



En Lien avec vous...

Version web

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



Décembre 2017

Articles d'actualité issus du
site internet

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

 www.facebook.com/fscfcomiteregionalbfc/



Sommaire

Annuaire provisoire 2017 du Comité Régional	3
Pilates et Cancer du Sein (et autres cancers)	3
Des étirements au réveil, le secret du bien-être	4
Séminaire d'accompagnement à la prise de responsabilités fédérales	6
Télécharger ses attestations de stages	7
Formation de formateur niveau 1	9
120 ans de l'Avenir de Mandeure	10
Formation Atoutform' "Personnes âgées en perte d'autonomie"	11
Formation "Sport et Maladies chroniques" du CROS	12
Les repas de Noël et du Nouvel an peuvent-ils être diététiques ?	13

Annuaire provisoire 2017 du Comité Régional

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 04 Décembre 2017

Vous trouverez ci-dessous l'annuaire à télécharger.

[Téléchargement](#)

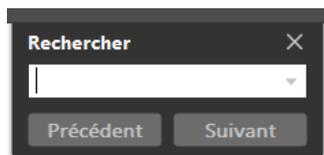
Il est fabriqué automatiquement à partir des données insérées dans la "Zone instance" des associations sur le site internet.

Attention, il manque les commissions techniques... et certaines associations ne sont pas actualisées ou référencées. Dès que possible, une version définitive pour cette saison sera mise sur le site.

Vous pourrez le retrouver en allant dans la rubrique "Ressources" et en tapant le mot clé "Annuaire".

Pour retrouver une information directement dans le fichier

Une fois votre fichier Pdf ouvert avec Adobe Acrobat Reader DC ([téléchargement possible ici](#)) :



- Allez dans le menu "**Édition**" puis "**Rechercher**" ou tapez en même temps sur les touches **[Ctrl] [F]**
Une petite fenêtre s'ouvre en haut à droite de l'écran (ci-contre)
 - Tapez l'information recherchée par exemple "Nom" ou "association" ou "commune"
 - Pressez sur la touche "**Entrée**" de votre clavier ou cliquez sur "**Suivant**" dans la boîte de recherche jusqu'à ce que le curseur se mette sur l'information désirée.
-

Pilates et Cancer du Sein (et autres cancers)

publié par Espérance Lédonienne - Lons, le 05 Décembre 2017 Santé, Bien-être, Mieux-être



INVITATION AU ROSE PILATES

Vendredi 15 décembre 2017

de 13h30 à 15h30

80 rue de l'Espérance, à Lons le Saunier

Séance gratuite

suivie d'un moment convivial pour échanger sur

le PILATES et la CANCER DU SEIN (et autres cancers)

et plus globalement, sur l'impact des activités physiques adaptées pendant et après le traitement

Inscription et renseignements : Laetitia LIEZ 06 81 67 75 87 ou espe.gym.lons@gmail.com

Educatrice sportive Diplômée du Diplôme Universitaire Activités Physiques Adaptées Nutrition Cancer, méthode Rose PILATES (Leaderfit)

ESPERANCE LEDONIENNE, 80 rue de l'Espérance, 39000 LONS LE SAUNIER 03 84 43 01 51



Des étirements au réveil, le secret du bien-être

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 06 Décembre 2017 Santé, Bien-être, Mieux-être



Les étirements, le matin, permettent à votre corps de se lever en douceur et d'être en pleine forme pour le reste de la journée. Entre relaxation et plein d'énergie, les étirements sont indispensables quelle que soit votre humeur au réveil.

Les animaux et les bébés dès leurs naissances pratiquent des étirements de manière instinctive. C'est dire à quel point ce moment d'étirements est nécessaire. En moyenne, 5 à 10 minutes suffisent pour se sentir bien. Cela ne demande donc pas de se lever beaucoup plus tôt pour les effectuer.

Les effets physiques sur le corps

S'étirer le matin stimule le cœur et les abdominaux, oxygène le cerveau et augmente la mobilité. Vous rencontrerez moins de tensions corporelles et de douleurs physiques diverses durant votre journée. Plus spécifiquement, en étirant vos muscles vous leur permettez de mieux respirer et d'éliminer les toxines. En allongeant votre colonne vertébrale qui était au repos durant la nuit, vous lui permettez de retrouver de l'énergie rapidement.

Votre circulation du sang est bien meilleure si vous vous étirez que chez les personnes qui n'étirent pas leurs muscles, leurs articulations, et leurs os. Pour les sportifs, l'étirement assouplit aussi les tissus musculaires et les articulations. Vous êtes alors plus dynamique, en plus de renforcer vos capacités mobiles.

Les règles indispensables à respecter

Pour un maximum d'effets positifs, il est nécessaire de prendre en compte trois règles qui peuvent paraître évidentes mais qui sont essentielles :

- **Respirer doucement et amplement** : une bonne respiration permet de chasser les crispations musculaires, de calmer le mental et d'allonger doucement les fibres musculaires
- **Etre progressif** : prendre le temps de se mettre en position d'étirements et tenir au moins 15 secondes chacune des positions effectuées
- **Ne pas aller trop loin** : les étirements ne doivent pas être douloureux. Si c'est le cas, respirez calmement, détendez-vous et ne forcez pas sur l'étirement en question.

Quelques exemples d'étirements

Avant de sortir du lit :

- **Le « bâton » pour allonger et réveiller vos muscles** : allongé sur le dos, bras aux oreilles et jambes tendues, étirez-vous comme si vous souhaitiez vous grandir le plus possible et poussez tout ce qu'il y a aux extrémités de vos mains et de vos pieds. Recommencez cet étirement plusieurs fois.
- La posture de « l'enfant » pour moins de stress et de fatigue : à quatre pattes, posez vos fesses sur vos talons, votre tête et les paumes de vos mains contre le sol, cachez vos oreilles avec les bras tendus. Maintenez cette position en inspirant et expirant profondément cinq fois. La position étire le bas du dos, les cuisses et les abdominaux qu'elle tonifie.
- **La « boule » pour étirer votre dos** : allongez sur le dos ramenez vos genoux à la poitrine avec vos bras. Restez 30 secondes dans cette position puis balancez-vous doucement sur tous les côtés plusieurs fois (gauche, droite, devant, derrière).
- **La posture des « épaules » pour soulager les articulations et éviter les tensions** : s'asseoir le dos droit, fléchir le bras vers sa poitrine et exercer une pression sur le coude durant 15 secondes. Accentuez cette pression durant 15 autres secondes et relâchez. Répétez cet étirement 3 fois pour chaque bras. Il a pour avantage d'allonger les épaules et les triceps.

En sortant du lit :

- **L' « autruche » pour détendre tous vos muscles et vous relaxer** : les pieds parallèles, enrroulez la tête, menton rentré, puis arrondissez doucement le dos, bras détendu vers l'avant. Laissez votre corps descendre de lui-même en avant en enrroulant le dos vertèbre par vertèbre. Jambes tendues, la tête regarde en direction des genoux. En bas, maintenez cette position 1 minute. Ensuite, remontez progressivement dans la position de départ en déroulant une par une chacune des parties du corps enrroulées. Durant tout cet exercice, votre corps doit être relâché et détendu. Respirez profondément. Il permettra d'étirer les lombaires, le dos et les cervicales
- **Le « chien tête en bas » pour la circulation sanguine** : Allongé sur le ventre avec les jambes tendues et les mains à côté des épaules, poussez dans vos mains pour lever vos fesses vers le plafond. Les mains et les pieds sont posés au sol, le dos est droit. Répétez le mouvement 5 fois pour l'étirement efficace de vos bras et de vos jambes et favoriser l'alignement de votre dos.
- **La « fente arrière » pour plus d'équilibre et de mobilité** : de la position allongé sur le ventre, se placer dans la position du chien tête en bas. Une fois positionné, avancez l'une des deux jambes en gardant les deux tendues et les talons posés au sol. La jambe avancée doit être perpendiculaire au sol. Nous vous invitons à faire cet étirement avec les deux jambes et tenir chaque position durant 5 bonnes respirations. Cette position étirera les muscles de vos cuisses et vos hanches.

Sources : lloSport; passeportsante.com; domyos.fr; psychologies.com

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

Séminaire d'accompagnement à la prise de responsabilités fédérales

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 07 Décembre 2017 Gymnastique féminine, Gymnastique masculine, Éveil de l'enfant, Tir à l'arc, GRS, Randonnée pédestre, Dirigeants, Twirling, Santé, Bien-être, Mieux-être, Pratiques artistiques et culturelles, Activités manuelles

La Fédération Sportive et Culturelle de France organise un séminaire d'accompagnement à la prise de responsabilités fédérales au CREPS de Mâcon (71), **du 02 au 04 mars 2018**.

La formation de dirigeants a pour objectifs d'encourager, de valoriser et de faciliter l'engagement des dirigeants ou futurs dirigeants des ligues régionales et des comités départementaux de la Fédération Sportive et Culturelle de France.

Cette formation est premièrement destinée aux dirigeants et aux licenciés des associations affiliées à la FSCF qui possèdent déjà une expérience associative et qui désirent apporter leurs compétences et leur bonne volonté au développement territorial de la FSCF.

Elle s'adresse aussi aux dirigeants fédéraux actuellement en fonction au sein des comités directeurs, des ligues régionales, des comités départementaux et des commissions de la FSCF souhaitant se "ressourcer", actualiser et consolider leurs connaissances.

[Inscription](#)

Clôture des inscriptions le 14 janvier 2018.

PLUS D'INFORMATIONS

Pour plus de renseignements, contacter directement le service activités et formations fédérales : pauline.tardiveau@fscf.asso.fr

Télécharger ses attestations de stages

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 07 Décembre 2017

Depuis avril 2012, notre site permet de générer 2 types d'attestations :

- après chaque stage des attestations de participation
- des attestations de responsabilité qui peuvent-être éditées directement par les responsables des associations.

Les associations y ont accès

Outre le comité régional, chaque association peut télécharger les attestations des membres qui la concerne. Il faut pour cela :

1. [Se rendre sur son instance](#)
2. Aller dans la rubrique membre
3. [Rechercher la personne concernée](#)
4. [Télécharger l'attestation](#)

Nouveauté : chaque licencié-e du comité régional peut télécharger lui-elle-même ses attestations.



Pour cela vous devez procéder de la façon suivan

te :

1. Vous rendre dans le pied de page de notre site internet
Cliquez sur le lien « **Mes attestations** »
2. Donnez votre adresse courriel comme demandé sur l'interface

La capture d'écran montre une interface web intitulée 'Mes attestations'. Le texte principal indique 'Récupérez vos attestations.' et 'Récupérer ces attestation par email'. Il y a un champ de saisie pour l'adresse e-mail, précédé de '1. E-mail :'. En dessous du champ, il y a un bouton 'Envoyer'.

Mes attestations

Récupérez vos attestations.

Un e-mail vient de vous être envoyé.
Veuillez cliquer dans le lien qu'il contient afin de créer votre archive.

3. Vous devez obtenir le message ci-contre.

Si vous ne l'obtenez pas, c'est que votre adresse courriel n'est pas enregistrée dans votre instance, contactez votre correspondant (secrétaire) d'association ou faites-nous une demande.



[FSCF-BFC] Téléchargement d'attestations

Bonjour,

Vous venez de demander le téléchargement de vos attestations FSCF Bourgogne Franche-Comté.

Pour confirmer votre email et commencer la création de votre archive, veuillez cliquer sur le lien suivant :

<https://www.fscf-bfc.fr/mes-attestations/>

A bientôt

4. Cliquez sur le lien reçu dans votre messagerie

Vous pourrez ensuite télécharger un fichier zip regroupant l'ensemble de vos attestations.

Formation de formateur niveau 1

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 07 Décembre 2017 Gymnastique féminine, Gymnastique masculine, Éveil de l'enfant, Accueil Collectif de Mineurs, Tir à l'arc, GRS, Randonnée pédestre, Dirigeants, Twirling, Santé, Bien-être, Mieux-être, Pratiques artistiques et culturelles



Le stage de formation de formateur a pour objectif d'**obtenir des connaissances et des compétences pédagogiques pour l'encadrement et l'animation de sessions de formation**. Il apporte aux stagiaires les outils leur permettant d'acquérir la posture nécessaire à la fonction de formateur.

Le niveau 1 intitulé "**l'apprentissage des bases de la posture du formateur**" prépare le formateur à l'animation d'une session de formation. Il aborde les fonctions du formateur, les différentes conditions de l'apprentissage, les objectifs et outils pédagogiques, et apprend également aux formateurs à communiquer face à un groupe.

La prochaine session a lieu du 22 au 25 février 2018 à Lyon

[Informations et inscriptions](#)

Clôtures des inscriptions le 19 janvier 2018

120 ans de l'Avenir de Mandeuire

publié par Avenir de Mandeuire, le 08 Décembre 2017

Les 120 ans de l'Avenir de Mandeuire

Créée en 1897 par quelques passionnés de théâtre, cette association toujours active aujourd'hui compte parmi elle 180 adhérents. 6 activités sportives sont proposées; l'éveil de l'enfant, la gymnastique masculine et féminine, la gym de détente, la gym tonic, le tennis de table et la musculation.

C'est par un temps maussade ce dimanche 5 novembre que fut célébrer le 120^{ème} anniversaire de l'Avenir de Mandeuire. 119 personnes ont répondu présents pour assister à cette fête et à ces retrouvailles dont bon nombre d'anciens fidèles à la société, ainsi que divers responsables et présidents. Notons également la présence de la Présidente du Comité départemental de la Fédération Sportive et Culturelle de France, Madame Marie France Junod qui étant déjà sollicité le matin à l'AG de la ligue Bourgogne Franche Comté à Nuits Saint Georges, a fait ce grand déplacement pour être parmi nous dès la fin de matinée.

La journée débuta par une messe anniversaire à l'église Saint Martin suivie d'une photo de groupe sur le parvis de l'église. Vint ensuite l'apéritif servi à la salle de l'Avenir où d'anciennes photos et divers objets étaient présentés au public.

Tout ce petit monde se retrouva ensuite à 12h45 au Centre Polyvalent pour prendre le repas servi par des jeunes gymnastes de l'Avenir accompagnés de leur moniteur.

Avant le dessert, fut projeté sur le grand écran un diaporama retraçant l'histoire de la société et comprenant de nombreuses photos de gym, de théâtre, etc. .

Toutes et tous passèrent une agréable journée pleine de souvenirs qui prouve l'attachement à cette société qu'est l'Avenir de Mandeuire malgré ses 120 ans.

Patrice FESSELET

Formation Atoutform' "Personnes âgées en perte d'autonomie"

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 13 Décembre 2017
Gym Form' Détente, Santé, Bien-être, Mieux-être

Le Comité Régional Auvergne Rhône Alpes de la FSCF vous propose un **stage de perfectionnement** pour **adapter vos compétences au public senior**. Cette formation vous permettra d'animer vos séances en prenant en compte les différentes étapes du vieillissement, pour assurer la sécurité de vos pratiquants, leur offrir des possibilités de progression, tout en éprouvant du plaisir.

La formation a lieu du jeudi 22 au dimanche 25 Février 2018 à Lyon (69)

Date limite d'inscription : 2 février

Conditions d'accès à la formation :

- Etre âgé d'au moins 18 ans
- AF2 GFD, ou Brevet Fédéral GFD, ou CQP ALS (autres demandes étudiées sur dossier)
- Avoir une expérience d'animation supérieure à 1 an

Le contenu :

- Les APS et les Seniors
- Apports théoriques en physiologie (cardiorespiratoire, musculaire, articulaire, neurologique)
- Apports pédagogiques et seniors
- Mise en pratique

Plus d'informations :

Marjolaine KAZOUIT -- 04.72.74.09.21 -- fscf.auvergnerhonealpes.sante@orange.fr

Téléchargement

- [Plaque de présentation](#)
- [Dossier d'inscription](#)

Formation "Sport et Maladies chroniques" du CROS

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 14 Décembre 2017 Santé, Bien-être, Mieux-être

Le Comité régional olympique et sportif (CROS) de Franche-Comté et le Réseau sport-santé Bourgogne Franche-Comté reconduisent au printemps 2018 leur formation « sport et maladies chroniques » au profit des éducateurs sportifs œuvrant dans les clubs, les associations et les collectivités territoriales.

Cette formation doit permettre :

- d'une part, aux éducateurs de mieux conduire leurs séances en tenant compte des personnes sédentaires atteintes de maladies chroniques, de facteurs de risques ou en perte d'autonomie. De plus elle offre la possibilité de diversifier son activité,
- d'autre part, aux clubs, aux associations sportives ou aux collectivités, d'intégrer en parallèle de la compétition, une nouvelle forme de pratique, celle du « sport santé » et d'attirer ainsi un nouveau public.

Cette formation de 43 heures se déroulera

Les 19, 20, 21, 22 février et 22, 23 mars 2018.

Date limite des inscriptions : **5 février 2018**, le nombre de places est limité.

Pour toutes informations complémentaires je reste à votre disposition au 03.81.48.36.52 ou vous pouvez vous rendre sur le [site internet du réseau sport-santé](#)

Téléchargement

- [Plaquette de présentation](#)
- [Dossier d'inscription](#)

Les repas de Noël et du Nouvel an peuvent-ils être diététiques ?

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



Oui, c'est possible, à condition de changer ses habitudes, et de ne pas associer toute notion de « repas diététique », à une cuisine simplissime et restrictive, source d'une inévitable insatisfaction.

L'une des difficultés est de savoir gérer les quantités : Le contexte festif, certaines habitudes régionales et le plaisir de recevoir, font que ce repas est toujours trop copieux, d'autant plus qu'une grande table conviviale incite souvent à se resservir... une fois de trop !

Proposer un réveillon « **diététiquement correct** », tout en conservant la convivialité et la gastronomie de ce repas de fête, consiste avant tout à proposer de la fine cuisine, avec des mets plus raffinés que d'ordinaire. Le choix des aliments et leur mode de préparation comportent de nombreuses astuces pour rendre ce repas plus « light » : **Soyez imaginatifs !**

A l'apéritif :

La traditionnelle coupe de champagne est la bien venue, beaucoup moins alcoolisée et plus digeste que les alcools forts, cocktails ou les associations alcool-sucre. Pour l'accompagner, chercher l'originalité, et évitez les biscuits apéritifs habituels, petits fours feuilletés, saucisses cocktails... qui explosent l'apport énergétique de part leur teneur en lipides !

L'alternative est facile, car de multiples produits permettent de rester « light », tout en étant original. La présentation de **minis toasts** ou de **verrines** est toujours très appréciée, et ajoute une note sophistiquée, tout en restant d'un apport calorique très modeste. On peut ainsi proposer des minis Toast ou Cracker de tarama, œufs de lump, fromage frais aux herbes ou agrémenté de crevettes, lame de saumon fumé, cerneaux de noix... N'oubliez pas les légumes, sous forme de quelques tomates cerises, olives.

Disposez vos garnitures de canapés sur des navettes d'endives, ce qui évite le recours au pain toasté, ou pâte feuilletée. Pour les verrines : une base de **mousses de légumes**, avec plus ou moins une pointe de fromage de chèvre frais...

Un bon début :

Pour le hors d'œuvre, privilégiez les poissons et fruits de mer, particulièrement digestes et pauvres

en matière grasse, classiquement les huîtres qu'un simple filet de citron suffit à accommoder, ou les Saint-Jacques cuisinées aux petits légumes. Le foie gras, boudin blanc, riz de veau, escargots, sont également présents sur les tables de fêtes. Plus riches et moins digestes que les **produits de la mer**, il suffit d'en modérer la quantité, et d'éviter les présentations sous forme de feuilletés ou vol au vent, commercialisées en période de fêtes.

Le plat principal :

Une fois de plus, **les poissons** seront bien souvent beaucoup plus « diététiquement corrects », accompagnés de légumes. Le danger vient toujours des sauces qu'il convient de modérer. Les **viandes des repas de fêtes** possèdent également de bonnes qualités nutritionnelles, à commencer par leur faible teneur en matières grasses. C'est le cas des volailles (caille, chapon...), gibiers (biche chevreuil, faisan...), viandes exotiques (bison, autruche...), bœuf (rôti, tournedos...) ou veau (filet, noix...).

Le recours aux légumes en accompagnement va modérer l'apport énergétique, tout en ajoutant une note raffinée, sous forme de ballotin, ou de purées de légumes... Que ce soit pour les poissons ou les viandes, ce sont souvent les sauces qui dégradent les vertus diététiques des mets. Il conviendra de les alléger lors de leur préparation, ou de ne pas exagérer les rations.

En boisson :

L'eau reste fondamentale pour faciliter la digestion. Les **vins** sont classiquement appréciés pour accompagner les plats. La modération sera de mise, et n'oubliez pas qu'un verre suffit pour rehausser les saveurs des mets, et satisfaire vos papilles ! Privilégiez la qualité !

Fromage :

Riche en matières grasses, le fromage ne peut qu'aggraver l'équilibre du repas, d'autant plus qu'il s'accompagne généralement de pain. Même s'il n'est pas indispensable, il reste bien enraciné dans nos traditions. La tendance actuelle est en faveur d'un plateau de fromage à thème (autour d'une région ou d'un type de laitage), et limité à quelques pièces, ce qui limite les parts.

L'autre alternative est de présenter le fromage servi dans l'assiette, accompagné de salade, ce qui évite de se resservir.

La touche finale :

Il faut bien reconnaître que la traditionnelle **bûche pâtissière**, habituellement garnie de crème au beurre, est la dernière bombe énergétique du repas de fête. Il sera préférable de s'orienter vers une bûche composée de mousses de fruits ou bavarois, bien plus légères que la crème au beurre, ou vers une **bûche glacée** composée de sorbet.

Source : [IRBMS](#)
