

Tu Veux Savoir ?

www.fsgt75.org



Le tournoi annuel de tennis de table

page 2

Les bornes du XV^{ème}

page 4

Les assemblées générales du comité

page 5

Réductions sur les pentes

page 7



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

UN RÉGAL SUR LA TABLE !

La commission du tennis de table du comité de Paris organise son traditionnel

GRAND TOURNOI DE TENNIS DE TABLE

Mercredi 15 février 2012 de 18h à 24h

Halle Carpentier – 81/83, bld Masséna 75013 Paris (Métro : Porte de Choisy)

Ce tournoi est ouvert aux licencié(e)s omnisports FSGT. Il comprend : Tableau n° 1 = NC à 75 – Tableau n° 2 = 70 à 55 – Tableau n° 3 = 50 à numérotés + **Tournoi « Jeunes » (10/16 ans) de 13h 30 à 18h.**

Inscription = 5 € par joueuse ou joueur avant le 13/02/2012
auprès de la FSGT 75 – Aucune inscription sur place

Comité de Paris – 35, avenue de Flandre 75019 Paris
01 40 35 18 49 ou fsgt75@wanadoo.fr



AMOUREUX FOU DE LA REINE !!



Le **9^{ème} TOURNOI INDIVIDUEL D'ÉCHECS** du comité de Paris se déroule, tout au long de l'année, un mercredi par mois de 19h à 23h.

Les prochaines rondes auront lieu le **11 janvier 2012** puis le **8 février 2012** dans les locaux du comité de Paris au 35, avenue de Flandre dans le 19^{ème} arrondissement.

Renseignements au 01 43 75 67 86 ou guysieg@free.fr

TOUR DES BUTTES-CHAUMONT

Au programme : de nombreuses courses pour les jeunes enfants et les familles.



Réservez votre **dimanche 13 mai 2012**
à partir de 9h au parc des Buttes-Chaumont
Paris 19^{ème} (Métro : Laumière)

CHANTIER EN CONSTRUCTION !

Dans le cadre du **CHANTIER DES PRATIQUES PARTAGÉES**, la fédération FSGT souhaite s'impliquer activement au côté du club d'athlétisme ADBO et du comité FSGT 93 dans l'organisation du **village « sport-Handicap »**. Cette initiative se tient en parallèle du meeting international d'athlétisme handisports qui aura lieu le **mercredi 16 mai 2012** au parc interdépartemental de la Courneuve. Les épreuves de cette manifestation sportive sont qualificatives pour les jeux paralympiques de Londres.



Le village, quant à lui, a une visée éducative et pédagogique. Il est organisé sous forme d'un parcours découverte du monde du handicap et celui de l'handisport. Quatre domaines thématiques sont proposés :

- *Je suis handicapé* (présentation des différents types de handicap).
- *Ma vie est un parcours du combattant* (sensibilisation à l'inaptitude des lieux publics).
- *Je demande de l'aide et du soutien* (présentation des dispositifs et structures existants).
- *Je peux faire du sport comme n'importe qui* (animations et pratiques sportives partagées).

Une réunion de préparation pour la coordination de cet événement est prévue le 20/01/2012 au siège fédéral.

Contact : carine.esbri@fsgt.fr

Sport, santé et préparation physique

L'ÉCHAUFFEMENT (2)

Pourquoi c'est mieux de s'échauffer ?



Une mise en route progressive va permettre une augmentation des débits cardiaque et respiratoire qui favorise l'élimination du CO₂ et l'absorption d'O₂ nécessaire à l'effort. Il se produit également un accroissement de l'irrigation sanguine des muscles au travail. Les contractions musculaires provoquent aussi une élévation de leur température qui aura pour effet d'améliorer leur vitesse, leur efficacité, leur qualité et leur réactivité. L'échauffement permet aussi de protéger le corps car il améliore la tolérance des articulations aux charges et diminue les tensions internes et donc augmente la flexibilité.

Il vous permet enfin de retrouver votre efficacité motrice et vous place dans de meilleures conditions physiques et psychologiques. Les principales règles à respecter sont la progressivité qui augmente l'intensité des exercices tout au long de l'échauffement - l'alternance des exercices de mobilisation cardio respiratoire et des exercices de mobilisation musculaire (pas d'arrêt supérieur à 5'). Ces exercices doivent ensuite devenir spécifiques dans la forme, la vitesse et l'amplitude gestuelle en fonction de la masse musculaire sollicitée.

Exemple d'échauffement :

Commencer par 20 minutes de course lente. Puis, en alternance, pendant 15 minutes des exercices dynamiques (pas chassés, slalom) et des étirements spécifiques pendant plus de 10'' pour chaque étirement et finir par des mobilisations musculaires et articulaires.

A suivre

Source : la revue « Sport, Santé, et Préparation Physique »

LES MAINS AU PANIER !!!

La FSGT propose un temps fort original de **BASKET BALL**. Deux sessions de jeu et un débat sur l'actualité du basket FSGT sont programmés. L'événement s'adresse en priorité aux équipes FSGT tout en restant ouvert à d'autres clubs.

Les 4 et 5 février 2012

Gymnase Bertrand Dauvin au 12, rue René Binet Paris 18^{ème}

Au programme :

. *Le samedi* : accueil des équipes à partir de 16h + débat (de 17h à 19h) + alter basket (divers concours et formules) de 17h à 20h + soirée commune à partir de 20h.

. *Le dimanche* : Tournoi open (5 x 5 avec mixte possible) de 9h à 15h

S'inscrire : pour le tournoi : lif@fsgt.org ou 01 49 42 23 24
pour le débat/rencontre : monique.gimenez@fsgt.org ou 01 49 42 23 19



ÊTRE LE ROI DES GRANDS DUCS ?!

Le 7^{ème} **TOUR DES GRANDS DUCS**, organisé conjointement par la FSGT et l'UFOLEP, aura lieu **les 6 – 7 et 8 mai 2012** autour de Dijon (Bourgogne) – soit 3 jours en 4 étapes (10 km – 70 puis 25 km – 100 km).



Une épreuve réservée pour les catégories 1, 2, 3 et 4 avec des classements différenciés par les couleurs de maillots : pour le temps (jaune) – par points (vert) – de la montagne (blanc pois) – du vétéran (orange) – du jeune de moins de 20 ans (rose).

Engagement = 150 € par équipe + hébergement (60 places)

Renseignements au 06 30 12 82 26 ou alainbeudet@orange.fr

ATTENTION ! MANIFESTATIONS SUR LA VOIE PUBLIQUE ?

Vous organisez des épreuves sur la voie publique ?

Voici ce qui l'est bon de savoir :

Toutes les manifestations sportives (Pédestre, cycliste, cyclotourisme, VTT ou cyclo cross) organisées sur la voie publique doivent obligatoirement être assurées.

La FSGT, par l'intermédiaire de la Mutuelle des Sportifs, a souscrit auprès des AGF deux contrats pour ses associations affiliées.

1 – Responsabilité civile organisateur (contrat AGF n° 39 165 832)

2 – Véhicules suiveurs appartenant à des bénévoles FSGT (contrat AGF « La Lilloise » n° 8348711 E).

Les formulaires pour faire vos demandes d'attestation d'assurance sont téléchargeables dans la rubrique « Assurances » sur le site www.fsgt.org.



NE PAS DÉPASSER LES BORNES !?



L'ÉVOLUTION SPORTIVE ET CULTURELLE DU XV^e (ESC XV^e) organise la 21^{ème} édition du relais pédestre :

Les BORNES du XV^e Samedi 4 février 2012

Accueil à partir de 13h 30 (les départs à 14h)

Stade de la Plaine – 13, avenue du Général Guillaumat 75015 Paris

Engagement gratuit et sur place ou (de préférence) à l'adresse du club :
124, avenue Emile Zola 75015 Paris - Téléphone : 01 45 75 23 36

L'épreuve se déroule sous la forme de « relais libre » par équipes de 2 ou 3 coureurs se relayant à volonté dans une zone prévue à cet effet.

Les distances de course sont les suivantes :

- « Les 20 bornes » sur 50 tours de circuit soit 21,825 km.
- « Courses des jeunes » sur 20 tours de circuit soit 8,730 km des benjamins aux cadets et sur 10 tours soit 4,365 km pour les « moustiques » et « poussins ».

Renseignements complémentaires auprès du club

UN PAPILLON AVEC PALMES ?

La prochaine épreuve de **NATATION** est prévue à la piscine Blomet - 75015 Paris - le **dimanche 5 février 2012**.

Différentes formules de compétitions sont proposées : 50 m, 100 m et 200 m crawl, dos, brasse ou papillon tout comme la nage avec palmes.

Une course « compte à rebours en relais » est également organisée. Il faut effectuer la distance la plus longue en un temps donné.

Renseignements : 01 40 35 18 49

Une compétition, renouvelée chaque saison (le 31 mars pour 2012), s'appellera le « Trophée Lucien Jourdain », du nom de l'ancien secrétaire général du comité de Paris de la FSGT, président de l'ESC 15^{ème} et actuel président d'honneur du club.



UNE MARQUE SUR VOTRE AGENDA !

La date importante de l'année pour le comité de Paris, et donc pour l'ensemble de ses clubs, est le **vendredi 3 février 2012**. Ce jour là se dérouleront les **ASSEMBLÉES GÉNÉRALES STATUTAIRES** du comité à partir de 18h 30 au siège de la CGT – 263, rue de Paris 93100 Montreuil (Métro : ligne 9 à la station : Porte de Montreuil) ou parking gratuit au 10, rue Armand Carrel



UN PREMIER DOSSIER

Ce dossier a été adressé aux clubs le 15/12/2011. En plus de la convocation à ces assemblées, il contient, en particulier, l'intégralité des statuts du comité de Paris avec les articles que nous vous proposons de modifier en assemblée extraordinaire. Vous pouvez adresser vos amendements à ces articles **avant le 9 janvier 2012** à l'aide du formulaire joint au dossier.

DÉROULEMENT ET ORDRE DU JOUR

Ce vendredi 3 février se dérouleront deux assemblées générales, ordinaire et extraordinaire. Cette dernière est obligatoire pour modifier nos statuts.

- de 18h à 18h 30 : accueil - vérification des mandats et procurations
- de 18h 30 à 19h 30 : Ouverture de l' **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE** comprenant la présentation du rapport d'activités sous forme de vidéo + le bilan financier et le compte de résultats de la saison 2010/2011 + le budget prévisionnel de la saison 2011/2012 qui sera suivi d'un vote.
- de 19h 30 à 20h : Ouverture de l' **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE** comprenant les modifications d'articles des statuts suivies d'un vote.
- de 20h à 21h 30 : Débat sur l'histoire de la FSGT et du comité de Paris avec l'historien Nicolas KSSISS.
- de 21h 30 à 22h : Clôture des assemblées générales + interventions d'un représentant fédéral et du Président du comité de Paris.
- 22h : Apéritif et lunch offerts par le comité.

UN DEUXIÈME DOSSIER

Ce dossier sera adressé, le 13/01/2012, aux clubs. Il reprend les différents éléments qui permettront de faire, ensemble, le bilan des activités sportives - de définir les priorités du comité de Paris - de s'informer sur les effectifs et l'organisation du comité - de répondre à vos interrogations sur les documents comptables - de débattre sur le budget prévisionnel et d'écouter toutes les suggestions.



ÊTRE PRÉSENT !



La présence des clubs à nos assemblées générales est indispensable si l'on veut que le comité fonctionne démocratiquement. C'est un temps de réflexion, de débats et de décisions. Cette réunion du 3 février revêt un caractère particulier avec l'organisation d'une assemblée générale extraordinaire (votes de nouveaux articles des statuts). Dans les dossiers envoyés, vous avez une fiche de participation à remplir pour signifier la présence du (ou des) représentant de votre club ce soir là. Vous avez également un autre document : la procuration, qui permet de vous faire représenter en cas d'empêchement de votre part. Nous nous permettons d'insister sur l'importance de nous retourner ce document en cas d'absence. Avoir le quorum est nécessaire pour la validation des délibérations et des votes. **Merci !**

ENVIE DE RECHERCHE !!

Deux membres du comité directeur ont participé à une réunion, organisée par le Comité Départemental Olympique et Sportif, le mardi 8/11/2011. Cette rencontre, ouverte plus particulièrement aux jeunes dirigeants, avait pour thème : « **MÉCÉNAT, SPONSORING ET RECHERCHE DE NOUVEAUX FINANCEMENTS POUR L'ASSOCIATION** ». De ces échanges, quelques pistes :

Constat que ces pratiques sont assez inexistantes dans les clubs
– Le sponsoring et le mécénat doivent s'effectuer auprès des entreprises du secteur privé. Ce sont eux qui peuvent apporter des financements – Bien connaître sa propre structure, les points forts et faibles de ses activités, son environnement interne et externe, sa communication, ses ressources disponibles pour financer un événement, etc. Autant d'éléments pour définir les termes de la transaction et mesurer les besoins en partenariat – L'importance de connaître la fiscalité – Avoir une stratégie où, dans la négociation, chaque partie y trouve un intérêt.



Le collectif « Formation et vie associative » du comité entend poursuivre cette réflexion. Une autre réunion du CDOS a eu lieu le jeudi 8 décembre dernier.

TOUS ENSEMBLE, TOUS ENSEMBLE, OUI ! OUI !



Le comité directeur s'est réuni le samedi 19 novembre dernier pour une journée de réflexion sur le fonctionnement du comité de Paris (voir le TVS de décembre dernier).

Du débat, il ressort principalement :

Pour l'activité « **la petite enfance, l'enfance et la famille** », il est important d'avoir cette idée continuellement en tête dans tous nos projets (l'escalade notamment).

L'activité physique et sportive est un facteur majeur de prévention pour **la santé**. Elle doit être au centre de toutes nos actions. Il faut l'intégrer dans l'élaboration de nos projets et de notre fonctionnement.

Le développement de l'activité des **seniors** est possible si nous nous en donnons les moyens. Nous devons mieux connaître notre réalité sur le terrain. La prise en charge de cette activité devrait bénéficier d'un emploi à temps plein. Nous sommes tous des seniors en devenir !

La mutualisation de nos forces est importante pour l'activité du **plein air et de l'escalade**. Si l'on veut se développer, nous devons faire preuve d'un dynamisme capable de fédérer le plus grand nombre de militants et de clubs. La réalisation de ce développement devrait passer par un animateur à temps plein en lien entre comité - région - fédération.

LA COMMISSION DENSE EN FORMATION !

Les prochains stages organisés par la commission fédérale **GYM FORME SANTÉ/DANSE** :

- Stage Danse Urban Jazz-Hi-Hop **le dimanche 8 janvier 2012**, de 15h à 18h à Levallois-Perret (92)

- Stage de danse africaine **le dimanche 5 février 2012**, de 15h à 18h à Levallois-Perret (92)

- Stage de gymnastique d'entretien **le samedi 18 février 2012**, toute la journée à Porc de Bouc (13)



Renseignements au 01 49 42 23 31 ou monique.gimenez@fsgt.org

LE BONHEUR À RÉDUCTION !!

La FSGT informe qu'une **RÉDUCTION SUR LES TARIFS DES REMONTÉES MÉCANIQUES** dans certaines stations de ski est possible sur présentation de la licence de la saison en cours. Les départements où cet avantage est proposé se situent dans le

04 (Alpes de Haute Provence) – **05** (Hautes Alpes) – **06** (Alpes Maritimes) – **09** (Ariège) – **15** (Cantal) – **31** (Haute Garonne) – **38** (Isère) – **64** (Pyrénées Atlantiques) – **65** (Hautes Pyrénées) – **66** (Pyrénées Orientales) – **68** (Haut Rhin) – **73** (Savoie) – **74** (Haute Savoie).

Pour connaître le détail des réductions, contacter le comité départemental où se situe la station, via www.fsgt.org.



ROC VERTICAL GRIMPE MUR ET CIMES !



Deux nouvelles associations de **MONTAGNE ET D'ESCALADE** ont vu le jour cette saison : « **Faites le Mur** », la section escalade du CPS 10^{ème} et « **Cimes 19** ». Elles ont déjà une bonne quarantaine d'adhérents et une liste d'attente importante faute de pouvoir disposer de murs d'escalade dans la capitale. Toutes les deux veulent se positionner auprès de la Mairie de Paris pour gérer les futurs murs d'escalade dans leur arrondissement. En attendant, elles partagent le mur du gymnase MATHIS dans le 19^{ème}.

Actuellement, leur objectif est d'emmener les inscrits en extérieur le plus régulièrement possible avec des sorties à Fontainebleau ou sur falaises en coopération avec Roc 14. Fortes de ces expériences associatives et du soutien de la FSGT, elles ont l'ambition de montrer que l'on peut concilier la gestion associative et le haut niveau. Les contacts sont également fréquents avec deux autres clubs du comité de Paris : Grimpe 13 et Vertical 12.

IL COURT, IL COURT ... LE MOLLET !!!

Dès à présent, quelques dates à retenir !

Les épreuves fédérales 2011/2012 des **ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES** de la FSGT sont programmées. Les prochaines ont lieu :

- **CROSS COUNTRY** (des minimes aux vétérans)
. le dimanche 11 mars 2012 à Stains (93)
- **EPREUVES en SALLE** (des minimes aux vétérans)
. le samedi 24 mars 2012 à Eaubonne (95).



D'autres compétitions sont prévues jusqu'à la fin de l'actuelle saison (dates à suivre dans le TVS).

athletisme@fsgt.org

VOLLEY

Dix sept équipes du comité de Paris dont cinq féminines sont inscrites aux **CHAMPIONNATS FÉDÉRAUX de VOLLEY** (à plusieurs niveaux de pratique). Les phases finales auront lieu les 26 et 27 mai prochain.

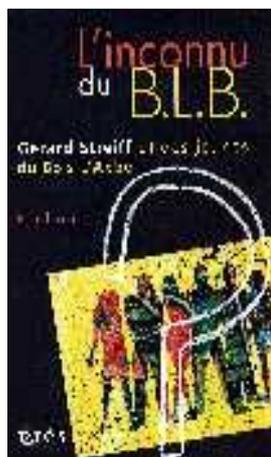


FOOT TOUJOURS PRÊT !

Le second rassemblement régional de **FOOT JEUNES** a eu lieu à Paris avec la participation d'une quinzaine d'équipes dont sept parisiennes. Le prochain tour se déroulera le 18 février à Ivry (94) à confirmer.

LE QUIZ DES ACTIVITÉS DU COMITÉ DE PARIS

1. De combien de cases est composé un échiquier ?
49 - 64 - 81
2. Quelle distance parcourt-on sur un marathon ?
42,195 km - 42,285 km - 42,295 km
3. Parmi ces lieux où se pratique l'escalade, lequel est faux ?
La citadelle de Lille - Le mur de Marseille - Les digues d'Orléans
4. Comment se nomme la figure équestre qui consiste à faire faire au cheval un cercle tangent à la piste ?
Une pirouette - un rétro - une volte
5. Quel club de football fut créé en 1872 ?
Les Girondins de Bordeaux - Le Havre Athlétique Club - Le Racing Club de France
6. A combien du sol se situe le haut d'un filet de volley ball ?
2,55 m - 2,60 m - 2,65 m
7. En quelle année fut imaginé le badminton ?
1873 - 1892 - 1901
8. Quelle est la longueur d'un court de tennis ?
22,88 m - 23,77 m - 24,01 m
9. Quelles sont les dimensions d'une table de tennis de table ?
2,62 x 1,58 - 2,82 x 1,61 - 2,74 x 1,52
10. Comment appelle-t-on le kimono que porte le judoka ?
Un judogi - judoza - un judori



UN POLICIER CONSEILLÉ

« L'inconnu du B.L.B. »* entraîne le lecteur à la découverte d'énigmes qui rythment et animent la vie d'une cité de banlieue. Celle de la recherche de soi que les jeunes citoyens du 9.4, rappeurs, poursuivent dans un désir d'inscription sociale hors de la ségrégation qui les plombe.

Gérard STREIFF a élaboré ce roman policier avec des jeunes d'une cité de banlieue parisienne Le Bois l'Abbé.

* aux éditions ERES – Prix = 7 €

FAIRE SON CINÉMA

Les dix titres de films célèbres :

- Le diable au corps** de Claude Autant-Lara (1947)
également un film de Marco Bellocchio (1986)
- Miracle à Milan** de Vittorio De Sica (1951)
- La folie des grandeurs** de Gérard Oury (1971)
- Les vacances de monsieur Hulot** de Jacques Tati (1953)
- Les parapluies de Cherbourg** de Jacques Demy (1964)
- La femme du boulanger** de Marcel Pagnol (1938)
- Le vieil homme et l'enfant** de Claude Berri (1967)
- La nuit du chasseur** de Charles Laughton (1955)
- La ruée vers l'or** de Charlie Chaplin (1925)
- L'enquête est close** de Jacques Tourneur (1951)

Réponses

1. 64 - 2. 42,195 km - 3. Le mur de
Marseille - 4. une volte - 5. Le H.A.C. - 6.
2,55 m - 7. 1873 - 8. 23,77 m - 9.
1901 - 10. un judogi

BAROMÈTRE

Au 31 décembre 2011 : 397 clubs
affiliés et 11289 adhérents.
Soit 109 licenciés de plus par
rapport au 31/12/2010

COMITE DE PARIS FSGT

35, avenue de Flandre
75019 PARIS

Téléphone : 01 40 35 18 49

Courriel : accueil@fsgt75.org

www.fsgt75.org