



En Lien avec vous...

Version web

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



Décembre 2021

Articles d'actualité issus du
site internet

www.fscf-bfc.fr

comite-regional@fscf-bfc.fr

 www.facebook.com/fscfcomiteregionalbfc/



Sommaire

webinaire l'Instant "Plan Fanfares"	3
Nouvelles mesures sanitaires gouvernementales pour le sport	3
Palmarès des 1er tour des coupes	4
Twirling-championnat national individuel-	5
"La santé par le jeux"	5
Les cours proposés cette saison	7
Lettre Info Twirling	9
CROS Bourgogne Franche-Comté offre d'emploi	9
Rencontres nationales des randonnées et activités de pleine nature 2022	9

webinaire l'Instant "Plan Fanfares"

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 02 Décembre 2021
Fanfare de rue

le mercredi 8 décembre à 20h, le webinaire l'Instant "Plan Fanfares", donnera le la à la nouvelle saison des webinaires fédéraux.

Je vous invite à retrouver les informations complémentaires sur ce webinaire ainsi que le lien vers le formulaire d'inscription sur cette page : [ICI](#)

N'hésitez pas à poser vos questions en amont via le formulaire d'inscription.

Nouvelles mesures sanitaires gouvernementales pour le sport

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 04 Décembre 2021 Toutes activités sportives et culturelles

Dans un contexte de reprise de l'épidémie de covid-19, le Gouvernement a acté des mesures de nature à limiter la propagation du virus et protéger nos concitoyens.

Dans le champ du sport, l'objectif demeure de garantir la continuité d'une pratique sportive normale et la bonne tenue du spectacle sportif.

La mise en place du pass sanitaire pour accéder à un équipement sportif (couvert ou de plein air) ou participer à une compétition dans l'espace public, permet de préserver l'activité des pratiquants comme celle des salles, clubs et gestionnaires d'équipements.

En complément, et afin de protéger chacun efficacement contre le virus, le respect des mesures barrière est rappelé avec force et **le port du masque redevient obligatoire pour tous dans un équipement sportif dès le 26 novembre 2021, excepté au moment de la pratique sportive et de son encadrement effectif.**

A noter :

A compter du 29 novembre, la durée de validité des tests PCR et antigéniques sera réduite à 24 h pour le pass sanitaire.

[Plus d'infos ICI](#)

[Infos fédérales ICI](#)

Palmarès des 1er tour des coupes

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 06 Décembre 2021 Gymnastique féminine, Gymnastique masculine

- Gym féminine
 - [1er tour des coupes](#)
 - [Coupe "espoirs associations"](#)
- [Gym masculine](#)

Twirling-championnat national individuel-

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 11 Décembre 2021 Twirling

Le championnat national individuel de twirling, sera organisé par l'association « La Roche-sur-Yon Twirling » le weekend du 2 et 3 juillet 2022.

Cette année est une année de reprise et cela ne va pas sans quelques petits aménagements de la saison.

La commission nationale vous a informé dans un premier temps des différents allègements appliqués au championnat national par équipes en juin prochain.

Il est temps à présent de vous annoncer, différemment au calendrier précédemment diffusé, que le championnat national individuel sera organisé par l'association « La Roche-sur-Yon Twirling » le weekend du 2 et 3 juillet 2022. Ce calendrier n'est pas celui que vous avez eu l'habitude de connaître ces dernières années, mais nous sommes certains que vous saurez faire preuve d'adaptabilité au sein de vos associations afin de répondre présent à nos événements nationaux.

La commission nationale reste à votre disposition pour toutes informations complémentaires.

"La santé par le jeu"

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 14 Décembre 2021 Gym Form' Détente



Depuis 20 ans, le comité régional FSCF-BFC en partenariat avec la FAR, met en place chaque année une journée d'initiation à destination de personnes qui interviennent dans leur association et qui n'ont pas de formation spécifique.

Cette journée a réuni 11 personnes de 55 ans à 80 ans qui animent, dans les clubs de troisième âge de la région, des cours de gym entretien pour leurs adhérents.

Cette année le thème « La santé par le jeu » a abordé l'introduction de jeux collectifs, d'extérieurs et /ou coopératifs dans une heure de cours.

Nous avons abordé les bienfaits du jeu chez les seniors :

- Maintien de la mobilité,
- Amélioration de l'autonomie,
- Entretien des fonctions cognitives et intellectuelles,
- Challenger le dépassement de soi,
- Maintien du lien social, du vivre ensemble,
- Entretien des capacités de langage
- Développement du sentiment de bien-être
- Développement de la créativité
- Pourquoi des jeux en extérieur avec les seniors ?

Pour commencer, nous avons proposé un cours de gym form' ludique qui a permis au groupe de voir comment sortir des mouvements classiques de la gym en salle pour donner du pep's à une séance d'activité en sortant des sentiers battus.

Puis nous avons testé différents jeux en extérieur, coopératifs ou collectifs, permettant des adaptations aux personnes à mobilité réduite, ou présentant un léger déficit moteur ou sensoriel.

Une petite partie de la journée fut consacrée à la créativité ou « comment sortir des règles de base du jeu ? ». Cela a permis d'inventer d'autres façons de faire, d'autres manipulations des objets majoritairement connus et disponibles, d'autres jeux etc. Ces jeux ont été achetés par le comité régional qui les met à la disposition des associations qui en font la demande. Ils sont créés et fabriqués dans la région (jeux géants en bois robustes, pour collectivités et particuliers).

Nous pensons que ce type d'action de « parrainage de compétences et de moyens » en direction d'autres associations affiliées ou non à la FSCF entre dans le cadre du programme santé Atoutform' que nous développons. Il permet de faire monter en compétence des associations pour qu'un maximum de personnes âgées bénéficie de ces jeux ludiques et propices au maintien de la santé et de l'autonomie.

En parallèle de cette action, l'association Osons.Ensemble.Autrement a organisé une soirée jeux avec une association de gym affiliée à la fédération et proposé ces jeux en bois qui ont eu beaucoup de succès.

Les cours proposés cette saison

publié par ENSEMBLE ET EN FORME, le 16 Décembre 2021 Stretching, Atoutform', Pilates

Nous contacter : ENSEMBLE ET EN FORME
165 IMPASSE MARCEL AYMÉ
39000 LONS LE SAUNIER

Email : ensembleetenforme@gmail.com

Ensemble et en Forme

Planning des cours saison 2021/2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	9h15 / 10h15 Gym détente Form+ APA PASS			
	10h30 / 11h30 PILATES			
	12h15 / 13h15 Gym Form' Tonique			12h15 / 13h15 PILATES
14h45/ 15h45 VISIO Gym détente Form+ APA				
		17h45 / 18h35 VISIO Stretching relaxation	17h00 / 18h00 Gym détente Form+ APA PASS	
		18h45 / 19h45 VISIO PILATES	18h10 / 19h10 PILATES	
			19h20 / 20h15 Gym form' Tonique	

VISIO : cours en visioconférence sur zoom

APA : Activité Physique Adaptée : cours destinés aux personnes fragilisées, ou en reprise d'activité, en ALD, avec pathologie.

PASS : Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé aide financière avec le RSSBFC

Pilates : méthode de renforcement musculaire sollicitant les muscles profonds : abdominaux, périnée, dos, muscles posturaux.

Gym Form' Tonique: sollicitation cardio-vasculaire forte, chorégraphie, renforcement musculaire suivi d'étirements et relaxation.

Gym détente Form' + : Sollicitation cardio-vasculaire moyenne, renforcement musculaire avec méthode Pilates, travail de l'équilibre, coordination, étirement, assouplissement, relaxation.

Lettre Info Twirling

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 21 Décembre 2021

Vous trouverez ci-après la dernière lettre info de la commission nationale de twirling pour l'année 2021, datée du 20 décembre :

[ICI](#)

CROS Bourgogne Franche-Comté offre d'emploi

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 21 Décembre 2021

Nous vous informons que le Comité régional olympique et sportif Bourgogne Franche-Comté a pris la décision de recruter un coordinateur de formations afin de travailler à la mise en œuvre de la certification Qualiopi mais aussi au développement des formations à destination des bénévoles dirigeants et des salariés du mouvement sportif.

[Fiche de poste](#)

Rencontres nationales des randonnées et activités de pleine nature 2022

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 29 Décembre 2021 Randonnée pédestre, Marche nordique

Les inscriptions pour participer aux **rencontres nationales des randonnées et activités de pleine nature 2022** sont ouvertes.

Organisées par la Fédération Sportive et Culturelle de France, en lien avec l'association Alsace Rando, il se déroulera cette année **du 3 au 6 juin 2022 à Reutenbourg (67)**.

Dans le respect des règles sanitaires, cet événement marquera l'aboutissement d'une longue préparation de plusieurs mois qui aura réuni dans le même enthousiasme, la même générosité, et la même compétence, de nombreuses personnes.

Retrouvez l'ensemble des informations (formulaire d'inscription, informations pratiques, etc.) sur la [page des rencontres nationales](#).
