



N°8

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

JANVIER 2016

# SOMMAIRE

Édito	1
Vie Fédérale	2-3
Vie Institutionnelle	4
Formation	5-8
International	9
Les régions	10-14
Portrait	15

## COMITÉ DE RÉDACTION

JO ROBERT  
MARTINE POTHET-FAVIER  
MARIE-CÉCILE ROLLAT  
ANNE PERSON  
FATIMA BIENVENU  
ENJI BACARI  
AURÉLIEN SAUJAT  
CATHY STELLA  
BETTY TURON  
ANNE-LAURE GOULFERT

## PHOTOS

FRANÇOISE BUROT

## RELECTURE

DINA LE LIÈVRE  
BETTY TURON  
GISÈLE HOURY



RÉALISATION ET MISE EN PAGE  
VIRGINIE SERGENT

# ÉDITO

Dans l'article Vie Fédérale de la revue Sport et Plein Air d'Octobre 2015, Lydia Martins-Viana développe l'idée suivante : « **COMMENT FAIRE VIVRE ET DÉVELOPPER LE PROJET DE LA FSGT ?** »....

En anticipant un peu, quelle déclinaison du projet dans les structures décentralisées confrontées au problèmes du terrain...? dans quel contexte ?

Il nous faudra prendre en compte les évolutions du contexte dans sa dimension sociétale, environnementale et politique qui vont impacter directement la vie associative sportive et culturelle, qui sont les fondements de notre Fédération.

Le nouveau maillage territorial et les financements des nouvelles régions vont avoir des répercussions sur le fonctionnement des clubs et sur leur positionnement géographique dans ce nouveau paysage. Quid de la reconnaissance de leurs actions et de leur subventionnement ?...

Qui détiendra la compétence «sport», et quels seront nos interlocuteurs si commission consultative il y a ??

Les choix politiques de l'État en priorisant l'emploi avec les contrats d'avenir... précaires, et la focalisation sur le sport social, ont pour conséquence de détourner les crédits d'État de leur mission d'origine notamment en ce qui concerne le CNDS dont la mission première était le financement du sport dans son ensemble.

La récente réunion avec le CDOS 29 sur le sujet est édifiante : en Bretagne -15%

sur 2 ans, dont -11% cette année avec des préconisations originales : faire les budgets prévisionnels sans le CNDS... Dans les collectivités locales on nous assure les subventions en l'état jusqu'aux prochaines élections !...

Sans doute y a-t-il une diversité de situations selon les régions mais la tendance laisse supposer qu'une généralisation n'est pas très loin.

Les orientations du CNOSE ne sont pas plus réjouissantes par le fait qu'elles sont favorables aux fédérations délégataires au détriment des fédérations affinitaires, dont la FSGT, qui subit des pressions remettant en cause ses finalités et toutes les valeurs portées par le sport pour tous.

Cependant comme le chantait Michel Berger et repris dans la comédie musicale du moment, « RÉSISTE » nous serons toujours aux avant-postes des revendications pour la défense de nos idées comme nous le sommes aujourd'hui quand les valeurs de la République sont bafouées.

Afficher et affirmer notre identité en s'appuyant sur les contenus de nos pratiques et les innovations donneront du sens à l'adhésion et permettront sans doute de stabiliser nos effectifs ou de les développer. **Le Festival des Innovations des 3, 4 et 5 Juin 2016 devrait être un bon outil de promotion de la FSGT.**

L'Assemblée générale de 2017 devrait donner un nouvel élan pour se projeter dans l'avenir.

Jo Robert

SECRETARIAT

Carole DANTIN

✉ carole.dantin@fsgt.org

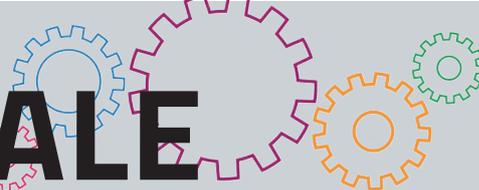
☎ 01.49.42.23.64

🖨 01.49.42.23.60

🏠 14 RUE SCANDICCI

93508 PANTIN CEDEX

# VIE FÉDÉRALE



À la rentrée 2015, nous avons eu le plaisir d'accueillir deux nouveaux membres :

**Betty Turon (Pau) et**

**Bernard Delouvrier (St Ouen)**

Pour plus de clarté en interne et externe **une répartition des missions de chacun a été validée à la réunion de la CFA du 11 septembre 2015 :**

Coordinatrice de la CFA	Jo Robert
Responsable Finances	
Responsable International	Martine Pothet Favier
Responsables Formation	Gisèle Houry (conseil-expertise)
	Janine Moustard (pédagogique)
Responsables stages (logistique)	Françoise Burot
	Dina Le Lièvre
Formateurs	Martine Pothet-Favier (gym forme et seniors)
	Georges Le Villain (seniors)
	Bernard Bouquin (seniors)
	Marie-Cécile Rollat (gym forme, enfants et seniors)
	Jo Robert (gym forme, seniors)
Coordonnateurs formation dans les régions	Marie-Cécile Rollat (Aquitaine)
	Cathy Stella (PACA)
	Jo Robert ( Bretagne)
Membres de la CFA	Christiane Varin
	Bernard Delouvrier
	Betty Turon
Suivi de la CFA	Anne-Laure Goulfert
Assistante de la CFA	Carole Dantin

■ **Jo Robert**

**A**près plusieurs saisons de hausse régulière, la CFA GFSD connaît pour la première fois depuis 6 saisons, une baisse importante de ses effectifs.

En effet, si lors de la saison 2013-2014, la CFA avait maintenu ses effectifs autour de 17600 pratiquants, en 2014/2015 c'est un peu plus de 800 personnes que la CFA enregistre en moins. Cette baisse, représentant 4,5 % de ses effectifs, est tout de même significative.

Après des saisons d'essor, avec l'apparition des nouvelles tendances de fitness autour de la Zumba, du Sh'Bam..., c'est la douche fraîche.

Et ce début de saison 2015/2016 n'est pas plus rassurant. En effet la CFA GFSD enregistre déjà un retard de 7,5 % de licences par rapport à la saison dernière, à la même date. Allons nous vers la douche froide ?

Aujourd'hui, il est important de noter que ces associations pratiquant des activités non compétitives s'affilient toujours à la FSGT mais que certaines ne licencient plus ou que partiellement leurs pratiquants, préférant des assurances collectives privées.

On observe de plus en plus d'adhésions ne comportant que les 3 licences obligatoires, alors que ces associations regroupent des dizaines voire des centaines de pratiquants...

N'oublions pas non plus, que bon nombre d'associations omnisports enregistrent leurs licenciés Gym Forme Santé Danse dans d'autres activités sportives (PGA, judo, gymnastique artistique...) pour faire grossir leurs effectifs compétitifs. Les effectifs de la CFA sont donc minorés, une partie des pratiquants étant licenciée sous d'autres activités.

Pourquoi ce choix ? Des pistes à explorer...

- Sans compétition, la licence ne représente peut-être pour eux qu'une adhésion à des valeurs, une vie de comité, une vie de fédération... En ont-ils besoin ? Que leur offre la FSGT ?
- Dans ce contexte de crise et de restriction budgétaire, les clubs resserrent leur budget sans augmenter les cotisations des pratiquants et les licences passent à la trappe...
- Certaines associations, employant de plus en plus de salariés, ne sont plus basées sur de l'animation bénévole et de ce fait les charges salariales sont compensées pas la non-prise de licence...

Quel est l'intérêt des clubs à s'affilier ? Comment faire vivre l'enjeu de l'affiliation dans des activités non compétitives ?

Une question prépondérante, qui ne concerne pas que les activités Gym Forme Santé Danse.

Et une réponse à travailler... Sans compétition, c'est la formation.

Et pour cela, la CFA continue de miser sur la formation au plus près de ses pratiquants et animateurs, pour qu'au travers des contenus techniques et pédagogiques, les valeurs de la FSGT transpirent...

Activités	EFFECTIFS SAISONS				
	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Danse	2401	2541	2966	2851	2565
Gym entretien	6016	6422	6658	6509	6370
Gym aquatique	2115	2138	1650	1517	1353
MA adultes	1628	1759	2251	2446	1984
MA séniors	2612	2680	2792	2891	2984
Yoga	930	1084	1072	1107	1285
Act Exp et Danses	12	19	215	257	231
<b>TOTAL</b>	<b>15702</b>	<b>16643</b>	<b>17604</b>	<b>17578</b>	<b>16772</b>

Activités	ÉVOLUTION DES EFFECTIFS			
	10/11 - 11/12	11/12 - 12/13	12/13 - 13/14	13/14 - 14/15
Danse	140	425	- 115	- 286
Gym entretien	406	236	- 149	- 139
Gym aquatique	23	- 488	- 133	- 164
MA adultes	131	492	195	- 462
MA séniors	68	112	99	93
Yoga	154	- 12	35	178
Act Exp et Danses	7	196	42	- 26
<b>TOTAL</b>	<b>929</b>	<b>961</b>	<b>- 26</b>	<b>- 806</b>

■ Anne-Laure Goulfert

Le bilan de fin de saison 2014/2015 fait apparaître un reliquat de 2485,11 € qui à 200 € près est le reliquat de la saison 2013/2014. Le montant de l'enveloppe pour chaque saison est de 7500 €

Les jeux mondiaux de la CSIT se dérouleront à RIGA en 2017. Comme pour les jeux précédents, La CFA gèrera une délégation Seniors de 10 personnes et aurait dû faire des provisions comme elle l'a fait jusqu'à maintenant sur 3 années à raison de 110 € par personne.

Des incertitudes indépendantes de notre volonté ne nous ont pas incités à le faire jusqu'à ce jour. L'affaire étant clarifiée, la CFA s'est engagée dans le projet et

utilisera le reliquat à hauteur de 2200€ pour reconstituer les réserves.

De même pour le séminaire des formateurs CSIT qui se déroulera à Paris en Septembre 2016, nous avons provisionné 800 € pour la participation de nos formateurs FSGT. Pour la 1<sup>ère</sup> fois, la CFA présente un budget prévisionnel déficitaire de 564€.

À la fin de cette saison nous arriverons à la fin du cycle des 3 années, le temps sera sans doute venu de renégocier le montant de notre enveloppe si nécessaire.

■ Jo Robert

**R**etour sur les Assises, participation aux ateliers (Janine, Cathy, Georges, Dina, Bernard, Martine, Jo) 7 membres de la CFA GFSD ont participé aux Assises. On les retrouve dans les ateliers en qualité d'animateurs référents ou de simples participants venus partager leurs réflexions en fonction du thème proposé : *sens de l'adhésion, expression corporelle, sport et santé, la pratique des seniors.*

**Partenariat | Innovations | Responsabilités des pratiquants | Formation des bénévoles | Évaluation**

C'est ce qui est ressorti des ateliers auxquels nous avons participé. Cela va se traduire globalement dans nos pratiques par la recherche de contenus nouveaux issus d'échanges d'expériences avec les clubs et autres associations, par l'ouverture des formations aux pratiquants pour désacraliser l'animateur et favoriser l'engagement de nouveaux acteurs, mutualiser les connaissances et compétences notamment en



**PARTICIPATION AUX ATELIERS SÉNIORS ET ACTIVITÉS D'EXPRESSION**



matière de santé en utilisant les outils existants (exemple sur l'évaluation de la condition physique) et en ouvrant le partenariat au monde médical, ce qui rejoint la pratique des seniors ?

Bien entendu nous sommes attentifs à ce qui s'est dit dans les autres ateliers et avons apprécié les carrefours et les conférences qui sont venus enrichir notre réflexion quant à l'évolution de nos pratiques dans un contexte en perpétuel mouvement...

■ Jo Robert

### Extrait compte-rendu Atelier Activités d'Expression

Les pistes de travail retenues :

1. Mise en place d'un collectif de travail pour les activités d'expression corporelle (stages de découverte, formation, ouverture aux activités émergentes...);
2. Capitalisation / mutualisation d'expériences pertinentes en matière d'expression corporelle (site internet, forum, newsletter...);
3. Evènements festifs / rencontres favorisant les échanges, le partage.
4. Elaborer une liste d'activités d'expression corporelle qui ne soit pas exhaustive (danses, UDD, théâtre, PGA, gym, fitness, yoga, stretch...).
5. Mixité sous toutes ses formes : intergénérationnelle, sexe, culturelle, pratique partagée, niveaux...

### Extrait compte-rendu Atelier les Pratiques Seniors

1. Référencer les différentes associations s'occupant des seniors (annuaire).
2. Proposer des activités physiques dans un environnement proche des seniors
3. Tisser des liens avec les partenaires et les structures sociales du territoire (mairies, collectivités, LSR, CCAS...).
4. S'entourer de professionnels du vieillissement pour former les animateurs bénévoles (médecin, kiné, professionnels de sport, universitaires...).
5. Multiplier les rassemblements sous formes diverses : défisport, CSIT, Laffrey...

### 2014, 2015, 2016 marquent les 80 ans de la FSGT.

*Festival International du Film Sportif (St Denis, décembre 2014), Assises Nationales et Internationales du Sport Populaire (Marseille, mai 2015) ont permis à la FSGT d'analyser son passé, fêter son présent et penser son avenir...*

*Aussi cette triennale festive se clôturera les 3, 4 et 5 Juin 2016 à Paris lors du Festival des Innovations Sportives.*

*Et bien-sûr la CFA GFSD sera présente et ne manquera pas la fête. Et quelle fête ? Faire découvrir au plus grand nombre, petits et grands, les innovations FSGT en jouant, pratiquant, dansant, « matchant », combattant, débattant, se questionnant... Sur le terrain les bénévoles de la CFA feront découvrir une des nombreuses innovations GFSD ; ABCDaire-Gym Mémoire et Mouvement...*

*Nous sommes prêts. L'êtes-vous aussi ????*

■ Anne-Laure Goulfert



# FORMATION



## Abdos : muscles supers héros, mais attention bobos - Bagnolet (93)

Comme à chaque fois l'année démarra fort, dès le samedi 10 janvier 2015. Très motivés, ce n'est pas moins de 20 animateurs de l'Île de France, qui se sont déplacés à Bagnolet, sous le froid et dans une période déjà endeuillée. Connaître et bien travailler les abdos étaient les objectifs de la journée, réalisés par une alternance de théorie et de pratique, le tout dirigé par Martine Pothet, formatrice fédérale, experte du sujet.



■ Anne-Laure Goulfert

## Danse : Comment animer un public adulte Aubervilliers (93)



Encore une fois, c'est une vingtaine d'animatrices et d'animateurs qui attendaient ce stage du dimanche 22 mars à Aubervilliers (93). Après avoir travaillé sur les publics enfants et ados les années précédentes, la CFA GFSD faisait place aux adultes.

En alternant temps de théorie pour parler du profil du public ; ses attentes, ses besoins ses motivations, temps de pratique pour vivre un cours de danse adulte débutant et intermédiaire-avancé et temps de mise en situation pédagogique pour créer, concevoir des chorégraphies, les stagiaires ont pu pleinement appréhender l'animation du public adulte dans sa diversité.

■ Anne-Laure Goulfert

## Stages GFSD en Aquitaine et Midi-Pyrénées

Depuis plusieurs saisons, avec le soutien de la CFA GFSD, les implications de Marie-Cécile ROLLAT, formatrice fédérale GFSD et Nicolas ESCORNE de la Ligue d'Aquitaine, des stages sont proposés en Aquitaine.



### Plusieurs objectifs sont poursuivis :

- Responsabiliser des adhérents dans l'animation
- Formation continue des animateurs : Sortir des routines et découvrir de nouvelles techniques, de nouveaux outils, ...
- Diffuser les outils fédéraux au plus proche des clubs (métré du corps, gym mémoire, ...)
- Créer un réseau régional GFSD de clubs et de personnes ressources

### Ainsi durant l'année 2015 3 stages ont été organisés :

- Samedi 14 février - L'Équilibre en ballon - Eysines (33)
- Samedi 28 février - Le cardio-ludique - Eysines (33)
- Samedi 18 avril - Les circuits d'entraînement - Tonneins (47)

De nombreux autres stages sont prévus pour 2016 (voir le programme fédéral).



À la demande des clubs, nous prévoyons également d'évaluer certains animateurs qui souhaitent être reconnu par le Brevet Fédéral. Pour cela il est prévu deux temps d'évaluation en situation (en club ou

lors de stages) suivi d'un entretien avec un « Jury » et d'une délibération collective avec l'animateur, le(s) dirigeant(s) de club, les formateurs (et les participants quand la mise en situation a lieu lors d'un stage).

Nous souhaitons que ces évaluations soient formatives (c'est pourquoi nous prévoyons deux temps d'évaluation en situation) et les validations le plus collectives possibles.

■ Marie-Cécile Rollat

## Aquagym 2<sup>ème</sup> niveau – Île St Denis (93)



Pour la 2<sup>ème</sup> saison consécutive, le stage d'aquagym a fait le plein en accueillant plus de 20 stagiaires, le samedi 28 mars 2015 à la piscine de l'Île des Vannes. Cette formation menée par 2 maîtres nageurs sauveteurs, mêlait théorie et pratique autour des activités aquaboxing, aquatraining, aquaseniors, aquajogging, aquatonique et jeux collectifs... Tout un pêle-mêle d'activités pour enrichir les contenus des séances de nos animateurs et animatrices.

■ Anne-Laure Goulfert

## Full Dancing et Pilates/Gym Posturale - Bagnolet (93)

Annulé, au lendemain des attentats meurtriers du vendredi 13 novembre 2015 à Paris et Saint Denis, le stage sera reporté au Samedi 16 janvier 2016 à Bagnolet.

## Technique et placement du danseur modern'jazz – Aubervilliers (93)



Attendus depuis plusieurs saisons, ce stage n'a pas manqué de réunir les animateurs les plus motivés, le dimanche 13 décembre 2015. La douzaine de stagiaires a travaillé dur, tant avec leur corps qu'avec leur tête, pour assimiler les connaissances d'anatomie et de physiologie afin de respecter son corps de danseur et d'animateur au fil des années. Technique, placement, public n'ont plus aucun secret pour eux grâce à Patricia Quintana, formatrice hors norme, dont la gentillesse et l'adaptation sont à la hauteur de ses connaissances et compétences. La collation collective, préparée par les membres de la CFA, aux petits soins des danseurs, a permis à tous les corps de se ressourcer.

■ Anne-Laure Goulfert

## GymMémoire, Ca va la forme, corde élastique... - Comité Finistère (29)



Stage GFSD en Bretagne... Que du bonheur !!!!

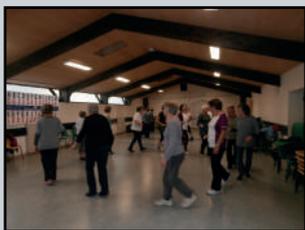
Belle opération de promotion de la FSGT, beaucoup de travail et de plaisir...

Ce sont + de 50 animatrices et pratiquantes qui se sont retrouvées, les unes au Foyer Laïque de St Marc à Brest pour une soirée mémoire-mouvement le 25 Novembre et les autres pour la journée, le 26 Novembre à Guilers, commune du Finistère, pour un programme plus complet.

Si la réussite est liée à la mobilisation des clubs, il est indéniable que les compétences de nos formatrices fédérales de la CFA GFSD ont fait le reste !! et... l'essentiel!

L'abécédaire a été une découverte et le côté ludique amené par Martine a créé l'ambiance...

Plusieurs clubs ont commandé la banderole avec l'intention de refaire les exercices pour leurs adhérentes. L'abécédaire est un produit autrichien issu des échanges lors des rencontres des formateurs des unions (public ciblé : les seniors) pour préparer les jeux mondiaux de la CSIT.



La CFA GFSD a toujours privilégié la participation de ses formateurs et bien lui en a pris quand on voit les retours sur des contenus de formation originaux.

L'après midi a été consacrée à l'évaluation de la condition physique à partir des fiches du classeur « Ca va la forme ? » revisité par le chantier Education à la Santé Pour Tous de la fédération.

Outil performant qui a sensibilisé les participants, ainsi que la démarche utilisée soit l'auto-évaluation en binôme.

Opération qui sera reprise dans les clubs.

Le « métré du corps » a aussi retenu l'attention de certaines avec une commande de matériel.

Merci à toutes et à tous, pour avoir fait de ce stage, une vitrine de la FSGT dans le comité 29 et la région Bretagne.

■ Jo Robert

## 1<sup>er</sup> Rassemblement des animateurs et formateurs seniors – Laffray (38)



1<sup>er</sup> rassemblement fédéral Animateurs et Formateurs des activités seniors, élargi à tous les acteurs du développement des activités seniors, fortement impliqués dans leur comité, leur club, leur section.

C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés au Relais de Chantelouve à Laffrey géré par l'association PTLV (plein temps vacances loisirs) avec pour l'organisation, le soutien de Colette Coquil, directrice du relais, ainsi que Vanessa Léger et Cédric Amrin, permanents du comité.

Le choix du lieu avait pour but de décentraliser nos formations et en même temps de promouvoir et de tisser des liens avec le club Amitiés Nature Fontaine, actif dans le comité 38 et dont plusieurs membres avaient participé aux jeux mondiaux à Varna sous l'égide de la CFA GFSD .

### Les objectifs :

- Rassembler les formateurs et animateurs des activités senior qui ont participé aux différents jeux mondiaux.
- Échanger sur les contenus accumulés depuis les jeux, les retombées dans les clubs....
- Se former sur les nouveaux contenus issus des différents séminaires (Vienne et Copenhague) qui ont regroupé les formateurs seniors des Unions (différents pays) dont ceux de la FSGT : Martine Pothet Favier, Georges Le Villain, Bernard Bouquin, Dina Le Lièvre).
- Le projet CSIT 2017 à RIGA.
- Construire la délégation pour Riga avec en intermédiaire le séminaire des formateurs seniors des différentes unions en 2016 à Paris pour échanger sur des contenus innovants et faire le choix des animations à proposer pour les prochains jeux.

### Déroulement :

Bien que contrarié par les grèves « aériennes » qui ont cloué au sol Marie-Cécile et son animatrice ce sont une trentaine de stagiaires, animateurs, formateurs qui se sont retrouvés sur la terrasse ensoleillée du relais, avec en arrière plan, les lacs et les cîmes enneigées ! Les participants étaient issus de diverses régions d'où la qualité des échanges : Ile de France, Bretagne, Aquitaine, Isère et....sans oublier 2 deux collègues du vélo du Grand Alès venus chercher des jeux, inscrits au programme, pour leurs jeunes pratiquants en VTT.

Du jeudi matin 10h au dimanche matin 12h , les activités se sont enchaînées encadrées par les formateurs et les animateurs volontaires et tous bénévoles, sur les bases d'apports de contenus nouveaux issus de la CSIT et d'échanges d'expériences entre clubs . (gym mémoire, défi sport, yoga, danse et rythme, jeux de l'humain, métré du corps, évaluation de la condition physique etc....)

Des temps d'analyse et de réflexion étaient organisés en soirée animés par René Moustard, entre autre, observateur participant sur ce rassemblement (un compte rendu est disponible). Une demi-journée de détente a permis de découvrir la région, ses musées et donc son histoire et... toujours en été!!! Une soirée Rigodon animée par le groupe folklorique local, a permis à chacun de rentrer dans la danse...extraordinaire !!!



Ce fut donc une belle initiative dont la réussite pour le bien être de tous, est due aux qualités d'accueil de Colette dans son centre et celles de toutes les personnes qui ont œuvré sur place pour le bon déroulement du séjour sans oublier le rôle du comité 38 . Pour la partie stage, proprement dite, il faut rendre hommage à tous les intervenants qui, par leurs compétences, leur disponibilité ont permis la réussite de ce stage, sans oublier Anne-Laure qui a coordonné le tout dans un contexte difficile lié aux grèves.

Et maintenant .....

Les contenus découverts dans le stage sont exploités dans les clubs, la machine « tourne » à la fédération pour les banderoles de l'abécédaire, métré du corps etc.... la réflexion continue dans la CFA et avance en ce qui concerne le projet CSIT, les contenus nouveaux vont intégrer le festival des innovations. Pour cette saison, le programme de formation s'est ouvert aux pratiquants pour être au plus près du terrain. Petit à petit, la CFA creuse son sillon dans les régions... mais pas si simple... mais pleine d'espoir et... de motivations...

■ Jo Robert



### **Anne Person, vice présidente du club Vis Ta Gym à Lesneven (29) Première participation à un stage fédéral**

Début Avril 2015, me voici dans un cadre magnifique et ensoleillé à Laffrey en Isère. Tout était nouveau pour moi : région, personnes, stage. Entre les moments de détente, nous avons beaucoup travaillé. Nous avons commencé par des jeux de ballons et cerceaux pour faire connaissance. Puis les réunions et les activités se sont enchaînées toujours dans une ambiance très conviviale. Certaines personnes montraient des enchaînements qu'elles faisaient dans leurs cours puis nous échangeons nos points de vue, mais toujours dans un grand respect du travail fourni. Pour moi ces échanges étaient très importants.

Mais la gym, ce n'est pas que musculaire. La mémoire et l'équilibre sont des facteurs essentiels et pour la gym mais aussi pour une meilleure autonomie dans la vie quotidienne.

Nous n'avons pas oublié de nous ouvrir l'esprit : randonnée, visite d'un musée, soirée folklorique et surtout les bonnes et grandes discussions lors des repas pris en commun.

Ce fût pour moi une très grande expérience physique mais aussi humaine.

Merci à la fédération pour cette belle AVENTURE !!!

■ Anne Person



# PROGRAMME DES FORMATIONS 2016

## ÎLE DE FRANCE

**SAMEDI 16 JANVIER 2016 | AUBERVILLIERS (93)**

**Stage Gym Forme :** Full Dancing et Gym Posturale | Pilates

**DIMANCHE 31 JANVIER 2016 | IVRY-SUR-SEINE (94)**

**Formation Gym Forme et Danse :**

L'échauffement dans toutes les techniques fitness et danse

**SAMEDI 19 MARS 2016 | SAINT-OUEN (93)**

**Formation Gym Forme et Danse :**

Activités autour de la chaise à travers les âges

**SAMEDI 2 AVRIL 2016 | L'ÎLE ST-DENIS (93)**

**Formation Aquagym :** Aquaforme pour tous

**DIMANCHE 10 AVRIL 2016 | LEVALLOIS PERRET (92)**

**Stage Découverte Danse :** Samba

## AQUITAINE | MIDI-PYRÉNÉES

**SAMEDI 13 FÉVRIER 2016 | MARTIGNAS (33)**

**Formation Gym Forme :** Abdos-fessiers

**SAMEDI 20 FÉVRIER 2016 | CAZÈRES (31)**

**Formation Gym Forme :** Entraînement avec élastiques

**SAMEDI 27 FÉVRIER 2016 | TONNEINS (47)**

**Formation Gym Forme :** Ballons suisses

**SAMEDI 09 AVRIL 2016 | EYSINES (33)**

**Formation Gym Forme :** Gym Seniors

## PACA

**SAMEDI 27 FÉVRIER 2016 | MARSEILLE (13)**

**Formation Gym Forme :**

Abdos : muscles super-héros mais attention bobos !

## STAGES RÉGIONAUX

**SAMEDI 16 JANVIER 2016 | ROQUETTE-SUR-SIAGNE (06)**

**Stage Danse « Clip danse / Ragga » Ados-Adultes**

**SAMEDI 30 JANVIER 2016 (13)**

**Stage Danse : Perfectionnement Jazz**

**SAMEDI 5 MARS 2016 | MARSEILLE (13)**

**Stage Urban Double Dutch et PGA Enfants-Adultes**

**AVRIL 2016 (DATE À DÉFINIR) | ROVE (13)**

**Stage Pompom : Perfectionnement Enfants-Ados-Adultes**



**FSCT**

## PROGRAMME FORMATIONS ET STAGES FÉDÉRAUX 2015 | 2016

TOUS NOS STAGES  
S'ADRESSENT AUX  
PRATIQUANTS  
ET ANIMATEURS

**RAPPEL DES CONDITIONS DE PRISES EN CHARGE :** Toute personne titulaire du livret animateur à jour, peut bénéficier de 50 % de prise en charge (frais pédagogiques + hébergements) par le Domaine Formation, sur les stages fédéraux inscrits au calendrier (prise en charge maximale de 300€ par saison). La demande de prise en charge doit se faire en amont du stage auprès du Domaine Formation. Le règlement devra être effectué dans son intégralité à l'organisateur, le remboursement des 50 % interviendra après le stage. Aucune demande ne sera prise en compte, après le stage et si l'animateur(trice) n'est pas titulaire du livret au préalable.



F O R M A T I O N  
**GYM FORME SANTÉ DANSE**  
AU PLUS PRÈS DE VOUS  
2015 - 2016



## Dans

la continuité des derniers Jeux Mondiaux de la CSIT de 2013 à Varna, et en prévision de ceux de 2017 à Riga, la CFA Gym Forme Santé Danse a proposé de recevoir le prochain séminaire CSIT des activités physiques et sportives Senior. En effet, entre chaque « Jeux Mondiaux », des échanges intermédiaires se font pour les préparer. A ce titre deux séminaires ont eu lieu, un à Vienne en Autriche (2012), un autre à Copenhague au Danemark (2014).

Rappelons qu'il s'agit de formation pour les responsables et animateurs d'activités seniors dans les différentes Unions de la CSIT. L'objectif de ces rencontres est d'échanger sur les programmes d'activités prévues par chaque délégation, afin de prévoir le programme et l'animation des activités pour les Jeux Mondiaux. L'idée est aussi d'inciter les délégations à participer au CSIT pour les activités seniors.

Les séminaires de Vienne et Copenhague se sont déroulés dans des lieux extraordinaires où il y avait tout sur place.

Pour accueillir celui qui se déroulera les 21/22/23 septembre 2016 en France, il nous fallait trouver un lieu qui rassemble hôtellerie et installations sportives à proximité, mais aussi pas trop loin de Paris.

Pas si simple !!! Dès février 2015, nous avons soumis notre projet à L'INSEP qui nous est apparu comme une évidence : lieu représentatif du mouvement sportif français qui organise régulièrement des séminaires ou manifestations diverses et qui connaît la FSGT (journée Robert Mérand), situé aux portes de Paris.

Nous avons mis tous nos espoirs en ce lieu, mais en septembre 2015, l'INSEP nous informe qu'il ne peut s'engager sur des installations en raison de la priorité donnée aux Pôles France et sportifs de haut niveau. Quelle déception !!

Après recherche, nous nous sommes finalement orientés vers le Centre de Formation départemental des Sapeurs Pompiers du Val d'Oise que nous avons d'ailleurs visité. Ce lieu est prestigieux puis qu'il est reconnu comme le meilleur au monde. Que ce soit au niveau de l'hôtellerie et des installations sportives, il n'y a rien à redire. Le SDIS du Val d'Oise serait disponible aux dates que nous avons retenues.

Il reste maintenant à faire une évaluation chiffrée et à lancer les pré-inscriptions auprès des unions étrangères. Notons que le secteur international est partie prenante dans tout ce qui concerne le relationnel avec les délégations étrangères. Un gros travail reste à faire au sein de la CFA en ce qui concerne le programme de ce séminaire.

■ *Martine Pothet-Favier*



# LES RÉGIONS

## Le projet PARE à CHUTES FSGT

«Prévention des chutes et préservation de la qualité de vie, vers une responsabilisation des seniors »

### L'origine du projet :



la FSGT compte parmi les fédérations qui s'intéressent à la santé. Elle se positionne aussi en matière de vieillissement, avec des actions ciblées (recherche de pratiques innovantes, initiatives spécifiques...) sans pour autant avoir labellisé un concept.

Ce qui devient un passage obligé en raison du contexte où l'activité physique sportive prend une place de plus en plus importante :

- vieillissement de la population.
- une politique de santé publique où l'APS serait prescrite en remplacement des médicaments. De plus, en raison de la désertification des territoires, il faudra que les individus restent le plus longtemps autonomes pour prendre en charge leur santé.
- des études scientifiques qui démontrent que l'APS est le meilleur moyen pour contribuer au maintien d'une bonne santé de l'individu.
- un contexte institutionnel où tous les acteurs (publics et privés) ont bien compris qu'il y a intérêt à s'intéresser au sujet.

**Un projet né d'une collaboration** avec le Conseil Départemental du Val de Marne qui agit depuis longtemps en matière de prévention des chutes par l'intermédiaire de Thierry Maquet, professeur d'EPS agrégé, enseignant en STAPS à l'Université Paris Est Créteil), responsable du projet Sport Santé Préparation Physique.

Ce projet s'inscrit en collaboration avec le Chantier fédéral Education à la Santé Pour Tous.

### Une opportunité à saisir :

l'augmentation de la demande des seniors pour des activités physiques adaptées va se heurter de plus en plus à des limites structurelles, aussi bien du côté des possibilités d'encadrement, que du côté des installations sportives disponibles.

La FSGT est historiquement investie autour des problématiques de santé en direction de ses adhérents.

Les valeurs de la FSGT, sont fondées sur la responsabilisation, l'autonomie, sur le potentiel de l'individu à se prendre en charge, la fraternité, la solidarité et l'entraide.

Il était donc nécessaire de concevoir un projet partant d'une séance encadrée comme point de départ et d'arrivée, d'un travail journalier, réalisé en autonomie par les adhérents sur les préconisations de l'éducateur sportif, en fonction d'une évaluation du profil et des besoins des individus.

Ce projet vise donc à définir la stratégie qui permettrait de convaincre, d'évaluer, de prescrire de convaincre (pour les non convaincus) et de suivre un groupe d'individus à partir d'outils et d'exercices simples à s'approprier et à intégrer dans son hygiène quotidienne.

### La philosophie du projet Pare à Chutes :

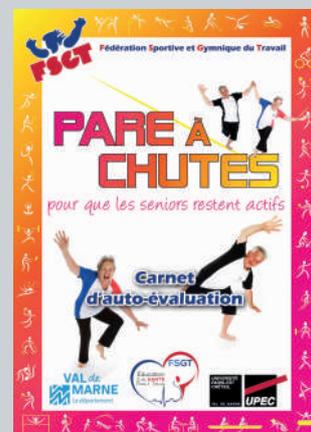
partir de sa pratique et de ce que l'on fait déjà et prendre un peu de temps en plus sur la semaine.

- Évaluation dans la séance encadrée : un questionnaire individuel et quelques tests ludiques à réaliser à plusieurs.
- Proposer quelques exercices à pratiquer tous les jours, en dehors de(s) séances encadrées. Chaque exercice est proposé avec des niveaux de difficultés différents. Il s'agira donc de proposer le niveau de difficulté adapté au pratiquant en fonction de son évaluation.
- Une démarche d'auto évaluation et de progression : un carnet d'auto évaluation sera remis à chaque pratiquant qui pourra évaluer son activité de la semaine, et ses progrès.
- Un système de tutorat possible : s'aider et se dynamiser entre pratiquants, les plus actifs pourront entraîner ceux qui le sont moins.

### Le comité 94, un pôle expérimental au-delà des pratiquants licenciés :

il s'agit de mettre en place ce projet dans les sections des clubs omnisports, mais aussi dans les structures s'occupant des personnes âgées (CCAS, foyers...)

À ce jour, deux sections de clubs, la CCAS de Limeil Brévannes sont entrées dans le projet. Des contacts sont pris avec les différentes Villes du département, Orly, Ivry ..)

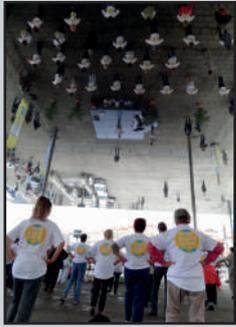


■ Martine Pothet-Favier

## La FSGT 13

### fait bouger les seniors de Marseille

Le comité FSGT13 choisi par la Ville de Marseille pour organiser et mettre en place un programme gratuit d'activités physiques adaptées en plein air pour tous les seniors de Marseille !



En effet, dans la continuité du travail amorcé par le comité FSGT13 sur le sport-santé, le comité collabore désormais avec la collectivité afin de proposer des séances d'activités physiques d'1h30 dans 5 parcs marseillais.

Ces actions s'inscrivent pleinement dans le cadre de Marseille-Provence Capitale Européenne du Sport en 2017 et visent à améliorer la qualité de vie, le bien-être et la santé des seniors marseillais.

Le lancement de cette action va nous permettre dans un premier temps d'associer les clubs qui interviennent déjà auprès de ce public ainsi que ceux désirant développer des sections seniors afin que les personnes puissent à la suite du programme continuer à pratiquer une activité physique dans un club FSGT proche de leur lieu d'habitation...

Dans un second temps, l'objectif sera de structurer et de consolider un « pôle senior » sur le comité qui permettra de proposer des contenus nouveaux en matière d'intervention auprès de ce public, mais aussi de mettre en place des formations et de permettre de créer un réseau interclub sur tout le territoire avec la possibilité de rassemblements.

■ Aurélien Saujat



## PROJETS DANSE, FORME

### Club des Pâquerettes de Neuilly sur Marne rentre dans les pratiques partagées»

#### Rencontre avec nos amis de l'ARPEI de Gagny

Une aventure qui dure, qui dure «La Pratique Partagée» avec 15 à 20 adultes H et F handicapés physiques, psychiques, trisomiques.

Vendredi 14 mars 2014, le cœur serré, plein de questions dans notre tête, avec quelques adultes du cours de danse, nous arrivâmes au parking du centre de l'ARPEI de Gagny.

Et là surprise, un comité d'accueil nous attendait ! Les bras ouverts, les mains tendues pour nous saluer et se présenter !

Les larmes coulaient sur certaines joues et des grands sourires aux lèvres! Premier contact réussi et que d'émotion.

Ce public a une bonne motricité, une mémoire visuelle et musicale étonnantes.

L'utilisation de l'espace n'est actuellement possible que par 2.

Très attentifs, ils progressent en équilibre, en coordination, grâce à l'aide chaleureuse des adultes du club, et toujours dans la joie, la bonne humeur. Ils aiment danser, parfois le Free-Style l'emporte, mais Fatima veille !!!



**TROPHÉES APAJH (association pour adultes et jeunes handicapés) :**  
Le Comité FSGT de Seine-Saint-Denis récompensé pour le Festival départemental des pratiques partagées. Le 10 novembre dernier, lors de la cérémonie de la 11<sup>ème</sup> édition des Trophées de l'APAJH, le comité FSGT 93 a été récompensé dans la catégorie sport, pour l'initiative du Festival départemental des pratiques partagées. Fortement engagées dans ce festival, les Pâquerettes, présentes à cette cérémonie, ont été vivement remerciées par le comité 93.

Premiers pas sur scène en Mai 2014 pour l'intégrathlon devant un public enthousiaste et les applaudissements ont rempli de bonheur tous les acteurs.

Participation aux Assises FSGT à Marseille, à l'intégrathlon 2015, et font l'ouverture du gala de fin d'année des Pâquerettes.

L'aventure continue avec beaucoup d'enthousiasme et le projet de nouvelles chorégraphies.

Nous remercions vivement la FSGT pour nous avoir permis de rencontrer ces amis et nous n'avons que trois mots à dire :

**PARTAGE | SIMPLICITÉ | BONHEUR**



■ Fatima Bienvenu

#### 1. **Quelle est l'histoire de ce club ? Comment est-il venu à la FSGT ?**

C'est l'histoire d'une poignée de femmes de la Maison des Familles de Gennevilliers. La rencontre s'est faite au cours de l'initiative Honneur aux Femmes organisée par le Service des Sports de Gennevilliers avec qui nous étions en collaboration. Pour cette initiative, le Comité avait animé un atelier gym-danse.

Très peu de temps après, la coordinatrice de la Maison des Familles nous a contacté pour nous dire que l'animation avait beaucoup plu et que les participantes souhaitaient que l'activité soit intégrée dans le programme des animations de la Maison des Familles. C'est ainsi que l'activité a démarré au rythme d'une heure par quinzaine, puis, toutes les semaines l'année qui a suivi avec une animatrice mise à disposition par le Comité.

Puis deux femmes (Marilyn Surcq et Ghislaine Blanchard) qui participaient à l'activité au sein de la maison des familles ont décidé de créer une association afin de continuer l'activité gym-danse et de proposer aux femmes au foyer et aux jeunes filles de pratiquer un sport pendant que leurs enfants sont scolarisés et de favoriser ainsi le bien-être et le lien social de ses femmes, avec une animatrice mise à disposition par le Comité la première année.

#### 2. **Quelles activités y sont proposées ? Comment sont-elles animées ?**

L'association propose de pratiquer divers danses : latine, hip-hop, orientale ainsi que d'autres activités gymniques comme le ballon de Klein. L'animation est assurée par une professionnelle qui s'attache à jouer un rôle de formateur pour les rendre autonome. De cette manière, en son absence, les cours ne sont pas annulés. Les séances sont menées tour à tour par les plus anciennes. Et elles proposent aussi des séances de gym-mémoire dans les maisons de retraite et aussi des animations dans la ville de Gennevilliers (semaine de la famille, soirée zumba...)

#### 3. **Le club participe-t-il à la vie du comité ? Quelles relations le club a-t-il avec le comité ?**

Le Club a notamment participé à la Caravane du Sport Populaire organisée à l'occasion des 80 ans de la FSGT à Gennevilliers. Il a pris part à cette manifestation en amont en assurant sa promotion à la sortie des écoles. Cela a fortement contribué à toucher le public ciblé. L'événement avait pour thème la pratique sportive en famille. Le jour J, il s'est chargé de la buvette et du repas pour les bénévoles. Pour finir, il a fait une démonstration de danse pour clore cette journée sportive en musique. C'est un club actif qui relaie le sport FSGTiste autour de lui.

En ce sens il joue un rôle dans la vie du Comité.

#### 4. **Quel est le rôle du Comité pour accompagner ces mamans sportives, vers l'émancipation, la responsabilisation, l'animation autonome ?**

Dans un premier temps et en un mot, le Comité a joué un rôle de facilitateur. Faute de trouver une animatrice bénévole disponible dans le réseau FSGT, le Comité leur a mis à disposition une animatrice professionnelle et pris à sa charge son financement via le CNDP sur la ligne « Sport Santé ». L'objectif était de répondre sans attendre à leur envie de pratiquer sans qu'elles aient à se soucier de ce que cela implique en matière d'organisation pour ne pas les décourager.

Dans un deuxième temps, une rencontre s'est faite pour présenter l'intérêt de se constituer en association et de s'affilier à la fédération. Les difficultés susceptibles d'être rencontrées dans leurs démarches pour exister en tant qu'association et conduire leurs activités ont également été présentées.

Nous sommes intervenus dans la phase opérationnelle en les accompagnant dans la rédaction des statuts, de leur projet associatif et dans leur demande de subvention.

Nous les avons par ailleurs encouragées à l'encadrement bénévole en leur présentant le livret fédéral d'animation et en prenant en charge les premières formations fédérales, notamment avec les stages GFSD.

Cela a eu pour premier effet de découvrir des activités gymniques qu'elles ne connaissaient pas mais aussi de s'apercevoir qu'elles pouvaient elles-mêmes devenir animatrices à leur rythme. (semaine de la famille, soirée zumba...)



## 5. Vers quel objectif, tendez-vous ensemble, quels sont vos projets futurs?

L'objectif est de permettre une prise en main totale des leviers :

- Assurer une autonomie complète au niveau de l'animation
- Rester sur un modèle associatif ouvert où chaque adhérente porte sa contribution
- Maintenir un coût d'adhésion qui soit le plus bas possible (actuellement 50€).
- (40 personnes n'ont pu adhérer cette saison faute d'espace dans la salle d'activités)

La prochaine étape serait de se former et proposer des tests de conditions physiques aux adhérentes.

Nous avons une pensée toute particulière pour la présidente Marilyn SURCQ qui se bat actuellement contre la maladie.

■ Enji Bacari

## PACA

### Succès de la 3<sup>ème</sup> édition du festival artistique régional de danse FSGT



Le samedi 30 mai, plus de 250 jeunes danseurs/ses se sont réunis à la salle des fêtes de la ville de Pégomas (Alpes-Maritimes) pour participer au festival artistique régional de danse FSGT.

Organisé par le club local de «Floriane Dance Compagnie», le comité des Alpes-Maritimes et la Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur, ce festival, dont c'est la troisième édition, a proposé plusieurs rencontres chorégraphiques avec un jury et des représentations des nombreux styles de danses (hip-hop, modern jazz, clip danse, ragga, dancehall, pompon girls, zumba, contemporain) pratiqués au sein de la Fédération.

Le public, très hétéroclite et venu en masse, a pu apprécier les performances de danseurs/ses issus-e-s d'une dizaine d'associations de danse de la région (Alpes-Maritimes donc, mais aussi Bouches-du-Rhône, Vaucluse etc.) et venu-e-s pour partager leur passion.

De nombreux clubs (Floriane Dance Compagnie, Ail Blancarde, Pompon Dance Crew du Rove, ASSER 84, MJC Plan de Cuques) ont été récompensés pour leurs prestations et ont présenté un spectacle de grande qualité...



■ Cathy Stella

## L'activité Marche Nordique à PAU :

### Émergence de militantes associatives autour de la santé

L'envie est venue d'un petit groupe désireux pour certaines de démarrer ou de reprendre une activité sportive, pour d'autres de pratiquer ensemble.

Le groupe s'est étoffé petit à petit ; conscientes des bienfaits d'une activité physique régulière, une quinzaine de participantes se retrouve tous les mercredis matins pour des séances de Marche Nordique.

L'objectif recherché est de pratiquer une activité physique accessible à toutes selon son rythme et ses capacités, de se sentir bien et de prendre du plaisir à être ensemble.

#### Bonne humeur et convivialité sont au rendez-vous !

Le côté ludique n'enlève pas le sérieux des séances pour progresser et atteindre des objectifs à la mesure de chacune : perfectionner sa technique, marcher plus vite, plus longtemps...

Les lieux de rendez-vous varient chaque semaine et le groupe part à la découverte de nouveaux sentiers de randonnée avec en ligne de fond nos belles Pyrénées !

Le groupe qui s'est constitué est bienveillant et permet à chacune de trouver sa place.

Au fur et à mesure des séances, nous voyons émerger des compétences complémentaires qui positionnent les participantes comme animatrice sur des capacités spécifiques : ainsi, les unes se spécialisent dans l'échauffement et/ou les étirements quand d'autres reconnaissent et planifient des chemins de randonnée.

Certaines se prennent au jeu et animent les tests d'évaluation de la condition physique lors de journées sportives.

Cette émergence militante associative nous amène à envisager une formation fédérale dans notre beau Béarn pour faire éclore des animatrices en puissance et élargir la palette des activités proposées.

**Candidature est lancée pour le 2<sup>ème</sup> rassemblement des animateurs et formateurs Seniors...**

■ *Betty Turon*



# PORTRAIT DE CLUB

La section « + de 50 ans » de l'USMA (Union Sportive Multisections Audonienne) fêtera ses 20 ans en 2016... Coup de projecteur sur cette section dont le dynamisme est fortement lié à son fonctionnement.

« Une section comme la nôtre ne peut fonctionner et se développer durablement que si chacun participe bénévolement à l'organisation de l'activité et à la vie de la section. »

*(Extrait du rapport moral de l'AG 2015)*

Créée en 1996 par Jacqueline FERNANDEZ et Sonia Le VILLAIN, la section est passée de 20 adhérents à 200 aujourd'hui et s'adresse à un public de + de 50 ans, répondant ainsi aux nouveaux besoins d'une population vieillissante. La prise en compte de ce public est un réel défi pour la vie associative et les collectivités locales.

Pour valoriser et développer une politique publique de santé active par le biais d'une coopération entre la commune et la vie associative, **la section s'appuie sur la multi-activité et propose un large panel d'activités physiques sportives et culturelles qui répondent au mieux au respect de la santé du citoyen .**

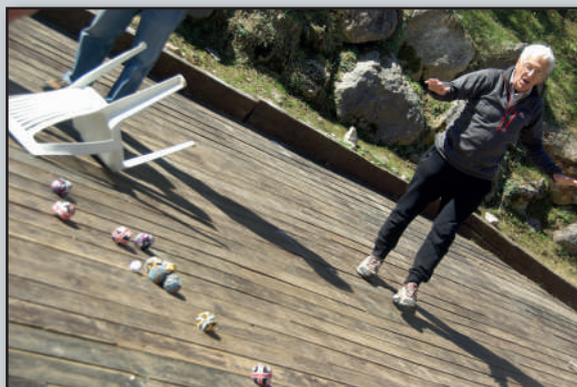
Une quinzaine d'activités sont proposées, chacune encadrée par un animateur(trice) titulaire auquel sont rattachés des suppléants, soit une trentaine d'animateurs(trices) bénévoles qui sont actifs dans la section. C'est donc une équipe pluridisciplinaire qui est constituée et complétée par un conseiller médical et nutritionnel.

Un responsable professionnel salarié est chargé de développer les animations, les projets et la formation continue des bénévoles. Un programme de formation interne est mis en place et plusieurs animateurs(trices) complètent leurs connaissances en participant aux stages de la CFA GFSD. Des conférences thématiques sur la santé sont organisées. De plus la section est très active dans la mixité intergénérationnelle.

La gouvernance collégiale de la section est elle-même assurée par des bénévoles sans pouvoir hiérarchique.

C'est donc ce fonctionnement que la CFA souhaite mettre en avant en valorisant tous les bénévoles engagés dans la vie de la section avec un regard plus particulier pour notre « Monsieur Santé » de la CFA GFSD, Georges Le VILLAIN formateur au comité 93 et à la CFA, qui nous apporte ses connaissances de kiné dans le domaine des APS...

En espérant bénéficier encore de son expérience même s'il nous dit vouloir prendre un peu de recul !!!!!



■ Jo Robert

# LA CFA GYM FORME SANTÉ DANSE

VOUS ADRESSE À TOUTES ET À TOUS  
SES MEILLEURS VŒUX DE BONNE ET HEUREUSE ANNÉE POUR 2016,  
AINSI QUE BEAUCOUP DE SUCCÈS DANS VOS INITIATIVES.

