



En Lien avec vous...

Version web

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



Mars 2020

Articles d'actualité issus du
site internet

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

 www.facebook.com/fscfcomiteregionalbfc/



Sommaire

Camp FICEP 2020 : Direction la région PACA !	3
Covid - 19 : conséquences sur le fonctionnement du secrétariat	3
Coronavirus COVID-19 : faire du sport chez soi, c'est facile !	4
Le Cercle Gymnique du Russey recherche un·e entraîneur qualifié	6
COVID-19 : Foire aux questions du CROS	7
CORONAVIRUS COVID-19 - Point de situation	8
Informations sur la campagne du Projet Sportif Fédéral - PSF 2020	8
Des vidéos "Pilates" - "Stretching" - "Cardio"	9
Justifications des financements "ANS"	10
Atelier écriture	11
Le confinement, l'occasion de participer au concours de dessin !	12

Camp FICEP 2020 : Direction la région PACA !

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 09 Mars 2020

06/03/2020 [LES ACTIONS](#)

La nouvelle édition du camp FICEP se déroulera à domicile cette année, à Aix-en-Provence. Les participants français auront donc l'honneur de recevoir leurs camarades Allemands, Tchèques, Roumains, et Autrichiens dans la superbe région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Le slogan de cette 45ème édition est « Be active ». Il s'agit de proposer aux jeunes un fil rouge tout au long du séjour, consacré à un mode de vie sain via une sensibilisation au sport santé, à l'alimentation quotidienne, etc. Le camp FICEP se déroulera du 25 juillet au 1er août 2020, mais les français sont invités à se réunir dès le 23 juillet pour le pré-camp. De nombreux jeunes de 14 à 17 ans sont attendus dans le but de passer un séjour unique et enrichissant, plein de découvertes et d'apprentissage de l'autre, au sein d'une communauté multiculturelle et grâce au pouvoir fédérateur du sport.

Au programme : différents ateliers sur le thème du sport santé, des activités sportives diverses et originales, mais aussi la visite de lieux culturels d'exception.

Les participants auront dans un premier temps l'occasion de visiter Aix-en-Provence, la ville aux mille fontaines. Des rues piétonnes ensoleillées et chargées d'histoire, aux merveilleux paysages de Provence surplombés par la montagne Sainte-Victoire, Aix-en-Provence est un des atouts charme du sud de la France.

La découverte de Marseille est également au menu : visite de la ville et de ses plages, ainsi que de l'emblématique basilique Notre-Dame de la Garde, plus communément appelée la Bonne Mère.

Enfin, les jeunes auront la chance d'explorer la superbe commune de Cassis, port de pêche méditerranéen, et de découvrir les incontournables calanques via une balade en bateau. Cette promenade paradisiaque de 45 minutes part de Cassis et longe 3 calanques magnifiques et profondément entaillées : la Calanque de Port Miou, la Calanque de Port Pin et Calanque d'en Vau.

La FSCF entend accueillir l'ensemble de ses jeunes européens pour ce séjour inoubliable dans l'une des plus belles régions de France !

INFOS CLÉS :

- Dates : du 25 juillet au 1er août 2020 (pré-camp à partir du 23 juillet).
- Lieu : Aix-en-Provence, France.
- Public : ouvert à tous les licenciés ayant entre 14 et 17 ans.

Inscrivez vous dès maintenant [en vous rendant sur la page consacrée à l'évènement.](#)

Covid - 19 : conséquences sur le fonctionnement du secrétariat

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 13 Mars 2020

Suite aux consignes données lors de l'intervention du Président de la République le jeudi 12 mars, parmi lesquelles :

- limiter les déplacements des personnes sensibles ;
- favoriser le télétravail.

notre chargé de formation travaillera à domicile à compter de ce jour aux horaires habituels du bureau.

Lundi – Mardi – Vendredi : 8 h 15 / 12 h 15 – 13 h / 17 h

Le jeudi est travaillé mais sans courriel ni téléphone.

Merci de privilégier les relations par courriel qui seront relevés et transmis aux personnes concernées.

Coronavirus COVID-19 : faire du sport chez soi, c'est facile !

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 19 Mars 2020

du sport chez soi, c'est facile et le ministère des Sports, faire

18 mars 2020

Pendant cette période de confinement, le ministère des Sports, avec le concours de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, vous accompagne pour maintenir une activité physique régulière à votre domicile avec des recommandations et des conseils simples à mettre en pratique, quel que soit votre âge, si votre condition physique et votre santé le permettent.

RAPPEL DES RECOMMANDATIONS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE TEMPS PASSÉ ASSIS

Une **pratique minimale d'activités physiques dynamiques** est recommandée, correspondant à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et à 30 minutes par jour pour les adultes. En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui **renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre**.

En parallèle, il est tout aussi important de **réduire son temps passé en position assise ou allongée**, et de **rompre les périodes prolongées** passées en position assise par quelques minutes de marche et d'étirements au minimum toutes les 2 heures.

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

1 h/jour pour les enfants
et les adolescents

30 mn/jour pour les adultes

Réaliser plusieurs fois par semaine
des activités variées qui renforcent
les muscles et améliorent
la souplesse et l'équilibre



Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

Réduire son temps passé
en position assise
ou allongée et rompre
ces périodes prolongées
**par de la marche
ou des étirements
idéalement
toutes les heures**



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Se lever régulièrement

Marcher ou s'étirer
toutes les 2 heures

Lorsque vous téléphonez,
marchez !

Utiliser le mobilier
pour le renforcement
musculaire ou les étirements



>> Télécharger le kit de communication <<

[Article complet](#)

Le Cercle Gymnique du Russey recherche un-e entraîneur qualifié

publié par Cercle Gymnique - Le Russey, le 23 Mars 2020

Le Cercle Gymnique du Russey recherche un-e entraîneur qualifié

Dans le cadre du développement de notre club, nous projetons le recrutement d'un entraîneur (H/F).

Contrat : salarié ou indépendant, 25 heures/semaine avec possibilité d'heures complémentaires.

Missions principales : en collaboration avec les bénévoles déjà en place, préparation et encadrement des entraînements, organisation de stages, accompagnement aux compétitions.

Disciplines : GAF / GAF / GR / éveil ou baby gym.

Formation : titulaire BPJEPS, DEJEPS, licence STAPS, spécialité activités gymniques, ou titre ou expérience équivalents. Ou possibilité de prise en charge d'une formation par le club.

Profil souhaité : connaissances techniques, qualités relationnelles avec les enfants, les parents et les bénévoles, pédagogie, esprit associatif, autonomie.

Lieu de travail : salle spécialisée, Rue du Maréchal Foch, 25210 LE RUSSEY

Poste à pourvoir au 1er septembre 2020.

Toute proposition sera étudiée.

Envoyer CV et lettre de motivation à : sophie.jacquot@orange.fr ou emoninmarion@gmail.com .

COVID-19 : Foire aux questions du CROS

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 27 Mars 2020

Le CROS Grand Est et le CROS Bourgogne Franche-Comté ont élaboré une « Foire aux questions » visant à répondre à vos besoins face à l'épidémie de Covid-19 actuelle.

Ce document est évolutif et a vocation à être mis à jour au fil des mesures gouvernementales et ministérielles.

Pour faciliter la lecture et cibler les sujets traités, les mises à jours se présentent sous forme de FOCUS titrés et datés. Vous les trouverez dès à présent sur le site internet des CROS, à l'adresse suivante : <https://www.cros-bfc.fr/actualites>

Le service juridique du CROS reste à votre entière disposition si vous rencontrez des difficultés,

Vous pouvez aussi joindre Le service juridique du CROS via l'adresse mail dédiée : servicejuridique.bfc@franceolympique.com

CORONAVIRUS COVID-19 - Point de situation

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 27 Mars 2020

Compte tenu de la crise sanitaire liée à la pandémie de coronavirus COVID-19, retrouvez les dernières décisions prises par le comité directeur de la FSCF [en cliquant ici](#)

Informations sur la campagne du Projet Sportif Fédéral - PSF 2020

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 27 Mars 2020

18/03/2020 [FSCF ACTIVITÉS](#)

Malgré les circonstances sanitaires exceptionnelles de ces derniers jours, la fédération vous informe que le lancement de la campagne du PSF 2020 se fera comme prévu fin mars 2020.

La note d'orientation actualisée pour la campagne 2020 est en cours de finalisation et sera disponible très prochainement. Celle-ci détaillera la procédure, les orientations fédérales et l'échéancier à respecter.

Nous vous invitons néanmoins pour ceux qui ne l'ont pas encore fait de créer dès à présent votre « compte asso » et/ou de le mettre à jour notamment pour les éléments financiers. Site internet pour la création de votre compte asso : <https://lecompteasso.associations.gouv.fr/login>

Enfin si votre structure a été financée par l'Agence Nationale du Sport pour une ou plusieurs actions en 2019, nous vous invitons (pour celles et ceux qui ne l'auraient pas encore fait) à nous transmettre dès à présent le formulaire « compte-rendu financier » (Cerfa n°15059*02), accessible à l'adresse suivante <https://www.service-public.fr/associations/vosdroits/R46623>.

Ce compte-rendu est à nous retourner à l'adresse fscf-psf@fscf.asso.fr dans les 6 mois suivant la fin de l'exercice civil au cours duquel la subvention a été accordée. Il doit obligatoirement être établi, avant toute nouvelle demande de subvention et être accompagné du dernier rapport annuel d'activité et des comptes approuvés du dernier exercice clos. Toute nouvelle demande pourrait ne pas être étudiée si le bilan n'a pas été transmis.

Nous restons à votre disposition pour tous renseignements complémentaires à ce sujet.

L'équipe du PSF

fscf-psf@fscf.asso.fr

Des vidéos "Pilates" - "Stretching" - "Cardio"

publié par Commission Régionale - Santé, le 27 Mars 2020 Gym Form' Détente, Stretching, Santé, Zumba

Laëtitia Liez, membre de la Commission Régionale « Santé » met à disposition des vidéos qu'elle a créées et mise sur sa page « Facebook ». Merci à elle !

Attention, dans l'attente d'une autre solution, il faut avoir un compte « Facebook » pour y accéder.

Pilates « débutants »

- [Vidéo 1](#)
- [Vidéo 2](#)

Pilates « Intermédiaire »

- [Vidéo 1](#)
- [Vidéo 2](#)

Pilates « Ballon »

- [Vidéo](#)

Stretching

- [Vidéo 1](#)
- [Vidéo 2](#)

Gym Form' Détente

- [Vidéo 1](#)
- [Vidéo 2](#)

Chorégraphie « cardio » - Zumba

- [Vidéo](#)

N'oubliez pas de lire cet article :

[Avec le ministère des Sports, faire du sport chez soi, c'est facile !](#)

Justifications des financements "ANS"

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 27 Mars 2020

Si votre structure a été financée par l'Agence Nationale du Sport pour une ou plusieurs actions en 2019, nous vous invitons (pour celles et ceux qui ne l'auraient pas encore fait) à nous transmettre dès à présent le formulaire « compte-rendu financier » (Cerfa n°15059*02), accessible à l'adresse suivante <https://www.service-public.fr/associations/vosdroits/R46623>.

Ce compte-rendu est à nous retourner à l'adresse fscf-psf@fscf.asso.fr dans les 6 mois suivant la fin de l'exercice civil au cours duquel la subvention a été accordée. Il doit obligatoirement être établi, avant toute nouvelle demande de subvention et être accompagné du dernier rapport annuel d'activité et des comptes approuvés du dernier exercice clos. Toute nouvelle demande pourrait ne pas être étudiée si le bilan n'a pas été transmis.

Nous restons à votre disposition pour tous renseignements complémentaires à ce sujet.

L'équipe du PSF

fscf-psf@fscf.asso.fr

Atelier écriture

publié par Osons Ensemble Autrement, le 30 Mars 2020 Passions artistiques et culturelles, Toutes activités sportives et culturelles

Thème confinement et Coronavirus (obligé!!) à Vos plumes!

en voici les consignes:

1. faire un Acrostiche avec le mot CORONAVIRUS(poème ou les initiales lues verticalement sont le début de chaque phrase.)
2. Dans l'acrostiche écrit remplacer un ou deux mots de chaque phrase par le mot qui le précède ou le suit dans le dictionnaire ; ne pas prendre les dérivés de la même famille (comme confinement, confiné, confiner). Et réécrire votre acrostiches avec ces nouveaux mots.
3. Écrire un texte de la longueur voulue sur l'image de Hopper (voir en pièce jointe), qu'est-ce que cela vous inspire, vos réflexion, ou une histoire qui c'est passée avant ou après la peinture....
4. Écrire un texte cours qui commence par : c'était en mars 2020 mais le printemps ne le savait pas...
5. Instant poésie, à l'image du texte de la petite fille (voir mail suivant) écrire un poème avec des rimes en US (possible de les trouver sur internet)

[Voir les textes déjà écrits](#)

[Voir la peinture de Hopper](#)

Le confinement, l'occasion de participer au concours de dessin !

publié par Commission Régionale - Passions Artistiques et Culturelles, le 31 Mars 2020
30/03/2020 [FSCF ACTIVITÉS](#)

Pendant le confinement, profitez en pour participer au jeu concours de la FSCF !

La **Commission Nationale des Pratiques Artistiques et Culturelles** de la FSCF lance le concours d'Arts plastiques lm@ge.BD afin de valoriser **la créativité des jeunes des catégories : 7-12 ans et 13-18 ans.**

Une seule image à créer avec les techniques traditionnelles ou innovantes de la Bande Dessinée **et de nombreux prix à gagner...**

Le format de l'image est 24 cm x 32 cm. En noir et blanc ou en couleur, **les techniques de dessin sont libres.** L'image à créer doit être considérée comme la grande image de la couverture d'un album fictif sans titre et bien évidemment sans nom de l'auteur. **L'image à créer doit s'accorder au thème suivant : « Plus tard, j'veux être clown ! ».**

Que les images originales aient été créées sur papier ou avec l'outil informatique, elles doivent parvenir au Siège national au plus tard le 03 mai 2020.

Le jury de la Commission Nationale des Pratiques Artistiques et Culturelles sélectionnera six images dont **le palmarès sera diffusé courant mai 2020 sur le Site national de la FSCF.**

Les six images primées seront exposées lors du Congrès fédéral de Bergerac, le jury remettra aux six lauréats ou leurs représentants, **les récompenses des trois premiers prix par catégorie d'âge**, à découvrir dans le règlement complet du concours téléchargeable dès maintenant.

Alors, jeunes gens, tous à vos crayons, pinceaux ou stylets !

TÉLÉCHARGEMENT

Culture

 [règlement du concours](#) (Document culturel - 301.87 Ko)