

COMPTE RENDU

Commission +50 ans

Mardi 02 octobre 2018



Présents :

Bernard Delouvrier, Michel Kin, Fernand HUI BON HOA, Jacqueline GRAND PEREZ, USMA

Vivianne Glickmann, Monique MAOLINO, ASD

Jean DEVAUX, ASG BAGNOLET

Tiffany Behr, FSGT 93

Ordre du jour :

- Séjour neige
- Rassemblements départementaux
- Conférences sport-santé

1. Séjour neige

Pour le séjour neige de 2019, celui-ci aura lieu du samedi 26 janvier 2019 au samedi 02 février 2019. Le choix du lieu est la station de Métabief. Les raisons sont multiples : centre-ville relativement accessible à pied rapidement, un large choix de pistes avec tous les niveaux de difficultés (bleu, rouge, noir, hors-pistes). En effet, la saison passée l'ensemble du domaine de Métabief n'avait pas été découvert.

Actuellement le comité de pilotage du séjour a enregistré :

- 19 inscriptions de Saint-Ouen
- 22 inscriptions de Vitry
- 3 inscriptions de Bagnolet

Le comité de pilotage garde ouvert la période d'inscription jusqu'au début décembre 2018. Le planning de la semaine sera travaillé et présenté lors de la prochaine réunion de la commission départementale. En ce qui concerne le transport en commun, le comité de pilotage a décidé de repartir avec la même société de transports Ankermann. Cela fait quelques années que cette société est sollicitée pour le transport, une convention de partenariat serait à envisager.

Par ailleurs après divers échanges, les membres de la commission soulèvent la question suivante : aujourd'hui qui sont dans les différentes associations sportives FSGT les plus de 50 ans ?

L'une des raisons de ce questionnement provient d'un constat que la moyenne d'âge des personnes partant en séjour et pratiquant dans les sections sportives +50 ans est plutôt de l'ordre des 70 - 90 ans. Il existe un très faible nombre de pratiquants âgés entre 50 - 60 ans. La commission réfléchit donc à soulever cette réflexion auprès du comité directeur du comité FSGT 93.

2. Les rassemblements départementaux de la saison

Activités	Date	Club organisateur
Tennis de table	29 octobre 2018	ASD section +50 ans tennis de table
Tennis de table	11 février 2019	Club de Pierrefitte
Tennis de table	07 mars 2019	USMA section +50 ans tennis de table
Badminton		
Badminton		
Marche Nordique	13 avril 2019	ASG Bagnole section marche nordique + ASD section marche nordique

En ce qui concerne les rassemblements Tennis de Table du 29 octobre 2018 et du 07 mars 2019, ces rassemblements sont des événements récurrents et ont toujours un fort succès auprès des pratiquants.

Pour le badminton, la section USMA Badminton souhaite que d'autres sections +50 ans proposent un deuxième rassemblement. Les pistes envisagées pour la mise en place d'un rassemblement seraient :

- De solliciter la section badminton et multisports 50 ans de l'ASG Bagnole
- De solliciter la section badminton et +50 ans de ASD

L'USMA +50 ans confirmera à la prochaine réunion de commission la date du premier rassemblement de badminton.

Par ailleurs, le rassemblement du 13 avril 2019 en marche nordique est une nouveauté proposée par la commission départementale. Les contenus seront élaborés lors de la prochaine réunion de la commission à laquelle les animateurs marche nordique de l'ASD et de l'ASG Bagnole sont conviés et seront présents.

Deux lieux ont été identifiés : le Parc départemental de la Courneuve qui permet la possibilité d'utiliser la maison du parc pour les temps communs et le point de départ des deux marches. Le second lieu est celui du Parc des Guilands. L'avantage de ce lieu est que nous pourrions envisager d'obtenir une quantité importante de bâtons auprès du Directeur du parc qui dispose de bâtons de marche.

L'objectif est de proposer deux marches différentes : l'une pour les débutants et l'autre pour des pratiquants plus confirmés. Ce rassemblement se déroulerait sur une matinée divisée en trois temps :

- Un temps d'accueil : pot d'accueil des participants
- Un temps de pratique de deux heures : dans les deux heures, il faut compter 30 minutes d'échauffement et 1h30 de marche nordique. Pour les 1h30 de marche nordique, deux parcours seraient proposés un parcours pour les débutants et un parcours pour les pratiquants ayant un certain nombre de marche nordique à leur actif.

- Un temps de récupération: il serait proposé à l'ensemble des participants un petit ravitaillement après les 1h30. Le ravitaillement serait composé de barres céréales, fruits secs, eau et jus de fruit.

3. Les conférences sport santé

Cette saison la commission souhaite relancer un cycle de conférences et de formation continue, autour des questions de santé en lien avec la pratique sportive.

Ces conférences dureraient environ 2h avec un petit temps commun convivial à la fin. Celles-ci prendraient la forme de discussions-débats afin de faciliter les échanges avec la salle. L'année dernière, la conférence à l'hôpital Jean Verdier avait attiré beaucoup d'intérêt auprès d'un grand nombre d'encadrants, mais les horaires choisis n'avaient pas facilité la participation du plus grand nombre. Dans la finalité d'avoir une ouverture plus importante cette saison, les conférences se dérouleraient sur la tranche horaire de 17-19h.

L'entrée serait gratuite pour les adhérents FSGT et une participation de 2€ est proposée pour les non licenciés FSGT.

Conférence	Thème	Date	Lieu
1	Le système cardio-vasculaire : Comment adapter la pratique sportive à des pratiquants souffrant de problèmes cardiaques ?	22 novembre 2018	Saint-Ouen
2	Nutrition et diabète	21 mars 2019	Bagnolet (à confirmer à la prochaine réunion)
3	Comment pratiquer des activités physiques et sportives lorsqu'on a de l'arthrose ?	16 mai 2019	Drancy à confirmer à la prochaine réunion

4. Calendrier initiatives FSGT

Formation sport santé : du vendredi 15 au dimanche 17 novembre 2018 à Ivry sur Seine

AG FSGT 93 : vendredi 11 janvier 2019 à Drancy

Festival départemental des pratiques partagées : 16 Mai 2019 à Drancy

Prochaine réunion de la commission : Mardi 04 décembre 2018

Ordre du jour

- Conférence sport santé 1
- Rassemblement marche nordique
- Projet sport santé (programme rééducation à la pratique sportive)

