

SEMAINE DE FORMATION DU COMITE FSGT 94

Retour sur les soirées des 10-12-13-14 décembre 2012

**PETITS CLUBS ET RESPONSABILISATION DES
ADHERENTS.**

REGARDS CROISES SUR L'ANIMATION DES 2 - 5 ANS.

**DIRIGER UN CLUB OMNISPORTS, DIRIGER UNE
SECTION : UNE COMPETENCE PARTICULIERE.**

LA COMPOSANTE CARDIORESPIRATOIRE

Développement du Petit club et responsabilisation des adhérents Vivre la vie associative comme un jeu

Retour sur la soirée du lundi 10 décembre 2012

Introduction sur la soirée et le déroulement

La soirée s'inscrit dans un processus :

Jusque dans les années 1990-1995, les grands clubs représentaient le cœur de l'activité du comité. Cette période de la FSGT et du comité a vu la montée de la licence utile, l'affaiblissement des valeurs de l'omnisports et de l'engagement volontaire et gratuit, la professionnalisation de l'encadrement sportif comme solution à l'encadrement des pratiques sportives.

Dans le même temps, on a vu arriver de nombreuses petites associations, souvent non déclarées en préfecture, captées par la politique d'ouverture des activités de la FSGT et la possibilité d'y bénéficier de moyens communs comme les installations sportives dans le foot à 7.

D'un côté les grands clubs (excepté l'US Ivry) ne se sont pas développés. De l'autre des petites associations qui se créent à côté du grand club, sur des bases affinitaires, parfois tirant leur origine dans le lieu de travail, ou quelque fois dans le quartier.

Exprimant le besoin principal de pratiquer des compétitions dans des formes nouvelles, l'émergence des petits clubs dans le comité révèle aussi le besoin des individus de recréer du lien social avec leurs amis, collègues, dans des formes associatives peu contraignantes. A contrario du discours ambiant sur la disparition du bénévole sportif, le développement des petits clubs vient en écho aux enquêtes sur les nouvelles formes de bénévolat et le regain de la vie associative dans la société française.

Pour le comité, la réflexion n'est pas nouvelle. En 2002, 2003, 2004, une série d'initiatives et d'actions verront le jour pour accompagner le développement des clubs et former les responsables à l'animation de la vie de leur club. Des efforts seront produits pour mettre en rapport le fonctionnement du foot à 7 avec les nouvelles formes d'engagement : Par exemple avec les responsables de poules ... Des efforts seront produits pour mettre en rapport le fonctionnement et le règlement du challenge du président du conseil général – dotation en matériel sportif – pour permettre aux petits clubs de bénéficier d'une dotation assez conséquente et utile. Des efforts seront produits par le comité pour permettre aux clubs de s'affilier sans être préalablement déclaré en préfecture. ... Des efforts seront produits par le comité pour rechercher des terrains, des moyens communs pour développer les activités...

Certains des efforts produits ces dix dernières années perdurent aujourd'hui. Mais ce qui pose problème aujourd'hui, c'est la capacité du comité FSGT à devenir un point d'appui, une boussole en matière de vie associative qui s'appuie sur la responsabilisation des adhérents.

L'enjeu pour le comité n'est-il pas justement de tirer les enseignements de ces nouvelles formes de vie associative pour les faire perdurer ? Par définition, un petit club est plus fragile qu'un grand club. L'AG de février 2012 a réaffirmé la nécessité de retravailler l'utilité du comité FSGT en direction des petits clubs. Toutefois le sens de l'action doit encore être défini. Faut-il développer des actions de formation à l'animation de la participation des adhérents ? Faut-il aider à solutionner les problèmes de gestion et d'administration ? Faut-il se battre pour que les petits clubs soient reconnus par les villes, le département et l'état ? Faut-il tout faire à la fois ?

La problématique de la soirée

La soirée s'inscrivant dans le cadre de la semaine de formation du comité, il s'agira d'utiliser l'expérience des clubs et des responsables présents pour répondre à la question suivante : qu'est ce qui favorise le développement de la responsabilisation des adhérents ?

Au-delà, il s'agit aussi de tirer les enseignements de la soirée afin de clarifier pour les prochains mois l'utilité de l'action du comité pour ses petits clubs.

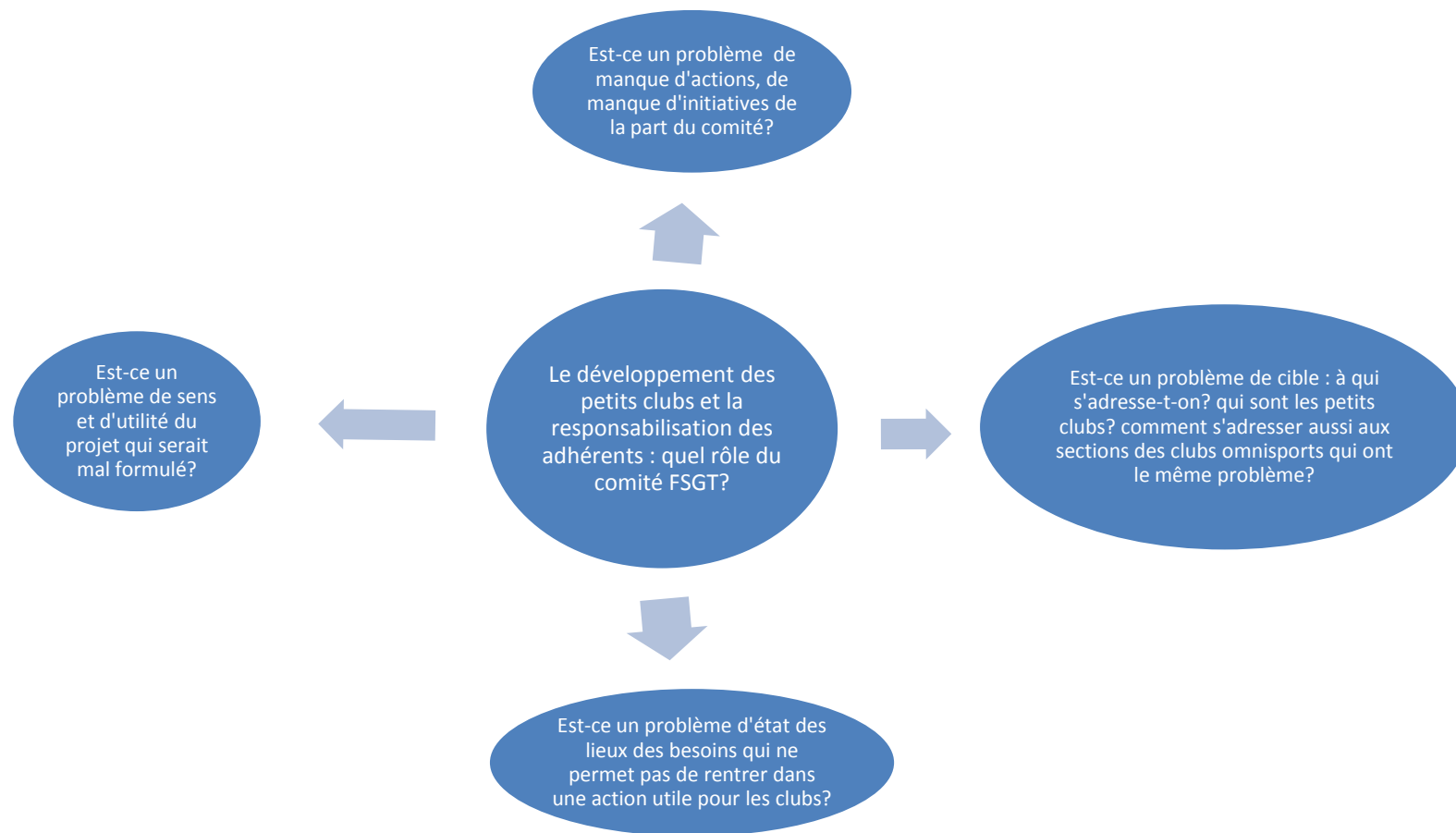
Pourquoi y a-t-il aussi peu de participants issus des petits clubs ?

- Est-ce un problème de préparation ? La soirée Grands Clubs de jeudi annonce déjà 30 participants. Elle a été préparée après une dizaine d'entretiens avec autant d'études de cas. Pour la soirée petits clubs nous sommes partis d'un questionnaire auquel 40 clubs ont répondu en juin dernier.
- Est-ce un problème de thématique qui ne serait pas adaptée aux réels besoins ? Là on touche aux problèmes de la définition des besoins profonds (entendons réels) en opposition aux besoins exprimés. Les réponses aux questionnaires expriment des besoins en matériel, en terrains, en formations à l'animation, mais très peu disent qu'ils ont besoin de formation pour animer la participation des adhérents à la vie du club. Dans le même temps ou beaucoup disent porter le club à bout de bras et expriment leurs difficultés.

D'autres questions sont venues alimenter la discussion :

- De qui parle-t-on quand on parle des petits clubs ? Les équipes de foot à 7 avec au plus 15 adhérents ? Les clubs de 40 adhérents ?
- Certaines sections des grands clubs omnisports ne rencontrent-elles pas les mêmes problèmes de vie associative et de participation des adhérents ? Auquel cas, ne devons nous pas mettre l'accent sur la participation des adhérents – formule plus transversale - plutôt que sur les petits clubs ?
- Est-ce un problème d'état des lieux ?

Tentative de schématisation du problème à résoudre pour le comité



Le jeu « Chacun son Asso » ?

Quelle utilisation possible ?

À quoi peut-il servir ?

Le jeu peut être utile dans le cadre d'une AG ou d'une réunion d'activités associant des responsables de clubs et de sections. pour faire émerger les récits de parcours, l'utilité de la vie associative pour les individus, les dynamiques individuelles et collectives, les réussites associatives des clubs, les démarches pour associer les adhérents.

Une fois mise à jour l'expérience des clubs et des individus, il faut en profiter pour mettre en débat des questions, discuter à propos des problèmes de la vie des clubs en tirant le fil de la responsabilisation des adhérents.

À quelles conditions ?

Le jeu a été réalisé par une association d'étudiants. Il faut donc l'adapter aux réalités associatives et sportives de nos clubs.

- Aménager les cartes en reprenant des exemples de la vie sportive, de la vie associative des clubs, de la vie du comité, des rapports avec les municipalités, le département ou l'état.
- Diminuer le nombre de cases témoignages et transformer les questions des actes témoignages.
- Le jeu doit avoir une certaine durée mais il ne doit pas être trop long non plus pour favoriser les échanges ensuite.

Quelle peut être l'utilité de l'action du comité pour ses petits clubs ?

L'état des lieux des besoins de nos clubs doit permettre de rentrer dans l'action :

Le comité doit aider les clubs à devenir plus responsables de leur activité et à s'impliquer dans la gestion de leur activité et de la vie du comité.

Connaître les clubs : Qui sont nos petits clubs ? Quelles sont les différentes catégories de clubs ? Dans quelles activités ? Comment se sont-ils créés ? Quel est le projet du club ? S'agit-il d'un projet sportif ? Quelle est la nature du projet social : tourné vers la satisfaction du groupe ? Cela dépasse-t-il l'intérêt pour les individus eux-mêmes ? Pourquoi des clubs disparaissent ?

Mieux définir la problématique commune : La définition des besoins des clubs ne doit pas seulement se faire à partir d'une expression et d'un examen en surface de leurs problèmes. Il faut aller plus en profondeur dans la compréhension de la vie des clubs, de leur fonctionnement, de leur création, et des problèmes qu'ils rencontrent pour ensuite élaborer des problématiques qui fassent sens pour les responsables de clubs.

Impliquer les clubs et les responsables de sections : l'état des lieux comme les actions et initiatives doivent faire l'objet d'une discussion, d'une préparation dans lesquelles les responsables de petits clubs et de sections sont impliqués.

Ne pas repartir de zéro :

Faire l'inventaire des aides possibles et des moyens communs dans le comité.

Réaliser un guide du responsable de club qui donne des clés pour animer son club et informe des possibilités d'aides, de soutien et de formations dans le comité.

Mieux utiliser l'accueil du comité pour en faire un lieu d'expression des besoins et des difficultés des clubs.

Comment continuer à avancer :

Utiliser les AG des activités, les réunions de commission et toutes les opportunités pour faire avancer l'état des lieux des petits clubs.

Réaliser l'état des lieux.

Envisager d'utiliser l'AG du comité du 2 février pour en faire un temps fort ?

REGARD CROISES SUR L'ANIMATION DES 2/5 ANS

Retour sur la soirée du mercredi 12 décembre 2013

25 participants issus de 3 clubs (ESV, USI, RSC) se sont retrouvés mercredi 12 décembre 2012 pour partager leur expérience, débattre et analyser leurs pratiques d'animation des 2/5 ans.

Le rajeunissement des pratiques n'en finit plus. Le succès va grandissant. Parfois même des listes d'attentes perdurent dans les clubs. Volley Ball dès 3 ans, Bébé gym et Bébé nageurs dès 6 mois, Judo à 2ans, Basket à 3 ans, Athlétisme à 4 ans. Pratiques encadrées avec les parents, pratiques encadrées sans parents. Pratiques animées par de jeunes animateurs ou par des animateurs expérimentés. L'animation des enfants de 2 à 5 ans, aussi bien dans la multiactivité que dans les sections de spécialité, pose de nombreux problèmes :

- ⤴ Quelle formation des jeunes animateurs?
- ⤴ Quel accompagnement des parents dans l'activité de leur enfant?
- ⤴ Quels espaces d'animation?
- ⤴ Quels contenus adaptés pour le sport DE l'enfant?
- ⤴ Quelle place au jeu et à l'émotion?
- ⤴ Quelle motricité?
- ⤴ Quelle forme de rencontres sportives?



Autant de raison qui nous ont poussé, munie d'une camera, à partir à la rencontre des animateurs sur leur lieux d'activité pour filmer les enfants, les animateurs et les parents et surtout mieux comprendre les problématiques que pose l'animation des 2/5 ans à partir de la richesse de ce qui se fait dans les clubs.

Une démarche de préparation innovante ...

La soirée a consisté à s'appuyer sur de courtes séquences vidéos d'enfants en activité prises à Valenton avec la section judo (pratique enfant/parent) à Ivry (avec la section Volley Ball et Gym) , à Champigny avec la section multisports, à Vitry avec les sections multisports et athlétisme.

C'est en appui sur ces images filmées que les 25 participants se sont par petits groupes pris au jeu de l'observation, de l'analyse, du débat et du questionnement pour faire émerger des pistes de travail à creuser autour des 3 entrées repérées :

- ⤴ La motricité et la connaissance de l'enfant
- ⤴ Le contenu de la pratique sportive proposée et son adaptation
- ⤴ La relation parents/enfants ; enfants/animateurs ; parent/animateurs ; entre les enfants

Constat

Face aux vidéos les animateurs regardent d'abord l'enfant : ses mouvements, sa motricité, son regard, ses déplacements, sa compréhension, ses émotions....

Ensuite vient le temps du débat : la présence des parents. Pourquoi ? Un frein ou un atout ? Et par voie de conséquence le rôle de l'animateur dans ce contexte ? Mais finalement, quelles sont les activités les plus pertinentes à cet âge ?

La connaissance de l'enfant, de ses besoins à chaque tranche d'âge

A 2 ans, à 3 ans et à 4/5 ans ... les besoins et les capacités de l'enfant ne sont pas les mêmes. La nécessité pour les animateurs de mieux connaître ces différences pour proposer des activités partant des caractéristiques de l'enfant est posée. L'enfant de 2/3 ans ne verbalise pas ce qu'il fait, ce qu'il comprend. **Il y a des signes que l'animateur doit apprendre à regarder, à observer et analyser dans le comportement, les attitudes, les expressions pour voir ce que l'enfant comprend et comment il vit la situation.** S'interroger sur les besoins de l'enfant vient à se poser la question de l'environnement et de l'aménagement du milieu pour favoriser la confiance en soi, les repères spatiaux et faire vivre des émotions aux enfants dès leur plus jeune âge.

L'environnement favorable a la pratique du tout petit

D'où la question de l'expérimentation des enfants par le « laisser jouer » et « laisser faire » avec en toile de fond l'enjeu suivant :

- Laisser l'enfant chercher des solutions au problème que lui pose l'aménagement du milieu
 - Laisser l'enfant créer pour trouver ses propres solutions à partir de ses capacités et de son imaginaire
- Montrer, expliquer, laisser faire ... autant de problèmes qui interrogent l'animateur dans sa pratique d'animation ?** Une meilleure connaissance de l'enfant doit favoriser une meilleure prise en compte par l'animateur du choix du matériel et de l'aménagement de l'environnement pour « Libérer » l'enfant et lui permettre de voir ce qu'il peut et sait faire. Le choix du matériel primordial ! Minimiser les consignes et passer du temps à penser l'aménagement et le choix du matériel pour mettre les enfants en réussite... **des mauvais choix peuvent être un frein pour l'enfant !**

La place du parent dans la pratique sportive du tout petit en question !

Quelle place aux parents dans la pratique sportive de l'enfant de 2 ans ? Le parent : une gêne ? Un plus pour l'enfant ? la présence des parents est elle toujours utile ? Nécessaire ? Le débat est ouvert parmi les participants.

3 questions peuvent être identifiées pour poursuivre le débat :

- ✦ De quoi parle t-on quand on dit pratique familiale ? quel sens donné a cette pratique ? Progresser ensemble comme dans les bébés nageurs ou être animateur de son enfant ?
- ✦ Le rôle du parent a cet âge dans l'animation ? La relation avec l'animateur, avec les autres enfants, avec son enfant...
- ✦ Le rôle de l'animateur ? Il anime, il accompagne, il corrige... quelle pédagogie avec la présence des parents ? Est-il formé pour cette pratique ? Comment gérer son autorité quand papa ou maman sont présents ?

Quels contenus d'activités pertinents pour les enfants de 2 A 5 ans ?

Qu'est ce qui est prioritaire dans l'activité de l'enfant de 2 à 5 ans ? L'apprentissage de la technique ou le développement de l'enfant.

La référence au sport n'est pas innée mais peut être introduite très jeune sous des formes jouées. Le jeu et l'expérimentation étant les leviers essentiels de l'apprentissage chez les enfants.

Mais tous les sports sont-ils adaptés aux enfants de cet âge ? La question reste posée : commencer le judo à 2 ans, le volley à 3 ans ou l'athlé. à 4 ans n'est ce pas trop jeune ? Faut-il toujours passer par le jeu tout le temps ?

Les expériences pointent des paradoxes... trop jeune pour entrer par l'activité mais pas trop jeune pour courir, sauter, lancer, pousser, tirer, grimper... D'où la question suivante : **Comment créer un milieu qui mobilise l'activité des enfants à partir de "verbes d'actions" ouvrant sur des perspectives culturelles puisées dans les activités sportives ? Favoriser des sports faisant appel aux gestes naturels entraînant un plaisir immédiat et une mise en réussite de l'enfant pour le stimuler dans ses apprentissages.**

Un nouveau chantier à ouvrir pour le comité dans le cadre de sa politique enfance ...

Question de sens ... pourquoi commencer le sport dès 2 ans ?

Travail d'éducation, de construction de l'être humain dès son plus jeune âge, dans le contexte d'une société en forte mutation **l'enjeu d'une pratique sportive dès la petite enfance ouvre le débat sur le « projet »**

Penser l'avenir par un retour aux sources ...

Se réapproprié avec le réseau enfant du val de marne le travail pédagogique important effectué dans les années 70 lors des stages Maurice Baquet (croisement entre des prof d'EPS et des militants du sport associatif). Ce travail a produit la création la mise en place et le développement de section multisports (6/12 ans) dès les années 70. **Quel parallèle et quelles questions similaires peut on se poser avec cette fois ci la pratique des 2/5 ans en 2013 ?**

Un chantier nouveau avec un potentiel de développement...

Face à cette demande sociale émergente comment se positionner sur le créneau de la pratique familiale ? Avec quels atouts ? **Comment construire une offre qui part de l'enfant ?**

Poursuivre les efforts du comité en matière de formation d'animateurs ...

Il y a des décalages entre les activités et contenus proposés et les besoins des enfants à 2 ans, à 3 ans, à 4 ans à 5ans...

- **Travailler la connaissance des besoins des enfants à chaque tranche d'âge...**renforcer les actions de formation du comité et les outils de communication vis à vis du réseau enfant pour faire progresser et accéder à ces connaissances de manière facile pour de jeunes animateurs bénévoles
- **poursuivre les efforts engagés** depuis quelques années auprès des animateurs et « animateurs référents » dans les clubs au travers notamment des stages multisports.

Diriger un club omnisports, Diriger une section:

**Une compétence particulière,
Des expériences multiples.**

Retour sur la soirée du jeudi 13 décembre 2012

Introduction sur la soirée et le déroulement :

Près d'une cinquantaine d'heures de préparation et d'interviews, 16 personnes mobilisées. A Villejuif, Arcueil, Orly, Vitry, Ivry, Champigny, le comité a questionné une dizaine de pilotes salariés et bénévoles. L'enjeu est de taille : comprendre les problèmes rencontrés par les pilotes des clubs et les aider à construire le développement de leur association.

Qu'il soit salarié ou bénévole, le pilote de club est tiraillé entre les logiques de gestion et celles qui consistent à prendre des initiatives de développement.

Pour autant, les responsables que nous avons interviewés tout au long de ces dernières semaines, apportent des réponses concrètes à la question du comment faire :

1. Relancer une dynamique d'engagement et de responsabilisation des adhérents dans les sections.
2. L'animation du projet associatif du club avec les dirigeants des sections.
3. S'appuyer sur un projet social visant la citoyenneté et l'autonomie des adhérents et des jeunes par la transmission de l'expérience.

La soirée consistera à revenir sur ces expériences pour en tirer des enseignements utiles pour tous ceux qui souhaitent développer leur club. Les participants s'organiseront autour de trois groupes de travail.

Enfin, pour finir, nous en profiterons pour réfléchir à un programme de travail pour la saison : groupes de travail dans les stages de l'USI et de l'ESV, étude de la fête des enfants à Arcueil, formation des salariés des clubs, aider les clubs à réaliser un état des lieux pour mieux construire leur projet.

1. Enseignements du groupe : la dynamique d'engagement et de responsabilisation des adhérents dans les sections

Le niveau de la section est le premier niveau d'engagement des adhérents dans les clubs omnisports. C'est le niveau le plus accessible dans un premier temps. Si ce niveau ne fonctionne pas, la responsabilisation dans la vie du club omnisports se fera d'autant plus mal.

La composition du groupe et les différents témoignages ont permis de disposer de suffisamment de cas concrets mais aussi d'expériences très différents dans des activités similaires. Trois entrées qui permettent d'apporter des réponses mais aussi qui mettent en avant des questions à travailler :

Premier niveau de responsabilisation: Les conditions pour favoriser l'engagement des pratiquants et des simples adhérents :

L'adhérent est d'abord motivé par la pratique sportive. Il est vrai qu'il vient d'abord pratiquer une activité. Voire consommer. Mais il n'est pas qu'un consommateur. Chacun des parcours autour de la table vient le confirmer, s'engager c'est d'abord utile pour les individus eux-mêmes. À condition qu'il soit créé en environnement favorable à son engagement.

- Sans cesse, solliciter sur des tâches simples et ciblées, avec des objectifs limités dans le temps. Cela permet de mobiliser de façon large. Faire confiance et accepter les erreurs.
- Programmer et organiser des temps conviviaux pour faire se rencontrer les individus dans la section et les groupes d'activité.
- La dynamique de l'activité et de la section est importante pour donner envie aux adhérents de s'engager.
- Ne pas hésiter à mobiliser les compétences professionnelles des adhérents. Un comptable, un informaticien, un photographe ou une institutrice peuvent apporter énormément à la section et faire gagner beaucoup de temps.
- Respecter quelques règles : s'obliger à ne pas faire à la place ; afficher les couleurs de l'association en opposition au système commercial ; s'obliger à déléguer ;
- Accompagner et soutenir ceux qui se responsabilisent. Cela exige que des responsables plus expérimentés jouent ce rôle.
- Inventer des formes de responsabilisation adaptées aux réalités des pratiques. Par exemple, le parrainage des activités de compétition des jeunes par des adhérents plus âgés : pour accompagner des jeunes en transport à tour de rôle dans l'année... pour assurer des tâches d'arbitrage, de juge et d'officiel à tour de rôle dans l'année... etc....

Deuxième niveau de responsabilisation: se porter garant de l'activité des autres :

Bureau de section, trésorier, représentant de la section, animateur, entraîneur, formateur... et bien d'autres tâches plus complexes parce qu'elles exigent des compétences, un engagement et une disponibilité plus soutenus.

- Partager les tâches plus complexes avec des doublettes et des triplètes. Des co-trésoriers, des co-présidents, de la co-animation, du co-pilotage...
- Mettre en place des collectifs intermédiaires entre le premier niveau de l'adhérent et le niveau du bureau de section : collectif communication, collectif matériel, collectif initiatives etc....
- Désacraliser les fonctions ; les rendre accessibles.
- Insister sur le rôle fondamental des responsables qui sont plus expérimentés. C'est eux qui donnent envie aux autres de s'engager. Parce qu'ils transmettent leur expérience et font confiance à ceux qui prennent des responsabilités. Mais aussi et surtout parce qu'ils sont garants de l'histoire et du projet de la section.
- Organiser la rotation des responsabilités. Une année je suis trésorier, l'autre année, c'est un autre

membre du collectif finances qui devient trésorier et ainsi de suite.

- Démultiplier les temps communs pour être au plus près des adhérents. Par exemple, des AG de sections sur les créneaux d'activités...cela demande plus de temps mais cela permet de rencontrer plus d'adhérents, pus de parents et les échanges sont bien souvent plus intéressants.
- Organiser des temps forts pour donner à voir le projet sportif et associatif de la section.

Les salariés dans les sections : quelles conditions réunir pour qu'ils développent de la responsabilisation ?

Les grosses sections ont embauché des salariés dans certains cas pour pallier aux problèmes d'animation bénévole ou de gestion. D'autres, plus petites, ont indemnisé des animateurs, de façon symbolique, tout en reconnaissant que pour ces animateurs, bien souvent issus du club de longue date, ce n'était pas le moteur principal. Enfin d'autres sections ont préféré développer du salariat dont l'objectif principal est de responsabiliser les adhérents.

- Condition importante sinon incontournable : le salarié doit être issu de la vie du club et de la section. Pour coller aux réalités de la vie de l'activité et connaître les ressorts de l'implication gratuite et désintéressée des adhérents de la section.
- Le salarié doit être porteur du projet associatif, social et sportif de la section. Il doit être un salarié militant de la section. Ou en tout cas tendre à le devenir.
- Il doit s'impliquer dans les temps forts de l'activité. Y participer.
- Il doit prendre des tâches à titre bénévole pour être au plus près des difficultés que peuvent rencontrer les bénévoles de la section.
- Il doit se former en prenant appui sur les plus anciens du club, sur le réseau de formation du club et/ou de la fédération.
- Il doit être lui-même accompagné et soutenu par la direction du club ou de la section. L'évaluation doit s'appuyer sur des critères adaptés aux objectifs de responsabilisation des individus.

2. Enseignements du groupe : L'animation du projet associatif du club avec les dirigeants des sections. Le cas de l'US Ivry

L'expérience de l'US Ivry sur la vie associative intersection permet de repérer quelques idées et initiatives utiles :

- Le fonctionnement du club repose sur des structures collectives décentralisées ; Comité directeur, bureau du club, secrétariat, collectifs de travail.
- Pour associer encore plus, il faut toujours créer du nouveau. Par exemple, le lieu de l'AG, un espace plus convivial que le siège du club, une soirée des nouveaux responsables chaque saison pour informer et présenter le club.
- Le relationnel crée du lien avec le club. Il faut aller vers les sections et ne pas attendre qu'elles viennent au club.
- Le stage de club est l'initiative intersection du club. Il est très important pour donner de l'intérêt au niveau du club.
- Du point de vue de l'activité de pilotage et de l'animation du niveau du club : Pour ne pas subir la

gestion permanente des « problèmes qui dégringolent », il faut rapidement gérer les problèmes et anticiper. Il faut utiliser les séances de réflexion et de décisions sur les problèmes financiers sensibles, pour intéresser au niveau du club. Décider sur les subventions est favorable.

3. Groupe jeunes et citoyenneté

Le groupe a procédé à une approche comparative entre les cas des sections multisports enfants du RSC Champigny et de l'ES Vitry (Fulbert et Anthony). Ils présentent beaucoup de points communs : pratique d'APS pour les enfants, soucis de pratiques de qualité adaptées aux divers âges, relations de la section avec la dimension omnisports de l'association.

Ils présentent aussi des différences importantes : l'équipe d'animation est bénévole à Vitry et rémunérée à Champigny.

Mais le souci global de faire cheminer une vie associative de qualité permet aux expériences de communiquer.

- **L'animation.**

A Champigny, le recrutement d'animateurs rémunérés permet d'avoir rapidement une équipe d'animateurs formés et autonomes. Mais ils sont issus pour la plupart de l'extérieur du club et ne s'intègrent pas spontanément dans la vie associative de la section.

Une équipe d'animateurs bénévoles recrutés dans ou à la périphérie du club par le bouche à oreille permet à Vitry de disposer d'animateurs jeunes, nombreux et sensibles à la vie associative. Mais ils ont besoin d'être formés rapidement et dans l'action.

Il faut continuer cet échange d'expérience pour explorer les avantages réciproques des 2 formules et les interactions possibles.

- **La vie associative.**

Dans le cas de Vitry la section fait des AG décentralisées dans les lieux de pratiques. Elles sont courtes et rassemblent un maximum de parents. La section participe à des initiatives locales hors animation : marché de Noël, Humarathon, fête des enfants... Ces initiatives sont fédératrices et s'appuient sur l'implication des animateurs.

A Champigny, quelques parents participent au bureau de la section. La section organise des temps collectifs (en week-end) pour permettre aux animateurs de se connaître et échanger leurs expériences.

Aucune formule ne présente un modèle généralisable. L'expérience comparée permet à chacun de mieux maîtriser la sienne et de la faire évoluer dans un sens qui lui est convergent : engagement et responsabilisation. Mais pour l'instant cette vie associative semble s'arrêter aux animateurs et aux parents et ne concerne qu'indirectement les enfants.

- **Organisation de la section.**

A Vitry l'équipe d'animateurs bénévoles est encadrée par 1 salarié à temps plein et 1 salarié à temps partiel. Ils ont pour charge la gestion de la section et la formation des jeunes animateurs.

A Champigny les animateurs rémunérés sont coordonnés par des responsables affectés à des équipements, eux-mêmes rémunérés, à temps partiel.

Si par le passé des échanges réguliers existaient entre les sections enfants du comité, il faut bien reconnaître que les acteurs d'aujourd'hui ne se connaissent pas. Cette soirée formation a été l'occasion pour les participants de sortir de cet isolement en espérant que de nouvelles occasions permettent d'élargir la rencontre à d'autres clubs en permettant d'approfondir la connaissance réciproque.

Quelles actions le comité FSGT doit-il engager en direction des grands clubs ?

- Le comité FSGT doit être actif sur les actions de formation des dirigeants et des salariés des clubs.
- Les populations des villes changent. Il faut évaluer les besoins de ces populations régulièrement.
- Suivre, comprendre et s'adapter aux projets de mise en place des communautés d'agglomération.
- Travailler sur la place des sections selon leur dimension et la nature des activités. Par exemple ; sports de combats et vie associative, petite section et reconnaissance, sport de compétition et vie associative, section enfant et place des jeunes dans l'animation, etc....

« Focus sur la composante cardiorespiratoire »

Intervenant Thierry Maquet professeur agrégé à l'Université Paris XII. Pilote du projet Sport Santé et Préparation Physique au Conseil Général 94

Retour sur la soirée du vendredi 14 décembre 2012

Cette soirée s'inscrit dans le cadre de la « semaine de formation » du Comité FSGT 94, mais également dans le cadre de son projet « sport/santé ». Sur quatre soirées, une est consacrée à des questions de santé dans la pratique des activités physiques sportives. La démarche étant de contribuer à la formation des animateurs, éducateurs autant qu'aux pratiquants adhérents de nos clubs affiliés.

Le thème proposé s'est appuyé sur l'exploitation des tests de condition physique. Bien sûr ces tests de terrain n'ont pas la prétention d'être aussi performant que ceux réalisés en laboratoire avec du matériel sophistiqué et performant. Ils permettent de sensibiliser et de donner des points de repère sur la condition physique.

Pourquoi le thème « Focus sur la composante cardiorespiratoire » ?

Le programme d'activités physiques idéal dans une perspective de santé est celui qui permet d'améliorer les diverses qualités physiques : la capacité aérobie ou cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaire, la souplesse, la composition corporelle. **Mais la capacité cardiorespiratoire est souvent la principale.** La majorité des études qui signalent un effet préventif de l'activité physique, que se soit sur les maladies cardiovasculaires, l'obésité ou le cancer, sont fondées sur des programmes d'activités physiques de type respiratoire. La capacité aérobie d'un individu a une influence primordiale sur la santé. La mesure du VO2max (volume d'oxygène maximum), apparaît comme l'un des meilleurs tests pour quantifier la condition physique d'une personne.

1^{Ere} partie présentation et bilan des tests

-La population testée :

Tests réalisés sur 4 séances d'octobre à novembre, dans 4 clubs ES Vitry, US Ivry, CASC de Vitry, AS Reggina Calcio soit au total 5 h de tests.

- Des sections avec une pratique compétitive et non compétitive: course sur route, gym entretien, Athlé /santé (non compétitive), Football avec une pratique moyenne de 1 à 2 séances/semaine
- Nombre de pratiquants : 43 (23 femmes (53 %) ,20 hommes (47 %) de 19 à + de 60 ans
-

➤ **Moyenne d'âge : 39 ans**

De 19 à 29 ans : 15

De 30 à 39 ans : 6

De 40 à 49 ans : 11

De 50 à 59 ans : 10

De 60 à 69 ans : 1

-Les tests proposés :

En raison du thème de la soirée nous avons ciblé les tests pouvant évaluer la capacité et l'endurance cardio respiratoire. Compte tenu des publics divers et des différentes activités sportives concernées, un test unique n'était pas judicieux, deux ont été retenus. Le calcul de l'IMC sera aussi calculé.

-Luc léger Navette : évalue la capacité aérobie et fournit une mesure du VO2 max (volume d'oxygène maximum) et utilisable pour les pratiquants d'un sport dont le mode de déplacement principal est la course avec changements de direction : sports collectifs, de raquettes ETC. Les sports à forte dimension aérobie sont également concernés, même s'ils n'utilisent pas la course : sport de combats, gym

-Le 2 kms marche : évalue l'endurance cardio-vasculaire et la mobilité ce test ne s'adresse pas aux sportifs entraînés, mais plutôt à des sportifs débutants ou moyens qui ne seraient pas en mesure de réaliser un test de course dans son intégralité.

Même s'il n'y a pas de test « parfait », pour être crédible, celui-ci doit être choisi en fonction du pratiquant (ex : ne pas faire un 2 kms marche pour un marathonien)

-Calcul de l'IMC (indice de masse corporelle) :

Le poids joue un rôle incontestable dans la condition physique. L'IMC permet de chiffrer un excès ou une insuffisance de poids, par rapport au poids idéal pour une santé optimale.

L'IMC est un indicateur, et non une donnée absolue. Il s'agit d'un outil incomplet, car il ne tient pas compte de la masse musculaire, de l'ossature et de la répartition des graisses. Une analyse plus poussée doit prendre en compte l'indice de masse grasse.

-Les niveaux d'évaluation : plusieurs niveaux d'évaluation l'évaluation du VO2max :

Selon le tableau HEPA (Health Enhancing Physical Activity), par niveau 1/2/3/4/5 :

1/2 : je dois augmenter mon activité physique

3 : mon activité physique est correcte mais je peux m'améliorer

4/5 : je dois maintenir le niveau de mon activité physique

- Selon la classification de l'aptitude cardiorespiratoire en fonction de la puissance aérobie proposée par l'Américain Heart Association

Age	Vo2max (ml/min/kg)* Faible	Vo2max (ml/min/kg)* Passable	Vo2max (ml/min/kg)* Moyenne	Vo2max (ml/min/kg)* Bonne	Vo2max (ml/min/kg)* Très bonne
Femmes					
20-29	<24	24-30	31-37	38-48	>48
30-39	<20	20-27	28-33	34-44	>44
40-49	<17	17-23	24-30	31-41	>41
50-59	<15	15-20	21-27	28-37	>37
60-69	<13	13-17	18-23	24-34	>34
Hommes					
20-29	<25	25-30	34-42	43-52	>52
30-39	<23	23-30	31-38	39-48	>48
40-49	<20	20-26	27-35	36-44	>44
50-59	<18	18-24	25-33	34-42	>42
60-69	<16	16-22	23-30	31-40	>40

* Le **VO2max** est une mesure physiologique variable selon les individus et elle s'exprime en millilitres d'oxygène extraits chaque minute par kg de poids de corps (ml.mn.kg).

-Les résultats : ils ont été globalisés et répartis selon

- 3 tranches d'âge: 19-29 ans, 30-49 ans, 40-59 ans, 40-59 ans et 60 ans et +
- Les types d'évaluation
- Par catégorie de tests (IMC, Luc Léger Navette, 2 Kms marche)

-Sur 43 personnes testées (tous tests confondu) : 36 (78 %) personnes se situent au niveau 4 et 5 (je dois maintenir mon activité) avec bonne et très bonne aptitude.

Les activités pratiquées : foot, Athlé et courses sur routes nécessitent évidemment au travail aérobie.

Pour ces 43 personnes, on constate que l'âge n'est pas obligatoirement un critère ; Même si la moyenne d'âge est basse, des personnes de plus de 50 ans ont un Vo2 max sup à 50, ce qui correspond à une très bonne capacité aérobie.

-Pour les 4 individus qui se situent au niveau 1 et 2 l'IMC est supérieur à 25 ; l'indice de masse corporelle, a une incidence directe sur le niveau d'endurance cardio-vasculaire : plus l'IMC est élevé, plus le niveau d'endurance est faible.

Du point de vue de l'utilité des tests : les tests ont été bien accueillis et les pratiquants se sont agréablement prêtés au jeu. Les retours après séances ont été très positifs : collaboration des animateurs bénévoles/salariés, pratiquant actifs dans l'auto évaluation, curiosité et intérêt des pratiquants sur la connaissance de leur état de forme. La nécessité de faire cestes en fin de saison a également été exprimée.

Le passage des tests de condition physique permet d'entrer en relation avec les clubs et directement avec les pratiquants. Il en découle ensuite des actions de formation plus spécifique.

2^{ème} partie intervention de Thierry Maquet

Suite à cette analyse, Thierry Maquet, est intervenu pour expliquer l'importance de la composante aérobie pour une bonne condition physique, dans le cadre d'une pratique sportive qui préserve la santé et le bien être de l'individu tout au long de sa vie.

<p>La pratique d'APS</p> <p><i>de type endurance est un facteur de longévité pour l'individu</i></p>	<p>Le travail aérobie : socle du sport santé, mais à quelle conditions ?</p>
<p><u>Pourquoi ? de nombreuses études nous fournissent des arguments convaincants</u></p> <p>Les maladies cardiovasculaires :</p> <p>sont provoquées par l'athérosclérose. La plaque d'athérome obstrue, au fil du temps les vaisseaux et artères, ce qui provoque les accidents cardiovasculaire (crise cardiaque, accident cérébrale)</p>	<p>L'université de Cambridge a réalisé une étude sur 20244 personnes, sur la période 1993-2007, à propos de l'impact des modes de vie sur la longévité. Quatre facteurs de risques ont été retenus :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tabac ✓ Alcool (+ ½ verre /jour) ✓ Moins de 5 fruits et légumes ✓ Moins de 30 minutes d'AP/jour <p>Ces 4 facteurs cumulés font perdre 14 ans de d'espérance de vie, et ils s'imbriquent, il n'y a pas de facteur plus déterminant que l'autre. Par exemple si un individu ne fume pas, ou ne boit pas, mais s'il a une mauvaise alimentation et une vie sédentaire, cela constitue un facteur de risque.</p> <p>2^{ème} cause de mortalité en France, avec 147 000 décès/an, et cela un coût de 28 milliards d'euros.</p> <p>L'activité physique participe à l'entretien de la santé cardio-vasculaire (prévention des maladies cardio-vasculaire). Cela permet de ralentir et de lutter contre le durcissement des artères: l'activité physique va entretenir la vaso-motricité (vaso-dilatation) des artères.</p>

l'activité physique stimule ces deux hormones, ce qui régule le sommeil

- **Endorphine** : hormones sécrétées par le cerveau et produites lors de la pratique sportive, en fonction de leur intensité, elles auraient des effets antidouleur.
- **Hormones sexuelles et libido** : l'activité modérée serait stimulante pour la libido, à l'inverse si l'entraînement est trop intense c'est au détriment de celle-ci.

L'activité physique, par les contraintes mécaniques qu'elle exerce sur le squelette :

- **Densité osseuse** : formation de tissus osseux et action sur la densité et la texture de la masse osseuse.
- **Les cartilages articulaires** : augmentation de l'épaisseur du cartilage, la contrainte articulaire est donc nécessaire.

Une étude (Byberg 2009) menée durant 35 ans sur des hommes de plus de 50 ans débutant une AP régulière a permis de mettre en évidence qu'au bout de 10 ans, le taux de mortalité des patients avaient atteints le même taux que les sujets déjà actifs avant. Cela conforte l'argument de l'incidence des APS sur la longévité.

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. 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.

Pour favoriser la perte de poids, l'AP doit permettre de dépenser plus de calories que ce qui est consommé. **Un travail aérobic à une certaine intensité est donc nécessaire.**

Plus on dépense d'énergie dans l'AP, plus on consomme d'oxygène. Cependant à un certain moment on ne peut plus consommer plus que son volume maximum.

L'endurance aérobic correspond donc à la capacité à maintenir le plus longtemps possible un effort à dominante aérobic d'une certaine intensité, d'ailleurs souvent proche de la (PMA) puissance maximale aérobic. Pour que l'entraînement ait un intérêt pour l'amélioration de la capacité aérobic, il faut aller vers la puissance maximale

Entraînement capacité aérobic à quelle intensité ? : le principe du « fractionné » est le plus efficace. Il faut effectuer des séries en alternant des périodes d'efforts intenses (70% à 85 % de ses possibilités max) avec des périodes de ralentissements et des périodes de récupération (repos actif) entre les séries.

- ✓ Intensité : 70 % à 85 % de la VMA
- ✓ Durée : de 3' à 30 '
- ✓ Série : 1 à 10
- ✓ Récupération : ½ temps d'effort
- ✓ Sensation : si on a pas de cardio fréquencemètre, il doit y avoir un essoufflement important, mais sans pénibilité ni douleur.

Exemple : 10X3' à 85 % récup 1,30

Entraînement puissance aérobic à quelle intensité ? au-delà de 85 % *

- ✓ Intensité : 85 % à 90% de la VMA

➤ **L'appareil locomoteur**

L'activité physique génère ses propres anti-inflammatoires. C'est la raison pour laquelle, certains rhumatologues prescrivent de l'activité physique pendant des crises d'arthrose aiguës

Il n'est jamais trop tard, pour commencer à pratiquer une activité physique

Aérobic et perte de poids

Consommation d'O₂ (VO₂max) et intensité d'effort -Puissance /capacité

- **Vo₂ max** : mesure physiologique variable selon les individus qui s'exprime en millilitres d'oxygène consommés par minute par kg de poids de corps (ml/mn/kg).
- **VMA (vitesse maximale aérobic) ou PMA (puissance maximum aérobic)** : est la vitesse de course à laquelle on atteint sa consommation maximale d'O₂

***pas au dessus de 90 % dans le cadre d'une pratique Sport/santé.**

Les facteurs de performance aérobie

- ✓ Durée : de 15 s à 3 mn
- ✓ Série : à moduler en fonction du public, la totalité des séries ne doit pas dépasser 10 mn
- ✓ Récupération : tps de récup = tps d'effort
- ✓ Sensation : il doit y avoir un essoufflement maximum, mais sans douleurs musculaires

Dans la capacité à maintenir un effort intense, plusieurs éléments sont à prendre en considération :

- ✓ La VMA (vitesse maximale aérobie)
- ✓ L'endurance maximale aérobie
- ✓ Le coût énergétique de la foulée
- ✓ Le mental par rapport à l'effort

La Vo₂ max n'est pas linéaire ni stable, et peut-être amenée à changer en cours d'effort ; Elle évolue selon l'état de forme de l'individu.

La fatigue qui suit un effort intense, n'est pas seulement un problème de ressources énergétiques. Elle est aussi consécutive à une fatigue tissulaire (muscles, structure osseuse)

Le travail aérobie : reconditionnement, réathlétisation

Utilisé pour des sportifs après une période d'arrêt, mais aussi pour les sujets à risques avec certaines pathologies (maladies cardio-vasculaire, surcharge pondérale, cholestérol, opéré du cœur, hypertension ...). Pour ces publics, les protocoles d'entraînements sont proches de ceux d'athlètes de haut niveau.

La course nécessite une préparation du corps

Exemple : pour un coronarien (dépôts de plaque d'athérome réduisant le diamètre des artères), sur tapis de course : 10 X 2' – 2' récup à 80%/90% de la Fc max

Exercices de renforcement musculaire et de gainage, saut à la corde, permettent d'assurer un bon maintien musculaire pour supporter les contraintes dues à la course. D'autre part les exercices de marche pour assimiler le bon déroulé du pied (éviter de courir sur les talons) est utile pour débiter l'activité.

Utilisation de la fréquence cardiaque

Pour un travail intéressant et établir un protocole d'entraînement, l'utilisation de la fréquence cardiaque (Fc) avec un cardio fréquencemètre est nécessaire (Fc au repos, la Fc de travail, la FC max) .

Le vo₂max est liée à la fréquence cardiaque maximum qui est un moyen de contrôler l'intensité d'un entraînement en cardio-training. Cette FC varie selon l'âge et il existe une formule pour la calculer **220 ou 226 pour les femmes – l'âge**. Cependant cette formule ne tient pas compte de l'individualité sportive et sous estime parfois la potentialité du pratiquant. Il existe d'autres formules plus précises **Takana : FC max = 208 – 0,70 x âge**

Paterson : Fc max = 210 -0,65 x âge

Les séances : gérer l'hétérogénéité et utiliser quelques outils

On peut dans une même séance être confronté à un public hétérogène, du débutant au confirmé. Il est donc conseillé de proposer des modes de travail différents pour que personne ne soit exclu et que tout le monde « y trouve son compte ».

Les ateliers : Flute de pan, Carré magique, 36/24

Les outils : la marche nordique, le foot bike (trotinette améliorer)

Les participants aux soirées et réunions préparatoires

Structure :

AS ORLY
COMITE FSGT 94
COMITE FSGT 94
COMITE FSGT 94
COMITE FSGT 94
COMITE FSGT 94
COMITE FSGT 94
COMITE FSGT 94
ES VITRY
FSGT
LE CERCLE DES AMIS DE VILLENEUVE LE ROI
MELTING SPORT
ES VITRY
ES VITRY ATHLETISME
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
LA MUNICIPALE DE CHOISY
RSC CHAMPIGNY
US IVRY
AS ORLY ESCRIME
COMITE FSGT 75
COMITE FSGT 94
ES VITRY MULTISPORTS ENFANTS
ES VITRY
ES VITRY GCO
ES VITRY ATHLETISME
ES VITRY COURSE SUR ROUTE
AS DRANCY ADULTES MULTISPORTS
US IVRY GCO
ES VITRY TIR A L'ARC
RSC CHAMPIGNY ENFANTS MULTISPORTS
US IVRY G3
US IVRY ATHLETISME
US IVRY GCO
US VILLEJUIF EDUCATION PHYSIQUE

Participants :

MAURICE LENFLE
ARIEL FOUCHE
BENJAMIN CHEVIT
FARID BENSIKHALED
HELENE HOYEZ
JOSETTE COURANT
MARTINE POTHET-FAVIER
MOUNIA MAHFOUFI
JEAN MICHEL BOITEUX
EMMANUELLE OULALDJ
CATHY DENIS
DAVID DELOISON
JACQUES JOURNET
AUDREY ZABAREL
ALEXY
AMELIA
CLEMENTINE
INES
LALIA
LAURA
MAISSANE
NOELLA JEUDY
PAULINE
SARAH
PHILIPPE HUBERT
FULBERT DEFREMERY
NICOLE BRETON
MAURICE LENFLE
FABIEN CORREIADA COSTA
MARTINE POTHET
ANTHONY LOPES
DANIEL BRUNEAU
SAMUEL BONNECHERE
FRANCK DUGAUDIER
JEAN PATRICK BIDAULT
MEHMED DEBBOUZA
LYDIA ROCHETTI
CHRISTIAN BONNIN
FULBERT DEFREMERY
GILBERT BRETON
JACQUES ALLARD
JEAN PIERRE FAVIER
BRIGITTE FLEGEAUD

US VILLEJUIF EDUCATION PHYSIQUE
ANIMATEURS 91 (FEMME SUR PROJET CARDIO VITRY)
AS COMMUNAUX DE VITRY
ES VITRY COURSE SUR ROUTE
ES VITRY COURSE SUR ROUTE
ES VITRY COURSE SUR ROUTE ATHLETISME
RSC CHAMPIGNY
UFR STAPS CRETEIL
US IVRY
US VILLEJUIF
US VILLEJUIF
US IVRY
US VILLEJUIF
US VILLEJUIF
US IVRY

JACQUELINE LEGER
NICOLAS ROUMIER
BRUNO VOREUX
JEAN BAPTISTE BIDAULT
MICHEL DESHAYES
ALAIN GOURDON
MICHELE ESTELLA
THIERRY MAQUET + 1 JOURNALISTE
REGIS ANDRE
BRIGITTE FLEGEAUD
NATHALIE CORNIER
DANNIELLE DUPLESSIS + 2
ANGELA MEUNIER
JACQUELINE LEGER
CHANTAL ZELLNER