

Multi-activités sportives

+ 50 ans

Saison 2019-2020

COMITE DE SEINE SAINT DENIS

16 avenue Paul Eluard – 93000 Bobigny

Tel : 01.48.31.12.59 – fax : 01.48.32.99.13

Adresse mail : accueil@fsgt93.fr Site internet : www.fsgt93.fr

Présents :

Martine GERBIER, USMA + 50 ans	Martine LE JOLIFF, ASGB + 50 ans
Viviane GLIKMANN, ASD + 50 ans	Marietou SARR, USMA « sport santé et senior »
Monique MAIOLINO, ASD + 50 ans	Anne-Laure GOULFERT, FSGT
Jean DEVAUX, ASGB	Yohan MASSOT, Comité FSGT 93
Michel KIN, USMA + 50 ans	Alexia MARANDEL, comité FSGT 93

La réunion démarre par la présentation d’Alexia Marandel qui a rejoint l’équipe salariée du comité FSGT 93 après son stage de 6 mois l’année passée. Alexia aura en charge de suivre la formation des dirigeantes, le foot féminin, le volleyball, les + de 50 ans, la santé et la marche nordique. Certaines de ces activités seront suivit en duo comme les + de 50 ans avec Yohan.

1. Présentation des actions fédérales

Anne-Laure anime au niveau national de la fédération, le collectif gym, forme santé. Il est rappelé que l’évolution des activités a fait évoluer la forme et les missions de ce collectif et qu’il est important de rappeler que la santé est un axe qui concerne toutes les tranches d’âge de la population et pas seulement les séniors. Ce collectif depuis 2013 a pu construire avec les clubs plusieurs outils dans l’objectif que chaque pratiquant puisse devenir responsable de sa pratique sportive et de sa santé.

Le classeur « ça va la forme » et les formations organisées pour son utilisation visent à faire passer des tests de la condition physique permettant d’évaluer à n’importe quel moment de la vie sa condition physique et son évolution.

Le livret Pare à chute donne à chaque pratiquant des exercices permettant de pratiquer de manière autonome des exercices favorisant l’autonomie des personnes âgées.

Le livret ma gym au quotidien permet de donner des exercices physiques à faire de manière hebdomadaire venant en complément des séances d’activité dans les sections + de 50 ans. Ce livret est reconnu par l’agence régional de santé et représente aussi un bon outil à valoriser auprès des mairies et institutions partenaires.

Une formation « santé, ça va la forme » est organisée cette année pour des animateurs qui souhaiteraient évoluer sur ces questions et pouvoir recevoir par la suite des pratiquants envoyés par des docteurs dans le cadre du sport sur ordonnance.

Enfin un livre « des jeux, des seniors et des sports » est en phase de création afin de rassembler au sein d'un même ouvrage des séances d'activités sportives spécifiques pour les seniors. Ce livre sera à destination des animateurs des clubs qui pourront se réapproprier ces séances pour leurs activités.

2. Formation

Une longue discussion nous amène à tomber d'accord sur le fait que certaines formations ont tendance à devenir de plus en plus technicistes et de moins en moins centrées sur l'humain et l'amour des activités sportives. Il est rappelé que les formations organisées avec cette approche au niveau fédéral, qui demandent un minimum de temps en groupe, recueillent très peu de participants.

Cependant les aspects de convivialité, de l'humain et de la responsabilisation du pratiquant dans sa pratique sportive sont à maintenir dans les objectifs de nos formations à venir.

Les trois axes principaux à maintenir dans nos formations à venir sont donc :

- La convivialité, l'échange et la responsabilisation des pratiquants
- La technicité dans les activités (enjeu de santé, d'amélioration de la condition physique)
- Le renouvellement des animateurs, avec des animateurs et des pratiquants aguerris

Une animatrice formée aux activités adaptées pour les seniors a été embauchée par le club de l'USMA. N'ayant pas toutes ses heures de prises, il est proposé que le comité FSGT 93 la sollicite pour mettre en place des formations pour les animateurs et participants des sections + de 50 ans.

La commission propose que Marietou, sur ses propositions, anime les formations suivantes :

- **Formation gym aquatique - Mardi 3 décembre 2019 – Piscine de Drancy**

12h – 12h45 : Présentation de la séance en salle, théorie, questions, échanges

13h – 13h45 : Séance d'activité gym aquatique

14h – 15h : Retour sur la séance, ressentis, questions, les notions à retenir et pot de l'amitié

Cette formation est destinée aux animateurs et aux pratiquants de cette activité (limité à 20 personnes)

- **Formation cours dansé, travail cardio-vasculaire – Mercredi 22 janvier 2020 après-midi – Salle de danse, piscine de baignolet.**
- **Formation renforcement musculaire, entraînement fonctionnel centré sur le « core » - Mercredi 11 mars 2020 de 8h30 à 10h :**

Ces deux formations feront l'objet d'une présentation de séance avec des apports techniques et théoriques, puis mise en pratique de la séance pour finir par un retour d'expérience, les questions et un pot de l'amitié

Des affiches seront créées pour chacune de ces formations et diffusées aux clubs FSGT.

3. Rassemblements départementaux

- Rassemblement marche nordique (ouvert à tous niveaux)

Samedi 12 octobre, rendez-vous à 10h devant la piscine de Marville

- Rassemblement badminton

L'USMA + de 50 ans ne souhaitait plus organiser le rassemblement badminton + de 50 ans faute de roulement avec les autres clubs. Pour autant, à la suite des décès de Pierre Hurtault et de Henri Etoire bénévoles engagées de l'USMA, la section + de 50 ans organise un tournoi en leur hommage.

Ce rassemblement aura lieu le jeudi 24 octobre 2019 de 9h30 à 16h.

Voir : <https://fsgt93.fr/Rassemblement-departemental-de-badminton-de-50-ans.html>

- Rassemblements de tennis de table

Le prochain rassemblement aura lieu à Drancy **le lundi 28 octobre** de 10h à 17h au gymnase liberté.

Le suivant sera organisé par l'USMA + de 50 ans le **mardi 7 avril 2020** de 10h à 17h au gymnase Tommie Smith.

Pour les clubs de tennis de table FSGT, le comité a négocié 20% de réduction chez le magasin table tennis 11 à Paris. Vous n'aurez qu'à présenter votre licence pour bénéficier de cette réduction.

4. Ikaria

Le conseil départemental met en place un dispositif « Ikaria » qui permet à des personnes de plus de 60 ans ayant peu de revenu de bénéficier d'un chèque « coup de pouce » pour bénéficier des services culturels et sportifs qui seront référencés.

Ce dispositif est intéressant pour les sections + de 50 ans de deux manières :

- En étant référencé, de nouveaux adhérents pourront venir dans votre section avec une aide financière du département.
- Des personnes de votre section pourront bénéficier de ce dispositif elles mêmes.

5. Conférence sport santé

Jacqueline, Michel et Yohan ont pris contact avec le Docteur Geiger qui consulte à la maison médicale de Saint Ouen. Ce docteur est d'accord pour intervenir lors d'une conférence sport/santé le samedi 7 décembre après-midi.

La section + de 50 ans de l'USMA va faire une demande de salle à la médiathèque de Saint Ouen et le comité doit régler les détails financiers avec ce docteur.

Une affiche sera faite et communiqué à tous les clubs.

6. Divers

Le festival départemental des pratiques partagées aura lieu cette année le jeudi 7 mai 2020 à La Courneuve. Le festival réunit chaque année plus de 800 participants valides et en situation de handicap. Il est l'occasion pour les animateurs de clubs d'animer des activités avec un public en situation de handicap auprès d'animateurs qui ont déjà cette compétence. Il semble essentiel que les animateurs de la section + de 50 ans participent à l'organisation d'activités lors de ce festival.

LA PROCHAINE DATE DE LA COMMISSION DEPARTEMENTALE + 50 ANS SERA :

Mardi 12 novembre 2020

A 14h30 au comité départemental FSGT 93

COMITE DE SEINE SAINT DENIS

16 avenue Paul Eluard – 93000 Bobigny

Tel : 01.48.31.12.59 – fax : 01.48.32.99.13

Adresse mail : accueil@fsgt93.fr Site internet : www.fsgt93.fr