

COMMISSION FÉDÉRALE D'ACTIVITÉ GYM FORME SANTÉ DANSE



BULLETIN N°12 - MARS 2020

ÉDITO

QUEL AVENIR POUR LA VIE ASSOCIATIVE SPORTIVE FÉDÉRÉE ?

Attaquée de toute part, en interne comme en externe, quel avenir pour la vie associative fédérée dans un contexte de repli sur soi, d'individualisme, d'intérêt mercantile, avec comme toile de fond le désengagement de l'ETAT qui fragilise le rôle de service public du sport associatif ???

Pour des raisons économiques, certains clubs remettent en cause la prise de licence et son coût et font l'impasse pour aller jusqu'au non renouvellement de l'affiliation, (avec parfois de la mauvaise foi et une argumentation contestable...) Il faut redonner du sens à l'adhésion. En général on adhère à une fédération sportive parce que l'on est en accord avec ses idées, ses valeurs, ses orientations politiques en matière de sport. Aujourd'hui, le club est, en priorité, un organisateur gestionnaire de pratiques, mais le fond sur l'engagement n'y est plus. C'est le constat que l'on fait lors des assemblées générales de clubs ou de commissions sportives.

Alors que faire ? COMMUNIQUER, PROMOUVOIR, FORMER les bénévoles pour en faire des acteurs de terrain militants ?

Une autre orientation qui impacte fortement la vie associative fédérée, la professionnalisation de l'animation sportive. Pour palier le manque de bénévoles et aussi pour résister à la concurrence du privé certains clubs ont fait ce choix qui a des répercussions sur leur fonctionnement et leur gestion. Pour des raisons économiques, pour équilibrer les budgets, on augmente les cotisations, on fait l'impasse sur la licence et dans certains cas on profite du système, une affiliation et trois licences qui ne devraient être qu'une porte d'entrée...

De prime abord, la question qu'il faut se poser, c'est de quels professionnels on a besoin pour développer les activités et soutenir les bénévoles dans leur engagement, en complémentarité avec la technicité spécifique de l'activité.

« Le cœur de métier » de la CFA a toujours été la formation d'animateurs bénévoles. Mais depuis

deux ans les stages ne font plus le plein. Quelles sont les causes ? On enquête sur les attentes et les besoins quand ils sont exprimés..., on analyse... Et comment faire face à internet qui diffuse des contenus de séances, diverses et variées, adaptées à tous les publics, à grands renforts de conseils sur la santé, les musiques...

Quel virage effectuer pour redonner du souffle à la CFA ??? S'orienter vers le brevet fédéral ? Des formations de proximité ? La prise en compte des pratiques douces pour tous, de détente, dans l'air du temps ? Aller dans un sens plus affirmé dans la prévention, sans se télescoper avec l'espace fédéral éducation à la santé pour tous, même si implicitement une certaine transversalité existe et qui doit sans doute être prise en compte ? Les maisons sport-santé s'ouvrent, le sport-santé fait son entrée dans le marché du fitness. Les salles privées offrent une alternative et passent des contrats avec les mutuelles pour une prise en charge des prestations... Quel impact sur nos clubs ? Là aussi il va falloir être vigilant.

2020 sera une année de réflexion pour la CFA GFSD, pour se projeter dans l'avenir en définissant de nouvelles orientations, et donner du sens à ses actions pour le développement et la pérennisation des clubs au sein de la FSGT.

• Jo Robert

*Ont contribué à ce bulletin :
Jo, Anne-Laure, Martine, Pablo, Betty, Cathy,
Bernard, Pierre, Yohan et Gisèle*

SOMMAIRE

ÉDITO : QUEL AVENIR POUR LA VIE ASSOCIATIVE SPORTIVE FÉDÉRÉE ?

VIE INSTITUTIONNELLE

Assemblée Fédérale des Activités, les 12 et 13 Janvier 2019 à Paris

Assemblée Générale de la FSGT, du 29 au 31 Mars 2019 à la Palmyre (17)

Assemblée Fédérale des comités, les 15 et 16 Novembre 2019 au CNOSF à Paris

VIE FÉDÉRALE

- COMPOSITION DE LA CFA
- EFFECTIFS
- FINANCES

FORMATION

• RETOUR SUR LES STAGES/FORMATIONS 2019

- Stage Fitness des 2 et 3 mars 2019 à Arvillard (73)
- Stage Renforcement Musculaire Seniors du 7 mars 2019 à Brest (29)
- Stage Isostretching/Dos/Périnée du 26 janvier 2019 à Ivry sur seine (94)
- Stage Renforcement Musculaire du 13 avril 2019 à Paris (75)
- Stage Découverte activités innovantes Gym Forme Santé du 13 avril 2019 à St Alban (31)

• STAGES/FORMATIONS 2020

- 2e Lancement du Brevet Fédéral d'Animation FSGT option Activités Expressions Dansées en région PACA
- Lancement du Brevet Fédéral d'Animation FSGT option Gym Forme

• LA FSGT RECONNAÎT SES FORMATEURS

PORTRAIT DE CLUB

- SÉANCES DE GYM FORME ET MARCHÉ NORDIQUE DANS L'ORNE
- L'ANIMATION DE LA GYM D'ENTRETIEN À L'AONIVERNAISE

SENIORS : PROJET DE PUBLICATION

ZOOM SUR LA DANSE : DES NOUVEAUX RASSEMBLEMENTS

- EN ROUTE EN 2020, POUR LES FESTIVALS ARTISTIQUES RÉGIONAUX DE DANSE ET D'EXPRESSION FSGT DANS LE SUD : LA 9^E ET 10^E ÉDITION !
- LES RENDEZ-VOUS CHORÉGRAPHIQUES DU COMITÉ 93
- LE PRINTEMPS DES DANSES DU COMITÉ 94

VIE INSTITUTIONNELLE

En général il y a toujours des représentant.es de la CFA GFSD dans toutes les rencontres institutionnelles. Même si leur participation peut avoir plusieurs connotations (comité, région, PACS) il n'en demeure pas moins que cela permet une réflexion partagée au sein de la CFA.

Assemblée Fédérale des Activités, les 12 et 13 Janvier 2019 à Paris

Thèmes : Les CFA, fonctionnement, financement, nouvelle configuration du siège fédéral...

Participation de Jo

Assemblée Générale de la FSGT, du 29 au 31 Mars 2019 à la Palmyre (17)

Thèmes : Formation, stratégie de développement, politique d'adhésion, financière...

Participation de Martine, Betty, Aurélien, Janine, Jo

Assemblée Fédérale des comités, les 15 et 16 Novembre 2019 au CNOSF à Paris

Thèmes : la reconnaissance de notre légitimité, et celle des clubs..., le développement..., le projet sportif...

Participation de Martine, Jo, Betty

• Jo Robert

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 majorité des membres actifs sont des salariés de comités (13, 64, 75, 94, PACA, centre fédéral...) qui sont eux mêmes, pour certains, confrontés aux problèmes de leur comité. Cependant leur participation est une richesse pour la CFA, ce sont des formateurs, des militants expérimentés dont nous avons besoin.

Il faut s'interroger pour la saison 2020/2021 et après...les projets à venir et les forces en présence. 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 Laëtitia Vancraeyenest en tant que secrétaire/assistante au pôle activités et culture sportive (PACS)

EFFECTIFS

En 2018/2019, nous enregistrons une augmentation d'effectifs par rapport à la saison 2017/2018 avec plus 1200 licenciés soit 16514 licenciés.es. Cet effectif en augmentation s'inscrit dans les 4 meilleures saisons depuis 10 ans (17578 en 2013/14, 17401 en 2012/13, 16578 en 2014/15).

Le démarrage de la saison 2019/2020 est très encourageant, espérons que début 2020 concrétise cette belle entame de saison sportive, avec les licences en année civile.

Cependant nous attirons votre attention sur le fait que nos effectifs portent uniquement sur les licenciés.e.s omnisport. Plus de 450 pratiquant.es prennent des cartes sport et éducation populaire ou licence familiale... Ce sont quand même des pratiquants réguliers de nos activités FSGT.

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, le manque d'animateurs bénévoles, les diminutions d'aide Tdes 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.

EFFECTIFS LICENCIÉ-ES CFA GFSD

ACTIVITÉS	2010 2011	2011 2012	2012 2013	2013 2014	2014 2015	2015 2016	2016 2017	2017 2018	2018 2019	2019 2020
DANSE	2401	2479	2940	2851	2549	2488	1856	1766	2302	1606
GYM ENTRETIEN	6016	6373	6590	6509	6280	5726	5047	5672	6102	4558
GYM AQUATIQUE	2115	2125	1639	1517	1343	1202	1369	1144	1213	1200
MA ADULTES	1628	1544	2164	2446	1953	2046	2090	2144	2209	1201
MA SÉNIORS	2612	2653	2785	2891	2957	2944	3046	3151	2824	2904
YOGA	930	918	1068	1107	1266	1240	1313	1064	1465	1384
ACT EXP ET DANSE	12	19	215	257	230	269	168	354	395	357
TOTAL	15702	16111	17401	17578	16578	15915	14889	15295	16514	13210

FINANCES

Le bilan de fin de la saison 2018/19 était à l'équilibre, ainsi que celui de la triennale (2016/2019). Suite à la réunion de la commission plénière des finances du D1 du 12 juin 2019, c'est la fin d'un budget sur 3 ans, nous passons sur un budget établi pour 4 années. Notre enveloppe est diminuée à la hauteur de 7.000€, en légère baisse par rapport à la dotation précédente. La CFA, qui œuvre vraiment sur le territoire pour développer ces activités, mène de nombreux projets avec une grande attention financière. Cependant la commission finance du PACS a précisé que les projets exceptionnels de la CFA pourront faire l'objet d'un soutien financier supplémentaire. La CFA déposera plusieurs demandes d'aides pour projets exceptionnels comme la relance des formations autour du brevet fédéral et un

pour la formation des formateurs seniors dans le cadre des regroupements CSIT (pour septembre 2020).

• Anne-Laure Goulfert



FORMATION

RETOUR SUR LES STAGES/FORMATIONS 2019

AURA

Stage Fitness des 2 et 3 mars 2019 à Arvillard (73)

Comme chaque saison un stage sur un week-end est proposé par l'association Arvi Gym. 25 personnes ont participé à ce stage sur tout le week-end. Ce stage a été entrecoupé de temps théoriques et pratiques et de proposer de nouvelles activités. Une demi-journée avec un focus sur le trio Dos/Abdos/Périnée, avec quelques notions d'anatomie et surtout des éléments de compréhension sur la pratique : ce qui est délétère, ce qu'il convient de faire.



Une journée a été consacrée à de la pratique avec une séquence «musique, mouvement, coordination, mémoire», du step percé (step avec utilisation des baguettes de tambour), et du cardio-disco (ensemble d'enchaînement de chorégraphies simples sur de la musique disco).

• *Martine Favier*

BRETAGNE

Stage Renforcement Musculaire Seniors du 7 mars 2019 à Brest (29)

Jo Robert (comité 29) et Pablo Truptin (comité 75) ont joint leur force co-animer une journée sur le sport senior au sein du comité du Finistère (29). Ce stage GFSD a eu lieu au club du foyer laïque de st marc à Brest (29) au mois de mars 2019.

Le stage était découpé en 2 ateliers :

- D'un côté, des exercices issus du classeur « ça va la forme » permettant aux pratiquants d'évaluer leur condition physique au niveau de leur équilibre, de leur force, de leur endurance, et de leur souplesse.
- D'un autre côté, les pratiquants ont pu découvrir comment utiliser des machines de renforcement ...



... musculaire récemment installées au sein du foyer : tapis de course, vélo elliptique, rameur, machine de développer, tirage vertical, et leg-extension.

Au total, plus de 40 pratiquants ont participé au stage et ont été sensibilisé aux bienfaits de l'activité physique pour la santé, et ont appris à se servir de machine de renforcement musculaire. L'objectif de ce stage, qui était de former les pratiquants aux bonnes pratiques, est rempli !

• *Pablo Truptin*

ILE DE FRANCE

Stage Isostretching/Dos/Périnée du 26 janvier 2019 à Ivry sur seine (94)

17 personnes issues de 7 clubs ont participé à ce stage qui comportait deux parties :

- L'isostretching la gymnastique pour le dos

L'isostretching, est une méthode de gymnastique posturale proposant des exercices destinés à l'assouplissement et au renforcement du haut du corps, et qui permet de lutter activement contre les maux de dos ; Elle favorise un meilleur maintien postural nécessaire au bon fonctionnement de la colonne vertébrale. Elle est accessible à tout public. Points abordés : l'isostretching : fondement, et bienfaits - Focus sur la colonne vertébrale, avec ensuite une application pratique (les principes de base, positions/corrections ; exercices avec et sans matériels)



- Le périnée, un grand oublié dans les pratiques sportives

Le sport c'est bon pour la santé, cependant beaucoup de sportifs ont des problèmes de dos, d'articulation et aussi ... de périnée ! Mais c'est du périnée dont on parle moins. Pourtant il est la première victime des pressions abdominales par le seul fait de la bipédie d'une part, mais aussi par des exercices inappropriés et/ou mal conduits. Un périnée en « mauvais état » peut entraîner ces conséquences désastreuses. Une approche théorique a été faite avec un focus sur le périnée et plancher pelvien centre du corps. La partie pratique a permis de voir et de comprendre comment prévenir et réparer les erreurs répétées dans le sport et aussi dans la vie de tous les jours avec des exercices spécifiques pour améliorer le tonus du plancher pelvien.

• *Martine Favier*

Stage Renforcement Musculaire du 13 avril 2019 à Paris (75)

La CFA GFSD et le comité de Paris ont organisé le 13 avril 2019 à Paris un stage d'animateur ayant pour thème le renforcement musculaire (RM) : « le comprendre et savoir l'animer ».

Les 16 animateurs présents ont pu apprendre ou revoir les techniques de renforcement musculaire les plus adaptées en fonction de l'âge et du niveau des pratiquants. La journée a alterné des points théoriques et pratiques avec comme grandes notions : ...

...

- l'anatomie des muscles principaux du corps ;
- la physiologie de la contraction musculaire et de la prise de force et de masse musculaire
- la construction d'une séance de RM et les différents types d'entraînement ;
- l'évaluation de la force des pratiquants ;
- l'utilisation du matériel en RM ;
- les règles de sécurité ;
- les exercices principaux en RM en fonction des parties du corps :
 - squat
 - rowing
 - pompes
 - planche
- des exemples d'exercices et de séances selon les grandes familles d'activités sportives.



La FSGT étant une fédération multi-sports, les animateurs ont également échangé entre eux pour connaître ce qui se faisait dans d'autres activités. C'est ça la richesse de l'omnisport !

• Pablo Truptin

OCCITANIE

Stage Découverte activités innovantes Gym Forme Santé du 13 avril 2019 à St Alban (31)

La CFA GFSD en partenariat avec le Comité FSGT de Haute Garonne a organisé une journée découverte des activités FSGT innovantes.

Cette journée a eu lieu le 13 avril 2019 à St Alban (31) et s'adressait en priorité aux pratiquants et animateurs du Club St-Alban Omnisport, club de gym forme seniors de 400 adhérents. Une vingtaine de personnes ont répondu présentes pour découvrir et vivre les animations proposées. Le programme de la journée s'est déroulé en 2 temps :

- Le matin, présentation de la FSGT (son histoire, ses valeurs), du comité de Haute Garonne, des activités Gym Forme Santé Danse FSGT. Echanges sur les formations proposées à la FSGT ont clôturé cette matinée.



- Marche nordique, activités gym forme innovantes avec de la percugym, activités innovantes seniors de renforcement musculaire avec la méthode Tabata, tels ont été les 3 ateliers proposés l'après-midi.

La marche nordique était animée par Nicolas Escorne avec le soutien d'animatrices Marche Nordique du Comité FSGT 64. Le beau temps étant au rendez-vous, cette séance a été particulièrement appréciée et a conforté l'envie ...

... de créer une section Marche Nordique à la rentrée.

Anne-Laure Goulfert pour la Gym Forme et Marie Cécile Rollat pour les activités seniors ont proposé des exercices ludiques à la portée de tous qui alternaient exercices de coordination, d'équilibre, d'enchaînements.

La journée fut riche en contenus et diversifiée, l'accent a été mis sur l'approche innovante et pédagogique et la dynamique inter-région.

• *Betty Turon*

Malgré cette belle saison de stage et formation listés ci-dessus, la CFA a été contrainte d'en annuler de nombreux, par manque de participant.es.

FORMATION ET STAGES 2020

Depuis plusieurs années la CFA rencontre de plus en plus de difficultés pour mettre en place un cursus de formation pour les bénévoles, essence même de notre activité. La CFA a été contrainte d'en annuler de nombreux, par manque de participant.es ces dernières saisons.

Le choix de la professionnalisation pour palier l'absence de bénévoles en est la cause principale. Dans le même temps de nombreux comités nous demande de formation de proximité. Mais il est compliqué de multiplier les stages de proximité, parce qu'on ne

maîtrise pas le nombre de stagiaires concernés (3 ou 4 personnes intéressées par comité, et les animateurs des comités voisins se trouvent trop éloignés du lieu de stage...). Aussi le pôle des formateurs.trices de la CFA, disponible pour se déplacer et s'engager sur plusieurs week-end, n'est pas extensible. Il nous faut cependant trouver des solutions pour répondre aux besoins des formations, cœur de métier de notre CFA.

Pour cette saison, la CFA mettra en place et/ou soutiendra :

- une formation brevet fédéral Activités

d'Expression Dansées niveau et niveau 2, les 11 et 12 Janvier 2020 à Marseille (13) et les 16 et 17 mai 2020 à Pégomas(06), organisé par la ligue PACA

- stage « coordination » du comité 94 : le 14 mars 2020, stage transversal aux différentes activités et ouvert aux autres comités

- un stage de techniques cardio, le samedi 28 mars 2020 à Paris 75019, organisé par le comité 75

- une formation brevet fédéral Gym Forme niveau 2, au printemps 2020

• *Anne-Laure Goulfert*





2e Lancement du Brevet Fédéral d'Animation FSGT option Activités Expressions Dansées en région PACA

Pour la 2ème fois depuis sa création, la FSGT relance au niveau de la région Sud en Provence-Alpes Côte d'Azur en 2020, la formation conduisant à l'obtention du Brevet Fédéral d'Animation FSGT option : Activités Expressions Dansées.

Compétence visée : être capable d'assurer avec l'aide d'un animateur (Niveau 1) ou en toute autonomie (Niveau 2) la responsabilité technique, pédagogique et sécuritaire d'un groupe d'enfants et/ou d'adultes dans l'activité choisie.

Cette formation est destinée à ceux qui pratiquent et souhaitent animer les activités d'expressions dansées bénévolement au sein de leur club (la danse, les Productions Gymniques Artistiques, la capoeira, le cirque, les percussions corporelles...).

Ces derniers doivent disposer d'un niveau de technique et de pratique satisfaisant, et essentiellement de technique pédagogique (encadrement des différents publics, préparation des séances, construction de cycles ...)

Cette année 12 stagiaires investis à la FSGT suivront la formation (3 hommes et 9

femmes).

Nous mettons en place deux rassemblements pour la formation continue en région cette année : le 11 et 12 janvier 2020 à Marseille (13) / le 16 et 17 mai 2020 à Pégomas (06)

• Cathy Stella

Lancement d'un stage fédéral option Gym Forme

La CFA GFSD, forte de son expérience de formation lance le brevet fédéral d'animation Gym Forme. Répondre au besoin de formation, de reconnaissance des bénévoles, sur tout le territoire est un enjeu fort pour la CFA.

Ce stage fédéral, construit en appui sur les contenus du brevet fédéral gym forme niveau 2 peut intéresser, les différents animateur.trices des clubs, demandeurs de formation initiale, de recyclage, de prise de recul sur leur pratique, de renouveler leurs connaissances et faire évoluer leur séance.

Le stage fédéral serait ouvert aux pratiquant.es pour que certaines adhérentes puissent suivre la formation et découvrir l'animation, de nouvelles techniques et peut-être franchir le cap d'animer des séances, pour penser à l'avenir et au turn-over des animatrices actuelles. ...

...

Aussi ce projet commun permet de rassembler les demandes de plusieurs territoires, là où des stages régionaux n'auraient pu fonctionner faute d'un nombre de participants suffisant et d'optimiser les forces des formateurs, dans un même temps et un même lieu, compte-tenu du nombre limité de formateurs disponibles.

Pour les stagiaires volontaires et souhaitant s'investir plus, ce stage fédéral pourrait, avec un travail supplémentaire, et accompagnement, leur permettre de valider un BF Gym Forme et ainsi reconnaître les expériences des bénévoles.

Ce stage fédéral n'est pas envisageable d'ici la fin de saison, mais des dates seront envisagés sur la rentrée 2020/2021 (fonction des disponibilités des infrastructures et des formateurs)

- du vendredi 14h au dimanche midi, courant octobre-novembre 2020

- lieu : Nevers (58)

- participants : 15 à 25 personnes

Réservez vos dates !!!

LA FSGT RECONNAÎT SES FORMATEURS

Aujourd'hui, la CFA GFSD a travaillé à la reconnaissance de ses formateurs. Pour cela, elle a voulu différencier plusieurs choses :

- l'expérience d'animateur qui est reconnue par le dispositif du livret d'animation
- les compétences d'animateur qui sont reconnues dans le cadre d'un diplôme (BFA 2)
- les compétences de formateur qui sont reconnues dans le cadre d'un diplôme (BFA 3)
- faire partie du réseau fédéral des formateurs GFSD et être reconnu comme formateur fédéral relève d'un autre processus sur lequel est en train de travailler le domaine formation.

La CFA a validé les demandes d'équivalence, validant les compétences de plusieurs animateurs, au cœur des activités GFSD dans leurs clubs, par le BF niveau 2 et aussi les formateurs actifs dans le réseau, intervenants dans les stages de la CFA GFSD, par le BF niveau 3.

Actuellement, concernant les formateurs actifs dans l'encadrement de stages pour la CFA, dans ses spécificités nous pouvons reconnaître et compter sur : Bernard Bouquin (94), Nicolas Escorne (NA), Marie-Cécile Rollat (33), Cathy Stella (PACA), Pablo Truptin (75), Anne-Laure Goulfert (centre fédéral), Aurélien Saujat (13) et Martine Favier (94) pilier de la formation, qui va être réduire son activité (après son départ en retraite)... Ces formateurs, issus de différentes régions et pour la plupart salariés de la FSGT, n'ont pas tous vocation ou la possibilité de se déplacer dans l'ensemble des régions.

Pour la CFA, ce travail permettrait de savoir si des formateurs gym forme, danse, seniors... agissent dans les comités sur des formations, que nous pourrions intégrer au réseau de la CFA.

• Anne-Laure Goulfert



PORTRAIT DE CLUB

SÉANCES DE GYM FORME ET MARCHÉ NORDIQUE DANS L'ORNE...

Plusieurs activités ont été développées au sein du comité de l'Orne FSGT ces dernières années : la marche nordique (plus de 300 pratiquant.e.s encadrés par 25 animateurs bénévoles, la gym sous différentes appellations (mobilité souple, gym antalgique, gym douce) plus de 120 pratiquant.e.s) et le yoga (80 pratiquant.e.s).

Ces différentes activités ont séduit un public senior féminin à plus de 75 % qui a trouvé

dans notre organisation et nos pratiques un intérêt certain.

L'adhérent.e est placé au centre de nos préoccupations. La mise en place de l'activité physique adaptée pour toutes ces disciplines a apporté une attractivité exceptionnelle et favorisé l'arrivée de très nombreux adhérent.e.s. Une notion pas toujours facile à faire accepter, en effet pratique sportive est trop souvent synonyme de performance et de dépassement de soi, alors que pour l'activité physique adaptée il convient de penser : mieux être, sauvegarde de ses aptitudes physiques, amélioration de la santé, etc. La performance n'est pas à exclure mais elle ne peut pas être l'élément motivant pour des activités proposées aux seniors.

Suite au 1er stage de formation animateur sport santé, le module mobilité souple a été expérimenté à Alençon par un groupe de 22 pratiquant.e.s de marche nordique. Une réussite puisque depuis le début de saison 19/20, 2 groupes de 16 personnes fonctionnent chaque semaine. Cette nouvelle offre répond à un besoin que nos adhérent.e.s allaient chercher hors FSGT, et elle a permis d'attirer vers nos clubs une dizaine de nouvelles adhérentes.

Démonstration est faite que l'évolution de l'offre sportive est un vecteur de développement. Beaucoup de seniors recherchent des activités multiples en salle : gym douce, mobilité souple yoga et en extérieur : marche nordique et randonnée pédestre ; des activités complémentaires et transversales que nous pouvons mettre en place facilement ...



... avec un encadrement professionnel et/ou bénévole. La transversalité de ces activités n'est possible qu'avec une mutualisation des ressources humaines et de l'offre sportive. C'est ce qui a été fait dans notre comité ! Toute personne licenciée dans notre fédération peut pratiquer l'activité de son choix dans l'entité qui la propose (commission sportive et/ou clubs).

Quelques exemples : mobilité
souplesse 32 pratiquants

de 3 clubs différents, marche nordique 150 pratiquants à Alençon de 8 clubs différents et 10 encadrants au service du groupe !

Nous avons un trésor, la licence omnisport, avec un peu de souplesse et d'imagination dans la gestion des activités nous pouvons étoffer notre offre sportive pour le plus grand plaisir de nos adhérent.e.s !

• Bernard Mingot



L'ANIMATION DE LA GYM D'ENTRETIEN À L'AONIVERNAISE

La section gym a été mise en place peu après la création en 1981 de la FSGT dans le département; son animation a été pensée de manière entièrement bénévole et dans la complémentarité. Les animatrices ont été sollicitées parmi les personnes ressources du club pratiquant une autre activité sportive (gym sportive, rando, athlétisme). Après un an d'animation en binôme avec des professionnels de Jeunesse et Sport, leur investissement a été exemplaire pour assurer

l'animation de trois séances par semaine. Elles sont au nombre de six (Evelyne, Béatrice, Brigitte, Patricia, Marie-Claude, Isabelle) et animent alternativement avec une grande motivation en proposant des séances de qualité sérieusement préparées à l'avance.

L'une a la responsabilité d'établir le calendrier trimestriel en fonction des disponibilités de chacune liées à leur activité professionnelle. Il en est de même pour l'utilisation des divers engins. Cette organisation collective a l'avantage de proposer des situations variées ...



... qui rendent les séances attrayantes favorisant l'assiduité des pratiquants. Voir revenir les mêmes adhérentes à chaque début de saison en septembre est une belle récompense pour ces animatrices.

Elles ont le souci permanent de rechercher de nouvelles personnes ressources parmi les pratiquantes, de les encourager à venir étoffer et/ou renouveler le groupe, tout en les accompagnant dans l'apprentissage progressif de l'animation au rythme de chacune. Vouloir et réussir à faire découvrir le potentiel de certaines personnes pour l'animation permet de démontrer la richesse individuelle et collective de la vie associative.

Elles sont impliquées dans les activités du club omnisport en pratiquant d'autres disciplines (randonnée aquagym PGA badminton) voire même suppléer l'animation aquagym en cas de besoin. Une particularité doit être soulignée.

En effet, c'est grâce à la gym d'entretien et à ses animatrices que la section PGA a pu être relancée puisque l'effectif qui la compose est très majoritairement issue des rangs de la gym.

Mais aussi elles sont investies dans la gestion du club en occupant des postes à responsabilités comme la saisie des licences ou la trésorerie. Elles sont des bénévoles qui

apportent une aide précieuse dans l'organisation des manifestations du club ou du comité de la Nièvre en tenant des rôles aussi variés que le pointage chronométrique, la signalisation à des carrefours, leur aide sur les épreuves du challenge de l'entreprise la plus sportive, la tenue de buvettes etc ...

En mai 2019, le championnat fédéral de PGA a été organisé à Nevers. A la tête de cette organisation, ce sont deux animatrices de la gym et des PGA (Brigitte et Isabelle) qui ont su fédérer autour d'elles une équipe de nombreux bénévoles qui ont permis la réussite de ce rassemblement.

L'AONivernaise peut être fière de compter dans ses rangs des animatrices aux multiples facettes.

• *Pierre Rodriguez*



SENIORS : PROJET DE PUBLICATION

Dans le cadre de ses éditions Cahiers du sport populaire, la FSGT a déjà publié deux ouvrages Des jeux des enfants des sports, tome 1 et 2. Pourquoi pas un ouvrage dédiés aux activités physiques et sportives des plus des 50 ans ?

Parce que le projet fondamental de la FSGT est de promouvoir une pratique physique et sportive éducative tout au long de la vie humaine pour le plus grand nombre en particulier les milieux les plus populaires. Mais aussi parce que les besoins de pratique des seniors génèrent des innovations, des exigences de mutations dans les pratiques et les conceptions du sport, que notre fédération doit intégrer dans son projet de développement. De plus, la pratique sportive des seniors, au-delà de la diversité des pratiquants sportifs, représente un enjeu important dans les domaines de la vie associative.

Depuis plusieurs années, la CFA GFSD a intégré les publics seniors dans ses activités. Elle s'appuie d'une part, sur les activités des clubs pour proposer des formations, des rassemblements qui viennent renforcer les initiatives locales (stages, rassemblement divers, formations spécifiques), des contenus issus des diverses participations aux jeux mondiaux CSIT et d'autre part sur l'évolution des pratiques sportives de ses publics. La CFA GFSD est toujours très attentive à la place et au rôle des seniors dans la société d'aujourd'hui.

Tout cela a permis d'expérimenter une quantité de contenus spécifiques concernant les activités physiques et sportives pour les publics, d'où l'idée de les rassembler dans un ouvrage. Le projet qui est déjà bien

avancé, est de présenter divers jeux sportifs permettant de solliciter les différentes qualités physiques importantes pour maintenir, entretenir voire améliorer ses capacités physiques le plus longtemps possible afin de conserver son autonomie : la force, l'endurance, mémoire, adresse, équilibre et coordination. Tout cela avec comme principal fil conducteur : le jeu, le plaisir, la convivialité.

L'ouvrage devrait pouvoir être édité d'ici la fin de la saison 2020

• *Martine Favier*



ZOOM SUR LA DANSE : DES NOUVEAUX RASSEMBLEMENTS

EN ROUTE EN 2020, POUR LES FESTIVALS ARTISTIQUES RÉGIONAUX DE DANSE ET D'EXPRESSION FSGT DANS LE SUD : LA 9E ET 10E ÉDITION !

Suite au Festival International des Productions Gymniques et Artistiques dans le cadre de Marseille Capitale de la Culture 2013 et des Festivals Artistiques Régionaux (84 - Sorgues en 2014, 06 - Pégomas en 2015, 06 - La Roquette-sur-Siagne en 2017, 06 - Pégomas en 2018, 13 - Gignac la Nerthe en 2017, 2018 et 2019), nous souhaitons mettre de nouveau les activités artistiques de danses à l'honneur en 2020. Cette saison, nous souhaitons pérenniser nos Festivals Artistiques Régionaux de Danse et d'Expression d'Hiver et de Printemps à Gignac la Nerthe (13) le samedi 1er Février 2020 et à Pégomas (06) le samedi 6 juin 2020.

Le Festival Artistique Régional a pour but de réunir deux fois par an les clubs de danse et d'expression de la région Sud, tous styles

FESTIVAL ARTISTIQUE
RÉGIONAL FSGT
de Danse & d'Expression



confondus : classique, modern'jazz, contemporain, bollywood, pompon, ragga, dance hall, hip hop, danse africaine, orientale, salsa, capoeira, zumba, double dutch, breakdance... sans esprit de compétition, juste pour l'amour de leur pratique et du partage d'une même passion...

La 8e édition a été un franc succès, et cet événement revient avec de nouvelles découvertes.

La 10e édition du Festival sera un temps fort, le samedi 6 juin 2020 à Pégomas, pour mettre à l'honneur les valeurs de la FSGT à travers les créations proposés (Thème : C'est quoi la FSGT ? – la solidarité, le sport pour tous, le partage, la tolérance, la paix, la convivialité...)

• Cathy Stella





aux groupes souhaitant soit faire de la compétition, soit avoir un espace d'expression libre soit les deux.

La deuxième édition des rendez-vous chorégraphiques aura lieu le 25 avril 2020 à Neuilly sur marne avec une programmation revisiter pour attirer un maximum de nouveaux groupes et de spectateurs.

• *Yohan Massot*



LES RENDEZ-VOUS CHORÉGRAPHIQUES DU COMITÉ 93

Suite à un séminaire autour du renouveau des productions gymniques et artistiques et à la création d'un collectif jeune, nous avons pu identifier que beaucoup de groupes souhaitaient avoir accès à des lieux de production plus libre, sans orientation de style, sans jugement et avec un plus grande liberté d'expression.

Le collectif jeune, accompagné par le comité a donc créé les « Rendez-vous chorégraphiques ». La première édition a été un véritable succès avec des chorégraphies intergénérationnelles, des styles de danse ultra variés, beaucoup de plaisir pour tous les danseurs et danseuses et l'accueil de groupes de danse inconnus en FSGT jusqu'à présent. Cet événement est devenu un temps complémentaire aux compétitions de PGA permettant d'avoir une offre d'activité répondant

LE PRINTEMPS DES DANSES DU COMITÉ 94

Le 26 avril prochain, le Comité FSGT Val de Marne proposera sa 5ème Edition du « Printemps des Danses en Val de Marne » à Vitry sur Seine, sous le chapiteau mis à disposition par « l'Assos. Kipik ». Cette initiative est désormais un rendez vous incontournable pour les clubs et sections de clubs du Val de Marne. Le lieu atypique le « Kilowatt » contribue à mettre en valeur cette initiative. La population est invitée, moyennant une entrée solidaire de 2 euros (gratuit pour les enfants de moins de 12 ans) à applaudir la centaine « d'artistes ...



... amateurs » de 3 à 80 ans issus des clubs et sections de clubs affiliés au comité. Au programme, Chorégraphies Enfants, Modern Jazz , Mouv'Latina, Hip Hop, Swing Dance, Zumba. Le public est également invité à participer à des initiations. Précisons que cette initiative populaire ne serait pas ce qu'elle est sans

l'investissement d'une trentaine de bénévoles. Rendez vous Dimanche 26 avril pour fêter le printemps en dansant !!

Renseignement au près de : martine@fsgt94.org

• *Martine Favier*



Et toujours en commande auprès de CFA Gym Forme Santé Danse :

- des outils pour animer et diversifier vos séances :
mots en couleurs, ABCdaire, métré du corps...
- des goodies au logo de la CFA :
sac de course, sac à dos, tee-shirts...

Plus d'infos sur

https://www.fsgt.org/activites/gym_forme_sante_danse/communication

ou

[fsgt.org](https://www.fsgt.org) > [activités](#) > [GFSD](#) > [communication](#)



RENSEIGNEMENTS

gymformesantedanse@fsgt.org

ET COMMANDES



Commission Fédérale d'Activité
Gym Forme Santé et Danse



FSGT

sport populaire !