



En Lien avec vous...

Version web

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



Novembre 2017

Articles d'actualité issus du
site internet

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

 www.facebook.com/fscfcomiteregionalbfc/



Sommaire

Les circulaires au format "PDF"	3
La marche, une pratique indispensable pour rester en forme	5
Mode d'emploi : Gérer les formations dans les associations avec le site internet	7
Découverte des saveurs lors de la semaine du gout à la section Eveil de la Saint Michel Voujeaucourt	7
Candidature à la future commission régionale "Arts et Culture"	8
Nager pour améliorer sa condition physique	9
Prévention des cancers du sein et activités physiques	11
Assemblée générale 2017 de la Bousbotte	14
Une nouvelle lettre d'information mensuelle	15
Le Sport Santé à l'Espérance Lédonienne	17
Astuces pour gérer son stress en compétition	18
Compte-rendu de l'assemblée générale du 5 novembre 2017	20
Mode d'emploi - gestion de la formation dans mon association	23

Les circulaires au format "PDF"

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 06 Novembre 2017

Petites précisions sur l'utilisation des circulaires au format pdf

Il semble que tout le monde n'arrive pas à télécharger, lire ou remplir correctement les circulaires au format pdf.

Concernant les problèmes de lecture

Selon les remarques, il y a des problèmes de lecture de certaines polices de caractères qui ne sont pas bien lues. J'avais choisi des polices libres de droits, mais il semble qu'elles ne soient pas disponibles chez tout le monde.

J'ai corrigé les modèles de circulaires en utilisant la police « Arial » ou « Arial narrow »

Ouverture des fichiers pdf dans les navigateurs

Les circulaires, comme l'an dernier, sont remplissables au format PDF. Selon les navigateurs et vos paramétrages personnels, il peut y avoir des comportements différents vis-à-vis de ces fichiers.

Ainsi, sur mes postes (bureau, portable et personnel), les dernières versions de « Edge » (Microsoft), « Firefox » (Mozilla) ou « Chrome » (Google) n'ont pas la même réaction.

Edge et Firefox ouvrent directement le fichier dans le navigateur mais les champs remplissables ne sont pas accessibles ;

Dans « Chrome », nous pouvons remplir les champs... mais ils ne sont pas sauvegardés...

Dans tous les cas, nous vous conseillons :

1. d'enregistrer le fichier sur votre bureau ou dans votre dossier de téléchargement ;
2. d'ouvrir le fichier avec un utilitaire de lecture « PDF » comme « Acrobat Reader DC » ou d'autres utilitaires libres et gratuits ;
3. de remplir le document et le sauvegarder ;
4. de nous l'envoyer par courriel à l'adresse stages@fscf-bfc.fr s'il s'agit d'un stage.

Besoin de renseignements complémentaires ?

Vous trouverez ci-dessous un document apportant quelques conseils.

Il n'est pas facile d'envisager toutes les possibilités, mais vous pouvez nous contacter pour essayer de voir ce qui peut poser problème.

Téléchargement

[Document](#)

La marche, une pratique indispensable pour rester en forme

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 09 Novembre 2017 Randonnée pédestre, Santé, Bien-être, Mieux-être



La marche à pied est une activité essentielle de l'homme. Sportifs ou non, elle est pratiquée quotidiennement tous les jours à différentes intensités. Et elle est chez certaines personnes une véritable activité sportive. La marche apporte de nombreux bienfaits au corps humain et à la personne qui la pratique, peu importe l'intensité et la durée de celle-ci. Sachez que pour un bénéfice maximal, il est conseillé de la pratiquer dans un endroit que vous aimez et avec des personnes que vous appréciez.

Améliorer sa condition physique et prévenir les maladies

En marchant, le corps travaille les muscles des membres inférieurs du corps, ceux de la ceinture abdominale et les fessiers. La marche apporte à ces muscles dynamisme et souplesse réduisant ainsi les blessures musculaires mais aussi celles liées aux articulations qui ont l'habitude d'être en mouvement.

La marche sollicite nos muscles liés à notre motricité mais pas seulement. Elle demande un effort à nos muscles cardio-vasculaires (le cœur et les poumons notamment) en augmentant le rythme cardiaque. Ceci prévient de nombreuses maladies telles que les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et les maladies du cœur.

Parmi les bienfaits de la marche, nous retrouvons également la diminution du taux de cholestérol sanguin, la baisse de la tension artérielle et l'augmentation de la densité osseuse. Cette dernière est très importante contre les risques de fractures.

Entretenir son apparence

Une marche de plus de 30 minutes permet, par ailleurs, de brûler des calories en augmentant la dépense énergétique quotidienne. D'après le site entraînement-sportif.fr, une heure de marche permet d'éliminer 300 calories. Marcher est donc un très bon exercice si vous souhaitez perdre du poids. A long terme et pratiquée de manière régulière, elle peut contribuer à l'obtention d'un corps gainé et musclé.

Se sentir bien moralement

La pratique régulière de la marche permet de réduire le stress généré par la journée et d'évacuer les soucis quotidiens. Elle libère l'esprit.

Elle est, de plus, un excellent moyen de lutter contre les insomnies et permet un sommeil plus réparateur. Selon le Centre Canadien d'Hygiène et de Sécurité au Travail, la marche réduit les dépressions et diminue l'anxiété.

Sources : [cchst](#) ; [L'Equipe IloSport](#) ; [Entraînement-sportif.fr](#)

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

Mode d'emploi : Gérer les formations dans les associations avec le site internet

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 10 Novembre 2017



Gérer les formations dans les associations

En utilisant le site internet.



Un mode d'emploi sur la gestion des formations avec le site internet est à votre disposition. Ce document sera complété par une version web est une synthèse papier plus rapide à lire.

[Accès](#)

Découverte des saveurs lors de la semaine du gout à la section Eveil de la Saint Michel Voujeaucourt

publié par Saint-Michel - Voujeaucourt, le 12 Novembre 2017 *Éveil de l'enfant*

Les Enfants de la section Eveil de la Saint Michel de VOUJEAUCOURT, affilié à la Fédération Sportive et Culturelle de France, ont pu lors de la semaine du gout découvrir et goûter à l'aveugle de nombreux fruits et légumes de saison que les animatrices avaient préparées pour la circonstance.

Dans un premier temps les enfants les yeux bandés goûtaient et devaient reconnaître le fruit ou le légume dégusté. Puis les yeux libérés, ils ont nommés tous les fruits et légumes de saison présentés. Pour les plus petits, le travail fut plus axé sur les couleurs et les formes.

Dans un deuxième temps, toujours à l'aveugle, les enfants avaient à disposition des bacs sensoriels dont l'objectif est de dénommer les éléments qui se trouvent à l'intérieur (plumes, riz, coquillage, coton...). Cette activité fut particulièrement appréciée par les enfants, ils l'ont comparé à une épreuve de « Fort Boyard ».

Un livret d'information adapté aux enfants a été distribué à chaque participant pour guider les parents dans une démarche alimentaire équilibrée. Cette période, à partir de 3 ans, est une phase de croissance et d'apprentissage intense. Cette étape, où se fixent des repères qui resteront à l'âge adulte, est le bon moment pour leur apprendre le plaisir de manger au quotidien des fruits et des légumes et leur donner gout à l'activité physique.

Candidature à la future commission régionale "Arts et Culture"

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 17 Novembre 2017 Danse country, Peinture, Danse, Dessin, Théâtre, Activités culturelles et artistiques, Musique, Pratiques artistiques et culturelles, Arts du cirque, Photographie, Danse contemporaine, Danse traditionnelle - folklore, Fanfare de rue, Orchestre de batterie fanfare, Poterie, Chant choral



- Vous êtes intéressé par les activités artistiques et culturelles ?
- Vous aimeriez mettre en valeur les pratiques artistiques et culturelles déjà existantes sur la région ?
- Vous souhaitez vous participer à leur développement sur la région ?

Vous pouvez rejoindre la future commission régionale "Arts et Culture" : [Lettre d'appel à candidature](#)

Télécharger la fiche de candidature : [Arts et Culture](#)

Attention, cette fiche ne doit pas être remplie depuis votre navigateur. Pour la remplir, procédez de la façon 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

Nager pour améliorer sa condition physique

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 17 Novembre 2017 Natation sportive, Santé, Bien-être, Mieux-être, Activités aquatiques



La natation est un sport très complet qui sollicite tous les muscles de notre corps. Elle est donc idéale pour se remettre en forme. Si vous pratiquez un autre sport, nager vous permettra aussi d'augmenter vos performances dans ce sport.

La natation se pratique de différentes manières selon les envies et objectifs des nageurs. Le sportif peut, en effet, choisir de varier les nages qu'il pratique et la vitesse à laquelle il parcourt le bassin. Pour vous inciter à aller nager, voici les avantages de ce sport.

Nager est une activité facilement accessible

Tout d'abord, il n'est pas nécessaire d'être dans un club pour pouvoir tirer bénéfice de ce sport. Avec les piscines municipales qui proposent des prix attractifs, la natation est un sport peu coûteux. Il est possible de trouver des piscines partout et le temps passé dans les bassins n'est en général pas limité.

La natation augmente les capacités d'endurance

En faisant l'effort de nager sur plusieurs mètres, le pratiquant travaille son cardio. Et avec la tête sous l'eau, il apprend à réaliser un effort musculaire en coupant sa respiration. A termes, cette dernière est mieux contrôlée grâce à un renforcement des capacités pulmonaires et le sportif s'épuise moins lors d'un effort physique.

Le crawl est la nage qui optimise le mieux l'endurance. Cette nage nécessite une bonne maîtrise de sa respiration dans l'eau. Quand la technique est acquise, Elle se pratique avec rapidité. La brasse qui est la nage la plus populaire améliore aussi l'endurance mais peu la vitesse.

Elle permet un renforcement musculaire complet

La natation impose à tous les muscles de se contracter pour assurer le déplacement dans l'eau. Cependant, par rapport à d'autres sports, ce renforcement musculaire s'effectue en douceur grâce à l'eau qui atténue la sensation de l'effort fourni. Selon les nages, certains muscles sont d'autant plus ciblés et peuvent permettre de travailler des zones musculaires de manière efficace :

- Le crawl est plus centré sur les fessiers, les bras et les épaules. Cette nage est parallèlement très efficace pour améliorer l'alignement du corps
- La brasse sollicite les muscles des mollets, de l'intérieur des cuisses, des genoux, de la

ceinture abdominale, des épaules mais aussi les pectoraux et les triceps. Pour plus de bienfaits, la nage coulée, c'est-à-dire avec la tête sous l'eau, est conseillée.

- Le dos crawlé renforce surtout les muscles dorsaux et abdominaux

Nager favorise la coordination des mouvements

Nager nécessite d'être capable de dissocier les mouvements du haut du corps de ceux du bas du corps pour pouvoir avancer. Il est donc essentiel d'être coordonné. En cela, pratiquer la natation renforce les capacités de coordination de nos actions motrices.

C'est le papillon qui démontre le plus de bienfaits à ce niveau. Mais cette nage est plus technique et moins accessible que les autres. Elle est donc plutôt pratiquée par les nageurs de club. Le crawl favorise également ce travail de coordination.

La pratique aquatique protège les articulations

Contrairement à d'autres sports, la natation ne sollicite pas les articulations. Si vous êtes fragile à ce niveau, la natation est totalement adéquate pour vous concentrer sur le renforcement musculaire. C'est donc un très bon sport pour se remettre en forme après une blessure ou lorsque l'on a des courbatures.

La natation est relaxante

Comme de nombreux sports, la pratique de la natation produit de l'endorphine qui permet de se sentir bien et détendu en ressortant du bassin. Le dos crawlé est la nage qui détend le plus durant la pratique. Elle est aussi recommandée pour lutter contre les problèmes de dos.

Les autres effets positifs de la nage

- Avec la contraction et décontraction régulières des muscles, la nage améliore la circulation du sang. Ce qui est bon pour le cœur.
- L'eau draine le corps (surtout au niveau des jambes) grâce à sa température froide et à sa pression. Ainsi, l'élimination de la cellulite est plus facile. La peau se lisse et se raffermi.
- La natation favorise une forte dépense énergétique. Le nageur brûle entre 200 et 600 calories par heure. Cette activité permet de puiser dans les ressources graisseuses de l'individu à partir de 40 minutes de pratique soutenue de l'activité.
- Ce sport permet d'allonger les muscles, ce qui est idéal pour affiner sa silhouette.

Sources : [lloSport](#) ; [Santémagazine.fr](#) ; [aufeminin.com](#)

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

Prévention des cancers du sein et activités physiques

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 21 Novembre 2017 Santé, Bien-être, Mieux-être



Bouger de façon soutenue conditionne beaucoup plus directement le bénéfice de la lutte contre l'apparition du cancer du sein, quels que soient les facteurs de risque préexistants.

En 2002 sur les 44 études réalisées sur les effets de l'activité physique sur la diminution du risque de cancer du sein la majorité ont montré une diminution significative du risque. Il faut donc pratiquer 4 à 5 fois par semaine au moins 30 minutes de marche d'un pas rapide ou d'une activité avec une certaine pénibilité.

De nombreuses autres études montrent aussi que l'activité physique régulière peut apporter des effets bénéfiques supplémentaires à ceux de la chirurgie, radiothérapie et chimiothérapie pour la guérison et la survie après traitement d'un cancer du sein.

Cela confirme le bien fondé du [sport santé sur ordonnance](#) dans la prescription d'activités physiques adaptées (APA). L'effet de l'exercice physique et de la pratique d'un sport joue donc un rôle direct et indirect sur le retentissement de l'espérance de vie, allongeant celle-ci de 6 ans en moyenne chez les sportives.

Les effets de l'activité physique

La pratique d'un exercice ou d'une activité physique apporte un bien-être général permettant à l'organisme de mieux lutter contre toutes les agressions et l'apparition de maladies chroniques dégénératives.

Pratiquer une activité physique, un exercice ou un sport, permet :

- de lutter contre le surpoids
- de limiter la consommation de tabac
- d'améliorer les qualités du sommeil
- de limiter la consommation d'alcool
- de diminuer le stress

Cancer et pratique d'une activité physique

L'essentiel, [c'est de bouger](#) :

- prendre les escaliers le plus souvent possible.
- descendre du bus ou du métro une station plus tôt.
- garer sa voiture à dix minutes à pied de son activité.
- passer du temps à bricoler ou jardiner.
- découvrir la nature à pied ou en vélo avec ses enfants ou petits-enfants.
- faire ses courses ou promener le chien.
- marcher 10 000 pas par jour ou au moins 30 minutes par jour.

Une étude réalisée sur plus de 100 000 femmes françaises

S'il était admis que la pratique d'une activité physique et sportive réduit sensiblement l'apparition du risque de cancers, aucune étude à ce jour pertinente ne permettait d'y apporter une preuve réelle pour ce niveau d'activité sur le cancer du sein.

Les seules études existantes montraient que l'activité physique lutte contre l'apparition de maladies dégénératives, en augmentant les moyennes d'espérance de vie de 6 ans, mais ne pouvaient définir qu'il s'agit d'un effet direct de la pratique d'une activité physique ou sportive ou un effet indirect par la modification de l'hygiène de vie.

Un article paru dans le journal *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* de janvier 2006 révèle une étude réalisée sur plus de 100 000 femmes françaises, nées entre 1925 et 1950, à la demande de la MGEN, par une équipe de chercheurs de l'INSERM.

Cette étude confirme qu'il existe un lien entre activité physique et risque de cancer du sein, **même chez les femmes présentant des facteurs de risque important**, représentés par des antécédents familiaux ou possédant d'autres facteurs de risque d'apparition de cancer du sein.

Une femme qui déclare 5 heures ou plus d'activité physique et sportive voit son risque d'apparition de cancer du sein diminuer de 38% par rapport aux femmes sans activité physique et sportive. L'étude a été réalisée chez toutes les femmes qui étaient ou non en traitement hormonal substitutif. Toutefois, il faut remarquer qu'une activité soutenue doit être pratiquée pour rentrer dans cette probabilité d'amélioration de l'apparition de cancer du sein.

L'impact de l'activité physique après le diagnostic

Des travaux scientifiques démontrent que l'activité physique régulière démarrée après le diagnostic de cancer du sein **diminue significativement la mortalité globale**, la mortalité par cancer du sein et le nombre de récidives du cancer du sein.

Ainsi dans une étude américaine portant sur 121 700 infirmières, le risque de décès par cancer du sein ou de récurrence d'un cancer du sein est diminué de 20 à 50% chez les femmes qui pratiquent une activité physique 5 heures/semaine par rapport à celles qui marchent moins de 3h par semaine. Ces résultats ont été confirmés par l'**étude WHEL** (Women's Healthy Eating and Living Study) qui rapporte un risque de rechute réduit de 44% pour les femmes qui marchent 30 minutes par jour 6 fois par semaine.

Qu'est-ce qu'une activité soutenue ?

Faire du ménage, faire ses courses, cuisiner, marcher lentement, ou faire une gymnastique douce ou du yoga, rentrent dans le cadre des activités légères et non soutenues.

Les activités soutenues sont :

- aquagym
- natation
- danse
- jogging
- tennis
- vélo
- pratique sportive intensive ou compétitive

Bouger de façon plus soutenue conditionne beaucoup plus directement le bénéfice de la lutte contre l'apparition du cancer du sein, quels que soient les facteurs de risque préexistants. Il n'a pas été déterminé si ces sportives protégeant leurs seins lors de la pratique sportive n'avaient pas finalement une meilleure conception de la prévention et du dépistage.

Par ailleurs, il semble que si l'on est certain que le sport permet de stimuler les défenses immunitaires de l'organisme, il ne peut s'agir que d'un constat, même s'il ne faut pas oublier qu'il ne s'agit que d'une diminution du risque, et que malheureusement de nombreuses sportives peuvent déclencher un cancer du sein.

Seul le dépistage précoce reste une valeur sûre.

Source : [IRBMS](#)

Vous pouvez retrouver toutes les associations qui propose des Activités Physiques Adaptées sur la page de [la commission Santé Bien-Être](#)

Assemblée générale 2017 de la Bousbotte

publié par Bousbotte - Besançon, le 21 Novembre 2017

AG DE LA BOUSBOTTE a eu lieu le vendredi 17 novembre

REMISE DES MEDAILLES AUX VICES CHAMPIONNES DE FRANCE FSCF

Par :

- Michelle DE WILDE suppléante d'ERIC ALAUZET
- Marie France JUNOD Présidente CD
- Martine HUFSHMITT Présidente district besancon
- André BRUCHON Vice Président d'honneur CD et membre du CROS de Franche Comté

Assistance nombreuse et toutes les sections sont bien représentées

- rapport moral du président Jean Paul LAMBLIN
- rapport d'activités tennis de table randonnée gym forme détente dance country scrapbooking gym masculine gym féminine
- rapport financier par Jean Pierre CHALOPIN

Puis cérémonie officielle de la remise de médailles aux 12 vices championnes de FRANCE FSCF catégorie F2 A

Par la même occasion remise des médailles aux championnes de franche comté en jeunesses F2

et surtout nous avons mis à l'honneur nos diplômées de l'année en gym filles.

- ANNE CLAUDE CHAPUIS Juge Nationale
- MELINE TEFFO Juge J2
- MILLET Margot Juge J2
- NOIRMAIN Lucie AF1
- MILLET Margot AF1

Et nos cadres fédéraux MEGANE BLANCO et MAELLE LIU

Une nouvelle lettre d'information mensuelle

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 28 Novembre 2017



Notre site continue sa mue. Elle est discrète sur la forme mais, vous avez certainement vu les changements sur le fond (formation, agenda, recherche, ressources...).

Aujourd'hui, nous vous proposons une nouvelle lettre d'information qui sera publiée chaque 1^{er} du mois.

Son objectif : archiver une partie des articles d'actualité parus sur le site le mois précédent.

Sa mise en forme est automatisée, elle n'est pas au top de ce que pourrait être une lettre habituelle. L'habillage des images est quasi inexistant. Nous verrons plus tard une éventuelle amélioration de ce côté. **Nous tenions à ce qu'elle soit disponible dès cette saison.**

Chaque début de mois vous recevrez un message du même type que la lettre hebdomadaire vous présentant les différents articles et vous permettant de la télécharger.

Vous pourrez aussi la retrouver en allant dans le [centre de ressources](#). (En haut de la page)

Le Sport Santé à l'Espérance Lédonienne

publié par Espérance Lédonienne - Lons, le 29 Novembre 2017 Santé, Bien-être, Mieux-être

Le Sport Santé de l'Espérance Lédonienne mise à l'honneur dans le journal "Voix du Jura".

Laetitia Liez met son espérance dans le « Sport santé »

Professeur de fitness à la base, Laetitia Liez s'est spécialisée dans les pratiques du sport santé : activités physiques adaptées au cancer et aux maladies chroniques. Diplômée d'état, elle est éducatrice à l'Espérance Lédonienne de Lons-le-Saunier. Elle donne des cours de Gym Form'Détente pour tout public avec le programme santé Atout-form' de la Fédération Sportive et Culturelle de France. Elle propose aussi des cours pour les publics fragilisés : programme Form + : du rose Pilates, pour les personnes touchées par un cancer, Pilates douceur pour les personnes en perte d'autonomie ou en post-thérapie, des cours collectifs avec un programme individualisé en renforcement musculaire/cardio adaptés à toutes pathologies. Le leitmotiv de Laetitia est de faire reprendre



Les élèves de Laetitia sont attentifs aux conseils.

goût au sport, aux personnes qui ont souffert d'un cancer ou autre maladie, puis de leur permettre de poursuivre la pratique d'une activité physique adaptée pour

limiter les risques de récurrence.

Les cours sont limités à dix personnes car elle veut pouvoir s'occuper pleinement de chacun. Les élèves de Laetitia prennent

beaucoup de plaisir. Et voir les progrès qu'ils réalisent, est valorisant pour le club et l'éducatrice.

Astuces pour gérer son stress en compétition

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 29 Novembre 2017 Santé, Bien-être, Mieux-être



Quand on fait du **sport**, la confiance joue énormément sur la performance finale. Un aspect qui a été largement évoqué lors de ce week-end victorieux pour les tennismen français en Coupe Davis. Un manque de confiance en soi est souvent provoqué par un **stress** grandissant. Pour éloigner ce stress, vous pouvez adopter des réflexes simples pendant votre pratique sportive pour vous relaxer et arriver à performer.

Différentes techniques d'entraînement pour contrer le stress

Si lors des entraînements, il n'y a aucun problème, on se sent en confiance, c'est généralement l'appréhension de la **compétition** qui fait perdre tous ses moyens. Il faut alors éliminer le stress en reprenant confiance en soi. Et cela passe d'abord par la confrontation à ses propres peurs. Lors des compétitions, on rencontre des émotions, des sensations que l'on ne ressent jamais lors des entraînements, c'est pour cela qu'il est crucial de ne pas fuir la confrontation, mais au contraire d'y faire face.

C'est lors des matchs que vous pouvez identifier les éléments qui vous stressent. Il est important de poser des mots sur ce manque de confiance, comprendre quoi et pourquoi. Une fois que le problème a été ciblé et nommé, les entraînements doivent être orientés en conséquence. Plus l'on va se confronter aux peurs ressenties lors des compétitions, plus l'on réduira son **stress**.

On peut aussi refaire les erreurs observées lors de compétitions pour pouvoir mieux les contrôler par la suite. Cette technique fait partie des stratégies dites « paradoxales ». Au tennis, on va par exemple chercher à l'entraînement à provoquer un dérèglement récurrent : le service dans le filet, en essayant de rectifier sa trajectoire de balle sur les services suivants. Le tout consiste à analyser ses propres échecs de façon à mieux en tirer profit. Il faut se connaître soi-même pour espérer en savoir assez sur l'adversaire que l'on affronte.

Certains athlètes de haut-niveau préfèrent mettre en place des routines. C'est notamment le cas de

Rafael Nadal. Il répète certains rituels et se construit une zone de confort, peu importe la situation. Cela lui permet de se retrouver dans un environnement moins hostile et ouvre les portes de la performance.

La visualisation peut également vous permettre de franchir le pas. En vous entraînant à vivre le scénario de l'événement, vous allez pouvoir arriver dans une sphère qui aura l'air normal. De la sorte, vous vous sentirez moins en danger.

Des exercices de respiration pour contrer le stress

A travers des exercices basiques de respiration, vous pouvez retrouver votre calme. Voici trois exemples :

Travail de respiration abdominale : Apprendre à respirer avec le ventre permet de gérer le stress et de bien dormir. Pour ce faire, il suffit d'imiter les bébés en inspirant longuement tout en laissant votre abdomen se déformer en se remplissant d'air. Puis expirer doucement en vidant votre ventre d'air au maximum.

Enroulé-déroulé debout : En partant de la position debout, vous laissez tomber le haut du corps vers l'avant en relâchant complètement les bras et la nuque. Relevez-vous tout doucement en déroulant votre colonne vertébrale. Prolongez le mouvement en levant les bras jusqu'à l'extension du corps sur la pointe des pieds.

Enroulé-déroulé assis en tailleur : Vous démarrez assis en tailleur. Comme dans l'exercice précédent, laissez tomber les épaules et la tête vers l'avant, et relevez-vous en douceur en prolongeant le mouvement, les bras au-dessus de la tête, mais jointes.

Le stress peut être un moteur

Le stress peut être mauvais, mais il peut également être bon. Certains sportifs de haut-niveau arrivent à se révéler que lorsqu'ils sont dans une situation de stress extrême. Pour tout le monde, le stress peut avoir une conséquence bénéfique, on parle alors de stress positif.

Source : [lIsport](#)

Compte-rendu de l'assemblée générale du 5 novembre 2017

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 30 Novembre 2017

Notre Assemblée Générale c'est déroulé le 5 novembre 2017 à Nuits Saint Georges en présence du maire, d'une soixantaine de personnes dont les membres du bureau , une grande partie du conseil d'administration, les présidents et délégués des CD, et les associations suivantes :

L'Alerte Grayloise, Association Sports et Détente de Sampans, L'Espérance de Vitteaux, Espoir Gymnique de Plombière, Étoile Sportive de Saint-Amour, Éveil de Chalon-sur-Saône, Éveil Sportif de Montmorot, Gym Club Dampierrois, Gym Thise, Hirondelles Sportives Montceau, Jeune Garde de Pourrain, Jeunes de Mâcon sports, La Bousbotte Besançon, La Jeanne d'Arc de Maiche, La Renaissance de Roche-lez-Beaupré, La Saint Michel de Morteau, La Saint Michel de Voujeaucourt, Les Gâs de la Vallée d'Ornans, Osons Ensemble Autrement, Pochette Surprise, Saint Nicolas de Beaune, Sprinter Club Autunois, U.D.O.V.E.P., U-GYMNIQUE Doloise et l'Association Gymnique de la Côte Gibriaçoise.

Les différents rapports moral, d'activité, et financiers ont été approuvés à l'unanimité.

Ont été désignés représentants du Comité régional B-FC au congrès fédéral de Saint Marcelin : André Bruchon, Nicole Grillot et Geneviève Dubois-Collin.

Une réflexion sur le thème : « Aujourd'hui et demain les activités » fut engagée autour de la question suivante : soutenir les activités dans les associations, quel rôle pour le Comité Régional ? dans la formation, la communication et le soutien au développement.

En voici la synthèse :

La formation

- **formation à distance** pour cadre, juges, animateurs et pratiquants , avec des modules et de la vidéo, permet de les revoir, réviser a son rythme, vidéo conférence permet aux juges de s' entraîner ;
- **formation AF1 + UFF** gym sur weekend répartis sur un trimestre ou dans l'année ;
- **formation continue** pour les diplômés d'État et diplômés fédéraux FSCF ;
- **proposer la formation éveil** (le modèle af1 fait dans la région) à d'autres activités ;
- **formation au sein des associations serait plus concret pour l'UFF** par ex ;
- **le CR doit proposer des stages perfectionnement** qui ne se font plus en CD, recyclage jeunes animateurs, rencontre AF avec les juges;
- **faire des formations multi activités pour mutualiser les moyens**, les formateurs, les thèmes et contenus ;
- **ouvrir les formations B-FC** pour éviter les annulations.

La communication :

- améliorer la communication pour **rendre plus accessibles les infos** ;
- **alerte Newsletters (toutes les associations devraient y être abonnées**, si non les obliger à s'inscrire à la Newsletters) pour faire rappel des manifestations, compétitions, et inciter à aller voir l'info sur le site ;
- **proposer en compétition ou /et manifestation un stand info** avec : un kakemono du comité régional avec le www du comité et du site, un stand **internet ou les personnes peuvent expérimenter**, voir comment fonctionne le site et trouver les infos ;
- refaire une **info** sur le site internet **à chaque association**
- la communication **doit se faire dans les 2 sens** du comité aux associations et des associations au comité ;
- Sur le site un « onglet » pour accéder aux référents de chaque activité avec leur contact
- pour le « En lien avec vous » en numérique PDF, garder 1 exemplaire papier pour chaque association permet de le laisser en libre accès aux membres des clubs ;
- **manque de communication entre associations** pratiquant la même activités et manque de communication sur les activités culturelles ;
- **chaque club doit bien présenter ses activités** dans son site et dans les annuaires du CD et du Comité ;
- **les commissions ne communiquent pas assez** avec les clubs et associations ;
- **mettre les relevées de décisions des commissions** (après validation par le CA) idem pour le comité Régional, sur le site ;
- **présence du CR aux manifestations** (il y a actuellement des délégués du CR nommés pour représenter le CR) ;
- **les adhérents et licenciés** doivent pouvoir chercher les infos sur le site.

Soutien au développement :

- **mélanger les divers activités** : gym/ musiques (hors compétitions), culturelles et sportives ;
- mettre plus **en valeur les activités culturelles** (ne pas les oublier) ;
- le besoin vient des clubs , mais le comité doit les mettre en valeur par ex : **mettre en avant les nouvelles activités** ;
- le CR doit **favoriser le lien** entre les associations ;
- proposer des **activités sport / santé** (ouvre les droits au CNDS)
- **mutualiser les animateurs entre associations**, s'entraider entre associations ;
- **le CR pourrait être un lieu d'échange de moyen**, un service de groupement d'achat ou de location aux clubs

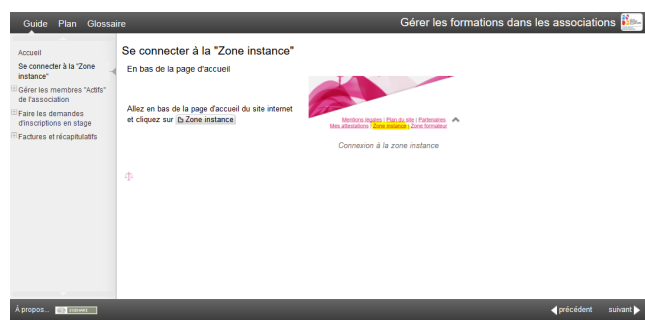
;

- **le Cr regroupe les besoins du terrain** pour faciliter les projets et les mettre en commun.

Ces différentes pistes vont permettre de mettre en place plusieurs orientations de travail au sein du comité régional pour répondre aux besoins des associations et commissions techniques avec l'aide de l'ETR (Equipe Technique Régionale).

Mode d'emploi – gestion de la formation dans mon association

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 30 Novembre 2017



Vous le savez maintenant, notre application internet permet d'améliorer le suivi des inscriptions en stage depuis les associations.

Petit rappel des fonctionnalités concernant les stages :

- demande d'inscription à un stage directement depuis l'instance de l'association ;
- édition automatisée d'une autorisation parentale pré -remplie ;
- messages de suivi des demandes envoyés aux stagiaires, correspondant, trésorier et éventuellement président ;
- états des présences éditables par l'association au format pdf ou excel avec regroupements possibles par période, cursus de formation, stage ;
- accès aux attestations de stages éditées automatiquement lors de la clôture administrative du stage pour chaque stagiaire et formateur ;
- accès aux factures acquittées de chacun des stages ;
- possibilité pour les licenciés de télécharger ses attestations de stages (dans la mesure où elles ont été réalisées sur notre application).

Des modes d'emploi

Cette richesse implique un apprentissage (beaucoup plus simple que ne le laisse supposer la liste des fonctionnalités).

Pour vous aider, un mode d'emploi a été fabriqué sous 2 formats :

- [site internet](#)
- [document PDF](#)

Ils sont accessibles dans la rubrique "Ressources" en tapant "gestion des formations" dans le champ de recherche. Pour l'instant les ressources sont les dernières de la liste.

A votre disposition

Bien entendu, nous sommes à votre disposition pour une présentation des fonctionnalités lors :

- d'une réunion de CA d'un comité départemental ;
- d'une formation pour des associations intéressées.

Ou pour vous aider en cas de difficulté

Contactez jp.arnoud@fscf-bfc.fr
