

LES JEUNES

REVUE OFFICIELLE DE LA FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

DOSSIER SPÉCIAL :
VAINCRE LA
SÉDENTARITÉ



RETOUR SUR LES ASSISES
DE PRINTEMPS

LES SECRETS DE LA
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

LE BAFA, PLUS QU'UNE
SIMPLE FORMATION



SOMMAIRE

MAI/JUIN 2024 N°2591



Édité par la Fédération sportive et culturelle de France

ASSOCIATION RÉGIE PAR LA LOI DE 1901 DURÉE ILLIMITÉE

Siège social FSCF

22 RUE OBERKAMPF - 75011 PARIS
TEL. : 01 43 38 50 57 / FAX : 01 43 14 06 65

WEB : WWW.FSCF.ASSO.FR

EMAIL : FSCF@FSCF.ASSO.FR

SIRET : 78471425500022

Représentant légal : CHRISTIAN BABONNEAU, PRÉSIDENT GÉNÉRAL

Directrice de la publication : CAROLINE PARADIS

Rédactrice en chef : OCÉANE ESTÈVE

Comité de rédaction : CHRISTIAN BABONNEAU, JEAN FOURNIER, PHILIPPE BLANC, CAROLINE PARADIS, CHLOÉ CARÉ, OCÉANE ESTÈVE, FABIENNE VENOT ET JULIEN MARY

Relecture : JEAN FOURNIER, GÉRARD BRIAUD, PHILIPPE BLANC, CLAUDE SCHMIT, CAROLINE PARADIS, OCÉANE ESTÈVE, FABIENNE VENOT ET JULIEN MARY,

Crédits photos : FSCF, GABRIEL GUILLAUD,

FREEPIK, ISTOCK, ALEXANDRE LESCURÉ
MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

Tirage : 6 000 EXEMPLAIRES /
DÉPÔT LÉGAL EN COURS.

Abonnement annuel : 15 euros

ABONNEMENT@FSCF.ASSO.FR

Numéro de commission paritaire :

0424 G 84322

Numéro ISSN :

2669 - 6614

Maquette et exécution : Cithéa.

178, QUAI LOUIS BLÉRIOT. 75016 PARIS

TEL. : 01 53 92 09 00 /

FAX : 01 53 92 09 02

EMAIL : CONTACT@CITHEA.COM

WEB : WWW.CITHEA.COM

Impression :

CENTR'IMPRIM
RUE DENIS PAPIN

ZI "LA MOLIÈRE" - BP 16

36101 ISSOUDUN CEDEX

TEL. : 02 54 03 31 32

FAX : 02 54 03 31 31

WEB : WWW.CENTRIMPRIM.FR



REJOIGNEZ-NOUS



@laFSCF

www.fscf.asso.fr

ÉDITO

3

3 | LES JEUX DE PARIS 2024 : UN ÉVÈNEMENT ATTENDU POUR PRENDRE UNE GRANDE INSPIRATION

ÉCHOS

4

4 | LES ÉCHOS

8 | TROIS QUESTIONS À...

9 | LES ÉCHOS DES RÉSEAUX SOCIAUX

FÉDÉRATIONS

10

10 | RETOUR SUR LES ASSISES DE PRINTEMPS

14 | ET DIDON INVENTA LA DEVISE OLYMPIQUE...

16 | LE REÇU DE DON EN QUESTIONS

ACTIVITÉS

18

18 | UNE COLLABORATION D'EXCEPTION

20 | PARIS 2024 : PRÉPAREZ-VOUS À PARTIR À LA DÉCOUVERTE !

21 | LA CARTE DE FRANCE DES ÉPREUVES DES JEUX OLYMPIQUES

22 | LES SECRETS DE LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

24 | S'ÉPANOUIR DANS LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

FORMATION

26

26 | LE BAFA, PLUS QU'UNE SIMPLE FORMATION !

ACTIONS

28

28 | LA SÉDENTARITÉ, UN SACRÉ FLÉAU

32 | INFOGRAPHIE : LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

33 | LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ, À LA RENCONTRE DE RÉGIS JUANICO

34 | LA FÉDÉ, LA GARDE RÉPUBLICAINE ET JÉSUS-CHRIST

LES JEUX DE PARIS 2024 : UN ÉVÈNEMENT ATTENDU POUR PRENDRE UNE GRANDE INSPIRATION

Si les Jeux olympiques modernes ont consacré la performance des athlètes, et que leurs interventions médiatiques sont scrutées pour percevoir leurs qualités humaines au-delà du résultat, ils n'en restent pas moins des hommes et des femmes qui visent le dépassement de soi.

Tout ce qui mobilise les athlètes ne peut porter ses fruits que par l'intervention d'entraîneurs qui ont confiance en eux.

Pour tous les niveaux de pratique sportive, dans le sport amateur, cet accompagnement personnel et collectif repose sur les nombreux encadrants qualifiés (salariés ou bénévoles). Cet engagement est essentiel pour permettre aux sportifs de se révéler et atteindre un plein épanouissement.

Les récompenses obtenues viennent marquer un résultat personnel, mais ce que soulignent très souvent les athlètes c'est l'encadrement qui leur a permis de se dépasser.

L'encadrement : une mission qui engage, qui nécessite un dévouement, une remise en cause, une formation toujours renouvelée pour permettre à chacune et à chacun d'atteindre son meilleur niveau.

Le sport, au-delà des Jeux olympiques et paralympiques est une nouvelle fois mis sous le feu des projecteurs via la Grande Cause Nationale dédiée à la promotion de l'activité physique et sportive. C'est donc tout naturellement que la fédération consacre, dans ce numéro, un dossier spécial à la lutte contre la sédentarité, fléau de nos sociétés actuelles.

Que de chemin pour parvenir à l'évènement de Paris 2024, que d'efforts et de contraintes pour tous les athlètes dans un tel parcours vers les Jeux Olympiques et Paralympiques, mais ce rendez-vous international est aussi et surtout l'occasion de belles rencontres et de partage.

Faisons que les rencontres fédérales, sportives et culturelles, de cette saison donnent envie à tous les participants de pratiquer ensemble leur activité à la rencontre des autres avec ce souci du partage; alors la FSCF aura réussi ses Jeux...

Et que brille la flamme !



GÉRARD BRIAUD,
SECRÉTAIRE GÉNÉRAL

BIENVENUE AUX NOUVELLES ASSOCIATIONS

La fédération souhaite la bienvenue aux 7 nouvelles associations qui viennent de la rejoindre. Elle se réjouit de les compter parmi ses structures comme ambassadeurs, porteurs et acteurs du plan de développement fédéral construit dans le respect des valeurs de son projet éducatif : ouverture, autonomie, respect, responsabilité et solidarité.

La fédération souhaite à toutes ces associations une belle saison sportive et culturelle.

- **ARTE IO CAPOEIRA à Saint-Pierre-d'Oléron (17)**

Capoeira

- **BIDÂLA à Savennes (23)**

Yoga

- **ASSOCIATION SPORTIVE BOULISTE DE MEYRIE à Meyrié (38)**

Boule lyonnaise



- **L'AVENIR à le Loroux-Bottereau (44)**

Orchestre de batterie-fanfare

- **YAPUKAS'YMETTRE à Fortschwihr (68)**

Marche nordique

- **ÉCOLE AIKIDO MICHEL MARIOTTE à Mont-Doré (988)**

Aïkido

- **LES (IN)VISIBLES**

Jeux de société, multi-activité (éducatives et animation), activités athlétiques, activités de pleine nature, jeux et sports collectifs.

LA DAME DE FER AURA SA PLACE SUR LE PODIUM



Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ont dévoilé les médailles qui seront remises aux athlètes cet été ! Fruit d'une collaboration exclusive avec la Maison Chaumet, les médaillés auront le privilège de porter un morceau authentique de la tour Eiffel.

Chaque médaille raconte une histoire unique. L'envers de la médaille olympique célèbre la renaissance des Jeux en Grèce, tandis que la médaille paralympique offre une perspective inédite en contre-plongée sous la célèbre tour, avec des inscriptions en braille soulignant l'accessibilité. Paris 2024 va au-delà des Jeux pour offrir une célébration artistique et historique du sport. Ces médailles deviennent des reliques uniques, unissant l'émotion du podium à l'histoire et à la créativité exceptionnelle de la Ville Lumière. Chaque médaillé portera ainsi plus qu'un symbole d'excellence sportive : une petite partie de Paris autour du cou.

PLUS D'INFORMATIONS :

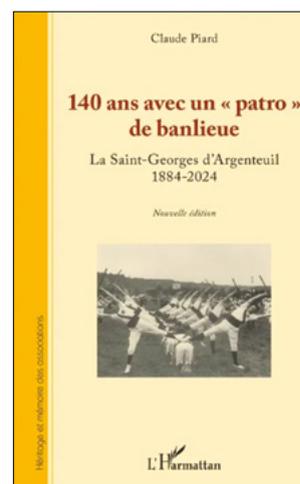
www.paris2024.org

L'HISTOIRE DE LA SAINT-GEORGES D'ARGENTEUIL

Un ouvrage commémoratif vient de voir le jour, mettant en valeur les 140 ans d'histoire de l'association affiliée la *Saint-Georges* d'Argenteuil. Fondée en 1884, cette association a joué un rôle central dans le développement du sport dans le nord de l'ex Seine-et-Oise.

C'est un groupe de concitoyens dévoués, patriotes, et membre de la loge maçonnique, qui fonde en 1884 la *Saint-Georges* d'Argenteuil. Dès sa création, cette association a joué un rôle important dans la promotion du sport et de l'instruction militaire, reflétant ainsi les valeurs de solidarité et de patriotisme de l'époque.

Au fil des années, la *Saint-Georges* d'Argenteuil est devenue l'une des plus grandes associations sportives de l'ex Seine-et-Oise, et reste le fondement même de la paroisse jusqu'au milieu des années 1960. Après les bouleversements de la crise de l'Église de France, l'association a su se réinventer en se transformant en une organisation sportive et culturelle, restant fortement attachée à la fédération. L'historien Claude Piard offre à travers ce livre, non seulement une plongée captivante dans l'évolution du sport local, mais aussi du lien profond entre le sport, la religion et la communauté.



POUR COMMANDER CET OUVRAGE :

bit.ly/439jdl

UN WORKSHOP DANSE DANS LE RHÔNE

Le *workshop danse 2024*, organisé par la commission départementale Rhône-Métropole de Lyon de danse, a illuminé le *Cercle Bellecombe* de Lyon, attirant 30 danseuses de 15 à 67 ans de divers horizons. Proposant six styles de danse sur deux niveaux, l'événement a permis aux participants, accompagnés de six professeurs, d'explorer la danse contemporaine, le jazz, le street jazz, la danse classique, la capoeira et le shim sham. Au-delà de l'apprentissage varié, le *workshop* a favorisé les échanges entre danseuses de différents niveaux, créant une expérience enrichissante et stimulante.

En mettant l'accent sur la diversité artistique et l'inclusion, le *workshop danse* incarne une expérience unique, réunissant passionnés de danse et professionnels pour célébrer la richesse de cet art, renforçant ainsi les liens au sein de la communauté danseuse.



PLUS D'INFORMATIONS :

bit.ly/490cWQR

LA CULTURE, UN OUTIL DE SANTÉ INSOUÇONNÉ !



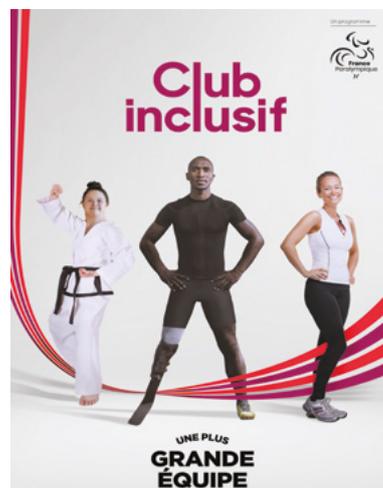
La fédération introduit le concept novateur de *Culture Santé*, mettant en lumière les bienfaits prouvés des activités artistiques et culturelles sur la santé physique, psychique et sociale. S'inspirant de données scientifiques solides, cette approche va au-delà de la simple pratique artistique pour promouvoir une amélioration globale de la santé. Le programme vise à toucher tous les membres de la fédération, englobant dirigeants, bénévoles, salariés, pratiquants, entraîneurs, animateurs et familles.

Intégré dans le programme santé *Atoutform'*, le concept de *Culture Santé* devient un outil essentiel de promotion de la santé au même titre que le sport-santé. Pour sensibiliser davantage, la fédération lance une série de capsules vidéo présentant les bienfaits des pratiques artistiques et culturelles sur la santé, soulignant ainsi son engagement en faveur de cette approche innovante.

POUR DÉCOUVRIR LES VIDÉOS :

bit.ly/30YimAG

DEVENIR CLUB INCLUSIF



Club inclusif est un programme de sensibilisation ouvert aux associations volontaires pour accueillir des personnes en situation de handicap dans leurs pratiques, quelles qu'elles soient, et quel que soit le handicap. Il est centré sur la pratique et la rencontre avec le public.

Pourquoi engager son association ?

- Pour l'ouvrir à de nouveaux pratiquants et enrichir son offre de pratique.
- Pour acquérir de nouvelles connaissances, trouver de nouvelles ressources.
- Pour rencontrer de nouveaux partenaires qui feront gagner du temps (collectivités territoriales, services sociaux et médico-sociaux, milieu associatif, pratiquants, etc.).
- Pour ne pas être seul et être accompagné dans son projet.
- Pour intégrer un programme adapté aux réalités des associations d'aujourd'hui.

POUR S'INSCRIRE :

<https://club-inclusif.fr/clubs/>
Renseignements : hugues.augier@fscf.asso.fr

L'INSERTION GRÂCE AU STADE VERS L'EMPLOI



Le programme du *Stade Vers l'Emploi* est initié par le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, par le ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités en partenariat avec Paris 2024, l'Agence nationale du Sport et France Travail (anciennement Pôle Emploi).

Cet événement centré sur une journée job dating sportif (matinée d'activités sportives ; déjeuner convivial ; après-midi d'entretiens de recrutement) vise 4 objectifs :

- Favoriser le recrutement sur des emplois de proximité ;
- Inciter les participants à se montrer tels qu'ils sont, en oubliant le stress lié au processus de recrutement ;
- Valoriser les savoir-être que la pratique sportive révèle ;
- Créer une expérience unique où acteurs de l'emploi, entreprises et demandeurs d'emploi participent à une dynamique collective.

Cet engagement va se traduire par la mise en œuvre de 7 événements du *Stade Vers l'Emploi* organisés par des associations affiliées. Chaque association organisatrice travaillera de concert avec son comité régional pour, notamment, proposer une séance d'ateliers sportifs aux demandeurs d'emploi et recruteurs de visualiser les savoir-être, compétences transférables de la pratique sportive vers le milieu professionnel.

FRÉQUENTATION DES ACCUEILS COLLECTIFS DE MINEURS



Après la baisse historique liée à la crise sanitaire enregistrée durant l'année scolaire 2019-2020, la reprise de l'activité des accueils collectifs de mineurs (ACM) se poursuit en 2022-2023.

Les accueils de loisirs proposent un nombre de places comparable à ce qu'il était avant la crise sanitaire en péri-scolaire (jusqu'à 1,8 million le soir après la classe) et supérieur en période de congés scolaires (jusqu'à 1,2 million en juillet).

Ce n'est pas le cas pour les colonies de vacances et autres séjours avec hébergement : leur niveau de fréquentation se redresse depuis 2021 mais reste inférieur à ce qu'il était avant la crise.

On dénombre ainsi 1,33 million de départs d'enfants ou d'adolescents en 2022-2023, contre seulement 670 000 en 2019-2020 mais 1,43 million en 2018-2019.

BLOC PLUS D'INFORMATIONS :

<https://bit.ly/3TCZudt>

DES SUPERBES JEUX POUR LE CRITÉRIUM TRIPLETTES

Cette manifestation nationale, organisée habituellement à Saint-Étienne était reprise, pour la première fois, par *l'Élan de Lyon* sous la houlette de son Président Pascal Gardon et de son responsable boules Serge Groslevin. Les organisateurs ont mobilisé une belle équipe de bénévoles permettant ainsi à la centaine de participants de passer une excellente journée et d'évoluer dans des conditions optimales malgré un temps très venteux. L'ensemble des joueurs a été mobilisé toute la journée sur les superbes jeux du Bouloudrome métropolitain avec des parties très disputées. Les 28 équipes venues de 6 départements ont pour, les meilleures, joué 4 ou 5 parties suivant les 2 divisions présentes, 3^{ème} et 4^{ème} division.

La commission nationale Boules très bien représentée avec son responsable Jean-Michel Pauze bien aidé par Maurice Barou et par son nouveau trésorier Christian Challard, a assuré le déroulement de la compétition. La remise des prix a permis d'accueillir les élus locaux et représentants de la fédération.



TWIRLING : UNE COMPÉTITION DE GRANDE ENVERGURE

Le *Twirling Sport* de Noyon a accueilli pour la première fois, les 9 et 10 mars, la coupe nationale de twirling.

81 associations, 418 twirleurs et quelques 1 600 participants s'étaient donnés rendez-vous à Noyon, une aubaine pour les commerçants locaux : hôtels, restaurants et même les campings.

Cette compétition n'aurait pas pu avoir lieu sans la centaine de juges qui ont opéré durant ces 2 jours afin de départager les 418 athlètes réparties dans diverses catégories allant de la poussine à la sénior. Malgré des délais d'organisation courts, l'association a mis tout en œuvre pour accueillir tous les athlètes dans les meilleures conditions.



Ainsi, pas moins de 80 bénévoles ont œuvré pour accueillir, accompagner, guider tout le monde dans la joie, le partage, la bienveillance sans oublier la bonne humeur. Le public était ravi comme en témoigne l'ambiance lors des 2 palmarès et l'engouement des athlètes, parents, coachs, etc. lors des flash mob et de la minute de décontraction destinée aux juges et au public. Les remerciements et retours très positifs de nombreux clubs sont la meilleure récompense de ces 2 jours de compétition intense.

LA FÉDÉRATION REND HOMMAGE À JEAN-YVES SAUNIER

Vendredi 22 mars, sous un ciel ensoleillé, teinté de mélancolie, les élus de la fédération se sont rassemblés, aux côtés de la famille de Jean-Yves Saunier, au cimetière de Vieilleville pour rendre un poignant hommage à leur ancien aumônier, récemment disparu.

Dans un silence empreint de respect, ils ont déposé des gerbes de fleurs fraîches, témoignant ainsi de leur profonde reconnaissance envers celui qui avait tant donné à la fédération et ses structures déconcentrées. Autour de la tombe, Jean Vintzel, président d'honneur de la fédération, et Christian Babonneau, président, et Gilles Morin, aumônier national, ont prononcé quelques mots, durant lesquels, des souvenirs se sont mêlés aux émotions, rappelant les moments partagés, les victoires remportées et les défis relevés ensemble. À travers cet acte solennel, les élus ont réaffirmé l'importance des liens tissés au sein de la communauté FSCF, une famille unie par la passion du sport et de la culture, mais aussi par une solidarité indéfectible dans les moments de peine.



En ce jour de recueillement, l'union et la compassion ont été les maîtres-mots, rappelant à tous que, même dans l'adversité, la FSCF demeure un socle de soutien et de réconfort pour ses membres.

CARNET DÉCÈS

La fédération a vu disparaître ces derniers mois plusieurs de ses fidèles :

- **Ginette BERREVILLE**, ancienne présidente de la ligue régionale Poitou-Charentes et ancienne membre du comité départemental du Poitou,
 - **Jean Métaut**, responsable de la commission nationale de Tir
 - **Jean-Paul SCHICKLIN**, membre du Comité directeur de la fédération de 1983 à 1996,
- Nos condoléances vont à leurs familles et aux proches.

3 QUESTIONS À...

THÉO CURIN, NAGEUR HANDISPORT

POUVEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER ET NOUS PARLER DE VOTRE ACTUALITÉ ?

Je m'appelle Théo Curin, j'ai 23 ans, j'ai la chance d'avoir aujourd'hui de nombreuses activités. Après avoir été nageur paralympique, j'ai décidé en 2020, suite à des problématiques de classification dans ma catégorie de handicap, de lancer mes propres défis sportifs. J'ai réalisé la traversée du lac Titicaca à la nage avec 2 nageurs valides en 2021, été le 1^{er} athlète handisport à participer à l'une des courses en eau libre les plus difficiles au monde, la *Santa Fe-Coronba*¹ en Argentine en 2022 ; la prochaine aura lieu en avril en Afrique du Sud. Je vais réaliser ce nouveau défi avec Ismaël Khalifa, présentateur de l'émission *Échappées belles*. Nous allons nager une trentaine de kilomètres en relais autour de Robben Island, le lieu emblématique où Nelson Mandela a été emprisonné, et le lendemain nous réaliserons un parcours d'une centaine de kilomètres à vélo. L'objectif final est d'atteindre le bidonville de Langa, où nous allons construire un terrain de multisport pour les jeunes défavorisés sur place.



dans les tribunes m'avait vraiment marqué. Avoir pu participer à la plus grande compétition du monde pour mon pays représente une grande fierté pour moi. Je me souviens encore du moment où j'ai revêtu l'équipement complet de l'équipe de France, et où je suis parti avec toute la délégation pour défendre nos couleurs. C'était quelque chose de vraiment incroyable, aucun mot n'est assez fort pour décrire cette sensation.

UN CONSEIL : NE JAMAIS SE PRÉCIPITER, PRENDRE LE TEMPS D'EXPLORER CE QUI NOUS PASSIONNE VRAIMENT

Parallèlement à mes défis sportifs et mes conférences, je me suis lancé dans l'animation télé. J'ai notamment désormais ma propre émission intitulée *T'es au top*, qui donne la parole aux enfants entre 8 et 12 ans pour parler des différentes problématiques qu'ils rencontrent. L'idée est de décrocher la parole et ainsi permettre, aux enfants qui participent et regardent l'émission, de s'identifier à certaines problématiques pour mieux pouvoir y remédier.

QUEL SOUVENIR GARDEZ-VOUS DE VOTRE PARTICIPATION AUX JEUX PARALYMPIQUES DE 2016 ?

Les Jeux, c'est quelque chose de grandiose ; j'avais 16 ans à l'époque, et c'était vraiment incroyable pour moi. Je n'en garde que de bons souvenirs. Par exemple, sentir tous ces supporters

49 % DES LICENCIÉS DE NOTRE FÉDÉRATION ONT ENTRE 6 ET 15 ANS, AVEZ-VOUS UN MESSAGE À ADRESSER À CES JEUNES QUI DÉCOUVRENT LA PRATIQUE SPORTIVE EN GÉNÉRAL ?

Le conseil que je peux donner, c'est de ne jamais se précipiter, de prendre le temps d'explorer ce qui nous passionne vraiment, et de prendre conscience de nos capacités physiques et mentales avant de se consacrer entièrement à une discipline sportive.

Il est important d'avancer étape par étape, de pratiquer à son rythme la discipline choisie à un niveau qui nous convient et le faire toujours avec amour et conviction.

Le sport peut être à la fois une échappatoire mais également une contrainte. Il faut faire des sacrifices pour atteindre un haut niveau. Quel que soit le niveau que l'on souhaite atteindre, c'est important de garder la notion de plaisir quand on s'entraîne, il faut relativiser, on ne sauve pas des vies !

Et si un jour on décide d'aller plus loin de s'engager dans des compétitions de plus en plus importantes, l'essentiel est de croire en soi, en ses rêves, et d'écouter ceux qui nous soutiennent.

ACTUALITÉ DES RÉSEAUX SOCIAUX

La fédération publie et relaie de nombreuses informations sur les réseaux sociaux auprès de ses abonnés.

Retrouvez une sélection des principaux tweets et posts des derniers mois.



Hustle Paris · 2e
Présidente & Responsable de projets chez Hustle Paris

Hier une partie de l'équipe était présente au siège de la **Fédération Sportive et Culturelle de France** avec le comité régional et les départementaux afin de suivre une formation **Idema Lü** pour l'utilisation du mur interactif et nos nouvelles pratiques digitales qui serviront aux plus jeunes comme aux plus anciens!

Merci pour le temps d'information.

Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques
Venot Fabienne Hugues Augier



villedenoyon BMR : Inauguration de la Maison Sport Culture et Santé

Hier soir, les Bleuets du Mont Renaud ont inauguré, au Chevalet, la **Maison Sport Culture et Santé** en présence des élus de la Ville de Noyon.

L'occasion de présenter les équipes qui ont mené à bien ce projet.

Depuis 2015, l'association développe le « sport-santé » avec la mise en place de séances d'Activités Physiques Adaptées (APA).

«Labellisée MSCS depuis 2022, nous cherchons à élargir les champs d'actions avec l'ensemble des associations et institutions du territoire.» (BMR)

Un partenariat pour la santé des Noyonnais.

#maisonsportculturesante #mscs #sportadapte #apa #sport #sante #culture #bmr



Patrice Jean @PaJean44
Présent avec @LaurentTurquois pour les assises de printemps de la @laFSCF présidées par @C.Babonneau pour une table ronde à la @lajoliverie @stsebsurloire. @FSCFPDL @CD44_FSCF



Daniel Baal @BaalDaniel

Convention OBNL du @CreditMutuel Sud-Est.

Denis Veyret, Président de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de @laFSCF "En tant que dirigeants associatifs, nous sommes bénévoles mais nous devons agir comme des professionnels".

Bien d'accord ! Le Crédit Mutuel doit, plus que jamais, être...



Julien Mary @Julien_Mary2

@laFSCF heureuse d'être présente pour souffler les 60 bougies du @fonjep 🎂🇫🇷. Organisation essentielle pour la co construction des politiques publiques, pour l'accompagnement de la jeunesse et la gestion des postes FONJEP! #educpop @Sports_gouv @education_gouv



REJOIGNEZ-NOUS SUR :



@laFSCF



www.fscf.asso.fr



PHILIPPE BLANC

LES ACTEURS FÉDÉRAUX

AU TRAVAIL SUR LES BORDS DE LOIRE

MALGRÉ LES ABSENCES (EXCUSÉES POUR CERTAINES) DE 2 COMITÉS RÉGIONAUX ET 10 COMITÉS DÉPARTEMENTAUX, 270 PARTICIPANTS SE SONT RETROUVÉS À SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE POUR CETTE ÉDITION « OLYMPIQUE » DES ASSISES DE PRINTEMPS. UN RECORD EN TERMES DE FRÉQUENTATION, AUQUEL L'OCTROI D'UNE PARTICIPATION FINANCIÈRE AUX INSTANCES TERRITORIALES DÉCIDIÉE PAR LE COMITÉ DIRECTEUR N'EST SANS DOUTE PAS ÉTRANGER ...

LA TABLE RONDE : UNE FÉDÉRATION ET UNE COMMUNE QUI S'IMPLIQUENT

Les Jeux olympiques et paralympiques

Afin de situer le débat, Julien Mary, coordinateur des pôles du siège fédéral, a listé l'ensemble des sollicitations auxquelles la FSCF a répondu dans le cadre des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 (JOP), de la proposition de volontaires à l'animation du Club France, en passant par l'Olympiade culturelle, le label Terre de jeux, le partenariat avec le diocèse de Saint-Denis pour les Holy Games, ceux avec le Labo des histoires (écriture) et Passeurs d'images (audio-visuel), etc. Laurent Turquois, maire de Saint-Sébastien-sur-Loire et conseiller départemental de Loire-Atlantique, compte sur le label Terre de jeux pour faire vivre cet événement merveilleux sur son territoire, en partenariat avec l'ensemble des clubs. Par une démarche volontaire, il a obtenu le passage de la flamme olympique, le département n'ayant pas fait le même choix. Parlant d'héritage des JOP, il affirme : *Quoi de mieux que ces JO pour fédérer, générer de la fierté, créer des souvenirs ?* Comme l'explique Guillaume de la Chapelle, référent culture et sport de la DRAC¹ des Pays-de-la-Loire, la nomination d'un délégué ministériel contribue à profiter de la dynamique des JOP pour effectuer un rapprochement avec les DRAJES², comme de travailler avec le réseau territorial. L'héritage des JOP sera de capitaliser sur ce qui s'est construit, pérenniser, et développer au niveau national. Enfin, pour Marie-Noëlle Gouiffes, vice-présidente Jeunesse et éducation populaire de la fédération, *les jeunes, spectateurs des JOP aujourd'hui, vont être les dirigeants de demain. Le sport, pour nos jeunes, ce ne sont pas forcément les médailles ou le business c'est avant tout le respect et être ensemble.* La FSCF a ciblé deux opérations : le camp FICEP, qui réunira 5 nations à Chartres, et le séjour Soleader, adossé aux Jeux paralympiques à Paris.



¹ Direction régionale des affaires culturelles

² Direction régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

La Grande Cause Nationale

Message mi-figue, mi-raisin de Bertrand Rousseau, médecin fédéral : *La France se situe au 119^{ème} rang sur 146 en temps d'inactivité, et la sédentarité est le 4^{ème} facteur de mortalité dans le monde. Mais c'est réversible ! Et facile à réaliser en bougeant dans son quotidien.*



Fabienne Venot, directrice technique nationale, rappelle que la Grande Cause Nationale 2024 résulte de la conjonction de deux facteurs : la tenue des JOP en France et l'urgence sanitaire qui vient d'être évoquée. L'objectif est d'inciter les Français, à tous les âges et sur tous les territoires, à faire davantage d'activité physique et sportive, en mobilisant les acteurs du sport et en mettant ce dernier au cœur des politiques publiques.

Pour la fédération, Caroline Paradis, responsable du pôle Communication, développement et partenariat au siège fédéral, annonce que les manifestations *La FSCF en fête !* pourront désormais s'étendre sur l'ensemble du mois de juin, en devenant *Bouge ta FSCF*. Par ailleurs, plusieurs courtes vidéos de promotion ont été réalisées dans le cadre du programme Atoutform³.

Bertrand Rousseau insiste sur le fait qu'il faut installer des habitudes de vie. Être actif au quotidien c'est bouger 30 minutes par jour, mais aussi après 30 minutes de position assise. Et, s'il est important de mobiliser son corps, il l'est aussi de solliciter son cerveau. Un discours reçu 5 sur 5 par le public, qui s'est alors levé spontanément !

On n'est pas en reste à Saint-Sébastien-sur-Loire, comme l'explique Patrice Jean, adjoint au maire chargé des sports et de la vie associative : *Dans notre commune, détentrice du label Ville active et sportive, où l'on compte 11 000 licenciés pour 28 000 habitants, on n'a pas attendu ! 39 éducateurs et 24 ATSEM³ proposent 67 activités dont profitent 1 500 enfants chaque année.*

DES DIRIGEANTS MIEUX ARMÉS



La saison 2023-2024 fut celle du lancement d'une initiative qui a connu un succès inespéré : la formation de dirigeants en distanciel. Ces Assises ont permis pour la première fois aux inscrits de se rencontrer autrement que par écran interposé. Après un dernier module abordant la posture du dirigeant, place a été laissée aux retours individuels. Position dans le calendrier, durée, répartition présentiel/distanciel, accessibilité de la plateforme, pertinence des contenus, ont été quelques-uns des thèmes abordés. Si certains avis ont pu, ponctuellement, être divergents, la satisfaction des stagiaires a, quant à elle, rassemblé tous les suffrages.

RECRECITER, FIDÉLISER, ACCOMPAGNER

Comment favoriser l'affiliation de nouvelles associations, les fidéliser et les accompagner dans le recrutement de bénévoles ? Un atelier a tenté d'apporter des réponses concrètes à ces questions essentielles pour l'avenir de l'institution. Il a été relevé que, contrairement à certaines idées reçues,

le bénévolat n'avait pas disparu mais qu'il avait changé de forme (on s'implique sur des durées moindres), et affirmé qu'il fallait *savoir vendre notre offre de service*. Un second atelier a permis de dresser un large panorama des différentes sources de financement (publics comme privés, nationaux comme européens) accessibles aux structures associatives. Mais il a aussi porté sur la façon de les solliciter : montage des dossiers, insertion dans un réseau local, création d'outils de présentation adaptés, ... Avec un mot d'ordre récurrent : le relationnel.

DEMAIN SE PRÉPARE AUJOURD'HUI

La prochaine mandature s'appuiera sur un nouveau plan de développement fédéral, coconstruit par toutes les parties prenantes de la fédération. Ces Assises 2024 ont été l'occasion de faire travailler ensemble élus des différents niveaux territoriaux et nommés des commissions nationales sur les 5 grands axes du futur document : améliorer notre notoriété, être plus nombreux, former plus de personnes, être socialement plus responsables, poursuivre et dynamiser notre accompagnement territorial. Adaptabilité au contexte local, décloisonnement, mutualisation des compétences, travail sur le sentiment d'appartenance, réactivité vis-à-vis de nouvelles pratiques, ... ont notamment été mis en avant lors des discussions.

DES SÉANCES CIBLÉES

Si l'un des objectifs des Assises est bien de favoriser les rencontres et échanges entre tous les acteurs fédéraux, des regroupements plus spécifiques *par familles* ont été organisés.

³ Agent territorial spécialisé dans les écoles maternelles

Les membres des commissions nationales ont poursuivi les travaux engagés lors de leur séminaire de janvier portant sur l'identification des freins et le déploiement des leviers de réussite et d'action. Ils ont également bénéficié d'une formation sur la *fresque du sport*, animation originale qui appréhende de façon ludique et pédagogique les questions de responsabilité sociétale des organisations (RSO). Elle permet de comprendre le fonctionnement, l'ampleur et la complexité des enjeux liés aux dérèglements climatiques, et donc les causes et les conséquences sur le quotidien de nos activités

Dans la continuité des réunions régulières du conseil du territoire, les présidents des comités régionaux ont fait un point sur le renouvellement de leurs structures et réfléchi sur l'adaptation de leur organisation.



Enfin, selon une tradition désormais bien établie, les présidents des comités départementaux ont pu échanger en direct avec l'exécutif fédéral sur l'ensemble de leurs préoccupations.

DES OUTILS, DES PROJETS

Bien d'autres thèmes intéressants ont été abordés durant ce week-end, dont on ne peut ici – faute de place – que dresser la liste.

- Les programmes internationaux s'adressant à la jeunesse, possible porte d'entrée vers un engagement dans les structures fédérales.
- La multi-activité, champ d'avenir pour la fédération, qui lui permettra de toucher de nouveaux publics.
- Les différents dispositifs ouvrant sur la professionnalisation, comme ceux permettant de développer l'emploi et l'insertion par et dans le sport (*Clubs sportifs engagés, Du stade vers l'emploi, ...*).
- L'initiative réussie (et duplicable) de Sport et culture à vélo mise en place par le comité régional de Normandie grâce à l'aide d'un mécénat de compétence.
- Les activités de loisirs et émergentes, ou comment accompagner les associations dans le développement d'une offre de loisirs.
- L'évolution du programme santé de la fédération, du sport/culture santé à la promotion de cette dernière dans les comités et associations.
- Les multiples formes de violences et harcèlements sexistes et sexuels (VHSS) et la manière de les prévenir, combattre et signaler.
- Les outils de la RSO FSCF : fiches et guides pratiques, chartes, labels, événements (Septembre vert).
- Les nouvelles fonctionnalités d'Adagio.
- Les accueils collectifs de mineurs (ACM) et leur stricte réglementation.
- Le dispositif du Service civique.
- L'ensemble des fonctionnalités du logiciel de gestion associative de la société Comiti.

UN ZESTE DE RÉGLEMENTAIRE

Les nouveaux statuts types des comités régionaux et départementaux ayant été adoptés, les structures territoriales vont pouvoir les adapter en vue de l'assemblée générale électorale de l'automne prochain, dont les modalités ont été présentées.



À BIENTÔT !

Prochains rendez-vous fédéraux :

- **Opération Bouge ta FSCF (juin 2024)**
- **Spectacle Flamme(s) à Paris (2 novembre 2024)**
- **Congrès électif à Troyes (22/24 novembre 2024)**
- **Assises à Albi (28/30 mars 2025)**

ÉCHOS

- 4 700 élèves et 600 salariés : ces deux chiffres situent à eux seuls l'importance de l'établissement d'enseignement privé La Joliverie, dont les installations fonctionnelles ont permis à ces Assises 2024 de se tenir dans des conditions optimales.
- Le vœu de Jean-Marc Leray, président du comité départemental de Loire-Atlantique, souhaitant un *week-end chaleureux et convivial* s'est réalisé. Au pays de Cambronne, un seul mot de 5 lettres s'impose à destination de son équipe de *blousons bleus* : MERCI ! Bienveillance et disponibilité extrêmes ont en effet caractérisé l'accueil qu'ils ont prodigué à leurs hôtes.
- Un hommage particulier a été rendu à deux grands serviteurs de la fédération disparus ces derniers mois : Jean-Yves Saunier, ex-aumônier fédéral issu des Pays-de-la-Loire, et Jean-Marie Jouaret, ex-secrétaire général salarié et historien de la fédération. Un grand moment d'émotion ...
- C'est une célébration des Rameaux joyeusement animée, qui s'est déroulée le dimanche matin, dans l'imposante chapelle de La Joliverie.



PAROLES DE PRÉSIDENT

Sur les JOP : *On n'a pas de délégation pour ramener des médailles, mais on l'a pour être présents !*

Refusant l'amalgame à propos du rapport d'enquête de l'Assemblée nationale sur les dysfonctionnements des fédérations sportives : *Nous ne sommes pas tous mauvais !*

En matière de renouvellement des structures : *On a les ressources, mais il faut aller les chercher !*

Et le mot de la fin : *Ces dernières Assises de la mandature se sont déroulées dans un esprit constructif et collaboratif. Merci de votre présence, de votre bienveillance !*



PERSONNALITÉS

Outre celles déjà citées, ces Assises 2024 ont eu l'honneur d'accueillir :

- M. Yves AUMON, président de la section de Loire-Atlantique de l'Association nationale des médaillés de l'ordre national du Mérite
- Mme Gladys BEZIER, conseillère de la ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques
- Mme Anne CORDIER, présidente du Comité régional olympique et sportif des Pays-de-la-Loire
- Mgr Laurent PERCEROU, évêque de Nantes
- M. Alain VEY, maire de Basse-Goulaine



S'il en est une qui est méritée, c'est bien la distinction remise dans le cadre de ces Assises en terre sébastiennaise par Jean Vintzel, président d'honneur, à son successeur Christian Babonneau. Ce dernier a en effet été élevé au grade de chevalier dans l'ordre national du Mérite, entouré de nombreux membres de sa famille comme de ses amis de La Cambronnaise et de la fédération.

Initié à la fonction présidentielle dès 1989 au sein de son association de cœur, l'ancien gymnaste Christian Babonneau va gravir tous les échelons de responsabilité

: départemental, régional, jusqu'au comité directeur national, qu'il intègre en 1996 pour en devenir le président en 2002. Venant de la base, Christian apporte une vision plus moderne du fonctionnement

de la fédération répondant en cela à la rapide évolution des pratiques et des états d'esprit. *Le sang de la FSCF coule dans tes veines, et il irrigue celles des milliers de dirigeants que tu entraînes avec tes convictions et ton charisme pour faire vivre une institution qu'il faudrait inventer si elle n'existait pas. (Jean Vintzel).*

Un petit ruban bleu qui récompense un immense dévouement aux autres...



ET DIDON INVENTA LA DEVISE OLYMPIQUE ...

L'HISTOIRE NOUS DIT QUE C'EST AU PÈRE DOMINICAIN HENRI DIDON QUE PIERRE DE COUBERTIN A EMPRUNTÉ, DÈS LE PREMIER CONGRÈS OLYMPIQUE DE 1894, SA FIÈRE DEVISE *CITIUS ALTIUS FORTIUS* (PLUS VITE, PLUS HAUT, PLUS FORT), COMPLÉTÉE RÉCEMMENT PAR ENSEMBLE. QUOIQUE ... C'EST BIEN DANS UN TOUT AUTRE ORDRE QUE LE BON PÈRE L'AVAIT INSCRITE SUR LA GRILLE DE L'ÉTABLISSEMENT : *CITIUS FORTIUS ALTIUS*. ET C'EST SOUS CETTE FORME QUE COUBERTIN LA REPRODUIT EN EXERGUE DE LA REVUE OLYMPIQUE JUSQU'EN 1906, OÙ ELLE DISPARAÎT POUR RÉAPPARAÎTRE SOUS SA FORME ACTUELLE NEUF ANS PLUS TARD, EN 1915.

Il semble toutefois que la charte olympique actuelle qui affirme dans ses premières lignes que *l'Olympisme est une philosophie de vie, exaltant et combinant en un ensemble équilibré les qualités du corps, de la volonté et de l'esprit*, n'ait pas totalement renié l'ordre originel. Il appartient aux historiens de démêler les raisons de ce tour de passe-passe qu'on semble avoir longtemps fait mine d'ignorer.

C'est en effet à partir du travail nécessaire à l'amélioration de l'adresse et de la vitesse motrice que Didon espérait forger *des âmes bien trempées* capables de s'élever d'elles-mêmes *au-delà*. Mais alors que le sport est en recherche de sens, - étiré aujourd'hui entre un rôle éducatif qu'il revendique toujours et des entreprises de spectacles qui font commerce de leurs acteurs comme jadis les fournisseurs de gladiateurs aux arènes romaines - l'ancienne formulation offrait bien un sens à tous ceux qui, tels Didon, Coubertin ... et Paul Michaux, s'efforçaient de redonner un idéal à une génération d'adolescents dont l'univers était bien obscurci par le désastre de 1870. Et cette vieille boussole pourrait peut-être aider notre fédération à y voir plus clair.

Alors si nous nous contentions d'être ces forgerons - ou ces jardiniers du *Citius* et du *Fortius* - laissant à chacun et chacune le choix de son *Altius* ? Encore faudrait-il être bien sûr que les procédures que nous mettons en œuvre

au niveau de nos diverses activités - qui ne sont là que des moyens - soient bien les meilleures pour y parvenir.

Un beau chantier pour faire fructifier l'héritage des Jeux olympiques et paralympiques ...

DU CITIUS AU FORTIUS ... VERS L'ALTIUS

Comme évoqué ci-dessus, l'ordre initial de la devise olympique évoque un

itinéraire - un projet de vie - vers la spiritualité qui s'enracine dans l'activité physique. Mais on peut aussi se demander si celle-ci ne répond pas déjà en elle-même à l'article un de nos statuts originels, c'est-à-dire éduquer en cohérence avec l'Évangile ? Car la lecture attentive de celui-ci nous montre bien un Christ très soucieux des corps de ceux qui viennent l'entendre : avant de prendre la parole, son regard survole toujours la foule pour y repérer les lépreux ou les estropiés afin de les guérir de leurs maux. Bien avant d'être le médecin des âmes, le Christ semble bien être celui des corps.



CITIUS · ALTIUS · FORTIUS

BULLETIN DU COMITÉ INTERNATIONAL DES JEUX OLYMPIQUES

PARIS, 229, Rue Saint-Honoré

Citius — Fortius — Altius

Rue Saint-Honoré, 229, PARIS

LE BULLETIN sera trimestriel jusqu'à nouvel ordre ; il contiendra les communications officielles du Comité International et tiendra ses lecteurs au courant de tout ce qui concernera l'Œuvre du Rétablissement des Jeux Olympiques. Toutes les communications doivent être adressées au Secrétaire-général du Comité, 229, rue Saint-Honoré, Paris.

Il n'a pas été possible, comme on l'avait espéré, de publier dès à présent la partie officielle du BULLETIN en trois langues différentes ; mais des arrangements ont été pris avec différents journaux anglais et américains ainsi qu'avec le Spiel und Sport pour la reproduction des passages principaux. Il n'y aura pas d'abonnement proprement dit ; une souscription individuelle de 10 francs assurera

Le choix d'Athènes a été proposé par le délégué grec à la dernière séance du Congrès. Chaleureusement appuyée par MM. de Coubertin, Sloane, Gondinet et de Villers, cette proposition a été adoptée à l'unanimité. Anticipant les objections que l'on aurait pu soulever contre ce choix, M. Bikélas fit observer que l'éloignement d'Athènes n'était point un obstacle sérieux dans ces temps de communications rapides et faciles. Si la traversée de Marseille au Pirée ne sourit pas à ceux qui craignent le mal de mer, il y a la route d'Italie, ou même celle de Salonique. Si Athènes ne possède pas encore de ressources à l'égal des grandes capitales de l'occident, les Jeux Olympiques y seront célébrés dans un cadre que rien au monde ne peut surpasser. Les spec-

LE CONGRÈS DE PARIS

Le Congrès a été convoqué par une décision du Conseil de l'Union des Sociétés françaises de Sports athlétiques au printemps de 1893, sur la demande de MM. Ad de Pallissaux et de Coubertin. Trois commissaires furent chargés de l'organiser : MM. le baron Pierre de Coubertin, secrétaire général de l'Union, pour l'Europe continentale — C. Herbert, secrétaire de l'Amateur Athletic Association, pour l'Angleterre et ses colonies. — W. M. Sloane, Professeur à l'Université de Princeton (Etats-Unis) pour le continent américain.

Une réunion préliminaire eut lieu à l'University Club à New-York, le 27 novembre 1893 et une

.....

**C'EST À PARTIR DU
TRAVAIL NÉCESSAIRE
À L'AMÉLIORATION
DE L'ADRESSE ET DE
LA VITESSE MOTRICE
QUE DIDON ESPÉRAIT
FORGER DES ÂMES BIEN
TREMPÉES**

.....

Et il le revendique. Quand les envoyés de Jean-Baptiste lui demandent *Qui es-tu ?*, il leur répond *Je suis celui par qui les boiteux marchent, les aveugles voient, les lépreux sont guéris ...* et seulement après l'énumération de ces miracles ... *et par qui les pauvres sont instruits du message de Dieu.* Dans les écritures, en créant l'homme à son image, Dieu le façonne pour l'**ANIMER**, c'est-à-dire le doter du mouvement, comme l'illustre sur le plafond de la chapelle sixtine la très belle fresque de Michel-Ange. La motricité est le premier don de Dieu, et contribuer à son perfectionnement et sa culture, c'est déjà poursuivre son œuvre.

À condition toutefois de ne pas en faire une nouvelle religion, car l'Homme est *Un* et l'amélioration de son corps et de sa motricité n'est qu'un aspect de son épanouissement. Elle ne doit jamais se faire au détriment d'une autre de ses fonctions ou aliéner une autre part de sa Personne. C'est pourquoi tous les processus mis en œuvre pour améliorer son développement physique et moteur doivent tendre aussi à le rendre plus fort mentalement et toujours plus autonome. Car là est la condition pour faciliter son accès à son *Altius* dans le respect de sa Liberté.

LE PÈRE HENRI DIDON

Le père Henri Didon (1840-1900) était un prêtre dominicain français reconnu pour son engagement dans l'éducation et son rôle dans le renouveau de la prédication au XIX^e siècle. Il était également un fervent défenseur de l'éducation physique et de la promotion du sport, croyant en son influence positive sur le développement moral et physique des individus. Didon a contribué à intégrer le sport dans l'éducation, soutenant l'idée que l'activité physique était bénéfique pour le bien-être global des étudiants. Son plaidoyer pour le sport reflète son approche holistique de l'éducation.



LE REÇU DE DON EN QUESTIONS

TOUTES LES ASSOCIATIONS ENREGISTRÉES PEUVENT RECEVOIR DES DONS DE PARTICULIERS OU D'ENTREPRISES, MAIS TOUS LES DONS NE SONT PAS NÉCESSAIREMENT ÉLIGIBLES À DES DÉDUCTIONS FISCALES. EN CONSÉQUENCE, TOUTES LES ASSOCIATIONS NE SONT PAS EN MESURE DE FOURNIR UN REÇU FISCAL. VOICI COMMENT PROCÉDER.

LE REÇU DE DON, QUÉZAKO ?

Un reçu de don est un document officiel émis par une organisation bénéficiant du statut d'association pour attester d'un don monétaire ou en nature. Ce document est crucial pour les donateurs, car il peut être utilisé pour bénéficier de déductions fiscales en fonction des règles applicables dans chaque juridiction. C'est depuis 2003 et la loi Aillagon que le régime du mécénat autorise certaines associations à délivrer des reçus fiscaux.



QUELLES SONT LES ASSOCIATIONS CONCERNÉES ?

La possibilité pour une association de délivrer des reçus fiscaux dépend de son éligibilité au régime fiscal du mécénat. En d'autres termes, l'association doit répondre à certains critères, notamment être reconnue d'intérêt général, avec des activités non lucratives ne ciblant pas un groupe restreint de personnes. De plus, la gestion de l'association doit être strictement bénévole et désintéressée.

En outre, elle doit présenter l'un des caractères suivants : philanthropique, éducatif, scientifique, social, humanitaire, sportif, familial, culturel, ou contribuer à la mise en valeur du patrimoine artistique, à la protection de l'environnement naturel, ou à la diffusion de la culture, de la langue et des connaissances scientifiques françaises.

QUELS SONT LES DONS ÉLIGIBLES ?

Il peut s'agir de contributions financières ou de biens matériels tels que des œuvres d'art ou des meubles, ainsi que de remboursements de frais engagés par les bénévoles

et expressément renoncés dans le contexte de l'activité associative. Pour être considéré comme un don, l'acte doit être motivé par une intention libérale, impliquant qu'aucune contrepartie directe ou indirecte n'est octroyée au donateur en échange.

QUELLES SONT LES RÉDUCTIONS D'IMPÔTS LIÉES AU DON ?

- Impôt sur le revenu : les versements effectués par les particuliers dans le cadre du mécénat ouvrent droit à une réduction d'impôt égale à 66 % du montant du versement, dans la limite de 20 % de leur revenu imposable.
- Impôt sur la fortune immobilière (IFI) : les dons effectués par les particuliers concernés bénéficient d'un régime spécifique.

COMMENT ÉTABLIR UN REÇU FISCAL ?

L'association doit délivrer un reçu conforme à un modèle type fixé par arrêté et comporter quelques mentions obligatoires, à savoir :

- coordonnées de l'association bénéficiaire (adresse, raison sociale, objet) ;
- coordonnées du donateur (nom et adresse complète) ;
- somme versée en chiffres et en lettres ;
- date du don ;
- forme du don (acte authentique, sous seing privé, déclaration de don manuel, etc.)
- nature du don (numéraire, titres de sociétés cotés, etc.) ;
- en cas de don en numéraire, le mode de versement du don. Il s'agit d'une remise d'espèce, d'un chèque, d'un virement, d'un prélèvement ou d'un paiement par carte bancaire ;
- date de réalisation du reçu et signature avec mention de la qualité du signataire.

En cas de délivrance irrégulière de reçus fiscaux, l'association est sanctionnée par une amende.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Consultez le focus « Reçu de dons, mode d'emploi » rédigé par Juris associations – Dalloz Lefebvre pour le site Associatheque du Crédit Mutuel : www.associatheque.fr/fr/focus-recus-de-dons-mode-emploi.html

Créée en 1898, la Fédération sportive et culturelle de France (FSCF) est ouverte à tous sans distinction, dans le respect des idées, des possibilités et des particularités de chacun. Reconnue d'utilité publique, elle défend un projet éducatif basé sur des valeurs universelles et humanistes. La FSCF met un point d'honneur à la formation de bénévoles mais aussi de professionnels (brevets fédéraux, BAFA/ BAFD, BPJEPS, etc.).

Forte de ses 205 000 adhérents et 1 400 associations affiliées, la FSCF propose des activités innovantes dans les domaines sportifs, culturels et socio-éducatifs. Elle encourage l'accès à la pratique d'une activité sous toutes ses formes : initiation, découverte, loisir ou compétition. Afin d'illustrer sa capacité à mobiliser et à développer le sport pour tous, la FSCF organise de nombreuses compétitions, manifestations et autres rencontres, toutes placées sous le signe des valeurs qui l'animent.



Vivons ensemble
l'expérience
sport et culture !

#FSCFexperience
www.fscf.asso.fr

1 AN
5 NUMÉROS
15€

ABONNEZ-VOUS!

JE M'ABONNE AU MAGAZINE LES JEUNES POUR 1 AN (4 NUMÉROS PAR AN + 1 NUMÉRO HORS SÉRIE) AU TARIF DE 15 € ET JOINS MON RÈGLEMENT PAR CHÈQUE BANCAIRE OU POSTAL À L'ORDRE DE LA FSCF.

Nom :

Prénom :

Association :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

Paraît 5 fois par an / prix au numéro : 4 euros

Coupon à découper ou à photocopier et à renvoyer accompagné de votre règlement à :

Fédération sportive et culturelle de France

Service Abonnement Les Jeunes

22 rue Oberkampf ■ 75011 Paris

Fiche inscription à télécharger

sur le site de la fédération : www.fscf.asso.fr

Fait à : Le :

Signature + Cachet

LES JEUNES

N° 2591 | REVUE OFFICIELLE DE LA FSCF

17



NICOLAS GAUDIN, EN COLLABORATION AVEC PASCAL FONTENEAU

UNE COLLABORATION D'EXCEPTION

L'HISTOIRE DE LA FSCF EST ÉTROITEMENT LIÉE À LA MUSIQUE, MAIS POUR COMPRENDRE SON LIEN AVEC LA GARDE RÉPUBLICAINE, IL FAUT SE PENCHER SUR LA CONTRIBUTION NOTABLE DE GABRIEL DEFRANCE.

Tambour major de la musique de la Garde républicaine et premier président de la commission fédérale de Musique, Gabriel Defrance a occupé ce poste de 1912 à 1952, marquant quatre décennies d'engagement dédiées à promouvoir la musique au sein de la fédération. Ses expertise, leadership et passion ont considérablement élevé le niveau musical au sein de l'organisation, inspirant de nombreux musiciens à travers le pays.

Après lui, d'autres éminents musiciens de la fanfare de cavalerie de la Garde républicaine, tels que Jean-Marcel Faccioli, Patrick Leon ou, Régis Merle, ont perpétué cette tradition, partageant leur savoir-faire et guidant les musiciens de la fédération vers l'excellence.

Grâce à leur présence et à leur contribution, la musique continue de jouer un rôle central dans les activités de la fédération, enrichissant la vie culturelle et sportive de ses membres à travers les décennies.

UNE MASTERCLASS AVEC LE QUINTETTE ANIMATION

Le 14 octobre dernier, la *Sainte-Cécile* de Janzé (35) a accueilli une masterclass réunissant 22 musiciens et le quintette animation de la Garde républicaine. Ce quintette, composé de cinq musiciens talentueux, mêle les sonorités douces du bugle, la vélocité du saxophone, et des basses (tuba et flugabone) accompagnées d'une section rythmique à la batterie.

***LA MUSIQUE CONTINUE DE JOUER
UN RÔLE CENTRAL DANS LES
ACTIVITÉS DE LA FÉDÉRATION***



La journée a débuté par des exercices d'échauffement et de travail technique, suivis d'une séance collective de répétition du programme du concert sous la direction de Marc André, responsable musical du quintette. La masterclass s'est conclue par un concert de restitution que les stagiaires ont brillamment interprété, suscitant l'admiration du public.

En seconde partie, le quintette animation de la Garde Républicaine a offert un programme éclectique, du jazz à la variété, impressionnant l'ensemble des participants. Les musiciens sont repartis ravis, enrichis par cette expérience et prêts à poursuivre leur saison musicale.

LA POURSUITE D'UNE BELLE COLLABORATION

La commission nationale Musiques de la fédération a récemment visité le quartier des Célestins à la demande des responsables de la fanfare de cavalerie, explorant d'éventuels projets collaboratifs. Cette rencontre a eu lieu le 27 octobre, juste avant la cérémonie du ravivage de la flamme de l'Arc de Triomphe par la fédération. Accueillis par le Major Harrault et deux gardes républicains, les membres de la commission ont découvert les installations, des écuries au manège, et ont eu droit à une présentation de l'organisation des régiments de la Garde républicaine.

Au cours de la journée, la commission a discuté de la procédure de recrutement des musiciens de la fanfare, soulignant qu'il est désormais possible de déposer une candidature spontanée pour intégrer l'ensemble musical.

Des informations ont également été partagées sur la présence passée de musiciens de la fanfare lors des Grands prix nationaux de musique et sur la participation de certains membres de la Garde dans les jurys de cet événement.

La rencontre a renforcé les liens entre la commission Musiques et la fanfare de cavalerie, ouvrant la voie à de nouvelles collaborations et initiatives au sein de ces deux entités, toujours dédiées à la promotion de la musique au sein de la fédération et plus.

À LA RENCONTRE DE... AXEL, MUSICIEN À LA FANFARE DE LA GARDE RÉPUBLICAINE ET LICENCIÉ À LA FÉDÉRATION

Peux-tu te présenter ?

Je suis le maréchal des logis-chef Axel O., 27 ans, originaire du Tarn et je suis affecté au pupitre des cours de la Fanfare du Régiment de Cavalerie de la Garde républicaine.



Quel est ton parcours musical ?

Pratiquant une activité sportive (football) depuis l'âge de 3 ans, mes parents souhaitaient qu'une pratique culturelle et artistique vienne compléter mon éducation. C'est alors, avec eux, que j'ai poussé les portes de l'Orchestre Batterie-Fanfare de GRAULHET (Tarn) à l'âge de 7 ans. J'ai été accueilli par Daniel GAXET, alors directeur de l'école de musique. Il est le seul professeur que je n'aie jamais eu et très certainement celui grâce à qui j'ai pu prétendre à intégrer cette prestigieuse unité qu'est la Fanfare de Cavalerie. C'est avec lui que j'ai choisi l'instrument que je pratique depuis, le cor naturel. À l'âge de 9 ans, il m'est proposé de rentrer dans la cour des grands en intégrant l'Orchestre Batterie-Fanfare. Proposition que j'ai acceptée avec l'accord de mes parents. Bien des années plus tard, en 2016, je prends contact avec la fanfare de cavalerie afin de présenter une audition au cor naturel. Je suis reçu pour mon plus grand bonheur et celui de ma famille. Une fois l'école de sous-officiers de la gendarmerie terminée, j'ai pu intégrer la fanfare de cavalerie le 23 juillet 2018.

Peux-tu nous présenter une journée type de musicien de la fanfare ?

Tous les matins nous arrivons dans les locaux de l'unité où nous nous mettons en tenue dite de service courant. Une fois aux écuries, nous nettoyons les box des chevaux ; que nous préparons ensuite en vue de les monter pour le travail quotidien. Tous les chevaux sont travaillés quotidiennement. Suivant le nombre de militaires présents un jour donné, nous pouvons avoir un, deux ou (rarement) trois chevaux au travail. S'en suivent les soins aux chevaux. Pour la partie musicale, des répétitions sont programmées par le Trompette-Major (qui dirige la fanfare) en fin de matinée et/ou dans l'après-midi. Nous sommes une unité pouvant se produire à pied (aubades), en concerts et bien évidemment à cheval. Chacune de ses possibilités ayant un répertoire correspondant. Ceci est une journée vraiment "type" puisque je n'évoque pas les missions diverses, les services d'honneurs, les déplacements et la préparation dont ils font l'objet.

Doit-on être bon cavalier pour rentrer à la fanfare ?

Aucun niveau équestre n'est requis pour se présenter à la fanfare. Les candidats sont toutefois testés par le régiment afin d'évaluer leurs appréhensions éventuelles. Un niveau équestre préalable est naturellement le bienvenu en vue d'une arrivée à la fanfare de cavalerie

Quelle est la procédure de recrutement ?

De notre côté, des avis de recrutement paraissent régulièrement comprenant les postes à pourvoir. Pour candidater, il faut adresser un CV et une lettre de motivation à : frc.rc@gendarmerie.interieur.gouv.fr

Une date d'audition, se déroulant en nos murs au 18, boulevard Henri IV à Paris, sera proposée au candidat. Selon les besoins de l'unité, le ou les candidat(e) s retenu(e)s seront orienté(e)s soit sur le concours de sous-officiers de la Gendarmerie, soit sur le concours de Gendarmes Adjoints Volontaires (GAV).



OCÉANE ESTÈVE

PARIS 2024 : PRÉPAREZ-VOUS À PARTIR À LA DÉCOUVERTE !

ATOUT FRANCE PRÉSENTE LA CAMPAGNE MONDIALE *OPEN DOORS, OPEN GAMES*, QUI CÉLÈBRE LA FIERTÉ DE LA FRANCE À ACCUEILLIR LE MONDE POUR LES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES DE 2024. EN COLLABORATION AVEC LE COMITÉ D'ORGANISATION DE CES DERNIERS, ATOUT FRANCE PROMeut À L'ÉCHELLE INTERNATIONALE UNE FRANCE EN TANT QUE DESTINATION INSPIRANTE, AUDACIEUSE ET INCLUSIVE.



Alors que notre pays observe une reprise significative et accélérée de diverses clientèles internationales depuis la fin de la pandémie, cette campagne vise à renforcer la visibilité et l'attrait de la destination France. Cela intervient au moment où les projecteurs seront braqués sur Paris et les villes françaises hôtes des Jeux. *Open Doors, Open Game* constitue une invitation à découvrir une France qui, loin des stéréotypes habituels, se révèle audacieuse et riche de sa diversité. Il s'agit d'une France passionnée par le sport, suscitant le rêve de visite de la part du monde entier.

UN PATRIMOINE RÉINVENTÉ

Le patrimoine français, qu'il soit culturel, naturel, ou bien évidemment sportif, sera mis à l'honneur lors de ces Jeux de Paris 2024. Ainsi mis en scène, ce patrimoine permettra d'offrir des jeux uniques, mais également une vision nouvelle et méconnue de la

France et de sa richesse touristique. À l'image par exemple du Grand palais, bâtiment historique construit pour l'exposition universelle de 1900, qui accueillera les épreuves de taekwondo, para taekwondo, escrime et escrime fauteuil, ou l'esplanade des Invalides, ancien hôpital militaire, construit par Louis XIV qui expose aujourd'hui des monuments liés à l'histoire militaire française et accueille le tombeau de Napoléon. L'esplanade devant les Invalides recevra les épreuves de tir à l'arc et para tir à l'arc, le début du marathon et le cyclisme sur route, ou encore la marina de Marseille, qui passera de marina touristique à marina olympique, avec notamment la rénovation du stade nautique, et accueillera les épreuves de voile.

LES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES, VITRINE DE LA FRANCE

La campagne *Open Doors Open Games* s'inscrit dans le cadre du plan Destination France lancé par le gouvernement en novembre 2021. Ce plan vise particulièrement à capitaliser sur les grands événements sportifs internationaux, notamment les Jeux de 2024, afin de promouvoir la France en tant que destination.

Ces événements majeurs agissent comme catalyseurs puissants pour accroître l'attrait, et la qualité, tout en invitant à redécouvrir la France, partager son art de vivre et établir des liens avec les Français.

Grâce à leur exposition médiatique considérable, ils offrent également l'opportunité de faire briller la destination en mettant en avant des valeurs très positives telles que la solidarité, l'inclusivité, la vitalité, la diversité, et bien d'autres.

Olivia Grégoire, Ministre déléguée chargée des Entreprises, du Tourisme et de la Consommation :

Les Jeux olympiques et paralympiques doivent être l'occasion de faire rayonner notre pays, et pas seulement Paris, à travers le monde et de montrer que notre pays a le sens de l'accueil chevillé au corps et qu'il dispose d'une offre touristique variée pour tous les goûts.

Cette campagne est la démonstration parfaite de toutes les richesses dont dispose la France, mais aussi de la créativité, de l'innovation des nombreux acteurs qui font vivre et entretiennent l'excellence française aux quatre coins du globe.

LA CARTE DE FRANCE DES ÉPREUVES OLYMPIQUES



PARIS

1. STADE DE FRANCE

Cérémonie - Athlétisme - Rugby

2. CENTRE AQUATIQUE

Sports Aquatiques (Water-Polo- Phase préliminaires) Natation Artistique, Plongeon

3. SITE D'ESCALADE DU BOURGET

Escalade

4. STAND DE TIR DE LA COURNEUVE

Tir

5. ARÉNA LA CHAPELLE

Badminton - Gymnastique (rythmique)

6. ARÉNA BERCY

Basketball - Gymnastique (artistique - Gymnastique (Trampoline)

7. GRAND PALAIS

Escrime - Taekwondo

8. LA CONCORDE

BasketBall (3x3) - Breaking - Cyclisme (BMX Freestyle) - Skateboard (Park/ Street)

9. INVALIDES

Tir à l'arc

10. ARENA CHAMP-DE-MARS

Judo - Lutte

11. STADE TOUR EIFFEL

VolleyBall (plage)

12. PONT D'IÉNA

Sport Aquatiques (Natation en eau libre) - Athlétisme (Marathon/Marche) - Cyclisme (Route) - Triathlon

13. STADE ROLAND-GARROS

Tennis - Boxe

14. PARC DES PRINCES

Football

15. ARÉNA PARIS SUD 1

VolleyBall

16. ARÉNA PARIS SUD 4

Tennis de table

17. ARÉNA PARIS SUD 6

Basketball (Phase préliminaire) - Haltérophilie

18. ARÉNA LA DÉFENSE

Sports Aquatiques (Natation) - Water-Polo - Phase finales)

19. STADE YVES-DU-MANOIR

Hockey



COLLINE D'ÉLANCOURT

Cyclisme (VTT)

VÉLODROME NATIONAL ET STADE DE BMX (SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES)

Cyclisme (piste)
Pentathlon moderne (Escrime)
Cyclisme (BMX course)

GOLF NATIONAL (SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES)

Golf

CHÂTEAU DE VERSAILLES

Pentathlon moderne
Sports équestres (Saut)
Sports équestres (Dressage)
Sports équestres (Concours complet)



STADE NAUTIQUE DE VAIRES-SUR-MARNE

Aviron
Canoë (Slalom)
Canoë (Sprint)





CAMILLE CHAMPAGNE

LES SECRETS DE LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (GR) EST UNE ACTIVITÉ (OLYMPIQUE) PRINCIPALEMENT FÉMININE, QUI TEND DE PLUS EN PLUS VERS LA MIXITÉ. C'EST UNE DISCIPLINE EXIGEANTE AVEC LA MANIPULATION D'ENGINS LÉGERS (CORDE, CERCEAU, BALLON, MASSUES, RUBAN), EN INDIVIDUEL, DUO OU ENSEMBLE, MAIS QUI ALLIE GRÂCE, SOUPLESSE ET ADRESSE. LES ÉLÉMENTS SONT CHORÉGRAPHIÉS SUR UNE MUSIQUE, EN UTILISANT DE FAÇON VARIÉE L'ESPACE DÉLIMITÉ PAR UN PRATICABLE DE MOQUETTE.

D'abord nommée gymnastique expressive, la GR d'aujourd'hui fait partie, depuis 1960, de la gymnastique sportive. En 1964, la Fédération internationale de gymnastique (FIG) rattache officiellement la gymnastique expressive, aussi dite harmonique et quelques fois rythmique, à la gymnastique sportive et aux fédérations gymniques.

À la fédération, une sous-commission est créée au sein de la gymnastique féminine et les bases de la discipline sont écrites en 1972. En 1976, l'activité change officiellement de nom sur tous les documents et devient la



gymnastique rythmique et sportive. À la fin des années 1970, la commission s'attèle aux stages et à la formation des juges, elle s'éloigne alors du code FIG en autorisant des juges masculins. Acte précurseur pour l'époque...

UNE PRATIQUE QUI RASSEMBLE

Le sport pour tous est une des valeurs fortes de la gymnastique rythmique et la fédération organise des compétitions inclusives ouvertes à tous, favorisant un esprit convivial et bienveillant, mais propose aussi une pratique dite *loisir*. Les championnats offrent l'opportunité de découvrir d'autres activités culturelles et/ou sportives à travers des démonstrations et des ateliers comme lors des rencontres loisirs. L'esprit d'écoute, de partage et de bienveillance se retrouve aussi lors *des temps forts* des championnats nationaux. En effet, *un fil rouge*, sur les manifestations nationales notamment, est dédié à des actions sociales et/ou humanitaires, parfois liées à un thème de réflexion partagée tel que des collectes ou un débat sur l'égalité fille-garçon dans le sport. En témoigne l'action réalisée l'an passé : une collecte de justaucorps au profit d'un petit club de Mayotte clôturée par un temps fort émouvant sur la sensibilisation au harcèlement scolaire.

LE SPORT POUR TOUS EST UNE DES VALEURS FORTES DE LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Les manifestations accueillent tout type de public, de tous niveaux tels que les adultes débutants ou des gymnastes ayant peu de temps pour s'entraîner. La fédération a donc permis la création de la catégorie *Sénior+*, proposant aux gymnastes un programme adapté, qui permet aux anciennes de revenir à la compétition ou aux adultes de débiter. La particularité de la GR à la fédération porte sur le fait que les championnats nationaux ne sont pas sélectifs et donc ouverts à tous. Une source d'enrichissement pour les gymnastes.

En outre, à la fédération, la force de cette activité est le championnat national 3, qui rassemble et unit, pour être non pas un championnat individuel mais un challenge de club, où compte la moyenne de tous les individuels et des duos de chaque association représentée.

UNE COMMISSION ACTIVE

La commission nationale de Gymnastique rythmique est composée de 10 membres répartis en sous-groupes de travail afin de préparer et d'organiser au mieux chaque saison. Actuellement, en adéquation avec l'ouverture à une gymnastique pour tous, la sous-commission jugement s'attèle à adapter le code FIG afin de s'harmoniser au mieux au public des différentes associations, tout en restant proche de la pratique officielle.



DES MANIFESTATIONS VIVANTES

Après quelques années particulières, cette saison verra se dérouler trois championnats nationaux.

- Le premier se déroulera les 18 et 19 mai à Châlons-en-Champagne (51).
- Le national 3 permettra de s'imprégner de l'atmosphère du challenge de club avec le trophée Nicole Baulard et le challenge Juliette Brun à Quincy-sous-Sénart (91) les 1 et 2 juin.
- Enfin, c'est lors du championnat national 2 à Nantes (44) les 15 et 16 juin, que se clôturera la saison 2023-2024.

Afin de développer la GR, la commission travaille sur l'organisation d'un stage de perfectionnement, d'un brevet d'animateur fédéral 2 et d'une formation continue des cadres dans les prochains mois (26 octobre au 2 novembre). Ces événements, source d'enrichissement, permettront aux gymnastes comme aux juges et entraîneurs de développer leur savoir-faire et d'échanger sur leurs pratiques.

Enfin, la commission communique via les réseaux sociaux, mais souhaite s'investir davantage et se rapprocher de ses adhérents dans les territoires en allant à la rencontre des associations d'ici les prochaines semaines.





OCÉANE ESTÈVE EN COLLABORATION AVEC ELSA CHAIX

S'ÉPANOUIR DANS LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

DEPUIS SEPTEMBRE 2023, L'ASSOCIATION AFFILIÉE LINAS GR SEINE-ESSONNE PROPOSE, UNE FOIS PAR SEMAINE, UN COURS DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ADAPTÉ AUX JEUNES ENFANTS ET ADOLESCENTS SOUFFRANT D'UN HANDICAP SENSORIEL, MENTAL OU PSYCHIQUE.

Jeudi, 17h15, les cinq gymnastes de cette session d'entraînement toute particulière pénètrent dans le gymnase. Quatre d'entre elles présentent un handicap mental, psychique, ou un retard de développement psychomoteur. Depuis quelques semaines, elles ont été rejointes par la sœur de l'une d'entre elles, qui ne présente pas de difficulté particulière mais souhaitait prendre part à cet extraordinaire moment de partage. Elsa Chaix, encadrante de cette session, psychomotricienne depuis 6 ans, reconnaît que *cette inclusion apporte un dynamisme supplémentaire, que chaque jeune apporte sa pierre à l'édifice et est moteur du groupe.*

Dès leur arrivée, les cinq gymnastes se mettent au travail en installant ensemble la salle d'entraînement et le praticable. Elles suivent ensuite un échauffement auquel succèdent des exercices de coordination et éveil corporel avant de poursuivre sur de la manipulation d'engins. Les filles peuvent ensuite participer à une petite chorégraphie préparée par Elsa pour terminer le cours. *Nous cherchons à leur offrir une expérience des plus riches possible afin qu'elles développent la coordination, la maîtrise de leur corps, la prise de repères dans l'espace et surtout qu'elles découvrent le plaisir de se bouger et de s'exprimer par le corps.*

Et les parents ne sont pas en reste dans les gradins ! *C'est un groupe de parole autonome qui s'est créé là-haut pendant que leurs filles s'épanouissent sur le praticable,* témoigne Elsa. *Ce cours a permis de créer des liens entre les parents qui discutent d'orientation, de gestion de la vie quotidienne, de différences, ou encore de la meilleure manière de faire face aux difficultés. Même pour eux, c'est un vrai moment de partage.*

Ce beau projet, cela fait longtemps qu'elle y réfléchit avec la présidente de l'association Céline Barjonet, également membre

de la commission nationale de Gymnastique rythmique. Il était nécessaire de sortir du cadre traditionnel de la pratique à l'école ou à l'IME (institut médico-éducatif), où l'accès au sport et à la culture est généralement trop restreint pour ces enfants. De la même manière, les parents peinent souvent à trouver des structures associatives adaptées au handicap de leur enfant, d'où la création de ce projet empreint de valeurs. *Cela nous a pris du temps, que ce soit pour l'organisation, la formation ou encore la logistique,* précise Elsa Chaix.

Face à ce beau projet, la mairie a débloqué un nouveau créneau dans notre gymnase habituel afin que les filles puissent évoluer en toute sérénité. Car, en effet, il est important de leur offrir un environnement calme sans trop de stimulations visuelles ou auditives afin d'optimiser leurs capacités d'écoute et de concentration.

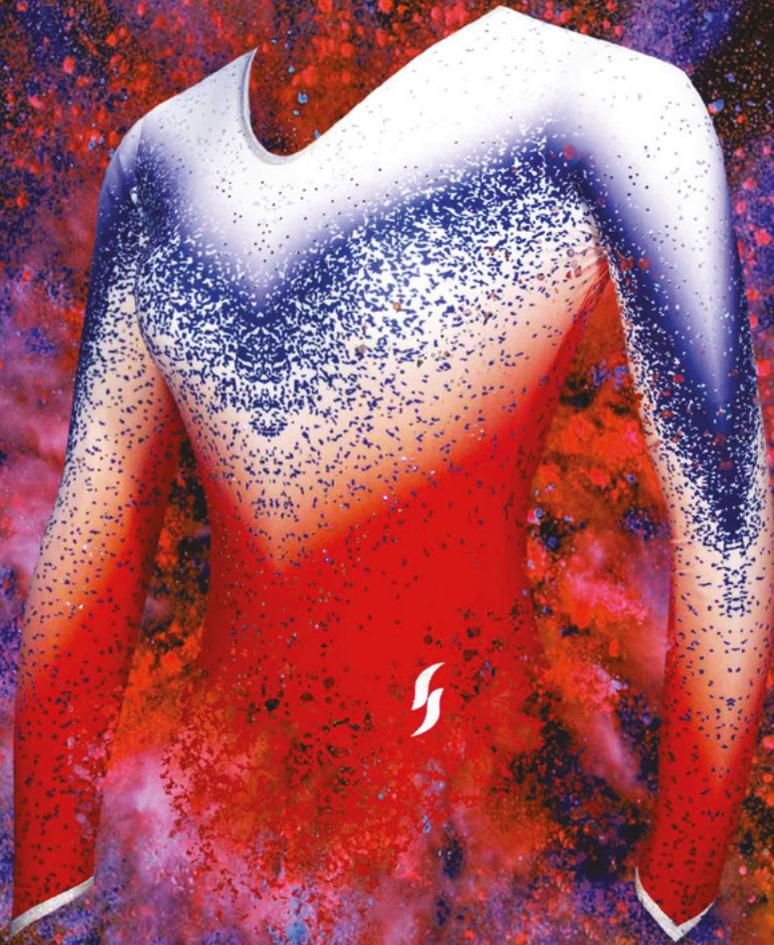
Les gymnastes du cours adapté participeront au gala de fin d'année. Nous souhaiterions par la suite que cette session devienne encore plus inclusive et que les gymnastes des cours ordinaires puissent aller à leur rencontre plus souvent, et que sur un plus long terme elles multiplient les représentations en public.



Cette belle initiative tend à faire vivre la passion d'un sport au sein d'un club et surtout, en accord avec les valeurs portées par la fédération, *de venir à la rencontre de la différence, de la tolérance et de l'inclusion,* conclut Elsa.



STARTNER



**TENUES DE GYMNASTIQUE FABRIQUÉES
EN FRANCE**

www.startner.com

Partenaire Officiel





OCÉANE ESTÈVE EN COLLABORATION AVEC BRICE LUHAKA

LE BAFA, PLUS QU'UNE SIMPLE FORMATION !

LE BREVET D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR (BAFA) EST, POUR DE NOMBREUX JEUNES, UNE EXPÉRIENCE TRANSFORMATIVE QUI TRANSCENDE LES SIMPLES COMPÉTENCES ACQUISES. AU-DELÀ DE SON ASPECT PRATIQUE DANS L'ANIMATION ET LA GESTION DE GROUPES, IL JOUE UN RÔLE CRUCIAL DANS LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET SOCIAL.



Dès le début de leur engagement, les participants se plongent dans un environnement d'apprentissage

interactif où la communication, la créativité et la gestion des relations humaines occupent une place centrale. Les moments partagés avec d'autres jeunes passionnés d'animation tissent des liens solides et durables, formant des amitiés qui persistent bien au-delà des sessions de formation.

L'impact du BAFA ne se limite pas au contexte professionnel. Les participants explorent fréquemment des aspects méconnus de leur personnalité, renforçant ainsi leur confiance en eux et élargissant leurs perspectives.

LE BAFA APPORTE UNE TRANSFORMATION SIGNIFICATIVE DANS LA VIE DES JEUNES

Il apporte une transformation significative dans la vie des jeunes en les invitant à devenir des contributeurs engagés au sein de la société. Rencontre avec ces jeunes pour qui le BAFA a changé la vie.

NOÉLIA, J'AI PU ÊTRE EMBAUCHÉE GRÂCE À LA PREMIÈRE PARTIE DE MON BAFA

En raison d'un handicap moteur provoqué par un AVC, toute la partie droite de mon corps est paralysée, ce qui m'empêchait non seulement de travailler avec les enfants, mais également de le faire sans la formation nécessaire. J'ai été refusée à de nombreuses occasions qui m'intéressaient énormément.

Heureusement, la fédération accepte les stagiaires en situation de handicap. Nous avons donc décidé de m'inscrire sur les sessions et de mobiliser tous les moyens nécessaires pour que je puisse réussir ma formation générale. Le coordinateur BAFA, qui est également mon référent en matière de handicap, m'a contactée pour discuter avec moi, assurer mon arrivée, et garantir ma réussite et mon confort. Les informations ont été transmises aux formateurs qui ont pu adapter leurs méthodologies et surtout prendre le temps de m'accompagner. J'ai réussi mon stage malgré quelques difficultés à surmonter, mais j'ai relevé le défi avec détermination. Actuellement, je travaille au sein d'une structure et j'ai pu être embauchée grâce à la première partie de mon BAFA obtenue récemment. Je gagne ma vie et je peux apporter de l'aide à mes parents. J'ai hâte de terminer mon BAFA pour obtenir mon diplôme en totalité.



INÈS, JE PEUX RÉALISER MON RÊVE D'ÊTRE ANIMATRICE

Obtenir le BAFA était une aspiration profonde pour moi. Malheureusement, trouver le temps nécessaire pour suivre cette formation a été un défi en raison de mon emploi du temps chargé. Après plusieurs années de procrastination, j'ai finalement réussi à m'inscrire à la formation. J'ai tenté à plusieurs reprises de postuler pour des séjours de vacances afin d'accompagner des mineurs, mais l'absence de ce diplôme, ou même le simple fait de ne pas être en cours de formation, constituait un obstacle majeur. Malgré cela, j'ai persisté à postuler auprès d'organismes de séjour sans avoir le BAFA. Cependant, les retours négatifs que je recevais systématiquement lors de mes candidatures étaient une source de frustration et de tristesse. L'accès à la formation BAFA a été une source de joie et d'apprentissage. J'ai pu acquérir de nouvelles connaissances, notamment en matière de réglementation et d'animations. Depuis le début de cette formation, mes opportunités dans le monde de l'animation se sont multipliées. Grâce au BAFA que j'ai réussi à obtenir, soutenue notamment par la FSCF qui a financé mon dernier stage d'approfondissement, j'ai été embauchée. Aujourd'hui, je peux réaliser mon rêve d'être animatrice, voyager tout en partageant des moments inoubliables avec les enfants.

OMAR, LE BAFA M'A PERMIS DE TROUVER MA VOIE

Après ma 3^{ème}, je me retrouvais sans véritable orientation, plongé dans un décrochage scolaire. Je poursuivais mes études sans avoir une véritable motivation. C'est alors qu'une connaissance m'a suggéré de passer le BAFA avec la fédération, une opportunité pour travailler pendant les vacances. Initialement peu enthousiaste, j'ai rapidement pris goût à cette forme d'apprentissage, découvrant un réel intérêt pour le métier de l'animation. Mon engagement s'est renforcé lors de mon premier stage BAFA, auquel j'ai participé avec une attention accrue. Trouver rapidement un stage pratique pour valider ma deuxième partie a consolidé mon intérêt pour ce domaine. J'ai commencé à prendre plaisir à travailler, donnant ainsi un sens à ma vie. J'ai accéléré le processus pour achever ma formation BAFA et, une fois diplômé, j'ai pu postuler à de nombreux postes. Fort de mes expériences, j'ai décidé de devenir formateur BAFA afin de transmettre mes connaissances et le goût de l'animation à de futurs animateurs. Rapidement, j'ai trouvé ma place et pris un immense plaisir à occuper ce poste. À ce jour, j'ai à mon actif plus d'une vingtaine de sessions en tant que formateur BAFA. Le BAFA m'a permis de trouver ma voie dans le domaine de l'animation, me poussant constamment à me développer et à travailler sur mes points à améliorer. Aujourd'hui je m'épanouis pleinement dans ce que je fais.





ALEXANDRE TERRINI EN COLLABORATION AVEC ALICIA FILLON, BERTRAND ROUSSEAU ET MARJOLAINE KAZOUIT-SEGUY

LA SÉDENTARITÉ, UN SACRÉ FLÉAU

CE TYPE DE COMPORTEMENT, SOUVENT EN GRANDE PARTIE ÉVITABLE, A DES CONSÉQUENCES AUSSI DÉSASTREUSES QU'IGNORÉES SUR LA SANTÉ. QU'IL SOIT CORRÉLÉ OU PAS AU NIVEAU HABITUEL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

LA SÉDENTARITÉ N'EST PAS L'INACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout étant une question de définition, il importe, d'abord, de savoir de quoi l'on parle et de distinguer l'activité physique de la sédentarité. La première se résume, comme l'énonce l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), à *tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos. Elle est caractérisée par sa durée, son intensité, sa fréquence et sa modalité de pratique, et peut être effectuée dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail, pour se déplacer ou lors des activités de la vie domestique. Le sport n'en représente donc qu'une faible partie.*

La sédentarité, elle, est une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée. Elle correspond au

temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil, que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés ou lors des loisirs, notamment devant les écrans. Une fois dit ceci, on comprendra donc que l'on peut être physiquement actif mais sédentaire.

UN DÉTERMINANT MAJEUR DE L'ÉTAT DE SANTÉ

Le comportement sédentaire est un déterminant majeur de l'état de santé et agit aussi sur le statut pondéral, insiste la Haute autorité de santé (HAS). Ce qui signifie que, plus on réduit le temps de sédentarité, plus les bénéfices pour l'organisme sont élevés. Tout d'abord pour ce qui est de la mortalité, toutes causes confondues. Celle-ci régresse à mesure que la sédentarité diminue. La HAS parle, à ce propos,

LE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE EST UN DÉTERMINANT MAJEUR DE L'ÉTAT DE SANTÉ

de « relation dose-réponse ». Idem en ce qui concerne la mortalité cardiovasculaire. En revanche, la relation causale est moins avérée pour ce qui est de la mortalité par cancer. La sédentarité impacte tout autant le risque de maladie chronique. Là encore, moins elle est conséquente, moins on est exposé au diabète de type 2 et aux pathologies cardiovasculaires, toujours dans une relation dose-réponse. Cela vaut également pour la probabilité de survenue d'un cancer de l'endomètre. Enfin, à propos de la satanée surcharge pondérale, le lien entre la sédentarité et le pourcentage de masse grasse (et les indicateurs de poids associés : IMC et tour de taille) n'est pas clairement *établi*, nuance la HAS.

Même si l'on a dit que sédentarité et activité physique sont deux choses différentes, elles interfèrent inévitablement entre elles. *L'association entre le comportement sédentaire et la mortalité, toutes causes confondues, varie avec le volume habituel d'activité physique d'intensité modérée à élevée de l'individu, de sorte que les effets délétères d'un comportement sédentaire sont plus prononcés chez les personnes physiquement inactives*, énonce fort logiquement la HAS.

À la clef, deux constats tout aussi implacables. D'une part, les personnes très sédentaires semblent avoir besoin d'un volume d'activité physique plus important pour atteindre le même niveau de diminution de risque de mortalité, toutes causes confondues, que les personnes moins sédentaires. De même, chez les adultes physiquement inactifs, le remplacement d'un comportement sédentaire par des activités d'intensité légère (ou plus) est profitable à leur santé. Pourquoi ? Parce que si les périodes de sédentarité sont interrompues par de courtes phases (au minimum une minute, voire cinq minutes) de position debout ou, mieux, par une activité physique d'intensité légère, les effets délétères de la sédentarité sont minorés.

ÊTRE EN MOUVEMENT SI CE N'EST PERPÉTUEL, AU MOINS RÉGULIER

Les piles Wonder ne s'usent que si l'on s'en sert. Pour les muscles, c'est exactement l'inverse, sourit le docteur Bertrand Rousseau, médecin fédéral. *Plus l'on s'en sert et moins ils s'altèrent.*

Dit autrement, plus le processus cellulaire est activé, mieux il fonctionne. En outre, les organes ont tendance à fonctionner ensemble et de concert, comme si une interdépendance les unissait. *Lorsque l'on mobilise le*



BERTRAND ROUSSEAU,
Médecin fédéral



muscle, cela sécrète des hormones qui agissent en différents points de l'organisme, confirme le docteur Rousseau. Par exemple les myokines, lesquelles sont produites par les muscles lors des contractions, sont impliquées dans la transformation métabolique induite par l'exercice physique. Plus précisément, elles participent à la régénération des tissus et au maintien d'un fonctionnement corporel sain dans la mesure où des récepteurs de myokines sont présents partout dans le corps, en particulier dans les cellules cardiaques, pancréatiques, immunitaires, cérébrales, etc.

D'où la nécessité d'être en mouvement si ce n'est perpétuel, au moins régulier. *Il faut bouger et se bouger tous les jours*, insiste Bertrand Rousseau. *Et ce, sous toutes les formes possibles, que ce soit en faisant le ménage ou du jardinage, en se déplaçant en marchant ou en trottinette non motorisée, etc.* *Ce n'est pas en effectuant deux séances de sport hebdomadaires, même assez intensives, que cela suffit. Beaucoup de sportifs sont sédentaires. 93 % de la dépense physique d'un individu est, au demeurant, non sportive.* C'est aussi là que l'adage *un esprit sain dans un corps sain* prend tout son sens. En effet, les activités culturelles et artistiques contribuent sans nul doute à l'amélioration de la santé mentale et, accessoirement, physique. La stimulation cérébrale augure un cercle vertueux car elle nous rend plus enclins à être dans l'action et la dépense physique.

Enfin, l'avancée en âge n'est en aucun cas un prétexte pour se sédentariser, suggère Bertrand Rousseau : *Quand on vieillit, on perd certes de ses capacités musculaires, d'endurance aérobie, de VO2 max, etc.* En outre, *on récupère plus lentement ses facultés lorsque l'on reprend une activité physique.* *En revanche, on les récupère quasiment toutes et il est possible de les améliorer quel que soit l'âge.* Rassurant.

DES CHIFFRES QUI FONT PEUR

Le seul fait d'être assis plus de 3 heures par jour est responsable

de **3,8 %** des décès, toutes causes confondues et indépendamment du niveau d'activité physique.

- Le risque de mortalité, en particulier de mortalité cardiovasculaire, augmente de façon nettement plus marquée lorsque l'on dépasse 7 heures quotidiennes.

- Par ailleurs, la sédentarité est associée à un risque augmenté

de **24 %** de développer un cancer du côlon,

de **32 %** de contracter un cancer de l'endomètre et

de **21 %** d'être victime d'un cancer du poumon.

- Sans compter le fait qu'elle favorise grandement l'obésité, l'anxiété et la dépression. Quant au temps d'écran, il minore d'autant les facultés de concentration, notamment chez les plus jeunes.

ALICIA FILLON : IL Y A UN DÉFICIT PÉDAGOGIQUE ET D'EXPLICATION

Ingénieur projets et référente scientifique au sein de l'Onaps¹, Alicia Fillon suggère des pistes pour tenter de juguler l'ampleur croissante de la sédentarité et en limiter les conséquences extrêmement néfastes.



ALICIA FILLON

Comment évaluer l'ampleur de la sédentarité en France ?

Le problème, c'est que nous n'avons pas à disposition de données nationales qui soient récentes. Ce qui est sûr, en revanche, c'est que la situation est très grave. On estime que les temps de sédentarité, en particulier devant les écrans, sont très conséquents. Ainsi, 92 % des 15-17 ans regardent un écran plus de deux heures par jour dans le cadre de leurs loisirs. Avec tout l'impact négatif que cela peut avoir sur la santé. Concernant les 18-74 ans, plus on est jeune, plus on a tendance à être sédentaire. C'est notamment le cas des 18-39 ans avec, en moyenne, plus de sept heures quotidiennes de comportements sédentaires en dehors, bien sûr, du temps de sommeil. En revanche, chez les 55-74 ans, la sédentarité est plus modérée. Par ailleurs, on sait que la sédentarité est plus importante pour les personnes diplômées alors que le temps d'écran de loisir est plus élevé chez les personnes peu ou non diplômées. Outre le temps global quotidien de sédentarité, ce qui importe tout autant c'est le temps consécutif durant lequel on a un comportement sédentaire. D'où l'importance d'effectuer, au maximum toutes les heures et demie, ce que l'on appelle des breaks de sédentarité. Le fait de passer de la position assise à la position debout est, en effet, ce qui réactive le système cardio-respiratoire, le système musculaire, etc. Et ce afin de diminuer les conséquences néfastes de la sédentarité.

La population sait-elle de quoi l'on parle lorsque l'on évoque le terme de sédentarité ?

En cette année olympique, tout le monde s'empare de ces questions et l'on entend, parfois, un peu tout et n'importe quoi. Si bien qu'effectivement, les notions de sédentarité et d'inactivité demeurent floues dans l'esprit des gens. En la matière, il y a

un déficit pédagogique et d'explications. Il faut quand même savoir que, pour diminuer l'impact de la sédentarité sur la mortalité, lorsque l'on cumule huit heures de sédentarité dans une journée, soixante-quinze minutes d'activité physique à intensité élevée sont nécessaires pour neutraliser les effets négatifs de la sédentarité sur la mortalité. Certes, l'évolution de la société fait que la plupart d'entre nous avons un mode de vie qui nous impose davantage de sédentarité. Cependant il est possible, en déclinant en routine des petites actions çà et là, d'en limiter les conséquences. Par exemple, au travail, ne pas avoir son imprimante sur son bureau mais dans une autre pièce pour se forcer à se lever et à marcher.

Serait-on en droit d'attendre que les pouvoirs publics soient plus didactiques et proactifs sur le sujet ?

Même si on aimerait qu'il y ait toujours plus d'impacts sur le terrain, plusieurs dispositifs sont déjà proposés et mis en place pour lutter contre la sédentarité. Pour les jeunes, on peut mentionner le dispositif des 30 minutes d'activité physique quotidienne, mais également le Savoir rouler à vélo. D'autres initiatives locales, soutenues par les services déconcentrés de l'État, voient aussi le jour. En revanche, ce qui semble être à améliorer est plutôt la manière de communiquer sur ces projets pour que les parties prenantes puissent mieux comprendre et trouver un plus grand intérêt à tous ces dispositifs.

La méthodologie est, ici, essentielle...

Tout à fait. Aborder le problème de la sédentarité requiert d'avoir une vision assez large du sujet sur un modèle socio-écologique. Si l'on veut véritablement et durablement impacter les comportements, il convient, en effet, de ne pas se limiter à ce que l'on propose en termes d'offre de pratiques, mais également de s'intéresser au milieu dans lequel évolue la personne (famille...) ainsi qu'à l'environnement, en particulier ce qui a trait aux diverses formes de mobilité active (accessibilité des infrastructures sportives, aménagement de pistes cyclables...).

Outre la conception de dispositifs, il est essentiel, ensuite, d'accompagner leur mise en œuvre effective sur le territoire afin d'être proche de la population et des différents acteurs concernés.

¹ ONAPS : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

LA FÉDÉRATION N'A PAS ATTENDU POUR PRENDRE À BRAS-LE-CORPS CETTE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ PUBLIQUE. ET CE, EN SE MONTRANT INNOVANTE POUR L'ENSEMBLE DE SES ADHÉRENTS.

Cela fait près d'une dizaine d'années que la fédération a mis en place un programme santé baptisé Atoutform', dans lequel elle propose aux associations affiliées d'adopter une démarche de promotion de la santé. Lesdites associations sont invitées à choisir, parmi différentes thématiques, les actions et les activités qu'elles seront susceptibles de déployer pour améliorer la santé de leurs membres, qu'ils soient pratiquants, animateurs ou dirigeants. Leur engagement est matérialisé par la signature d'une charte par thématique comportant chacune un cahier des charges distinct, toutes étant accessibles sur le site Internet de la fédération.

CELA FAIT PRÈS D'UNE DIZAINE D'ANNÉES QUE LA FÉDÉRATION A MIS EN PLACE UN PROGRAMME SANTÉ BAPTISÉ ATOUTFORM'

IDENTIFIER TOUS LES TEMPS MARQUÉS DU SCEAU DE LA SÉDENTARITÉ



En effet, le programme santé Atoutform' se décline en trois thématiques à l'intention de publics cibles.

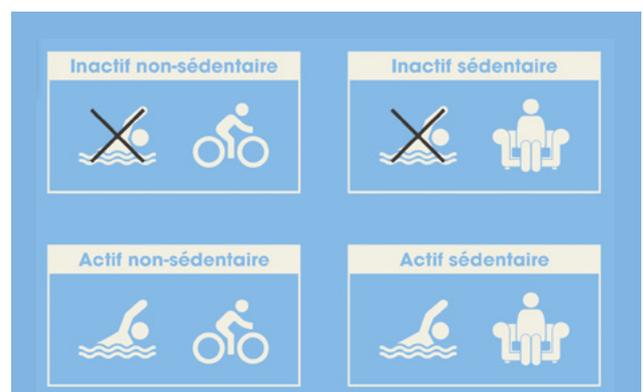
- La première (Atout+), obligatoire, vise à lutter, sui generis, contre l'inactivité en proposant à tous les publics des pratiques physiques et culturelles dans le respect de l'intégrité physique des personnes et dans une optique d'éducation à la santé.
- La seconde (Form+) ambitionne, de manière adaptée et de plus en plus sur prescription médicale, de restreindre l'inactivité de personnes atteintes de problèmes de santé, telles des affections de longue durée (ALD), qui les limitent dans leur pratique.
- La lutte contre la sédentarité, via la thématique Bouge+, s'adresse à toutes les personnes qui fréquentent l'association. Pour cela, cette dernière déploie des actions concrètes, notamment durant les temps traditionnellement sédentaires de réunions, de groupes de travail, de formations ou de comités directeurs. Et ce avec l'aide de fiches pratiques et, bientôt, de vidéos, pour animer ces moments et inciter les participants à rompre la sédentarité par des mouvements divers. Plus largement, l'association est invitée à identifier tous les temps qui jalonnent son fonctionnement interne et



qui sont marqués du sceau de la sédentarité. Par exemple, les déplacements qui sont appelés à devenir actifs (à pied, en trottinette non motorisée ou à vélo) et non plus passifs en voiture ou en transports en commun. Idem pour ce qui est des temps d'attente ou de déplacements en compétition qui peuvent être meublés de manière plus dynamique par des exercices en mouvement. Quant au public des événements sportifs ou culturels, il est convié à aller marcher pour se dégourdir les jambes ou à se lever en musique.

UNE NOTION TROP SOUVENT PEU, VOIRE PAS PRISE EN COMPTE

Il est essentiel de lutter contre cette notion de sédentarité, laquelle est trop souvent peu, voire pas prise en compte, insiste Marjolaine Kazouit-Seguy, chargée de mission santé au sein de la fédération. Ce qui commande, parallèlement, de faire œuvre de pédagogie et de mettre à disposition, à cette fin, des outils didactiques. Notamment sous forme d'affiches expliquant la sédentarité et ses méfaits, apposées dans les locaux de la structure associative ou accueillant des événements culturels et sportifs, visibles par tous ceux qui y transitent. Au demeurant, la fédération remet également des supports à ses clubs qui s'engagent dans le programme santé Atoutform' et plus spécifiquement la thématique Bouge+, en l'occurrence un guide pratique conçu sur le principe : une fiche = une action clefs en main (*Bouge ta réunion, Bouge ton public, Bouge ton spectateur, Bouge ton déplacement, etc.*). Par ailleurs, quatre vidéos Bouge ta réunion sont actuellement en cours d'élaboration et seront diffusables lors des réunions. Une autre sera, quant à elle, retransmise sur grand écran durant les manifestations sportives ou culturelles pour faire bouger les spectateurs.



LES BIENFAITS

DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

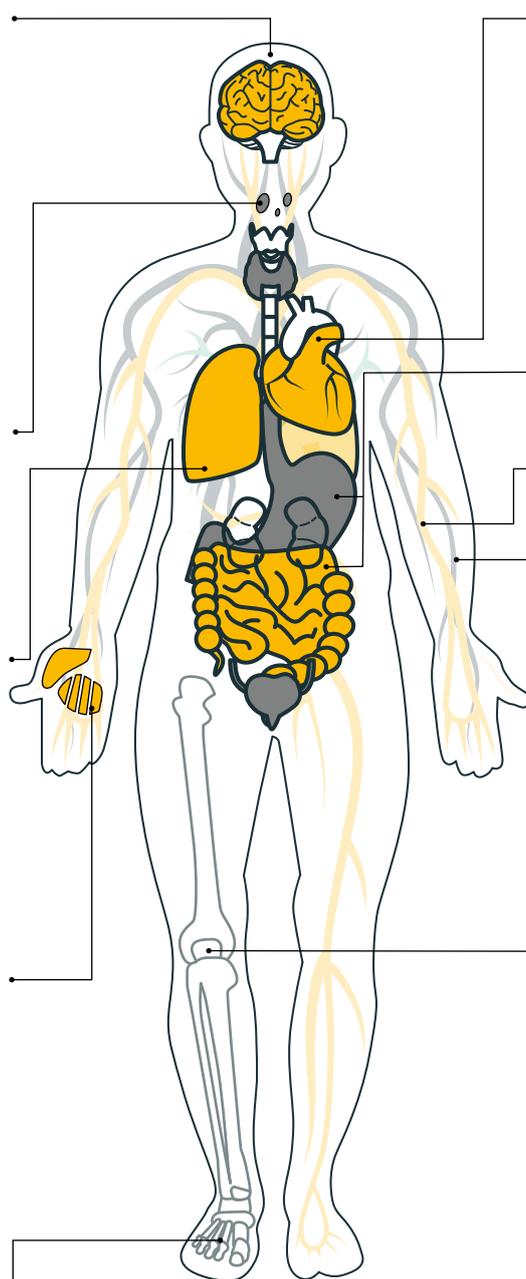
TÊTE : Lorsque le corps est soumis à un effort, les glandes du cerveau libèrent de l'endorphine, une hormone responsable du plaisir qui a également le pouvoir d'atténuer la colère. Le stress peut être réduit, le sommeil amélioré, et une bonne récupération conduit à une meilleure humeur. De plus, l'activité physique offre souvent des opportunités de créer des liens sociaux et renforce la confiance en soi. En résumé, que des bénéfices !

SYSTÈME IMMUNITAIRE : La pratique régulière d'une activité physique préserve le corps contre les inflammations, renforçant ainsi sa résistance aux virus et aux bactéries susceptibles de causer des maladies.

POUMONS : Durant l'exercice, les poumons intensifient leur travail pour acheminer davantage d'oxygène vers les muscles, améliorant ainsi leur capacité. En cas de dommages aux capacités respiratoires, l'activité physique offre la possibilité de récupérer une meilleure capacité respiratoire.

MUSCLES : Lorsqu'on pratique une activité physique, les muscles se renforcent, devenant ainsi plus résistants face aux sollicitations quotidiennes. Des muscles suffisamment puissants offrent un meilleur soutien corporel, réduisant ainsi certaines douleurs, notamment le mal de dos.

OS : Une pratique régulière de l'activité physique contribue à réduire les risques de fractures et à bénéficier d'une meilleure santé osseuse, quel que soit l'âge et le sexe du pratiquant.



CŒUR : Le cœur étant un muscle, il fonctionne de la même façon. Il gagne en force grâce à l'activité physique, ce qui contribue à réduire le risque de maladies. De plus, cela lui permet de ralentir son rythme au repos, de se développer et d'être plus puissant.

ESTOMAC ET SYSTÈME DIGESTIF : L'exercice physique augmente le flux sanguin, favorisant ainsi le processus de digestion des aliments.

VEINES : Durant l'exercice, les veines transportent du sang riche en sucre pour nourrir les muscles, permettant ainsi l'utilisation de l'énergie stockée après les repas. En maintenant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, le risque de prise de poids est minimisé.

ARTÈRES : Pendant l'exercice, les artères subissent une dilatation et une contraction plus fréquentes que d'ordinaire. L'activité physique maintient leur élasticité, réduisant ainsi les risques de problèmes cardiaques.

ARTICULATIONS : L'exercice contribue à réduire le risque de maladies articulaires telles que l'arthrite en renforçant les structures musculaires et en favorisant la régénération du cartilage.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des études suggèrent que l'exercice régulier peut contribuer à réduire le risque de certains types de cancer, notamment le cancer du sein et du côlon, mais également qu'il contribue à la prévention des maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer.



LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ : À LA RENCONTRE DE RÉGIS JUANICO

RÉGIS JUANICO, DÉPUTÉ HONORAIRE ET CONSEILLER DÉPARTEMENTAL DE LA LOIRE EST UN EXPERT SPÉCIALISTE DES POLITIQUES PUBLIQUES SPORTIVES ET DE LA LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ.

Bonjour Régis, quelles sont, selon vous, les données les plus percutantes sur la sédentarité ?

La sédentarité, c'est la nouvelle addiction à la chaise et aux écrans. 40 % des adultes sont considérés comme sédentaires et passent plus de sept heures par jour en position assise ou allongée -hors temps de sommeil- avec des conséquences néfastes pour leur santé. La sédentarité et l'inactivité tuent : c'est la 4^e cause de décès prématurés dans le monde après le tabac, l'alcool et la mauvaise alimentation selon l'OMS¹.

La sédentarité excessive est à l'origine de 50 000 décès prématurés avec un coût estimé pour les finances publiques entre 1 et 2 milliards d'euros chaque année en France.

En comptant le temps assis à l'école, la sédentarité représente :

- 55 % de la journée des enfants à l'école primaire ;
- 75 % de la journée des adolescents à 14-15 ans ;
- 8 heures par jour pour les étudiants.

Le taux de prévalence du surpoids et de l'obésité entre 2 et 7 ans représente 34 %, dont 18 % pour l'obésité. En cas d'obésité infantile, le risque d'obésité à l'âge adulte varie entre 50 % et 70 %. Cela veut dire qu'un enfant obèse à six ans a de très fortes probabilités de devoir se battre toute sa vie contre son surpoids, mais aussi de perdre plusieurs années d'espérance de vie en bonne santé.

Quelles seraient les cinq actions majeures à effectuer pour lutter contre la sédentarité ?

Il faut à la fois augmenter la dose d'activité physique et réduire la durée quotidienne en position assise prolongée. Toutes les activités hors de nos chaises comptent :

se lever et marcher toutes les 30 minutes ou toutes les heures (pauses actives) ; favoriser les mobilités actives (vélo, marche) à l'utilisation de la voiture ; privilégier la montée et la descente d'escaliers à l'ascenseur ; repasser, faire le ménage, bricoler à la maison, cultiver son jardin et promener son chien ; aménager les espaces au travail avec du mobilier actif : bureaux réglables en hauteur, assises actives. Il suffit de remplacer 30 minutes de sédentarité quotidienne par 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée pour diminuer de 20 % la mortalité prématurée et de 30 % le risque de maladie cardio-vasculaire.

¹ Organisation mondiale de la santé

Quels sont les sujets qui vous tiennent à cœur dans la lutte contre la sédentarité ?

Lutter contre la sédentarité, c'est aussi penser nos espaces autrement, par la promotion de nouvelles formes de mobilité au cœur de nos territoires, le développement des mobilités actives (parcours piétons, pistes cyclables sécurisées), des campus actifs promoteurs de santé, mais aussi des derniers cinq cents mètres ou du dernier kilomètre aux abords des écoles pour favoriser l'activité physique des Français à proximité de chez eux. Le design actif qui permet l'aménagement des espaces et bâtiments publics : sentiers pédestres, parcs et aires de jeux, mais aussi cours de récréation et bâti scolaire (il faut bouger en classe !) est un excellent outil – peu onéreux – qu'il faut déployer partout dans les territoires urbains ou ruraux.

Enfin, la prescription et les séances d'activité physique adaptée doivent progressivement faire l'objet d'une prise en charge financière par l'assurance-maladie en lien avec les compléments santé pour être accessibles à tous.

Bougeons ! Manifeste pour des modes de vie plus actifs aux Éditions de l'Aube/Fondation Jean-Jaurès

Nous sommes programmés pour bouger, pas pour rester assis. Or, nos modes de vie sont de plus en plus sédentaires. La chaise est devenue une addiction, responsable de plusieurs millions de décès prématurés dans le monde chaque année. Il y a urgence à désamorcer la bombe à retardement sanitaire de la sédentarité. C'est un enjeu sanitaire majeur du XXI^e siècle.

C'est pourquoi Régis Juanico ne lance pas une alerte de plus, mais formule des propositions concrètes pour remettre les Français en mouvement, de la naissance à l'EHPAD, et construire un héritage sportif pérenne à l'issue des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024.

C'est ainsi une véritable stratégie nationale contre la sédentarité et de promotion de l'activité physique régulière qu'il décline dans cet ouvrage, pour un changement durable de nos comportements.





Acrobatie en cascade réalisée par la section gymnastique de la Garde Républicaine lors de nos matinées sportives

JEAN-MARIE JOUARET

LA FÉDÉ,

LA GARDE RÉPUBLICAINE ET JÉSUS-CHRIST

DE 1950 À 1975 ENVIRON, LES POMPIERS DE PARIS ET LA GARDE RÉPUBLICAINE COMPTAIENT DANS LEURS RANGS UNE SECTION SPÉCIALE DE GYMNASTIQUE DONT LES MEMBRES, TRIÉS SUR LE VOLET ET BÉNÉFICIANT D'HORAIRE AMÉNAGÉS, PARCOURAIENT LA TERRE ENTIÈRE AVEC UN EXTRAORDINAIRE SPECTACLE DE FORCE, D'HUMOUR ET DE BEAUTÉ.

La Garde avait aussi un orchestre classique, un orchestre à cheval et une autre section spéciale, les motards équilibristes et casse-cou (parfois 6 sur la même moto), qui remportaient eux aussi un énorme succès partout où ils se produisaient.

Le moniteur de la section spéciale de gymnastique, l'adjudant-chef René Baillé, était issu d'un patronage des Landes, *l'Étoile amolloise d'Amou* et, n'ayant pas de salle d'entraînement dédiée, utilisait la salle de basket d'un patronage de banlieue, *l'Alsace de Bagnolet*. En 1965, la fédération, qui venait de décider de passer de Fédération sportive de France à Fédération sportive et culturelle de France, embaucha un adjoint au secrétaire général pour les activités d'éducation populaire et culturelles.



La section motard de la sécurité nationale s'enflamme au vélodrome Jacques-Anquetil



La crucifixion du Christ, transition entre le sport antique et moderne

Par ce que certains appellent le hasard, d'autres une coïncidence, d'autres encore la Providence, le petit nouveau, signataire de ces lignes, était issu du même patronage amollois et jouait à l'Alsace.

Membre écouté de la commission fédérale de gymnastique masculine, René Baillé ne manqua jamais une occasion de prêter gratuitement le concours de la section spéciale aux manifestations FSF puis FSCF qui firent appel à lui. Ce fut le cas en 1978, lors du grand spectacle du 80^e anniversaire à l'agora d'Évry-ville-nouvelle (Essonne).

La très spectaculaire pyramide des gymnastes sur 4 étages de barres parallèles superposées (les équilibristes du sommet étaient donc à 8 mètres du sol) était le couronnement de ces 3 heures de cette performance sur le sport à travers les âges, qui comportait également 4 vieux tacots de l'Éveil de Contres (41) la descente en rappel des parois de la salle par des alpinistes grenoblois et la crucifixion du Christ, transition entre le sport antique et moderne.

L'acteur incarnant le Christ était tout trouvé, c'est celui qui tenait ce rôle tous les ans à la Passion de Ménilmontant, spectacle donné sans interruption depuis 1932 et devenu une histoire de familles où l'on est Christ de père en fils et Vierge de mère en fille.

Il restait 10 minutes avant la fin du spectacle quand René Baillé vint trouver son collègue et ami amollois Jean-Marie Jouaret (adjoint de Robert Pringarbe) avec un air catastrophé :

- Jean-Marie, viens, s'il te plaît
- Mais je dois préparer les acteurs avant qu'ils...
- Viens, c'est important

Je le suis donc jusqu'à un petit bureau sous les gradins. Il y a là le colonel de la Garde en grande tenue et 2 gymnastes en justaucorps, debout devant une table derrière laquelle est assis... Jésus-Christ. L'ambiance est tendue et glaciale.

- Que se passe-t-il ?
- Nous avons trouvé J... monsieur, sous notre camion en train d'essayer de crever les pneus avec ceci.

Et le colonel me tend une arme qui tient plus du canif que de kriss malais mais peut effectivement faire du dégât. Et c'est alors que Jésus se réveille : le hippie révolté se lève comme un diable (pardon pour l'image un tantinet hardie) et crie : vous êtes des salauds, vous tapez sur les étudiants, bande de (censuré)...

La scène devient surréaliste : le colonel donne au cheveu révolutionnaire à la scène comme à la ville une leçon d'éducation civique : non, vous nous confondez avec les CRS, nous n'allons jamais dans les manifs ! Mais rien n'y fait. Après 10 minutes d'intense négociation, et sur ma proposition puisqu'il n'y a pas eu de dégâts réels, le colonel accepte de ne pas porter plainte à condition que le Christ, difficilement calmé, présente ses excuses, bredouillées et grammaticalement incorrectes (Je m'excuse) qui furent les bienvenues mais assez difficiles à obtenir !

Le lundi matin, coup de téléphone d'excuses à René Baillé, qui me dit : Jean-Marie, tu ne sais pas tout ! Nous sommes rentrés à la caserne à 2 heures du matin ! Le colonel avait tellement peur qu'il ait saboté la direction qu'il a interdit au chauffeur de passer la 3^e, nous sommes rentrés à quarante à l'heure sur l'autoroute !

En 1970, la chanson de Johnny *Jésus-Christ est un hippie* avait fait scandale. *Nôtre* Jésus-Christ a été plus discret, mais tout aussi surréaliste...



C'est avec la participation de plus de 1000 acteurs bénévoles, que le spectacle du 80^{ème} anniversaire de la fédération, pu se dérouler sous le regard des nombreux spectateurs venus célébrer

Dans le sport comme dans la vie,
**vous pouvez toujours compter
sur votre Agent Général MMA**



**MMA partenaire officiel
de la Fédération Sportive et Culturelle de France**

MMA IARD Assurances Mutuelles, Société d'assurance mutuelle à cotisations fixes - RCS Le Mans 775 652 126 - MMA IARD, Société anonyme au capital de 537 052 368 euros - RCS Le Mans 440 048 882 - Sièges sociaux : 14 boulevard marie et alexandre oyon - 72030 Le Mans Cedex 9 - Entreprises régies par le code des assurances - Document à caractère publicitaire. - (10/2019) - Crédit photo : Getty Images - Création Com' Externe