athlétisme AUVERGNE RHÔNE-ALPES

COMMISION FORME SANTE BIEN-ETRE
Mercredi 17 novembre 2021
Par Visioconférence Zoom

Présents :

- Philippe Collard, conseiller technique
- Jean-Louis Perrin, Dpt 69 (Zone Vallée du Rhône)
- Brigitte Fadi, CD AURA, Dpt 63 (Zone Loire et Volcans)
- Gérard Ysard, CD AURA, dpt 26-07 (Zone Vallée du Rhône)
- Gilles Sahuc, CD AURA, Dpt 26-07 (Zone Vallée du Rhône)
- Béatrice Pfaender, vice-présidente de la ligue en charge du développement du territoire

Début de la réunion à 19h45

Association Loi 1901 – Agrément FF Athlétisme 110 750 33 21 – Siret n°445 367 220

PARTENAIRES MAJEURS
La Région Auvergne-Rhône-Alpes
AGENCE NATIONALE DU SPORT
AG2R LA MONDIALE
Carsat Rhône-Alpes

1) Retour sur la commission AFS nationale du lundi 8 novembre

1-1) Des chiffres par types de licence :

A DATE (2 novembre)

	SAISON 2020 - 2021	SAISON 2021 - 2022	Evolution en nombre	Evolution en %
CHIFFRES PAR TYPE DE LICENCE				
Licences LOISS	13712	**14895**	1183	8,63
Licences LOISR	44352	**49408**	5056	11,40
TOTAL licences	208021	**249425**	41404	19,90

1-2) Nouveau fonctionnement de la commission nationale :

Deux types de réunions

Les thématiques préparées (1h30)

Le principe : la CNAFS propose (2 mois à l'avance) 2 sujets à préparer

Chaque membre réalise un travail territorial sur ces sujets (au niveau départemental ou régional) et présente son bilan lors de la Commission

Les objectifs :
- Engager une démarche d'expertise territoriale
- Evaluer le développement des différents territoires dans le domaine de l'AFS
- Identifier les ressources et les obstacles rencontrés sur les territoires
- Créer/améliorer les actions AFS pour affiner l'accompagnement des structures en fonction des besoins de terrain

Les réunions de présentation (1h00)

Le principe : le service développement présente un sujet / une action qu'il projette de mettre en place

Les objectifs :
- Présenter les projets fédéraux dans le domaine de l'Athlé Forme & Santé
- Associer les membres de la Commission aux réflexions autour de ces projets/actions
- Affiner, compléter, modifier les actions afin de répondre aux réalités des territoires

Programmation des réunions

Les thématiques préparées (1h30)

Janvier :
- ATHLE FIT
- Evolution de la pratique et adhésions

Mars :
- Journée Nationale de la Marche Nordique
- Outils AFS

Mai :
- Encadrement, recrutement et formation
- Accompagnement des clubs

Juillet :
- Stages sportifs / tourisme
- Sport sur ordonnance

Les réunions de présentation (1h00)

Février : présentation des rencontres des clubs

Avril : présentation de la marche rapide

1-3) Jounées nationales de la marche nordique :

398 clubs participants (+49 clubs soit 14,4 %) par rapport à 2020

- LIGUE AUVERGNE RHONE ALPES : 27
- LIGUE BOURGOGNE FRANCHE COMTE : 18
- LIGUE BRETAGNE : 31
- LIGUE CENTRE VAL DE LOIRE : 22
- LIGUE GRAND EST : 33
- LIGUE HAUTS DE FRANCE : 42
- LIGUE ILE DE FRANCE : 48
- LIGUE NOUVELLE AQUITAINE : 48
- LIGUE NORMANDIE : 34
- LIGUE OCCITANIE : 35
- LIGUE PROVENCE ALPES COTE D'AZUR : 15
- LIGUE PAYS DE LA LOIRE : 29
- DOM TOM : 7

Pour info 12 clubs participants de notre ligue ont répondu à une enquête de la Fédération.
Participation globale : 1 club a déclaré une participation de 1 à 10, 6 clubs de 11 à 30, 2 clubs de 31 à 50, 1 club entre 51 à 70, 2 clubs entre 71 à 90 (EA Rhône Vercors, Foulée d'Annemasse).
Participation de non-adhérents : 3 clubs entre 0 et 3, 3 clubs entre 4 et 7, 2 clubs entre 8 et 11, 1 club entre 12 et 15, 0 entre 15 et 19, 3 clubs entre 20 et plus (EA Rhône Vercors, CMI et Foulée d'Annemase)
A l'issu de cette « journée », une à sept personnes ont adhérées dans les clubs et un club (CMI) a eu plus de 10 nouveaux adhérents.

⇨ Il est à noté qu'il est interressant de coupler l'évenemment avec un autre comme l'opération Kinder qui permet de faire connaître la marche nordique aux parents.

1-4) Etat des lieux du programme de soutien aux comités :

Rappel de l'objectif : aider les Comités à s'organiser et à monter en compétence dans le domaine de l'Athlé Forme et Sant / favoriser le rapprochement direct entre les clubs et les Comités et de créer des relais dynamiques sur les territoires pour les Ligues.

Comités soutenus :

CD 027. Eure | CD 002. Aisne | CD 005. Hautes-Alpes | CD 068. Haut-Rhin
CD 058. Nièvre | CD 042. Loire

Etat des lieux à date

CD 027. Eure | CD 002. Aisne | CD 005. Hautes-Alpes | CD 068. Haut-Rhin
CD 058. Nièvre | CD 042. Loire

⇨ Le comité de la Loire n'a pas fait passer l'avancé de son budget à la Fédération (en rouge donc dans le tableau ci-dessus)

1-5) Athlé fit :

ATHLE FIT

Implication du réseau fédéral : 577 demandes d'informations, dont :

- 234 dirigeants,
- 287 entraîneurs,
- 56 référents Forme et Santé

34 clubs déclarent avoir mis en place ATHLE FIT sur la saison 2020-2021.
En 2021 les clubs qui ont mis en place la pratique comptent, en moyenne, **20 licenciés ATHLE FIT** (attention saison particulière)

63 clubs déclarent proposer ATHLE FIT cette saison

1-6) Work athlé :

1) Les pratiques FFA intégrées au catalogue d'activités TrainMe Corporate

Les principaux enjeux :

- Faire connaître les pratiques de la FFA et son offre WORK ATHLE via la commercialisation de séances d'athlétisme
- Générer de l'activité en entreprise pour les clubs de la FFA référencés sur la plateforme WORK ATHLE

	Séance FFA
Durée	1h00
Rémunération Club	**55 €**

2) Rapprochement de la FFA avec le MEDEF

Evaluation de la forme et des modes de vie auprès de collaborateurs du MEDEF (Paris), à l'occasion de leur séminaire.

1-7) Logiciel Sport santé

GOOVE APP

Présentation

Goove.app est un logiciel sport-santé qui permet d'accompagner les professionnels dans le suivi de leurs pratiquants atteints de maladies chroniques mais aussi les seniors et les sédentaires de façon personnalisée.

Action engagée : testing dans 10 clubs FFA : Stade Cubzaguais Athlétisme, AC Paris-Joinville, Athlé Santé Gradignan, EFS Reims A., AS Saint-Junien, US Talence, Nice Côte d'Azur Athlétisme, GAP Hautes Alpes Athlétisme.

Objectif de l'action : évaluer cet outil, sa pertinence par rapport aux besoins de terrain et son utilisation. Les retours d'expériences permettront d'évaluer l'intérêt de déployer Goove app (et ses conditions), auprès de l'ensemble des clubs Forme & Santé.

Enjeux de la FFA : apporter un soutien aux clubs de la FFA engagés dans la démarche sport santé, avec un outil numérique clé en main, permettant :

- D'accompagner et de suivre le parcours sport santé des adhérents (service exclusif licenciés)
- De visualiser et suivre les données des adhérents (état de santé et niveau de progression)
- De créer des programmes sur mesure et d'enrichir leurs séances avec de nouveaux contenus (programme sur mesure, bibliothèque d'exercices, etc.)
- De favoriser et optimiser les liens des clubs avec les professionnels de santé/prescripteurs

1-8) Tour des régions (ligue Grand Est)

La ligue d'athlétisme Grand Est propose une action « Retrouvez la forme grâce à votre club »

Voir lien : retrouvez_la_forme_grace_a_votre_club_rv4.pdf (athle.fr)

2) Projet technique régional 2021-2024

2-1) Agenda :

- Lundi 31 mai, une réunion a eu lieu à la Ligue en présence d'élus et de salariés des comités. Les techniciens de la Ligue ont présenté le projet technique régional réparti en 4 secteurs : Jeunes, Forme santé, Compétitions et Formation.

- Vendredi 11 juin : réunion restreinte à Feyzin, avec Sylvia Grand Clément, Corinne Dols (présidente de l'AFA Feyzin-Vénissieux), Olivier Gaillard (salarié du Comité du Rhône – Métropole de Lyon en charge du running), Philippe Collard et Jean-Louis Perrin.

- A partir de juillet : élaboration du projet entre Philippe Collard, Fabrice Jonin (Comité de la Loire) et d'Olivier Gaillard (comité du Rhône)

- Jeudi 14 octobre : envoi à la commission pour commentaires

- Mercredi 17 novembre : réunion de la commission

- 1er trimestre 2022 : finalisation, validation de la commission AFS et communication aux Comités départementaux.

2-2) Commentaires (voir le projet en annexe)

Revoir la forme du document pour une présentation plus dynamique

⇨ Voir avec Laurence Menu, directrice adjointe de la Ligue

Associer la commission Running régionale

⇨ Voir avec Stéphane Sclavo, président de la commission

Présentation synthétique au Comité directeur de la Ligue (si possible, celui de mars)

⇨ Voir avec Isabelle Baroteaux, secrétaire générale de la Ligue

Présentation aux Comités (Assemblées générales, commissions départementales running)

⇨ Voir avec Béatrice Pfaënder, vice-présidente de la Ligue, développement du territoire

…….. Actions : Béatrice Pfaënder, Philippe Collard et Jean-Louis Perrin

Fin de la réunion à 22h30

PRATIQUE RUNNING ET FORME SANTÉ

UNE PROPOSITION D'ACTIONS COORDONNÉES PAR LES COMITÉS DÉPARTEMENTAUX

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Les pratiques Forme-Santé et Running constituent des domaines d'intervention à fort potentiel de développement pour nos structures, et plus particulièrement pour nos clubs.

En s'emparant de ces thématiques, les comités départementaux peuvent s'attribuer un rôle important de coordonateur d'actions promotionnelles, visant d'une part les licenciés des clubs départementaux, et d'autre part des publics cibles hors FFA.

Au travers de ce projet, la commission « forme santé » de la ligue Auvergne Rhône-Alpes d'athlétisme souhaite proposer des d'actions type, afin de favoriser localement leur mise en œuvre. À partir de cette base de propositions, et en tenant compte des particularités environnementales, des adaptations devront probablement être opérées.

Chacun de ces projets sera évolutif, selon l'influence et les objectifs que le comité départemental souhaitera obtenir.

LE PROJET RUNNING

OBJECTIFS VISÉS :

→ Faire savoir l'existence des clubs d'athlétisme départementaux en capacité d'encadrement du running.

→ Assurer la promotion de leurs compétences techniques auprès d'un public hors FFA.

1- LE PUBLIC CIBLE :

Les runners hors FFA, qui pour un grand nombre participent aux différentes courses populaires sur route ou en trail.

Au sein des clubs, outre la possibilité offerte d'une pratique en groupe, souvent recherchée pour rompre l'isolement, ce public devrait pouvoir trouver les compétences techniques utiles à leur progression individuelle : Technique de course, renforcement musculaire, travail de développement cardiorespiratoire, travail spécifique…
Ainsi le club apportera un plus à une démarche individuelle, par une dynamique, des conseils , une planification de l'entraînement et une méthode de développement des facteurs de performance.

2- COMMENT CONTACTER LES RUNNERS ?

La condition primordiale pour attirer un nombre suffisant de personnes sur une action promotionnelle « running », est de pouvoir communiquer largement. Or une communication grand public est coûteuse tout en restant aléatoire .
Il semble plus efficace de s'orienter vers une communication ciblée auprès d'un groupe déjà sensibilisé. Aussi, nous préconisons de se rapprocher de l'organisateur d'une course notable, à plus de 1000 coureurs, se déroulant dans le département.

L'intérêt objectif pour l'organisateur, serait de proposer aux inscrits, une prestation de service supplémentaire au dossard, justifiant son coût. De plus la fidélisation à l'évènement pourrait en être accrue.

Les actions proposées s'orienteront sur l'évaluation, l'encadrement technique, les conseils associés à la gestion de la course.

3- QUAND CONTACTER LES RUNNERS ?

En collaboration avec l'organisateur, une communication auprès des futurs participants doit être faite dès l'ouverture des inscriptions à la course.
Les actions techniques proposées par le comité départemental pourraient débuter 3 mois avant le course.

4- LES ACTIONS PREVISIONNELLES :

PROPOSITION N°1 : ÉVALUATION DE LA VITESSE MAXIMALE AÉROBIE

- **Format :** Une matinée, un samedi ou un dimanche de 9h00 – 12h30. 3 groupes distincts de 40 personnes au maximum.
Horaire de passage des groupes : 9h30, 10h30, 11h30

- **Durée pour chaque groupe :** 1 heure découpée comme suit →

10' accueil et explications du protocole du test.
10' éveil musculaire, préparation au test.
20' à 25' test VMA.
15' à 20' débriefing, résultats, informations.

- **Organisation du test VMA :**

En amont :

- Récupérer l'audio du test et déterminer un moyen de diffusion (sono, smartphone/sifflet..)
- Préparer des fiches « résultats VMA », mentionnant le nom, prénom, N° de dossard, une colonne « palier » pour noter le palier atteint, une colonne « VMA » pour noter sa valeur en correspondance du palier atteint.

Les inscriptions étant préalables, les dossards sont déjà affectés aux noms.
Ces fiches permettront de confirmer les présents à l'accueil, et aux coachs de noter les résultats pendant la passation du test.

- Prévoir les fiches de correspondance « palier atteint /VMA ». Pour que les coachs puissent avoir immédiatement la valeur de la VMA en fonction du palier atteint.
  À noter, pour faciliter la lecture des coachs pendant le test, la grille de correspondance peut être notée sur la même fiche que celle des résultats.
- Réaliser pour chaque participants, des enveloppes avec inscription « Test VMA » + le nom et le prénom + un case permettant d'y noter la valeur de VMA du runner.
  Cette enveloppe permettra également de glisser à l'intérieur : Le flyer avec la liste des clubs départementaux + la grille d'estimation de la performance sur 10km, semi-marathon et marathon en fonction de la valeur de VMA.
- Disposer d'un jeu de dossards.

<u>À l'accueil</u> :

- 2 personnes pour enregistrer la confirmation de présence des inscrits.
  Pour ce faire nous pouvons utiliser le modèle de la fiche de résultats.

<u>Passation du test</u> :

-De préférence utiliser le VAM-EVAL : plots tous les 20m, augmentation de la vitesse de course de 0,5KM/h par minute (se référer au protocole du test).

- Au maximum 2 personnes par plot = 40 personnes au total.

- Disposer 4 coachs, 1 tous les 100m pour l'évaluation , chacun muni de la fiche « résultats VMA » et de la fiche « correspondance « Paliers/VMA ».
  Durant le test, les coachs notent, en face du N° de dossard, le palier atteint par le runner et la VMA correspondante.
- Pour la diffusion sonore du test, selon les possibilités :
  Soit la sonorisation de l'espace. Ainsi les runners entendent les bips et les coachs entendent l'annonce des paliers.
  Soit une diffusion individuelle pour 1 coach. Celui-ci siffle à chaque bip pour relayer l'incrémentation des paliers. Il annonce les paliers.

<u>Résultats</u> :

- À la fin du test, les runners sont invités à se regrouper dans les tribunes.
  Un coach assure le débriefing :
  Utilisation de la VMA
  Pondération de la grille VMA / estimation de performance 10km, semi, marathon
  …
- Pendant ce temps, les coachs notent, sur les enveloppes individuelles, le résultat de la VMA obtenue.
  Ces enveloppes sont amenées au coach qui débriefe, pour distribution.

- **Mise en place de stands d'informations :**

En parallèle de la passation du test de VMA, l'organisation d'ateliers complémentaires d'informations, de conseils, concernant des thématiques autour des éléments de performance serait un plus.
Cela peut permettre d'augmenter l'intérêt de la matinée, voire d'attirer des personnes non inscrites à la passation du test.
Au choix, sans être exhaustif, les stands suivant peuvent être adjoints : Conseils podologue, nutrition, magasin local pour matériel (chaussures, textiles, ustensiles…). Mais également des conseils d'entraînement , de préparation et de gestion de course.

- **Communication sur place :**

Pour inciter les participants à rejoindre un club local : Mettre en avant l'intérêt, à savoir : trouver des conseils, une compétence technique, une pratique en groupe →
Via l'enveloppe individuelle de résultat, distribuer des Flyers avec listing des clubs ayant une section running + slogan et justifications .

PROPOSITION N°2 : ENCADREMENTS PONCTUELS DE SÉANCES TECHNIQUES

- **Format :**

Une matinée, un samedi ou un dimanche de 9h00 – 12h30. Reconductible.
Proposition de plusieurs séances techniques en parallèle.
Durée d'une séance 1 heure. Le temps effectif de la séance, lié à ses objectifs techniques prédomine. Si la séance proposée est plus courte, le temps restant peut être consacré à des échanges à propos de la séance.
Chaque runner participe soit à 1, soit à 2 séances au maximum.
S'il participe à 2 séances, pour éviter les risques de fatigue excessive ou de blessures, le choix se portera sur une seule séance de course + une séance complémentaire. Pour cela les horaires des séances sont : 9h30 course – 10h45' complémentaire.

- **Organisation de la matinée :**

→ 9h00 / Accueil des participants : Présentation des coachs, information sur le déroulé de la matinée.

→ 9h30 / Répartition par groupe dans les différentes séances. Echauffement et réalisation des séances.

Les thématiques possibles des séances de course :

- Initiation à une séance de fractionné.
- Vitesse maximale aérobie (VMA)
- Allure spécifique (10km, semi-marathon…)
- Préparation trail (en fonction de l'environnement, séance mixant cardio, RM, côtes)

Les thématiques possibles des séances complémentaires :
L'objectif est de montrer que ces sollicitations sont des facteurs complémentaires d'amélioration de la performance individuelle et qu'elles sont enseignées en club.
Ce seront avant tout des séances d'initiation, de sensibilisation. Elles démontreront qu'elles peuvent être des séances à part entière au sein d'un programme de préparation. Intervenant après les séances de courses, elles éviteront d'être trop intensives et seront limiter dans leur durée, autour de 30'.

- Technique course
- Renforcement musculaire

→ 10h45 / Encadrement des séances complémentaires.
→ 11h15 / Fin des séances

- **Mise en place d'un buffet ravitaillement :**

Pour amener un service qui peut être apprécié, permettre aux runners de s'hydrater et s'alimenter après l'effort, augmenter la convivialité.

- **Mise en place de stands d'informations :**

En option, selon les contacts locaux, mise en place de stands d'informations et conseils concernant : Matériel, diététique ….

- **Communication sur place :**

Distribution de Flyers avec listing des clubs ayant une section running + slogan et justifications.

5- L'ENCADREMENT

Préparation, logistique : l'organisation générale revient au comité départemental. Coordination par le CTD quand il y en a un ou par un élu référent du CD ou le cas échéant, un coach référent running du CD.

L'encadrement sportif : Des coachs des clubs. Les compétences techniques, les capacités d'animation sont des éléments primordiaux quant à la désignation des coachs, pour favoriser la bonne réalisation de l'action et l'adhésion en club.
La détermination du programme technique, et des encadrements respectifs, coordonnée par le CD, s'établira en collaboration entre les entraîneurs.

6- LES MODALITES D'INSCRIPTION

Soit par module de l'organisateur.
Soit par Njuko.

À prévoir : environ 30% des inscrits à l'action sont absents le jour J.

7- LE MATERIEL

Pour l'évaluation de la VMA
Bande audio du test.
1 moyen de diffusion (smartphone, ordinateur…)
Sifflet
Plots
Tablettes d'écriture.

Pour l'encadrement des séances
1 roue pour mesure des distances
Plots de balisage
Chronos
Matériel pédagogique pour les séances technique course et RM

8- LA COMMUNICATION

En lien avec un organisateur de course.
Il est primordial qu'un plan de communication défini conjointement soit respecté.

9 – LES ELEMENTS DU BUDGET PREVISIONNEL

Dépenses

- Le temps estimé du salarié.
- L'Indemnisation des coachs : proposition 50€/heure + les frais de déplacements
- Eventuellement des frais liés à des supports de communication complémentaires .
- Les coûts dus au module d'inscriptions : Si par l'organisateur, prise en charge tout ou partielle. Si utilisation indépendante de Njuko, frais de traitement en sus.
- Buffet ravitaillement.
- Eventuellement des cadeaux aux participants.
- Eventuellement un textile pour les coachs.

Recettes
PSF

LE PROJET FORME SANTE

OBJECTIFS VISÉS :

→ Positionner le comité départemental dans le secteur des activités physiques Forme Santé.
→ Apparaître comme un interlocuteur crédible par d'éventuels partenaires institutionnels ou privés.
→ Proposer un partenariat avec le département ou autres structures privées.

→ Mobiliser les clubs départementaux, avec leurs coachs, autour d'une action commune, coordonnée par le CD.
→ Rassembler des licenciés « Forme Santé » et « Running Forme » des clubs.
→ Sensibiliser les clubs à la diversification et à la complémentarité des activités sportives à proposer aux licenciés.
→ Dans la continuité de ces actions, rassembler les coachs Forme Santé dans le cadre de la formation continue : Organisation de temps d'échanges à propose des pratiques, des savoir-faire des clubs, apports de compétences techniques supplémentaires par des intervenants extérieurs.

→ Faire connaître l'encadrement marche nordique au sein des clubs d'athlétisme.

1- LE PUBLIC CIBLE :

Les licenciés « forme santé » et « running loisir » des clubs du département .
Le tout public pour la marche nordique.

2- COMMENT CONTACTER LE PUBLIC CIBLE ?

- Pour les licenciés, via les clubs, notamment par un salarié dédié ou un coach en responsabilité de ce secteur.

- Pour le tout public, pour les mêmes raisons que le projet running, une communication ciblée auprès d'un groupe fermé est à privilégier. Pour y parvenir, nous préconisons de soumettre ce projet d'actions au département (service sports et tourisme) ou éventuellement à un partenaire privé (magasin de sport auprès de sa clientèle, mutuelle auprès de ses adhérents…). Ceci n'exclut pas d'élargir la communication au tout public en fonction des opportunités qui se présenteraient.

3- QUAND CONTACTER LES PUBLICS ?

- Pour l'action envers les licenciés, contacter les clubs au moins 3 mois avant l'échéance. Penser aux relances, 3 semaines et 15 jours avant.
- Pour l'action auprès du tout public marche nordique, en collaboration avec le partenaire, au moins 1 mois avant. Donner le contact CD pour d'éventuels renseignements complémentaires.

4- LE PROGRAMME DES ACTIONS :

PROPOSITION N°1 : ACTION DÉDIÉE AUX LICENCIÉS DES CLUBS

- **Format :**

Une journée découpée en 2 temps d'activités distincts, un le matin et un l'après-midi.
Repas commun à midi.

Le matin, l'objectif sera d'organiser en parallèle des ateliers d'activités en lien avec une pratique « forme santé » ou bien-être.
Les participants choisiront 2 activités parmi celles proposées. Chaque activité dure 45'.

L'après-midi les activités seront au choix soit une sortie marche nordique, soit une sortie running.

- **Les bénéficiaires de l'action :**

Les licenciés « forme santé » et « running forme » des clubs du département . Chacun d'entre eux a en plus la possibilité d'accueillir un membre de sa famille.
Cela pour favoriser les inscriptions, faire découvrir les activités à des personnes non licenciés et les inciter à pratiquer en club.

- **Programme de la matinée :**

9h15 : Accueil des participants
Tenue de la feuille d'émargement pour confirmation des présents.
Accueil vestiaire.

9h30 -10h : Buffet petit déjeuner
Affichage des séances avec la liste des participants et le coach responsable.

10h-10h15 : Echauffement en commun de tous les participants.
Répartition des coachs et des participants sur les différents ateliers.

10h15 - 11h : Ateliers d'APS, 1er créneau de 45'.
11h - 11h15 : Rotation sur les ateliers.
11h15 - 12h : Ateliers d'APS, 2eme créneau de 45'.

Les différentes APS possibles : Pilates / Technique marche nordique / Technique course / Marche nordique fit / Initiation Cross fit / Initiation course à obstacle / Relaxation / Stretching …

12H – 13h45 : Apéritif et repas sur place

- **Programme de l'après-midi :**

14h - 16h

- Circuit randonnée marche nordique ou autre action de cohésion.
- En parallèle, sortie running.
  Possibilité au cours de la sortie de faire des points d'arrêt avec à chaque fois un travail particulier : Technique course, côtes, descentes, renforcement musculaire.

PROPOSITION N°2 : ACTION DÉDIÉE AU TOUT PUBLIC MARCHE NORDIQUE

- **Format :**

Une après-midi, initiation ou perfectionnement à la marche nordique.

Cette action vient compléter l'action dédiée aux licenciés. Le même jour et sur le même lieu, en parallèle mais indépendamment de la sortie MN des licenciés.
L'objectif sera de faire connaître l'encadrement MN au sein des clubs d'athlétisme du département. Il conviendra de démontrer les différentes sollicitations , situations et exercices que l'on peut réaliser en MN, afin de rompre avec une vision « balade » de l'activité.
Ce temps de sensibilisation positionnera la MN comme une APS au service de la forme et de la santé des individus.

2 niveaux distincts pourront être constitués et gérés en parallèle avec un temps d'échauffement commun :
- « Initiation » pour les personnes qui souhaitent découvrir l'activité.
- « Perfectionnement » pour des personnes ayant déjà pratiqué la MN.

La différence entre les 2 niveaux tiendra plus à l'intensité des exercices et des sollicitations proposés qu'à leur nature.

- **Programme :**

14h00 :
Accueil des participants. Confirmation des présents.
Distribution de flyers avec la liste des clubs du département encadrant la MN.
Distribution des bâtons.

14h30 -16h30 :

- Présentation du déroulé de la séance et des coachs / 5’
- Échauffement collectif / 15’
- Par groupe, en fonction du nombre de présents et du niveau choisi :
  Technique MN / 20’
  Démonstration d’exercices de renforcement musculaire bas du corps / 15’
- Marche en ligne sur un parcours entre 3500m et 4000m (possibilité d’inclure des temps de RM haut du corps pour regrouper les marcheurs / 45’
- Étirements / 10’

5- L’ENCADREMENT

Préparation, logistique : l’organisation générale revient au comité départemental.
Coordination par le CTD quand il y en a un ou un élu référent du CD ou le cas échéant, un coach référent « Forme santé » du CD.
Participation au déroulement de la journée, selon les nécessités, des élus du CD, voire des bénévoles hors CD.

L’encadrement sportif : 1 responsable coordonateur de l’action (CTD ou un coach référent « forme santé » du CD.
Des coachs des clubs en adéquation avec leurs compétences techniques (Coachs Athlé Santé, entraîneurs diplômés MN FFA, des bénévoles issus des clubs avec des compétences d’encadrement particulières)

6- LES MODALITES D'INSCRIPTIONS

Pour l'action envers les licenciés

Via un flyer comportant les informations du déroulé de la journée + un bulletin d'inscription à compléter.

Le participant doit choisir 2 activités de 45' au maximum parmi celles proposées.

Le coût de l'inscription peut être fixé à 20€, correspondant au prix du repas.

Le paiement s'effectue directement au sein des clubs, par l'intermédiaire du coach responsable. Il récupère l'ensemble des inscriptions et les transmet au CTD ou à l'élu référent du CD.

Pour les autres clubs, n'ayant pas de section « forme santé » et/ou de coach responsable, les inscriptions se font directement par mail auprès du CTD, ou d'un élu référent du CD.

Pour l'action auprès du tout public MN

En ligne par internet

Soit par un module d'inscription autonome au CD, exemple Njuko

Soit par un module d'inscription du partenaire Inscription

et paiement par internet (gestion département) / Pas d'inscription sur place

Public travaillant au département (gratuit)

Tarif : 5€ (frais commission paiement en ligne / gratuit pour personnel département)

7- MATERIEL :

Matériel pédagogique selon les ateliers : Utilisation du matériel des clubs.
Bâtons de marche nordique : Pour les licenciés = Pour la plupart bâtons personnels
Pour les non licenciés = Réservation des bâtons dans les clubs
ou éventuellement avec un fournisseur (Guidetti, TSL…)
ou via la FFA

Sono et micro

8- LA COMMUNICATION

Pour l'action envers les licenciés

Par le coach référent du club pour une information directe auprès des licenciés..
Par un mail à tous les clubs du département.
Par siffa auprès de tous les licenciés « Forme santé » et « Running loisir ». Penser à joindre le bulletin d'inscription. Ceci permet de toucher également des licenciés « running loisirs » sans coach santé référent.
Mise à disposition des clubs d'affiches réalisées par le CD.

Pour l'action auprès du tout public MN

Si le partenaire est le département : communication réalisée en interne auprès du personnel, et auprès de la population (Affiches, Flyers, magazine trimestrielle, presse…)

Si le partenaire est une structure privée : en interne auprès de son personnel, et auprès de ses adhérents ou clients.

9 – LES ELEMENTS DU BUDGET PREVISIONNEL

Dépenses

- Le temps estimé du salarié.
- L'Indemnisation des coachs : à préciser + les frais de déplacements.
- Affiches pour les clubs
- Buffet déjeuner
- Apéritif et repas
- Eventuellement un textile pour les coachs.

Recettes

Pour les licenciés :

-20€ prix du repas X nombre de participants

- PSF

Pour le tout public MN :

-Inscription 5 à 10€ maximum.

- PSF
- Subvention du département.

10- DIVERS :

Des réunions de préparation, en amont de l'évènement, pour la détermination précise des contenus et du circuit, l'organisation de l'intervention et la répartition des tâches, la disponibilités de bâtons par club, devront avoir lieu en collaboration avec les coachs pressentis à l'encadrement.