

## L'OMNIFORCES C'EST AUSSI



3 400 pratiquants

80 clubs

26 départements

Le collectif Omniforces FSGT est un groupe de bénévoles soutenus par des professionnels qui dans un cadre associatif et fédéré souhaite :

- structurer eux-mêmes leurs activités
- Prendre en compte toutes les associations, toutes les pratiques et tous les pratiquants.
- Elaborer et proposer des activités accessibles et conviviales.
- Développer une alternative aux modèles élitistes et marchands.

## LA FSGT C'EST QUOI ?

La Fédération Sportive et Gymnique du Travail est une fédération omnisports considérant comme essentielle la pratique sportive dans la construction de la personne, tout au long de sa vie et sur tous les plans : physique, mental, social. La FSGT travaille sur le contenu des apprentissages, les formes d'organisation, les règles pour faciliter l'entrée et le progrès de tous dans la pratique.

Elle favorise l'engagement des pratiquants dans l'animation, l'encadrement et met au cœur de son action les valeurs de solidarité et de fraternité. Elle est également reconnue au plan international pour ses actions de solidarité et ses championnats réservés aux sportifs amateurs.

*« Toutes les pratiques sportives  
avec  
une seule licence omnisports ! »*

- Plus de 4 500 associations locales ou d'entreprises.
- Plus de 270 000 pratiquants.
- 90 comités départementaux.
- 98 activités sportives, avec ou sans compétitions.
- Des milliers de bénévoles.

## FÉDÉRATION SPORTIVE & GYMNIQUE DU TRAVAIL



Contact

14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex

[www.fsgt.org](http://www.fsgt.org) -

Tel : 01.49.42.23.19. Fax : 01.49.42.23.60.

[omniforces@fsgt.org](mailto:omniforces@fsgt.org)

# OMNIFORCES

# L'OMNIFORCES QU'EST CE QUE C'EST ?

C'est le regroupement des pratiques avec poids et haltères :

- L'Haltérophilie
- La Force Athlétique et le Développé Couché
- La Musculation

L'omniforces s'ouvre également à de nouvelles pratiques et à de nouveaux outils utilisés dans le cadre de la préparation ou de la culture physique tels que les kettlebells, les sangles de suspension, les ballons suisses, les élastiques, ....

Sans se limiter à la compétition, prise en compte de tous les pratiquants, quelque soit leur âge, leur condition physique et leur motivation.

**L'Haltérophilie** : ce sont deux mouvements qui consistent à emmener un haltère du sol jusque bras tendus au dessus de la tête en un seul temps à l'arraché et en deux temps à l'épaulé jeté.

**La Force Athlétique** : ce sont trois mouvements de base de la musculation, les flexions des jambes, le développé couché et le soulevé de terre.

**La Musculation** : pratique non compétitive, elle peut être pratiquée dans une logique éducative (apprendre à manipuler des charges dans le respect de son intégrité), d'entretien de sa condition physique, bien être santé ou sportive, dans le cadre de la préparation physique en complément d'autres pratiques sportives.



## ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Structurée au sein de la Commission Fédérale Omniforces.

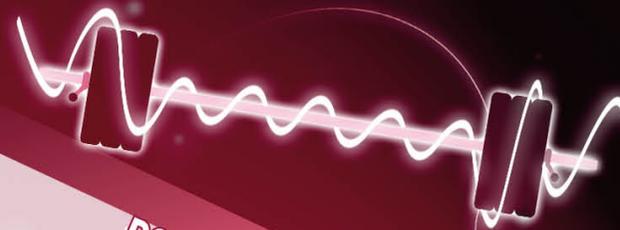
### Championnats de France FSGT

- Force Athlétique
- Développé couché
- Haltérophilie

Ils sont conçus comme des moments de rencontre, de partage et d'échange. Les athlètes ne sont pas qualifiés en fonction de leur niveau de performance mais en fonction de leurs participations aux rencontres officielles en région (avoir participé à 2 compétitions pour se qualifier).

### Formation

Afin d'assurer la sécurité des pratiquants, d'accompagner, de reconnaître et de développer le bénévolat associatif, le réseau omniforces met en place un Brevet Fédéral à trois niveaux (animateur, entraîneur et formateur). Il organise aussi des actions de formation en région.



## POUR NOUS REJOINDRE

Contactez la **Commission Fédérale Omniforces** par mail ([omniforces@fsgt.org](mailto:omniforces@fsgt.org)) ou par téléphone (01-49-42-23-19) pour

- ➔ **Créez votre section/club** et rassembler quelques amis autour du plaisir de se mesurer ensemble.
- ➔ **s'Affilier** pour intégrer l'univers de l'omniforces FSGT.
- ➔ **Adhérer** pour participer aux compétitions et formations de la FSGT.
- ➔ **Construire** un projet d'échange international.



*Se fédérer, c'est partager sa passion ...*