



N°7

BULLETIN DE LA COMMISSION FÉDÉRALE  
GYM - FORME - SANTÉ - DANSE

JANVIER 2015

# SOMMAIRE

Édito	1
Vie Fédérale	2
Vie Institutionnelle	3-4
Formations	5-9
International	10-12
Les Régions du Nord au Sud	13-17
Les Plus	18-21

## COMITÉ DE RÉDACTION :

Jo Robert  
Martine Pothet-Favier  
Dina Le Lièvre  
Flavien Wrede  
Georges Le Villain  
Nicolas Escorne  
Anne-Laure Goulfert

## RELECTURE :

Monique Gimenez

## RÉALISATION ET MISE EN PAGE :

Virginie Sergent

# ÉDITO

LE CONTEXTE DE LA REPRISE  
DE LA SAISON 2014-2015

## EN CETTE RENTRÉE 2014

plusieurs éléments du contexte national témoignent d'une situation particulièrement difficile voire préoccupante pour l'ensemble du mouvement sportif.

Tout d'abord le projet de Loi de finances 2015 révèle des tendances majeures d'une réelle politique d'austérité avec une incidence réelle sur le CNDS 2015 et les crédits du Ministère (baisse de 56 millions d'euros.)

De plus, depuis plusieurs mois nous avons alerté tous nos adhérents au sujet de la pression des fédérations délégataires sur les fédérations affinitaires.

L'été est passé et rien n'est venu contredire ces orientations qui au contraire s'affirment en cette rentrée 2014-2015.

La Direction Nationale Collégiale, dans son compte rendu du 16 octobre 2014, nous alerte à nouveau sur une situation explosive.

*« L'offensive des fédérations délégataires envers les adhérents des fédérations affinitaires et multisports se poursuit au travers de pressions quotidiennes sur les associations doublement affiliées en leur enjoignant l'obligation de licencier tous leurs adhérents y compris celles et ceux qui n'ont aucune pratique au sein des fédérations délégataires à celles-ci... Sous peine de sanctions pouvant aller jusqu'au refus de désormais les affilier!*

*Le collège des fédérations affinitaires et multisports est intervenu sur ces questions auprès du président du CNOSF. Mais la FSGT pour sa part a saisi son avocat dès lors qu'il y a atteinte au libre choix des citoyens et même au droit d'association.*

*Un courrier spécifique sera adressé aux clubs affiliés pour les appeler à résister à ces entreprises visant à terme à la disparition du sport affinitaire. »*

Ces contraintes viennent compléter les propositions faites par la direction des sports pour l'organisation de manifestations publiques.

Cette même direction des sports entend édicter des règles différentes se traduisant par une simple déclaration pour les fédérations délégataires et par contre, par une multitude de contraintes administratives et une obligation d'avis favorable pour les fédérations délégataires.

Pour toutes les autres organisations sportives y compris pour la FSGT et les autres fédérations affinitaires, les modalités actuellement en vigueur sont équivalentes par les fédérations agréées qu'elles soient délégataires ou affinitaires !

Ces propositions de la direction des sports conduiraient dans les faits, à instituer un statut de monopole aux délégataires et une subordination de fait pour les affinitaires.

**Nous faisons appel à la vigilance des clubs et de leurs acteurs pour résister à toute pression extérieure qui viendrait les mettre en situation de subordination entraînant la perte de l'identité FSGT.**

■ Jo Robert

# VIE FÉDÉRALE

## COMPOSITION DE LA CFA

La Commission Fédérale d'Activité Gym Forme Santé Danse regroupe une dizaine de membres actifs issus de clubs et comités FSGT; *Mesdames Jo Robert, Gisèle Houry, Martine Pothet-Favier, Janine Moustard, Françoise Burot, Dina Le Lièvre, Marie-Cécile Rollat, Cathy Arnaud, Christiane Varin, Nathalie Lemaître et Messieurs Bernard Bouquin, Georges Le Villain et Flavien Wrede.*

Elle impulse et soutient des projets sur tout le territoire.

Le bien-être physique et psychique à tout âge est à l'origine de ses choix d'action.

■ Anne-Laure Goulfert

## EFFECTIFS DE LA CFA

Après quelques saisons de constante évolution, les effectifs se maintiennent, certains continuent de progresser (MA Adultes,

MA Seniors, Yoga) et d'autres baissent (Danse, Gym entretien, Gym aquatique).... Attention il faut rester vigilants....

### Evolution des effectifs CFA GFSD

Activités	Effectifs saisons						
	2007-2008	2008-2009	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014
Danse	2305	2267	2287	2401	2541	2966	2851
Gym entretien	6919	5837	5566	6016	6422	6658	6509
Gym aquatique	2150	2287	2184	2115	2138	1650	1517
MA adultes	1231	2089	1658	1628	1759	2251	2446
MA séniors	2891	2508	2578	2612	2680	2792	2891
Yoga	888	920	940	930	1084	1072	1107
Act Exp et Danses				12	19	215	257
<b>Total</b>	<b>16384</b>	<b>15908</b>	<b>15213</b>	<b>15702</b>	<b>16643</b>	<b>17604</b>	<b>17578</b>

### Evolution des effectifs

Activités	Evolution des effectifs					
	07/08-08/09	08/09-09/10	09/10-10/11	10/11-11/12	11/12-12/13	12/13-13/14
Danse	-38	20	114	140	425	-115
Gym entretien	-1082	-271	450	406	236	-149
Gym aquatique	137	-103	-69	23	-488	-133
MA adultes	858	-431	-30	131	492	195
MA séniors	-383	70	34	68	112	99
Yoga	32	20	-10	154	-12	35
Act Exp et Danses				7	196	42
<b>Total</b>	<b>-476</b>	<b>-695</b>	<b>489</b>	<b>929</b>	<b>961</b>	<b>-26</b>

■ Anne-Laure Goulfert

## FINANCES

À sa réunion du 2 décembre 2014, la commission des finances du D1 a validé les bilans des CFA pour la saison 2013/2014. Pour la CFA GFSD, nous démarrons la saison avec une enveloppe de 7500€ + un reliquat de 2694,37€.

Ce reliquat inclut des prévisions d'actions internationales budgétées sur 2013/2014 mais qui se sont déroulées en septembre 2014 et qui emmargent donc sur le budget

2015. Coût réel des opérations, Copenhague et la Belgique : 1738,89€.

Pour cette saison, nous avons un gros projet de rassemblement senior en Isère qui va nécessiter un investissement financier important. Une demande de subvention sur projets exceptionnels a été faite auprès du Domaine des Activités à hauteur de 1500 €.

■ Anne-Laure Goulfert

# VIE INSTITUTIONNELLE

AG



Près de 180 personnes se sont réunies les 4, 5, 6 Avril 2014 à Paris (75) pour participer à l'Assemblée Générale annuelle. Cette AG se tenait un an après l'adoption d'une nouvelle feuille de route qui guide l'action collective de la fédération pour les 4 années à venir.

L'occasion de faire le point mais surtout de s'interroger et de se propulser vers l'avenir alors que **la FSGT fête ses 80 ans d'existence** dans un contexte très émouvant. Bien sûr, la CFA GFSD était présente.

■ (extrait SPA # mai 2014)

ESTIVALES

Les Estivales FSGT, un peu l'université d'été de la Fédération du sport populaire, édition 2014, ont eu lieu à Camaret (Finistère) du 30 juin au 4 juillet. Désormais traditionnel, ce moment de prise de recul ne l'aura pourtant pas été,

tant dans son rythme que dans ses méthodes d'animation pour aborder les questions ; du « je » au « nous », participation et démocratie.

■ (extrait SPA # août septembre 2014)

VILLAGE  
DES ACTIVITÉS

(Assemblée des  
comités et régions)

C'est les 10 et 11 octobre que la CFA GFSD a fait sa rentrée institutionnelle.

Durant l'Assemblée des comités et régions, la CFA s'est fait un plaisir de participer à la seconde édition du Village des activités, temps de rencontre entre CFA et comités, impulsé par le domaine des activités.



L'idée étant que les comités et régions puissent aller à la rencontre des CFA, sur leur stand et échanger sur le quotidien : **les championnats, les stages, les créations de nouveaux clubs, nouveaux contenus.** Et la CFA a eu un beau succès ; de nouvelles pistes de stages, de développement... pour la saison à venir.

■ Anne-Laure Goulfert

FESTIVAL  
INTERNATIONAL  
DU FILM SPORTIF



Cette nouvelle et grande initiative, à l'occasion des 80 ans de la FSGT, s'est déroulée du 9 au 14 décembre 2014 avec une soirée anniversaire mémorable.

Le festival s'est inscrit dans la triple posture « **Le sport populaire, fier de son histoire, lucide sur son présent, conquérant pour l'avenir...** ».

La rencontre entre ces deux univers de la création culturelle que sont le sport et le cinéma a permis de mettre en réflexion, de manière originale et inédite, le sport dans tous ses états. Le festival a proposé de poser un regard lucide et humaniste sur le sport et la société. **Le sport est émotions.**

**Le sport est culture. Le sport est éducation.** Le sport peut être émancipation. Mais le sport est aussi dérives, dégâts humains, violence, tricherie, dopage. Quel sport, pour quelle société ? Telle a été la question en toile de fond, abordée par une trentaine de film et 13 rencontres débats. Et bien sûr la CFA GFSD était présente.

■ (extrait SPA # novembre 2014)

# VIE INSTITUTIONNELLE



**Et la CFA prévoit toujours de continuer avec INTENSITÉ SES ACTIVITÉS EN 2015, car d'autres temps forts très importants s'annoncent....**

**N**otamment **l'Assemblée Fédérale des Activités, qui se déroulera les 24 et 25 janvier 2015** à Paris.

Cette assemblée est un moment décisif de notre fédération.

Les débats proposés lors de ces journées aboutiront à des orientations et des décisions sur différentes questions : **le lien avec le contexte sportif et notamment les relations avec les fédérations délégataires, l'application et le respect de la charte des activités et le travail sur la réalisation des cahiers des charges spécifiques à chaque activité, la présentation du projet fédéral enfant et l'implication des Commissions Fédérales d'Activités dans le projet, l'utilisation des outils de communication et notamment le site internet FSGT, les 80 ans de la FSGT et l'implication des CFA dans le projet du festival des innovations et des Assises 2015, mais également le brevet fédéral d'animation et l'équilibre financier des activités internationales.... des questions qui sont chaque jour au cœur du travail des membres de la CFA GFSD.**

Mais aussi **les 6<sup>èmes</sup> Assises Nationales et Internationales du Sport Populaire qui se tiendront du 14 au 17 mai 2015 à Marseille**, dans la superbe Villa Méditerranée.

L'heure est à la conquête de jours heureux !  
La FSGT le veut, elle en est capable.

Tel est l'enjeu de ces Assises.

La mobilisation de toutes et tous est essentielle pour décider de notre avenir commun.

Les Assises sont avant tout pour les militants de la FSGT, issus des associations, des activités, des comités et du siège fédéral. La mobilisation sera essentielle!

En appui sur les expériences des éditions précédentes, les travaux des Assises seront une alternance d'ateliers, de carrefours et de conférences.

**La CFA GFSD s'est déjà engagée pour être partie prenante de ces assises avec les spécificités de contenus et d'organisation qu'elle développe sur le public senior.**

■ **Anne-Laure Goulfert**

# FORMATIONS



## BILAN DES FORMATIONS DE JANVIER À DÉCEMBRE 2014

### Dimanche 19 janvier 2014 Stage Découverte Country à Villeneuve-le-Roi (94)

Organisé par un nouveau club du réseau GFSD, ce stage a réuni presque 50 personnes. Bon accueil du club. Déroulement et contenus adaptés au niveau des pratiquants et montée en puissance progressivement dans la difficulté. Satisfaction de tous.

### Samedi 15 février 2014 Formation Gym Forme à Eysines (33)

Les stages en région Aquitaine permettent aujourd'hui de développer un réseau GFSD toujours plus grand dans cette région. Et c'est encore 7 nouveaux stagiaires qui sont entrés en formation et ont découvert les fondamentaux des séances gym forme du sport populaire...

### Samedi 22 mars 2014 Festival des innovations seniors à Paris (75)

Le Comité de Paris, en partenariat avec la CFA a organisé le 1er Festival des activités seniors... avec au programme : les bienfaits des APS sur le vieillissement, Gym mémoire-ABCdaire, Métro du Corps, Cirque, Equilibre... Avec au total 37 participants... et énormément de convivialité.

### Samedi 29 mars 2014 Formation sur les activités aquatiques à St Ouen (93)

Très bonne participation avec plus de 28 stagiaires. Beaucoup de points forts dans ce stage : binôme des intervenants, bonne ambiance, vidéo... Participants et formateurs très satisfaits et déjà partants pour une nouvelle édition...

### Dimanche 6 avril 2014 Stage Découverte Danse Hip-Hop Capoeira, Danse Africaine à Levallois (92)

Des intervenants attentifs aux différents niveaux des participants, des qualités techniques incontestables, très bonne approche pédagogique... le tout a permis de ravir les 17 participants...

### Samedi 12 avril 2014 Formation « Outils bâtons et élastique » à Eysines (33)

La journée a été très appréciée, même si les formateurs regrettent la faible participation. Cependant, le « réseau » s'élargit à chaque formation. Une « nouvelle stratégie » va être mise en place pour fixer les lieux et thématiques la saison prochaine en s'adressant à tous les stagiaires pour connaître leurs besoins et leur possibilité d'organisation.

### Samedi 26 avril 2014 Formation « Gym d'entretien avec et pour les plus anciens » à Eysines (33)

Une journée de formation très attendue par les stagiaires du réseau GFSD en Aquitaine, qui pour certains proposent des pratiques en relation avec les associations LSR. Pédagogie, caractéristiques du public, activités d'équilibre et de mémoire... le tout pour pratiquer et faire pratiquer le public senior...



### Week-end des 15 et 16 novembre 2014 Formation « Renforcement musculaire dans tous ses états » à Bagnolet (93)

Excellent stage avec 28 stagiaires. Le rôle des membres de la CFA dans l'information sur le terrain au sein de leurs clubs est important. Les connaissances théoriques ont été abordées sous des formes ludiques. Klapp, Corde élastique ont eu un fort succès et encore plus sur le Tai Chi, où les stagiaires auraient aimé pratiquer davantage... Tout cela aboutira certainement vers un autre stage pour approfondir l'activité. Le tout avec des intervenants de qualité.

### Samedi 18 octobre 2014 Formation « Construction d'une séance » à Morcenx (40)

Pour tous, stagiaires et formateurs, les ateliers et la séance ont été une réussite et ont permis de mieux analyser les attentes et les besoins des clubs de Carcen Ponson et de Morcenx. En effet, leur public n'est pas celui que l'on se représente généralement quand on parle de gym d'entretien (adultes et/ou seniors) mais plutôt des sportifs (athlétisme, badminton) à qui ils souhaitent proposer des séances collectives type Préparation Physique Générale (PPG). On retrouve les principes généraux des séances de gym d'entretien mais l'intensité et la difficulté des exercices peuvent être différentes et d'autres objectifs peuvent être abordés tels que la vitesse, la force, ...



### Samedi 20 décembre 2014 Formation « Abdos-dos, un duo interactif ! » à Tonneins (47)

Cette thématique, qui avait été fixée en fonction des attentes des clubs du réseau aquitain, mais aussi pour répondre à la demande des stagiaires d'aborder des contenus plus techniques ainsi que des notions plus poussées d'anatomie a fait le plein en ces veilles de fêtes. En effet c'est plus de 12 personnes qui sont venues s'approprier ou revoir ces contenus d'une thématique au combien importante dans le monde sportif... et toujours dans la plus grande convivialité...



# FORMATIONS

## UNE NOUVEAUTÉ : LA CFA PLONGE DANS LES FORMATIONS EN MILIEU AQUATIQUE



La CFA GFSD, étant en charge des activités de gym aquatique, aquagym, la saison 2013/2014 a été la saison du grand plongeon de la CFA dans les formations gymniques en milieu aquatique. Et ce fut un plongeon réussi...

Le premier stage fédéral, qui s'est déroulé en mars 2014, a permis à de nombreux animateurs actifs ou en devenir d'acquérir les bases d'animation de ses activités.

Et ce n'est pas fini...

Fort de succès de cette 1<sup>ère</sup> initiative et renforcée par les effectifs en constant développement la CFA reconduit une nouvelle formation pour la saison 2014/2015.

Cette formation du Samedi 28 mars 2015 sera animée par un binôme de maîtres nageurs sauveteurs, accompagné de Georges Le Villain, formateur de la CFA, qui devraient s'adresser à des animateurs déjà débrouillés.

Les savoirs théoriques dès la matinée détermineront l'organisation en ateliers plus spécifiques et avec des publics différenciés pour l'organisation de l'après midi dans la piscine.

L'activité aquatique proposée, pouvant comporter différentes composantes:

- diversifier - améliorer - les types de déplacement, d'évolution dans l'eau
- coopérer par la manipulation de matériels diversifiés
- s'exprimer - créer - maîtriser une animation.

En résumé construire le déroulement en fonction des participant(e)s.

Voilà tout le programme de ces nouvelles formations...

■ *Georges Le Villain et Anne-Laure Goulfert*

## PROGRAMME 2015

<b>Samedi 14 Février 2015</b>	Formation Gym Forme à Eysines (33)
<b>Samedi 28 Février et Dimanche 1<sup>er</sup> Mars 2015</b>	Formation Gym Forme à Eysines (33)
<b>Dimanche 22 Mars 2015</b>	Formation Danse « Comment animer un public adulte ? » à Aubervilliers (93)
<b>Samedi 28 Mars 2015</b>	Formation « Activités en milieu aquatique » à S <sup>T</sup> Ouen (93)
<b>Samedi 18 Avril 2015</b>	Formation Gym Forme à Tonneins (47)

Et d'autres stages découvertes courant avril en région parisienne : Samba, Danse caribéenne...

Sans oublier le 1<sup>er</sup> rassemblement des formateurs et animateurs senior du 9 au 12 avril 2015 à Laffrey (38)

# FORMATIONS

## 1<sup>ER</sup> RASSEMBLEMENT FÉDÉRAL DES FORMATEURS ET ANIMATEURS SENIORS

du 9 au 12 Avril 2015  
à Laffrey  
(comité de l'Isère)



Depuis plusieurs années la CFA GFSD a intégré le public senior dans ses activités. Des formations spécifiques sont organisées, notamment en IDF, en complémentarité avec les actions propres des clubs et des comités.

Des délégations, constituées d'animateurs des régions ont participé aux jeux mondiaux de la CSIT, Rimini, Tallinn, et dernièrement à Varna en 2013.

Parallèlement, les formateurs de la CFA, encadrants à ces jeux, ont participé à des rencontres entre unions pour harmoniser les contenus et échanger sur des nouvelles pratiques, Vienne en 2012 et Copenhague en 2014. A charge à chacun ensuite, de retransmettre ces innovations dans leurs lieux de pratique.

Il nous a donc semblé que le temps était venu de regrouper tous les participants pour faire une évaluation de l'ensemble des initiatives tout en se projetant vers les jeux de 2017.

C'est donc l'objet du rassemblement en Isère en 2015 qui regroupera les participants aux jeux et élargi aux animateurs de clubs et de sections actifs dans leur secteur quelle que soit l'activité.

Véritable temps de formation, ce rassemblement sera un lieu d'échange d'expériences et de contenus innovants à partir de temps de pratiques et de ... détente.



Ce sera aussi un lieu de réflexion sur l'élargissement du groupe de formateurs, sur le renouvellement des dirigeants pour les futures actions dans le cadre de la CSIT.



# FORMATIONS

**SANTÉ ET ACTIVITÉ  
PHYSIQUE**  
DÉCONDITIONNEMENT  
physique  
OU  
DÉCONDITIONNEMENT  
À L'EFFORT

**SANTÉ ET ACTIVITÉ  
PHYSIQUE**  
DÉCONDITIONNEMENT  
PHYSIQUE  
OU  
DÉCONDITIONNEMENT  
À L'EFFORT



**Exemple: exposé à partir de 2 situations**  
(mais on peut en trouver d'autres)

1- des pratiquants qui présentent des pathologies à classer dans les maladies chroniques.

2- des pratiquants sédentaires, ne présentant pas de pathologies particulières mais qui doivent se prendre

en charge pour préserver leur santé par le biais d'une pratique régulière d'activité Physique.

**DP (déconditionnement Physique) :**

Dans les 2 cas, hormis la maladie, on va trouver des causes communes et des effets semblables, dont l'animateur devra tenir compte, si dans son club, il est confronté à ces types de publics.

## QU'EST CE QUE LE DP ? :

### DÉCONDITIONNEMENT:

Extinction d'une habitude ou d'un automatisme due au manque d'activité.

#### ■ 1<sup>er</sup> cas :

Le DP est l'un des mécanismes expliquant le manque d'activité physique dans le cadre d'une maladie chronique, il est le résultat d'une inadaptation physique, psychologique et sociale souvent involontaire et secondaire à la maladie.

L'individu entre alors dans une spirale infernale que l'on appelle « la spirale infernale du déconditionnement » qu'il va falloir inverser pour passer du stade « d'invalidité » à celui de la réhabilitation, le retour au goût à l'effort et donc à la pratique d'une activité physique complétée par une médication spécifique assortie d'un suivi médical. Cependant, il ne suffira pas de bouger pour sortir de cette spirale infernale si elle dure depuis longtemps... Les mécanismes mis en oeuvre sont très complexes.

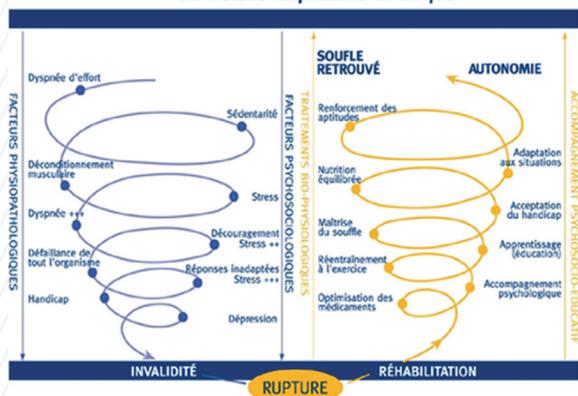
Le DP est un syndrome touchant les capacités fonctionnelles (respiratoires, cardio vasculaires, etc...) et est le retentissement majeur de pathologies telles que les insuffisances respiratoires et cardiaques, l'obésité, l'AVC, .....

#### ■ Dans le 2<sup>ème</sup> cas,

On peut aussi imaginer que la sédentarité et l'isolement vont amener au déconditionnement physique et psychosocial, d'où des similitudes avec le 1<sup>er</sup> cas. Dans les contenus de séances, l'animateur devra jouer sur l'amélioration des différentes capacités fonctionnelles, en proposant des exercices d'entraînement adaptés tout en favorisant le plaisir. Concrètement, cette étude de cas devra être prise en compte dans le projet de rédaction du cursus de formation de la CFA GFSD en cours de rédaction, qui fera un inventaire des thèmes des stages et leurs contenus en lien avec la santé, les publics, les connaissances scientifiques, les techniques dans différentes activités, les lieux géographiques des formations, le réseau de formateurs...

Ce processus conduit le malade à cesser progressivement toute activité physique, le rend vulnérable, l'entraîne vers la dépendance et au final vers une diminution de l'espérance de vie

De la spirale infernale...  
du malade respiratoire chronique



Affaire à suivre ...

# FORMATIONS

**SE FORMER ET  
SE QUALIFIER  
AVEC LA  
FSGT :  
LIVRET, BREVET,  
CQP**

## ■ QUELLE FORMATION AVEC LA CFA GYM FORME SANTÉ ET DANSE ?

Avec des activités en évolution permanente, la CFA se doit, aujourd'hui, de vous proposer, une qualification répondant à vos besoins, à ceux de vos associations et à ceux des institutions sportives actuelles. Votre reconnaissance interne et externe passe par le processus enclenché depuis plusieurs années, avec le livret d'animateur et le diplôme omnisports qui valident l'expérience et par le brevet fédéral actuel dont les épreuves

valident les compétences acquises sur le tas au sein des clubs et dans le cursus de formation proposé par la CFA.

La CFA travaille actuellement à la réécriture de la nomenclature de son brevet fédéral sans trahir les fondamentaux, en essayant de coller au plus près des qualifications fédérales existantes et tout en respectant son originalité.



## ■ QUEL EST LE PARCOURS DE FORMATION PROPOSÉ PAR LA CFA GYM FORME SANTÉ ET DANSE ?

DÈS LA 1<sup>ÈRE</sup> ANNÉE

### LIVRET FÉDÉRAL D'ANIMATION :

Reconnait l'engagement associatif de l'animateur après 1 an d'expérience.

Il est délivré à l'animateur, qui a acquis au minimum ; une expérience attestée par une saison d'animation sportive et par des formations, stages FSGT...

*Faites compléter chaque année votre livret de vos expériences, vos stages...*

### CARTE D'ANIMATEUR :

Délivrée après enregistrement du livret dans le fichier fédéral qui permet une prise en charge de 50% sur les stages fédéraux inscrits au calendrier (prise en charge maximale de 300€ par saison) en effectuant cette demande avant le stage au domaine formation

*N'oubliez pas de redemander votre carte, elle n'est valable que 5 ans*

APRÈS QUELQUES ANNÉES

### DIPLÔME OMNISPORTS FSGT :

Délivrée après réunion de commissions d'étude et de validation aux plans départemental et national. L'attribution du diplôme se fait selon des critères quantitatifs (5 ans ou 500h d'expérience) et qualitatifs (implication dans la vie associative, prise en compte de la diversité des publics,...)

*N'hésitez pas à faire valider votre expérience...*

### BREVET FÉDÉRAL GYM FORME SANTÉ ET DANSE :

Certifie l'acquisition de compétences acquises sur le tas au sein des clubs et dans les stages de la CFA.

Un nouveau brevet fédéral plus complet et évolutif avec 3 niveaux est en cours de rédaction.

De plus amples informations vous seront délivrées au cours de la saison et lors des stages.

*Le brevet fédéral vous intéresse, pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.*

### CQP ALS « AGÉE » (VAE) :

Le Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif « Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression » peut être obtenu par Validation des Acquis de l'Expérience et en formation continue.

*N'hésitez pas à vous renseigner auprès de notre structure.*

**Renseignements :**

**CFA Gym Forme Santé Danse :**

✉ [anne-laure.goulfert@fsgt.org](mailto:anne-laure.goulfert@fsgt.org)

☎ 01.49.42.23.35

**Domaine Formation :**

✉ [julie.canonne@fsgt.org](mailto:julie.canonne@fsgt.org)

☎ 01.49.42.23.43

■ **Anne-Laure Goulfert**

# INTERNATIONAL

## FORMATION CSIT DES FORMATEURS SENIORS : COPENHAGUE



### ■ DE COPENHAGUE À PARIS EN 2016 :

Dans la continuité des derniers Jeux Mondiaux de la CSIT de 2013 à Varna, mais aussi du week-end de formation de Vienne (2012), la CFA Gym Forme Santé et Danse a décidé de participer à ce 2<sup>ème</sup> week-end de formation organisé par la DAI à Copenhague. L'objectif est d'échanger, d'animer sur les activités seniors de chaque unions présentes.

Ont participé à ce séminaire l'UISP (Italie), ASKO (Autriche), DAI (Danemark), FROS (Belgique), HAP OEL (Israël), KALEV (Estonie), TUL (Finlande). 2 autres unions (6 personnes) étaient prévues ANASTCAM (Cameroun), AFSWI (Iran) mais n'ont pu participer car elles n'ont pas pu obtenir de visa.

En accord avec tous les membres de la CFA il a été décidé que 5 personnes particulièrement impliquées dans la CFA pour les activités SENIORS et au sein de leur comité et/ou club volontaires participeraient à cette formation : Georges Le Villain (USMA) ; Bernard Bouquin (ES Vitry) ; Dina Le

Lièvre (Levallois) ; Flavien Wrede (Comité 75) ; Martine Pothet Favier (Comité 94). Il s'agit aussi d'y participer en tant qu'animateurs, puisque la FSGT est maintenant reconnue comme active dans les activités pour les publics « seniors ».

L'accueil et l'organisation de ce week-end par la DAI ont été vraiment parfaits. Le séminaire s'est déroulé dans un lieu idéal « House of sports » : un immense centre sportif avec hôtellerie, où les athlètes de haut niveau tous sports confondus viennent s'entraîner. (Notre INSEP mais en bien plus grand et bien plus moderne).

La danse a été à l'honneur dès ce premier soir avec l'intervenante belge de la FROS. Il s'agissait de danse en ligne et en cercle (genre country) : des enchaînements sur tous styles de musique et à la portée de tous ; ça a créé aussi un lien entre les participants, rien de mieux que la danse pour ça ! Et même si le public visé était des seniors, les musiques qu'elle a utilisées

étaient très dynamiques, les participants ont d'ailleurs plutôt bien assuré !

Des nouveautés très ludiques proposées par l'Autriche et l'Italie vraiment intéressantes, d'autres un peu plus « profondes » proposées par Israël mais toujours exécutées dans la bonne humeur.

Leurs interventions respectives, tout en étant sérieuses, étaient basées sur des activités ludiques, l'interactivité et l'échange d'expériences. Les participants repartent forcément avec des nouvelles idées, des trucs et astuces ; plein de choses concrètes qui peuvent être mises en place par chacun.

L'Estonie a également présenté de la danse à la fois folklorique et avec une pointe de modernisme, un moment très agréable. Le représentant finlandais était là pour la première fois, en observateur apparemment et pratiquant ; il a été ravi de participer à cet événement, d'ailleurs il va participer aux CSIT 2015.

### ■ CE QUE L'ON PEUT RETENIR.....

**Le projet CSIT seniors attire de plus en plus de délégations qui participent maintenant à l'animation des activités.**

Encore des découvertes de techniques, de pédagogies différentes. L'ASKO, la DAI, HAPOEL, KALEV et la FSGT ont proposé des choses différentes, mais toujours dans le même esprit : convivialité, jeux, plaisir. Les délégations autrichiennes, danoises

italiennes et estoniennes ont une approche très élaborée et très structurée des activités Seniors.

Avec un soutien logistique et financier important et une politique nationale de santé très axée sur les Seniors, mais aussi avec un réseau de professionnels important même si le bénévolat fait aussi partie de leur fonctionnement.



# INTERNATIONAL

## FORMATION CSIT DES FORMATEURS SENIOR : COPENHAGUE



Les échanges sont très enrichissants, chacun peut y puiser des inspirations nouvelles.

Au fil des rencontres, jeux mondiaux et séminaires, une complicité entre les

unions et une véritable amitié se sont créées, et c'est toujours avec un immense plaisir que nous nous retrouvons.

### ■ LES PERSPECTIVES ..... PARIS 2016

La FSGT ne participera pas aux prochains jeux de 2015, conformément à la décision prise à l'AG de Brest (participation tous les 4 ans), mais nous avons prévu d'organiser en 2016 (en prévision des jeux de 2017) la formation Senior CSIT en France.

Nous y réfléchissons et travaillons sur ce projet futur.

Pour 2014/2015 le rassemblement Fédéral des animateurs des activités Senior en Isère devrait être une première étape, pour nous permettre d'aller plus loin.

■ *Martine Pothet-Favier et Dina Le Lièvre*



### ■ RESENTI D'UNE PREMIÈRE PARTICIPATION



*Me voilà sur le sol de Copenhague (Danemark) pour participer au week-end des formateurs senior de la CSIT.*

*Mes collègues et moi formons la délégation française FSGT. Les responsables DAI (union du Danemark) sont là pour nous accueillir ainsi que la représentante de l'union Italienne (UISP) Anne Lise Kooreman. Nous sommes reçus dans le centre Olympique de Copenhague.*

*Les structures qui sont à leur disposition nous impressionnent tous.*

*Tous les formateurs se rassemblent, les retrouvailles sont chaleureuses, je suis présenté à tout le monde comme le petit nouveau, je suis le plus jeune de la bande.*

*Le soir même nous commençons les activités. Les échanges vont ainsi s'enchaîner sur deux jours.*

*Chaque union présente ses activités en direction des seniors.*

*Me voilà en train de danser du matin au soir en suivant attentivement les conseils des formateurs de la FROS (Belgique), puis KALEV (Estonie). Chaque participant se prend au jeu malgré les difficultés de certains hommes à excuser des mouvements gracieux. D'autres activités comme le volley senior nous sont proposées par DAI, Hapoel (Israël) et l'UISP.*

*On s'enrichit à chaque seconde, découvrant une manière différente d'aborder les activités seniors pour chaque union.*

*Nous proposons également nos activités, le défi sport senior, la gym équilibre, faisant à notre tour découvrir une approche innovante à nos confrères.*

*Nous venons de pays différents, parlons des langues différentes, proposons des approches différentes mais nous sommes tous réunis ce week-end du mois de septembre 2014 pour la même raison, développer des activités où l'humain est au centre des préoccupations, où le sport populaire a toute sa place.*



■ *Flavien WREDE*

# INTERNATIONAL

SENIOR  
GAMES  
BELGIQUE



Suite à l'invitation de la fédération FROS basée dans la région Flandre de la Belgique et membre de la CSIT, la commission fédérale des activités Gym Forme Santé Danse a souhaité qu'une petite délégation française participe au rassemblement « Senior Games » organisé à Blankenberge, ville de la côte belge, les 30 septembre et 1<sup>er</sup> Octobre derniers. Bernard et Colette Bouquin ont accepté cette mission et ont donc représenté la FSGT pendant ces 2 journées.

Tout était prévu pour un accueil chaleureux et un accompagnement qui permettait de découvrir les 50 activités proposées, grâce à Mieke Clerins et le Président de son association FROS, Mr Pierre Janssens qui nous ont mis en relation avec d'autres responsables dont Micha Vanlessen, coordinateur de l'ensemble des activités organisées par FROS et correspondant pour la CSIT.

Les nombreux échanges avec ces différents responsables ont permis d'aborder et de mieux comprendre le fonctionnement ainsi que l'organisation du sport dans cette région.

Ce rassemblement s'adressait aux aînés de plus de 50 ans et se déroulait sur 2 sites principaux :

le grand centre sportif appartenant au BLOSO et l'ensemble (intérieur et extérieur) du complexe hôtelier Floréal appartenant au syndicat socialiste. Tous ces sites étaient accessibles à pieds. Parmi toutes les activités «récréatives» (terme belge équivalent à loisirs) beaucoup sont déjà pratiquées en France. 7000 participants sur les 2 journées !

Le souhait du FROS et de son président est d'exporter ce qui se vit dans ces jeux ; c'est pour cela qu'ils ont invité les partenaires de la CSIT et sont heureux que la France soit présente.

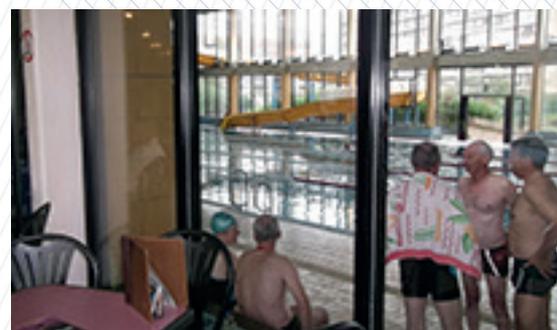
Les restrictions budgétaires inquiètent Anne qui est salariée de l'organisation principale de cet événement, le BLOSO, et Mieke, salariée du FROS. Le nouveau gouvernement favorise et subventionne le sport de haut niveau (le « TOP » comme dit Mieke) au détriment du sport « récréatif ».



## En conclusion :

2 journées très riches en découvertes et échanges. De nombreuses similitudes avec la France. Les Séniors ont des capacités pour pratiquer de nombreuses activités physiques traditionnelles : jeux de ballons, raquettes, bowling... Le transport collectif des participants, trajets à partir du domicile et sur place, est une condition importante pour la participation des séniors.

La proximité des diverses installations dans lesquelles se déroulent les activités facilite l'accès et la pratique. Le concept est attrayant, rassembleur mais onéreux. C'est un modèle intéressant dont la FSGT peut éventuellement s'inspirer pour organiser une initiative nationale... à partir des activités pratiquées dans ses clubs et les forces bénévoles correspondantes !



■ Bernard et Colette Bouquin

# LES RÉGIONS : DU NORD AU SUD



## ÎLE DE FRANCE



### COMITÉ 94 : DÉFI'SPORTS SENIOR - 13 JUIN 2014

**Le défisport Seniors du 13 juin 2014 fut la première initiative du Comité FSGT 94 pour célébrer à sa manière le 80<sup>ème</sup> anniversaire de la FSGT.**

Au-delà de fêter un anniversaire d'une façon conviviale ce fut aussi le moyen d'expérimenter des formes nouvelles de rassemblement pour les pérenniser. Vendredi 13 juin, 60 adhérents des sections seniors de l'US Ivry, l'ES Vitry, l'US Villejuif et l'AS Orly ont participé au **Défi Sport Seniors** orchestré par le comité et une vingtaine d'animateurs. Il s'agissait du **1<sup>er</sup> rassemblement départemental des sections « Senior » des clubs omnisports du Val de Marne.**

Le beau temps, le contenu préparé de chacun des ateliers, l'installation du Bréau en Forêt de Fontainebleau et la participation altruiste des 80 présents auront été les ingrédients de la réussite d'une journée qui ne demande qu'à se renouveler.

Bien sûr cette initiative n'aurait pas vu le jour sans la collaboration des bénévoles investis dans un collectif de préparation et d'organisation, un grand merci à tous.



Pour transformer l'essai d'une journée au concept nouveau, les clubs se sont retrouvés début septembre et ont décidé d'organiser pour la saison 2014/2015, 2 Défi'Sport Seniors : un Défi d'Hiver (activités d'intérieur) le 1er Février 2015 et un Défi d'Eté (activités d'extérieur) en juin 2015 (date non arrêtée).

■ *Martine Pothet-Favier*

### COMITÉ 75 : SANTÉ – FORME – SENIOR

Notre projet départemental vise avant tout le développement de la vie associative et citoyenne à travers l'ensemble des actions que nous menons.

Nous avons l'ambition de toucher un nouveau public trop souvent éloigné des pratiques sportives, les seniors. Le sport représente un enjeu important dans les domaines de la santé et de la vie associative.

Le comité de Paris a fait de l'accompagnement des seniors l'une de ses priorités.

Nous proposons des activités accessibles et amusantes qui passent par l'innovation des contenus de nos pratiques.

Notre objectif est de promouvoir l'activité physique et ses bienfaits.



# LES RÉGIONS : DU NORD AU SUD



**Nos activités** (*la gym équilibre, la gym mémoire, le cirque, la marche nordique, la multi-activité etc.*) sont d'abord adaptées aux besoins des seniors afin d'être au plus près de la réalité du terrain.

Nous n'en sommes qu'aux prémices du développement de ce secteur qui ne demande qu'à grandir. De nouvelles sections seniors voient le jour, des activités adaptées aux seniors se développent et des événements sont organisés en leur direction. Il est important de souligner de nouvelles adhésions (affiliations, licences, partenaires nouveaux).

Pour autant des points négatifs existent. Le comité de Paris possède encore peu de structures proposant des activités pour les seniors. L'offre en direction de ce public est encore insuffisante.

L'objectif à plus ou moins long terme est d'avoir par arrondissement une section ou un club porté sur les activités seniors. A ce jour nous avons déjà certains arrondissements où il y a une offre pour les seniors.

Au cours de cette année les relations avec nos partenaires de santé ont été renforcées (Mutuelle Familiale et la Mutuelle Complémentaire Action Sociale) mais aussi de nouvelles ont vu le jour. Nous pouvons évoquer l'exemple de la convention que nous avons signée avec un cabinet d'ostéopathie.

Avec ces différents partenaires nous avons monté plusieurs actions. Une section marche nordique a été créée pour les retraités adhérents de la Mutuelle Complémentaire Action Social. Des initiations à la marche nordique ont également été effectuées avec les seniors adhérents de la Mutuelle Familiale.

Cette action ayant pour but de remettre en activité un public senior sédentaire et leur donner goût à l'activité physique et ses bienfaits.

Il a également été mis en place avec le soutien de la CFA GFSD un stage en direction des seniors parisiens « le festival des innovations seniors ».

Ce stage était composé de deux temps, un matinée théorique avec l'intervention d'une nutritionniste, d'un cabinet d'ostéopathie et d'une intervention sur les bienfaits de l'activité physique. Une après-midi pratique avec la mise en place de plusieurs ateliers basés sur des pratiques seniors innovantes (*cirque, gym-mémoire, gym-équilibre etc...*)

Des actions de communication ont été organisées telles que la participation au forum des seniors du 19<sup>ème</sup> où un atelier de tests de la condition physique a été mis en place.

**Cette démarche permet de nous donner une certaine visibilité de notre travail aux yeux du grand public et des politiques.**

C'est avec conviction que le comité de Paris souhaite affirmer son intention de se développer dans ce secteur et de s'ouvrir toujours plus aux activités forme et santé.



# LES RÉGIONS : DU NORD AU SUD



## LE GRAND PARIS... DES INCERTITUDES

**28000, c'est le nombre d'équipements sportifs en IDF.**

Mais avec un taux de 24 équipements pour 10000 habitants, l'Île de France est la mauvaise élève puisqu'elle se situe au dernier rang des régions en matière d'équipement sportifs.

De plus il existe des inégalités d'accès à la pratique entre les départements : *proximité, accès aux handicapés, quartiers plus ou moins dépourvus d'équipements sportifs...*

Ces inégalités s'accompagnent en général de disparités territoriales importantes : absence de piscines couvertes, de salles de pratiques collectives, de terrain de grands jeux.

Et cela ne va pas s'améliorer, surtout pour les départements de la petite couronne, avec une évolution croissante de la population.

Les projets de construction de nouvelles installations dans les villes ne sont pas proportionnels à cette augmentation prévue dans les 5 à 10 années à venir. La raison : **la crise économique et la réforme territoriale.**

Les villes sont dans une incertitude institutionnelle et financière et ne peuvent se projeter dans l'avenir.

Personne ne connaît les modalités de gouvernance (élus ou désignés ?) et les compétences de la métropole du Grand Paris.

On sait qu'il y aura des baisses de dotation globale pour les villes dans les 3 années à venir (*ex : moins 30 millions d'euros pour*

*Vitry, moins 20 millions pour Ivry*). Elles annoncent des coupes dans tous les secteurs de moins de 10 à moins 20 %. Alors que les quartiers vont voir arriver de nouvelles populations !!

On voit bien le double problème qui se pose : les villes ne vont pas se lancer dans de grands projets d'équipements sportifs, et les associations sportives (et non sportives) vont subir ces baisses de crédits, puisque les villes devront revoir à la baisse leurs subventions.

**S'ajoute à cela le problème du CNDS.**

Pour 2014, l'enveloppe totale des subventions d'équipements s'élèvera à 32 millions, soit moins de **la moitié des crédits de 2013 !!!!**

Et l'avenir reste plutôt noir, puisque le projet de lois de finances pour 2015 envisage une baisse de 13 millions des crédits globaux du CNDS et prévoit déjà un rabais supplémentaire de 28 millions à l'horizon 2017. Cette coupe dans les subventions entraînera probablement des conséquences sérieuses.

La cour des comptes estime à 21 milliards d'euros le coût de réhabilitation de nos équipements sportifs. Nos clubs ne peuvent d'ailleurs plus répondre aux besoins grandissant de la population faute d'installations, surtout en IDF.

Tout cela n'est pas réjouissant, il va donc pourtant falloir continuer et ne pas désarmer pour que les APS soient toujours accessibles à tous !!!

# LES RÉGIONS : DU NORD AU SUD... PORTRAIT



## LES ACTIVITÉS GFSD EN AQUITAINE .... UNE HISTOIRE DE FAMILLE...

**D**e la gymnastique d'entretien à la CFA GFSD, dans les comités, dans les régions...

Des activités qui ont pris racine dans le secteur APA FSGT des années 80, qui se sont transformées et adaptées au fil du temps en s'appuyant sur un réseau d'animateurs et un programme de formation.



Des animateurs, actifs dans leur secteur, ont développé et consolidé leurs activités, sont devenus des formateurs sur lesquels la CFA d'aujourd'hui, s'appuie pour développer ses activités de formation.

Par cet article, nous voulons mettre en avant le rôle de Marie Cécile Rollat en Région Aquitaine, sans oublier la participation incontournable de Nicolas Escorne, formateur régional FSGT, breveté d'état 2<sup>ème</sup> degré en Omniforces, dans le soutien aux formations initiées par Marie Cécile.

### Petit retour sur l'histoire...

Marie-Cécile a commencé à animer la gymnastique d'entretien à la FSGT avec son grand père au club de La Courneuve dans les années 90.

C'est ce club qui l'a incité, au départ, à participer aux formations fédérales organisées par la Commission APA Santé<sup>(1)</sup>. Ainsi elle fut l'une des premières à obtenir son Brevet Fédéral, le brevet fédéral APA.

Elle s'est ensuite installée à Bordeaux, a continué à suivre les formations fédérales et elle est progressivement devenue formatrice.

En 2007, elle a créé une association<sup>(2)</sup> et obtenue son BPJEPS option Activités Physiques pour Tous.

Les séances de Gym de Marie-Cécile se caractérisent par :

- La variété des techniques utilisées, en effet, au fil de l'expérience elle a su prendre en compte de nombreux outils, techniques ou méthodologiques (ballons pailles, ballon de Klein, Pilate, Yoga, élastiques, ...) sans s'enfermer ou se revendiquer d'un style particulier, mais avec un accent particulier sur les contenus...
- D'une pratique hygiéniste vers une pratique hédoniste...
- Les objectifs de santé mêlés à ceux de la recherche du plaisir, font des séances des lieux de convivialité, de lien social, où s'affichent les valeurs de la FSGT.
- Depuis 3 saisons, soutenue par la CFA Gym Forme Santé Danse et la Ligue d'Aquitaine, elle organise des formations fédérales en Aquitaine.

# LES RÉGIONS : DU NORD AU SUD... PORTRAIT



Ces formations sont ouvertes à tous les licenciés, de l'adhérent qui souhaite gagner en autonomie et/ou s'investir dans l'animation à l'animateur reconnu qui souhaite continuer à se perfectionner et partager ses connaissances.

Chaque saison, la première journée de formation est consacrée à la construction, l'observation et l'évaluation d'une séance afin d'intégrer les nouveaux et de se construire un cadre commun.

Les autres journées permettent de découvrir des outils, un public ou d'approfondir une technique en fonction des attentes et des besoins. Ainsi ont été abordés, les ballons pailles et les ballons suisses, les élastiques, l'équilibre, les séniors,...

Pendant 2 saisons, les formations ont été organisées à Eysines ce qui a permis de constituer un réseau avec des participants de clubs de Gironde, du Lot et Garonne, des Landes et des Hautes Pyrénées.

Cette saison, **4 journées sont programmées, une dans les Landes, deux dans le Lot et Garonne et une à Eysines.**

La dernière journée a eu lieu le samedi 20 décembre 2014, à Tonneins (47) sur « les abdos, du dos, un couple en interaction ». Et bien d'autres sont à venir voir le programme de formation.

**Contact :**  **Marie-Cécile 06.81.07.13.89**



■ **Jo Robert avec une large participation de Nicolas Escorne**

<sup>(1)</sup> **APA Santé**  
*Activités Physiques pour Adultes Santé c'est l'ancienne appellation de notre Commission Fédérale d'Activité Gym Forme Santé Danse*

<sup>(2)</sup> **L'association l'entraîn pour tous**, c'est aujourd'hui 70 adhérents licenciés et 4 activités : la gym d'entretien, mieux vivre avec son dos, l'éveil multisports parents/enfants 3-6 ans, le street-jazz.

# LES PLUS DÉPART DE MONIQUE



**Vendredi 26  
septembre 2014,**  
une soirée  
magique pour  
le départ en  
retraite de votre  
bien connue  
Monique...

La preuve en  
images...



# NOUVEAU SITE INTERNET



**AU LENDEMAIN DE SES 80 ANS,**  
la FSGT va lancer son **nouveau site internet**, début janvier.

Ce site très attendu depuis plusieurs mois, vous permettra de retrouver toutes les actualités de la CFA GFSD, ses activités, ses stages, ses formations, ses déplacements internationaux, ses nouveaux contenus d'activités...

Et tout le reste à découvrir...

Toujours à l'adresse suivante [www.fsgt.org](http://www.fsgt.org) > activités > Gym Forme Santé Danse...



The screenshot displays the FSGT website interface. At the top, there is a search bar and navigation links for 'Accueil', 'Formation', 'International', 'Communication', 'Actu régions', and 'Archives'. The main navigation menu lists various sports: Athlétisme, Badminton, Ball Trap, Basket, Boules lyonnaises, Echecs, Escalade et Montagne, Fléchettes traditionnelles, Football, Gymnastique, Gym Forme Santé Danse (highlighted), Joutes Nautiques, Judo Ju-Jitsu, Natation, Omniforces, Pétanque, Plongée, PGA, Randonnée Pédestre, Sports de combats, Sports de neige, Sports Equestres, Tennis, Tennis de table, Tir à l'Arc, Velo, Viet Vo Dao, and Volley Ball. The main content area features a section titled 'L'actualité sportive' with a sub-section 'Flyer de la CFA GFSD'. The article text reads: 'Très beau et très pratique, découvrez le flyer de présentation de la CFA Gym Forme Santé Danse : ses activités, ses formations... Il sera parfait pour promouvoir ces activités dans les comités et les clubs Découvrez le dès maintenant en pièce jointe'. Below the text are social media sharing options for Facebook, Twitter, and LinkedIn, and a 'Tags' field. A 'Sac à dos GFSD' section is also visible, with a quote: '« Et hop mes affaires de sport dans le sac à dos Gym Forme Santé et Danse » Ce sac à dos triangle, noir, très pratique et résistant, portant le logo de la Commission Fédérale d'Activité Gym Forme Santé Danse aux couleurs de la...'. On the right side, there is a 'Mon compte' and 'Déconnexion' link, and a section for 'ÉVÈNEMENT' featuring an image of a yellow kayak and a calendar, with the text 'Assemblée des Activités 2015 le : 24/01/2015 - 25/01/2015 Aubergerie Pajol Paris 75018'. Below this are sections for 'CLUBS PRÈS DE CHEZ VOUS' and 'REVUE ET PUBLICATIONS'.

# BON DE COMMANDE TEE-SHIRT

COMMISSION FÉDÉRALE D'ACTIVITÉ

GYM FORME SANTÉ DANSE



**DISPONIBLE  
DÈS MAINTENANT**



14, rue Scandicci 93508 Pantin Cedex  
Anne-Laure Goulfert - Tél : 01-49-42-23-35  
anne-laure.goulfert@fsgt.org - Fax : 01-49-42-23-60

**«UN SUPER TEE-SHIRT  
POUR MES ACTIVITÉS  
GYM FORME  
SANTÉ ET DANSE »**

Ce tee-shirt, noir, bleu ou violet, agréable à porter, avec une coupe moderne et le logo GFSD, vous permettra d'être des plus tendances pour vos pratiques sportives au quotidien.  
**Alors n'hésitez plus, commandez le vite !!!**

## BON DE COMMANDE

CLUB : \_\_\_\_\_ RESPONSABLE : \_\_\_\_\_

Je commande \_\_\_\_\_ tee-shirt(s) à **8 Euros** = \_\_\_\_\_ Euros (frais de port offerts)

Chèque à l'ordre de la « FSGT » Toute commande non accompagnée du règlement ne sera pas prise en compte.

Couleur (violet, bleu, noir)	Taille (S, M, L, XL, XXL)	Nombre

Adresse de livraison (Nom-Adresse-CP-Ville) :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**A retourner à :**  
FSGT CFA Gym Forme Santé et Danse  
Tour Essor - 14 Rue Scandicci  
93508 Pantin Cedex

LA CFA

## GYM FORME SANTÉ ET DANSE

vous adresse à toutes et à tous  
ses meilleurs vœux de bonne et  
heureuse année pour 2015, ainsi  
que beaucoup de succès dans  
vos initiatives.



**BONNE  
ANNÉE  
2015**

