



En Lien avec vous...

Version web

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



Janvier 2018

Articles d'actualité issus du
site internet

www.fscf-bfc.fr

comite-regional@fscf-bfc.fr

 www.facebook.com/fscfcomiteregionalbfc/



Sommaire

La section Eveil de la Saint Michel Voujeaucourt labéllisée	3
Séminaire d'accompagnement à la prise de décisions fédérales 2018	3
Tenir ses résolutions sportives en 2018	4
"Le Ciné-Mots" de Claude NOUGARO	7
Noël des Ti-loups de l'AUO	10
Sport-Santé : Le sport connecté	12
Un trampoline en vente à la Mancine	15

La section Eveil de la Saint Michel Voujeaucourt labéllisée

publié par Saint-Michel - Voujeaucourt, le 02 Janvier 2018

Affiliée à la Fédération Sportive et culturelle de France depuis 1924, signataire de la charte pour le développement durable en 2014 et certifié en 2016, la st Michel de Voujeaucourt a ouvert sa section « Eveil sportif et culturelle de l'Enfant » sur l'initiative de Joëlle Rolet à la saison 1999/2000.

Au fil des années, accumulant formations, matériels divers et expériences dans la prise en charge des enfants de 3 à 6 ans, cette section a toujours eu pour objectif de permettre aux enfants de se construire dans le respect du développement global et du rythme de chacun sans spécialisation précoce.

Le diplôme du Label Enfant'Eveil a été remis, en main propre, à Mme Rolet par Christian Babonneau, président national, lors du 105^{ème} congrès de la FSCF à St Marcellin le 26 novembre dernier. Seulement huit autres associations sur le territoire national ont été labéllisées.

Le label Enfant'éveil est un gage de qualité et de sécurité dans la mise en œuvre d'un projet éducatif dans le respect du rythme de l'enfant et à l'adaptation des séances aux différences tranches d'âges. Les formations et les compétences de l'encadrement permettent de mettre en place une programmation annuelle avec des contenus axés sur la multi activité (sportives et culturelles) sans oublier la qualité des conditions de pratiques.

A La St Michel, les séances d'éveil se déroulent le mardi de 17h30 à 18h45 au gymnase du collège où 7 animatrices encadrent le groupe d'enfant avec une séance sur deux de l'éveil musical assuré par un musicien de notre batterie fanfare formé à l'accompagnement musical des enfants.

Séminaire d'accompagnement à la prise de décisions fédérales 2018

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 08 Janvier 2018

Comme nous l'avons déjà signalé, le prochain

Séminaire d'accompagnement à la prise de décisions fédérales 2018

se déroulera au CREPS de Mâcon (71), du 02 au 04 mars prochains.

Se temps est extrêmement important pour la région et la fédération.

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.

Toutes les personnes ayant participé à la précédente rencontre en Franche-Comté en 2013 (**photos associées à cet article**) s'accordent pour souligner son grand intérêt pour la connaissance fédérale et l'exercice des responsabilités

Merci aux responsables des comités départementaux de faire suivre cette invitation aux membres des comités départementaux.

[Pour vous inscrire, rendez-vous sur le formulaire d'inscription en ligne](#)

En comptant sur votre participation et votre investissement pour cette rencontre

Bien cordialement

Tenir ses résolutions sportives en 2018

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 08 Janvier 2018 Santé



Au premier janvier, il n'est pas rare de se fixer diverses résolutions. Quelques-unes d'entre elles ont généralement un rapport avec le sport et à l'entretien de sa condition physique. Pour beaucoup, après le 15 janvier, ces résolutions sont oubliées. Voici donc quelques précieux conseils qui vous permettront de tenir ces résolutions plus longtemps que les années précédentes et vous apporter ainsi satisfaction.

Evoquer la résolution sportive

Les résolutions sportives peuvent être très vastes et très variées. Il s'agit d'une volonté personnelle liée au domaine du sport que l'on émet parce que l'on souhaite qu'elle se concrétise. Elle peut être axée autour de :

- L'amélioration de sa condition physique : ceci peut être en rapport avec l'endurance, la souplesse, la silhouette...
- La compétition : C'est par exemple souhaiter être mieux classé dans son sport, vouloir dépasser techniquement les autres...
- La progression : il est aussi possible d'avoir envie de se surpasser personnellement, d'acquérir une maîtrise plus grande de son sport...

Ces thèmes de résolutions ne sont pas exhaustifs et peuvent être développés à souhait.

Parler de sa résolution est la première étape vers sa réalisation. Cela permet de connaître mieux sa volonté et ses attentes. Une fois la résolution prononcée, il faut la peaufiner et la rendre réalisable.

Fixer des objectifs

Plus votre résolution aura l'air vague, plus elle sera difficile à tenir. La première chose à faire est donc de vous fixer des objectifs précis qui vous permettront d'atteindre votre résolution globale. Ces objectifs peuvent se traduire en termes de données chiffrées, de dates, de situations très spécifiques, de réussite d'un mouvement, de maîtrise d'une technique spécifique, de place particulière dans un classement, etc. Ils peuvent être multiples mais chacun d'eux doit converger en direction de votre résolution sportive.

Etre raisonnable

Votre résolution doit être adaptée à vous-même. Pour être réalisable, il faut que vous vous sentiez capable d'atteindre vos objectifs, même s'ils sont difficiles. Réfléchissez à votre condition physique,

à votre hygiène de vie, à vos entraînements, à votre esprit et ajustez vos objectifs par rapport à votre situation personnelle.

Ne pas limiter ses objectifs au sport

Les réussites dans le sport sont souvent directement corrélées avec d'autres facteurs. Il est, de ce fait, indispensable pour tenir ses résolutions sportives, de se fixer des objectifs en rapport avec d'autres champs de la vie personnelle. Ces objectifs peuvent être en rapport avec :

- L'alimentation : Par exemple, manger une boîte de chocolat par jour, n'aidera pas forcément à tenir une résolution sportive. Par contre, si vous vous donnez comme objectif de ne manger qu'un nombre maximum de chocolat par jour, vous pourrez vous fixer un objectif sportif raisonnable et en cohérence avec votre situation personnelle. La résolution aura plus de chance d'être réalisable.
- Le sommeil : La fatigue peut entraîner un manque de concentration, une diminution de ses capacités physiques, de l'appréhension sur certains sports et des blessures. Si vous souhaitez être capable de réussir vos résolutions sportives, le sommeil est primordial. Définir une heure maximum de coucher, un nombre minimum d'heure de sommeil ou un temps pour une sieste quotidienne, vous aidera à tenir une résolution sportive qui vous demande un effort physique important.
- Le temps : il est important de prévoir des moments réservés à sa pratique sportive. Si votre objectif est d'aller plus régulièrement à vos séances de sport, définissez des créneaux spécifiques dans la semaine où vous irez et prenez votre résolution comme un rendez-vous hebdomadaire que vous ne pouvez pas manquer.

Prendre cette résolution comme un changement positif dans votre quotidien, vous permettra de la rendre accessible. La résolution sportive ne se limite pas à la seule volonté sportive. C'est plutôt le souhait d'atteindre un but sportif grâce à la réalisation de différents objectifs liés au sport, à son hygiène de vie et à sa vie personnelle.

Croire en ses résolutions

La motivation est la clé du succès. Plus vous serez convaincu que vous pouvez tenir votre résolution, plus vous aurez envie de réaliser vos objectifs et plus l'atteinte de ce but sera facile. Pour être motivé, il faut y croire. Pour cette raison, il faut choisir des objectifs raisonnables, en accords avec vous-même mais qui, une fois réussis, vont vous apporter une réelle satisfaction. Avant de vous coucher et lorsque vous vous levez le matin, il s'agit de visualiser le moment où tous les objectifs ont été atteints et que la résolution a été tenue. Imaginez cette scène dès que vous ressentez une baisse de motivation.

Se récompenser

Tenir une résolution sportive est un long chemin fait de différentes étapes. En fonction des résolutions, les étapes peuvent être simultanées ou se faire l'une après l'autre. Chaque étape est la réussite d'un objectif mais les étapes peuvent être nombreuses. Pour ne pas se décourager, il est important d'être fier de soi et de se féliciter. Il ne faut donc pas hésiter à récompenser chaque accomplissement par quelque chose qui vous ferait plaisir personnellement. Veillez néanmoins à ce que quelque chose n'entrave pas votre résolution sportive. Choisissez :

- soit une récompense qui n'a rien à voir avec le sport ou les domaines qui y sont liés (alimentation, sommeil et temps...)
- soit une récompense qui vous fait réellement plaisir en rapport direct avec votre résolution et qui va vous motiver pour continuer à aller plus loin dans la réalisation de vos objectifs.

Noter sur un papier

Enfin, écrire votre résolution et les différents objectifs qui en découlent vous aidera à concrétiser votre projet. L'écriture est engageante. Le simple fait de donner des mots à cette résolution lui permet d'exister et est facteur de motivation.

Déculpabiliser

Et si vous n'arrivez pas à tenir très longtemps votre résolution, dites-vous que l'important est d'en avoir eu le souhait et d'avoir tenté d'y arriver. Une partie du chemin est déjà réalisée. Peut-être que votre résolution sportive ne sera pas tenue en 2018 mais elle le sera peut-être en 2019 ou en 2020. La capacité et la détermination viennent parfois lentement. Prenez le temps comme un facteur positif qui vous aidera à avoir de la volonté et à faire grandir l'envie de tenir votre résolution.

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

"Le Ciné-Mots" de Claude NOUGARO

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 12 Janvier 2018 Théâtre,
Musique, Pratiques artistiques et culturelles, Chant choral

Après le succès de notre spectacle *L'univers poétique de Jean Ferrat*, récompensé lors des rencontres nationales de la Fédération sportive et culturelle de France en mai dernier, nous vous invitons à vibrer autour du répertoire de **Claude Nougaro**.

C'est une anthologie subjective d'1 H 30 que présentent les voix de l'association accompagnées par Pierre-Alexandre Petiot (piano), Christian Codfert (guitare), Denis Codfert (batterie), Marisol Garcia (accordéon). **Un spectacle alliant musique, poésie et expression théâtrale qui retrace la vie mouvementée et créative du « petit Claude »**. Un spectacle qui s'appuie sur les incontournables sans négliger quelques pépites de la fin de vie du jongleur de mots.

Le Dimanche 28 janvier à 15 Heures au théâtre de Beaune

« LE CINÉ-MOTS »

de

Claude NOUGARO



**Dim.
28
janv.
2018**

15h 00

**Théâtre
de
Beaune**

Merci de ne pas me jeter sur la voie publique

Avec **Pierre-Alexandre Petiot** (piano), **Marisol Garcia** (accordéon), **Christian Codfert** (guitare), **Denis Codfert** (batterie) et les **Voix de Pochette Surprise**.

Entrée : **15 euros** - Jeunes **10 euros**
Tarif de groupe sur demande

Billetterie en ligne sécurisée et aux comptoirs de
l'Office de Tourisme Beaune & Pays Beaunois.



www.beaune-tourisme.fr



Nous n'avons pu accueillir tous nos amis lors du concert dédié à Jean Ferrat en novembre 2015. Il est donc prudent d'acheter sa place avant le concert (à l'office de tourisme ou auprès d'un membre de Pochette Surprise)

Noël des Ti-loups de l'AUO

publié par Avenir de l'Union Ouvrière (AUO) - Pont de Roide, le 15 Janvier 2018 Pratiques artistiques et culturelles

Une légende :

C'est un récit populaire plus ou moins fabuleux qui a une part de vérité embellie par l'imagination.

Connaissez-vous tante Arie ? La bonne fée de ce pays, tous les enfants rêvent d'elle, à l'approche de Noël.

Je suis la tante Arie. On dit de moi que je suis la bonne fée du Pays de Montbéliard dont fait partie notre petite ville de Pont-de-Roide.

Je n'ai cependant pas de baguette magique.

Vous voyez, tout simplement pour que mon ane se repose, je fais "pfitt", je le transforme en broche et je le mets là, sur mon cœur pour qu'il dorme bien au chaud.

Par dessus tout j'aime les enfants, OUI TOUS ! Et puis aussi rendre service.



Par exemple: j'aide vos mamans à tenir leurs maisons, sans qu'elles le sachent bien sur, quand on est fée, il faut rester discrète.

Ces jours-ci, je dépanne mon ami le PERE NOËL :

- Entre planifier son plan de route ;
- Vérifier l'état du traîneau ;
- S'assurer de la bonne santé des rennes ;
- Veiller à ce que les lutins emballent les cadeaux bien comme il faut, c'est vraiment beaucoup de travail, surtout pour une personne de son âge.

Alors avec Marion, c'est le prénom de mon âne, on l'aide de notre mieux.

Et puis vous savez Noël, ce n'est pas que les lumières, les sapins, les cadeaux, Noël c'est avant tout la

fête de L'AMOUR ! Alors j'aime, je partage et vous ?

***Les Ti-Loups de l'A-U-O et leurs marraines les fées :
Brigitte, Céline, Marie-Françoise et Gisèle, vous souhaitent***

Une très bonne année 2018

Sport-Santé : Le sport connecté

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 18 Janvier 2018 Santé



Le sport connecté est né en 2006 avec une innovation de Nike : le capteur Nike+ ipod. Il se fixait sur les chaussures et indiquait la distance réalisée par l'utilisateur. Depuis le marché n'a cessé de se développer. Il est ainsi possible de s'en procurer facilement (magasins de sports, magasins Hi-Tech, grandes surfaces, etc..) pour des prix qui varient selon les gammes de produits. Aujourd'hui, de nombreux sportifs ont recours à ces objets pour améliorer leurs performances sportives.

Les objets connectés dans le sport

Un objet connecté dans le sport est un équipement spécifique permettant la mesure de données physiques telles que la fréquence cardiaque, la vitesse de la course, le rythme respiratoire, les accélérations, la distance parcourue ou la température ambiante (par exemple, des maillots de bains connectés sont capables de donner la température de l'eau).

L'objet connecté fonctionne grâce à des capteurs intégrés. Les données sont ensuite transmises sur une application que l'utilisateur peut consulter depuis son smartphone et obtenir ainsi des statistiques de ses performances.

Le nombre d'objets connectés adaptés au sport est très élevé. Les plus fréquents sont généralement des traqueurs d'activité qui vont observer et analyser les activités quotidiennes de l'utilisateur.

Le sport connecté peut notamment prendre la forme de :

- **Podomètre connecté** : c'est un équipement qui permet de calculer le nombre de pas qu'effectue l'utilisateur. Les données sont synchronisées par Bluetooth ou Wifi sur le smartphone.
- **Bracelet connecté** : c'est un traqueur d'activité qui se fixe au poignet. Il peut mesurer différentes données.
- **Montre connectée** : il s'agit d'une montre reliée au web ou à un smartphone. Ses fonctionnalités permettent la mesure de diverses performances physiques et le téléchargement d'applications spécifiques.
- **Textile connecté** : Ce sont des textiles qui possèdent des capteurs et permettent la mesure de certaines performances de l'utilisateur. Par exemple, des T-shirts et des semelles de chaussures sont conçus de cette façon. Les objets connectés présentent des avantages multiples mais exposent aussi quelques faiblesses dans les univers sportif et quotidien.

Les avantages des objets connectés

Un objet connecté permet d'abord à l'utilisateur de gérer son activité physique de manière optimale. L'objet connecté propose des objectifs sous formes de défis hebdomadaires ou mensuels qui peuvent motiver le sportif et le pousser à dépasser ses limites en toute autonomie. Il donne aussi la possibilité pour les plus compétiteurs de partager ses performances sur les réseaux sociaux et donc de challenger d'autres utilisateurs.

Cet équipement s'adapte également à son utilisateur. Avec une multitude d'idées d'entraînements sur les applications dédiées et une prise en compte d'un certain nombre d'informations physiques, l'objet connecté donne la possibilité de créer des séances d'entraînement sur-mesure et individualisées.

L'utilisateur est aussi en mesure de suivre sa progression grâce aux données enregistrées. Il retrouve son évolution et des statistiques sur ses performances. Ce qui lui offre une vision globale de son parcours.

L'objet connecté est, par ailleurs, un bon moyen pour prévenir certains maux. Au niveau de l'individu, l'objet aide à desceller des signes de fatigue ou des changements physiques. Il peut alors anticiper les risques de blessures et les moments où le corps aura besoin de repos. A plus large échelle, les objets connectés favorisent la pratique sportive et participent à la lutte contre l'obésité. Selon [Bien-être & Santé](#), 93 % des médecins sont d'avis pour dire que les objets connectés peuvent aider à prévenir les risques de santé liés à l'obésité tels que le diabète, l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires.

Les limites de ces équipements

Cependant, si l'objet connecté incite, il n'oblige à rien. L'utilisateur est maître de sa pratique. Il est donc très facile d'abandonner ses entraînements.

La sécurité physique de l'utilisateur est également à prendre en compte. La pratique du sport en autonomie peut s'avérer dangereuse pour quelqu'un qui ne respecte pas les consignes et qui réalise mal un exercice sans personne pour le corriger.

Ensuite, les objets connectés ne sont pas tous au même point de développement : la fiabilité et les fonctionnalités sont donc très variables. Certains objets connectés proposent des résultats très éloignés de la réalité. En effet, ils sont parfois bon sur la mesure des données mais mauvais sur l'interprétation qu'ils donnent à ces données (par exemple, le nombre de calories brûlés par rapport à la distance parcourue).

Un autre problème de ces objets est lié à la protection des données à l'étranger. Chaque information que l'objet connecté enregistre est stockée hors de la France et l'utilisateur connaît mal l'utilisation de ses données, d'autant que certaines sont privées et pourrait servir à son encontre.

Enfin, l'objet connecté est une porte d'entrée facile vers les réseaux internet et est idéal pour la cyberattaque. La ^{CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des libertés)} invite donc à prendre différentes mesures nécessaires pour éviter cela dont les mises à jour régulières de son objet connecté sur l'ordinateur.

Sources : [Bien-être & Santé](#) ; [France Inter](#) ; [Ilo Sport](#) ; [Stuffi](#) ; [Smeno](#)

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

Un trampoline en vente à la Mancine

publié par Mancine - Mamirolle, le 22 Janvier 2018 *Gymnastique féminine, Gymnastique masculine*

La Mancine de MAMIROLLE vous propose d'acquérir ce trampoline

Description : Trampoline

- Marque: Gymnova
- Année: 2002

Dimensions :

- Longueur: 13m
- Hauteur: 0.66m
- Largeur: 2,10m
- Pliable et Déplaçable

Vend en état

Pas beaucoup servi 1 à 2 fois par saisons
