



# En Lien avec vous...

Version web

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



**Mai 2019**

Articles d'actualité issus du  
site internet

[www.fscf-bfc.fr](http://www.fscf-bfc.fr)  
[comite-regional@fscf-bfc.fr](mailto:comite-regional@fscf-bfc.fr)

 [www.facebook.com/fscfcomiteregionalbfc/](https://www.facebook.com/fscfcomiteregionalbfc/)



## Sommaire

<b>Du monde sur le stand Atoutform'</b> .....	3
<b>Retour sur "Arts en fête"</b> .....	3
<b>Foire comtoise</b> .....	9

## Du monde sur le stand Atoutform'

*publié par Commission Régionale - Santé, le 06 Mai 2019*

Cet atelier, initialement prévu sur le magnifique site du théâtre romain, s'est déroulé au Parc des Expositions L'Eduen. Nous tenons tout d'abord à remercier toutes les personnes qui se sont arrêtées à notre atelier et qui ont participé à nos activités.

Pour rappel, nous avons proposé aux personnes des petits exercices afin de tester leurs capacités physiques de façon ludique (souplesse, force musculaire, équilibre et endurance). Grâce à un questionnaire personnel sur les habitudes de vie, nous avons pu évaluer leur taux de sédentarité au quotidien.

Nous avons également répondu aux différentes questions et renseigné les personnes sur le programme sport-santé « **Atoutform'** » de la Fédération. Tout cela s'est fait dans une ambiance joviale et conviviale, aux côtés de l'atelier « cirque » de l'association La Durandal de Thouars, entre différentes démonstrations de step, danse, chant, musique, ou encore un atelier de peinture sur doigts.

Il est temps de vous annoncer que nous serons présents à la **Foire Comtoise** qui se déroulera du Samedi 25 Mai au Dimanche 2 Juin 2019 à Micropolis-Besançon. Nous disposerons d'un stand **le Samedi 25 Mai après-midi**, où nous vous proposerons une démonstration avec notamment les différents tests du Pass Atoutform', comme ce week end à Autun.

Nous serons également présents **Mardi 28 Mai après-midi**, pour proposer un point d'information sur le programme. Nous pourrions détailler le programme **Atoutform'** et les actions que nous menons dans le cadre de ce programme, et indiquerons aux passants les associations de notre région qui ont signé la charte Atoutform'.

C'est donc avec un réel plaisir que notre équipe de bénévoles vous accueillera dans la bonne humeur, donc si vous avez des questions ou si vous souhaitez des renseignements ou simplement nous rencontrer, n'hésitez surtout pas à passer.

Nous vous attendons nombreux à la **Foire Comtoise** ainsi que sur nos stands.

---

## Retour sur "Arts en fête"

publié par Commission Régionale - Passions Artistiques et Culturelles, le 15 Mai 2019 Passions artistiques et culturelles, Toutes activités sportives et culturelles

Dire que le temps a été clément NENNI MA FOI ! (Vent – pluie – froid et la cerise sur le gâteau également quelques flocons de neige).

Cet événement était organisé par le Sprinter Club Autunois et le Comité régional de Bourgogne Franche-Comté, avec une large participation technique de la CN PAC.

Par de belles journées, le plan A devait fonctionner à merveille.



**Vendredi soir** : [un concert \(Galerie photos\)](#) offert par la Chorale Fédérale, et en première partie, la chorale d'Autun. Église pleine, moments d'émotion, bonheur assuré.



**Samedi matin** : [déambulation \(Galerie photos\)](#) avec la participation de tous les clubs présents et les artistes costumés du Son et lumière « [Augustodunum](#) ». Grâce à la seule musique ayant voulu participer : le Trèfle Gardonnais, l'ambiance malgré le froid fut colorée et joyeuse. (Voir les photos sur le site internet du Comité Régional sur Facebook et certainement celles de M. Laloux (photographe)).



**Arrivée** comme nous l'avions prévue au Théâtre romain, avec encore une luminosité approximative, mais également de gros nuages noirs. Réception des élus sous la pluie. Tout le monde y met de la bonne volonté, même la représentante de la Mairie, qui aide à rentrer les tables et les pizzas mouillées sous un auvent. Beaucoup de tolérance et d'encouragements à ce moment-là de la part des responsables de la ville d'Autun. Décision : On prend le plan B. Pique –nique géant annulé.

Donc pliage des auvents trempés et installation dans la grande salle de l'Eduen. On s'installe comme on peut... Les ateliers trouvent chacun une petite place, on s'organise avec quelques tensions et appréhensions.



**Mais bon, on va y arriver !**

Et on y **arrive** ! Tout le monde met de la bonne volonté :

- « pousse un peu ta table »
- « Tu peux me prêter une chaise ? »

Résultat un joyeux remue-ménage, plein de générosité, et de tolérance.

**Les [ateliers ont eu un énorme succès - Galerie photos](#)**

- **Atelier mosaïque** où le calme et la minutie ont donné à quelques-uns l'envie de recommencer

- **Atout'forme** qui ne désempli pas. Nombre de choristes ne connaissant pas cette proposition fédérale ont fait des tests.
- **Atelier de stylisme** et fabrication de tee-shirts customisés magnifiques qui feront partis d'un défilé de mode le soir.
- **Atelier d'écriture** avec composition de petits écrits mis en page dans un joli album.
- **Scrapbooking** avec fabrication de cartes.
- **Atelier Chorale éphémère** : avec une nombreuse assistance qui a pu découvrir la technique vocale et la complexité de mettre en place une œuvre si petite soit-elle « J'ai du bon tabac ».
- **Atelier Batudaca**, qui a remporté un vif succès demandant un bis dans la journée, et qui sera restitué le soir lors du spectacle.
- **Atelier Cirque**, qui a vu le nombre d'intéressés augmenter au fil de la journée. Il n'est pas facile de marcher sur une sangle, sur un gros ballon, faire tourner une assiette, etc. Toujours facile quand on regarde, nettement moins quand on essaye.
- **Atelier Peinture aux doigts** : adultes et jeunes ont créé un tableau coloré et chaleureux



ux, qui fut exposé toute la soirée.

- **L'Atelier tricots** : qui a permis à certains messieurs s'essayer à cette pratique, pour certains, hermétique et un peu compliqué.
- **L'atelier de danse antique**, pourtant caché dans un recoin, a vu son public intergénérationnel mettre en pratique les différents pas de danse remontant à des siècles.
- **L'atelier maquillage de scène**, où l'imaginaire et l'irréel prend toute sa place
- **L'expression corporelle** si nécessaire à toute interprétation artistique : danse, musique, chant, théâtre etc. ;
- **Atelier de découverte du tir à l'arc**. Eux sont restés stoïques sous la pluie (sécurité oblige)



Plus problématique dans un même lieu de faire

des démonstrations :

**Musique de nos amis de Bergerac**, mettant une ambiance folle toute la journée.

**Tambours battants** avec une sonorité bien présente

**Différents groupes de danses**

**Escrime artistique**

**Chant choral** avec une association Autunoise

Tous les techniciens de la CN PAC et de la CR PAC ont mis tous leurs talents en mouvement afin que ces ateliers soient une réussite. Cela a permis de donner beaucoup d'idées à certains, même à Monsieur le Député. Les visiteurs ont énormément apprécié le fait de pratiquer des techniques qu'ils pensaient inaccessibles pour eux.

**Mais on y est arrivé !**

Pour le repas du soir, le plan A ayant subi quelques modifications, le plan B a été plus difficile à mettre en place, puisque les locaux étaient déjà bien occupés ...

**Mais on y est arrivé !**

Un chanteur nous a charmés durant toute la soirée du repas en revisitant les chansons françaises, connues de tous, chantés par tous et repris en refrain entre deux bouchées.

**Mais on y est arrivé !**

La longue journée s'est terminée par un [spectacle éblouissant \(Galerie photos\)](#) avec :



- **des danses de différents styles**, où l'imagination, les chorégraphies nous ont charmés.
- 
- **du cirque** qui laissa à tous l'impression de décoller de terre et d'éprouver des FRISSONS, devant la présentation d'un papa avec son fils sur les épaules, avec l'utilisation du drap aérien, sous une autre forme que celle que l'on voit habituellement, avec les costumes, la musique.
- 
- **la chorale fédérale**, jouant le jeu et offrant un chant repris en chœur par la salle.
- 
- **du théâtre** : deux sketches que nous ont généreusement offerts Claude et Nathalie membre de la PAC, un grand moment de découverte. Bravo les amis. Il fallait le faire. Les intermèdes pris en charge par deux membres de la CR PAC.
- 
- **l'orchestre du Trèfle**, qui donne l'ambiance et une troupe de danse qui interprète. Travailler ensemble c'est possible.
- 
- **la restitution de l'atelier Batucada**, prouesse de faire jouer des personnes qui n'ont pas forcément touché un instrument de leur vie, et de leur faire sentir le rythme et d'entraîner la salle.

Il est vrai que pour que tout le monde puisse s'exprimer, il faut du temps, et la soirée fut longue mais vibrante et riche d'émotions.

Dimanche matin, les courageux bien au chaud dans leur doudoune ont arpenté les rues d'Autun et fait connaissance avec cette belle ville. Des guides qualifiés ont su les émouvoir, et leur donner le goût de revenir. La ballade s'est terminée dans une galerie d'art contemporain.

**Deuxième année d'ARTS EN FETE. Concluante à 100 % sur le concept proposé aux participants. Maintenant il faut encore des aménagements, et il faut surtout convaincre les régions de l'intérêt pour tous, d'une telle manifestation :**

Monique Rouge  
Responsable Commission PAC

**Des vidéos et photos peuvent-être envoyées sur demande.**

## Foire comtoise

*publié par Commission Régionale - Santé, le 22 Mai 2019*Santé

Nous tiendrons un stand sur l'esplanade extérieur de Micropolis, le **Samedi 25 Mai de 15h30 à 19h.**

Sur ce stand, vous pourrez effectuer de petits tests simples et ludiques afin de mesurer vos capacités physiques : souplesse, force musculaire, endurance et équilibre.

Nous serons également présents **le Mardi 28 Mai, de 15h30 à 19h**, où nous vous proposerons un centre d'information sur le programme Sport-Santé « Atoutform' » de la Fédération. Sur ce stand, nous pourrions vous expliquer plus précisément le programme et les actions menées dans le cadre de ce programme. Nous pourrions également vous indiquer les différentes associations de la région ayant signé la charte Atoutform' où vous pourriez vous rendre.

Nous souhaitons remercier grandement le CDOS 25 qui a eu la gentillesse de nous proposer de faire partie de cette manifestation en nous prêtant leur stand.

Si vous avez des questions ou si vous êtes simplement curieux de nous rencontrer, n'hésitez surtout pas à venir nous voir, notre équipe de bénévoles, de la commission régionale santé et de l'association "Osons ensemble autrement" se fera un plaisir de vous accueillir dans la bonne humeur.

Nous vous attendons nombreux à la Foire Comtoise ainsi que sur notre atelier.

---