



# En Lien avec vous...

Version web

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



## Septembre 2021

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>SÉMINAIRE D'ACCOMPAGNEMENT À LA PRISE DE RESPONSABILITÉS FÉDÉRALES 2021</b> .....	3
<b>Charte Atoutform' renouvellement</b> .....	3
<b>Qualité de l'eau</b> .....	4
<b>Règlements et textes officiels fédéraux</b> .....	5
<b>10 bonnes raisons de rejoindre le programme Atoutform'</b> .....	6
<b>Octobre Rose à Bellecin (lac de Vouglan)</b> .....	8

## SÉMINAIRE D'ACCOMPAGNEMENT À LA PRISE DE RESPONSABILITÉS FÉDÉRALES 2021

*publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 07 Septembre 2021 Toutes activités sportives et culturelles*

Ce séminaire a pour objectifs **d'encourager, de valoriser et de faciliter l'engagement des dirigeants ou futurs dirigeants** des comités régionaux et des comités départementaux de la Fédération Sportive et Culturelle de France.

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

Le séminaire d'accompagnement à la prise de responsabilité fédérale se déroulera

**du 17 au 19 septembre 2021 à La Roche-sur-Yon (85).**

*Accueil des participants le vendredi 17, à partir de 18h00.*

Cette formation est ouverte à tous les licenciés FSCF. *Si vous n'êtes pas licencié à la FSCF, nous vous invitons à prendre contact avec votre [comité départemental](#) de référence.*

*Tarif:*

- inscription // **gratuite (jusqu'au 10 septembre 2021)**
- Cautiion // **150 €**
- Assurance complémentaire // **3 €**

**[En savoir plus](#)**

---

## Charte Atoutform' renouvellement

*publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 09 Septembre 2021 Santé*

La Fédération lance une campagne

De renouvellement des signatures de charte sur l'ensemble du territoire.

Les associations qui avaient signé une ou plusieurs chartes du programme santé Atoutform' doivent reformuler leur engagement en remplissant les formulaires ci-dessous adéquats, et les associations souhaitant concrétiser un engagement le feront désormais via ces formulaires.

Charte Atout+ : <https://www.fscf.asso.fr/charte-atout>

Charte Form+ : <https://www.fscf.asso.fr/charte-form>

Charte Bouge+ : <https://www.fscf.asso.fr/charte-bouge>

---

## Qualité de l'eau

*publié par Osons Ensemble Autrement, le 15 Septembre 2021 Santé, Toutes activités sportives et culturelles*

**1,5 litre par jour (voire 2 litres), voici la recommandation de consommation d'eau nécessaire pour le corps humain. Pas étonnant lorsqu'on sait que celui-ci est constitué à 60% d'eau. Dès lors, comment être sûr que l'eau que l'on consomme est la meilleure pour notre organisme ? Eau minérale, eau de source, eau du robinet... laquelle choisir ?**

### **L'eau du robinet : le meilleur rapport qualité/prix !**

L'eau du robinet suscite une grande méfiance de la part des consommateurs français et pourtant... il s'agit du produit alimentaire le plus contrôlé en France ! Attention toutefois à certaines situations pouvant altérer la qualité de celle-ci : travaux, vieil immeuble, etc.

Pour rendre compte de la qualité de l'eau potable en France, le gouvernement donne accès en ligne aux résultats d'analyse de l'eau par

commune : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau>

En règle générale vous pouvez consommer cette eau les yeux fermés. Elle présente l'avantage majeur de ne pas générer de déchets. Selon votre lieu d'habitation, l'eau peut être plus ou moins dure, chlorée afin de détruire les bactéries, mais cela n'a pas d'incidence sur votre santé. De plus, la potabilité de l'eau du robinet est calculée afin qu'elle convienne à toutes les personnes y compris les plus vulnérables (nourrissons, femmes enceintes, seniors).

### **Attention aux eaux minérales**

La teneur en minéraux de ces eaux en bouteille peut nuire à votre bien-être. En effet certains minéraux consommés en trop grande quantité peuvent venir altérer les minéraux assimilés par les aliments. Contrairement aux idées reçues une bonne eau est une eau peu minéralisée. Le taux de minéraux contenu dans ces eaux est supérieur à celui autorisé dans l'eau du robinet. Lorsque vous les achetez faites donc attention aux quantités de sodium, magnésium, sulfate, calcium... et ne les consommez pas systématiquement, alternez.

### **L'eau de source, une bonne alternative à l'eau du robinet**

L'eau de source est soumise aux mêmes critères d'évaluation que l'eau du robinet, elle ne contient pas trop de minéraux. Elle présente une bonne alternative lorsque l'eau du robinet a un goût un peu trop chloré.

Méfiez-vous toutefois des bouteilles en plastique, qui en plus d'être plus coûteuses et de nuire à l'environnement, présentent le risque de retrouver de minuscules particules de plastique dans l'eau (risque accentué avec la chaleur ou la lumière élevées).

## Règlements et textes officiels fédéraux

*publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 23 Septembre 2021* Gymnastique féminine, Gymnastique masculine, Tir à l'arc, GRS, Twirling

### Un lien pour y accéder directement.

Suite à la demande de divers responsables techniques, voici un lien qui [dirige directement vers la page fédérale](#)

Vous pouvez trouver cette page directement [depuis nos ressources](#) en tapant dans le champ "texte / Mots-clé" une des expressions suivantes : "Programmes fédéraux", "Règlements", "Textes officiels", "Programme fédéral",

---

## 10 bonnes raisons de rejoindre le programme Atoutform'

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 24 Septembre 2021 Santé

Pourquoi rejoindre le programme santé Atoutform' de la Fédération Sportive et Culturelle de France ?

Le programme santé Atoutform'

### 1. UN PROGRAMME SANTE RECONNU

Inscrit dans le plan national « Sport Santé Bien-Être », le programme santé Atoutform' répond à la problématique de santé publique actuelle en luttant contre les effets de la sédentarité, du vieillissement et de l'isolement.

### 2. UN RESEAU SPORT SANTE

Le programme santé Atoutform' de la FSCF c'est une communauté de professionnels du sport et de la santé qui partagent une idée commune : la défense de la pratique des APS1 comme facteur de santé pour tous.

### 3. UNE DEMARCHE DE PREVENTION

Le programme santé Atoutform' est un moyen pour les associations locales de sensibiliser leurs pratiquants à préserver leur hygiène de vie, leur forme, leur santé et leur socialisation.

### 4. UNE PRATIQUE ADAPTEE A CHACUN

Le programme santé Atoutform' favorise l'accès à la pratique d'activités (sportives ou culturelles) pour tous. Pour ce faire, il s'adresse aux personnes souhaitant adapter leur pratique à leurs capacités physiques, leur rythme de vie, etc. mais aussi aux personnes fragilisées par l'âge ou atteintes de maladies chroniques (accidents vasculaires cérébraux, cancer, affections respiratoires chroniques, diabète, etc.).

### 5. UN ACCOMPAGNEMENT DE PROXIMITE

Les comités départementaux et régionaux de la FSCF aident les associations à intégrer une démarche sport santé grâce au programme santé Atoutform' et à mettre en œuvre des actions de prévention à destination de leurs pratiquants.

Etre une association engagée dans le programme santé Atoutform' de la Fédération Sportive et Culturelle de France c'est avant tout proposer à ses membres de devenir acteur de leur santé. Par le biais d'activités physiques et culturelles adaptées et d'actions de prévention, chacun peut adopter les comportements favorables à sa santé.

### 6. UNE COMMUNICATION ADAPTEE

La fédération met à disposition de ses associations des outils de promotion personnalisables pour une uniformité nationale. Ainsi, les activités et actions Atoutform' sont reconnues à travers toute la France.

### 7. UN CURSUS DE FORMATION SPORT SANTE

La fédération met en place un cursus de formation permettant à ses animateurs d'acquérir les compétences d'accueil de personnes fragilisées

présentant des besoins spécifiques. Ce cursus est inscrit sur l'arrêté interministériel du 8 novembre 2018.

8. **UN ACCUEIL ATTENTIF ET QUALIFIE**  
Au-delà de la capacité qu'ils ont à adapter leur activité aux limitations des pratiquants, les animateurs Form+ apportent un accompagnement personnalisé et attentif à chaque pratiquant (accueil, objectifs, bilans, infos prévention, etc.).
  9. **UNE LARGE PROMOTION**  
La fédération représentée par ses comités régionaux et départementaux valorise sur l'ensemble du territoire national les actions menées par les associations en matière de prévention santé et d'accueil de public fragilisé via ses réseaux sociaux, sa lettre info mais aussi via son site internet [www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr).
  10. **UNE COMMUNAUTE ENGAGEE**  
Développer le programme Atoutform' au sein de son association c'est proposer à ses adhérents d'intégrer une communauté de personnes dans la même dynamique de bien-être, d'entraide et de santé.
  11. Pour tout renseignement sur le programme santé Atoutform' :  
[sante@fscf.asso.fr](mailto:sante@fscf.asso.fr) ou [www.fscf.asso.fr/atoutform](http://www.fscf.asso.fr/atoutform)
-

## Octobre Rose à Bellecin (lac de Vouglan)

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 28 Septembre 2021 Toutes activités sportives et culturelles



## LES SIRENES DE BELLECIN



organisent

## Octobre Rose



### Dimanche 3 octobre 2021

Rendez-vous au Centre sportif de Bellecin

- **Randonnées** accessibles à tous et gratuites pour les mineurs
  - 6 km : 10 €
  - 13 km : 12 € avec traversée du lac en bateau (Dernière traversée à 14h)

Départ de 8H30 à 10h

Si départ après 10h, randonnée simple, pas de retour bateau.

Repas tiré du sac à la fin du parcours



Ne pas jeter sur la voie publique

