

GYM FORME
SANTÉ DANSE ME

FSGT

FSGT
Commission Fédérale d'Activité
Gym Forme Santé et Danse

JANVIER 2019

COMMISSION FÉDÉRALE D'ACTIVITÉ

BULLETIN • N° 11

Édito

TOUT EST DIT ...
RESTE À CONVAINCRE !!!

«Face à la normalisation du sport, cultivons sa diversité

Ce début d'année 2019 verra probablement la création d'une agence nationale du sport français. Elle s'inscrit dans le programme gouvernemental Action publique 2022, qui vise à baisser le financement des services publics, le soutien financier et humain aux collectivités territoriales comme aux associations.

La FSGT tire la sonnette d'alarme.

En lien avec la marchandisation évidente du sport et la normalisation des associations, c'est la culture sportive qui est menacée.

Derrière cet objectif très imprécis

de développer le nombre de pratiquants et pratiquantes, se cache le piège de réduire encore davantage le sport pour toutes et tous aux seules finalités que sont la santé, le bien-être, la paix sociale, l'éducation.

L'activité physique et sportive est essentielle en soi, elle est une activité humaine et culturelle qui permet, si les contenus sont adaptés, l'émancipation et le progrès de chacun.e.

C'est la raison pour laquelle, le sport pour toutes et tous doit se traduire par le droit d'accéder à toute forme de pratiques, y compris à la compétition.

Or, les évolutions législatives sur la délégation ou la volonté de réduire nos fédérations affinitaires et multisports

à la seule mise en œuvre de politique d'utilité sociale vont dans le sens d'homogénéiser le sport et ses pratiques.

Nous devons, au contraire, cultiver la diversité associative et sportive, pour répondre à autant de besoins de la population.

Dans un contexte de mouvements sociaux importants dont les revendications portent fondamentalement sur une réappropriation citoyenne de la démocratie,

redonnons le pouvoir à celles et ceux qui font le sport populaire.

Très belle année à toutes et tous.»

Ont contribué à ce bulletin

Rédaction

Aline Crogiez, Anne-Laure Goulfert,
Aurélien Saujat, Betty Turon, Cathy Stella,
Christiane Varin, Jo Robert, Martine Pothet-Favier,
Pablo Trupfin et Sonia Le Villain.

Coordination

Anne-Laure Goulfert,

Mise en page

Nadine Durand

Nous remercions tous les bénévoles et salariés pour leurs contributions.

Contact

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

FSGT
14 rue Scandicci
93506 Pantin cedex

Édito de la Direction Fédérale Collégiale -
SPA n°626 - janvier 2019



La CFA

Gym Forme Santé Danse

vous adresse (avec quelques jours de retard)

à toutes et à tous

ses meilleurs vœux

de bonne et heureuse
année pour 2019,

ainsi que beaucoup

de succès

dans vos initiatives.

Sommaire

Vie institutionnelle	pp. 3-4
Vie fédérale	p. 5
Formations 2018	pp. 6-9
Programme formations 2019	p. 9
International // Séminaire des formateurs	p. 10
Portraits d'animateurs.....	p. 11
Zoom sur une activité // le Walking foot	p. 12

Vie Institutionnelle

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FSGT // BALARUC LES BAINS - 6, 7, 8 AVRIL 2018

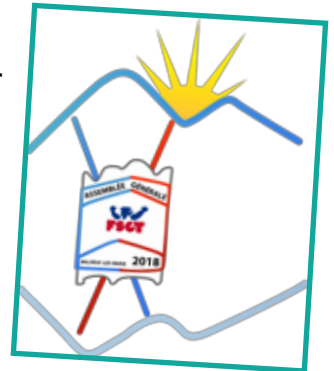
Cinq membres de la CFA étaient présents (Aurélien, Cathy, Janine, Betty, Jo). Jo et G. Dizet (membre de la DFC) ont animé un atelier sur **la stratégie de développement**.

Même si leur participation peut avoir plusieurs connotations (comité, région, D1), il n'en demeure pas moins qu'au sein de la CFA, cela permet une réflexion partagée sur les thématiques abordées lors de cette AG.

Projet, stratégie de développement, réorganisation fédérale en passant par une nouvelle configuration du siège fédéral, la CFA GFSD est concernée.

Depuis plusieurs années, elle oriente ses actions dans un objectif de développement et de fédéralisation.

Elle devra trouver sa place dans le **Pôle Activités et Culture Sportive** avec toutes les ramifications possibles avec les autres pôles proposés afin d'assurer la transversalité recherchée dans ce nouveau fonctionnement. ■ JR



ESTIVALES // DIVES SUR MER - 2 AU 6 JUILLET 2018

VIE FÉDÉRALE l'article
Des Estivales au séminaire de capitalisation
ENRICHIR LE PROJET FÉDÉRAL

Se former et contribuer collectivement à l'élaboration de la politique fédérale de la FSGT, tels étaient les objectifs des dernières Estivales. Du 2 au 6 juillet, elles ont réuni une trentaine de participants à Dives-sur-Mer (14). Voici une synthèse des travaux, qui serviront d'étape vers le séminaire fédéral de capitalisation prévu à l'automne prochain. *Par Justine Kodj et Emmanuel Bonnet Oufoidj*

Les 23 et 24 novembre 2018 se tiendra au Île-de-France une initiative fédérale inédite : un séminaire de capitalisation. Ceci de façon à ce que les connaissances accumulées au fil des expériences FSGT soient appropriées et partagées par le plus grand nombre. Les Estivales 2018 étaient une étape vers ce séminaire. Pensée comme un espace de formation des dirigeants et de contribution au projet fédéral, cette édition a mis au centre la capitalisation des expériences locales en appui sur quatre thématiques : collectivités territoriales et développement local, accès au sport et à la vie associative des plus démunies, femmes et égalité de pratiques, pratiques partagées entre valides et personnes en situation de handicap.

Collectivités territoriales et développement local

À l'heure où l'emploi public du sport pour tous est de plus en plus difficile aux collectivités territoriales, comment générer une meilleure co-construction des politiques publiques sportives de proximité au service de la vie associative sportive et de la FSGT ? À partir de l'expérience d'un comité départemental, deux points d'attention, ou de « focus », dans l'évolution du partenariat, ont été analysés : le comité est à l'origine de la co-construction d'une Charte départementale pour un service public du sport qui contribue à la construction d'une nouvelle convention d'objectifs avec le Conseil départemental. Ceci, faisant suite à une revalidation du projet de développement dudit comité. À ce niveau, quatre facteurs résultant de ce recentrage et contribuant au développement de ce comité sur son territoire ont pu être identifiés. Citons ainsi l'articulation de son projet et de ses actions en réponse aux besoins et au contexte territorial, la réorganisation des postes salariés ouverts sur les partenariats, le renforcement de sa légitimité et de sa visibilité, et la mise en place d'une politique de communication. Pour les clubs et les adhérents, l'appartenance à un réseau reconnu, l'émergence de nouvelles dynamiques telles que les pratiques partagées doivent du sens à l'affiliation FSGT.

Accès au sport et à la vie associative des plus démunies

« Quel est le rôle de la FSGT dans une société qui n'est pas pour tous et toutes ? » Cette problématique a beaucoup mobilisé les participants et participantes à l'ouverture de l'Assemblée générale FSGT 2018. En appui sur nos expériences accumulées ces dernières années (handicap, milieux populaires, projets spécifiques de comités, etc.), quelles nouvelles propositions formuler ? Deux expériences ont été croisées : la pratique du volley-ball avec des migrants et le Foot Jeune en

CAPITALISATION
Une méthodologie en cinq étapes

Capitaliser, c'est faire en sorte que le savoir, celui de l'expérience accumulée par les clubs et les militants de la FSGT, soit en possession des acteurs et actrices de l'action. Le travail réalisé aux Estivales a été pensé pour introduire une première étape dans le processus de capitalisation. Ceci a été fait sur trois logiques : expérience, méthode et fonction. Logiques permettant d'apprendre et de progresser à partir des pratiques et de les transmettre.

- Étape 1 : lecture de l'histoire « mise par le porteur d'expérience »
- Étape 2 : repérage des points importants dans l'histoire
- Étape 3 : l'identification d'un à trois points d'attention, c'est-à-dire d'un élément qui a permis un changement important
- Étape 4 : analyse en identifiant les raisons qui ont permis à ce résultat et les effets, constatés ou possibles, sur le porteur de l'expérience, sur l'association et sur son projet, sur les bénéficiaires et sur la société
- Étape 5 : réalisation du texte à communiquer pour transmettre au mieux l'expérience en lecture et en vidéo à JR et ERD

sport et plein air 8 août septembre 2018

Se former et contribuer collectivement à l'élaboration de la politique fédérale de la FSGT, tels étaient les objectifs des dernières Estivales. Elles ont réuni une trentaine de participants.

Ces travaux axés sur les collectivités territoriales et le développement local, l'accès au sport et à la vie associative des plus démunies, les femmes et l'égalité de pratique physique et sportive, les pratiques partagées entre valides et personnes en situation de handicap serviront d'étape vers le séminaire fédéral de capitalisation des 23 et 24 novembre 2018.

Spa n° 622 - Août/Septembre 2018



ASSEMBLÉE FÉDÉRALE DES COMITÉS // CRÉTEIL - 16 & 17 NOVEMBRE 2018



Cinq membres de la CFA étaient présents soit au nom de leur comité, du D1 ou de la CFA (Betty, Martine, Pablo, Janine, Jo)

Dès le vendredi, le ton est donné pour cette nouvelle AG des comités : «**Mobilisons nous pour défendre le service public du sport et la vie associative sportive pour toutes et tous !**»

Plusieurs dirigeants et élus FSGT proposeront une analyse du contexte, suivie de deux séquences : une sur **les relations avec les fédérations délégataires**, l'autre sur **la politique d'adhésion**.

La journée s'achèvera sur une **information** du chantier santé sur la **formation Sport-Santé Ça Va La Forme FSGT** dans le cadre du dispositif Sport Sur Ordonnance.

Le samedi matin, autre sujet, **la politique de développement FSGT**, travail commun entre comités/CFA.

Travail en ateliers : s'appuyer sur des activités qui se développent et voir comment elles sont transférables dans les comités (les leviers identifiables, les freins,...).

Jo et Gilbert Ellès (membre de la coordination du D1) ont animé un atelier avec comme support la marche nordique.

Cette séquence du samedi matin a été très appréciée des participants, la qualité des échanges qui répondent aux préoccupations des comités dans le cadre du développement des activités vont conforter le D1 dans ses objectifs de travail avec les CFA, et à venir la rencontre inter CFA prévue le 1er Décembre 2018... ■ JR

2^{ÈME} JOURNÉE INTER-CFA // PANTIN - 1^{ER} DÉCEMBRE 2018

Les compétitions fédérales

Les enjeux de l'organisation de ce type de compétition, les contenus, leur financement, leur fonctionnement et un apport théorique sur la compétition à partir d'une vidéo présentée par le comité 93.

Le thème n'a pas sensibilisé la CFA GFSD puisqu'elle ne fonctionne pas sur la base de compétitions d'activités sportives telle qu'elles sont présentées dans cette journée.

Jo participe au nom du D1 et est porteuse d'expérience du comité 29 dont les représentants présents ce jour, sont des organisateurs très actifs dans leur CFA .

Cependant ce type de rencontre donne l'occasion d'élargir la réflexion quand on aborde les types de sport, les différentes formes de compétition, leurs objectifs et leurs contenus, les publics visés jusqu'à se poser la question de ce que l'on met derrière le mot performance !! et comme dit Yves Renoux : «*se réaliser est aussi une performance*» sans oublier la valorisation des compétences.

Alors comment tout ça peut se traduire dans nos pratiques à la CFA GFSD, et dans nos formations quand **la «compétition moyen» devient un outil pédagogique ???** ■ JR



Vie Fédérale

COMPOSITION DE LA CFA

La CFA est composée d'une diversité d'acteurs (10 membres) au statut différent, ce qui fait sa richesse. Cela va du salarié ou non, dirigeant et animateur de comité, à l'animateur et formateur de club, au pratiquant, engagé, aux représentantes des PGA... La CFA se réunit 4 fois par saison pour faire vivre les projets (formations, stages, international ...) et travailler au développement des activités (danse, gym forme, yoga, aquagym, multiactivités seniors...) pour différents publics. Aussi, Anne-Laure accompagne toujours la CFA en tant qu'interlocutrice/référente pour le domaine des activités avec Myriam Bouchet en tant que secrétaire/assistante au domaine 1. ■ A-LG

EFFECTIFS

Nous enregistrons cette saison une légère augmentation d'effectifs par rapport à la saison 2016/2017 avec 15295 licenciés. En effet pour la saison 2017/2018 nous comptons 400 licenciés supplémentaires par rapport à 2016/2017. Cela s'inscrit dans la légère hausse de licenciés comptabilisée au niveau national toute activité confondue. Cette augmentation ne vient malheureusement pas combler totalement les baisses successives des saisons précédentes, depuis 2014.

Nous attirons votre attention sur le fait que nos effectifs portent uniquement sur les licencié.e.s omnisport. Dans de nombreux comités, certains clubs ont pris des cartes au lieu de la licence omnisport, cependant ceux sont quand même des pratiquants réguliers de nos activités FSGT (près de 800 cartes dans le 94, le 29, le 59...). Aussi, bien souvent, nos pratiquants Gym Forme sont répertoriés dans d'autres activités (natation, gymnastique, sports de combat...). Et puis il y a les phénomènes de mode, les

gens sont déjà passés à autre chose, une nouvelle activité, une nouvelle mode ... Mais pas que, la professionnalisation des animateurs, les diminutions d'aide des municipalités, du CNDS... font que la licence devient une variable d'ajustement dans le budget de ces clubs. La question centrale de repenser nos modes d'adhésion est primordiale actuellement pour les activités, exclusivement en pratique de loisir non compétitif, dont la CFA à la gestion. ■ A-LG

FINANCES

Le bilan de fin de la saison 2016-2017 était déficitaire de 3733€ (saison du séminaire CSIT et des JSM notamment...), et la CFA finit la saison 2017/2018 avec solde négatif de -1352€. Nous avons donc «rééquilibré» notre budget de 2300€. Pour la saison 2018/2019 nous devons continuer nos efforts (-1352€ à éponger) pour finir la triennale 2016-2019 au plus près de l'équilibre.

La CFA, qui œuvre vraiment sur le territoire pour développer ces activités, mène de nombreux projets avec une grande attention financière. Pour la triennale financière précédente la CFA avait plus de 8000€ de budget annuel, qui a été revu à la baisse par la commission finance du D1 en deçà du budget établi à partir des critères.

Aujourd'hui plusieurs demandes d'aides pour projets exceptionnels ont été faites auprès du D1 pour mener à bien les projets nouveaux de développement de la CFA.

La CFA souhaite que l'enveloppe annuelle pour la prochaine triennale 2019/2022 soit revue à la hausse, en fonction des critères. ■ A-LG

EFFECTIFS GFSD PAR SAISON

ACTIVITÉS	2010 2011	2011 2012	2012 2013	2013 2014	2014 2015	2015 2016	2016 2017	2017 2018	2018 2019*
Danse	2401	2479	2940	2851	2549	2488	1856	1766	1843
Gym entretien	6016	6373	6590	6509	6280	5726	5047	5672	4575
Gym aquatique	2115	2125	1639	1517	1343	1202	1369	1144	1054
MA adultes	1628	1544	2164	2446	1953	2046	2090	2144	1290
MA seniors	2612	2653	2785	2891	2957	2944	3046	3151	2643
Yoga	930	918	1068	1107	1266	1240	1313	1064	1059
Act. Exp. et Danse	12	19	215	257	230	269	168	354	307
Total	15 702	16 111	17 401	17 578	16 578	15 915	14 889	15 295	12 771

* Au 10 décembre 2018

Formation

FORMATIONS 2018

DANSE : Expression et Interprétation // Dimanche 21 janvier 2018 à Aubervilliers (93)

Comment créer, amener de l'expression et de l'interprétation dans les mouvements qui composent une chorégraphie ?

Cette thématique animée par Patricia Quitana a permis de réunir en début d'année plus d'une quinzaine d'animateur.trices. Comme toujours les contenus, la pédagogie de l'intervenante ont séduit les participant.es.

Au programme :

- Cours d'étude module «expression et interprétation musicale» dans les mouvements qui composent une chorégraphie.
- Regard et retour sur ce cours : difficultés rencontrées avec identification des causes, peut-on les éviter ? Si oui comment ?
- Comment imbriquer technique et expressivité ? La technique au service de l'interprétation ou comment sortir de la performance ? Comment sortir du geste technique pour un geste sensible ?
- Atelier : imaginer et élaborer une construction chorégraphique où l'interprétation fait le geste.
- Présentation et apprentissage de chaque création avec retour réflexif. ■ A-LG



PILOXING/ALL FITNESS // Samedi 20 janvier 2018 à Bagnolet (93)

Découvrir ou redécouvrir de nouvelles activités cardio et la manière de les animer était la thématique de cette journée de formation. Malgré un changement d'intervenant et de contenu de dernières minutes, la vingtaine de participants étaient ravis de ce stage, très bien accueillis par Françoise et toute son équipe. Claire et Amélie leur avaient concocté un super programme :

PILOXING : Nouveauté dans le monde du fitness, il s'agit d'un sport bien-être qui consiste à associer l'intensité de la boxe, le contrôle du Pilates et le rythme de la danse. Ses objectifs sont nombreux : se tonifier, brûler un maximum de calories et travailler sa force et sa souplesse.

ALLFITNESS : Un concept tonique et varié pour garder la forme ! Plusieurs disciplines du fitness inspirées des sports de combat, des gymnastiques du monde, des danses latino et du moment. ■ A-LG



PERCUGYM, ISOSTRETCHING, BODY ART ET MÉTRO DU CORPS //

les 21 & 22 février 2018 à Brest (29)

Quand les activités de la CFA GFSD se décentralisent en Bretagne ...

Finalités : Renforcer les liens avec la fédération, et donner du sens à l'adhésion, la fédération au plus près de ses adhérents.

Une diversité d'activités étaient proposées par Martine Pothet- Favier du comité 94, formatrice fédérale FSGT et Anne Person du comité 29 formatrice fédérale FSGT.

Les animations se sont déroulées dans deux structures omnisports FSGT de Brest, le Patronage Laïque Jean Legouill, et le Foyer Laïque de St Marc, deux structures ancrées dans la FSGT depuis des décennies... et dont la culture de base est le bénévolat !!

L'objectif était de profiter de ces temps de plaisir et de partage pour faire pratiquer ensemble, les adhérents des différentes sections **pour créer du lien social** et **pour susciter l'engagement de nouveaux animateurs, dirigeants, bénévoles**. Le pool d'animatrices de la commission 29 participaient à ces deux journées conçues comme des temps de formation .



Percugym, Isostretching, Body art, Métro du corps... tel était le programme proposé aux 90 participants sur les deux jours.

Deux journées de bonheur pour tous, les pratiquants, les organisateurs, et les encadrants qui ont promu la FSGT grâce à leur talent et leurs qualités relationnelles, on en redemande...

Rendez vous est pris pour Mars 2019. ■ JR

FITNESS // 11 & 12 mars 2018 à Arvillard (73)

Organisé par l'association Arvigym, basée à Arvillard en Savoie et affiliée à la F.S.G.T., ce stage de trois demi-journées a été animé par Martine Pothet-Favier. Quatorze participants se sont succédés pour découvrir le **Power-Fit** (avec haltères et steps), l'**isostretching** et le **Body Art**.

Une séquence «dos-abdos» a permis d'insister sur l'importance de renforcer simultanément les muscles profonds abdominaux et dorsaux. Chaque demi-journée se terminait par du stretching. A noter que les animatrices bénévoles d'Arvigym, ainsi que deux jeunes futurs animateurs de fitness étaient présents pour leur formation.

Ce stage annuel, reconduit depuis plusieurs années, permet d'entretenir le processus de formation continue au sein de l'association, et de faire connaître l'activité à un plus large public.

L'association Arvigym remercie particulièrement Martine d'apporter son savoir-faire et son dynamisme, dans le département de Savoie dans lequel aucune autre formation n'est actuellement proposée. ■ MP-F



TECHNIQUES DOUCES, BALLE, BALLONS, ÉQUILIBRE ET DÉSÉQUILIBRE // les 10 & 11 mars 2018 à Pau (64)

Le stage animé par Marie Cécile ROLLAT, Nicolas ESCORNE et Asmae AHMED alternait séances pratiques, analyse de séance et apports théoriques. Le public (essentiellement des femmes de 20 à 76 ans) mêlait animatrices et pratiquantes.

Techniques douces

Nous débutons la journée avec une séance de « stretching postural » animée par Asmae avec un travail sur la respiration, le renforcement musculaire en isométrie, l'équilibre, la souplesse et la relaxation (en chanson !). La journée se poursuit avec l'intervention de Nicolas et des apports théoriques sur le livret fédéral d'animation, le certificat médical, la santé et la condition physique, les activités physiques et les seniors mais aussi la place des techniques douces dans les activités Gym Forme Santé Danse à la FSGT. Nous terminons la journée avec une séance de Yoga Gym en circuit co-construite par les stagiaires et animée par Marie-Cécile.

Les ballons, l'équilibre et les déséquilibres

Ballons suisses animée par Marie-Cécile suivie d'apports théoriques (circuits training, équilibre et proprioception, méthode Tabata). Méthode Tabata avec ballons construite collectivement et animée par Marie-Cécile

Un week end riche en contenus, diversifié : nous retiendrons la simplicité et l'accessibilité des contenus, l'approche ludique, des démarches innovantes, des idées nouvelles pour les animateurs.

Un grand merci à Marie Cécile, Nicolas et Asmae pour la qualité de leur intervention, un grand merci aux cuisinières pour leurs repas originaux, un grand merci aux participants qui ont contribué au succès de ce stage. ■ BT



TECHNIQUES DOUCES : PILATES - RELAXATION // 18 mars 2018 à Paris 10^{ème} (75)

Malgré le froid et la neige, 25 participants ont assisté à la formation.

Céline PUISSANT, nouvelle formatrice Pilates FSGT, diplômée Polestar Pilates, est intervenue afin de sensibiliser les animateurs pratiquants sur la technique Pilates, les principes de base : positionnement, respiration, contrôle du centre, concentration, précision et rythme des mouvements. Céline a particulièrement insisté sur les précautions et contre-indications à prendre pour le public sénior (crunch, roulades...), ainsi que sur les modifications à faire par rapport au répertoire codifié de la méthode Pilates.

Nathalie LEMAITRE, formatrice FSGT, a animé une intervention sur la «Relaxation». A la suite d'une première relaxation passive «auto concentration - auto hypnose» d'après la méthode «Autogène de Schultz», au sol avec comme thème la détente musculaire, Nathalie a incité les participants à lui faire part de leur ressenti.

Il a été question :

- **de la construction d'une relaxation, de ses principes** : introduction (mise en place du corps dans le sol), du thème (détente musculaire, détendre les points douloureux, imaginer un lieu sûr) en suivant le schéma corporel, et le retour (conscience de son corps, lumière, lieu, respiration) ;
- **des oppositions** : ceux qui sont réfractaires avec des yeux qui bougent, qui ne veulent pas perdre le contrôle, angoissés, crispés, la peur de l'inconnue, d'être hypnotisés, peur du silence, le manque de confiance, ainsi que du stress qui produit de l'adrénaline et du cortisol.

Une seconde relaxation cette fois-ci active «neuro musculaire» relaxation progressive de Jacobson, a été réalisée par Nathalie, toujours au sol.

Ensuite, il a été question des différences entre les deux relaxations une active et l'autre passive et de l'importance de la respiration.

Pour finir, ont été mis en situation trois groupes pour effectuer l'une ou l'autre méthode avec des enfants, des adolescents, et seniors. ■ AC



BREVET FÉDÉRAL GFSD ACTIVITÉS D'EXPRESSION DANSÉES EN PACA

La saison 2017-2018 a vu la mise en place, en PACA, du 1^{er} Brevet Fédéral d'Animation «Gym Forme Santé Danse», option «activités d'expressions dansées». Les diplômes viennent d'être remis en octobre.

Cette formation fut une très belle expérience et très enrichissante à la fois pour les stagiaires, pour l'équipe de formateurs et pour le jury.

La remise des diplômes, organisée début octobre a certifié **3 personnes en niveau 1** (aide-animateur/aide - animatrice) et **2 personnes en niveau 2** (animateur/animatrice).

Un grand merci à l'équipe de formateurs, composée de 6 personnes :

Floriane Viard, Pauline Gomez, Stéphane Vincent, Michel Allard, Sébastien Guttierrez et Cathy Stella.

Et à l'équipe de jury, composée de 6 personnes :

Arnaud Berthier, Anthony Desbois, Stéphane Vincent, Sarah Cherkki (Formatrice CQP ALS AGEE), Ghislaine Chaix-Giordano (Formatrice CQP ALS AGEE) et Cathy Stella.

Floriane Viard et Cathy Stella ont coordonné la formation, et envisagent de mettre sur pied une nouvelle formation pour la saison 2019/2020. ■ CS



PROGRAMME DE FORMATION 2018/2019

- **Formation Gym Forme**
les 2 & 3 mars 2019 à Arvillard (73)
- **Formation Gym Forme**
le 7 mars 2019 à Brest (29)
- **Formation Gym Forme**
mars 2019 à Pau (64)
- **Formation Gym Dansée + 50 ans**
le 31 mars 2019 à Bagnolet (93)
- **Formation Renfo Muscu**
le 13 avril 2019 à Paris (75)
- **Journée découverte seniors**
le 13 avril 2019 (date à confirmer) à Toulouse (31)
- **Formation Crosstraining**
2^{ème} trimestre 2019 à Marseille (13)



International

CSIT WEEK END DE FORMATION «ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR SENIORS» // SCHIELLEITEN (AUTRICHE) - 21/22 & 23 SEPTEMBRE 2018

Lien vidéo : <https://vimeo.com/295544934>

Lors des derniers Jeux Mondiaux CSIT de Riga de 2017, nous avons convenu entre responsables des différentes délégations de se retrouver à Vienne pour un séminaire sur les activités physiques des publics seniors. Les responsables du groupe CSIT «Activités seniors» et l'ASKO ont donc organisé ce week-end de formation pour les responsables activités seniors dans les différents Unions de la CSIT. La CFA GFSD a décidé d'y participer. L'objectif de cette rencontre est d'échanger sur les programmes d'activités prévus par chaque délégation, et de prévoir le programme pour **LES JEUX** à venir. Mais aussi pour **apporter de nouvelles connaissances**.



Ont participé à ce séminaire, ASKO (Autriche), DAI (Danemark), USIP (Italie), HAPOTEL (Israël), FSGT (Fance).

Nous étions 15 participants pour 5 unions.

La délégation FSGT était composée de : Aline Crogiez (comité 78), Michèle Bergamo (Comité 38), Pablo Truptin (comité 75), Martine Favier (comité 94).

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

Ce séminaire a été construit différemment que les précédents, les unions n'avaient pas à animer ou proposer une activité ; Cela avait été convenu dès le départ. L'ASKO a fait appel à des experts autrichiens des APS seniors dont :

- **Un préparateur physique d'athlètes de haut niveau** qui a expliqué que l'entraînement des athlètes de haut niveau a évolué, et s'inspire de ce que l'on travaille le plus pour les personnes âgées (l'équilibre et la stabilité). La performance ne doit pas occulter la préservation de l'intégrité physique. Le corps doit être intégré dans son ensemble quel que soit l'activité. Il faut absolument se défaire du modèle sportif, et réfléchir à des activités basées sur les mouvements de tous les jours.
- **Une intervenante spécialisée dans les APS seniors** qui a proposé divers exercices ludiques permettant de travailler la coordination utile dans la vie de tous les jours. Les facultés de mémorisation et de coordination dans la gestuelle et les mouvements s'amenuisent avec l'âge. Cette régression entraîne la chute chez les personnes âgées, d'où l'importance de les maintenir.
- **Un intervenant qui a proposé quelques jeux ludiques et originaux** faisant appel à l'équilibre.



Nous ne serons pas présents aux prochains jeux, nous n'avons donc pas à réfléchir sur les activités à proposer. Mais le contenu de ce séminaire va nous conduire à proposer une formation spécifique Seniors sur le thème de la coordination et jeux de mémoire. La perspective des jeux de 2021 (si la FSGT y participe) est aussi peut-être à prendre à considération pour réfléchir à de nouveaux contenus. ■ MP-F



Portraits d'animateurs

«AH CES BERNARD !!»

Bernard BOUQUIN

Comment Bernard a-t-il intégré la CFA GFSD ?

Il est tout d'abord devenu adhérent à l'ES Vitry en 1986 en tant que pratiquant à la section Gymnastique et ce durant deux ans. Puis il est devenu animateur bénévole pour les adultes, puis pour les enfants. En 1996, toujours au sein de l'ES Vitry, Bernard a créé un groupe cirque qui est devenu une section à part entière. Parallèlement, il s'est investi dans les initiatives de son club, comme la fête des enfants, le Noël des enfants? le stage etc... Retraité de la RATP où il travaillait, Bernard a toujours été actif dans l'animation puisqu'il était animateur dans les colonies de vacances organisées par le CE de la RATP.



On peut dire que c'est grâce à l'activité cirque que Bernard s'est impliqué dans les instances de la FSGT. Tout d'abord en acceptant d'encadrer et d'animer pour le comité FSGT 94 des séances d'initiation cirque pour les Seniors, dans différents club en 2008 et 2009. Puis la CFA, cherchant à innover dans ses formations a sollicité Bernard pour qu'il anime une formation fédérale sur le thème du cirque. Et c'est ainsi comme un oiseau construit son nid que Bernard est devenu un membre actif de la CFA GFSD. Il est également membre du collectif senior du comité 94. Toujours plein d'imagination pour trouver des activités innovantes, ludiques et originales, sa participation dans les jeux mondiaux des CSIT a permis à la FSGT d'être reconnu comme un acteur important en matière d'activités seniors. Bernard est l'une des chevilles ouvrières du projet de développement des activités seniors au sein de la CFA. Mais l'engagement de Bernard va bien au-delà de la FSGT, puisqu'il est également très impliqué dans une autre association «Échanges et solidarité» fondée par la RATP et qui agit sur plusieurs axes : la santé, l'éducation, l'eau, la culture, l'environnement dans différents pays. A ce titre Bernard se rend chaque année à Madagascar pour mettre en œuvre différents projets de solidarité. Son implication en tant que militant FSGT n'est donc pas un hasard... ■ MP-F

Bernard DELOUVRIER

Bernard est entré, en tant que pratiquant, à la section USMA +de 50 ans à St Ouen en 2003 où très vite il a trouvé sa place, et a su s'investir au cours des séances.

Il participa très vite à l'encadrement des activités en allant aux stages GFSD et sous la houlette de Georges Le Villain. Il est toujours présent aux différentes activités qu'il anime : Bowling, Remue méninges (atelier mémoire), Badminton, découverte du Bad avec les enfants des écoles de St Ouen, il anime aussi l'aquagym, la gym douce (autonom'gym), Pare à chutes (atelier d'équilibre) Passage des tests à notre atelier Autonom'gym.



Trésorier de la section avec notre super comptable, Andrée, il fait partie du Comité FSGT 93 et participe à la préparation des séjours de neige avec les représentants des autres sections Drancy, Bagnolet, Vitry, et surtout des pratiques partagées.

Il a représenté la FSGT à Riga l'an dernier aux Jeux Sportifs Mondiaux CSIT. Bernard est toujours prêt à rendre service, nous sert de médiateur dans certaines circonstances.

Tout cela avec beaucoup d'humour ! ■ SL-V // CV

Portrait d'une activité en développement issue des formations CSIT : le WALKING FOOT



«Le walking foot, littéralement «la pratique du football en marchant», qui au départ peut prêter à sourire, mais qui en fait revient aux fondamentaux du football et au plaisir du jeu, caractérisé par un nombre important de ballons touchés et de buts marqués, alors que les éléments sources de traumatismes sont neutralisés.

En effet les aménagements visent à la fois à en favoriser l'accessibilité et à en développer la sécurité pour les pratiquants par 3 règles de base qui sont :

- Obligation de marcher ainsi à contrario on ne peut pas courir avec ou sans la balle.
- Absence de contact avec l'adversaire
- Conservation de la balle au sol avec une tolérance jusqu'aux hanches.

Aménagement des formes de pratique

- Rencontres de 5 joueurs contre 5, sans hors-jeu et avec touches au pied.
- But en zone dans de petites cages (3 m large / 1 m haut) sans gardien mais avec zone (à 6 m) ou but avec gardien dans des cages de handball.
- Espace de Jeu réduit prioritairement en extérieur (25 m / 25 m) ou en salle (dimension handball).

Aussi s'est tout naturellement que les comités FSGT 13 et 75, ont eu l'idée de transposer ce modèle développé outre-manche, pour le mener en collaboration entre leur secteur santé senior et leur commission départementale football en deux axes :

- **Répondre aux besoins des publics seniors** : il s'agit de contribuer au bien vieillir où l'on constate qu'une pratique régulière améliore les questions de santé physique (du type prévention et baisse du cholestérol et risque cardio-vasculaire) mais également psychique (du type confiance en soi et cohésion et appartenance à un groupe) et notre travail d'évaluation mené en collaboration avec le corps médical fédéral est très révélateur.
- **Poursuivre le développement et la diversification de notre activité football** : il s'agit de prolonger les adaptations que nous avons déjà mis en place (ex : interdiction du tacle, auto-arbitrage..) pour permettre aux joueurs de rester dans la pratique même après 50 ans, voire même d'attirer des publics sédentaires ou ayant arrêté, qui seraient intéressés par une pratique douce du football, et notre travail d'initiation porte ses fruits car un grand nombre de footballeurs essayant sont surpris et séduits par l'activité.» ■ AS//PT

