



En Lien avec vous...

Version web

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



Octobre 2017

Articles d'actualité issus du
site internet

www.fscf-bfc.fr
comite-regional@fscf-bfc.fr

 www.facebook.com/fscfcomiteregionalbfc/



Sommaire

Activités physiques et mémoire : un lien étroit entre activité physique et mémoire chez la personne âgée	3
Retour sur le séminaire des commissions nationales	5
La Mancine c'est investit dans une démarche solidaire pour le Don d'Organes	6
Grand concert exceptionnel des 120 ans de la FSCF	7
Festival Arts En Fête 2018	8
Assemblée générale du comité régional Bourgogne - Franche-Comté	10
Candidatures aux commissions techniques régionales	11
Est-ce que transpirer fait maigrir ?	12

Activités physiques et mémoire : un lien étroit entre activité physique et mémoire chez la personne âgée

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 04 Octobre 2017 Santé, Bien-être, Mieux-être



C'est une nouvelle étude, de la Boston University, qui vient confirmer l'activité physique contribue à une meilleure mémoire chez les personnes âgées, suggérant, encore, que rester physiquement actif retarde le déclin cognitif et prolonger ainsi l'autonomie. De nouveaux arguments qui appellent à consacrer l'exercice, au même titre que **l'équilibre alimentaire et le sommeil**, comme un gage de qualité de vie, même tard dans la vie.

L'étude qui a examiné la relation entre l'activité physique, la mémoire et la cognition chez 29 participants jeunes, âgés de 18 à 31 ans et 31 adultes plus âgés (de 55 à 82 ans), confirme, simplement, que les personnes âgées qui marchent ou pratiquent le jogging ont de meilleurs scores aux tâches de mémoire que les personnes plus sédentaires.

Les participants ont été équipés d'un ActiGraph, afin d'enregistrer l'intensité et la durée de l'activité physique au cours de la journée et ont passé des tests neuropsychologiques d'évaluation de la mémoire, la capacité d'organisation et de planification et de résolution de problèmes. Un test d'association de noms a permis d'évaluer également la capacité d'apprentissage.

L'analyse constate que les personnes âgées les plus actives sont celles qui montrent la meilleure

performance de mémoire, en particulier de mémoire épisodique.

L'activité physique est, à nouveau, positivement associée à la mémoire : un concept très attrayant pour de multiples raisons, soulignent les auteurs. Si chacun sait que l'activité physique permet de prévenir l'obésité et les maladies cardiovasculaires, intégrer que le manque d'activité physique aura un impact négatif certain sur ses capacités cognitives incitera probablement à « pratiquer ».

Il n'y a pas « d'exercice standard » : c'est le second message délivré ici, et les auteurs soulignent que de rester actif physiquement peut prendre toute une variété de formes d'exercice, dont la marche ou la montée, à pieds, des escaliers. *En revanche, la mesure objective de l'activité physique est un élément clé de l'étude et en général, il ne s'agit donc pas, pour les recherches ou dans la vraie vie, de se contenter d'auto-évaluations.*

Source:

- Journal of the International Neuropsychological Society November 2015 DOI: 10.1017/S1355617715000910 [Physical Activity Is Positively Associated with Episodic Memory in Aging](#)

- Santelog, la communauté des professionnels de santé : <https://www.santelog.com/actualites/exercice-physique-et-memoire-un-lien-muscle-chez-la-personne-agee>

Retour sur le séminaire des commissions nationales

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 05 Octobre 2017



Le week-end dernier, les Jardins de l'Anjou à la Pommeraye près d'Angers accueillait l'ensemble des membres des commissions nationales, nouvellement nommés ou reconduits pour une mandature.

Accompagnés du comité directeur, de la direction technique nationale et du personnel du siège, les participants ont répondu présents à l'appel de ce séminaire, véritable point de départ de quatre années de travail.

La séance plénière du samedi matin ouverte par le Président Christian Babonneau rappelait l'objectif de cette rencontre : rassembler les forces vives de la fédération pour partager ses passions au service de la FSCF. Jean-Luc André, vice-président Activités et Laurence Munoz, vice-présidente Solidarités et Innovations ont exposé le programme du week-end, les objectifs et les projets de la nouvelle mandature ainsi que les spécificités de la FSCF.

Tout au long de ces deux jours, les membres des commissions nationales ont été conviés à participer aux ateliers sur des thématiques variées telles : la communication, l'engagement et la responsabilité, les procédures administratives, la formation fédérale, l'organisation de manifestations, la conduite de réunion, le développement durable, la multiactivité, la construction d'un réseau, ou bien encore la santé et le handicap. Ces ateliers ont donné aux participants des outils et des éléments d'informations pratiques facilitant l'exercice de leur fonction. Des temps leur étaient également réservés pour bâtir leur organisation et leur méthode de travail durant la mandature, dans un objectif de répartition des tâches.

La séance plénière du dimanche axée sur le thème de la responsabilité, l'une des valeurs du projet éducatif de la fédération est venue clore ce week-end bien chargé placé sous le signe de la convivialité et de la douceur angevine. Le mot de la fin est revenu à Jean-Luc André : *Osons montrer ce que nous faisons et ce qui nous distingue ! Tout seul, on va plus vite, mais ensemble, on va plus loin !*

[Retrouvez cet article sur le site fédéral](#)

La Mancine c'est investit dans une démarche solidaire pour le Don d'Organes

publié par Mancine - Mamirolle, le 09 Octobre 2017

Samedi 23 septembre La Mancine c'est investit dans une démarche solidaire pour le Don d'Organes lors des BOUCLES du DON à BESANÇON.

Organisé par le club KIWANIS de BESANÇON c'est un rdv sportif et festif qui est l'occasion de se poser la question du don d'organes, d'échanger et d'y réfléchir.

La Mancine, fidèle à ces valeurs de solidarité n'a pas hésité à prendre part à cette superbe cause. Des gymnastes, des tapis, un trampoline, des animateurs et nous voici place pasteur à BESANÇON pour une démonstration devant un nombreux public. Malgré le début de saison récent les jeunes ont répondu présent, ils ont été sensibles à cette mobilisation.

Cela est de bon augure pour cette nouvelle saison qui commence. Les effectifs sont en hausse même si nous avons du nous limiter à nouveau dans certaines sections.

La section Initiation Gym pour les 4 et 5 ans voit son effectif augmenter fortement. Nous devons et pouvons assurer une formation pour toute personne désireuse de nous rejoindre.

Grand concert exceptionnel des 120 ans de la FSCF

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 11 Octobre 2017 Pratiques artistiques et culturelles, Chant choral

VENEZ FETER LES 120 ANS DE LA FSCF A L'EGLISE DE LA MADELEINE A PARIS



Vous êtes choriste et vous souhaitez (re)chanter le REQUIEM DE MOZART ? Rejoignez-nous pour fêter les 120 ans de la Fédération Sportive et Culturelle de France le Vendredi 22 et Samedi 23 juin 2018 à Paris !

Sous la direction de Damien SORRAING, des choristes venant de toute la France et d'Europe sont invités à se retrouver lors de ce week-end pour un grand concert le Samedi 23 Juin en l'EGLISE DE LA MADELEINE de Paris. Ce concert sera accompagné par un orchestre symphonique de 50 Musiciens et 4 solistes professionnels.

En ouverture du concert nous chanterons l'Ave Vérum de Mozart et en clôture de ce concert nous interprèterons, pour souffler les bougies, le célèbre Halleluja du Messie de Haendel.

Si cette aventure vous intéresse, vous pouvez retrouver le programme détaillé ainsi que déposer votre candidature [ici](#) (attention, liste d'attente possible afin d'équilibrer les pupitres). Une inscription de 32€ sera demandée (les non licenciés FSCF devront y ajouter 3€ de carte ponctuelle).

Ce concert sera également ouvert au grand public, une billetterie sera bientôt ouverte afin que toutes et tous puissent venir assister à ce grand événement fédérateur.

Nous comptons sur vous afin de fêter dignement ces 120 ans !

[Retrouvez cet article sur le site de la fédération](#)

Festival Arts En Fête 2018

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 13 Octobre 2017 Pratiques artistiques et culturelles



Festival Arts En Fête 2018

Afin de faire participer le plus grand nombre à une manifestation fédérale (notamment ceux ne participant jamais à des rencontres nationales FSCF), la Commission Nationale des Pratiques Artistiques et Culturelles lance l'événement ARTS EN FÊTE, un festival ouvert à tous, mêlant toutes les activités.

Dans la continuité de l'esprit fédéral, ce festival a pour objectifs la découverte, la création et la représentation, favorisant la multi-activité et la rencontre des pratiques. Afin d'émerveiller un large public, tous les licenciés FSCF, qu'ils pratiquent un art ou un sport, sont les participants présumés d'ARTS EN FÊTE.

Le concept est de se rassembler et de se produire par l'expression de toutes les activités, associées au moins par deux, par exemples : Gymnastique-Musique, Théâtre-Danse, Twirling-Peinture, Basket-Chant, Football-Cirque et/ou plus... Les pratiquants des diverses activités réunissent leurs compétences et leurs aptitudes en laissant libre cours à leur imagination autour du thème « We will rock you » de Brian May du groupe Queen, pour finalement produire une prestation publique d'une durée maximum de 10 minutes. Pour aider les associations, la Commission Nationale des PAC fournira aux futurs participants des éléments d'aide en tant que sources d'inspiration (texte, arrangements musicaux et chorégraphies) qu'ils pourront présenter tels quels ou s'en éloigner, tout en restant dans le cadre de cette thématique. Les créations seront présentées dans une salle de spectacle, avec présence d'un technicien, et pourront être filmées. Les films seront, après montage, envoyés gratuitement aux associations participantes.

Des ateliers de découverte et de pratique, destinés à tous les participants mais aussi au grand public, seront par ailleurs proposés en journée. Les associations auront également la possibilité de participer à l'animation de la ville par des prestations en extérieur, et un « flash mob » sera proposé en fin d'après-midi.

Après la journée en ville, notamment au cœur du centre historique du « Vieux Bergerac », sous le regard du célèbre Cyrano, la fête se poursuivra au parc des Expositions. Un repas dans une ambiance chaleureuse, suivi d'une fête de nuit, animée par des associations du Comité organisateur, le Comité Départemental Dordogne-Agenais FSCF et ouverte à tous les publics, clôtureront cette journée de festival.

Pour finir, il va de soi qu'Arts en Fête 2018 peut également être l'occasion pour les associations qui le souhaitent de découvrir, le dimanche 6 mai, la région de Bergerac et le Périgord (les châteaux, les vins, les grottes -dont Lascaux-, etc.) et déguster les produits du terroir.

Alors, en cette année du 120ème anniversaire de la FSCF, n'hésitez pas à venir nombreux célébrer la multi-activité de notre fédération le SAMEDI 5 MAI 2018 à BERGERAC pour ce premier festival du genre !

[Toutes les informations sur la manifestation](#)

[Retrouvez cet article sur le site fédéral](#)

Assemblée générale du comité régional Bourgogne - Franche-Comté

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 16 Octobre 2017

Nous avons le plaisir de vous inviter à l'Assemblée Générale du Comité Régional Bourgogne Franche-Comté de la FSCF qui se tiendra le :

Dimanche 5 novembre 2017 à 9 h 30
Accueil à partir de 9 h.
À Nuits-Saint-Georges – 21700 - Place d'Argentine
Salle Jean Macé – Fléchage sur place

Sous la présidence de Christian BABONNEAU Président Général de la FSCF.

Ordre du jour :

9 h 30 : assemblée générale

- Rapport moral
- Rapport d'activité et vote
- Rapport financier et budget et vote
- Désignation des représentants à l'assemblée générale fédérale
- Parole aux invités

11 h : réflexion sur le thème : « Aujourd'hui et demain, les activités ! »

- Aperçu des activités présentes sur notre territoire,
- Principales conclusions du forum des activités (10 septembre 2017 à Besançon),
- Échanges sur les besoins des associations par rapport à la pratique des activités

12 h : Apéritif dînatoire (Voir fiche d'inscription jointe).

Téléchargements

- [Invitation](#)
- [Inscription](#)

Candidatures aux commissions techniques régionales

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 18 Octobre 2017 Gymnastique féminine, Gymnastique masculine, Éveil de l'enfant, Tir à l'arc, GRS, Twirling, Santé, Bien-être, Mieux-être

Suite au forum des activités et au dernier conseil d'administration du comité régional, voici les fiches de candidatures aux commissions techniques

- Les membres actuels des commissions techniques doivent renvoyer cette fiche de candidature (pour ceux qui le souhaitent).
- Merci aux personnes ayant fait acte de candidature de nous renvoyer aussi cette fiche remplie afin de compléter les éléments en notre possession.

Un appel à candidature sera effectué rapidement pour les disciplines n'apparaissant pas dans cette liste.

Les documents joints sont directement remplissables avec un lecteur PDF de type Adobe Reader.

Selon les navigateurs et leurs versions il est possible que les champs remplissables ne soient pas utilisables directement à l'écran. Dans tous les cas, privilégiez la solution suivante :

1. télécharger le document
2. l'ouvrir avec un lecteur pdf
3. le remplir et le sauvegarder
4. nous l'envoyer par courriel à : comite-regional@fscf-bfc.fr

Les fiches de candidatures :

- [Eveil de l'enfant](#)
 - [Gymnastique féminine](#)
 - [Gymnastique masculine](#)
 - [GRS](#)
 - [Tir à l'arc](#)
 - [Twirling](#)
 - [Santé, Bien-être](#)
-

Est-ce que transpirer fait maigrir ?

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 27 Octobre 2017 Santé, Bien-être, Mieux-être

Tordons le cou aux idées reçues. Aujourd'hui, c'est l'idée qui consiste à assimiler la transpiration à une perte de poids. Vous allez enfin savoir si transpirer fait perdre de la masse grasse et donc maigrir.

« Alors, tu as bien sué ? » Question classique, post-entraînement. On en viendrait presque à culpabiliser de ne pas avoir trop transpiré lors d'une séance destinée à **perdre du poids**. Mais aurions-nous raison de nous en faire ?



Première chose qu'il faut comprendre : la **transpiration** est un système d'autorégulation thermique. Elle permet notamment au corps de se refroidir quand un aliment épicé, la chaleur extérieure ou l'activité physique tendent à le réchauffer. Dans le cadre d'un exercice, elle peut ainsi être le témoin de la réponse de notre organisme à la mise en mouvement de notre corps. Mais, attention, elle se manifeste plus ou moins abondamment chez chacun, sans être un indicateur de l'efficacité de l'exercice en question. La transpiration n'est donc pas l'assurance de [perdre du ventre](#).

Un système d'autorégulation thermique, pas une dépense calorique

La sueur, constituée en grande partie d'eau, ne traduit pas une dépense de **calories**. Le fait de transpirer n'entraîne qu'une perte de poids ponctuelle, compensée par l'hydratation et la réhydratation que nécessite notre entraînement. Pour obtenir un résultat sur la balance à un instant précis, ce qui est notamment utile dans les [sports de combat](#) (voir notre article [Perte de poids et entraînement, le quotidien des lutteurs](#)) : suer peut servir. Pour remplir un objectif sur le long terme, cela n'a, en soi, aucune utilité.

Si vous comptiez affiner votre silhouette grâce à des heures de sauna et sans activité physique : vous pouvez oublier !

Source :

-llosport

<https://www.lequipe.fr/llosport/Conseils/Actualites/Idee-recue-2-je-transpire-donc-je-maigris/777008>
