



Comité FSGT Val de Marne
Espace Fédéral Territorial de la FSGT

Les actes de la Semaine des clubs et des comités FSGT

Du 24 au 28 janvier à Ivry sur seine

**Zoom sur les freins à la pratique sportive en France :
A chaque famille de frein sa catégorie de public.**

**En Île de France: un Examen sans concession des
effectifs FSGT de 2009 à 2021...et des questions.**

Vous avez dit la Marche Nordique Omnisport?

Les seniors à la relance



**SEMAINE DES CLUBS ET
DES COMITES**
Du 21 au 28 janvier 2022



Sommaire

Zoom sur les freins à la pratique sportive en France : A chaque famille de frein sa catégorie de public.....	2
En Île de France: un Examen sans concession des effectifs FSGT de 2009 à 2021...et des questions.....	5
Vous avez dit la Marche Nordique Omnisport?.....	8
Les seniors à la relance.....	10

ZOOM SUR LES FREINS À LA PRATIQUE SPORTIVE EN FRANCE : A CHAQUE FAMILLE DE FREIN SA CATÉGORIE DE PUBLIC

Depuis 2000, année de la première grande enquête sur les pratiques sportives des Français, on assiste à une diversification massive des pratiques. Mais la très récente enquête conduite par l'Injep en 2020 (hors confinement) vient aussi bousculer les représentations.

En partant d'abord des publics éloignés de la pratique sportive, l'enquête innove sur la méthode et permet tout en identifiant mieux à quelle catégorie de populations ces freins correspondent.

En 2020, 25 % des français de plus de 15 ans déclarent ne pas pratiquer – ou très peu – une activité physique et sportive. D'abord des femmes pour près des deux-tiers, ces personnes sont plus âgées et moins diplômées que la moyenne. De nombreux freins les empêchent de pratiquer une activité physique : une santé fragile (26 %), des difficultés de sociabilité (21 %), le cumul de contraintes professionnelles, scolaires et familiales (20 %), le désintérêt pour le sport (20 %), et le coût et l'inadéquation de l'offre sportive (13 %).

A chaque frein déclaré sa catégorie de public majoritaire:

- **la santé fragile** : il s'agit d'abord de personnes âgées, en surpoids ou obèses, peu diplômées, avec de faibles revenus, ouvriers avec des métiers durs physiquement et habitant dans des agglomérations de taille intermédiaire.
- **Les difficultés de sociabilité** : surtout des personnes âgées qui ne vivent pas en couple et qui disposent de peu de revenus. Elle traduisent la peur du regard des autres et les difficultés à être acceptées par les autres.
- Les personnes qui déclarent qu'elles ont **peu d'intérêt pour la pratique sportive** sont d'abord et de façon surprenante, des jeunes de 15 à 29 ans, moins souvent en couple, au capital scolaire élevé, à l'aise financièrement et en bonne santé.

- **Le cumul des contraintes familiales et professionnelles** : il s'agit en priorité de personnes âgées entre 30 à 49 ans, qui disposent au moins du baccalauréat, vivent en couple, issus de la classe moyenne, en bonne santé et avec des enfants, elles pratiquent des APS de manière occasionnelle.
- Enfin concernant **les freins liés au coût et à l'inadéquation de l'offre sportive**, on retrouve surtout des 15 – 29 ans plus souvent actifs, moins souvent à l'aise financièrement, pour qui les lieux de pratique sont inadaptés ou trop éloignés et qui ne connaissent pas grand monde pour pratiquer.

Rien de nouveau dans les enquêtes : vraiment ?

En 2010, nous citons Patrick Mignon sociologue et chercheur à l'INSEP et à l'EHESS¹ : Selon lui « *alors que le sport est souvent présenté comme un moyen d'intégration, on pourrait faire la proposition inverse : il faut être intégré pour faire du sport* ».

Même remarque de participants à la semaine des clubs et des comités en 2022 : « *le club est censé être un lieu de sociabilité et développer des APS pour développer la santé. Or les populations les plus âgées et les moins à l'aise financièrement perçoivent d'abord les freins à la pratique sportive en association* ».

La faute à qui alors...Vieux débat à éviter : est ce de la faute à la société ou bien de la faute du système sportif et associatif ? La dégradation de la situation économique et sociale, la flexibilisation et la précarité du travail, un temps de loisir moins disponible et plus morcelé...les inégalités sociales se sont accentuées depuis 2010 et si on peut trouver là des explications essentielles, elles ne sauraient affranchir le système associatif et sportif d'un examen plus poussé de ses responsabilités quand parfois il reproduit et accentue les facteurs d'inégalités à la pratique.

Un projet omnisport FSGT à confronter aux réalités

Historiquement les activités de la FSGT se sont développées dans des bassins de population où les milieux populaires étaient majoritaires. Des années 1970

1 École des Hautes Études en Sciences Sociales

à 1985, il reste l'inventaire du développement phénoménal des activités en direction des plus jeunes, des plus vieux, des femmes actives, dans des formes d'activités qui n'étaient plus exclusivement tournées vers la compétition. Qu'en est-il aujourd'hui tandis que la population des départements de la proche couronne parisienne se développe et que la pandémie du Covid a vidé en partie les gymnases et les listes d'adhésions ?

La FSGT a pour finalité de développer des activités physiques et sportives en direction des milieux populaires au sens large. Elle vise à développer l'engagement dans la gestion et l'animation des activités en s'appuyant sur la vie associative et des contenus pédagogiques adaptés. Son action s'inscrit dans la visée d'une société moins inégalitaire et plus solidaire.

Si l'on souhaite tirer profit de ces analyses, mieux vaut se concentrer sur l'examen de nos responsabilités et de nos réussites. Pour aller plus loin, un examen et un questionnement du réel de nos activités mériterait d'être réalisé : qu'est ce qui va dans le sens de renforcer les freins à la pratique sportive ? A contrario, qu'est ce qui va dans le sens de les diminuer ? Quels sont les leviers pour capter les publics les plus éloignés ?

Prenons l'exemple du comité FSGT de Paris qui dit s'être développé prioritairement dans les activités de compétition et de pleine nature. Des activités majoritairement masculines et qui s'adressent aux 15/50 ans. Des marges de développement sont possibles mais quels publics viser et quels leviers actionner pour réduire les freins à la pratique sportive ?

Des études de cas sont possibles pour comprendre ce qui conditionne le développement dans les activités de nos clubs. Les footballs FSGT, les sections plus de 50 ans dans les clubs omnisports, les pratiques familiales en direction des enfants, les activités de pleine nature, l'escalade, les pratiques de compétitions enfants...etc

Massification ne veut pas dire démocratisation des activités

Il est probable – si l'on considère l'évolution des effectifs licenciés dans les fédérations sportives depuis 2000 - que la massification et la diversification des APS se sont opérées en dehors du système sportif. D'abord dans le marché privé des APS mais aussi dans les pratiques municipales elles même bien souvent organisées sur le même modèle de la prestation de service.

Résoudre le problème de l'accès des plus exclus c'est aussi se former à développer le sport de tous les milieux populaires

Un modèle alternatif existe et son développement reste possible. Des contenus sportifs adaptés aux différentes catégories de publics et à leurs besoins. Une vie associative qui associe les adhérents à l'animation de la vie du club et des activités, à la gestion des problèmes communs... des pratiques peu chères et de proximité.

L'outil de la statistique proposé par l'enquête de l'INJEP vient le confirmer : partir des besoins des plus exclus pour leur permettre d'accéder à l'utilité sociale des pratiques sportives et associatives, c'est aussi se donner les moyens et les compétences pour développer le sport qui associe tous les milieux populaires.

Les 90 ans de la FSGT en 2024 et le développement du projet des activités FSGT en question

Dans la perspective des 90 ans de la FSGT en 2024, et tout en réaffirmant la visée sociale du projet omnisport



STATISTIQUE PUBLIQUE

N° 52 • Novembre 2021

Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes

En 2020, un quart des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France ont peu ou pas pratiqué d'activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois (hors période de confinement liée à la crise sanitaire). Ces personnes,

Cette étude cherche à répondre à ces questions, en mobilisant une enquête statistique sur la pratique physique et sportive portant sur 12 000 personnes,

FSGT, nous aurions peut être intérêt à multiplier les études de cas dans nos clubs et à côté... un travail qui pourrait être utile en direction de 4 catégories de responsables et militants pour mieux les associer :

- les responsables de clubs qui font de la FSGT sans le savoir et qui pourraient s'y reconnaître.
- ceux qui font de la FSGT en le sachant mais qui ont besoin de réponses et d'outils autres que ceux que leur propose le modèle du marché.
- Ceux qui pilotent et coordonnent les comités et les projets d'activités sportives de la FSGT et qui ont besoin de soutien et de travail en réseau.
- Les nouveaux responsables de clubs et de comité dont la fréquence de renouvellement s'est accélérée ces dernières années.

Beaucoup de responsables se reconnaissent dans le projet de la FSGT. Un projet qui a besoin de militants pour le porter. Et si la rénovation des contenus sportifs à partir des besoins des individus était finalement un outil pour développer des militants nouveaux ?

EN ÎLE DE FRANCE: UN EXAMEN SANS CONCESSION DES EFFECTIFS FSGT DE 2009 À 2021...ET DES QUESTIONS

Les effectifs de la FSGT en Ile de France ont fortement évolué avec des disparités importantes selon les comités, les publics, les tranches d'âge, le genre. De 2009 à 2020 et depuis la pandémie, quelles sont les grandes tendances? Où doivent porter nos efforts à l'échelle de l'Île de France et quels sont les marges de développement dans les départements? Début de réponses après avoir croisé les statistiques Insee par département avec nos effectifs de licenciés FSGT.

Entre 2009 et 2020, si l'on prend les chiffres par comité, tandis que le 75, le 78, le 77 Nord se sont développés, le 93 et 94 - historiquement les plus gros comités - se sont eux affaiblis en nombre de licenciés. A l'échelle de l'Île de France la perte est de 6500 licences². Dont -7000 pour le 93 et le 94 et +2000 pour le 75...

Sur la longue durée entre 2009 et 2020 : un affaiblissement global avec des disparités entre comité et entre activité

En 2009 on comptait 16 activités à plus de 1000 adhérents contre seulement 11 activités en 2019. Les activités badminton, danse, tennis, judo, aquagym et musculation se sont fortement affaiblies en 10 ans passant sous le seuil des 1000 adhérents.³

Là où les effectifs des footbals représentent 25 % des effectifs globaux de la FSGT en Ile de France, la baisse du foot à 11 (-39 % de licences soit 3500 licences en moins) n'est pas compensée par les progrès du foot à 7 (+30 % avec 1700 licences en plus).

On note aussi des baisses conséquentes dans des pôles d'activités de compétition historiquement importants et qui offraient jusqu'en 2020 une masse critique suffisante pour y développer des compétitions : la natation (-1400) le judo (-798) le tennis (-575) la pétanque (-430) les PGA (-416).

2 On entend ici uniquement les licences omnisports.

3 Voir en annexes Effectifs FSGT Ile de France.

On note enfin des rendez vous de fédéralisation ratés avec le badminton, la danse et l'ensemble des activités d'arts martiaux hors judo.

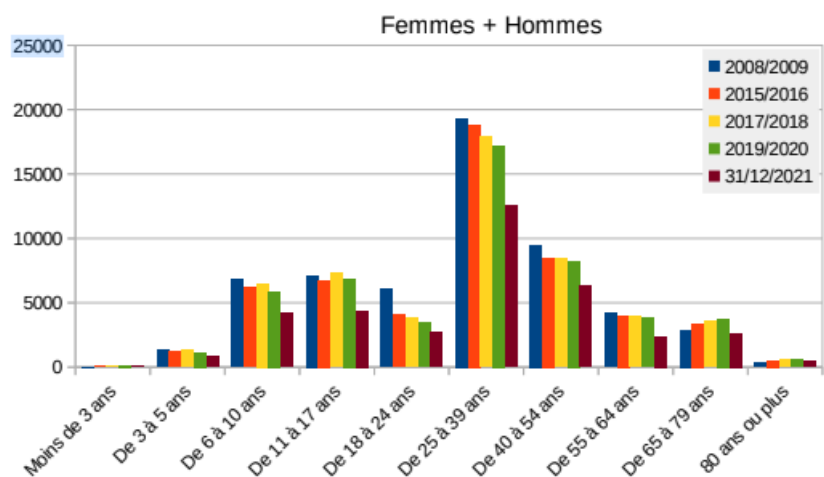
A l'opposé, il faut relever les hausses notables dans les activités escalade et foot à 7 donc, mais aussi dans les activités volley ball, boxe anglaise, multiactivités seniors, vtt cyclo et cyclisme, tennis de table et plongée. Soit au total près de 8100 licences supplémentaires dont 3232 licences rien que pour l'escalade.

Quelle analyse par public entre 2009 et 2020?

La licence adulte (-11%) résiste mieux en proportion que la licence enfant (-22%) tandis que la licence jeune est en progrès même si le total de licences est beaucoup moins important que les deux autres catégories. Avec là aussi des disparités importantes entre comités : -24 % d'adultes dans le 94, -40 % dans le 95 contre +18 % dans le 75. -33 % d'enfants dans le 93, -30 % dans le 94...

Si l'on examine les effectifs par tranche d'âge, les plus de 65 ans représentent la seule catégorie en progrès, quelque soit le sexe. Il faut aussi noter la stabilité des effectifs dans les 11/17 ans filles. A l'opposé, la tranche des 18/24 ans représente la plus forte baisse avec -2600 licences entre 2009 et 2020. Plus l'on monte dans les tranches d'âge, moins les baisses sont prononcées : les 25 à 39 ans (-1900) les 40/54 ans (-1200) les 55/64 ans (-400)...

L'âge moyen de l'adhérent FSGT augmente dans les grands comités : de 31,5 à 33,4 ans dans le 75 ; de 31,3 à 33 ans dans le 94 ; de 31,3 à 35,9 ans dans le 93. Tandis que l'âge moyen baisse dans le 92 et dans le 95.⁴



4 Voir en annexes les Études Focus par comité.

Des effectifs bouleversés depuis 2020 et le début de la pandémie.

Même si les chiffres arrêtés au 31 décembre 2021 sont à relativiser compte tenu du retard important dans certaines activités et des licences en année civile dans certaines activités comme la pétanque ou les vélos, la baisse entre août 2020 et décembre 2021 est importante dans tous les comités et toutes les tranches d'âge. En proportion elle est encore plus prononcée chez les 11/17 ans et les 25/39 ans.

En février 2022, la FSGT en Île de France a retrouvé 80 % de ses adhérents mais avec des disparités importantes selon les comités .

A l'échelle de l'Île de France, on observe une baisse des licences de 28 % en Île de France entre août 2020 et décembre 2021. Baisse qui n'était plus que de 20 % début février 2022. Avec là aussi des disparités entre comités :

- Le 75 et le 77N retrouvent 83 % de leurs effectif de 2020.
- Le 78 retrouve 86 % de ses effectifs de 2020.
- Le 91 retrouve 81 % de ses effectifs de 2020.
- Le 92, le 93 et le 94 retrouvent 75 % de leurs effectifs de 2020⁵.

On a besoin d'études de cas avec les acteurs des activités pour comprendre ce qui explique les évolutions dans nos effectifs et à quelles conditions retrouver du développement global.

Si l'on est en mesure de repérer les baisses, les disparitions et les progrès dans les activités de la FSGT aussi bien dans la longue durée que depuis la pandémie de Covid, encore faut-il rechercher les explications pour comprendre ce qu'il s'est joué.

Entre la concurrence des autres fédérations, le marché privé des pratiques d'entretien et dans certaines situations la municipalisation des pratiques, la FSGT observe des baisses d'activités de compétition mais aussi dans les activités d'entretien. Des baisses qui parfois ne dépendent pas que d'elles ou de la qualité des activités proposées mais aussi des choix des clubs. Toutefois, les

freins à la pratique sportive identifiés par l'Injep ne doivent pas manquer d'être réinterrogés dans les activités FSGT. Des activités FSGT qu'il conviendrait de questionner donc dans les prochains mois?

On sait aussi que la pandémie est venue renforcer la dégradation et l'affaiblissement des structures de pilotage des clubs omnisports – sans parler du renouvellement de l'engagement bénévole qui ne pouvait se faire faute de vie sportive et d'initiatives.

D'un côté, on a observé pendant 10 années, une accentuation du poids et des logiques sélectives des fédérations dans la politique des sections au détriment d'une politique de club omnisports résolument tournée vers les besoins de la population. De l'autre côté une montée de la logique de prestation de service au détriment des principes de vie associative et d'autogestion des pratiques.

On pourrait mesurer les effets quantitatifs de la réduction de la place des clubs omnisports dans les comités FSGT, notamment le 93 et le 94 qui étaient historiquement des comités forts dans la fédération et qui puisaient leurs militants et leurs effectifs dans les grands clubs. La place des petits clubs, grandissante n'a pas compensé celle des grands clubs donc...

Il reste des pôles forts à préserver et à renforcer, des activités nouvelles à développer... mais en mutualisant nos forces.

La Gymnastique, le foot à 7, le foot à 11, l'athlétisme, la natation représentent des pôles importants qui exigent un travail de rénovation des contenus et de gestion à l'échelle de l'EFT et des comités. Un travail déjà entamé en 2017 encore plus urgent tant l'enjeu d'une masse critique est importante afin de garantir des calendriers de compétition attractifs.

Les activités de pleine nature – par exemple la marche nordique – sont une voie de développement tant elles répondent aux enjeux de pratique de santé à tout âge et pour tous les sexes dans une région Ile de France où la population recherche les espaces verts et réutilise les espaces urbains.

A une autre échelle, plus fédérale et en associant clubs et comités, on a besoin de retravailler des modèles d'activités, de clubs et de sections de clubs tournés vers

la réponse aux besoins des publics spécifiques : Par exemple, les seniors et les plus de 65 ans, la petite enfance et les pratiques en familles ou côte à côte, les pratiques tournées vers la santé avec des clubs de sport santé.

La question des choix a été posée. Doit-on prioriser les pôles les plus forts au risque de passer à côté des autres, plus petits, qui se retrouvent dans la FSGT car ils y trouvent des finalités et des valeurs qu'ils ne retrouveraient pas ailleurs ? Ou bien faut-il plutôt poser la question en terme d'efforts combinés à produire ? Autrement dit comment disposer d'une stratégie commune associant comités, clubs et fédération tout en combinant forces humaines, initiatives pour expérimenter, populariser et développer de nouveaux modèles d'activités orientées sur la réponse aux besoins des publics.

Autre question posée : la FSGT est une fédération de clubs. Historiquement, le club constitue le cœur de l'activité fédérale et fédérée. De la fédération au comité, dans les commissions sportives et dans les collectifs de projets. Mais les problèmes que la FSGT essaye de faire avancer ne sont pas tout le temps partagés par les clubs. Le développement des seniors, des pratiques de jeunes multi sports, de clubs de santé doit-il se faire avec les clubs en priorité ou avec d'autres structures hors champ associatif et sportif ? A moins là aussi qu'il faille poser le problème autrement : comment créer des coopérations associant le club, la fédération, le comité et les structures hors sportif pour développer des activités physiques et sportives adaptées aux besoins des

Comment continuer dans la fédération et dans l'EFT?

Les deux journées centrées sur l'analyse des besoins des populations confrontée aux effectifs dans les activités FSGT ont été programmées au moment même où l'on annonçait un pic des contaminations du covid. D'où une participation qui s'est limitée aux membres de l'EFT Ile de France et notamment les pilotes de comités et de la ligue. Il y manquait le pôle fédéral des activités et des responsables du pôle formation. Une absence importante compte tenu des questions posées. La période de préparation à venir des 90 ans de la FSGT ne peut elle pas être mise à contribution pour mener des études de cas dans les activités qui se sont développées et imaginer des stratégies de développement ?

Enfin, à l'échelle de l'EFT, il y a besoin aujourd'hui de laisser mûrir la réflexion et de digérer les travaux. Puis il faudra se réapproprier les travaux en faisant le tri : où sont les priorités, que faut-il améliorer dans l'existant et qu'est ce qu'il faudra mettre de côté ? A suivre donc...

Analyses multicritères par comité et notes de travail... Retrouvez les documents annexes en cliquant ci-dessous

The screenshot shows a file sharing interface with the following elements:

- Header: "EFTs IDF > Etude effectifs FSGT 2009/2016/2018/2020" and a "TOUT TÉLÉCHARGER" button.
- Section: "Fichiers" with a "Nom ↑" sorting indicator.
- Grid of PDF thumbnails:
 - Row 1: "Données_Bruts_75.pdf", "Données_Bruts_92.pdf", "Données_Bruts_93.pdf", "Données_Bruts_94.pdf", "Données_Bruts_95.pdf", "Etude comparative IDF.p..."
 - Row 2: "Etude_focus_75.pdf", "Etude_focus_92.pdf", "Etude_focus_93.pdf", "Etude_focus_94.pdf", "Etude_focus_95.pdf"

populations qui sont les moins pratiquantes ?

VOUS AVEZ DIT LA MARCHÉ NORDIQUE OMNISPORT?

Activité simple d'accès et populaire, la marche est la première activité pratiquée par les français. Et si la Marche Nordique devenait la référence en matière de sport santé et de nature ? A quelles conditions le modèle associatif peut-il s'en saisir comme outil populaire de haut niveau d'engagement associatif et sportif. Débuts de réponse à partir de l'expérience FSGT

Après avoir découvert la marche nordique aux fédéraux de cross FSGT Bernard Mingot a développé l'activité à Alençon en partant d'une conception omnisports de l'activité. Autogestion, progrès technique et sportif pour toutes et tous, lien social... et développement du capital physique et santé. En appui sur son expérience, nous proposons de formuler les points clés de son développement dans d'autres territoires.

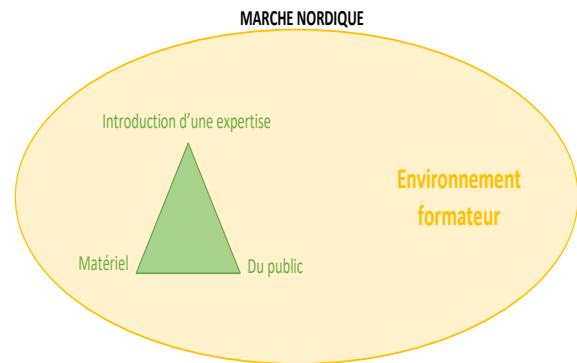
Le modèle associatif doit pouvoir trouver sa place si l'on veut développer une marche nordique d'utilité sociale non sélective

Différents types de pratique de la Marche Nordique dans notre société existent : les pratiques auto-organisées, les pratiques encadrées dans un cadre commercial, les pratiques encadrées dans un cadre public (collectivités) mais bien souvent avec une logique de prestation de service.

Les pratiques associatives auto-organisées et autogérées de la Marche Nordique, quant à elles, représentent une réponse adaptée aux enjeux de santé publique pour celles et ceux qui ne peuvent avoir accès à des activités bien souvent chères et prêtes à consommer. Mais pas seulement... A contrario du modèle marchand qui vise un consommateur, la marche nordique FSGT doit être vue sous l'angle du besoin des individus de construire ensemble le projet de leur activité et de s'éduquer mutuellement. La Marche Nordique est aussi un outil pour permettre à ceux qui ont abandonné la pratique des APS de pratiquer à nouveau à condition de transmettre les savoirs et de permettre à ceux qui le souhaitent d'animer les sorties.

L'environnement formateur comme facteur clé du développement

Afin de pratiquer cette activité, il est nécessaire d'avoir un triptyque regroupant du public pour pratiquer, du matériel technique (bâtons) et l'introduction d'une expertise tout en évoluant dans un environnement formateur.



La marche nordique est une activité technique complexe qui nécessite un apprentissage long selon trois niveaux : distance, altimétrie et vitesse.

Néanmoins, elle offre la possibilité de se lancer rapidement dans la pratique et de suivre une séance. Il s'agit d'une pratique qui favorise la reprise d'une activité, la socialisation et l'apprentissage. Les seniors par exemple, retrouvent confiance en eux dans l'apprentissage et dans le partage d'expérience.

Un plan de travail pour développer la Marche Nordique en Ile de France

Actuellement, la marche nordique est développée au niveau départemental mais doit être pensée au niveau régional en Ile de France. Des clubs développent déjà cette activité et sont des acteurs importants. Les rencontrer représente une étape préalable pour favoriser le partage d'expérience, connaître les besoins et centraliser les expériences avec une visée : construire une politique de développement adaptée.

Formalisation des étapes du plan de travail :

- Noyau restreint : Mounia, Yves, Fabrice, Mathieu, Léa
- Équipe élargie : noyau restreint + quelques personnes
- Actions à mener : de centralisation (rencontrer les clubs qui en font), événement de promotion MN
- Politique de formation
- Évaluation partagée des acteurs

Action de centralisation :

- Aller à la rencontre des acteurs de la marche nordique en IDF

Questionner les clubs et terminer par une prise de vidéo sur la personne pour avoir du contenu vidéo.

- Quand/comment est née l'activité ?
- Quel encadrement ?
- Quel public ?
- Comment s'organisent les créneaux (quand pour quel type de public) ?
- Comment s'organise l'hétérogénéité des pratiquants dans les séances ?
- Gestion du matériel
- Tarifs d'adhésion
- Qu'est-ce qui est enthousiasmant ?
- Quelles activités faisaient les gens avant ?
- Comment gérez-vous l'accueil de nouveaux ?
- Quelles réussites, quelles difficultés ?
- Quels besoins / attentes / envies ?
- Quelles perspectives ?

LES SENIORS À LA RELANCE

Dans des activités où l'encadrement salarié est en temps normal mutualisé par un nombre d'adhérents élevé autorisant des cotisations peu chères, le modèle économique actuel de nos associations et sections se trouve fortement fragilisé. Focus sur la démarche du comité FSGT Val de Marne qui relance le projet seniors et santé après 2 années de pandémie...

Un problème résolument nouveau dans l'histoire des activités seniors : le temps n'est plus à la gestion des listes d'attente. Il est aux initiatives pour faire revenir les seniors dans les activités. Nouvelles approches pour nos activités, nouvelles activités, nouveaux contenus adaptés selon les tranches d'âges, nouvelles pratiques tournées vers l'extérieur ... les leviers sont nombreux.

Quels contenus adaptés ? Quelles initiatives communes ? Comment redonner envie aux bénévoles de s'investir ? Est-il encore possible d'encadrer bénévolement des activités physiques et sportives ? Quels modèles existent ? Autant de questions auxquelles nous avons tenté de répondre.

L'apport des nouvelles activités :

Nous ne pratiquons pas les mêmes activités physiques quelque soit notre âge. En effet si les plus jeunes aiment faire des galipettes et découvrir de nouveaux modèles de motricité, les ados préféreront eux les activités compétitives. Pour les seniors les affinités se tournent vers des activités non compétitives, facile d'accès, favorisant le lien social et peu traumatisantes. Nous pouvons citer parmi les activités les plus pratiquées dans les sections : les gyms douces et d'entretien, le Yoga, le pilate, la randonnée, l'aquagym ...

Des activités spécifiques pour les pratiquant.e.s de plus de 65 ans :

La **gym sur chaise** doit être prise en exemple pour son modèle de création et d'intégration au sein de la section G3. Découverte lors de rencontres internationales, cette activité répondait parfaitement aux attentes des pratiquants seniors de plus de 65 ans notamment. Encadrée par des bénévoles qui ont cru en son potentiel et se sont formés à ses techniques, elle est aujourd'hui peu coûteuse pour la section et extrêmement plébiscitée

par les adhérent.e.s. qui y trouvent un moyen simple et facile d'entrer dans une activité physique douce et aux bénéfices durables sur le renforcement et la souplesse.



Les activités sportives peuvent encore être encadrées par des bénévoles :

La place des encadrants salariés au sein des associations sportives ne cesse d'augmenter. Cela entraîne des frais toujours plus importants pour les clubs dans le même temps où les effectifs d'adhérents ont baissé fortement suite à la pandémie. Ce qui pose donc un problème d'équilibre dans le financement des pratiques. Pourtant, même pour les activités seniors, où la représentation d'une nécessité d'un encadrant professionnel est très ancrée, il existe des exemples d'encadrements bénévoles qui fonctionnent. Ici une professeure de yoga, là un encadrant de randonnée, là-bas une armée de 15 encadrants en marche nordique pour plus de 200 marcheurs ... Les exemples sont nombreux et montrent bien qu'il existe des possibilités de limiter le coût des encadrants professionnels en s'appuyant sur de la formation et sur des salariés – formateurs...

La mutualisation des postes de salariés entre sections :

La section santé de l'Avenir Sportif d'Orly a vu récemment le jour à partir et en appui de la section seniors, sous l'impulsion de l'engagement de bénévoles et du permanent du club omnisport. La création d'**un poste de salarié mutualisé sur les 2 sections Santé et Seniors** a permis d'une part, de consolider ce poste sur un temps plein (fin des contrats pizza avec des heures à droite, à gauche dans plusieurs clubs) et dans le même temps de diminuer le coût horaire d'intervention du professionnel par 2. Le club omnisports en sort ainsi triplement gagnant : le salarié est plus investi sur ses actions grâce à un contrat de 35h, le club a d'avantage de possibilités pour créer de nouveaux créneaux, le coût horaire est moitié moins important. 1+1=3 !!!

Le projet de développement de la marche nordique :

Le comité FSGT 94 a lancé un cycle d'animation ouvert aux non adhérents et aux adhérents de clubs. Il a touché à ce jour une cinquantaine de pratiquants, principalement issus de Vitry-sur-Seine et d'Ivry, licenciés ou non de sections FSGT. Sur cette base, l'idée est de continuer à accueillir de nouveaux pratiquants mais également de **rapidement former** les éléments identifiés comme potentiellement moteurs afin qu'ils puissent prendre en main la pratique pour la rentrée 2022/2023. Cette campagne de formation se fait sous formes de plusieurs matinées techniques. S'appuyant sur le contenu du brevet fédéral, elles offriront un accès facile, rapide et léger en vue de **rendre les pratiquants autonomes et acteurs de leur activité**. Ces séquences techniques seront bien sûr ouvertes à l'ensemble des sections FSGT du 94 qui souhaiteront **former de nouveaux encadrants**. Une politique de développement se construit en parallèle, à l'échelle régionale.

Le besoin d'un outil de communication :

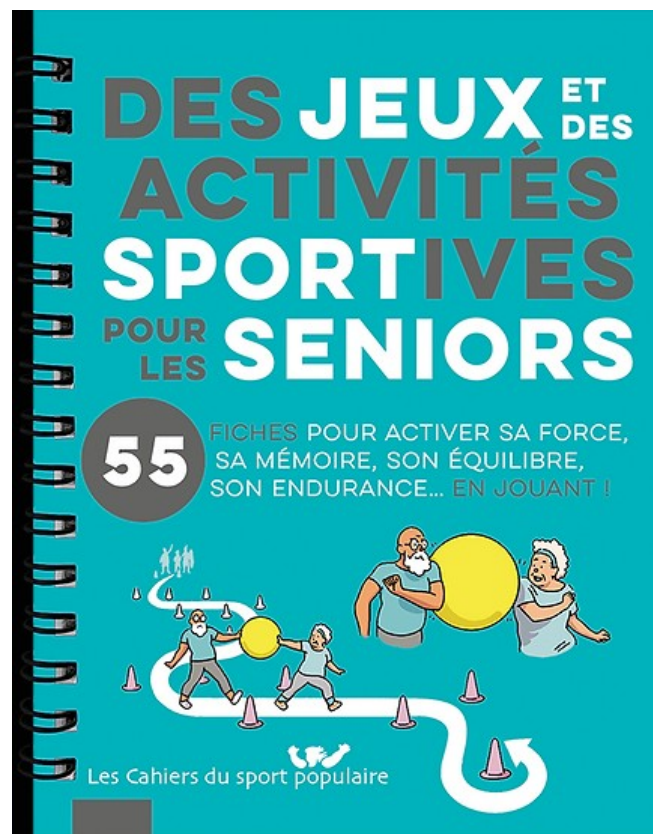
Nos échanges ont montré que notre département était riche d'organisations et d'initiatives diverses et variées. Que ce soit à la FSGT (au comité, dans les grands clubs, les clubs ou les sections) ou dans d'autres organisations (Conseil départemental, Comité Départemental Olympique et Sportif, villes, centres de santé ...). Les actions foisonnent autour des activités santé et seniors dans le 94. Aussi il semble essentiel d'organiser une communication permettant de centraliser toutes ces informations et de les transmettre de façon efficace aux clubs et sections mais surtout aux adhérents.

Le besoin de se retrouver autour d'évènements inter-associatifs :

Les défis sport seniors ont été des moments forts de la vie inter-associative de la FSGT 94. Pourtant ces initiatives se sont essouffées alors qu'il manque aujourd'hui des temps forts pour redonner une dynamique collective et interclubs.

L'US Villejuif Retraités a organisé des échanges avec le club de tennis de table du Kremlin Bicêtre et aimerait reproduire l'expérience avec d'autres clubs/sections. L'idée de pratiques commune entre différents

pratiquants sur le principe d'un club qui en invite un autre semble dynamisant du point de vue de la diversification de pratiques mais aussi de la sociabilisation et de l'ouverture aux autres. Le principe semble simple et pourrait être facilement reproduit dans d'autres activités.



Une section sport Santé : Un modèle à développer.

Les pratiquants changent, les activités évoluent et nos organisations ne doivent pas rester à la traîne. De grandes évolutions sont à l'œuvre dans les relations entre Sport et Santé et il semble important de s'y intéresser. L'étude de cas de la création de la section santé à Orly mériterait d'être réalisée pour en extraire un modèle associatif, sportif et d'encadrement. **Notons que L'AS Orly a déjà prévu l'organisation d'une journée sport santé en mai.**

Formation Sport Santé Ça Va La Forme :

La ligue Île-de-France de la FSGT organise une formation Sport – Santé à destination de nos animatrices.teurs. Cette certification, qui se déroulera dans notre département, leur permettra d'être sensibilisé.e.s sur les questions de santé et d'entrer dans le dispositif « sport sur ordonnance ». Toutes [les informations sont sur le site de la ligue.](#)

Un plan de travail pour les prochains mois :

Produire un bulletin d'information sur les activités santé et senior : Il semble important de centraliser toutes les informations relatives aux activités santé et seniors au sein d'un document FSGT. Distribué par mail, ce bulletin mensuel, bimestriel ou trimestriel, servira de base de ressources aux différents acteurs : pratiquants, encadrants, dirigeants... Il permettra aux associations d'utiliser les messages officiels venant de la FSGT (via le comité) pour leur communication avec leurs adhérent.e.s.

Proposer un nouveau modèle d'organisation des évènements inter-associatifs : Afin d'éviter l'essoufflement des organisateurs, il pourrait être intéressant de proposer **une caravane des défis sport seniors**, au sein de laquelle chaque section participante organiserait une rencontre pour les autres, au sein de ses installations. Cela permettra à chaque entité de mettre en avant ses

pratiques et de les faire partager. Pour débiter les sections les plus expérimentées sur ce type d'organisation pourraient servir d'exemple puis de soutien pour accompagner et conseiller les nouvelles venues. Ce principe permettrait de multiplier les rencontres en limitant l'implication des organisateurs à un seul évènement.

Réfléchir à un séjour santé / seniors délocalisé : Idéalement pour le début de saison 2022/2023 (octobre / novembre), cette semaine permettra de fédérer autour de pratiques collectives d'activités mais également autour de temps d'échanges et de formations sur ces pratiques. Rassembler pour pratiquer, apprendre et se développer ensemble.

Développer un planning de formations : Les besoins de nos adhérents et encadrants sont parfois simples et peuvent être comblés en interne par nos forces et connaissances au sein du comité 94.

Dans un premier temps il y a un besoin de formation en marche nordique pour savoir, dans un premier temps, accompagner une sortie, puis encadrer l'activité. Le comité va organiser des matinées techniques chaque semaine, en alternance les jeudi et dimanche matins, autour des grandes connaissances à maîtriser pour parfaire sa pratique. Ces séances suivront le modèle des modules du brevet fédéral afin de pouvoir délivrer à la fin une reconnaissance aux personnes ayant participé activement aux séances.

Concernant **la lecture de cartes de randonnée**. Une formation sera organisée en interne avec nos bénévoles maîtrisant bien ces connaissances (montagne, escalade, alpinisme...).



A [Marseille aussi ça bouge chez les seniors](#) :

activités pour les seniors :

L'ouvrage sur lequel plusieurs personnes du collectif ont travaillé est officiellement sorti. Ce livre porte une conception inédite de jeux et d'activités physiques et sportives - et non pas d'exercices se contentant de "faire bouger" les seniors. Via 55 fiches illustrées d'activités physiques et sportives faciles à mettre en place, il permet d'activer, d'entretenir, de faire progresser son adresse, sa coordination, son endurance, son équilibre, sa force et sa mémoire... en jouant ! Une présentation par visioconférence en sera faite par l'espace fédéral

Santé le 16 février dans la soirée. Toutes les informations sont sur [le site du comité](#).

*Actes rédigés pour le comité FSGT Val de Marne et l'Espace Fédéral Territorial FSGT IDF
Mathieu Gallicier- Lea Caduc - David Chevau- Farid Bensikhaled
10 février 2022*

[Documents Annexes EFT en lien ici](#)