



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° 6

Décembre 2013

Sommaire

<i>Edito</i>	p. 1
<i>CFA GFSD et FSGT : les mêmes orientations pour les 4 années à venir</i>	p. 2
<i>Vie Fédérale</i>	p. 3
<i>Vie Institutionnelle</i>	p. 4-5
<i>Bilan des formations fédérales</i>	p. 6 à 10
<i>Calendrier formations 2013/2014</i>	p. 11
<i>Charte des formations</i>	p. 12-13
<i>Partenariat LSR</i>	p. 14
<i>International Varna</i>	p. 15 à 17
<i>Chantier Education à la Santé Pour Tous</i>	p. 18 à 20
<i>Regards sur de nouvelles pratiques !!</i>	p. 21-22
<i>Les Plus</i>	p. 23
<i>Vœux de la CFA GFSD</i>	p. 24

Comité de rédaction :

Jo Robert
Janine Moustard
René Moustard
Martine Pothet-Favier
Gisèle Houry
Anne-Laure Goulfert

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

Edito (Jo Robert)

Officiellement constituée le 24 Décembre 1934, la FSGT trouvera son identité dans la réunification des deux organismes que furent la FST (Fédération Sportive du Travail) et l'U.S.S.G.T (Union des Sociétés Sportives et Gymniques du Travail).

Comme le roseau de LA FONTAINE, elle plie mais ne rompt pas. Elle traverse l'Histoire avec ses séismes et ses renaissances, soutenue par un mouvement ouvrier qui luttera et lutte encore pour son émancipation, son droit à l'accès à la culture, au temps libéré pour de meilleures conditions de vie.



Dans un contexte de baisses de subventions, de choix de l'ÉTAT loin de nos préoccupations, les événements qui marqueront cet anniversaire doivent être des temps forts d'affichage des valeurs que nous défendons : celles pour le sport de tous, celles portées par la diversité de nos activités et leurs innovations, et celles qui fondent la vie associative dans laquelle chacun s'épanouit.

La CFA GFSD sera partie prenante de cet événement et soutiendra les initiatives de ses clubs. Un projet commun est à l'étude.



FEUILLE DE ROUTE

CFA GFSD et FSGT : mêmes orientations pour les 4 années à venir

Dans son préambule la CHARTE DES ACTIVITES nous précise :

« Les Activités physiques et sportives de la FSGT visent à accompagner le développement intégral des individus dans leur vie physique et sociale ».

Cela signifie que notre préoccupation c'est avant tout de partir de ce que sait faire l'individu, de prendre en compte ses capacités, ses intérêts, ses préoccupations donc proposer des activités qui sont adaptées à leurs capacités et qui leur permettent d'entretenir voire d'améliorer leur santé, de développer et/ou redécouvrir les relations humaines, le plaisir d'agir, de se rencontrer voire de s'aider

Ceci implique d'adapter à la fois ses pratiques pédagogiques et ses contenus ; ce n'est pas facile, cela demande des efforts, du temps, mais c'est plus enrichissant et motivant lorsqu'on y arrive ; et cela reste notre préoccupation dans les stages que propose la CFA GFSD.

Lors de la création du collectif APA en 2000, les formations se sont déroulées surtout en Région Parisienne, quelques tentatives ont eu lieu en province mais sans continuité.

Aujourd'hui, il semblerait qu'une formatrice en Région rend favorable le développement des formations, c'est le cas en Bretagne avec Jo, en Aquitaine avec Marie-Cécile, en PACA avec Cathy. Peut être serait-il nécessaire de développer cette pratique, responsabiliser une personne par Région ?

L'année 2014, une année particulière ! La FSGT va fêter ses 80 ans.

A l'ASSEMBLEE GENERALE DE BREST en Avril 2013, des axes ont été définis pour les 4 années à venir :

- les 80 ans de la FSGT,
- renforcer la culture sportive,
- le développement de la vie associative et de ses animateurs,
- les chantiers «milieux populaires», «pratiques partagées » et « santé », développement de la pratique sportive associative à partir des lieux de travail ...
- le développement d'une politique de communication.

Autant d'objectifs auxquels nous pouvons nous associer, selon les circonstances au plan national et/ou au plan local.

A nous aussi d'inventer, d'innover tel le projet du Comité du Val de Marne :

Lancer un défi aux sections des + de 50 ans du département lors d'une journée où leur seront proposés de pratiquer des jeux, dont ceux vécus à Varna. Pourquoi ne pas profiter des 80 ans pour participer ou créer des activités ouvertes au public (Et pourquoi pas, faire une zumba à la mode FSGT) En tous cas profiter de l'occasion, profiter des circonstances pour divulguer, généraliser de nouvelles pratiques à base de jeux tels le cirque et pour les publics d'un certain âge, pourquoi ne pas reprendre des danses ou des chansons du temps passé.

Janine Moustard

VIE FEDERALE

Composition de la CFA

Une implication dynamique dans la vie associative.

La CFA s'est élargie à partir de 2012/2013. Elle compte actuellement 15 membres qui participent activement à la vie institutionnelle de la fédération. Pour la seule saison 2012/2013, ce sont 59 personnes qui ont participé aux réunions de la CFA. (5 réunions)

Après l'évaluation du fonctionnement sur 3 saisons, ce sont 169 personnes qui ont participé à la vie de la CFA et 19 qui ont participé aux réunions fédérales.

Merci à toutes et à tous

Jo Robert

Effectifs de la CFA

Des activités en développement... même si les chiffres ne reflètent pas la réalité.

En effet certaines activités ne déclarent pas systématiquement les pratiquants qui relèveraient plus de notre CFA

Activités	Effectifs saisons					
	2007-2008	2008-2009	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013
Danse	2305	2267	2287	2401	2541	2966
Gym entretien	6919	5837	5566	6016	6422	6658
Gym aquatique	2150	2287	2184	2115	2138	1650
MA adultes	1231	2089	1658	1628	1759	2251
MA séniors	2891	2508	2578	2612	2680	2792
Yoga	888	920	940	930	1084	1072
Act Exp et Danses				12	19	215
Total	16384	15908	15213	15702	16643	17604

Activités	Evolution des effectifs				
	07/08 au 08/09	08/09 au 09/10	09/10 au 10/11	10/11 au 11/12	11/12 au 12/13
Danse	-38	20	114	140	425
Gym entretien	-1082	-271	450	406	236
Gym aquatique	137	-103	-69	23	-488
MA adultes	858	-431	-30	131	492
MA séniors	-383	70	34	68	112
Yoga	32	20	-10	154	-12
Act Exp et Danses				7	196
Total	-476	-695	489	929	961

Après quelques saisons de légère baisse, les effectifs de la CFA sont repartis de plus belle avec une augmentation de 2400 pratiquants sur les 3 dernières saisons. Et, cela, grâce à vous !

Jo Robert - Anne-Laure Goulfert

1 - Bilan des 3 saisons écoulées

Sur les saisons 2010/2013, la CFA disposait d'une enveloppe de 8205 € par an pendant 3 ans, soit 24615€.

A la fin des 3 saisons, nous avons un reliquat qui s'élève à environ 8 000 €. Cet excédent s'explique par une saison plus creuse avec le départ de Gisèle et l'arrivée d'Anne-Laure en 2010/11, des stages bénéficiaires qui font le plein et une gestion rigoureuse des finances de la part de la CFA.

Pour la saison 2013/14, nous récupérerons 10 % de la somme, le reste sera remis dans le pot commun.

Les 3 saisons passées nous montrent la répartition des finances suivant 3 grands pôles : 42 % pour le fonctionnement, 33 % pour les formations et 22 % pour les projets internationaux. Cependant, une partie du fonctionnement pourrait être imputée à la formation, en sachant qu'à chaque réunion de bureau de la CFA, nous traitons de la gestion et de l'organisation des stages.

2 - Budget de la CFA pour les 3 saisons à venir : 2013/2016

La commission finance du D1 propose une enveloppe de 7500 € pour les saisons 2013-2016 au lieu de 8408€ selon les critères propres. Cette proposition a été faite en fonction des besoins réels estimés par le D1. La CFA accepte cette enveloppe de 7500 € par saison, tout en participant à l'effort commun. Nous devons être vigilants dans la préparation de nos budgets prévisionnels, à partir du moment où nous allons solliciter davantage de professionnels, ce qui va engendrer des frais nouveaux. Cependant l'équilibre budgétaire des 3 dernières saisons, nous permet aujourd'hui d'envisager encore de nouveaux projets.

Jo Robert - Anne-Laure Goulfert

VIE INSTITUTIONNELLE

Assemblée Fédérale des Activités

L'assemblée fédérale des Commissions Fédérales d'Activité (CFA) s'est déroulée les 19 et 20 janvier 2013 à Paris, avec 70 présents représentant 21 activités, des responsables des domaines fédéraux et des membres de la Direction Nationale Collégiale (DNC). Bien entendu la CFA GFSD y était représentée.

L'assemblée constitue un moment de bilan et de perspectives du domaine des activités, notamment, sur le rôle des Commissions Fédérales d'Activités (CFA) et du domaine des Activités (D1), la politique internationale des Activités FSGT, les brevets fédéraux d'animation et les finances du domaine des Activités. Des discussions riches qui ont permis de fixer les objectifs pour les prochaines saisons.

Anne-Laure Goulfert

AG de Brest

AG de Brest les 5.6.7 Avril 2013 :

7 participants à l'AG, à titre divers, sont membres de la CFA GFSD. Il nous reste maintenant à intégrer la feuille de route FSGT 2013/2017, dans nos projets, notre fonctionnement nos actions de formation Ne pas perdre de vue les finalités de cette feuille de route et ses objectifs affichés. Réfléchir à : en quoi nos pratiques sont innovantes par leurs contenus? Développe t-on de la vie associative et laquelle? Comment peut t-on se positionner dans cette feuille de route pour participer à la reconnaissance de l'identité de la Fédération et sa prise en compte, à juste titre, par les instances étatiques ? La CFA introduira la discussion dans ses prochaines réunions.

Jo Robert

Estivales



Du 8 au 12 juillet, une trentaine de personnes s'est réunie à Bourges, dans le Cher, pour les Estivales 2013 et réfléchir ensemble sur les grands sujets actuels et à venir de la FSGT, du niveau local au niveau fédéral. Contenu des pratiques, Processus d'adhésion, Renouvellement des animateurs de la vie associative, 80 ans de la FSGT ont

rythmé les travaux du groupe. Comme toujours la CFA GFSD était représentée par plusieurs de ses membres.

Anne-Laure Goulfert

Village des Activités et Assemblée des Comités et Régions

C'est le 11 et 12 octobre que la CFA GFSD a fait sa rentrée institutionnelle. En amont de l'assemblée des comités et régions, la CFA s'est fait un plaisir de participer au Village des activités, innovation impulsée par le domaine des activités en lien avec le domaine des comités et régions.

L'idée étant que les comités et régions puissent aller à la rencontre des CFA, sur leurs stands et échanger sur le quotidien : les championnats, les stages, les créations de nouveaux clubs ou nouvelles activités. Cette initiative a permis à la CFA d'impulser de nouveaux projets et d'en conforter d'autres.

Anne-Laure Goulfert



BILAN DES FORMATIONS FEDERALES

Saison 2012 /2013 : Décembre à Juin

Stage Danse africaine métissée : Dimanche 9 Décembre 2012 à Levallois (92)

En cette fin d'année 2012, rien n'aurait pu démotiver les 17 stagiaires du stage découverte de danse africaine métissée. 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 de l'après-midi. La découverte de nombreux univers autour de la danse africaine a permis à chacun de donner le meilleur d'eux-mêmes. L'accompagnement en direct par des musiciens, fait de cet après-midi un moment inoubliable.



Stage Danse Animer la danse pour enfants 7/10 ans : conception de séance et construction chorégraphique : Dimanche 16 Décembre 2012 à Bagnolet (93)

L'enfant n'est pas un adulte miniature mais un être à part entière. Cette journée de formation, dans la suite du stage 4/6 ans du 14 octobre 2012, prolonge leur approche sur comment amener ce public à danser tout en respectant son développement moteur, psychologique, physiologique... L'intervention de Patricia

Quintana, est toujours gage de réel succès, et ce ne sont pas les 26 stagiaires qui diront le contraire. Les apports du jour, qu'ils soient techniques et pédagogiques ont été restitués sous forme de tableaux chorégraphiques, où chacun a pris plaisir à danser.



Stage Danse Country : Dimanche 13 Janvier 2013 à Levallois (92)

Forte participation et grande satisfaction ont été les 2 mots d'ordre de ce stage. En effet les 29 stagiaires ont partagé un grand moment de convivialité intergénérationnelle, animé par Dominique Tabeur. Entre danses en ligne, en cercle, en couple, c'est une toute partie de l'univers country, qu'ont pu découvrir ces cow-boys et cow-girls d'un après-midi. Certains sont repartis avec des idées de stage pour la suite... Voir le programme fédéral de la saison 2013/2014...

Stage renforcement musculaire et étirements : Samedi 2 Mars 2013 à Eysines (33)

En collaboration entre la Ligue Aquitaine et la CFA Gym Forme Santé Danse, ce stage est le premier stage fédéral en région de la saison. Ce sont 16 stagiaires venus de la région Aquitaine et même d'ailleurs, la communication fédérale ayant permis d'avoir une audience plus large et de mobiliser de nouveaux acteurs, qui ont appréhendé les contenus sur le renforcement musculaire et les étirements. Aussi, passage obligé, les stagiaires ont abordé les aspects anatomie, physiologie ; le muscle et ses contractions... Contenus qu'ils ont pu réinvestir de suite en travaillant par groupes sur la conception d'exercices. L'analyse des situations et la recherche de variantes ont clôturé cette journée.



Stage Métro du Corps : Vendredi 22 Mars 2013 à Pantin (93) et Samedi 23 Mars 2013 à Bagnolet (93)

Si les encadrants furent satisfaits de la participation et du déroulement de ces 2 journées, les 43 stagiaires du week-end furent ravis de cette découverte du « Métro du Corps ». Qu'elle soit abordée de manière modérée ou de manière plus intense, cette innovation FSGT, a permis d'appréhender les questions de postures, de renforcement musculaire et même de cardio, sans jamais se perdre dans le métro...

Métro du corps : Quesako ?

A l'encontre des mouvements stéréotypés, cette gymnastique implique une redécouverte des gestes pour retrouver une harmonie mise à mal par le développement croissant des pratiques actuelles, avec une approche mécanique qui privilégie l'hypertrophie de la musculature au détriment du reste. Le principe ici, est de privilégier des mouvements et non des exercices qui engagent le corps dans sa globalité, et explorent la totalité des capacités humaines sous forme de parcours incluant les mouvements de base qui régissent le vie de l'Homme : marcher, courir, sauter. Une méthode qui s'adapte aux possibilités de chacun, en montant ou en descendant près ou loin du sol, en utilisant avec invention ces différents passages, en partant des 3 positions les plus utilisées par l'être humain : couché, assis (abus dans le monde moderne) et debout.



Stage Gym Forme : les ballons, l'équilibre et la proprioception : Samedi 27 Avril 2013 à Eysines (33)

Cette dernière journée de stage de la saison (au niveau régional), a permis à tout le groupe de stagiaires d'aborder collectivement un outil et une qualité physique : les ballons suisses et l'équilibre. Durant cette journée, le travail de proximité et en petits groupes a facilité les échanges pour faire que cette journée soit riche et conviviale. Une séance de découverte, d'appropriation et de prise en main des ballons a permis aux stagiaires de partager leur expérience et des situations d'exercices. D'autres outils ayant un intérêt pour travailler l'équilibre et la proprioception ont été abordés,



comme le Métro du Corps. La journée s'est terminée sur une séance d'étirements sur chaise, complétée par des apports théoriques sur l'anatomie et la physiologie du corps.

Le rassemblement de fin de saison « Danses latines », prévu le Samedi 25 Mai 2013, a dû être annulé faute de participants.

Petit rappel : Les rassemblements avaient pour but de terminer la saison par un moment convivial, en réunissant tous les responsables de clubs, les animateurs, les formateurs avec qui nous avons établi des relations tout au long de la saison dans le cadre des formations ou toute autre initiative. Cette journée se déroulait en 2 temps : en matinée, bilan de la saison et perspectives, repas en commun et activités pour tous l'après midi animées par un club avec le goûter en fin de séance. C'était aussi un temps fort de remise de diplômes du brevet fédéral « APA ».

Essai d'analyse :

- pas la bonne date ?
- plus la bonne formule ?
- quels contenus pour cette journée afin de susciter la participation du plus grand nombre et, en même temps, maintenir ce moment convivial de fin de saison ?

La CFA ne baisse pas les bras et essaiera de trouver une formule plus adaptée au plus grand nombre, pour maintenir ces moments festifs et conviviaux qui permettent de construire ensemble l'avenir de nos activités.

Bilan de la saison 2012/2013

Durant la saison 2012/2013, la CFA GFSD a organisé 12 journées de stages sur différents thèmes, réunissant 215 participants venus de l' Ile de France, de l'Aquitaine, de la région PACA....

Globalement, les stages ont répondu aux attentes des participants, dans leurs formes et dans leurs contenus. Le rapport aux connaissances est toujours un temps important dans un stage que ce soit un rappel ou un apport de nouvelles connaissances. Connaissances scientifiques et activités sont indissociables, et elles trouvent leurs places dans nos actions de formation.

Cette saison, la CFA avait choisi de réimpulser les stages en régions avec un accompagnement, un soutien logistique et financier. Les stages organisés à Marseille (13) et Eysines (33) ont été positifs et seront reconduits. Malheureusement, les stages impulsés dans le Nord et l'Alsace à leurs demandes, n'ont pu aboutir. En Alsace le stage sur 2 jours, Zumba et renforcement musculaire fut reporté puis annulé faute de participants. Dans le Nord, le stage fut annulé par le club, estimant un nombre insuffisant de participants. Le stage aurait tout de même pu se tenir avec 6-8 pratiquants. Notons qu'à Marseille et Eysines, nous nous appuyons sur des acteurs du développement de l'activité, très impliqués dans leurs régions (Cathy Arnaud et Marie-Cécile Rollat), ce qui favorise la réalisation et la pérennisation de nos actions.

Stage animateurs danse enfants 7/12 ans à Marseille (13) (10/11 Novembre 2012)



Stage Renforcement musculaire et étirements à Eysines (33) (2 Mars 2013)



Stage autour de la canne à Vitry (94) (12 Octobre 2012)



***Bilan des formations Gym Forme Santé et Danse
Saison 2012 / 2013***

Désignations	Dates	Lieux	Nbre participants
WE Formation - Canne	12 octobre 2012	Vitry	17
WE Formation - Ballons	13 octobre 2012	Vitry	15
WE Formation - Enfants 4/6 ans	14 octobre 2012	Vitry	24
Stage Comment entretenir sa condition physique pour soi, avec et pour les autres ?	27 octobre 2012	Eysines	9
Stage Danse Enfants 7/12 ans	10/11 Novembre 2012	Marseille	22
Stage Danse Africaine	9 décembre 2012	Levallois	17
Stage Danse Enfants 7/10 ans	16 décembre 2012	Bagnolet	26
Stage Danse Country	13 janvier 2013	Levallois	29
Stage Renforcement musculaire et Etirements	2 mars 2013	Eysines	16
Stage Métro du Corps	22 mars 2013	Pantin	21
Stage Métro du Corps	23 mars 2013	Bagnolet	22
Les ballons, l'équilibre et la proprioception	27 avril 2013	Eysines	6
Total			224

Un grand merci à Françoise Burot, Dinah Le Lièvre, Martine Pothet-Favier, Anne-Laure Goulfert, Janine Moustard pour leur implication dans l'organisation des stages et leur présence permanente sur les lieux des stages.

Saison 2013 / 2014 : d'Octobre à Décembre

Stage Gym et Aqua Gym : l'impact du mouvement dans 2 milieux différents : Vendredi 18 octobre 2013 à Bagnolet (93)

Il ne manquait pas d'inscrits, ni de bonnes volontés, mais faute de piscine, (ahhhh les installations de la région parisienne !!), nous avons dû reporter le stage ultérieurement. Retrouvez dans notre programme de formation la date du prochain stage Gym et Aquagym.

Stage Percussion corporelle : le corps instrument de rythme et de musique : Samedi 19 octobre 2013 à Bagnolet (93)

C'est avec une approche pédagogique très solide, une grande patience avec tout un chacun, que Lucy Dixon, notre formatrice du jour, a su tout mettre en œuvre pour que tout le monde ait la satisfaction d'arriver à quelque chose. Les 23 stagiaires du jour, ont appris de nombreuses choses sur le rythme, le tempo, les sonorités, en pratiquant mais également en observant et en apprenant à écouter les autres. En tout cas, c'est unanimement que les stagiaires sont reparties avec plein d'outils nouveaux et idées nouvelles dans la tête ... Elles en redemandent déjà ! A approfondir donc.



Stage Danse : Animer la danse pour ados (moins de 18 ans) : conception de séance et construction chorégraphique : Dimanche 20 octobre 2013 à Aubervilliers (93)

Pour chaque tranche d'âge, le développement psychomoteur et le « profil socio-émotionnel » sont différents. Chaque être, chaque ado est différent. L'animateur doit savoir écouter chacun, adapter ses séances tout en gardant une cohérence de groupe. C'est cela que Patricia Quintana, formatrice pilier de nos formations depuis plusieurs années, a voulu faire comprendre aux 26 stagiaires réunies tout un dimanche. Corporellement, musicalement, elles ont travaillé ensemble, par groupes, en duos, afin d'appréhender pour certaines, améliorer pour d'autres, leur approche technique

et pédagogique avec ce public si divers et si riche.

Stage Gym Forme : Construction d'une séance, objectifs et méthodes, démarches pédagogiques : Samedi 26 octobre 2013 à Cazère (31)

C'est avec plaisir que la CFA GFSD a soutenu le projet de stage engagé par Marie-Cécile Rollat et Nicolas Escorne, formateurs de la région Aquitaine. Cette formation a alterné des temps de pratique, d'analyse, d'échanges d'expériences et d'apports théoriques en commençant par la pratique :

- présentation du club par les acteurs pour aborder la vie associative, la FSGT et l'organisation du sport en France
- tests d'évaluation de la condition physique pour aborder la santé, la condition physique et les APS
- initiation à l'haltérophilie et organisation d'une petite compétition entre nous lors de la 3ème journée
- co-animation d'une séance par les animateurs du club pour aborder la construction et l'analyse d'une séance de gym d'entretien

Les 7 stagiaires réitéreront sûrement l'aventure dans les mois à venir avec, peut-être, une autre formation Gym Forme et pourquoi pas une reconnaissance avec le brevet fédéral.

Anne-Laure Goulfert

SAISON 2013 / 2014

En Ile de France

Pour mémoire, les stages de Percussion Corporelle du 19 Octobre 2013 à Bagnolet et de Danse Ados du 20 Octobre 2013 à Aubervilliers se sont déjà déroulés.

**P
R
O
G
R
A
M
M
E**

Dimanche 19 Janvier 2014
Country à Villeneuve le Roi (94)»

Samedi 15 Février 2014

Big Dance/Gym Forme : coordination et amélioration de la condition physique et psychique à Ivry (94)

Samedi 29 Mars 2014
Aquagym et approche de l'environnement
Aquatique à l'Île St. Denis (93)

Dimanche 6 Avril 2014

Capoeira, Danse africaine, Hip Hop
Compagnie Hervé Koubi à Levallois (92)

1er / 2ème trimestre 2014

Nouvelles activités seniors : gym mémoire, ABCdaire... à Paris (75) (à confirmer)

En régions

**D
E
F
O
R
M
A
T
I
O
N**

Samedi 15 Février 2014 : Aquitaine
Gym Forme : construction d'une séance, objectif gym d'entretien, pédagogie du sport populaire à Eysines (33)

Midi Pyrénées

Une journée Gym Forme s'est déjà déroulée le 26 Octobre 2013 à Cazère (31).

Une 2ème journée en cours d'élaboration : Gym Forme. (31)

Samedi 12 Mars et 26 Avril 2014
Gym Forme : découverte d'outils à Eysines (33)

La CFA GFSD travaille chaque saison pour élargir l'offre de formation et l'amener au plus près des animateurs, et accompagne toutes les régions qui souhaiteraient développer des formations GFSD.

Rappel des conditions de prises en charge : Toute personnes titulaire du livret animateur peut bénéficier de 50,% de prise en charge (frais pédagogiques + hébergements) par le Domaine Formation, sur les formations fédérales inscrites au calendrier. La demande de prise en charge doit se faire en amont de la formation auprès du Domaine Formation. Le règlement devant être effectué dans son intégralité, le remboursement des 50 % interviendra après la formation. Aucune demande ne sera prise en compte si l'animateur(trice) n'est pas titulaire du livret au préalable. Le montant de la prise en charge ne peut excéder 300,00 €par animateur, par an.



Commission Fédérale d'Activité
Gym Forme Santé et Danse

CHARTE D'ORGANISATION DES FORMATIONS DE LA CFA GYM FORME SANTE ET DANSE

Cette charte a pour but de définir les règles partenariales entre la CFA, le club, le comité, la région dans la mise en place d'actions de formations

1ère situation :

La formation est organisée par la CFA.

La CFA trouve le lieu de la formation, les inscriptions se font auprès du secrétariat de la CFA qui gère le budget de la formation, et en assure la communication (plaquette, courrier, mail, etc....)

Il sera demandé aux stagiaires d'apporter leurs piqueniques pour réduire le coût des formations. La CFA assure la collation (café, boissons, goûter).

La CFA prend en charge le repas du/des formateurs(trices) et des organisateurs.

Pour toutes les formations se déroulant sur 2 ou 3 jours, un tarif dégressif sera appliqué.

Pour les formations se déroulant sur une 1/2 journée, la CFA assure la communication et gère le budget et les inscriptions

2ème situation :

La formation est organisée par un club, un comité, une région en partenariat avec la CFA qui assure l'encadrement à partir de son réseau d'animateurs/formateurs .

(En métropole)

Dans ce cas le partenariat avec la CFA ne pourra être envisagé qu'après accord du comité et de la région et après avoir communiqué les contenus de formation à la CFA, pour qu'elle les valide en amont.

La CFA prend en charge :

- réalisation de la plaquette en coopération avec le club / comité / région organisateurs
- diffusion de la plaquette à tout son réseau
- vacations de l'intervenant(e) (qui doit être salarié(e) dans une structure ou avoir un statut d'indépendant)
- transport de l'intervenant(e), les repas et les nuitées inhérents au déplacement (mesures non applicables pour les formations se déroulant sur une 1/2 journée)
- prépare la fiche « formation » du livret de l'animateur en coopération avec le club / comité / région organisateurs.

L'organisateur prend en charge :

- validation de la plaquette
- diffusion à son réseau régional / départemental / local
- hébergement et les repas de l'intervenant(e) lors de la formation
- gestion, enregistrement et perception des inscriptions qui restent à l'organisateur (un double de feuille de présence sera transmis au secrétariat fédéral)
- fournit le matériel, les visuels FSGT, la reproduction de documents...

➤ Ces dispositions qui caractérisent la 2ème situation, ont été votées en réunion de bureau de la CFA le 20 Juin 2013 pour répondre à notre objectif de développement dans les régions, en soutenant des actions de formation hors Ile de France. Elles sont à titre expérimental sur cette nouvelle période 2013/2017.

3ème situation :

La formation est organisée par un club et/ou un comité uniquement, mais souhaite que cette action soit reconnue par la CFA.

Il serait souhaitable que le comité et la région en soient informés. La CFA diffusera l'information dans tout son réseau si le contenu est cohérent avec ses objectifs et ceux de la FSGT.



Rémunération des intervenants(tes) professionnels(elles)

La prestation peut être réglée (par chèque) le jour même de l'intervention si la facture nous est parvenue 8 jours avant la formation, sinon le règlement interviendra la semaine suivante lorsque la facture aura été présentée le jour de la formation. Le montant des rémunérations sera régulé et validé en réunion de la CFA au cas par cas selon les demandes.

Reconnaissance des formateurs bénévoles

La CFA participera aux frais de formation individuelle de ses formateurs bénévoles pour des formations dont les contenus sont en adéquation avec nos activités, et dans l'optique d'un possible réinvestissement dans les formations organisées par la CFA. Les projets seront débattus et validés en réunion de CFA.

Implication des membres de la CFA dans l'organisation des stages en Ile de France

Les frais de transport, parking... des membres de CFA, se déplaçant pour assurer l'organisation et le bon déroulement des formations en IDF, seront pris en charge par la CFA.

Aide à la formation pour les stagiaires (Domaine Formation)

Rappel des conditions de prises en charge : *Toute personne titulaire du livret animateur peut bénéficier de 50 % de prise en charge (frais pédagogiques + hébergements) par le Domaine Formation, sur les formations fédérales inscrites au calendrier. La demande de prise en charge doit se faire en amont de la formation auprès du Domaine Formation. Le règlement devant être effectué dans son intégralité, le remboursement des 50 % interviendra après la formation. Aucune demande ne sera prise en compte si l'animateur(trice) n'est pas titulaire du livret au préalable.*

Cette charte a pour but de fixer les règles d'un fonctionnement dans le contexte actuel. Elle n'est pas figée, et peut subir des aménagements liés à des évolutions dans le développement et la gestion de nos activités.

PARTENARIAT LSR

Créée en 1981 par la CGT pour rompre la solitude, la LSR (Association Loisirs Solidarité Retraite) occupe une place dans le champ associatif, de progrès social et de solidarité... Elle offre des activités de toutes natures aux seniors et aux actifs dont des activités sportives Ces valeurs communes aux nôtres ont été l'occasion de signer, récemment, une convention de partenariat pour le développement de nos activités. Plusieurs membres de la CFA ont animé une semaine de découverte d'Activités Physiques et Sportives en Auvergne du 27 Avril au 4 Mai 2013. Cette semaine de découverte d'activités physiques et sportives à destination des adhérents LSR, a été portée en coopération par LSR et la FSGT dans le cadre du partenariat.



Cette semaine a réuni 97 adhérents LSR venant de 23 associations réparties dans les départements suivants : Bouches du Rhône (13), Côte d'or (21), Doubs (25), Eure et Loire (28), Finistère (29), Hérault (34), Loir et Cher (41), Lot (46), Puy de Dôme (63), Haute Saône (70), Saône et Loire (71), Sarthe (72), Haute Savoie (74), Paris (75), Yvelines (78), Vendée (85), Haute Vienne (87), Seine St Denis (93), Val de Marne (94)

7 formateurs et animateurs FSGT ont participé à la semaine : Martine Pothet-Favier, Bernard et Colette Bouquin, Flavien Wrede, Pascal Mrozinski, Gilles Aulfauvre, Michel Scheidt, Anne-Laure Goulfert.

13 activités proposées : Tests d'évaluation de la condition physique, Gym mémoire, Bolas, Ballons de Klein et Ballons paille, Atelier course, Vélo, Randonnée, Métro du corps, Cirque, Marche nordique, Danse, Cross boccia, Débat sport-santé.

Grand intérêt de la part des pratiquants dans l'ensemble. Les initiations semblent avoir beaucoup plu, les participants étaient très volontaires, et demandeurs d'informations avec pour certain une volonté de pratiquer cette même activité à leur retour. 1 H 00 de pratique effective était un peu insuffisant, certains pratiquants auraient également souhaité que ça dure un peu plus longtemps. Dans l'ensemble tout le monde y trouvait de l'intérêt, les animateurs aussi.



Quel est l'avenir de ce genre de projet ?

Il faut s'intéresser plus particulièrement au sens pour la FSGT de cette semaine dans le cadre de la convention signée avec LSR. Ne pas forcément reconduire un séjour de vacances où la FSGT est davantage prestataire que partenaire.

Le séjour pourrait être ouvert aux licenciés seniors FSGT, pour que cela soit un rapport gagnant-gagnant? LSR est demandeur de formations dans les APS ? Vaut-il y avoir des adhérents LSR qui souhaiteront s'engager dans les formations FSGT ? Ce type de semaine peut-il évoluer de découverte d'APS à formation d'animateurs en APS ?

Anne-Laure Goulfert

INTERNATIONAL VARNA

La Délégation Senior FSGT à Varna

Les 3^{ème} jeux sportifs mondiaux de la CSIT (Confédération Sportive Internationale du Travail) se sont déroulés à Varna, en Bulgarie du 2 au 9 juin 2013.



Après Rimini en 2008, Tallinn en 2010, la FSGT a participé aux 3^{ème} Jeux Mondiaux de la CSIT organisés à Varna en Bulgarie. Ces 3^{ème} jeux marquaient également le 100^{ème} anniversaire de la CSIT. La délégation FSGT était présente avec 210 participants. Précisons que cet évènement a rassemblé 2300 sportifs et sportives dans 20 disciplines issues d'une diversité d'organisations membres venant de 4 continents et de 32 pays, venus célébrer le sport amateur, travailleur, populaire et proche des valeurs olympiques.

Notre CFA était au rendez-vous avec la participation d'une délégation « Senior » composé de 16 personnes (13 sportifs dont le responsable de délégation, 3 accompagnateurs). Parmi les 13 sportifs, 7 étaient issus de clubs d'Ile de France (AS Drancy, ASG Bagnolet, ES Levallois, ES Vitry et US Ivry) et 6 venaient de clubs de province (5 de l'AN Fontaine (comité 38), 1 de l'AIL Blancarde (comité 13)). 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.

Différentes délégations de Seniors de + de 55 ans étaient présentes : l'ASKO (Autriche), la DAI (Danemark), l'UISP (Italie), HAPOEL (Israël), KALEV (Estonie), BELARUS (Biélorussie), TUL (Finlande), la FSGT (France). Au total, toutes délégations confondues, 56 sportifs seniors se sont retrouvés durant toute la semaine. Pour certains d'entre nous qui avons participé aux précédents jeux, c'est avec plaisir que nous avons retrouvé nos amis des délégations de l'ASKO (Autriche), de la DAI (Danemark) et HAPEL (Israël). Nous avons également retrouvé Palle THOMSEN (responsable activités seniors DAI) et, bien sûr, Anne Lise Kooreman responsable de la Ligue des Seniors de l'Union Italienne du Sport pour Tous (UISP) qui a coordonné la préparation du programme senior, et qui assure la traduction des débats et intervenants dans les animations proposées par les différentes Unions.

Un programme très chargé durant cette semaine, axé sur la pratique et les échanges d'expériences et de connaissances pour seniors (cadres, animateurs et pratiquants), nous a permis de découvrir et de partager diverses activités physiques. Quatre délégations, l'ASKO, la DAI, HAPEL et la FSGT, ont proposé et animé des séances différentes, le but étant de montrer ce qui se pratique dans chaque pays. 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 séminaire de Vienne 2012, nous a permis de préparer et de mettre au point ce que nous allions proposer à Varna, en accord bien sûr avec tous les membres de la CFA Gym Forme Santé et Danse. Notre délégation a animé trois séances : le métré du corps, jeux de jonglages et d'adresse (balles et bâton du diable), mouvement coordination et mémoire.





Une semaine à Varna très riche à plusieurs niveaux :

Découverte de techniques, de pédagogies différentes : chaque délégation a proposé des choses très différentes et a appris des autres. Les Autrichiens préfèrent les animations très aérées, les Danois sont très « écolos » ils aiment ce qui se pratique en pleine nature et leur idée d'utiliser du matériel de récupération ne manque pas d'originalité.

De CSIT en CSIT, on constate une augmentation du nombre de délégations seniors participantes.

Pour ceux qui participaient pour la première fois à ces jeux, ce fut une aventure extraordinaire, comme le dit si bien Yvette, animatrice à l'US Ivry « ...je n'aurai jamais imaginé vivre une

telle aventure à 71 ans !!! », une découverte des diverses activités, qui vont leur donner des idées. Michèle de l'AN Fontaine (38) affirme « à Grenoble, on va mettre en pratique la marche avec les bâtons dès demain !! ».

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. La journée de préparation à Paris au mois d'avril et la petite séance de mise au point collective sur la plage à Varna, 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.

Enfin, bien au-delà de ce qui s'est passé au sein des activités seniors, comme le souligne Gaby « *un contact permanent avec d'autres sportifs jeunes et moins jeunes* » et ce n'est pas Yvette qui la contredira !!! Des rencontres chaleureuses et sincères intergénérationnelles. Nous retiendrons le point commun et dominant de toutes les activités proposées : **RIRES, SOURIRES, EMOTIONS, DECOUVERTE, CONVIVIALITE**, au rendez-vous de chaque séance. **La démonstration que le jeunisme est « ringard », le dynamisme, le brin de folie, des seniors présents à Varna, l'ont bien prouvé. On retiendra la question d'une jeune volleyeuse « à quel âge peut-on intégrer votre groupe, vous avez une sacrée pêche et vous n'arrêtez pas ... ? »**

Et après Varna ?.....

La DAI (Danemark) s'est dit intéressée par les contenus que nous avons proposés, et suggère de faire des échanges d'expériences. La Suisse et la France seraient volontaires pour organiser quelque chose, pour la France cela pourrait se faire dans la perspective des 80 ans.

Pour la FSGT, pour notre CFA quels enseignements en tirer ? Pourquoi ne pas imaginer des rencontres interclubs associant à la fois de la « pratique gymnique » visant plus particulièrement le développement et/ou l'entretien de la santé (cardio, musculation, étirement...) et des activités ludiques à l'intérieur, à l'extérieur. Nous l'avons d'ailleurs évoqué à Varna, les copains de l'Isère nous ont invités dans leur chalet de montagne pouvant accueillir 24 personnes. A réfléchir....





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, Varna sont les 3^{ème} jeux, donc les derniers. Il faut former des plus jeunes et passer le relais, pour animer ces activités dans les clubs. Depuis Rimini, un travail a été réalisé par la CFA sur la question des activités physiques seniors. La FSGT est devenue une des unions reconnue dans ce domaine au sein de la CSIT. Il serait dommage de s'arrêter en si bon chemin. Nous devons continuer à nous servir de ce que nous avons appris et apportons, pour que cela ait des retombées collectives au sein de la FSGT et de ses clubs affiliés, faute de quoi notre participation aux jeux de la CSIT perdrait de son sens.

Martine Pothet-Favier



Délégation FSGT

CHANTIER EDUCATION A LA SANTE POUR TOUS

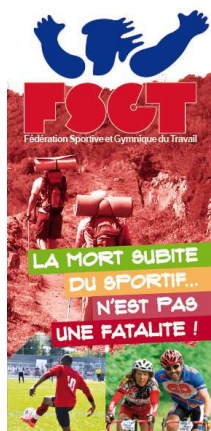
Retour sur 3 saisons d'EVOLUTION !

En 2010, l'Assemblée Générale n'a pas retenu la Santé comme chantier prioritaire, bien que la volonté de renforcer le collectif soit retenue. La saison 2012-2013 était placée sous le signe du renouveau avec la volonté de définir une véritable politique sport-santé, et d'élargir au maximum la réflexion à tous les acteurs de la fédération : comités, régions et CFA.

Ses actions dans la période 2010-2012 :

Bien qu'essoufflé, le Collectif Santé n'est pas resté sans rien faire, il s'est attelé à la réalisation de plusieurs projets et actions.

Réécriture des tests de la condition physique : Depuis 2011, un groupe de volontaires issus de l'Ile de France se réunit de manière bimestrielle. Ils remettent à jour et développent une nouvelle batterie de tests d'évaluation de la condition physique, à mettre à disposition des clubs, pour tous les publics de la FSGT, quels que soient l'âge, la discipline sportive et le niveau de pratique... Le travail est en cours de finalisation pour une parution dès le début de l'année, et s'établit parallèlement à la mise en place de formations sur ce sujet. **(Voir encadré)**



Prévention sur la mort subite non traumatique du sportif : Suite à l'alerte de la Mutuelle des Sportifs sur nos décès par mort subite, la FSGT a décidé d'agir en ce sens. Avec l'intervention du Pr François Carré, président du Club des Cardiologues du Sport lors de l'ANA Vélo, des liens étroits de coopération se sont tissés. Les temps d'information sur ce sujet ont été multipliés, et nous avons créé une plaquette de sensibilisation « La mort subite du sportif... n'est pas une fatalité! » Diffusée dès janvier 2013, plus de 34000 exemplaires ont été distribués à ce jour.

Pages Santé dans SPA : Depuis la rentrée 2012, SPA et le Collectif Santé travaillent ensemble sur le contenu et la planification des articles santé dans chaque numéro.

Lien avec les comités et régions toujours en action : Perpétuellement de nombreuses expériences nous remontent des comités et des régions, et nous montrent que les localités sont plus que jamais actives sur la thématique sport-santé.

2012-2013 : Un nouveau souffle

Depuis le printemps 2012, la santé s'est rendue de plus en plus visible dans les temps forts de la vie institutionnelle fédérale.

Rassemblement des gestionnaires en mai 2012 : Ce temps de présentation du collectif santé et d'échanges avec les participants, a conforté le collectif dans le fait de multiplier les temps d'informations pour élargir la réflexion sur cette thématique, chère à tous.

Atelier Santé au matin de l'Assemblée des Comités et des Régions en octobre 2012 : Afin de bien démarrer la saison, tous les responsables de comités départementaux et régionaux, porteurs ou non de projets autour de la santé, étaient invités à venir s'informer, échanger et partager leurs besoins, leurs expériences, leurs projets... Aux vues des divers échanges de la réunion, il est apparu indispensable de donner une suite à cet atelier, en organisant une journée fédérale sur la santé avec la volonté d'y associer le plus de militants possibles.

Journée Fédérale Santé « Sport et Santé, tous concernés! Et à la FSGT ? » en février 2013 : C'est une trentaine de personnes, qui a participé à cette journée de réflexion. Responsables dans les comités, les régions et les CFA, ils ont souhaité être acteurs de la définition et de la construction d'une politique fédérale autour du sport-santé, proposer des pistes de fonctionnement et des axes de travail pour les saisons à venir dans le cadre de la future feuille de route pour l'AG de Brest.

Les divers temps de réflexion permettent aujourd'hui de mettre en avant les perspectives suivantes :

En restant au cœur de notre métier des activités physiques et sportives, la FSGT doit mener une **politique de sport-santé**, qui favorise le développement des clubs et le développement de l'individu pour le rendre responsable de sa pratique, de sa santé.

Pour créer les conditions nécessaires au **fonctionnement d'un véritable collectif**, l'ouverture d'un chantier « **Education à la Santé pour Tous** » a semblé indispensable, de manière à le rendre plus visible et **transversal** dans tous les domaines de la fédération. D'avoir des référents santé dans les comités et régions, dans les CFA, afin de créer un réseau mutualisant les savoirs et les compétences.

Pour cela, pour les 4 prochaines saisons, le collectif axera son travail sur :

l'analyse du contenu de nos pratiques, pour respecter au maximum l'intégrité physique, mentale et social de nos adhérents, en lien direct avec les CFA.

la formation, qui est le principal moyen par lequel passe l'évolution des connaissances. Il est donc essentiel que l'aspect santé soit pris en compte, et intègre les formations tant au niveau des modules transversaux que spécifiques aux activités.

la valorisation de ces enjeux au niveau local pour devenir le lieu d'échanges, de débats, de perspectives pour créer et coordonner des actions de communication, sensibilisation, prévention, formation, création... un soutien pour les comités, les régions et les CFA qui souhaitent s'investir sur ce sujet.

la mutualisation de savoirs et de compétences, afin de réunir les différents groupes et personnes en charge de thématiques santé en interne (commission dopage, commission médicale...), comme en externe (Club des Cardiologues du Sport...) dans un seul et même chantier pour avoir une vision globale du champs sport-santé.

Aujourd'hui, la santé est **l'affaire de tous**, de plus en plus de personnes ont pour objectif sportif la recherche de la santé, du bien-être physique, mental et social. Elle est au cœur de nos préoccupations, et l'élément de base de nos pratiques sportives qu'elles soient compétitives ou dites de loisirs. La FSGT «*...qui a pour but de préserver et d'améliorer la santé et la capacité physique de ses adhérents...*» (selon l'article 1er des statuts), doit faire valoir son rôle éducatif sur ce sujet, pour toutes ses activités et ses populations.

Et ce chantier pour notre CFA ?

La CFA Gym Forme Santé Danse est omniprésente dans ce collectif. Pas moins de 5 membres participent à la construction du projet. Pas étonnant lorsqu'on connaît les visées, objectifs et actions que mènent la CFA : proposer des activités en lien direct avec la santé pour préserver et développer le capital santé de tous les publics, à tous les âges de la vie.



Anne-Laure Goulfert

FSCT

ÇA VA LA FORME?

un atout pour la gestion du capital santé

TESTS D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

La dernière nouveauté : « Ca va la forme ? Version 2 »

Savoir pratiquer, savoir s'entraîner impliquent une démarche d'évaluation incontournable, pour progresser, préserver et améliorer son capital santé, orienter sa pratique et durer dans une activité physique et/ou sportive. L'évaluation de nos pratiques doit donc faire partie intégrante de la formation et de l'habitus de nos animateurs et éducateurs qu'ils soient bénévoles ou professionnels. C'est pourquoi, le chantier Éducation à la Santé pour Tous va rééditer en Janvier prochain « **Ça va la forme ? Version 2** ». Sous forme d'un classeur, cet outil permettra d'évaluer la condition physique de tous nos adhérents, quels que soient l'âge, le sexe, la pratique ou le niveau de pratique. Des tests simples, de terrain, faciles à mettre en place...

Anne-Laure Goulfert

REGARD SUR DE NOUVELLES PRATIQUES !!

Zumba *, Sh'bam*, Bokwa*, toutes ces activités font fureur et viennent détrôner les cours de gym classiques d'aérobic et de step. Il y en a pour tous les goûts et tous les publics, du plus jeune au plus âgé. Il faut bien se rendre à l'évidence la danse et/ou les activités dérivées de la danse font de plus en plus d'adeptes. Pourquoi un tel engouement ? Peut-être par lassitude des cours de gym classiques où l'on enchaîne des séries d'exercices, et où l'aspect plaisir et ludique est parfois absent. Peut-être parce que la danse permet de se « lâcher » et de faire appel à sa créativité? Peut-être parce que les contacts avec les autres sont plus faciles. Notons qu'avant l'apparition de ces « danses », il n'existait pas de sections danses pour adultes, en dehors des danses traditionnelles et/ou sportives (danses de salon). La danse classique, moderne, jazz étaient réservées à des publics jeunes, même si des essais d'adaptation aux adultes ont été faits, l'aspect technique, discipline corporelle ne convenait pas à tous les pratiquants. Nos associations affiliées suivent le mouvement et doivent répondre à ces nouveaux besoins de « danse accessible ».



Stage Zumba du Samedi 15 Octobre 2011 à Ivry

Des concepts bien pensés » et « marketés » surfant sur la vague « Danse » !! ZUMBA®, SH'BAM™, le BOKWA® , présentent des caractéristiques communes :

➤ *Ils proposent des programmes chorégraphiés*

s très étudiés, des pas accessibles à tous, et qui changent régulièrement.

➤ *Ils mettent en avant les bienfaits de l'activité sur la condition physique* : renforcement et amélioration des capacités cardio-vasculaires, tonification de l'ensemble du corps, pertes de poids, amélioration de la coordination, effets positifs sur le stress.

➤ *Ils s'adressent à un large public*, notamment à ceux pour qui *Danser* est une façon de se dépenser sans y penser, en s'amusant, en se lâchant physiquement et mentalement.

➤ *La marque est déposée*, et pour encadrer des séances utilisant le nom, il faut avoir été formé sur le concept en 48 h et, moyennant un coût d'environ 400 euros. Les formations sont dispensées par des organismes privés détenteurs des différentes qualifications. Pour le SH'BAM, il faut être salarié dans un club ou une association affiliée LES MILLS. A l'issue des 2 jours, les élèves reçoivent leur certification ou licence et peuvent alors enseigner *contre rémunération* l'activité, *sous condition de disposer des diplômes ou de certifications professionnelles dans les métiers de la forme, selon la réglementation en vigueur* (Instruction Ministérielle (n° DS/DSB2/2012/175) du 24 avril 2012). *.. la certification délivrée au titre de la formation seule n'est pas un diplôme professionnel et ne permet pas d'exercer contre rémunération ... »*

Mais avec quelques différences

Sur le plan musical : si le Step ou le L.I.A avaient des musiques spécifiques, créées pour ces activités, la Zumba se pratique sur des musiques latines existantes et le Sh'Bam et le BOKWA sur des musiques de tout style actuelles et de différentes époques.

Sur le plan contenu : Pour la Zumba, et le Bokwa même s'il y a des pas de base, l'animateur crée ses enchaînements et peut laisser libre cours à son imagination, il y a donc beaucoup de différences entre les cours. Pour le Sh'bam, c'est une équipe professionnelle des MILLS qui construisent les séances avec changement tous les 3 ou 4 mois. La « touche personnelle » de l'animateur est très limitée : la mise en espace par exemple en cercle, ou en groupes face à face, des poses libres, chanter les airs connus cela aide à respirer... Dans le Sh'bam et le Bokwa il y a beaucoup moins de mouvements de bassin que dans la Zumba, mais il faut reconnaître que les articulations sont malmenées.

Sur le plan pédagogie : Les cours sont basés sur la démonstration, on essaie de reproduire les mouvements proposés. Pour le Sh'bam, n'y a pas obligation de reproduire à l'identique, chacun adapte à son niveau, on marche au lieu de courir, on ne saute pas, l'essentiel est de s'amuser, et les mouvements sont inspirés du Jazz qui avait déjà inspiré le L.I.A.

Le rôle de l'animateur : Ces activités (comme beaucoup d'autres) sollicitent beaucoup les appuis (chevilles et genoux), proposent beaucoup de déhanchés (sollicitation du bassin). Chacun n'est pas obligatoirement préparé à cela, et surtout n'a pas forcément une bonne notion de ses possibilités. La musique entraînant aidant, on a tendance à se « lâcher » et dans l' « euphorie » on ne porte pas trop d'attention aux « bons placements » du corps, ce qui, à terme, peut entraîner des traumatismes. Comme dans toute activité physique sportive, l'animateur ou l'éducateur sportif devra donner un maximum de consignes aux pratiquants durant la séance.

Comment la CFA se positionne-t-elle face à ce phénomène ?

Dans un contexte de sédentarité, nous ne pouvons qu'encourager tous ceux qui n'aiment pas le « sport » à pratiquer une activité physique quelle que soit la « méthode ». Ces nouvelles activités ne sont donc pas à rejeter ou à dénigrer. L'engouement pour ces pratiques met bien en évidence des aspirations nouvelles et des motivations précises : « *se dépenser sans ressentir le goût de l'effort, et surtout sans souffrir !! Se détendre et oublier ses soucis quotidiens* », nous ne pouvons l'ignorer. Si ces « nouvelles danses » apportent un certain bien-être aux pratiquants pourquoi pas ??? Il est donc nécessaire d'en tenir compte dans les formations que nous proposons, nous avons d'ailleurs proposé une journée de formation Zumba en 2011. Intégrons ce phénomène en y puisant ce qu'il y a de positif et d'intéressant pour l'inclure selon notre conception de l'activité, dans nos formations et nos initiatives.

Martine Pothet-Favier - Gisèle Houry.

LES PLUS

Portrait de Monique Gimenez



« Oui, bonjour, c'est Monique »

Profitez bien encore de cet accent du Lot et Garonne quand Monique vous répond au téléphone, car à partir de fin juillet vous ne le retrouverez plus après avoir composé le « 23.35 ». En effet, après 33 ans de bons et loyaux services à la FSGT, cette femme au franc parler, a demandé ses droits à la retraite, bien méritée. Et oui, plus de 30 ans que Monique a quitté sa région natale du Lot et Garonne, sa formation secrétariat en poche, pour venir travailler à la Capitale. Cette sportive, dans sa jeunesse : hand, basket, athlétisme, aura su mettre ses savoirs au service de la Fédération, qu'elle soit Rue Vellefaux dans le 10ème ou à Pantin au 15ème. Volley, Sports de combat, Boules Lyonnaises, Rugby, Athlétisme, Judo, Foot, Tennis, Tennis de Table, PGA, Enfance, Santé.... n'ont plus aucun secret pour elle : les règlements, les championnats, les inscriptions des stages et les apéros des bénévoles... Rien n'est oublié. Depuis 2006 et son suivi de la CFA APA, puis GFSD, elle aura su tisser des liens autres que ceux du travail, avec toute cette équipe de femmes... Oups de nanas. Avec des hauts et quelques bas, la Fédération aura vu évoluer cette jeune fille de 25ans, devenir femme et maman. Le flambeau FSGT étant transmis puisque ses filles restent dans le circuit, Marion en tant qu'animatrice GR et Maëva quelques fois dans les gradins des PGA.... Aujourd'hui, elle va pouvoir profiter de ses loisirs et de sa maison dans la Manche. Mais je suis sûre qu'elle reviendra nous voir ici ou là, ou dans les rues de la Fête de l'Huma...

Anne-Laure Goulfert

Extrait d'un point de vue écrit de René Moustard sur la pertinence du bulletin de la CFA GFSD

..... Par le moyen d'un bulletin, je découvre, ça me donne une idée très positive du point de vue que je me fais d'une CFA à la FSGT, parce qu'en tournant les pages, en apprenant ce qui se passe, tu as une sorte d'unité de la diversité de ce que c'est que l'Activité Physique dans l'Activité Humaine.

Parce que c'est un milieu de vie dans lequel :

Il y a de l'activité et en plus ça progresse en nombre d'adhérents, mais de l'activité qui baigne dans un système formateur, et dans ce système on voit émerger le rapport entre professionnels qui viennent de l'extérieur et les professionnels de la FSGT qui ont des valeurs communes.

C'est intéressant de voir qu'une CFA fait à la fois de l'animation et de la formation, commission d'activités qui fait de l'animation en osmose avec la formation.

Commission qui ne se limite pas à son espace, car elle participe aux « réunions » institutionnelles, elle est dans la vie commune, ça s'étend à l'international ; en faisant cela, la CFA se met en valeur. On est dans une commission portée par une dynamique du milieu.....



*La CFA Gym Forme Santé
et Danse*

*Vous souhaitez de bonnes fêtes de fin d'année,
et vous adresse à toutes et à tous
ses meilleurs voeux de bonne
et heureuse année pour 2014, ainsi que
beaucoup de succès dans vos initiatives*

