



En Lien avec vous...

Version web

La lettre d'information mensuelle du
Comité Régional FSCF
Bourgogne - Franche-Comté.



Avril 2024

Articles d'actualité issus du
site internet

www.fscf-bfc.fr

comite-regional@fscf-bfc.fr

 www.facebook.com/fscfcomiteregionalbfc/



Sommaire

Décès de Jean Vandewalle	3
Randonnée verte des Gâs de la Vallée Ornans	3
Journées de Randonnées Pédestres ouvertes à tous	4
formation de formateur - module 1,	4
formation de formateur - module 2,	5
Promotion de la Culture Santé	5
Formation CROS Activité physique, grossesse et post-partum	6
Formation CROS Découverte de l'entretien motivationnel en activité physique adaptée	7
Challenge virtuel Gym féminine	8
Challenge Tous à Pied en BFC	9

Décès de Jean Vandewalle

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 01 Avril 2024 Toutes activités sportives et culturelles

Nous venons d'apprendre le décès Jean Vandewalle
Président d honneur alerte grayloise 99 ans
Ses Obsèques auront lieu le jeudi 14 h 30 à la Basilique de Gray

Grand serviteur de la FSCF

Randonnée verte des Gâs de la Vallée Ornans

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 08 Avril 2024 Randonnée pédestre, Toutes activités sportives et culturelles

Randonnée verte des Gâs de la Vallée Ornans du 1 Mai 2024

La Mag' N° 239 - 04/2024

NATURE 03

41^e randonnée verte, mercredi 1^{er} mai à Vuillafans

La randonnée verte sillonnera entre patrimoine et coteaux pour découvrir la haute vallée de la Loue.

Encouragés par le succès populaire de 2022 qui vous avait fait découvrir le premier plateau depuis Bolandoz, les Gâs de la Vallée ont décidé, pour cette année 2024, de proposer une nouvelle délocalisation en vous emmenant à Vuillafans, situé à 15 km en amont d'Ornans, afin de découvrir la haute vallée de la Loue. Cette localité sera notre base de départ et d'arrivée pour notre 41^e randonnée pédestre. Merci à sa municipalité pour l'accueil de cette manifestation.

Cet événement quasi institutionnel, avec ses quatre parcours de 6, 13, 19 et 22 km, emmènera les marcheurs sur les traces de la mythique course de côte de Vuillafans-Echevaines afin de vous faire découvrir de jolis points de vue inédits sur la haute vallée. Ces parcours parfois bucoliques, parfois sportifs, alliant nature et patrimoine, vous feront découvrir le village pittoresque de Lods et pour les plus courageux vous poursuivrez jusqu'à Moutier-Haute-Pierre, bloti à l'entrée des gorges de Noailles dans son écrin de verdure. Vous regagnerez votre point de départ en suivant la Loue impétueuse.

Un circuit de 6 km permettra à tout public et aux familles avec des poussettes de découvrir le village de Vuillafans et son riche patrimoine. Ouverts à tous, sans condition d'âge et sans esprit de compétition.

Le camping municipal de Vuillafans accueillera le départ et l'arrivée des randonneurs. Petits ravitaillements le long des parcours.

Amis traiteurs : comme l'an dernier, les parcours vous seront ouverts sans chèque et sans classement. Départ libre de 8h à 8h45 mai, afin de ne pas gêner les randonneurs. Nous vous attendons nombreux pour cette 41^e randonnée verte !

Ouverture des parcours :

- 8h - 10h30 : 22 km
- 8h - 10h30 : 19 km (parcours Jean Littel)
- 8h - 12h : 13 km
- 8h - 13h30 : parcours famille (6 km)

Renseignements et préscriptions avec tarifs avantageux sur even-outdoor.com/courses/
(parcours famille : inscription sur place uniquement)
Inscriptions possibles au départ le jour J avec un tarif unique majoré.

Renseignements complémentaires :
Gérard Coulet - gcoulet@orange.fr - 03 37 90 32 45



LA RANDONNÉE VERTE 41^e édition

Les Gâs de la Vallée - FSCF

LA RANDONNÉE VERTE

41^e édition

départ au Camping à partir de 8€00

venez nombreux!

VUILLAFANS 1^{er} mai 2024

la randonnée pour toute la famille!

6 KM
13 KM
18 KM
22 KM

SCANNEZ-MOI

Réservation par internet

Scannez le QR code pour accéder au formulaire de réservation en ligne ou rendez-vous à l'adresse suivante : <https://even-outdoor.com/courses>

Les réservations en ligne sont à privilégier, voir toutes les modalités et le règlement sur le site internet

<https://even-outdoor.com/courses>

Logos: FSCF, bleu, Ornans Vallées de Vert, Vuillafans

Journées de Randonnées Pédestres ouvertes à tous

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 09 Avril 2024 Randonnée pédestre, Toutes activités sportives et culturelles

Dans le cadre des Rencontres Nationales de Randonnée Pédestre et de Pleine Nature de la FSCF à Pierrefontaine les Varans, il vous est proposé 2 journées de randonnées. Vous pouvez évidemment vous inscrire à l'une ou à l'autre de ces journées.

Retrouvez ci-dessous toutes les informations pour choisir et vous inscrire.

formation de formateur – module 1,

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 09 Avril 2024 Gymnastique féminine, Tir à l'arc, GR, Gymnastique aérobique, Toutes activités sportives et culturelles

La FSCF organise une **formation de formateur – module 1**, du 24 au 26 mai 2024 à Paris (75).

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 21 avril [ICI](#)

I s'agit des 3 dernières sessions de la saison, il faudra ensuite patienter jusqu'à la rentrée 2024-2025 pour poursuivre le cursus.

formation de formateur – module 2,

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 09 Avril 2024 Gymnastique féminine, Gymnastique masculine, GR, Toutes activités sportives et culturelles

Dans la continuité, la fédération propose 2 sessions de **formation de formateur – module 2**, en visioconférence (7h)

- Le dimanche 30 juin 2024

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 16 juin 2024 [ICI](#)

- Ou le dimanche 7 juillet 2024 :

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 23 juin 2024 [ICI](#)

I s'agit des 3 dernières sessions de la saison, il faudra ensuite patienter jusqu'à la rentrée 2024-2025 pour poursuivre le cursus.

Promotion de la Culture Santé

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 10 Avril 2024

Découvrez **les cinq premières vidéos de la FSCF** pour faire la promotion de la **culture santé**, sur les thématiques :

- Musique et vie sociale
- PAC et hygiène de vie
- Théâtre et santé
- Culture et cognition
- Danse et Parkinson

Ces vidéos sont accessibles sur YouTube : [Culture Santé - YouTube](#)

N'hésitez pas à les partager !

Formation CROS Activité physique, grossesse et post-partum

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 16 Avril 2024

Vous souhaitez une formation pour approfondir vos connaissances dans le domaine de **l'activité physique pré et post-natale**, afin d'accompagner au mieux les femmes enceintes et les jeunes mamans dans leur pratique physique.

PUBLIC VISÉ : ÉDUCATEUR SPORTIF | ENSEIGNANT APA | KINES | SAGES FEMMES

PRÉREQUIS : CARTE PROFESSIONNELLE | DIPLÔME FÉDÉRAL

DURÉE : 7 HEURES

LIEU : AUXERRES (89)

TARIF : 280 €

DATES : 05/06/2024

Voir la description de la formation et les modalités d'inscription sur le site du CROS : [CROS Bourgogne-Franche-Comté \(cros-bfc.fr\)](https://cros-bfc.fr)

Toutes les formation du CROS sur notre région : [CROS Bourgogne-Franche-Comté \(cros-bfc.fr\)](https://cros-bfc.fr)

Formation CROS Découverte de l'entretien motivationnel en activité physique adaptée

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 16 Avril 2024

Cette formation a été créée pour vous faire **découvrir l'entretien motivationnel en activité physique adaptée**. Elle a pour objectif d'accompagner la personne et professionnaliser votre relation d'aide au changement.

PUBLIC VISÉ : ÉDUCATEUR SPORTIF | ENSEIGNANT APA | KINES

PRÉREQUIS : CARTE PROFESSIONNELLE

DURÉE : 21 HEURES

LIEU : BESANÇON (25)

TARIF : 210 € et gratuit pour les salariés d'une Maison Sport Santé

DATES :

- Module 1 : **14 et 15/05/2024**
- Module 2 : **03/06/2024**

Voir la description de la formation et les modalités d'inscription sur le site du CROS : [CROS Bourgogne-Franche-Comté \(cros-bfc.fr\)](https://cros-bfc.fr)

Toutes les formations du CROS sur notre région : [CROS Bourgogne-Franche-Comté \(cros-bfc.fr\)](https://cros-bfc.fr)

Challenge virtuel Gym féminine

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 19 Avril 2024
Gymnastique féminine

la commission nationale gymnastique féminine reporte le challenge virtuel à la saison prochaine.

En effet, le manque de retour ne permet pas de lancer au mieux ce challenge.

Pour la saison 2025, la commission nationale sollicitera directement les associations pour leur proposer et exposer la compétition. La commission continuera de travailler avec vous, les responsables techniques régionaux, pour mettre en place les conditions de validations des vidéos.

Enfin la commission nationale, espère que ce challenge permettra aux associations qui ne déplacent pas lors des championnats équipes de trouver une compétition faite pour eux.

Challenge Tous à Pied en BFC

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 29 Avril 2024

Pour la 2^{ème} année consécutive, le CROS BFC et son réseau sport-santé s'associent pour proposer à tous les habitants de la région Bourgogne-Franche-Comté (+ de 13 ans) un challenge de marche connectée avec l'application START'R du **20 mai au 9 juin 2024** (inclus).

Cette action de promotion de l'activité physique et sportive est labellisée Grande Cause Nationale 2024.

Ce défi collectif est mis en place pour encourager les personnes à marcher davantage de façon ludique avec une application sur leur smartphone. L'application Start'R proposera à tous les participants de calculer leur nombre de pas quotidien et de s'encourager à être plus actif afin et d'atteindre le minimum de 30 minutes d'activité physique par jour.

Les personnes pourront relever le défi seules ou en équipe avec leur entreprise, leur association, leurs amis...

Le cumul des pas de l'ensemble des participants permettra symboliquement d'apporter la flamme olympique d'Olympie en Bourgogne-Franche-Comté pour son passage sur notre territoire à partir du 25 juin 2024.

Les meilleures équipes seront récompensées par la MNT et la Ligue de Judo BFC.

Pour participer, créez dès à présent une équipe en ligne (entreprises, associations, établissements, collectivités, particuliers) sur ce lien, en communiquant le nom de votre équipe et une image ou un logo

:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSffl2ofh0K9xjaZ0eA_GAVfGGMaVPRb7bi09gNqMy11-2LT9A/viewform

Retrouvez toutes les informations en ligne sur ce lien ainsi que le replay du webinaire de lancement : <https://promotion-sante-bfc.org/sinformer/tous-pied-en-bourgogne-franche-comte>