

TU VEUX SAVOIR ?

www.fsgt75.org



Tournoi des sélections Foot	page 1
Le ski à tarifs réduits	page 3
La R'éduc-sport	page 4
La coupe nationale de natation	page 5



LE BON PLAISIR (suite)

A propos de « **COURIR POUR LE PLAISIR** » le **dimanche 9 décembre 2012** dans le bois de Vincennes, une erreur de programme s'est glissée :

Il faut lire :

- . à 9 h45 : Course ENFANTS (à partir de 8 ans) sur 1 km 500
- . **NOUVEAU !** À 9 h : Marche nordique de 10 km (H et F)
- . à 10 h : Course de 10 km (H et F) aux plus de 16 ans révolus

Au lieu de

- à 8 h 30 : course de 10 km ouverte à tous (à partir de 16 ans)
- à 9 h 30 : course de 1,50 km pour les enfants (à partir de 8 ans)

Toutes nos excuses aux organisateurs.

Tout savoir : <http://courirpourleplaisir.fr>



LIVRET POUR LA SAISON !



La formation sur le tas et la reconnaissance de l'expérience sont affirmées comme le socle fondamental de la formation FSGT. Le livret fédéral d'animation permet de reconnaître et de qualifier l'expérience de nos animateurs. Ce dispositif permet, entre autres, de recevoir 5 numéros du magazine « Sport et Plein Air » et d'être pris en charge (50 %) pour les frais des stages nationaux de formation. Pour cela, certains critères sont nécessaires :

- Être détenteur de la licence omnisports FSGT,
- Informer le domaine formation des stages pouvant prétendre à la prise en charge,
- Valider le livret d'animation avec une expérience d'animation d'au moins un an,
- Mettre à jour le livret avec les dernières saisons d'animation.

Attention ! Aucune prise en compte de remboursement ne sera faite à posteriori du stage.

Plus d'information : formation@fsgt.org ou 01 49 42 23 43

TENUE SÉLECT' EXIGÉE !

Le collectif des sélections du comité de Paris organise un regroupement de joueurs de **FOOTBALL** au niveau départemental le **Mardi 27 novembre 2013** à 21h au Stade Charles Rigoulot à la Porte Brancion 75015 Paris. Cette sélection est ouverte à tous les joueurs de foot à 5, à 7 ou à 11 du comité qui peuvent justifier d'une pratique d'au moins une saison complète.

L'objectif est de constituer une équipe pour représenter le « 75 » dans le tournoi des sélections nationales en fin de saison et participer à l'amicale confrontation avec la sélection du Finistère.

Par ailleurs, les joueurs sélectionnés peuvent participer à la sélection nationale FSGT lors du championnat de la CSIT en juin 2013 en Bulgarie.



Tout savoir : www.fsgt75.org (rubrique Foot à 11 - Sélection départementale)

ELLE NOUS QUITTE POUR D'AUTRES PLAISIRS



Fuyant le bitume parisien, le ticket de métro et la pollution de la capitale, Anne-Marie JALLA adopte le Marais Poitevin avec sa flore, sa faune et un petit coin de jardin qu'elle s'est réservé. Elle a fêté son départ de Paris le 21/11/2012 dans les locaux de l'avenue de Flandre.

Rappelons qu'Anne-Marie est depuis longtemps un membre éminent du comité de Paris, d'abord comme personnel-salarié puis, à l'heure de la retraite, une bénévole régulière qui aida efficacement Mylène à la comptabilité.

Nous te souhaitons bon vent Anne-Marie !

À VOS PLUMES !

Dans le cadre de la journée internationale de la Femme, la Ville de Paris met en place depuis plusieurs années une grande journée sportive dédiée aux femmes. Depuis 2009, cet événement a pris une nouvelle dimension pour devenir le dispositif municipal « **Femmes en Sport** » composé d'un événement sportif parisien annuel (en 2013 le rendez-vous est donné le 24 mars au stade Emile Anthoine), d'initiatives locales continues en lien avec les Mairies d'arrondissement volontaires et d'un appel à projet annuel ouvert aux associations sportives de Paris. Cet appel à projets baptisé « **Trophées Femmes en Sport** » récompense les meilleurs projets, actions ou stratégies en matière de développement de la pratique physique et sportive féminine sur le territoire parisien. Vous trouverez le dossier de candidature en téléchargement sur www.paris.fr.

CHERCHER DES CROS !

A quelques mois des élections aux différents conseils olympiques et sportifs (CNOSF, CROS et CDOS), les instances de la FSGT ont confirmé l'intérêt d'être dans ces organismes et de construire une stratégie commune. Un moyen de faire connaître la fédération et de s'approprier la situation du mouvement sportif mais aussi l'associatif, l'éducation populaire et parfois même le tourisme.

L'enjeu est d'être le relais de l'activité et du besoin des clubs. Par ailleurs, dans le cadre d'une transformation importante des collectivités territoriales, en cours et à venir, ces lieux constituent des réseaux importants d'informations, d'analyses et de coopérations. La FSGT doit y porter ses ambitions de transformation des politiques publiques où les associations sportives ont un rôle à jouer.

Le comité de Paris est membre du CDOS et notre représentant y siège depuis plusieurs années. Il fait connaître notre identité et participe activement aux décisions de ce comité.



L'ALTITUDE À BAS PRIX !



Comme chaque année, la FSGT propose de vous faire bénéficier d'une réduction sur les tarifs des remontées mécaniques dans certaines stations de ski. Sur présentation de votre licence fédérale de la saison en cours, vous pouvez profiter de cet avantage dans les départements suivants :

04 (Alpes de Hte Provence) – **05** (Htes Alpes) – **06** (Alpes Maritimes) – **09** (Ariège) – **15** (Cantal) – **26** (Drôme) - **38** (Isère) – **64** (Pyrénées Atlantiques) – **65** (Htes Pyrénées) – **66** (Pyrénées Orientales) – **68** (Haut Rhin) – **73** (Savoie) – **74** (Hte Savoie).

Pour connaître les tarifs, contacter le comité départemental où se situe la station de votre choix, via www.fsgt.org

SOCIALEMENT VÔTRE !

La **R'ÉDUC-SPORT** est une aide consentie aux jeunes, nés entre 16 septembre 1994 et le 1^{er} septembre 2005, ayant droit à l'Allocation de Rentrée Scolaire (ARS) ou à l'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH).

Pour bénéficier de cette prestation, il faut pratiquer une activité sportive dans une association sportive affiliée à une fédération bénéficiant de l'agrément sport dont le siège social est situé à Paris, la FSGT par exemple !

Cette aide financière est égale à 50 % du coût de la cotisation sportive annuelle. Attention ! cette aide est plafonnée à 80 €.

En savoir plus : www.paris.franceolympique.com – onglet : r'éduc-Sport



C'EST LE FOND QUI MANQUE LE MOINS !



Le collectif « sports de nature » FSGT organise une **FORMATION D'INITIATEURS DE SKI DE RANDONNÉE**. Ce stage a pour objectif de valider les compétences permettant, dans le cadre d'une association de la FSGT ou d'initiatives de comités, d'initier un groupe de débutants à cette pratique sportive pour les rendre autonomes.

Il se déroule **du 2 au 9 mars 2013** autour du gîte « L'essentiel » - Fond de France – 38580 LA FERRIERE.

Pour participer à cette formation, il faut être titulaire d'une licence FSGT et justifier d'une pratique du ski de randonnée répartie sur trois saisons au moins.

Tarif = 360 € comprenant l'hébergement en pension complète, frais de covoiturage sur place et participation aux éventuelles nuitées en refuge.

Renseignements : Daniel Dupuis Courriel : daniel@dupuis.info Tél. : 04 79 65 38 62

MEETING EN VUE

Le Comité FSGT 93 organise une rencontre de travail sur le projet du **MEETING D'ATHLÉTISME PARALYMPIQUE** du 22 mai 2013. Cet événement donne l'occasion aux comités et aux clubs de s'associer et de construire un engagement commun au sein d'une grande initiative populaire.

Rendez-vous pour cette réunion le **Jeudi 6 décembre à 18h30** au Comité FSGT 93 – 16, avenue Paul Eluard 93000 BOBIGNY.



Contact : 01 48 31 12 59 ou cremond@fsgt93.fr

C'EST LA FÊTE



L'Association Sportive et Culturelle « **ACCOLADE** » fêtera l'année prochaine ses 28 années d'existence. Cet anniversaire sera une manifestation festive de grande envergure qui se tiendra le **28 janvier 2013**. Environ 1000 convives sont attendus. Bonne anniversaire.

A suivre ...

www.ajacolade.com

Conseils « Santé » : ÉVALUER SA CONDITION PHYSIQUE

La FSGT s'est engagée dans la lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique pour la santé. Elle a édité un petit guide *: « Ça va la forme ? » comprenant 17 fiches-tests classées en 4 catégories :

LA FORCE MUSCULAIRE est la capacité à solliciter le plus de fibres musculaires possibles à un moment donné. Le renforcement musculaire vise à augmenter la puissance contractile du muscle. La puissance est la résultante de deux qualités, la force qui entraîne le muscle à travailler contre des résistances de plus en plus élevées et la vitesse qui entraîne le muscle à réaliser des efforts de plus en plus brefs et intenses. Le maintien de la force entre, notamment, dans les programmes de lutte contre le vieillissement.



Plusieurs tests existent comme *la force de préhension* (tenir un objet lourd à bout de bras) – *le redressement* (s'allonger sur le sol, les pieds tenus et redresser le tronc, bras repliés sur la poitrine) – *la force des bras* (les fameuses « pompes ») – *la résistance des cuisses* (dos plaqué contre un mur, descendre les fesses jusqu'à placer les cuisses à angle droit et tenir).

* disponible au secrétariat du comité de Paris

DANSE AU PAYS !



La commission fédérale d'activité « gym, forme, santé et danse » propose :

Un stage découverte de **DANSE COUNTRY** au Palais des sports (salle Killy) de Levallois-Perret (92) le **dimanche 13 janvier 2013**.

Renseignements et inscriptions : anne-laure - goufert@fsgt.org ou 01 49 42 23 35

HEUREUX COMME UN CHAMPION DANS L'EAU !

230 nageurs pour 13 clubs ont répondu présents le dimanche 18 novembre pour la **COUPE NATIONALE DE NATATION PAR ÉQUIPES**, à Paris, une des quatre compétitions fédérales de la saison. Cette épreuve était organisée par la Commission Fédérale d'Activité et l'ESC XV avec le soutien du Comité de Paris. Les épreuves se sont déroulées dans une ambiance joyeuse et très animée. Les performances sportives ont été de qualité. Les clubs de Vitry (94), Bezons (95), Aubry (59), Kremlin-Bicêtre (94) et Aubervilliers (94) ont remporté victoires et accessits ; mais le véritable gagnant furent le sport et la FSGT.



Prochain rendez-vous fédéral : les 26 et 27/01/2013 à Saint-Chamond (42).

BRANCHÉ SUR L'ALTERNATIF ?



Le Comité de Paris a reçu une délégation de l'Association « Sortir du colonialisme ». Cette dernière propose un projet de combat alternatif dans une démarche d'éducation populaire à l'occasion de la semaine de l'anticolonialisme du 16/02 au 3/03/2012 à Paris. Elle préconise, en association avec les clubs FSGT 75, une fête autour d'un tournoi de foot à 7. Cette pratique étant un outil de prévention de l'affrontement inter ethnique.

Une deuxième rencontre avec les représentants de toutes les communautés de cette association sera prochainement organisée.

THÈMES LE SAMEDI ?

Le comité directeur, élargi à d'autres membres du comité de Paris, a décidé de travailler le samedi 17 novembre dernier sur les orientations et les objectifs à se fixer concernant plus particulièrement :

- Le secteur « Jeunesse Education Populaire » et enfance,
- Les seniors.

Cette initiative est la suite logique d'une même journée qui s'est tenue la saison passée.

A partir de la question : « **Quel (s) sport (s), pour quel (s) public (s) ?** », le but était de réfléchir et de trouver les solutions pour créer une transversalité entre les activités sportives et ces deux priorités du comité de Paris. Le travail en groupe fut riche. Des discussions passionnées aboutirent à des suggestions de développement qui seront débattues d'abord en comité directeur avant d'être proposées à la prochaine assemblée générale.

Le compte rendu complet de cette journée est à disposition au secrétariat du comité



TAPIS GAGNANT !



La première compétition de **JUDO** de la saison s'est déroulée le 24 novembre au Gymnase Léo Lagrange. Ce fut une très belle compétition avec notamment le challenge pour les poussins et les benjamins, remporté par le COP.

Nos remerciements à tous les acteurs qui se sont impliqués dans l'organisation de cette journée pour la tenue des tables comme pour l'arbitrage.

La prochaine compétition : **le samedi 15 décembre 2012** au gymnase de la Porte d'Orléans. Elle concernera les espoir-poussins nés en 2005, 2006 et 2007.

PETITS TRAVAUX ENTRE AMIS !

La prochaine **ASSEMBLÉE FÉDÉRALE DES ACTIVITÉS** se tiendra les **19** (9h à 20h) **et 20** (9h à 12h) **janvier 2013**, au Centre International Maurice Ravel à Paris dans le 12^{ème} arrondissement.

Cette rencontre s'adresse plus particulièrement aux membres FSGT des commissions fédérales des activités, des comités départementaux, du siège fédéral et de la Direction Nationale Collégiale.

Contact : virginie Ferreira au 01.49.42.23.64



HONNI SOIT QUI MALI PENSE !



Le comité directeur a reçu Zamane ZIOUANE, venue présenter un projet de solidarité sportive pour le Mali (Afrique). L'objectif est de récolter des fonds afin d'ouvrir un centre socio-éducatif et sportif dans ce pays dans une zone défavorisée. La FSGT est sollicitée pour organiser, en lever de rideau d'un match entre équipes professionnelles de football, une rencontre entre pratiquants FSGT.

L'instabilité actuelle du pays, la nature même du projet et la destination de l'argent collecté, autant de questions pour lesquelles nous attendons des réponses avant de donner suite.

DES DONNÉES DE LAIT !

Soyons clair sur l'idée que le lait se digère mal ou que l'on peut y être allergique et ainsi en diminuer la consommation ! On sait que le calcium contenu dans le lait est important, notamment, pour la solidité des os. Il faut donc différencier l'intolérance au lactose et l'allergie aux protéines de lait afin d'éviter les confusions.

Le lactose, principal glucide du lait, est digéré grâce à l'action d'une enzyme, la lactase (les nouveaux nés ont un taux maximal de lactase). Chez les adultes, les éventuels troubles digestifs sont la conséquence d'une absorption de lactose supérieure à ce que l'activité lactasique permet.

Il faut donc réguler sa consommation de lait en tenant compte de quelques recommandations : Boire du lait en petite quantité et de manière fractionnée - Éviter de le boire à jeun - Favoriser le lait entier et/ou chocolaté qui est mieux toléré et le lait inclus dans les préparations (purée, gratin, flan, riz au lait...) - Consommer des yaourts, du lait fermenté ou du fromage ne pose aucun problème.



L'allergie est une réaction du système immunitaire. Quand elle existe, elle concerne principalement les enfants. Malgré les croyances, elle est très rare chez l'adulte. Si allergie il y a, le traitement consistera à exclure tous les aliments en cause.

Source : la revue « Sport Santé et Préparation »

LE FOOT SOUS TOUTES SES FORMES !



Organiser le même week-end, en un même lieu, la finale de la coupe Delaune de foot à 11, le rassemblement de foot jeunes et le National de foot à 7 auto-arbitré est le pari relevé par le comité 75 les 8 et 9 juin 2013 sur les terrains de l'est de la capitale. Ce rassemblement des différentes formes de football pratiquées en FSGT sera un événement.

La commission fédérale du football a constaté que de plus en plus de footballeurs FSGT passaient alternativement d'une forme de foot à une autre, y compris le foot en salle, dans les comités où ces pratiques sont proposées. Cette nouvelle expérience de rassemblement du comité de Paris accompagnera donc le partage des pratiques.

Renseignements : accueil@fsgt75.org

ÊTRE DANS LE MOUVEMENT ?

Le mouvement « Culture et Liberté » recherche un(e) délégué(e) général(e) - CDI à temps plein sur Paris à l'indice 500 de la convention collective nationale de l'animation. Le poste est à pourvoir au 1^{er} trimestre 2013.

Compétences nécessaires : Avoir l'expérience de la vie associative et des mouvements d'éducation populaire - Missions : Soutenir et accompagner le développement du mouvement et la mise en œuvre des orientations avec l'équipe de salariés et des instances décisionnaires.

Envoyer CV, photo et lettre de motivation à Culture et Liberté au 5, rue saint Vincent de Paul 75010 Paris ou alexcultureliberte@gmail.com



Tout savoir sur les chantiers populaires à Paris ? Cliquer ci-dessous

http://www.fsgt.org/IMG/pdf/spa564_dossier.pdf



DU SOL AU PLAFOND !

Le comité de Paris FSGT recherche une entreprise pour des travaux de rénovation d'une pièce dans ses locaux de la rue de Flandre dans le 19ème arrondissement de Paris pour la peinture, l'électricité et le sol.

Contact: Michel FUCHS au comité

UNE DATE À RETENIR

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du Comité de Paris de la FSGT se tiendra le **vendredi 8 février 2013** à partir de 18h 30 à Montreuil (93).

Tous les clubs affiliés sont invités à participer à ce qui constitue le moment de rencontre le plus important de la saison. Un premier dossier à destination des clubs est en cours de diffusion avec la convocation à cette réunion de son ordre du jour.

En attendant ce dossier, pour tous renseignements complémentaires : 01 40 35 18 49

UNE AGRÉABLE SOIRÉE !

Au **THÉÂTRE DE LA MADELEINE** – 19, rue de Surène 75008 Paris se joue la pièce de Ben Jonson : **VOLPONE**.

Le riche Volpone, célibataire sans héritier, feint cyniquement, à l'aide de son serviteur Mosca, d'être à l'article de la mort, ce qui a pour but d'attirer les prétendants à la succession.

Des acteurs très en forme servent une pièce drôle et agréablement impudente pour un spectacle sympa.

Vous pouvez réserver vos places en appelant directement le service location au 01 42 65 07 09 et sur présentation de la licence FSGT vous obtenez des billets aux tarifs préférentiels de 50 € (au lieu de 58 €) ou 40 € (au lieu de 48 €).



Où est la balle ?



BAROMÈTRE

Au 30 novembre 2012 : 406 clubs
affiliés et 11380 adhérents.
Soit 363 licenciés de plus par rapport au
30/11/2011

COMITE DE PARIS FSGT

35, avenue de Flandre
75019 PARIS

Téléphone : 01 40 35 18 49

Courriel : accueil@fsgt75.org

www.fsgt75.org