

BULLETIN du Chantier Education à la Santé Pour Tous

FSGT

Éducation
à la **SANTÉ**
Pour Tous

Sommaire :

- > édito
- > santé? mais de quoi parle-t-on?
- > un chantier en action...
- > zoom sur les régions
- > et maintenant ... vers les EFT...

Juin 2018

**Ont
contribué
à ce bulletin :**

Aurélien, Anne-Laure, Carine,
Claude , Djamel, Jean-Marie,
Martine, Michel, Nicolas, Pablo,
Pauline, Vanessa, Véronique...

Edito

Depuis 30 ans la FSGT s'est engagée dans des actions sur le champs santé, mais avec un parcours en pointillé au gré des responsables et du moment.

En 2013, la FSGT «...qui a pour but de préserver et d'améliorer la santé et la capacité physique de ses adhérents...» (article 1er des statuts), devait faire valoir son rôle éducatif sur ce sujet, pour toutes ses activités et ses populations.

Pour cela la FSGT a souhaité définir sa propre politique sport-santé, en associant les comités, les régions, les CFA porteurs (ou pas) d'une idée, d'un besoin, d'une action, d'un projet...

Le sport santé est un axe de développement pour nos clubs et pour l'individu. La politique santé doit permettre de rendre le pratiquant citoyen de sa santé. Comment j'agis pour gérer ma santé ? La santé doit permettre l'épanouissement de l'esprit et du corps. Cela nous permet d'avoir les meilleures relations possibles avec les autres. La politique santé doit aussi se faire au travers de la réduction des inégalités sociales dans le cadre d'une approche d'éducation populaire.

La FSGT a exprimé le besoin de créer un collectif issu de nos clubs, avec des « référents santé » dans les comités, les régions, les CFA pour organiser des groupes de travail en fonction des projets. Nous devons également nous ouvrir et travailler avec des personnes ressources, professionnelles, spécialistes dans leurs domaines, pour avoir une plus grande crédibilité.

En restant au cœur de notre métier des activités physiques et sportives, la FSGT a choisit de se doter d'une politique plus transversale de sport-santé et d'actions coordonnées, qui favorisent le développement de l'individu pour le rendre responsable de sa pratique, de sa santé, et le développement des clubs.

Pour créer les conditions nécessaires au fonctionnement d'un véritable collectif, l'Assemblée Générale de Brest (avril 2013), a validé la création d'un nouveau chantier « Education à la Santé Pour Tous ».

Depuis les acteurs du chantier, représentants de clubs, comités , CFA, ont œuvré collectivement sur ces différentes thématiques :

- le contenu de nos pratiques, pour respecter au maximum l'intégrité physique, mentale et sociale de nos adhérents, en lien direct avec les CFA
- la formation par laquelle passe l'évolution des connaissances, tant au niveau des modules transversaux que spécifiques aux activités.
- la valorisation de ces enjeux en investissant le niveau local, et devenir le lieu d'échanges, de débats, de perspectives pour créer et coordonner des actions de communication, sensibilisation, prévention, formation, création... un soutien pour les comités, les régions et les CFA qui souhaitent s'investir sur ce sujet.

Aujourd'hui le chantier vivant une phase importante, avec la restructuration fédérale, mais aussi l'évolution du contexte sur cette thématique, il nous paraissait nécessaire de faire un bilan, et de montrer plus largement, qu'au travers des comptes-rendus, les actions locales, départementales, régionales, nationales du chantier depuis sa création en 2013 et de vous en informer au travers de ce bulletin.

*Dr Claude Pasquini, Véronique Maillard-Salin, Anne-Laure GOULFERT
Coordination du Chantier Education à la Santé pour Tous*

Santé? Mais de quoi parle-t-on?

La santé est une thématique dont tout le monde s'empare mais que met-on derrière ? Le/les Ministères Jeunesse et Sport aux intitulés différents (et de la ville, ou de la vie associative...),

des slogans publicitaires comme « sportez-vous bien », « bougez vous la santé » ...chacun ajoute

la sienne comme le Ministère de l'Education qui d'un coup de baguette magique associe EPS,

Sport et Santé. Attention aux amalgames, ils ne sont pas neutres.

Réduire la santé à quelques exercices sans autre ambition que dépense énergétique, il s'agit c'est vrai de mettre en mouvement les sédentaires, en étant convaincu que les inactifs se satisferont d'activités d'apprentissages ou feignant de savoir que beaucoup d'entre eux n'ont pas accès à d'autres pratiques notamment pour des raisons sociales.

Ces pratiques sont présentées comme répondant à leurs besoins et comme très adaptées.

Réduire la santé à une approche individuelle, marchande et répondant au bien être de chacun.e et renvoyer l'image de soi en conformité avec les normes sociales dominantes !

Priorité au paraître dénué de toute composante culturelle.

Mais les APSA la dedans quels rôles jouent-elles ?

De ce point de vue, elles ne joueraient qu'un rôle de moyen et dont l'impact serait nul. A la FSGT nous partageons plutôt l'idée que c'est par l'apprentissage des APSA que se joue une dimension formation de chacun et en particulier de leur bonne santé.

L'amélioration des résultats des actions de chacun, leurs performances, leurs progrès par l'entraînement, par la régularité des séances, la maîtrise des efforts comme le connaissance des temps de récupération en fonction de la durée ou de l'intensité ou des possibilités individuelles en fonction de l'âge des publics pratiquants...la quantité et la qualité de pratique, seul ou en groupe favorise davantage une santé plus dynamique et davantage finalisant, pour son dépassement de soi et collectivement s'associer à d'autres ou se confronter aux autres. En fait c'est dans le progrès de /des pratiques physiques sportives et artistiques (comme en EPS à l'école) que la santé prendra tout son sens.

Donc solliciter à travers les apprentissages des APSA, l'ensemble des facteurs tant physiologiques que sociaux et psychologiques (émotionnels), particulièrement dans les performances possibles de chacun.e.

L'ambition n'est pas la même et les exigences sont bien supérieures ! Aussi bien sur le plan moteur que le plan cognitif et affectif. La santé contribue ainsi à l'émancipation de chacun.

Deux définitions qui comportent cette conception de la santé.

Ulmann : « l'homme en bonne santé est celui qui affronte les problèmes ou les difficultés qu'il n'a pas encore rencontrés, trouve en lui de quoi les surmonte ».

Canguilhem : « je me porte bien lorsque je porte la responsabilité de mes actes. La santé est pensée comme un moyen d'agir sur soi, avec les autres et sur le monde ».

Une troisième définition que tout le monde connaît mais qui je crois demande d'être prise et traitée dans son intégralité (physique, sociale et psychique).

*Michel Cremonesi
Coordonnateur du Domaine Formation
Membre de la CFAA - Membre du chantier
Education à la Santé pour Tous*

Un chantier en actions...

Avec des publications :

Pour sensibiliser, informer, former, le chantier a réalisé différents outils à destination des pratiquant.es, des dirigeant.es, des animateur.trices...

- le classeur « **CA VA LA FORME ?**

Un atout pour la gestion du capital santé : 30 tests d'auto-évaluation de la condition physique », sorti fin 2013, ce classeur a été vendu à plus de 500 exemplaires.

- le dépliant « **LA MORT SUBITE DU SPORTIF...**

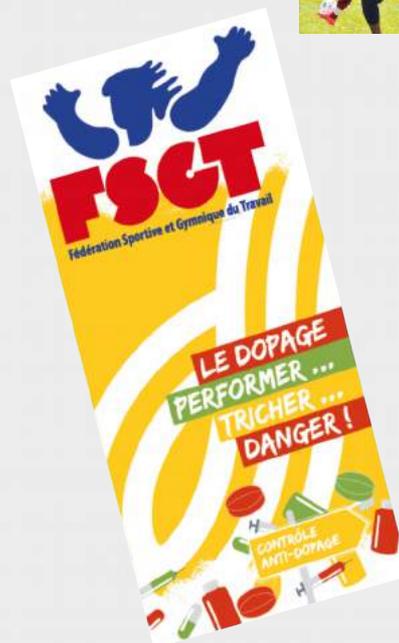
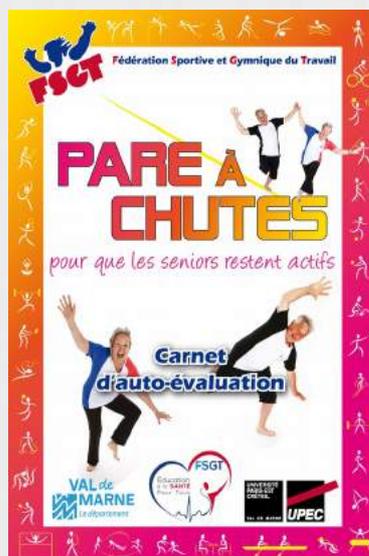
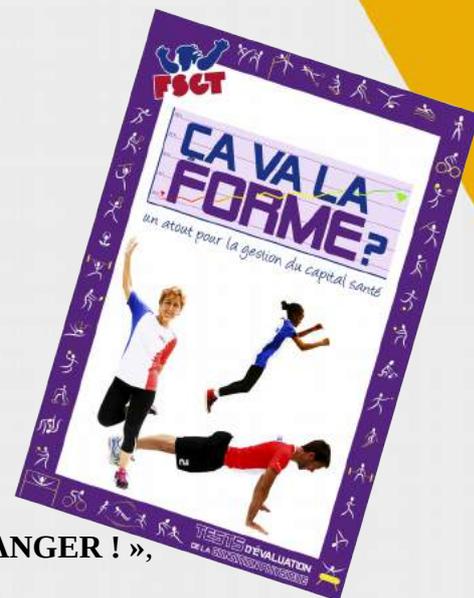
N'EST PAS UNE FATALITE ! », réalisé en collaboration avec le Club des Cardiologues du Sport, l'Association 14, le Ministère des Sports a été distribué à plus de 35000 exemplaires depuis 2014.

- le dépliant « **LE DOPAGE : PERFORMER... TRICHER... DANGER !** », sorti en 2015, réalisé en collaboration avec l'Agence Française de Lutte contre le Dopage, a été distribué à plus de 42000 exemplaires.

- le carnet « **PARE A CHUTES : pour que les seniors restent actifs** », réalisé en 2016, dans le cadre d'une expérimentation dans le Val de Marne a été distribué à plus de 400 exemplaires.

- et enfin le carnet d'activités physiques et Sportives à domicile « **MA GYM AU QUOTIDIEN : pour que les seniors restent actifs à la maison** » sorti en mars 2018, a déjà été vendu à plus de 2200 exemplaires... un best-seller !

- sans oublier, une participation active, depuis 7 ans, aux pages Santé de la revue Sport et Plein Air, l'information sur le nouveau certificat médical et la campagne « moi(s) sans tabac »...



Un chantier en actions...

Zoom sur le carnet “Ma Gym Au Quotidien” :

La Fédération Sportive et Gymnique du Travail, historiquement investie autour des problématiques de santé, invite ses adhérent.e.s

à s’engager sur la voie de la **prévention santé par l’activité physique** de façon la plus **précoce et régulière possible**.

La FSGT a souhaité proposer ce carnet, pour formaliser une démarche de prévention pouvant s’appuyer sur une double entrée :

- notre propre philosophie largement ancrée sur la **responsabilisation et l’engagement** de nos adhérent.e.s, dans **leurs pratiques**

- **l’augmentation de la demande des seniors** pour des activités physiques adaptées va se heurter de plus en plus à des **limites structurelles** ; côté encadrement et installations

Toutes les synthèses d’experts soulignent le fait qu’**une séance hebdomadaire c’est très bien mais que pour des effets significatifs, ce n’est pas assez**.

Il a donc été nécessaire de concevoir ce carnet **en partant d’une séance encadrée** comme point de départ et d’arrivée d’**un travail journalier réalisé en autonomie** par les adhérent.e.s sur les préconisations de l’éducateur sportif en fonction du profil et des besoins des individus.

Ce carnet vise donc à proposer un outil concret qui permet de convaincre, d’évaluer, de prescrire et de suivre les individus à partir d’**exercices simples et variés** à s’approprier et **intégrer dans son hygiène de vie**.



Le carnet « **MA GYM AU QUOTIDIEN** » permet de faire des **exercices chez soi**. Il est le **parfait complément** de la ou des **séances hebdomadaires encadrées** en club, **IL NE S’Y SUBSTITUE PAS**.

DES EXERCICES :

- **simples, ludiques** et peu nombreux
- **réalisables partout** et même dans la salle de bain en se brossant les dents
- déclinés en **plusieurs niveaux** pour le plus grand nombre
- choisis en fonctionnement de leur **pertinence** au regard des problématiques liées au vieillissement (équilibre, force, souplesse, cardio)

Un chantier en actions...

Avec des actions de formation :

Partant du postulat que la formation est le pilier des réflexions, des transformations et des changements, le chantier a toujours agité pour répondre aux besoins du plus grand nombre sur cette question, en faisant que les modules de formation généraux et spécifiques de la FSGT intègrent notre vision du sport-santé, en constituant une équipe de formateurs, en soutenant la création et en créant des actions de formations, dont vous trouverez le programme (non exhaustif) ci-dessous :

- sport santé - ça va la forme : sport sur ordonnance
- animateur évaluateur de la condition physique niveaux 1 et 2
- échauffement
- étirements
- abdominaux
- dos
- dopage
- diététique, nutrition...

Aussi le chantier a coopéré avec le domaine formation pour organiser, créer des temps de formations sur les brevets fédéraux, les certificats de qualification professionnelle, et également lors du week-end des formateurs 2016.

N'hésitez pas à nous contacter pour organiser des temps de sensibilisation, information, formation dans vos clubs, comités, régions, CFA... à sante@fsgt.org



Zoom sur la formation “Sport-Santé Ca va la forme?”

Comme vous le savez, notre fédération est engagée en faveur du développement d'une offre sportive adaptée à l'état de santé de nos pratiquants, qui se concrétise notamment au niveau national, au travers des actions du Chantier Éducation à la santé pour tous.

Vous avez sans doute entendu parler du « **Sport sur ordonnance** » qui permet aux patient-es atteint-es d'une affection longue durée de pouvoir se faire prescrire, par leur médecin traitant, une activité sportive adaptée. La qualité des intervenants autorisés à encadrer une activité adaptée dans le cadre de ce dispositif est défini par le décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 (relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection longue durée).

Pour ce qui concerne nos animateur.trices, ils pourront entrer dans ce dispositif, s'ils sont titulaires d'une certification sportive agréée par le CNOSF, ouverte à nos diplômés fédéraux et CQP ALS (diplôme minimum obligatoire) et répondant à des compétences spécifiques, fixées dans l'annexe 1 du décret.



Un chantier en actions...

Dans ce cadre, nous (le Chantier éducation à la santé pour tous et le domaine Formation) travaillons, une formation « Sport-Santé, Ca Va La Forme », validé par le CNOSE, les **Ministères des Sports et de la Santé**, qui viendra en complément d'un diplôme Brevet Fédéral de niveau 2 et du CQP ALS, quelque soit l'activité.

Cette formation spécifique Sport Santé, s'appuie largement sur l'expérience des formations déjà mise en place par le Chantier, dans le cadre des tests d'évaluation de la condition physique. Elle sera complétée notamment pour ce qui concerne les connaissances générales des pathologies chroniques. Nous souhaitons expérimenter de nouvelles modalités de formation, alternant temps de formation dits "présentiel" et temps numérique dits "distanciel", rendus possibles grâce aux potentialités de la plateforme Claroline Connect

Cette formation spécifique Sport Santé aura lieu du **du 9 au 11 novembre 2018 (Ivry Sur Seine - 94), avec un début de formation à distance dans le courant du mois d'octobre.**

Il est important de noter que :

- cette formation Sport Santé restera ouverte et accessible à toute personne intéressée, même si elle ne possède pas de diplôme BFA niveau 2 ou CQP ALS. Elle se verra délivrer une attestation de présence mais ne sera pas diplômée « animateur FSGT Sport Santé ça va la forme ».

- toute personne, qu'elle soit diplômée ou non, pourra encadrer bénévolement une activité pour des personnes atteintes d'affections de longue durée (comme elle le fait peut-être Déjà).

Dans les deux cas, c'est l'entrée dans le dispositif « Sport sur ordonnance » et ses éventuelles mesures d'accompagnement financières pour le patient (rien de défini et d'harmonisé à ce jour, quelques prises en charge singulières) ou de mise en valeur des animateurs agréés, et de labellisation des clubs, qui ne seront pas possible.

Pour toutes informations : sante@fsgt.org



Carine Esbri pour le domaine formation
Anne-Laure Goulfert pour le Chantier Éducation à la Santé

Un chantier en actions...



Avec des travaux sur nos pratiques :

Depuis 2013 le chantier Education à la Santé Pour Tous a souhaité travailler au plus près des problématiques que rencontrent les comités et les CFA (flyer mort subite, flyer dopage, journée fédérale dopage, intervention, formation...).

Le chantier a choisi de mettre l'accent sur la rencontre des CFA et sollicite le maximum de CFA dans le cadre de la préparation de leur ANA, afin d'organiser un temps sur la thématique santé lors de celle-ci.

En effet l'organisation d'une ANA permet à chaque CFA de prendre un temps pour :
(*extrait document D1 « Les ANA » 2007/2008*)

- analyser l'évolution des besoins et motivations de tous les pratiquants, qu'ils soient intéressés par la pratique de championnat ou pas dans la société pour fonder des orientations pour les années à venir. Prendre en compte l'expérience des autres activités
- valider les orientations générales visant la pratique pour tous, tout au long de la vie, et élaborer un programme de travail pour le développement de l'activité du niveau local au plan national
- contribuer et enrichir le projet sportif et le projet de développement de la FSGT en s'appuyant sur le projet spécifique de l'activité

Aussi les temps sport-santé lors des ANA permettent de prendre en compte la thématique de l'Education à la Santé Pour Tous, projet transversal, dans le projet de l'activité.

Les prémices ont été posés lors de l'**ANA Athlétisme en septembre 2015, et depuis lors des ANA Tennis de Table, Randonnée, Etats Généraux des Activités Vélo, Sports de Neige et Foot et bientôt des Activités Gymniques...**

Tous les retours et actions menés en commun depuis, nous confortent dans à développer notre action en ce sens.



Zoom dans les régions...

Partenariat Faculté des Sciences du Sport Aix-Marseille

Dans le cadre du développement du sport santé, le comité FSGT13 a signé depuis 2012 une convention de partenariat avec la Faculté des Sciences du Sport d'Aix-Marseille. Au-delà de ce que représente cette signature avec un partenaire aussi prestigieux que la FSS et de la valorisation du travail effectué par le comité dans sa constante recherche d'évolution et d'innovation, celle-ci vise différents objectifs.

Tout d'abord, le comité intervient à la fac auprès des étudiants en parcours Activités Physiques Adaptées & Santé. Les contenus de cours concernant les 3^{ème} années sont directement en lien avec un projet au niveau du comité FSGT13 : l'intervention auprès du public seniors. En effet, les cours sont articulés de manière à pouvoir, dans un premier temps, travailler sur une préparation de séance et les contenus spécifiques à l'activité physique chez les seniors, puis, dans un second temps, intervenir en pratique auprès d'un public mis à disposition par le comité dans le cadre du sport santé seniors animé dans les parcs marseillais. En ce qui concerne les étudiants de dernière année de Master, le cours porte sur les différents projets développés par le comité FSGT13 et la FSGT dans son ensemble afin de faire découvrir aux étudiants les possibilités qu'ont les fédérations de s'emparer du sport santé.

Ensuite, ce partenariat nous permet de pouvoir accueillir et accompagner des stagiaires qui sont positionnés sur les différents projets développés par le comité.

De plus, nous pouvons aussi bénéficier de la légitimité de la FSS lorsque nous déposons des dossiers liés à des projets spécifiques ou à des demandes de financement, ce qui apporte une caution supplémentaire à nos actions.

Enfin, nous avons aussi la possibilité de faire appel à des intervenants de la FSS pour intervenir de manière ponctuelle sur nos formations spécifiques et/ou colloques organisés dans le cadre de manifestations exceptionnelles comme lors des Assises Nationales et

Internationales du Sport Populaire de 2015 à Marseille.

*Aurélien Saujat
Permanent du Comité FSGT 13*

Activités Sport-Santé du Comité 38

Le comité 38, fort de ses activités lancées maintenant il y a plus de 5 ans, continue la sensibilisation pour un sport-santé pour tous, et envers les seniors, car il n'est pas suffisant de vivre plus longtemps mais il s'agit aussi de vivre bien et en pleine forme.

Pour cela, les cours de gym, alliant la souplesse, l'équilibre, l'endurance, la décontraction, sont suivis avec assiduité toutes les semaines.

L'activité marche nordique a pris de l'ampleur avec souvent 2 cours par semaine, dans plusieurs clubs.

Une sensibilisation à la nutrition a également été faite, ainsi que des informations pour pratiquer une activité sportive plus efficace et moins traumatisante.

Le Comité 38 participe à une réflexion sur un sport-santé pour les seniors avec le Conseil Départemental de l'Isère.

Le Comité 38 avec la région AURA sera présent sur la manifestation de l'Euronordicwalk en juin 2018.

*Vanessa Léger
Permanente du Comité FSGT 38*



Zoom dans les régions...

Prévention et promotion de la santé par les APS Sentez-vous sport à l'université

L'édition 2018 de la « Semaine européenne du sport » a lieu du 23 au 30 septembre. Il s'agit d'une opération de promotion des APS au bénéfice du plus grand nombre qui se décline au niveau national à l'aide des programmes gouvernementaux de santé. Promouvoir les APS dans une perspective de santé est une priorité ministérielle. Le Plan Régional Sport-Santé-Bien-Être et le Plan National Nutrition-Santé répondent à ces priorités. Le jeudi 27 septembre est consacré comme la « Journée du sport à l'université et dans les grandes écoles ». À cette occasion, le service de médecine préventive de l'université Paris 13 s'associe au mouvement sportif (comités olympiques, fédérations, associations, clubs) pour organiser une campagne de prévention et de promotion de la santé par le sport dans le forum de l'université (site de Villetaneuse).

Engagée dans le sport-santé depuis sa fondation, la FSGT participe et apporte son soutien à l'évènement, notamment grâce à l'expérience acquise depuis plusieurs années dans le cadre du « chantier d'éducation à la santé pour tous ». Elle met en avant les activités physiques et sportives comme un élément constitutif d'équilibre et d'épanouissement pour la santé. Soucieuse d'accroître les bénéfices liés au plaisir de l'activité physique et de favoriser les indicateurs positifs de santé, la FSGT s'investit dans les pratiques partagées et solidaires à l'égard des personnes en situation de handicap ou souffrant de pathologies chroniques.

Avec le décret du 30 décembre 2016, entré en application le 1^{er} mars 2017, le législateur pose les conditions règlementaires du sport-santé et incite les fédérations à intégrer le sport-santé dans leurs projets. À travers le dispositif « Prescri'forme » (ARS et DRJSCS), il encourage les clubs labélisés à proposer des activités physiques adaptées comme une offre médico-sportive qui s'inscrit dans un parcours de soin. C'est dans cette perspective que s'inscrit la nouvelle certification intitulée « Sport-santé, ça va la forme » élaborée par les membres du chantier d'éducation à la santé pour tous. Récemment validée par le CNOSF, elle permet aujourd'hui à la FSGT de dispenser aux licenciés une formation fédérale sur les thèmes du sport-santé et du « sport sur ordonnance ». La formation fournit les connaissances, les méthodes et les outils pour développer les actions de prévention en sport-santé et une offre médico-sportive en direction du grand public. Le nouveau décret et les programmes nationaux de santé ouvrent ainsi à la FSGT des collaborations institutionnelles avec les établissements publics de santé comme les services universitaires de médecine préventive.

En effet, la campagne du 27 septembre vise à appliquer les mesures et les actions préconisées par le ministère de la santé et le ministère des sports concernant les problèmes que peuvent entraîner la sédentarité et les mauvaises habitudes alimentaires. Ceci, en vue de favoriser le recours à la pratique régulière des APS, de réduire les inégalités en matière de santé et de renforcer le lien social. Le sens de la campagne repose sur la pratique des APS comme facteur de santé publique et de cohésion sociale, c'est-à-dire sur la fonction préventive, éducative et sociale du sport. Animée par des intervenants issus des secteurs sanitaire et sportif, la campagne propose une exposition autour du sport-santé, des recommandations pour une hygiène de vie favorable à la santé (sommeil, tabac, alcool, addictions, dopage, etc.), ainsi que des ateliers d'éducation à la santé pour découvrir, de manière ludique et adaptée, les bienfaits de l'activité physique et sportive.

Zoom dans les régions...

Comment se passe le sport-santé dans le club EA Douchy Athlétisme?



Il est vrai qu'on en parle beaucoup du SPORT SANTE ! Ne dit on pas, "le Sport, c'est la Santé !" un raccourci Vrai et Faux.

Autrefois, on ne connaissait que le Sport Compétition avec autorisation médicale. Depuis, des modes, des phénomènes de société et l'État ont vu le Sport autrement! On a parlé et on parle de Sport Loisir; de Sport non compétitif; de sport à la mode (il y eut le jogging, il y a la marche nordique actuellement, etc) ; le Sport pour le Bien-être et la Santé et même, depuis peu, le sport sur Ordonnance.

En ce qui concerne ce club E A Douchy (59) d'environ 150 adhérents, nous avons aussi tenu compte de ce phénomène et un peu changé de cap : le sport compétitif n'est plus notre seul objectif. Nous avons des pratiquants très jeunes, genre babys ; nous avons des licenciés non compétitifs ; nous avons des sportifs adeptes de la marche nordique ; nous avons des licenciés sport nature avec le trail ; etc... De nouvelles pratiques qui sont prises en considération.

Pas que cela, nous, à l' E A Douchy, nous avons signé une convention avec le CH de Denain et sa médecine sportive pour permettre à des adhérents de faire des TESTS d'EFFORT sophistiqués au sein du CH Denain (c'est gratuit si on est club de la Communauté d'agglomération du Hainaut). Ainsi donc, des dizaines d'adhérents font ces tests et dernièrement, un adhérent a été dépisté avec anomalie cardiaque grave; il a été opéré et peut à nouveau pratiquer le jogging, il était sujet à arrêt cardiaque de mort subite !!

On peut citer encore l'ancêtre du Sport santé : les parcours du cœur !

Toutefois, il faut se méfier et se désolidariser du Sport Santé Commercial ! Certains ont vu ce vecteur de Sport Santé pour gagner du fric par un tas de pratiques (avec arnaques financières) telles les centres de régénération ;

des salons de muscu ; des pratiques extrêmes ; il n'y a pas de limites dans l'exploitation ! Rien ne vaut la pratique Sport Santé dans nos associations avec des cadres fédéraux, en général bénévoles et formés dans nos stages.

Certes, dans nos clubs, on pourrait faire davantage mais il faut des moyens ! Nous, à Douchy, nous faisons selon nos possibilités.

*Jean-Marie PIWON
secrétaire, entraîneur,
membre de la CFAA*



Zoom dans les régions...

Le projet sport-santé du comité 75

Dans le cadre du développement des activités sport-santé, le comité de Paris accompagne ses associations affiliées porteuses de projets sport-santé et souhaitant mettre en place le « sport sur ordonnance ». Cet accompagnement se définit par les points suivants :

Soutenir les associations dans leur référencement sur la plate-forme numérique lasanteparlesport.fr ou par le dispositif prescriforme.

Aider les clubs à gagner en visibilité auprès d'un public orienté sport-santé.

Former leurs animateurs par le biais de la formation Sport

Sur Ordonnance de la FSGT, validée par le CNOSF et certifiant les animateurs pouvant accueillir des patients en Affection Longue Durée légères.

Trouver des partenaires ou professionnels du domaine de la santé et monter des projets communs.

Le but de cet accompagnement est de faire le plus de lien possible entre les dirigeants du club d'une part et les adhérents, le corps médical et les animateurs « sport-santé » d'autre part.

Un autre objectif pour le comité de Paris est de fédérer nos clubs identifiés comme « sport-santé » en proposant des événements et des journées sportives autour de cette thématique, comme par exemple la journée atout-sport senior.



*Pablo Truptin
Permanent du comité FSGT 75*

Les actions sport-santé en Nouvelle Aquitaine :

Depuis de nombreuses années, nous avons pris en compte l'objectif santé dans nos activités.

Dans les années 80, Yves Baloup impulsait des formations dans les Activités Physiques pour Adultes Santé en Aquitaine et a soutenu la création et le développement d'associations de gymnastique d'entretien et de gymnastique aquatique en Gironde (La Teste, Pessac, St Pierre d'Aurillac, LSR, Gazelec) et dans le Lot et Garonne (Penne d'Agenais, Bias).

Dans les années 90, nous nous sommes engagés dans le projet européen « Health Enchanting Physical Activity » (programme HEPA lancé par l'université finlandaise UKK, relayé en France par un collectif inter - fédéral et soutenu par le ministère de la santé et des sports) afin de faire passer des tests à la population et démontrer le lien entre activité physique et santé.



Zoom dans les régions...

Dans la suite de ce projet, la Ligue d'Aquitaine FSGT, a produit un carnet d'auto-évaluation de la condition physique. Cet outil permettait aux pratiquants de mieux prendre en charge leur forme physique et leur santé.

Il y a quelques années, dans le cadre du CRAF, à Pessac, nous avons également abordé le rapport entre APS et santé avec Jean Paul Calledé (sociologue) et Bernard Allemandou (Psychiatre) et Philippe Dantou (prof d'EPS).

Aujourd'hui encore cette dimension est prise en compte dans différents projets.

L'évaluation de la condition physique est utilisée à Pau pour un large public dans le cadre des journées Nelson Paillou. Ces notions sont également présentes dans le cadre de la partie commune du Brevet Fédéral. Ainsi dans la journée n°2 intitulée « la santé, la condition physique et les activités physiques et sportives », en partant des représentations des stagiaires :

- nous définissons la santé et la condition physique,
- nous réalisons des tests d'évaluation,
- nous faisons des apports théoriques (anatomie, physiologie)
- et nous débattons autour de l'affirmation « le sport c'est la santé ! ».



Mais la prise en compte de cette problématique c'est aussi :

- les formations CAFSAN en Plongée et au PSC1 (ouverte à tous),

- des journées organisées régulièrement sur « la diététique, les compléments alimentaires et le dopage » avec la participation de Christophe Basson dans les clubs de musculation de la région,
- des formations en musculation sur « la musculation d'entretien ou comment entretenir sa condition physique en salle de musculation ? »
- des formations Gym Forme Santé, Marche nordique, gymnastique aquatique, randonnée, ...

Signalons également les projets de l'association l'Entrain pour tous à Eysines en Gironde, dont l'éducatrice a suivi la formation « Certificat de Spécialisation à l'Animation et au Maintien de l'Autonomie de la Personne » et qui anime des séances de Gym Adaptée :

- avec des seniors, en résidence pour personnes âgées,
- pour des personnes souffrant de problème de dos ou en situation de surcharge pondérale.

La saison dernière, dans le cadre du CRAF, une action de formation type « recherche action » a été mise en place à l'initiative et à partir des expériences des clubs d'Eysines et de Pessac, avec la participation du médecin fédéral, Claude Pasquini.

Et cette année, nous avons revisité à partir de ce nouveau référentiel nos activités :

- gym aquatique à Pessac au mois de septembre 2017 ,
- marche nordique à Eysines, le 18 Novembre 2017,
- gymnastique d'entretien à Pau les 10 et 11 avril 2018



Zoom dans les régions...

Espace fédéral territorial "SANTÉ" en PACA

Pour les travaux de l'EFT, nous nous sommes réunis deux fois depuis janvier pour l'EFT santé en région Paca, dans les locaux du comité 13.

Les membres actuels sont: Pauline Gomez (Coordination et lien avec les comité PACA), Aurélien Saujat (Coordination et lien avec le comité 13), Jean-Yves Fauchon (Lien avec la fédération) et Christian Guibert (Président de la ligue).

L'aspect positif de l'amorce d'un EFT en Paca est l'état des lieux sur le territoire qui s'est imposé: actions déjà menées, évaluation des besoins en termes de sport santé et bien être.

Nous avons élaboré un questionnaire à destination des comités pour qu'ils le transmettent aux clubs. Le but est de renseigner sur l'existence de l'EFT, d'insuffler une réflexion de fond (qu'est ce que le sport santé?) et d'impliquer des clubs, personnes voulant s'investir. Ce questionnaire a été envoyé par le biais du compte rendu de l'AG de la ligue en février.

Les membres de l'EFT souhaitent accueillir des personnes de terrain et ont fait des propositions (éducateurs sportifs, bénévoles, dirigeants de club...) et nous nous sommes très vite posé la question des moyens humains et financiers à mettre en oeuvre pour intégrer et impliquer des membres au delà des salariés et élus que nous sommes.

Pour l'instant l'action de l'EFT Santé est réduite à la poursuite des actions pré-existantes: le questionnaire doit être remanié ou communiqué différemment car à ce jour il reste sans réponse; et nous n'avons pas intégré de nouveaux membres.

En projet:

- Suivre la mise en place du projet ISATIS et l'étendre en PACA (déjà mis en place dans le 06 et le 13) : programmes sportifs à destination des publics à troubles psychologiques

- Organiser un rassemblement en 2019 pour informer les partenaires et les acteurs de terrain sur les dispositifs de sport santé et découvrir des activités innovantes sur le thème

- Se former et former sur « sport santé-ça va la forme » et utiliser les outils produits par le chantier santé dans les formations de la ligue (ex:...)

Pauline se déplace sur le chantier santé pour s'emparer de la thématique et alimenter les rencontres futures de l'EFT.

*Pauline Gomez
Permanente Ligue PACA FSGT*

Un module de formation sport-santé dans la Commission fédérale des sports de combats et des arts martiaux



La Commission Fédérale d'Activités (CFA) qui regroupe les Sports de Combat et les Arts Martiaux (SCAM) au sein de la FSGT a mis en place, depuis quelques années, une formation au Brevet fédéral. De nombreuses disciplines illustrent la CFA SCAM : boxes pieds poings, arts martiaux chinois, Silat, Jiu-jitsu brésilien, Grappling, Sambo et bien d'autres. Les formations SCAM sont en partie décentralisées dans l'hexagone. L'une des dernières formations s'est déroulée les 14 et 15 avril 2018 à Moncontour, au cœur de la Bretagne. Des licenciés FSGT issus d'horizons divers se sont retrouvés dans la camaraderie en présence de Gerald Breleur, vice-champion du monde WAKO de kickboxing, pour partager la passion de ces disciplines et les valeurs qu'elles véhiculent sur le plan humain.

Zoom dans les régions...

La charte des sports de combats et des arts martiaux que propose la CFA représente le socle commun à partir duquel les différentes disciplines peuvent partager leurs pratiques et s'enrichir mutuellement. Qu'il s'agisse des pratiques de préhension, de percussion, d'arts traditionnels de combat ou de combat mixte, la CFA développe une pédagogie transversale qui décrit une logique de fonctionnement interdisciplinaire. Elle propose un cursus de formation qui mobilise les savoirs de référence, tout en encourageant les synergies avec la pratique et l'expérience de chacun.

Attachée à l'héritage historique de la FSGT dans le domaine de la pédagogie (autonomie, responsabilité, travail de groupe), la CFA poursuit l'esprit de cette pédagogie en intégrant les questions émergentes liées à la pratique sportive. La pédagogie interactive dispensée par la CFA lors des sessions de formation transversales attire l'attention des pratiquants sur la promotion de la santé et la prévention des risques liés à leur discipline. Avec le volet pédagogique, le volet « sécurité, santé, bien-être » est un autre élément important de la formation. Il est d'autant plus important que les sports de combat et les arts martiaux ne restreignent pas leurs connaissances et leurs pratiques à leurs seuls domaines d'exercice. Ils élargissent les périmètres d'activités au-delà de leurs frontières respectives pour sortir des cadres de référence jusqu'à intégrer la vie courante.

Il suffit de penser à l'essor actuel des sports de combat, des arts martiaux et des pratiques traditionnelles de santé (Taïjiquan, Qi Gong, Shiatsu, Yoga, etc.) qui se déplacent en dehors des espaces de travail initial (surfaces de combat, dojos, temples, transmissions filiales) pour mettre à la disposition du grand public des connaissances et des pratiques en matière d'équilibre physique et psychologique. À l'image de la Capoeira, certaines disciplines se retrouvent pratiquées en plein air, dans les jardins et en ville, sous forme de gymnastique d'entretien ou de danse rythmée. D'autres sont exportées dans les salles de remise en forme comme l'aérobic, le cardio-boxing, le body-combat ou le body-taekwondo. Si ces pratiques adaptées au grand public sont quelque peu



différentes, elles reposent toutefois sur l'expérience des disciplines initiales.

Cela montre l'attractivité de ces disciplines et des pratiques adaptées pour un public qui aspire à intégrer, dans son quotidien, les activités physiques et sportives comme un facteur de bien-être et de santé. Cela montre aussi combien l'éducation à la santé et la sécurisation des pratiques doivent être une préoccupation constante dans les activités physiques et sportives. Elles doivent accompagner autant les pratiques initiales que les pratiques adaptées.

Ayant pris la mesure de ces constats, la CFA développe un module de formation au sport-santé qui occupe la partie centrale du cursus de formation aux Brevets fédéraux. Le module s'appuie sur la nouvelle formation sport-santé élaborée par les membres du collectif d'éducation à la santé de la FSGT. La CFA contribue ainsi au développement des activités physiques et sportives comme un indicateur positif de santé et comme recours à une offre médico-sportive non-médicamenteuse.

*Djamel Melliti
Psychologue clinicien
Animateur et formateur FSGT
Membre du chantier éducation à la santé pour tous
Instructeur fédéral SCAM*

Zoom dans les régions...

La journée Atout-Sport-Seniors

Le projet s'inspire des journées « défis sport-senior » mises en place il y a quelques saisons par le comité 94.

Le but est de proposer un événement axé autour du sport adapté pour les seniors. Pour proposer des activités sportives en adéquation avec la condition physique des personnes âgées mais aussi avec leurs envies en mettant en place des jeux ludiques et inédits.

Un autre but de cette journée est de fédérer nos clubs ayant des sections retraités autour d'un événement annuel ou bi-annuel convivial.



Les participants visés sont les seniors : personnes de plus de 50 ans et/ou retraités, mais aussi les personnes entrant dans le cadre du sport-santé et souffrant d'affection de longue durée.

Le comité 75 s'est appuyé sur un collectif d'organisation issu d'adhérent(e)s de club FSCT pour mettre en place la journée Atout-sport seniors. Cet événement est donc construit par les clubs FSCT et pour les adhérent(e)s FSCT.



Le 1^{er} rassemblement a eu lieu en juin 2017, sa deuxième édition aura lieu en juin 2018.

La journée a été co-construite en partenariat avec la faculté des sciences du sport de l'université Paris Descartes. Pour l'occasion, la faculté a mis à disposition leurs installations sportives, situées dans le 15^e arrondissement, et des étudiants en L3 APA (activités physiques adaptées) ont animé et pris part aux activités, donnant à l'événement un aspect intergénérationnel intéressant.

Au programme de la journée : du football marché (foot avec interdiction de courir), du volley cachibol (version du volley où l'on capte la balle avant de la renvoyer), du tennis adapté (avec balles flottantes et petit terrain), un relais de marche nordique, des parcours d'équilibre, des tests de condition physique et des jeux de mémoire.

L'objectif pour le comité de Paris est de reproduire cette journée chaque saison, dans des arrondissements différents pour pouvoir toucher l'ensemble de la population senior parisienne.

Zoom dans les régions...

Le Sport-Santé : un pilier du comité 94

Populariser et mieux utiliser l'outil « Ca va la Forme ? » :

Si la santé par le sport est devenue une priorité nationale, le comité FSGT 94 s'est engagé sur cette question depuis 15 ans avec de nombreuses actions conjuguant sport, vie associative santé et bien-être en proposant des séances d'évaluation de la condition physique dans les clubs et des séquences d'information sur des thèmes sport/santé. L'objectif étant de développer la capacité des adhérents à mieux gérer, développer, préserver leur capital santé et condition physique.

Des séances d'évaluation de la condition physique pour les pratiquants licenciés : dans les clubs, les sections pour présenter et expliquer l'utilité de l'auto-évaluation des pratiquants (compétiteurs ou non) dans le cadre d'une pratique qui préserve la santé et le bien être tout au long de sa vie.

Mise en place de séances d'évaluation de la condition physique dans différents clubs et différentes sections (compétitives et non compétitives)

Des séances d'évaluation de la condition physique pour les non licenciés :

Des initiatives « Ca va la forme » pour la population en collaboration avec les Villes

Des formations spécifiques pour les animateurs / éducateurs, sur les tests d'évaluation de la condition physique avec pour objectif de mettre en place un réseau d'animateurs

Former des animateurs et pratiquants :

En apportant des connaissances nouvelles en matière de préparation physique : aux animateurs, éducateurs, entraîneurs pour les inciter à réfléchir sur les contenus des entraînements et séances et aux pratiquants pour les rendre autonomes dans la gestion de leur capital santé et de leur condition physique.

> Des formations :

- Deux sessions PSC1 par saison sportives avec la Croix Rouge D'Ivry

- Des formations spécifiques et ciblées ex : « La marche dans tous ses états », « Isostretching et Pilates un duo gagnant pour le dos »

- Des formations transversales sur des thèmes « Sport santé » en partenariat avec l'UPEC DE Créteil, et Thierry Maquet, responsable du Projet Sport Santé et Préparation Physique du Conseil Départemental du Val de Marne.

> Un bulletin Sport Santé pour informer :

Diffusion d'un bulletin trimestriel « Sport santé » : résumant le contenu des diverses formations proposées, informant sur des sujets divers de sport santé (Synthèse des formations sport/santé études diverses...)



Fédérer les activités non compétitives à dominante entretien et forme.

Mise en place d'un rassemblement des activités Fitness FSGT en 2018. Dans la majorité des activités non compétitives à dominante entretien et forme, il y a un encadrement professionnel avec qui il est difficile de collaborer. Les adhérents n'ont pas en général la visibilité du projet du comité, C'est par le biais des responsables bénévoles des sections que l'on peut avoir un point d'appui. Comment les adhérents peuvent-ils voir l'utilité de la prise de licence, mise à part l'offre d'assurance ? D'où l'idée de proposer un rassemblement sportif.

Cette initiative est issue d'une autre manifestation du Comité FSGT (Le printemps des Danses) et de la rencontre des sections SGP de l'ES Vitry et Gym Forme de l'US Ivry participantes.

Pourquoi ne pas organiser un rassemblement Fitness dans l'esprit du Printemps des Danses?

Zoom dans les régions...

Le Sport-Santé : un pilier du comité 94

L'objectif étant :

- de proposer différentes activités, faites dans les clubs Es Vitry et US Ivry,
- de donner un sens à la prise de licence FSGT pour ces activités non compétitives.
- de proposer aux animateurs / responsables des sections concernées des deux Clubs de construire une initiative ensemble.

- de proposer aux pratiquantes une initiative sportive,

Pour rendre convivial a été également proposé à la fin un Goûter de l'amitié Il est demandé aux participants d'apporter quelque chose à grignoter. L'initiative était également ouverte aux non licencié(es) FSGT

Les activités proposées : LIA/step, zumba, gym tonic, afro vibe, percu'gyme, body zen ont été encadrées par 4 animateurs des 2 clubs, et ce bénévolement ;

Un point positif à retenir, cette initiative a été co- construite avec des animateurs salariés des deux clubs, qui ont accepté de s'investir dans l'initiative bénévolement. Nombre de participants : 50

En prévision pour la saison prochaine, un rassemblement des activités Zen de bien-être.



Seniors : les plus de 50 représentent....

Maintenir et développer les initiatives « Défi Sports Seniors » y associer aussi les enfants, impliquer les animateurs salariés des activités senior et adultes dans ces initiatives comme lieu de formation:

Les initiatives Défi Sports Seniors

Le Défi'sports seniors est une initiative qui a été créée en 2014 dans le cadre des 80 ans de la FSGT. Le principe est de proposer des défis faisant « se rencontrer » plusieurs équipes (constituées des adhérents des différents clubs) ceux-ci n'impliquant pas de réelle « compétition sportive », mais plus des rencontres ludiques. L'action porte sur les seniors de plus de 50 ans licenciés dans les clubs affiliés, et aussi à des non licenciés avec un système de parrainage. L'objectif est également de proposer des activités différentes de celles qui sont proposées classiquement dans les clubs, en ayant comme fil rouge la spécificité du public seniors ;

Du projet « Pare à Chutes » au dispositif « Ma gym au quotidien »

Collaborer avec des experts des APS et du Vieillessement, dans la construction d'un programme « Prévention des chutes et préservation de la qualité de vie : vers une responsabilisation des seniors » : Projet « Pare à Chutes » et ensuite « Ma gym au quotidien ».

Le comité a été très impliqué dans la mise en place de ce projet, en y associant Thierry Maquet responsable du projet Sport Santé

Préparation Physique du Conseil Départemental du Val de Marne et professeur EPS agrégé à l'UPEC de Créteil.

*Martine Pothet-Favier
Permanente du comité FSGT 94*

Zoom dans les régions...

Sport-Santé FSGT 13

Le projet sport santé bien-être du comité s'articule aujourd'hui en 3 axes majeurs :

- Formation d'intervenants
- Accompagnement de club – Développement
- Interventions de terrain

Les formations en lien avec le sport-santé bien être proposées à l'heure actuelle sur le territoire des Bouches-du-Rhône sont validées et co-pilotées par 2 instances fédérales de la FSGT : le chantier éducation à la santé et la CFA GFSD (Gym Forme Santé Danse).

En effet, nous avons la chance de pouvoir mettre en œuvre ces formations avec l'appui de ces 2 instances qui travaillent sur des contenus spécifiques en lien avec

certains publics ou avec des innovations qui permettent un travail efficace dans un but de prévention santé par les activités physiques adaptées. Ces formations permettent aux éducateurs sportifs (bénévoles & professionnels) de découvrir et développer de nouvelles activités proposées par la FSGT, mais aussi de pouvoir intervenir avec plus d'assurance et de connaissances en matière d'adaptations pour la santé.

En parallèle, nous accompagnons les clubs désirant développer des sections sport santé bien-être. Le comité aide les clubs dans la création de projet, le développement et éventuellement le pilotage. L'accompagnement se caractérise par une aide à la demande de financement, formation d'intervenants, rencontre des institutions et collectivités territoriales, prêt de matériel...

Enfin, le comité intervient aussi en direct sur des projets de grandes envergures, qui permettent de dynamiser les relations avec les institutions et collectivités territoriales mais aussi d'activer un réseau d'éducateurs sportifs qui interviennent ensuite dans les formations ou dans certains clubs du département. De plus, ces animations permettent aussi au comité de pouvoir proposer des formations gratuites à tous les éducateurs sportifs investis dans les clubs FSGT. L'exemple le plus marquant de ces dernières années est le « Sport Santé Seniors » développé en partenariat avec la ville de Marseille dans 8 parcs marseillais depuis 2015 et sur lesquels nous proposons à raison de 8 fois par semaine des cours d'APAS en plein air gratuits à destination des seniors.

*Aurélien Saujat
Permanent du Comité FSGT 13*

**SANS OUBLIER les projets sport-Santé qui se développent également dans
le Gard,
le Finistère,
la Haute-Garonne,
la Sarthe,
la Seine St Denis...**

**Mais également des projets avec
les activités athlétiques,
les activités gymniques,
le foot,
le tennis de table...**



Et maintenant... ça continue... et avec les EFT...

Aujourd'hui la FSGT met en œuvre collectivement de profondes transformations dans son organisation, car même si la FSGT est en pleine forme, quelques signaux sont inquiétants : baisse effectifs, isolement de certains comités et CFA qui ne se retrouvent plus, sont en décalage avec le projet fédéral. De plus, la gouvernance du sport va être modifiée et donner plus de pouvoir aux fédérations délégataires. Il faut donc se transformer pour s'adapter au mieux au besoin de la population, avec des contenus, des innovations adaptées à tout le monde.

C'est pourquoi la FSGT a décidé de créer plus d'espaces communs (les Espaces Fédéraux Territoriaux) pour construire le projet FSGT et établir le maximum de connexions avec le terrain. Les EFT seront le lieu où sont travaillées, tous ensemble, des thématiques définies après analyse du contexte local. Les projets des EFT auront une durée de vie identifiée dans le temps, l'investissement et aussi les thématiques. Créer les EFT va demander par la suite d'autres adaptations, transformations (financières, forces humaines...)

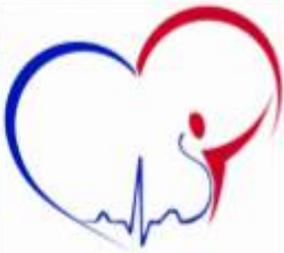
Aujourd'hui des EFT s'organisent sur différents territoires :

- EFT IDF : foot, pratiques familiales, femmes et santé
- EFT 91 - 77S : vélo, enfant, athlé, natation
- EFT PACA : santé
- EFT AuRA : sports de pleine nature...

L'enjeu étant vraiment de construire ensemble la suite, en réfléchissant et en poursuivant ce qui fonctionne, il n'est donc pas question d'arrêter l'activité du chantier et son fonctionnement, surtout que cela fonctionne et prend de plus en plus d'ampleur. Le chantier réuni en son sein des acteurs de terrains, de comités, de régions, de CFA qui viennent pour échanger, expérimenter et développer ensemble des actions communes sur tout le territoire, reconnues aujourd'hui largement dans le réseau interne et par les institutions. Mais il faut prendre en compte ces nouveaux lieux qui feront émerger des questions sur notre thématique de l'éducation à la santé. Le chantier et les EFT devront s'articuler.

Le chantier santé devra être à la croisée des chemins, entre mener sa politique d'actions propres et être à l'écoute des territoires, des besoins identifiés ou à identifier, qui ne sont pas encore pris en compte, mais qui viendront enrichir les projets Éducation à la santé FSGT.

Anne-Laure GOULFERT
Coordination du Chantier Education à la Santé pour Tous



BON DE COMMANDE

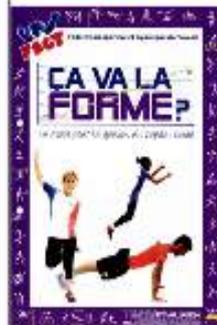
Nom de la structure :

Je commande :

_____ **flyers**

«La mort subite du sportif... n'est pas une fatalité !»

_____ **flyers «Le dopage : Performer... Tricher... Danger !»**



_____ **classeurs «Ca va la forme ?»**

X 20€ = _____ Euros

_____ **carnets**

«Ma gym au quotidien»

X 1€ = _____ Euros

(tarif FSGT 2017/2018)



Personne référente pour la livraison :

Adresse de livraison :

(Nom-Adresse-CP-Ville)

A retourner à :

FSGT Chantier Education à la Santé Pour Tous
 Tour Essor - 14 Rue Scandicci
 93508 Pantin Cedex

ou

sante@fsgt.org





Contact :

Anne-Laure Goulfert

anne-laure.goulfert@fsgt.org

ou

sante@fsgt.org

01.49.42.23.35