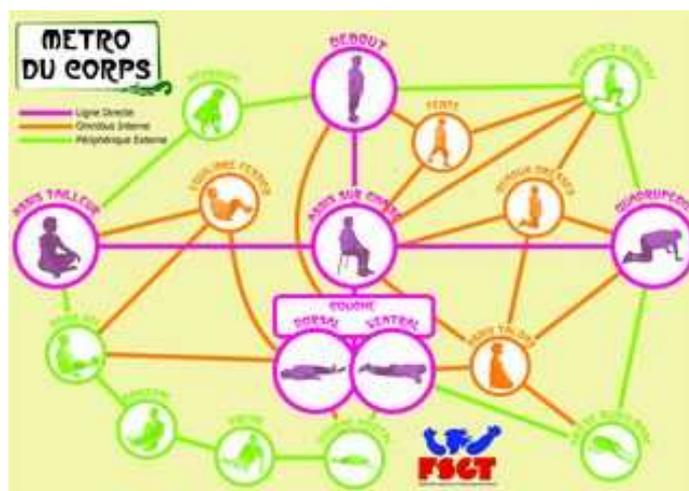
### 3 – Les limites de cette méthode

*Si cette méthode a ses limites (appareil locomoteur très sollicité, équilibre souvent menacé), elle peut être adaptée par l'animateur en créant ses propres stations, en imaginant avec les pratiquants des évolutions originales.*

### Conclusion

Avec l'équipe CFA – FSGT nous avons eu le plaisir de présenter cette innovation dans le cadre de la CSIT en Autriche, nous l'avons expérimentée dans notre club USMA, les conditions structurelles sont peu exigeantes (gymnase - salle de surface moyenne - des couloirs - en plein air).

Nous pouvons déjà nous permettre d'affirmer que cette méthode Métro corps est un outil d'apprentissage ludique qui offre des possibilités très larges pour développer la mobilité générale, la coordination de son corps dans toutes ses limites, de la proprioception globale par les déséquilibres et les transferts, d'une meilleure exploitation des appuis divers (pieds, mains, coudes, genoux) et des placements plus fonctionnels de nos segments corporels dans l'espace.



*Georges Le Villain, Animateur/formateur  
au club de l'USMA 93*

# PARTENARIAT LSR

## **Bouge ta tête, bouge ton corps avec LSR au Mont-Dore**

En partenariat avec la FSGT et l'ANCAV-TT, la fédération Loisir Solidarités des Retraités organise une semaine de découverte d'activités physiques et sportives à destination de ses associations du 27 avril au 4 mai 2013 au Mont-Dore (63). Plus de 200 séniors sont attendus.

Cette semaine concrétise le partenariat passé entre la FSGT et LSR en septembre dernier, dans lequel il est convenu que LSR et la FSGT mettent en commun des compétences et mènent ensemble des actions :

- . dans le domaine de la santé ;
- . dans le domaine des activités d'entretien et de pleine nature ;
- . dans la formation de dirigeants de la vie associative ;
- . dans l'organisation de rassemblements de seniors ;
- . dans la vie et les relations institutionnelles.

LSR a fait le choix de donner la priorité aux séniors actifs souhaitant découvrir et pratiquer une activité physique et sportive dans l'esprit et les valeurs communes qui font les 2 fédérations. Des jeunes retraités qui souhaitent mettre à profit leur temps libéré pour s'adonner davantage à des activités physiques et sportives en partageant leurs passions au sein de leur association. Un enjeu pour l'avenir.

Les formateurs FSGT fédéraux et régionaux vont ainsi proposer des activités diverses, ludiques, intéressantes, adaptées et accessibles à toutes et tous. Les activités proposées par la FSGT auront pour but de faire découvrir aux adhérents les activités physiques sportives et artistiques de la FSGT avec ses valeurs, leur faire prendre conscience que l'activité peut s'organiser grâce à eux et s'animer par eux, afin que les adhérents soient acteurs de leur pratique et non consommateur en leur amenant les bases des activités. Au moment où ses lignes sont écrites, tout n'est pas encore définitivement arrêté. Mais pour l'essentiel, à partir d'un test d'évaluation de la condition physique, il sera possible de pratiquer les activités suivantes :

- marche avec des bâtons (apparentée nordique)
- randonnée découverte et moyenne montagne
- sortie vélo
- gym forme avec ballon de paille et ballon de Klein
- gym mémoire et mouvement
- gymnastique : "métro du corps"
- cirque
- danse ...

Chacun devrait y trouver son compte! Ça n'est que le début d'une grande aventure...

*Anne-Laure Goulfert*



# INTERNATIONAL

## Un week end à Vienne :

Lors des précédents jeux mondiaux de la CSIT (Confédération Sportive Internationale Travailleuse) de Rimini et Tallinn, il avait été évoqué avec les délégations participantes d'organiser des échanges entre les différentes Unions sans attendre les jeux mondiaux. Les responsables du groupe CSIT « Activité seniors » et l'ASKO (Autriche) ont donc organisé un week-end de formation à Vienne les 15/16/17 septembre 2012, pour les responsables activités seniors dans les différentes Unions de la CSIT. La CFA Gym Forme Santé et Danse a décidé d'y participer par l'intermédiaire de George Le Villain, Bernard Bouquin, Martine Pothet-Favier. L'objectif de cette rencontre était d'échanger sur les programmes d'activités prévus par chaque délégation, afin de prévoir le programme pour les prochains jeux de Varna. L'idée étant aussi d'inciter les délégations à participer à la CSIT pour les activités seniors.

L'accueil et l'organisation de ce week end par l'ASKO ont été vraiment parfaits. Le séminaire s'est déroulé dans un lieu magnifique « Castle Schielleiten National Sports and Recreation Centre » à 2 h de route de Vienne. Un château de style baroque construit en 1720, avec ses alentours, transformé en centre d'hébergement pour sportifs : une hôtellerie digne d'un 4 étoiles et des installations sportives (extérieures et intérieures) magnifiques, bref un lieu extraordinaire !!!

Fort de l'expérience de Rimini, Tallin, l'enjeu pour la FSGT était de proposer quelque chose d'original dans son concept, mais aussi de nouveau pour les autres délégations.

« **Le métro du corps** », une innovation animée par Georges Le Villain, partant de des travaux d'une équipe de l'hôpital Raymond Poincaré - Garches France. « *Sans ordre comme un plan de métro pour aller quelque part, comme une danse à visée d'improvisation, laisser le corps, laisser le mouvement* » une véritable gymnastique proprioceptive. A ce titre une formation fédérale sera proposée.

-«**Mouvement Coordination et Mémoire**» : animé par Martine Pothet-Favier. Les facultés de mémorisation et de coordination dans la gestuelle et les mouvements s'amenuisent avec l'âge. Cette régression entraîne la chute chez les personnes âgées, d'où l'importance de les maintenir.



- **Jeu de balles au dessus d'un filet** : animé par Bernard Bouquin, une activité ludique au-dessus d'un filet de Badminton, avec des balles de jonglage, par deux de chaque côté du filet, on se passe la balle au dessus du filet avec des manipulations différentes. Les autres délégations ont également proposé des activités nouvelles et ludiques, les Bolas, la Crossboccia (dérivée de la pétanque), jeu avec des accessoires....Au-delà des activités, beaucoup de rires, de convivialité et de plaisir à partager les expériences de chacun, en espérant que ce week-end donne envie aux délégations qui étaient présentes, de participer aux jeux de Varna.



Varna, c'est en juin prochain, il est nécessaire d'ores et déjà de travailler sur les contenus que nous allons proposer et, surtout, dans quelles perspectives ? Un travail en amont doit donc être mis en place dès maintenant.

*Martine Pothet-Favier*

# SPORT ET SANTE A LA FSGT

Comité 29

## Diabète : un projet innovant à Brest

Le Finistère compterait 1 000 à 1 500 diabétiques, ils seraient quelques 500 sur le territoire de BMO. Une séance de gymnastique douce, initié par le club de Stretching de Brest Iroise, leur est réservée depuis cette année.



### *Projet du Club :*

Séances d'activité physique pour des adultes diabétiques de type 2, au sein du club de stretching Brest Iroise.

**Diabète de type 2 : maladie caractérisée par une hyperglycémie chronique : taux de sucre (glucose) trop élevé dans le sang. La glycémie, lorsqu'elle ne peut être régulée par l'organisme, peut causer de graves problèmes de santé, en particulier des problèmes cardiovasculaires.**

Ces séances sont animées par Claude Consorti, titulaire du BEESAPT, du livret de l'animateur et du diplôme omnisports FSGT, avec le concours bénévole du Docteur Dolz, endocrinologue à l'Hôpital des Armées de Brest.

### *Genèse du projet :*

Très sensibilisé par la santé de ces pratiquants au nombre d'une centaine, Claude Consorti s'est spécialisé dans la méthode Pilates. Il anime 4 séances par semaine pendant lesquelles les exercices sont adaptés aux possibilités des individus. Plus concrètement, l'utilisation de la pédagogie différenciée est un outil qui favorise le progrès de chacun. Deux initiatives sont à son actif, une action sur le stress avec des lycéens et, dans un deuxième temps, l'opération pour des diabétiques de type 2.

Dans un premier temps, le 1er Octobre 2011, il a présenté son projet lors d'un Colloque en Bretagne organisé par le laboratoire Bristol Mayars (USA). Son intervention s'est faite sous forme d'un diaporama, afin de sensibiliser les médecins présents dont le Docteur Dolz, au bienfait de la pratique d'une activité physique, dans le cadre de la prévention des maladies cardiovasculaires et dans le traitement du diabète.

En 2012, le club intègre dans son projet associatif d'éducation populaire, une action de prévention de la santé par l'activité physique pour les diabétiques de type 2, en partenariat avec le Docteur Dolz et soutenu par la Commission GFSD du comité 29. Objectif : il s'agit de proposer des séances adaptées basées sur le stretching et la méthode Pilates à un public désirant reprendre une activité physique, et d'en évaluer l'impact sur leur qualité de vie,

ceci en complément du suivi médical par leur médecin traitant.

### Objectifs du stage :

*Amélioration de la condition physique*

*Gestion de l'hygiène de vie*

*Retrouver la confiance en soi*

*Renouer avec le goût de l'effort*

*Lutter contre la sédentarité*

*Créer du lien social*

### Le Flexoring

### Description du projet :

Organisation d'un stage de 4 mois, du 18 Janvier 2012 au 2 Mai 2012 pour un groupe mixte, âge médian 60 ans / 65 ans, pratique régulière d'1 h 30 par semaine.

Des évaluations mensuelles des progrès des participants sont réalisées à partir de 6 tests de l'évaluation de la condition physique (HEPA). Elles interviendront dans l'évaluation finale complétée par un « sondage d'opinion » écrit, auprès des participantes pour que chacun, individuellement, fasse sa propre évaluation.



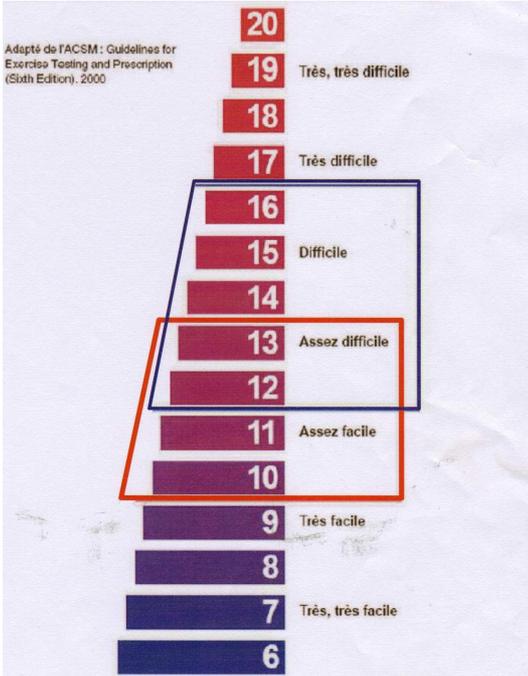
### Exercices qui ont servi de critères d'évaluation :

1-Equilibre dynamique (marche à reculons sur une ligne), 2-souplesse avant debout (jambes tendues enroulement bras et tête vers le sol), 3-force de préhension (presser un pèse personne, pression en Kg), 4-force des bras (flexoring, nombre de contractions de cerceau), 5-résistance des cuisses (« la chaise » dos au mur), 6-abdominaux (Pilates hundred, à plat dos jambes regroupées poitrine, bras tendus en arrière, tractions avec 2 élastibands accrochés à un support).

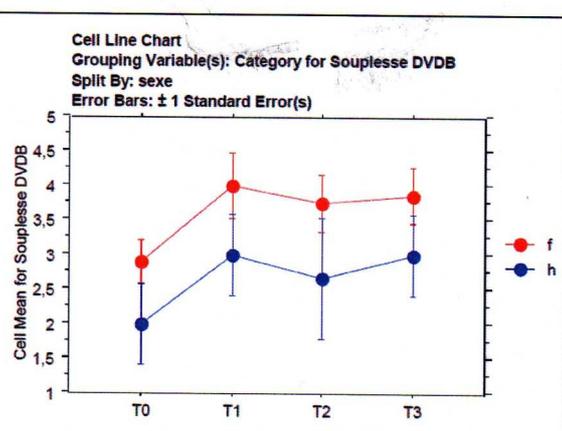
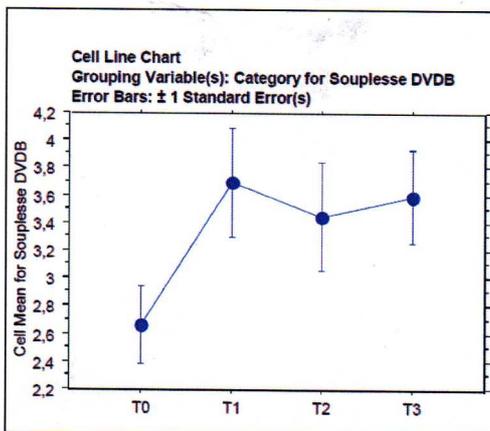
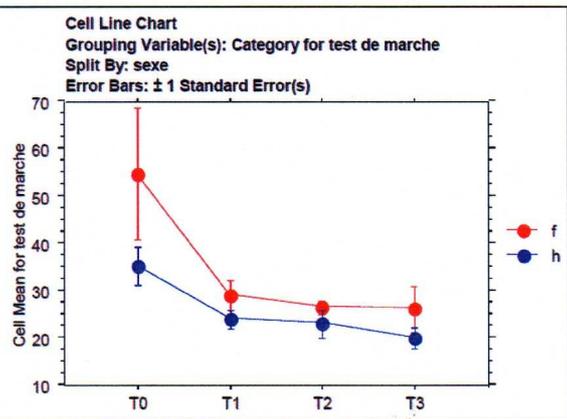
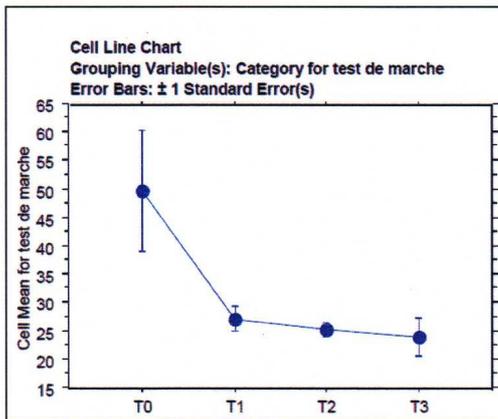


Les batteries de tests et les résultats obtenus ont été remis au Docteur Dolz pour être traités à partir d'un protocole scientifique d'interprétation adapté de l'ASCM : Guidelines for exercise testing and prescription en prenant en compte le handicap de chacun par le biais d'une grille de niveaux de difficultés des participants, établie à partir du même protocole.

### Le Hundred (Pilates)



Echelle de valeurs pour situer les pratiquants, en début de stage selon leurs propres difficultés face aux tâches à réaliser.



Types de graphique utilisés pour les différentes évaluations

## EVALUATION FINALE

*Faite par le Docteur à partir de l'interprétation des différents et nombreux graphiques issus des évaluations mensuelles.*

« Le stage est positif sur l'efficacité du contrôle postural, concernant l'amélioration rapide et durable de la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs. La force des membres supérieurs évaluée par le test du pèse personne ne s'améliore pas de façon statistiquement significative, mais on note une réelle progression. Quand la force des membres est évaluée par le flexoring, les résultats sont clairement positifs.

Les gains de résistance musculaire des membres inférieurs et d'endurance statique de la sangle abdominale sont impressionnants.

Enfin, concernant la pénibilité, soit elle est considérée identique tout au long du stage, soit elle s'améliore témoignant une meilleure tolérance de l'effort qu'il soit stable en intensité ou qu'il s'intensifie ».

### Conclusion :

« Stage bénéfique pour l'ensemble des participants : hommes, femmes, sur une population globalement désinvestie physiquement au départ.

Les diabétiques, bien encadrés et placés en situation de non infériorité (groupe homogène de pathologie) sont capables de gagner en capacité physique. Sans parler du bénéfice social et psychologique ».

En effet, le groupe a été très soudé dès le début du stage, et un groupe de marcheurs s'est rapidement constitué.

En s'appuyant sur ces conclusions, nous ne pouvons qu'être convaincus des bienfaits d'une pratique régulière d'activités physiques pour mieux vivre sa maladie et, si on ne peut pas la stopper, au moins freiner son évolution.

Qu'elles soient en salle, ou de plein air (marche sportive, marche nordique), ces pratiques interviennent aussi sur le renforcement du muscle cardiaque.

Pour les diabétiques de type 2, la pratique régulière de la marche simple, sportive ou nordique peut amener le patient à réduire sa dose d'insuline journalière. Pour une personne en sur poids, le programme de prévention du diabète de type 2, a montré qu'une activité de marche de 150 mn par semaine, aide à perdre jusqu'à 7 % de son poids corporel, ce qui réduit de 58 % les risques de diabète.

*Réflexion de Griffin Rogers, directeur de l'institut du diabète*

## Déclin moteur : changer de mode de vie

MARTINE PEREZ

LES PERSONNES en surpoids, obèses et diabétiques sont plus que les autres menacées de handicap moteur en vieillissant. La difficulté de marche liée au poids, aux troubles articulaires, à l'essoufflement peut conduire un certain nombre de ces personnes vers un véritable handicap physique ou en tout cas vers d'importantes difficultés à se déplacer.

Comment lutter contre le déclin moteur chez ces personnes atteintes de telles pathologies ? En perdant du poids et en pratiquant de l'exercice physique tous les jours. C'est la réponse simple de chercheurs américains qui ont publié leurs travaux le 28 mars dans le *New England Journal of Medicine*. Une telle recette permet de réduire nettement le

nombre de personnes souffrant avec l'âge d'un handicap moteur. Leurs travaux, menés sous l'égide de l'Institut américain du vieillissement et de l'Institut du diabète, ont porté sur des personnes obèses ou en surpoids toutes atteintes de diabète de type 2, particulièrement vulnérables sur le plan de la motricité.

### Exercice physique

« Être capable de mener à bien des activités de routine est un facteur important de la qualité de vie, explique Griffin Rodgers, directeur de l'Institut du diabète, qui a contribué à cette étude. Nos découvertes confirment que de simples changements de mode de vie améliorent la santé et réduisent le handicap des personnes souffrant de diabète de type 2. » Cet essai, lancé en 2001, porte sur 5 145 personnes diabétiques

et en surpoids. La moitié a bénéficié d'une intervention active, régime amaigrissant, exercice physique, les autres de simples conseils. Tous ont eu une prise en charge médicale de leur diabète.

Résultat, au bout de quatre ans, les personnes ayant bénéficié d'une intervention active ont vu en moyenne leur handicap moteur être réduit de près de 50 %. Sur cette même période, 20 % des patients présentaient un handicap moteur dans le groupe exercice et régime, contre 26 % dans l'autre groupe, alors qu'ils étaient homogènes au départ.

L'obésité est un facteur de risque important de diabète. L'exercice physique et le régime sont les deux armes de la prévention. Tout le monde ou presque le sait. Quelques-unes seulement agissent. ■

**Être capable de mener à bien des activités de routine est un facteur important de la qualité de vie**

GRIFIN RODGERS,  
DIRECTEUR DE L'INSTITUT  
DU DIABÈTE

## PROJET pour la saison

Le stage est renouvelé avec de nouveaux participants, Une convention pourrait être signée entre l'hôpital des le 1er rendez-vous a eu lieu autour du stade Foch à armées de Brest, le comité et le club afin d'officialiser la Brest pour le test des 2 km marche le 24 Octobre coopération du Docteur Dolz dans ce nouveau projet. 2012.

- Les photos sont celles des pratiquants(es) du club, et pas celles du groupe de diabétiques.

*Jo Robert / Fabienne Brénéol (pour la mise en page)*

**La Santé à la FSGT,  
c'est aussi une affaire de PREVENTION**



### **Convention de coopération entre la FSGT 31 et le service médico-sportif de l'Hôpital Larrey**

Depuis 2004, il est possible de réaliser des bilans d'aptitude grâce à un certain nombre de tests avec participation financière du Comité FSGT 31 :

- Test d'aptitude de base avec suivi médical,
- Test d'aptitude de haut-niveau avec suivi médical,
- Test de coordination psychomotrice,
- Consultation diététique,
- Détermination de la composition corporelle.

### **Formation secourisme 1er niveau**

- Cette formation est progressive, pratique, où les connaissances nécessaires à la compréhension sont apportées au cours d'exercices pratiques.
- Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant ou ayant la nécessité de porter assistance à autrui en réalisant les bons gestes de premiers secours.

**Compte rendu  
Atelier Santé**



### **Nouveau souffle pour le collectif santé !**

Un atelier « Santé » s'est tenu le Vendredi 19 octobre 2012 sur la matinée, en amont de l'Assemblée des Comités et Régions. Afin de prendre un nouvel élan, le collectif santé en plein renouveau, avait invité tous les responsables de comités départementaux et régionaux, porteurs ou non de projets autour de la santé, à venir s'informer, échanger et partager leurs besoins, leurs expériences, leurs projets... Nombreux étaient-ils à avoir répondu présents, du Nord à la Guadeloupe en passant par la Franche-Comté, représentant le tennis de table, les sports de combats, la natation ou bien encore le badminton... Tous ont échangé, partagé.. sur la vision du « Sport-Santé » à la FSGT et sur ses projets.

Ce temps a été l'occasion d'organiser le renouveau du collectif sur la saison. Après un tour de table très enrichissant permettant d'entrevoir les thématiques importantes dans ce domaine, les débats ont mis en évidence l'importance de prolonger ce temps lors d'une Journée Fédérale sur la Santé qui se déroulera le Samedi 16 Février 2013 à Pantin, afin que le plus grand nombre d'acteurs FSGT puisse participer à cette réflexion. 5 volontaires ont répondu présents pour se joindre au noyau francilien existant. Ce nouveau groupe très motivé se réunira courant décembre afin de préparer au mieux cette journée pour que très vite vous y soyez tous conviés. A très bientôt !!

*Anne-Laure Goulfert*

## Une initiative du Val de Marne



### Tests de conditions physique: de l'évaluation à la formation des pratiquants

Le Comité FSGT 94 organise chaque saison une « semaine de formation » sur quatre soirées. Une est consacrée à des questions de santé dans la pratique des activités physiques sportive. Le thème proposé s'est appuyé sur l'exploitation des différentes séances de tests de condition physique qui se sont déroulés sur différents clubs (US Ivry, ES Vitry, AS Orly, US Villejuif) avec en introduction, une analyse des résultats. De cette analyse, Thierry Maquet (professeur agrégé à l'Université Paris XII pilote du projet Sport Santé et Préparation Physique au Conseil Général, est intervenu pour expliquer l'importance du maintien des principales qualités physiques nécessaires pour une bonne condition physique, dans le cadre d'une pratique sportive qui préserve la santé et le bien être de l'individu tout au long de sa vie.

#### Pourquoi l'évaluation de la condition physique ?

Dans le cadre d'une pratique sportive qui préserve la santé et le bien-être de l'individu tout au long de sa vie, la notion d'auto-évaluation de la condition physique revêt un caractère primordial. Ces tests fournissent une information (« indice de forme ») sur le niveau de forme physique de chacun.

Le but étant de permettre une évaluation de son état de forme physique, ce qui présente plusieurs intérêts :

-une meilleure connaissance de soi.

-une évaluation de ses possibilités pour différentes pratiques.

-une estimation de ses progrès.

-une formation théorique du pratiquant et une autonomie dans sa propre pratique.

-une orientation du pratiquant vers les activités qui lui sont adaptées.

-une programmation du plan de séances ou d'entraînements du pratiquant .

5 catégories de tests proposés sont :

-*Calcul de l'IMC* (indice de masse corporelle) : il permet de chiffrer un excès ou une insuffisance de poids, par rapport au poids idéal pour une santé optimale

-*Equilibre statique/ dynamique* : contrôle postural statique et au cours d'un déplacement avec et sans contrôle visuel.

-*Souplesse*: Amplitude et flexion latérale du tronc, tronc et chaîne postérieure (arrière) des membres inférieurs, amplitudes articulaire des épaules.

*Force et résistance*: force maximale d'agrippement, force, puissance et résistance des membres inférieurs, force des membres supérieurs.

-*Endurance cardio-vasculaire*: évaluer l'endurance cardio-vasculaire et la mobilité (test du 2 Kms marche).

#### Evaluations et bilans

Comment utiliser ces test ? L'évaluation de la condition physique dans une démarche à long terme.

L'analyse des résultats des évaluations en début et en fin de période a pour but de mesurer les progrès de chacun dans son activité sportive.

Mais aussi d'élaborer des projets autour de la forme et de la santé, du contenu des activités proposées, de la formation des animateurs et des pratiquants et de l'accès aux connaissances.

L'idée est de rendre le pratiquant « intelligent ». Trop souvent, « on fait des exercices sans savoir à quoi cela sert » exprime une pratiquante. Cela nécessite de la part de l'animateur, ou l'entraîneur (bénévole ou salarié) les compétences, mais aussi l'envie de vouloir rendre autonome les pratiquants, ce qui n'est pas souvent le cas.

#### Les tests de conditions physiques :

**socle du projet « loisir adultes et seniors » du comité**

**Les tests de condition physique apparaissent comme un bon moyen de sensibilisation et un besoin de formation des pratiquants.**

**Ne pourrait-on pas envisager de former non seulement aux passages de tests mais aussi à leur interprétation, c'est-à-dire former des animateurs-évaluateurs ?**

**La constitution d'un réseau constitué d'animateurs et de pratiquants intéressés par cette démarche semble être une perspective possible.**

# ET PLEIN D'AUTRES TEMPS FORTS

**80 ans de Janine**



Un grand moment festif le 15 Juin 2012. Nous avons fêté l'anniversaire de Janine. Grand moment de convivialité en cette fin de saison.

*Jo Robert*



**Martine, star de la télé !**

**Comment ça va bien le Gliding !!!! - Martine Pothet-Favier**

Souvenez vous !!! En novembre 2010, Martine Pothet – Favier avait animé une journée de formation au Gliding. Et bien, deux ans après, elle se retrouve à animer l'activité en direct, sur France 2 durant l'émission «Comment ça va bien» en compagnie de Stéphane Bern. Qui aurait pensé une seule seconde que la formation de 2010 la mènerait sur les plateaux de la télévision française ???

*Martine Pothet-Favier*

# 1934

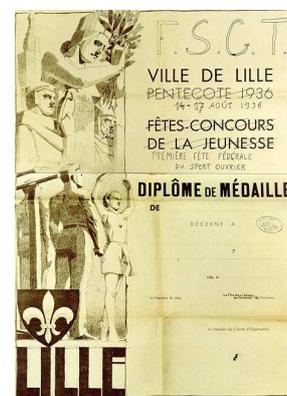


# 2014

*80 ans de la FSGT :*

*vers une période d'anniversaires du sport populaire*

Le 24 décembre 2014, la FSGT aura 80 ans. Ce sera évidemment l'occasion de célébrer l'histoire et la vitalité de notre Fédération. D'autant qu'en 2013, nous aurons l'opportunité de fêter les centenaires du sport ouvrier international, et en 2017 les 110 ans du sport travailliste Français. Cet enchaînement d'anniversaires permet d'envisager, sur plusieurs saisons, un travail de fond et de réflexion concernant non seulement le passé de la FSGT mais, également, sur l'avenir de son identité spécifique au sein du sport français. Une démarche indispensable !



## L'enjeu



Le contexte actuel ne s'avère finalement guère plus favorable que lorsque les premiers sportifs ouvriers ont lancé leurs clubs au début du siècle dernier (domination des forces conservatrices au sein du sport, hostilité des pouvoirs publics, etc). Toutefois, on sent frémir dans la société un souffle d'indignation et une aspiration à plus de justice qui s'apparentent à l'élan réformateur des années du Front Populaire qui virent naître notre fédération.

A chaque fois, les militants du sport populaire purent transformer l'essai et s'inscrire dans la durée en s'attachant à déterminer un projet sportif clair et distinct des tendances dominantes.

Aujourd'hui, alors que la logique libérale tend à s'immiscer dans l'ensemble des pratiques culturelles et à imposer son empire sur les modalités de pratiques de tous et toutes, il s'impose plus que jamais de réfléchir sur les bases et les caractéristiques de notre engagement en faveur d'un sport émancipateur participant d'un service public attentif à tous les besoins de la population, sans exclusion. Il s'agira, aussi dans une époque où la communication est devenue un champ de bataille déterminant, de mettre en valeur, en interne et en externe (médias, réseaux sociaux, etc..), l'expérience et l'originalité de notre fédération.



*La CFA Gym Forme Santé  
et Danse*

*Vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année,  
et vous adresse à toutes et à tous  
ses meilleurs voeux de bonne  
et heureuse année pour 2013, ainsi que  
beaucoup de succès dans vos initiatives*

