

COMPTE RENDU

Commission +50 ans

Date : 27 janvier 2022

Ordre du jour :

1. Les formations thématiques
2. Séjour de formation de Dives-sur-Mer
3. Les rassemblements départementaux
4. Conférence sport santé
5. Actualités du comité

Présent.e.s : Michel Kin, Marie-Noëlle Boban, Viviane Glückman, Monique Maiolino, Yohan Massot, Alexia Marandel

Excusé.e.s : Fatima Bienvenu, Martine Gerbier



1. Les formations thématiques

Formation gym d'entretien : 9 mars 2022

Initialement prévue sur le thème fitness dansé, la section +50 ans a préféré réorienter cette formation sur la gym d'entretien, qui correspond mieux aux besoins des animateurs et animatrices du club.

La formation aura donc lieu le 9 mars après-midi à Bagnolet et sera animée par Jean-Marc Aoun (enseignant en activités physiques adaptées).

La plaquette d'inscription est jointe au compte rendu et disponible également sur le site www.fsgt93.fr

Formation renforcement/musculation : 23 mars, Saint-Ouen

La formation aura lieu au Gymnase Pablo Neruda de 8h30 à 12h30. Nous sollicitons également Jean-Marc pour l'animation de cette formation.

Formation aquagym : 12 avril, Drancy

Elle sera limitée à 20 personnes.

L'USMA vient de recruter un animateur aquagym, s'il convient, nous lui proposerons d'animer la formation.

Formation marche nordique : 19 mai après-midi, Pierrefitte parc de la Butte aux Pinsons

Nous proposerons à Betty et Norma de l'USMA d'animer la formation si elles sont disponibles.

Nous préparons un flyer pour chaque formation. Le coût est de 5 € par personne pour contribuer à la mise en place de la formation. Les clubs accueillant la formation peuvent prévoir un verre de l'amitié à partager en fin de formation.

2. Séjour de formation à Dives-sur-Mer

Le centre Touristra de Dives-sur-Mer pourra nous accueillir pour le séjour de formation, que nous avons positionné du 9 au 12 juin 2022.

Il se compose notamment d'une piscine pour l'aquagym, d'un terrain de pétanque et d'un terrain multisports où nous pourrions organiser du walkingfoot. La bibliothèque pourra être utilisée pour les temps théoriques.

Touristra nous propose des chalets comprenant un lit double et 2 lits simple. Nous retenons donc 5 chalets de 3 personnes.

Le coût total par personne pour le logement revient à 93 € auxquels s'ajoute le transport (environ 20 €) et les 3 soirées conviviales (environ 60 €). Les petits déjeuners et déjeuners sont à la charge des participants, qui peuvent utiliser la cuisine de leur chalet.

Si l'on fait la répartition au tiers, la part participant reviendrait à 60-70 € maximum. Le comité prend en charge la participation des 3 formateurs.

Les billets de train seront commandés dès que la SCNF les aura ouvert à la vente (environ 3 mois à l'avance) pour limiter leurs coûts.

Proposition de contenu de formation :

- Animation d'un groupe
- Contenus spécifiques pour les activités : aquagym, gym douces, walking foot, danse, badminton... en appui sur le livre « Des jeux et des activités sportives pour les seniors »
- Les tests de la Condition physique
- L'importance de l'échauffement

Les sections +50 ans devront identifier 2 à 3 nouveaux animateurs pour qu'ils bénéficient du séjour de formation. L'idée est de renouveler les animateurs dans les clubs en proposant des formations et que ceux-ci s'engagent à animer par la suite.

La plaquette sera envoyée rapidement pour favoriser la participation des futurs animateurs.trices.

3. Rassemblements départementaux

Rassemblement Gym Tai Chi : 10 février de 10h à 14h à Drancy (Gymnase Joliot Curie)

Pour le moment, 8 participant.e.s de l'ASD et 2 de l'AS Pierrefitte. Les autres clubs continuent de diffuser l'info auprès de leurs adhérents.

Repas convivial : Chacun amène quelque chose à partager. L'ASD prend en charge l'apéro.

Des relances seront faites à tous les licenciés +50 ans du comité et aux autres clubs qui ne sont pas dans la commission.

Rassemblements Badminton :

- 24 Février : Saint Ouen. La diffusion de l'affiche est en cours auprès des clubs (AC Bobigny, SDUS Tennis de table...)
- 25 avril, 10h à 17h : Pierrefitte, Gymnase Pierre Machon. Une communication sera envoyée prochainement pour relayer auprès des adhérents.

Rassemblement Tennis de Table :

- 3 mars : Saint Ouen. La diffusion de l'affiche est en cours auprès des clubs.
- Michel Kin appelle le SDUS pour qu'ils organisent un rassemblement en avril.

Rassemblement randonnée : 1^{er} juin, 10h-13h au parc Georges Valbon. Guidage AS Pierrefitte et USMA. 3 groupes de marche : 3K, 5K et 8K, les parcours seront faits par l'AS Pierrefitte randonnée. Pique-nique commun à la fin.

Une communication sera envoyée prochainement pour relayer auprès des adhérents.

Le comité prendra en charge les récompenses des rassemblements sportifs.

4. Conférence sport santé

La conférence sport santé aura lieu à Saint-Ouen le 12 février à 14h30. Le Dr Geiger interviendra au centre d'animation seniors sur les bienfaits de l'activité physique.

La plaquette d'information a été diffusée au sein de la commission.

5. Actualités du comité

- Assemblée Générale FSGT 93

L'Assemblée Générale du comité à laquelle sont convié.e.s tous les licencié.e.s de toutes les activités aura lieu le 12 février à la Salle Sarah Bernhardt de Bobigny.

Ce temps institutionnel fort dans la vie du comité permettra de revenir sur les actions réalisées sur la saison 2020-2021, illustrées en vidéo. Un temps d'échanges sur les perspectives d'accompagnement du comité donnera la parole aux clubs présents.

Inscription sur le site www.fsgt93.fr



**Prochaine commission :
Jeudi 10 mars 2022 à 14h30**

