

COMPTE RENDU

Commission +50 ans

Date : 24 novembre 2020

Présents (en visioconférence) : Michel Kin, Martine Le Joliff, Fatima Bienvenu, Lydia Minchella, Yohan Massot, Alexia Marandel

Ordre du jour :

1. Infos des clubs
2. Formations animateurs et animatrices +50 ans
3. Rassemblements départementaux
4. Appel à projet Plan de rebond
5. Walking foot (foot en marchant)
6. Les vidéos Ma Gym au Quotidien

1. Infos des clubs

Nous accueillons Fatima Bienvenu du club des Pâquerettes à Neuilly-sur-Marne qui rejoint la commission cette année. Une section des +50 ans a été créée il y a 2 ans dans le club. Elle comprend une vingtaine d'adhérent.e.s.

Après un tour de table pour connaître la situation de chaque club concernant la reprise et le confinement, nous retenons :

- Une baisse générale du nombre d'adhérent.e.s dans les sections +50 ans
- En prévision, des remises sur les cotisations 2021-2022 pour les personnes adhérentes cette saison. La mise en place de cotisation semi-annuelle pour les personnes souhaitant adhérer lors de la reprise en janvier. Le remboursement d'une partie des cotisations.
- Partage des contenus de la FSGT auprès des adhérents mais moins d'intérêt que lors du premier confinement
- Organisation de cours en visio avec un accompagnement pour l'utilisation de la visio. (uniquement pour un seul club).
- Une baisse de l'activité des clubs

Nous avons été sollicités par AS Mouvement, une agence qui propose des séances adaptées à toutes les personnes souhaitant pratiquer une activité physique selon ses capacités, à des fins préventives ou pour améliorer leur état de santé. Ils nous proposent de mettre en place gratuitement des séances d'activités physiques autour de l'équilibre. Ces séances seraient organisées en visio conférence avec des groupes de 6 à 8 personnes.

Il est proposé de mettre en place ces séances qui nécessiteront un accompagnement spécifique pour l'utilisation de la visio conférence qui n'est pas forcément maîtrisée par toutes et tous. Le comité proposera des créneaux en lien avec l'agence AS Mouvement.

2. Formations animateurs et animatrices +50 ans

Séjour de formation

Nous prévoyons d'organiser courant mars/avril (hors vacances scolaires) un stage de formation de 4 jours, en dehors de la Seine-Saint-Denis dans la limite de 2 à 3 heures de route. Pour la première année nous souhaitons constituer un petit groupe dans la limite de 3 personnes (animateurs/trices déjà formées ou des personnes prêtes à devenir animateur/trice) par club. Ceci nous amènerait à une quinzaine de personnes avec les formateurs/trices. Un petit groupe permettra plus facilement le mélange et la rencontre des personnes issues de différents clubs.

Il est proposé que chaque personne de la commission regarde les lieux dans lesquels nous pourrions faire la formation, type refuge ou autre. Il sera possible de contacter la municipalité pour avoir accès à des salles/ équipements sportifs.

Le comité se charge de prendre contact avec Touristra, partenaire de la FSGT et les autres structures évoquées : UCPA, CGT qui disposent de lieux de formation.

Proposition de thématiques, en lien avec les activités des clubs :

- Gyms douces : pilate, yoga, tai-chi
- Tennis de table / badminton

- Randonnée/ marche nordique
- Walking foot ?
- Danse, gymnastique en musique

Les formations ponctuelles seront renouvelées cette année, avec de nouvelles thématiques :

- Drancy : Gymnastique – Initialement la semaine du 7 au 11 décembre. A reporter en 2021
- Bagnolet : Aquagym – semaine du 18 au 22 janvier. Maintien des dates pour le moment.
- Saint-Ouen : Musculation – mercredi 10 mars.
- Pierrefitte : Marche nordique au parc de Villetaneuse – semaine du 17 au 21 mai.

Pour rappel, le comité prendra en charge l'intervention des formateurs/trices lors de ces dates. Les clubs sont invités à prévoir la réservation des salles nécessaires, et le pot de l'amitié.

Le matériel peut être fourni par le comité si besoin.

3. Rassemblements départementaux

En raison des conditions sanitaires qui ont entraîné la fermeture des gymnases depuis le 22 septembre, les rassemblements habituels des vacances de la Toussaint n'ont pas pu être organisés.

D'autres dates sont à prévoir courant 2021 :

- Saint-Ouen : rassemblement de badminton, au gymnase de Pablo Neruda le jeudi 18 février
- Saint-Ouen : rassemblement de tennis de table à Tommie Smith, jeudi 25 février
- Pierrefitte : rassemblement de badminton aux vacances de printemps ?
- Drancy : à nous confirmer pour le rassemblement de tennis de table
- Neuilly-sur-Marne : en réflexion sur le type de rassemblement à organiser, en lien avec les activités de la section +50 ans

Les rassemblements de février sont pour le moment maintenu (les salles sont réservées), sous réserve de pouvoir pratiquer sereinement. Nous ferons le point sur les rassemblements lors de la prochaine réunion courant janvier.

4. Appel à projet Plan de rebond

Le conseil départemental met en place un appel à projet « plan de rebond » afin d'accompagner les associations suite à la crise liée au Covid 19, notamment dans l'investissement en matériel numérique.

La demande du comité pour se doter en matériel de visioconférence plus performant a reçu une réponse favorable.

5. Walking foot

Dans le cadre du développement de l'activité football, le comité a signé un partenariat avec le Five (cinq en anglais) de Marville. Le Five est une structure privée, qui propose de louer des petits terrains de foot aux particuliers pour jouer entre ami.e.s à 5 contre 5. Les tarifs pratiqués sont en général assez élevés. Les terrains sont en intérieur et en extérieur.

Le partenariat entre le Five et la FSGT 93 permettra de proposer des championnats sur toute la saison pour les équipes adultes femmes, adultes hommes, jeunes garçons et jeunes filles, avec des tarifs plus avantageux. Nous avons également à disposition un créneau par semaine en journée, pour proposer du foot en direction des seniors : le walking foot ou foot marché.

Le foot marché est une discipline nouvelle de la FSGT, qui s'est beaucoup développée en Angleterre puis en France, notamment au comité de Marseille et au comité de Paris. Des rassemblements autour de l'activité sont organisés régulièrement. Le principe est de pouvoir continuer à jouer au football ou de débiter l'activité même si nos capacités physiques ont baissé. Le jeu se fait à 5 contre 5, en marchant. Les règles sont adaptées pour ne pas avoir à sauter, courir et limitent considérablement le risque de chutes et les contacts. Ce sport est en plein développement et est utilisé dans le cadre du sport pour les +50 ans ou le sport santé.

Nous avions initialement prévu un temps de découverte de l'activité avec la commission le 20 novembre, qui a été annulé dû au confinement. Nous proposons de décaler au 5 février 2021 au five de Marville (adresse : 51 avenue Roger Salengro, 93120 La Courneuve). Chaque membre de la commission est invité à venir avec des adhérent.e.s de son association qui pourrait être intéressé par cette activité.

6. Les vidéos Ma gym au quotidien

Il y a quelques années, la fédération via le chantier santé a mis en place le carnet Ma gym au quotidien, proposant des exercices simples à réaliser chez soi en complément d'une activité sportive en clubs. L'objectif de ce carnet à destination des seniors est proposer des exercices permettant de rester actif chez soi, puisqu'une ou deux séances hebdomadaires d'activité physique ne sont pas suffisante pour lutter contre la sédentarité.

Afin de faciliter l'utilisation de ce carnet, le chantier santé a décidé d'illustrer les exercices du carnet sous format vidéo. 5 vidéos seront donc réalisées courant janvier : une vidéo d'introduction pour présenter la démarche et le carnet puis 4 vidéos pour illustrer les 4 trimestres d'exercices du carnet.

Il est proposé de solliciter les mêmes personnes qui avaient illustrées le carnet en photo lors de sa création pour apparaître dans les vidéos. Quatre personnes du comité 93 sont concernées et seront sollicitées dès que nous aurons confirmation de la date de tournage.

**Prochaine commission : lundi 11 janvier 2021 à
14h30**