

FLASH INFOS

n° spécial "santé"



"La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"

Déclaration de l'OMS (organisation mondiale de la santé) 1947

La progression technique et sportive est recherchée d'abord pour ses vertus en faveur du bien-être et de la condition physique.

Aujourd'hui l'évolution des modes de vie (notamment sédentarité) confère aux activités physiques et sportives un rôle renforcé. L'accès à ces activités reste inégalitaire, on peut même parler de difficultés aggravées concernant les pratiques directement bénéfiques pour la santé (barrières culturelles et sociales, absence ou difficulté d'accès aux équipements sportifs...).

Pourtant, 80% des français qui pratiquent une activité sportive, place la santé comme motivation première. Plus généralement la demande d'activité sportive évolue vers pluralisme des pratiques, loisir et convivialité. La progression technique et sportive est recherchée d'abord pour ses vertus en faveur du bien-être et de la condition physique.

Cette approche du sport est donc inversée par rapport aux dogmes du sport classique. Les fédérations affinitaires sont particulièrement en phase avec cette nouvelle donne.

La FSGT qui conjugue omnisports et éducation populaire est naturellement en pointe. Le comité FSGT 94 qui travaille ces questions depuis de nombreuses saisons, dispose d'une expérience et d'un savoir faire important.



Test endurance aérobie avec Génération 3 de l'US Ivry

Sport et haut niveau d'utilité sociale : c'est possible, en voici la preuve

La FSGT a depuis longtemps utilisé les tests d'aptitude physique comme un moyen privilégié pour faire découvrir les bienfaits d'une activité physique et sportive inscrite dans la durée.

Avec la campagne HEPA, campagne européenne pilotée par la Faculté de Nancy, nous sommes passé à une dimension supérieure. D'un double point de vue : quantitatif avec des séances dans de nombreuses villes du département, qualitatif avec la formation d'animateurs et l'acquisition de compétences d'auto évaluation des pratiquants (compétences techniques mais aussi scientifiques avec l'organisation de soirées de formation endurance, équilibre...).

Aujourd'hui le programme AHEPA est terminé et s'est conclu sur un séminaire en septembre 2006. La FSGT 94 souhaite prolonger et amplifier cette action en s'appuyant sur les travaux de Nancy. La publication d'un nouveau cahier de tests est prévue pour septembre 2007.

Mais des problèmes nouveaux surgissent qui demandent des réponses ambitieuses.

Avec l'action contre l'obésité des jeunes (foot ES Vitry) nous sommes passés dans une phase nouvelle : celle de coopération entre des organisations sportives et les différents acteurs publics qui se mobilisent contre ce qui est devenu un véritable fléau !

Al'autre bout de la chaîne des générations, les 90 tests d'évaluation effectués par les seniors de Génération 3 de l'US Ivry démontrent de lourds problèmes d'équilibre et d'endurance aérobie parmi une population pourtant plus active que la moyenne. Nous en avons tiré les conséquences pratiques : formation endurance aérobie et moments de pratique adaptés ; création de séances " équilibre et prévention des chutes ". Pour aller plus loin des coopérations seront nécessaire avec la municipalité et son Centre de Santé.

Ces actions se sont développées grâce à la volonté politique du comité 94 qui entend bien continuer sur cette lancée dès la prochaine saison avec un nouvel outil : un cahier ça va la forme ? destiné aux animateurs et adhérents de tous les clubs du Val de Marne.

Voici en images et en avant première quelque uns des tests qui vous seront proposés.



Les tests "équilibre" ont permis de mesurer l'urgence d'ateliers spécifiques pour que chacune et chacun de nos seniors conservent toutes ses possibilités. Une démarche de prévention synonyme de bien-être et de sécurité...



En n'écartant aucun enfant, l'ES Vitry foot est confronté aux problèmes généraux de santé de la jeunesse

Des tests pour évaluer votre condition physique

Test détente verticale, force musculaire des membres inférieurs



Rythme cardiaque à l'arrivée du 2 km marche

Force musculaire des membres supérieurs



BULLETIN DU COMITE FSGT DU VAL DE MARNE

115 avenue Maurice Thorez - 94200
Ivry sur Seine

Accueil public

De 15 à 19 heures

lundi, mardi et jeudi

De 15 à 18 heures le vendredi

De 9 à 12 heures le samedi

Téléphone : 01/49/87/08/50

Télécopie : 01/49/87/08/51

Messagerie : fsgt94@wanadoo.fr

Site : www/fsgt94.org



**Pour la nouvelle saison, un nouvel outil : le cahier
*ça va la forme ?***

**18 tests pour évaluer votre condition physique
Une création FSGT au service des animateurs et des
adhérents de tous les clubs affiliés,
la mesure indispensable de début de saison
pour connaître ses points forts et ses points faibles.
Tous les renseignements au comité 94 et sur le site fsgt94.org**