

SEMAINE DE FORMATION

DU COMITÉ FSGT 94

12 AU 15 DÉCEMBRE 2011

- Sections enfants multisports et de spécialités:

Comment développer la vie associative et la participation?
Comment quitter le modèle de la prestation de services qui étouffe la vie associative?

- Équipes de direction et pilotage des clubs omnisports :
Quelles sont les conditions de réussite de la mixité entre salariés et bénévoles dans le pilotage des actions du club omnisports?

- Activités d'entretien adultes et seniors :

Comment développer les principales qualités physiques contribuant au développement de la santé?

- Sport pour tous associatif et politiques publiques :

Comment les villes et les clubs peuvent-ils développer ensemble un sport pour tous plus citoyen avec moins d'argent?

**COMPTES RENDUS
DES TRAVAUX
ET DES 4 SOIRÉES**

| |
|--|
| Les participants aux soirées et aux séquences préparatoires : |
|--|

Structures :

4+ Escalade
AS Drancy
AS Orly
AS Orly Gym d'entretien
AS Orly Natation
comité 94 FSGT
comité 94 FSGT
comité 94 FSGT
Comité FSGT 94
CS Valenton Football
Dassault Sports
Direction des sports Villejuif
ES Vitry
ES Vitry
ES Vitry
ES Vitry
ES Vitry
ES Vitry Athlétisme
ES Vitry Enfants Multisports
ES Vitry Enfants Multisports
ES Vitry Enfants Multisports
ES Vitry Enfants Multisports
ES Vitry Enfants Multisports
ES Vitry football
ES Vitry Football
ES Vitry Football
ES Vitry Football
ES Vitry Gymnastique
ES Vitry Gymnastique
ES Vitry Gymnastique Rythmique
ES Vitry SGP
ES Vitry Tir à l'arc
ES Vitry tir à l'arc
FSGT

Nom et Prénom

Hervé Dubois
François Goupil
Karda Rabindra
Veronique Nerovique
Valérie Moran
Alice Mondineu
Farid Bensikhaled
Martine Favier
Benjamin Chevit
Farida Touil
Francis Hauss
Jean-Marc Moreau
Guillaume Hoarau
Jeanine Moustard
Laurent Gohel
René Moustard
Roger Chognard
Mounia Mahfoufi
Anthony Lopes
Benoit Morel
Charlotte Monteiro
Laurent Bruneau
Pauline Rolland
Daniel Bruneau
Annie Dos Santos
Jean-Michel Boiteux
Mehdi Bezahaf
Sandie Jean François
Bernard Bouquin
Colette Bouquin
Noella Jeudy
Anne Lise Allix Cointe
Christian Bonnin
Gérard Jacquenoud
Carine Esbri

FSGT
FSGT
FSGT 75
FSGT 94
Maire adjoint aux sports de Créteil
Maire adjoint aux sports de Gentilly
Maire adjoint aux sports de Valenton
Municipale de Choisy Gym
Municipale de Choisy Gym
RSC Champigny
RSC Champigny
service des sports de Choisy le roi
Université Paris XII Créteil Staps
US Ivry
US Ivry
US Ivry
US ivry
US Ivry
US Ivry Enfants Multisports
US Ivry Enfants Multisports
US Ivry Escalade
US Ivry Escalade
US Ivry Escrime
US Ivry Football
US Ivry Generation 3
US Ivry Generation 3
US Ivry Generation 3
US Ivry Generation 3
US Ivry Generation 3
US Ivry gym
US Ivry Gym form
US Ivry Lutte
US Ivry montagne escalade
US Villejuif Education Physique
US Villejuif Union
US Villejuif Volley Ball

Jacques Callarec
Jacques Journet
Danielle Gozin
hélène Hoyez
Jean Pierre Heno
Fatah Aggoune
Léandre Cartana
Giovanna Techer
Philippe Hubert
Jean-Pierre Ravier
Michèle Estella
Patrick Touzain
Thierry Maquet
Elodie Galopin
Isabelle Mauduit
Jean-Pierre Favier
Sylvie Monvoisin
Tahar Hallaf
Mireille Asaph
Tristan Hellio
Francette Tafflet
Michel Tafflet
Carrara Christophe
Claude Rousseau
Françoise Venot
Gilbert Breton
Jeanne Cordier
Josiane Gregoire
Micheline Dumortier
Isabelle Roux
Yannick Gere Lamysouette
Youssef Moumen
Laurence Serin
Brigitte Flegeau
Mickael Tuillier
Bernard Château

Sommaire :

- Page 3 Les participants aux soirées et aux séquences préparatoires.
- Page 6 Comment développer la vie associative dans les activités sportives en direction des enfants ?
- Page 10 Quelles sont les conditions de réussite du travail qui associe salariés et bénévoles dans les équipes de pilotage des clubs omnisports ?
- Page 14 Activités d'entretien adultes et seniors : comment améliorer ou maintenir les principales qualités physiques contribuant à une bonne condition physique ?
- Page 22 Sport pour tous associatif et politiques publiques : Comment la ville et les clubs peuvent-ils ensemble et avec moins d'argent développer un sport pour tous plus citoyen ? Vers un projet sportif local rénové.

Activités sportives en direction des enfants :

Comment développer la vie associative et la participation des adhérents et des parents ?

Retour sur la soirée du lundi 12 décembre 2011

A quoi sert la vie associative ? Qu'est ce qui la définit ?

La vie associative, espace autonome entre le marché privé et le service public de l'Etat, joue un rôle important dans la société française. Martine Barthélemy -sociologue au CEVIPOF et auteur de « associations un nouvel âge de la participation » - définissait **les trois fonctions de la vie associative** :

- **Former des consciences autonomes**, éduquer et faire progresser les individus.
- **Fédérer les intérêts** et les sensibilités, rassembler ce qui est commun entre une catégorie d'individus pour répondre à des besoins auxquels ni le marché privé, ni l'Etat et les pouvoirs publics ne sauraient répondre.
- **Revendiquer, contester** : des moyens financiers, de la reconnaissance, des politiques publiques...

Daniel Dupuis, militant longue durée à l'US Ivry, définit la vie associative par les conditions qui lui sont nécessaires :

- La vie d'une association ne dépend que de **l'implication de ses adhérents**.
- Le projet, le pourquoi, **l'utilité de l'association doit régulièrement être discuté**. De la même façon, l'implication, la sollicitation des adhérents doit être une activité permanente des responsables de l'association.
- L'embauche des **professionnels** dans le cadre de la vie associative doit se faire à la condition qu'ils soient **au service du développement de l'implication des adhérents**.

Ce qui favorise la vie associative

Les expériences des clubs et des responsables présents dans la soirée viennent apporter de nombreux éléments qui vont dans le sens de favoriser la vie associative. Quelques propositions à ne pas prendre comme des recettes mais comme des formules qui ont fait leurs preuves. Certaines sont transférables d'une activité ou d'un club à l'autre. D'autres ne le sont qu'à la condition d'adaptations :

- Les enquêtes sur la vie associative et le bénévolat, tout comme les travaux de Martine Barthélémy, le prouvent : les individus viennent s'engager et participer pour donner aux autres mais aussi pour progresser eux-mêmes. Il faut **concevoir l'engagement comme un intérêt réciproque ; pour les individus, pour l'association et pour les adhérents** qui en bénéficient. Il faut éviter de penser que le bénévolat est un sacerdoce ou un sacrifice pour les autres.
- Pour associer, faire participer, responsabiliser des nouveaux bénévoles, il faut **le faire par étapes** : comme lieu possible de premier engagement **avant le bureau, il y a avant tout l'activité**. Proposer à des parents qui accompagnent leurs enfants d'intégrer le bureau d'un club ou de la section c'est très compliqué. En revanche, on peut plus facilement les associer aux tâches et à la vie du groupe d'activités dans lequel leur enfant pratique.
- **Afficher les couleurs associatives et faire connaître le projet, l'utilité de l'activité**, son caractère associatif et la différence avec le système privé ou les activités municipales. Il faut le faire prioritairement en début de saison, dans le cadre d'une initiative sportive conviviale qui associe des parents, des enfants, des responsables, nouveaux et anciens. Dans le même esprit et avec le même objectif, une circulaire peut aider, un tract simple qui explique les objectifs et les règles de l'association.
- **L'AG du club ou de la section doit être organisée au plus près des adhérents**. En début de saison, démultipliée en autant de fois qu'il y a de créneaux d'activités et c'est la garantie d'avoir au moins la moitié des adhérents.
- **Solliciter, sollicitez, sollicitons...** ou le refrain du parfait dirigeant qui associe. Cela permet de récupérer des bonnes volontés, de casser l'image et les représentations – combien de parents savent l'animer est bénévole quand ils pensent que c'est son travail... ?
- Quand des parents s'engagent, il faut valoriser ce qu'ils font. Mettre **en avant l'utilité de leur engagement pour eux et pour les autres**.

- L'éducateur doit **communiquer avec les parents**, ce qui peut faciliter leur engagement. Tout du moins, il faut éviter d'exclure les parents l'accueil étant important pour les mettre en confiance.
- La nature de l'activité pratiquée est importante. On repère trois catégories d'activités où les parents sont impliqués: **celles où le parent anime son enfant, celles où le parent anime d'autres enfants que le sien, celles où parents et enfants pratiquent ensemble** dans la même activité. Cette distinction est importante car elle permet de jouer sur plusieurs leviers pour impliquer les parents dans l'activité. On n'associe pas tout à fait de la même façon selon les cas.
- **Inventer et mettre en place des groupes d'activité qui vont favoriser de l'activité en commun**. Pratiques multisports en famille, pratiques gymniques en famille, pratiques de ballon en famille...car souvent, l'activité en commun favorise l'engagement dans la durée des parents dans la vie du club et de l'activité.
- La formation des animateurs peut se faire dans le giron de la fédération mais avec des parents ou des jeunes qui ne souhaitent pas se former au diplôme, il faut organiser la **formation sur le tas**, dans l'activité.
- **L'accompagnement des individus qui s'engagent doit se faire dans une logique de transmission de l'expérience et de soutien**. Certains clubs mettent un nouvel animateur avec un ancien, qui ensuite anime seul, puis il devient lui-même accompagnateur de nouveaux animateurs.

Les obstacles à la vie associative

- Solliciter les parents à la participation au bureau d'un club ou d'une section est très souvent une étape trop grande.
- Ne pas faire fuir les adhérents qui souhaitent s'engager en proposant des tâches trop fermées, des missions trop difficiles, voire pire en proposant un contrat ou des engagements écrits.
- Eviter le cumul des responsabilités : le bureau du club ou de la section doit veiller à ne pas faire à la place, à laisser de la place aux parents.

Les problèmes à travailler

- La question de la **responsabilité juridique** revient souvent quand on met sur la table les problèmes de vie associative et de bénévolat. La loi donne un cadre et des règles, c'est sa fonction. **La vie associative prend des initiatives et se donne des espaces de liberté**. Elle en a la légitimité. Mais depuis dix ans, **le cadre réglementaire a pris le dessus** et il est difficile pour certains d'imaginer qu'une activité puisse par exemple être animée par des jeunes adolescents de 15 ans fussent-ils sous couvert d'un adulte compétent. Qui a raison, qui à tort ? Ne faudrait-il pas avant tout passer par une étape visant à clarifier les règles en la matière ? quelles sont les activités à risque ? quelles sont les responsabilités en cas de problèmes ? la différence entre un diplômé rémunéré et un bénévole ? Est-on hors la loi quand on anime des activités bénévolement ? pour ne pas empêcher de prendre des initiatives, il faut clarifier ce que dit la loi, ce qu'elle permet.
- **La question de la responsabilité peut s'envisager sous deux angles** : d'un côté la **responsabilité individuelle** – on répond de ses actes en cas de faute. Et de l'autre, la **responsabilité altruiste** – je me porte garant d'un groupe d'enfant. Les deux versants de la responsabilité sont à considérer à égalité quand on est dans le cadre associatif. Il faut veiller à la sécurité et au sérieux des activités. Mais il faut aussi créer les conditions pour que les individus prennent en charge d'autres adhérents.

Les initiatives communes à prendre

- Le comité FSGT doit réfléchir avec ses clubs à proposer des moments d'échanges d'expériences autour des pratiques familiales. De nombreux clubs existent dans la FSGT. De nouvelles créations d'activités sont possibles à condition de repérer les exemples qui marchent, les conditions de mise en œuvre et d'accompagner les clubs qui le souhaitent dans la formation des animateurs et des parents.

Equipes de direction et pilotage des grands clubs omnisports

Quelles sont les conditions de réussite du travail qui associe salariés et bénévoles ?

L'exemple des initiatives de clubs

Retour sur la soirée du mardi 13 décembre 2011

Introduction sur la soirée et le déroulement

La soirée a pour objectif de repérer les conditions de réussite du travail qui associe des salariés et des bénévoles. Plus largement, ce travail s'inscrit dans la volonté du comité depuis quelques années, de repérer et de promouvoir les conditions favorables au développement des grands clubs omnisports.

Le déroulement de la soirée a consisté à étudier, questionner les expériences des salariés de deux clubs omnisports, l'US Villejuif et l'ES Vitry... puis à enclencher un débat à partir des enseignements que chacun des présents pouvait tirer.

Cette soirée fut **précédée d'un premier travail préparatoire** dans le mois de novembre pour déblayer le terrain et faire le tri des questions à travailler : Le collectif grands clubs omnisports¹ avait étudié, dans le cadre de l'organisation des stages de clubs à l'US Ivry et à l'ES Vitry, la façon dont s'articulait le travail des salariés et des bénévoles. S'en est suivi un questionnement est joint à ce compte rendu.

Guillaume permanent du club omnisports à l'ES Vitry, Mehdi permanent de la section football à l'ES Vitry (1100 adhérents) et Mickael permanent et secrétaire élu de l'US Villejuif ont répondu aux questions en partant de trois expériences : la fête des enfants à Vitry, la journée finale école de foot qui rassemble 500 participants à Vitry, le forum des sports à l'US Villejuif.

Ce que révèle l'expérience des trois salariés présents

La réalité des initiatives et leurs objectifs :

- L'initiative du **forum** des sports est particulière : elle s'inscrit dans un partenariat avec la ville, le service des sports et les unions sportives à Villejuif². L'initiative ne sert pas qu'à répondre à la demande de la population. Elle **vise aussi à faire se rencontrer**

¹ Le collectif grands clubs omnisports – collectif de travail piloté par le comité FSGT 94 et composé de militants de clubs et de la fédération - a produit depuis quelques saisons un travail d'analyse de la situation des grands clubs

² L'Union Sportive de Villejuif est une fédération d'associations qui étaient anciennement des sections intégrées au club omnisports.

les différents responsables des activités. Mis à part le comité directeur, c'est le seul temps fort qui rassemble les unions dans un même espace-temps.

- **La fête des enfants du club et la journée finale école de foot ont des objectifs de rassemblement** : des sections, des dirigeants, des animateurs anciens et nouveaux.

L'utilité des initiatives pour les dirigeants et les animateurs :

- Quand les initiatives sortent de l'ordinaire et du quotidien, elles peuvent permettre de **solliciter de nouveaux animateurs, de nouveaux responsables**, à condition que le premier niveau de prise de responsabilité ne soit pas trop élevé.
- Elles permettent aux dirigeants et aux animateurs, mais aussi aux parents de se **confronter à de nouvelles expériences**, dans un cadre plus ludique, plus convivial.
- Elles **mettent en mouvement des dirigeants et des animateurs issus de sections différentes** qui ne se connaissent pas ou peu.
- **Cela rend visible le club omnisports, ses valeurs et ses objectifs** associatifs.
-

Les conditions de réussite

Les initiatives des clubs sont des lieux de formation pour les salariés des clubs :

- Mickael, Guillaume et Mehdi sont tous les trois **entrés récemment dans leurs fonctions**. Ils doivent donc appréhender des missions et des tâches qu'ils ne maîtrisaient pas au début.
- **Les formations au management** ou celles initiées dans la filière jeunesse et sports ne **répondent pas de façon directe aux compétences spécifiques** qui sont demandées aux permanents de clubs.
- **Le pilotage des initiatives** avec les responsables bénévoles **des clubs, exige des compétences qui ne peuvent s'apprendre que dans l'expérience** et sur le tas.
« Mettre en marche une activité bénévole, ce n'est pas simple, cela ne s'apprend pas, ou alors seulement dans le cadre de projets comme les initiatives d'un club... »
- **Les trois initiatives exigent des compétences de coordination** : avec le service des sports, avec les sections, avec des bénévoles. De répartition des missions et des responsabilités. De communication.
- Les compétences qui sont requises du point de vue du pilotage salarié sont particulières : être capable de **gérer une équipe**, être capable de **répondre aux problèmes de logistique et de gestion** qui sont posés, être capable de **convaincre pour faire participer**. Surtout avec des sections qui ne jouent pas toutes le jeu.

Faire progresser les individus, c'est faire progresser le club :

La soirée du lundi 12 décembre sur les questions de vie associative dans les activités enfants a mis l'accent sur le besoin pour les clubs de concevoir l'engagement bénévole comme un moyen de **faire progresser les individus. C'est plus simple pour un responsable de section** car il est en rapport direct avec l'activité pratiquée et les adhérents. **C'est plus complexe quand on est sur le niveau club.**

- Cela suppose pour **le salarié de club ou de section de maîtriser les tâches** et les missions sur lesquelles vont se responsabiliser les individus. **Faire faire c'est difficile quand on débute** dans le métier et que l'on n'a pas l'expérience du métier.
- **Développer les compétences des bénévoles, pour un salarié, c'est aussi faire progresser le salarié.** Si le salarié développe ses compétences à responsabiliser, de nouvelles initiatives se développeront, de nouvelles sections verront le jour, la vie associative du club progressera.

Propositions pour prolonger le travail

- **Etudier les cas de clubs** ou de sections **qui ont intégré, dans leurs statuts ou leurs règlements, les salariés comme des membres à part entière de la direction et des bureaux, à égalité avec les autres bénévoles.** Par exemple l'ES Vitry, a inscrit cela dans ses statuts lors de la très récente AG extraordinaire du club.
- Au niveau du club, les salariés exercent une grande partie de leur temps sur des missions de gestion et d'organisation. C'est donc plus compliqué pour eux de développer de la vie associative et de se positionner sur le progrès des individus. **Dans les clubs, on manque de modèles, de cadres de référence pour construire des métiers de développeurs de vie associative dans les clubs omnisports.** Et pourtant c'est l'avenir des clubs s'ils veulent continuer de rester sur des bases associatives.
- Le comité FSGT va proposer des actions très prochainement pour continuer à travailler sur la comparaison des métiers de permanents des clubs omnisports. La visée est de contribuer à la formation des salariés volontaires, au développement de la vie associative.

Activités d'entretien Adultes et Séniors :

Comment améliorer ou maintenir les principales qualités physiques contribuant à une bonne condition physique ?

Avec Thierry Maquet professeur agrégé à l'université Paris XII et pilote du projet Sport Santé et Préparation Physique au Conseil général du Val de Marne

Retour sur la soirée du 14 décembre 2011

Bilan des séances de test :

Le thème proposé s'est appuyé sur l'exploitation des différentes séances de tests de conditions physique qui se sont déroulés dans différents clubs : US Ivry, ES Vitry, AS Orly, US Villejuif. Avec en introduction, une analyse des résultats. A partir de cette analyse, Thierry Maquet est intervenu pour expliquer l'importance du maintien des principales qualités physiques contribuant à une bonne condition physique.

Les tests ont été bien accueillis et les pratiquants se sont agréablement prêtés au jeu. Les retours après séances ont été très positifs :

- Aspect ludique
- Convivialité, moyen de pouvoir parler aux autres
- Certaines personnes n'ont pas passé la totalité des tests, soit par manque de temps, ou pour d'autres raisons inconnues
- Les séances ont été organisées avec l'aide des animateurs bénévoles et salariés
- Certaines personnes n'ont pas passé la totalité des tests, soit par manque de temps ou pour d'autres raisons inconnues
- Pour des raisons de créneaux horaires et d'installation, certains tests n'ont pu être réalisés

La population testée :

Tests réalisés sur 6 séances d'octobre à novembre, dans 4 clubs ES Vitry, AS Orly, US Villejuif, US Ivry soit au total 9 h 15 de tests, sur des pratiquants de sections gym entretien et fitness, + de 60 ans (21 personnes), Escalade. Avec une pratique non compétitive à raison de 2 séances/semaine. 107 personnes (93 femmes, 14 hommes) de 19 à + de 60 ans ; 67 personnes ont de plus de 50 ans et 1/3 des personnes testées ont plus de 60 ans

Les tests proposés :

- **Calcul de l'IMC** (indice de masse corporelle) : il permet de chiffrer un excès ou une insuffisance de poids, par rapport au poids idéal pour une santé optimale
- **Equilibre statique/ dynamique** : contrôle postural statique et au cours d'un déplacement avec et sans contrôle visuel
- **Souplesse**: Amplitude et flexion latérale du tronc, tronc et chaîne postérieure (arrière) des membres inférieurs, Amplitude articulaire des épaules
- **Force et résistance**: force maximale d'agrippement, force, puissance et résistance des membres inférieurs, force des membres supérieurs
- **Endurance cardio-vasculaire**: Aucune entrée de table des matières n'a été trouvée. **culaire** : évaluer l'endurance cardio-vasculaire et la mobilité (test du 2 Kms marche)

Les mêmes tests pour toutes les sections sauf pour les + de 60 ans: pas le test souplesse debout, et les tests pompes

une section a fait le 2 Km marche (20 personnes). Pour les personnes ayant des problèmes (genoux, dos, épaules, ou prothèses) certains test ne seront pas effectués car ils n'auraient pas de signification ;

Les résultats :

Ils sont globalisés et répartis selon :

- 3 tranches d'âge: 19-29 ans, 40-59 ans et 60 ans et +
- 3 niveaux d'évaluation: 1 et 2 (faible augmenter l'activité, 3, 4 et 5
- 5 catégories de tests (IMC, équilibre, souplesse, force, endurance cardio-vasculaire

Analyse des résultats des tests et commentaires de Thierry Maquet

Le passage des tests de condition physique pose un problème pour les entraîneurs qui vivent souvent cela comme une contrainte, car souvent il n'y a pas de suivi.

L'aspect convivialité et relationnel entre les pratiquants lors du passage de ces tests, n'est pas à négliger et il faut y attacher de l'importance. La question est de savoir si l'on va faire servir de ces tests pour modifier les contenus de séances. En quoi les principales qualités physiques sont-elles importantes, et comment organiser les séances pour les entretenir, ou les améliorer ?

L'Indice de Masse Corporelle :

67 personnes soit 64 % de la population testée ont un IMC se situant entre 18,5 et 25 (normal et bonne forme)

38 personnes (+1/3) ont un indice se situant entre 25 et 40 (surcharge pondérale et obésité) ,1 personne a un IMC supérieur à 40 (obésité morbide).

L'équilibre statique et dynamique :

Les 3 tests mettent en évidence que cette qualité physique diminue très vite en vieillissant.

70 % des personnes dont les résultats à ces tests qui se situent à l'indice 1 et 2 (faible) ont plus de 50 ans, sachant que 76 % d'entre elles ont plus de 60 ans.

Si la question de la surcharge pondérale, dans les APS est importante, ***il ne faut pas que la perte de poids soit l'objectif principal***, pour ne pas stigmatiser les personnes concernées. Même si l'activité physique ne fait pas perdre significativement du poids, elle aura, de toute façon des effets bénéfiques sur la santé. Il faut ***préconiser le travail cardio-vasculaire*** pour éviter les maladies cardio-vasculaires

Pourquoi prends-t-on du poids en vieillissant ? Il y a inversion des proportions entre la masse maigre et la masse grasse. On perd de la masse musculaire au profit de la masse grasse : c'est la ***sarcopénie***. La fonte de la masse musculaire induit une perte de force, ce qui entraîne chez les personnes les plus âgées, le risque de chute (10000 décès par an).

Agir sur la masse musculaire : On peut agir sur le maintien voire l'amélioration de masse musculaire, au-delà de 65 ans, par le renforcement musculaire, mais à certaines conditions. Les longues séries à petites charges sont inefficaces. Il faut privilégier les petites séries (8 à 15 répétitions) avec une charge de travail qui doit amener à l'échec (on est plus capable de faire le bon geste). La charge idéale représente 60 % de la 1 RM (charge qu'on ne porte qu'une seule fois). Le travail en charge permet de renforcer la force musculaire, qu'il faut conserver au maximum en vieillissant.

L'équilibre est régulé par l'oreille interne (système vestibulaire), la vision, les récepteurs proprioceptifs.

L'oreille interne : est constituée de récepteurs sensoriels qui détectent les mouvements et changements de position du corps par rapport à la verticale.

La vision : donne des informations sur les déplacements de la tête et du corps par rapport à l'environnement.

Les récepteurs proprioceptifs : sont des capteurs situés dans notre corps (muscles, tendons, os et articulations) qui perçoivent et enregistrent les variations de tension

liées aux divers mouvements du corps. Ils transmettent ces informations au cerveau, afin de trouver une réponse motrice à chaque situation.

L'équilibre dépend donc de ces trois systèmes et lorsque l'un est amoindri ou perturbé cela entraîne des problèmes d'équilibre chez l'individu. ***Le système proprioceptif perd de sa qualité en vieillissant.*** Des études ont démontré que chez les personnes âgées, on passe de « la stratégie de la cheville » à « la stratégie de la hanche ». Du fait de la diminution des capteurs sensoriels situés au niveau plantaire (1/3 avant du pied), les personnes âgées perdent leur sensation à l'avant du pied et pour compenser, inclinent le buste vers l'avant. Cette réponse posturale instinctive est également due au raidissement de la cheville, et à la diminution de la force ces membres inférieurs. Cette « stratégie de hanche » augmente le risque de chute et limite l'amplitude des pas lors de la marche. Il faudra donc intégrer un travail d'équilibre et de proprioception pour les pratiquants, en privilégiant les exercices en situation podale avec déséquilibre dans les séances de gym d'entretien.

L'équilibre doit faire partie d'un entraînement tout au long de sa vie, plus on acquiert de l'équilibre, plus on se dégage facilement de positions difficiles : être capable de rester disponible pour retrouver son équilibre. Le travail de renforcement musculaire en situation de déséquilibre participe à la prévention des blessures. Il renforce les articulations et leur permet de répondre au mieux aux sollicitations lors d'une pratique sportive.

La souplesse :

Globalement sur les 3 tests 42 % des pratiquants se situent aux niveaux 4 et 5 (bon) Mais résultats varient selon le type de souplesse testée. Au niveau de l'amplitude articulaire des épaules, les personnes les plus âgées sont au niveau le plus

Les résultats des tests de souplesse, globalement bons, sont logiques puisque les pratiquantes sont principalement des femmes. En effet, il existe une différence entre hommes et femmes. Les filles sont naturellement plus souples que les garçons. Mais cette souplesse doit malgré tout être entretenue, car on la perd en vieillissant.

La souplesse permet une plus grande amplitude

faible.

En ce qui concerne la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure, et l'amplitude de flexion latérale du tronc les résultats sont plus équilibrés entre les différentes tranches d'âge.

La force et résistance :

Sur la totalité des pratiquants, 60 % ont un indice 1 et 2 (faible) en ce qui concerne la force des membres supérieurs.

La proportion s'inverse pour la résistance des membres inférieurs, puisque 63 % des personnes testées ont un indice 4 et 5 (bon). Cependant pour la force et la puissance des membres inférieurs les résultats sont nettement moins bons surtout chez les personnes les plus âgées.

articulaire, donc une aisance motrice. Elle confère aux muscles une meilleure élasticité, d'où une meilleure adaptation à l'effort. Une trop grande raideur musculaire entraîne des courbatures et des blessures. La raideur musculaire peut également modifier la posture naturelle de la colonne vertébrale : une chaîne musculaire postérieure trop raide entraîne un relâchement des muscles du dos (rétroversion du bassin) et donc un problème de maintien du dos.

Un muscle raide prédispose à des micro déchirures qui génèrent des inflammations pourvoyeuses de radicaux libres qui détériorent les cellules. En vieillissant on en moins bien équipé en anti oxydant qui protègent l'individu contre ces radicaux libres. Il est donc nécessaire d'entretenir les qualités contractiles du muscle.

Avec l'évolution des modes de vie **l'individu a perdu de la force au niveau du haut du corps**, il est donc important d'effectuer un travail de renforcement musculaire sur tout le haut du corps et de l'intégrer régulièrement dans les séances.

Cependant, en vieillissant, il vaut mieux cibler la force des membres inférieurs. Le l'entretien (voire l'amélioration) de la force des muscles avant de la cuisse (quadriceps) est nécessaire, pour les personnes âgées, cela passe par des exercices du type passage assis/debout. Il conviendra également d'assouplir l'arrière des jambes avec des étirements au niveau des ischios-jambiers et des mollets.

Dans le travail de la force, il convient de varier les différents types de contraction (concentrique, excentrique, isométrique). Cependant pour les personnes âgées il faut éviter les contractions de type excentrique (contraction du muscle en éloignant les points d'insertion). Ce genre de contraction est efficace car elle permet de solliciter de nombreuses fibres musculaires mais elle nécessite une récupération importante.

Le travail isométrique prolongé, n'est pas conseillé, car la pression artérielle et la fréquence cardiaque augmentent rapidement, surtout si la contraction s'accompagne de

blocages respiratoires. De plus, ce type de contraction provoque une occlusion des vaisseaux sanguins situés à proximité des fibres musculaires contractées ne permettant plus d'alimenter les muscles sollicités. L'exercice de la chaise, debout, le dos plaqué contre un mur, porte donc à discussion et doit donc être utilisé modérément voire remplacé par d'autres types d'exercices.

L'endurance cardio-vasculaire :

Sur les 14 personnes qui ont effectué le test du 2 kms marche rapide une majorité (10 personnes) se situent au niveau 4 et 5 et plus de la moitié (7) sont des personnes de plus de 50 ans.

On voit que les personnes les plus jeunes n'ont pas forcément la meilleure endurance. On constate également que les personnes ayant un IMC égal ou supérieur à 30 niveau d'endurance est faible indice. L'indice de masse corporelle, a une incidence directe sur le niveau d'endurance cardio-vasculaire.

Le travail cardio-respiratoire, avec une intensité adaptée a un impact sur les défenses immunitaires, et participe à l'entretien de la santé cardio-vasculaire (prévention des maladies cardio-vasculaire). Il permet également de ralentir et de lutter contre le durcissement des artères, du au vieillissement : l'activité physique va entretenir la vasomotricité (vaso-dilatation) des artères.

Le travail aérobic, mais aussi le fait de pratiquer une activité physique en groupe, aurait également un impact sur le cerveau et permettrait la construction de neurones : stimulation de la neurogénèse (ensemble du processus de création d'un neurone fonctionnel du système nerveux).

Le travail cardio-respiratoire est bénéfique sur le sommeil. Il stimule la sécrétion hormonale : **les endorphines et la mélatonine**. La mélatonine est l'hormone du sommeil, son taux varie et indique à l'organisme s'il est l'heure de se reposer ou bien de s'activer. On en produit de moins en moins ne vieillissant. Notons aussi qu'une activité physique le soir peut avoir des effets néfastes sur le sommeil.

L'intensité idéale pour qu'il y ait un réel travail cardio-respiratoire, commence à partir du moment où le pratiquant est essoufflé. Si l'on fait un jogging et que l'on est capable de parler en même temps, l'intensité du travail n'est pas suffisante, elle est faible est on est en travail de « petite endurance ». Pour un bénéfice au niveau du système cardio-vasculaire, le principe du « fractionné » (alternance de périodes d'efforts intense et de périodes de ralentissements) est plus efficace que le travail en continu (même intensité d'effort).

Le bilan des séances de test et l'intervention de T. Maquet soulèvent quelques questions:

- Dans certaines activités comme l'escalade, on s'aperçoit qu'on ne s'intéresse pas assez à la condition physique : on vient pour pratiquer son activité. L'intérêt de ces séances de tests, c'est de permettre aux pratiquants de s'auto évaluer , de mieux se connaître et de susciter de la curiosité pour les inciter à aller plus loin dans leur pratique.
- Comment utiliser ces tests ? L'évaluation de la condition physique dans une démarche à long terme. L'analyse de ces résultats de ces évaluations en début et en fin de période a pour but de mesurer les progrès de chacun dans son activité sportive. Mais aussi d'élaborer des projets autour de la forme et de la santé, du contenu des activités proposées, de la formation des animateurs et des pratiquants et de l'accès aux connaissances. L'idée est de rendre le pratiquant « intelligent ». Trop souvent, dans les séances de gym d'entretien « on fait des exercices sans savoir à quoi cela sert » exprime une pratiquante. Cela nécessite de la part de l'animateur, ou l'entraîneur (bénévole ou salarié) les compétences, mais aussi l'envie de vouloir rendre autonome les pratiquants, ce qui n'est pas souvent le cas.
- Comment le comité peut-il, en tenant compte de ces paramètres, continuer dans ce projet de formation. Les tests de condition physique apparaissent comme un bon moyen de sensibilisation et un besoin de formation des pratiquants. Ne pourrait-on pas envisager de former non seulement aux passages de tests mais aussi à leur interprétation, c'est-à-dire former des animateur- évaluateur ? La constitution d'un réseau constitué d'animateurs et de pratiquants intéressés par cette démarche semble être une perspective possible.

Sport pour tous associatif et politiques publiques :

Comment la ville et les clubs peuvent-ils ensemble et avec moins d'argent développer un sport pour tous plus citoyen ?

Vers un projet sportif local rénové

Retour sur la soirée du jeudi 15 décembre 2011

Entre instrumentalisation et revendications : Le défi de la co-construction des politiques publiques

Depuis 30 ans, la succession de crises culturelles et économiques combinées aux ravages du nouveau capitalisme des années 80 auront remis en avant le besoin pour la population de s'associer et de s'organiser ensemble pour construire des alternatives. Altermondialisme, lutte contre la faim, réinsertion, lutte des sans abris, droit aux activités culturelles et sportives etc... Jean Louis Laville, sociologie et spécialiste des questions de vie associative, brossait très récemment trois scénarios :

- 1er scénario : **l'instrumentalisation des associations par l'état social modernisé**. En devenant des prestataires de services soumis à un cahier des charges imposé par l'état, les associations devront sous traiter le travail du service public aujourd'hui abandonné par l'état - à l'image du CNDS redistribué en fonction de critères définis par l'état.
- 2ème scénario : à l'image des fondations Bill Gates ou Danone, le capitalisme a besoin de se moraliser et utilise **l'association comme une entreprise privée avec un but social**. Dans cette optique, les associations sont invitées à intégrer les règles de gestion et de professionnalisation dans une concurrence effrénée entre elles.
- 3ème scénario auquel nous sommes plus favorables : **de nouvelles alliances entre les pouvoirs publics et les associations se nouent**. Ceci afin de co-construire les politiques publiques avec les populations. Les associations sont reconnues comme créatrices de projet et non plus comme des prestataires de service.

À quand des rencontres associant les élus locaux et les associations sportives? Comment construire collectivement des réponses aux besoins de la population en matière de pratiques sportives et associatives ? Du point de vue du sociologue, le scénario de la co-construction de politiques publiques reste le défi majeur pour qui souhaite apporter, de façon équitable, des réponses aux besoins de la population en matière de besoins fondamentaux comme la santé, l'éducation, la culture, la pratique des APS.

Comment dépasser le blocage suivant ? D'un côté les villes qui expriment leurs difficultés à pouvoir tout financer et de l'autre des clubs et un mouvement sportif local qui expriment des besoins de plus en plus diversifiés. La question très contemporaine de comment faire mieux, ensemble et avec moins d'argent prend ainsi tout son sens. Cela suppose de définir les conditions favorables à cette co-construction et de clarifier les tâches et les missions

auxquelles il faudrait s'atteler ensemble, villes et mouvement sportif, pour que ce travail soit réellement efficace.

La suppression de la taxe professionnelle une opportunité ? Ou comment repenser des pratiques sportives associatives moins chères et plus utiles pour la population...

Deux points de vue ont été sollicités : celui de M. Leandre Cortana, Maire adjoint aux sports à Valenton. Et celui de M. Daniel Bruneau, dirigeant à l'ES Vitry club omnisports de la FSGT et militant du comité FSGT. Les deux interventions auront permis d'introduire un débat long de deux heures.

comprendre et analyser les difficultés nouvelles des villes.

A Valenton, où le sport est considéré comme une mission de service public, les inquiétudes sont grandes face à la politique de désengagement de l'état. Les besoins sociaux sont réels, le besoin de rénover les équipements – exemple du gymnase – sont prégnants, la ville investit et tente de réaliser les efforts nécessaires. Mais c'est compliqué. Il manque aujourd'hui 140.000 € au budget municipal dans une ville qui est parmi les plus pauvres du département.

repenser l'utilisation des équipements sportifs vers plus d'équité.

La suppression de la taxe professionnelle et la réduction des moyens de la ville a exigé de la part de la municipalité de repenser l'utilisation des équipements. Le gymnase était par exemple, avant sa rénovation, utilisée principalement par la section gymnastique et la section trampoline du CSV. Avec de nombreuses difficultés, il aura fallu faire comprendre aux associations concernées que le gymnase devait être aussi utilisé par d'autres activités et l'éducation nationale.

Repenser la fonction et l'utilité du sport.

Le sport a des vertus mais des vertus qui s'enseignent. Et c'est mieux quand la ville et le club s'y attachent ensemble. A Valenton, il est évident qu'il s'est passé quelque chose entre le club, la section foot et la ville. Pour résoudre les problèmes récurrents de violence dans l'activité football, la ville, le club et la section ont mené un long travail de « recommencement ». En reconstruisant à zéro l'activité, sur des bases éducatives et associatives plus saines.

Le système fédéré ne s'est pas adapté pour faire évoluer ses formes de vie associative.

Pour Daniel Bruneau, qui fut longtemps le principal animateur du Comité Départemental Olympique et Sportif du 94, la suppression de la taxe professionnelle est un bon moyen pour se poser les bonnes questions. Le système associatif fédéré a beaucoup évolué. Si dans l'ensemble il a fait des efforts pour faire évoluer les formes de pratiques sportives pour répondre aux besoins qui se sont diversifiés, il n'a pas fait évoluer ses formes de vie associative pour s'adapter aux nouvelles formes d'engagement. A tel point que la FFF, par exemple, a perdu presque 6000 dirigeants en 5 ans.

La logique associative s'est affaiblie en éloignant l'adhérent de sa responsabilité.

Les moyens actuels doivent être réorientés vers plus de vie associative et d'engagement citoyen. Pour des professionnels du développement de la vie associative et du bénévolat.

Résister ensemble. Villes et vie associative et sportive locale.

L'évolution des populations dans les villes du département appelle de nouvelles réponses en matière d'organisation des activités sportives.

De leur côté, les grands clubs omnisports ont intégré le modèle de la prestation de services dans l'organisation des pratiques sportives. Sous la pression des fédérations délégataires et du CNOSF, la professionnalisation de l'encadrement sportif a progressivement coupé l'adhérent de sa responsabilité. Les villes quant à elles, ont développé des services sportifs directement vers la population sans passer par le système associatif.

Au fil des 15 dernières années, la logique associative qui repose sur la prise en charge par les pratiquants-adhérents de leur activité s'est affaiblie. Comment réorienter aujourd'hui vers une logique associative et plus citoyenne ? Effectivement, il faut de l'argent, plus de moyens. Mais pas pour faire n'importe quoi. Avant tout pour développer l'associatif et la participation citoyenne de l'adhérent.

Débat avec les participants :

Considérer la suppression de la taxe professionnelle comme une opportunité est une provocation mais elle est juste. Le modèle de la professionnalisation de l'encadrement n'est pas inéluctable. D'autres choix de clubs, qui reposent sur la participation et la sollicitation des adhérents, viennent démontrer que des alternatives durables existent. Professionnels du développement de la participation bénévole, contraintes et passages obligés pour l'adhérent.

Face au modèle de la professionnalisation qui déresponsabilise et face aux contraintes fédérales sur la conception des normes des équipements sportifs, les villes et les clubs doivent résister ensemble. Auquel cas, c'est le sport pour tous - tourné vers la réponse aux besoins des seniors, des enfants, de la petite enfance, des handicapés, des milieux populaires – qui va en pâtir.

L'expérience du comité FSGT, qui a procédé à l'analyse des populations locales sur Vitry, Ivry, Champigny révèle des décalages importants entre les modes de vie des différentes catégories de population et les conditions de pratiques ; Entre leurs motivations et leurs besoins profonds et les formes de pratiques. Par exemple, le système propose des pratiques éducatives la semaine en fin d'après midi, et des pratiques de compétition le WE. Ce qui conduit à un engorgement des équipements le soir en semaine et à des créneaux libres dans certains périodes du WE. Ne faut-il pas multiplier des formes de pratiques enfants le WE quand on sait que la catégorie des familles monoparentales – qui a donc des difficultés pour accompagner les

enfants – est en augmentation ?

Repenser les modalités d'utilisation des équipements.

Comment repenser les modalités d'utilisation des équipements sportifs quand on sait par ailleurs qu'un tiers de la population des villes étudiées passe en moyenne 3 heures par jour dans les transports. Par ailleurs, ne faut-il pas, face aux contraintes de gestion du personnel municipal et au besoin de maîtriser le surcout lié aux heures supplémentaires, imaginer des formes de gestion associative de certains équipements sportifs ?

Quelle population souhaite-t-on ? Consommatrice ou citoyenne ?

Les villes et les clubs doivent se poser le problème de quelle population elle souhaite dans la localité. Une population consommatrice et passive ou une population active et citoyenne ? Quelle doit y être la contribution du sport associatif si la visée est de former des individus plus responsables et plus solidaires ?

Evaluer les politiques sportives qui ont été menées.

L'évaluation des politiques sportives menées depuis une quinzaine d'années est nécessaire. Les conventions avec les clubs n'empêchent-elles pas la créativité associative en orientant l'action ? La professionnalisation de l'encadrement est-ce une bonne chose ? L'animation d'activités municipales sans passer par le système associatif, ou au contraire le choix de privilégier les clubs ? Aujourd'hui ces questions remontent à la surface car les villes et les services des sports se posent beaucoup de questions sans forcément avoir de réponses.

A quelles conditions la co-construction qui associe les villes et le mouvement sportif est-elle possible ?

- L'expérience de Valenton vient le démontrer. Les choses ne sont pas inéluctables, les évolutions ne sont pas définitives et il est possible de reconstruire . Mais cela exige de la part des villes et des clubs **un changement d'attitude et le refus de se résigner.**
- Tout le monde se questionne. Les clubs, les villes, le système fédéral. Il y a besoin de sortir de l'isolement et de **se poser les questions ensemble.**
- Le travail de co-construction exige de sortir du rapport d'instrumentalisation. Les désaccords existent. **Le temps est nécessaire pour affronter les différences de points de vue.**

Un collectif qui associe villes, associations sportives et FSGT : pour quoi faire ? Quelles tâches ?

- Analyser les évolutions des populations au niveau local, évaluer les besoins en rapport aux formes de pratiques sportives et en rapport aux formes de vie associative.
- Comprendre et approfondir l'analyse des difficultés des villes.
- Analyser, comprendre et critiquer les réformes de l'état pour en saisir les conséquences et les dangers.
- Evaluer les politiques sportives des villes, les modes de gestion des équipements, les effets des conventions.
- Débattre sur l'utilité de retisser du lien social, de construire du citoyen dans la ville, la population, les adhérents.
- Proposer, rechercher, promouvoir des formes de vie associative adaptées aux besoins et aux nouvelles formes d'engagement des individus.
- Rechercher, proposer, promouvoir des formes de professionnalisation qui développent du bénévolat et de l'engagement associatif.

Le comité FSGT 94 va prendre d'ici peu des initiatives pour avancer dans ce sens.