



ASSISES DE PRINTEMPS

// Fédération Sportive et Culturelle de France



#AssisesFSCF



Révéler la passion qui vous anime.



TOUR DE SALLE



#AssisesFSCF



Révéler la passion qui vous anime.

Anne-Marie LEMOINE

Vice-présidente Formations, déléguée à la GFD

Nicolas Ménager

Membre du comité directeur, délégué aux activités d'éveil

Magali Bourgouin

Chargée de mission stratégie et développement



Présentation des participants



LE SECTEUR DE LA FORME-DETENTE A LA FSCF



#AssisesFSCF



Révéler la passion qui vous anime.



PROJET DE DEVELOPPEMENT FEDERAL

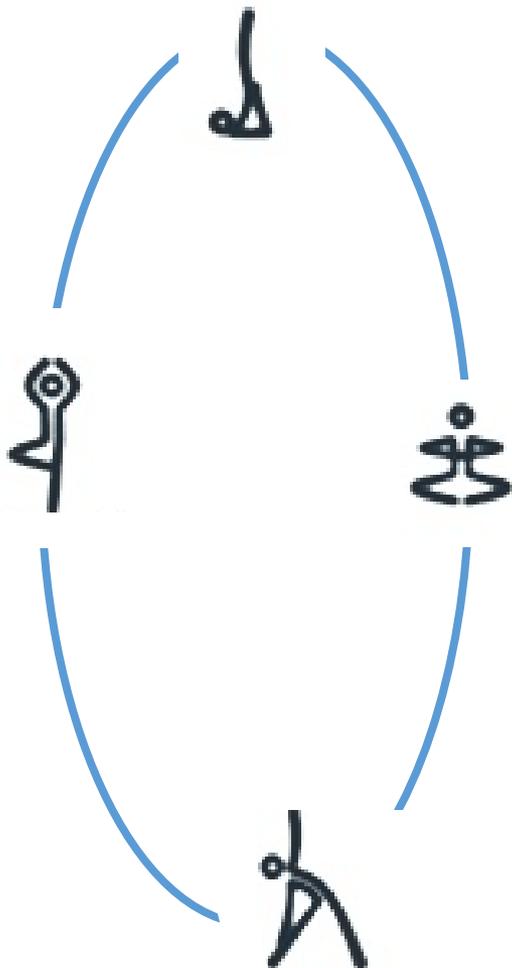


#AssisesFSCF



Révéler la passion qui vous anime.

AXE A – ACTION 2.1.1 : Les activités de forme détente



Favoriser la création de liens, entre les pratiques de forme, détente et santé

→ Définir les éléments clés de la GFD

Accompagner les territoires à positionner les associations comme une réelle solution de forme, détente et santé



→ Définir les actions à mener



// QUELQUES CHIFFRES



#AssisesFSCF



Révéler la passion qui vous anime.

EXTERNE MULTIPLICITE DE L'OFFRE

5,5 Millions de pratiquants

15 000 à 18 000 salariés

3 000 à 10 000 lieux de pratique

63% ont - de 45
ans

64% sont des
femmes

EXTERNE

DONNEES GENERALES DES PRATIQUANTS

La grande famille du Fitness

LES PRATIQUANTS

12.7 M

35%

LES NON-PRATIQUANTS

65%

4 M

1.8 M

6,3 M

21 M



Fitness
Musculation

Danse

Sports de
combat

Les
intentionnistes

Les anciens
pratiquants

Les réfractaires

50%

1 FRANÇAIS SUR 2
A IN FINE DÉJÀ
PRATIQUÉ

EXTERNE

DONNEES GENERALES DES PRATIQUANTS

À chacun son fitness

FITNESS / MUSCU

* Taux de pratique de chaque activité au cours des 12 derniers mois sur tous les pratiquants (12,7 Millions) de la catégorie Fitness/Musculation

39%*



Musculation en poids libre
Renforcement musculaire

36%*



Abdos fessiers

32%*



Machines ou appareils
de musculation

31%*

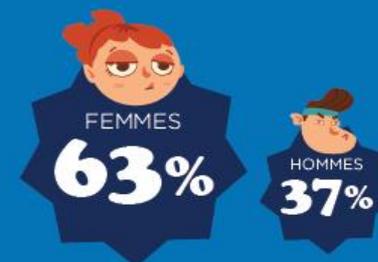


Vélo
d'appartement

28%*



Gym douce
Tapis de course



RÉGIONS



EXTERNE DONNEES GENERALES DES PRATIQUANTS

À chacun son fitness

DANSE

* Taux de pratique de chaque activité au cours des 12 derniers mois sur tous les pratiquants (4 Millions) de la catégorie Danse

52%*



Zumba

22%*



Salsa

7%*



LIA Hip Hop



RÉGIONS



50% de l'offre est associative

50% de l'offre est à but lucratif

INTERNE

ETAT DES LICENCES ET DES ASSOCIATIONS EN 2016/2017

REMISE EN FORME

Licences : 18 550

Associations : 357

Sections : 510

GYM FORM' DETENTE

Associations : 260

Licences : 12118

Age moyen : 53 ans

INTERNE

LES ASSOCIATIONS : REPARTITION TERRITORIALE PAR ACTIVITE



DEFINIR LES ACTIVITES DE DETENTE ET REMISE EN FORME

LE CAS DE LA GFD

DÉFINIR LES ÉLÉMENTS CLÉS DE LA GFD

Selon vous, qu'elles sont les trois principes qui définissent la GFD ?

DÉFINIR LES ÉLÉMENTS CLÉS DE LA GFD

S'inspire de techniques de fitness, danse et yoga

Fait travailler tous les groupes musculaires

Dont le contenu dépend des influences de chacun des intervenants (artistique, sportif, ludique, etc.)

Enchaînements en musique

avec ou sans matériel d'une grande diversité

Guidée par des thèmes

Mélange thèmes/engins à chaque séance

Enchaînements simples

Presque toujours en musique. Exercices chorégraphiés sur la phrase musicale

S'adapte au public (âge, santé)



Prend en compte la posture de la personne

L'animation est dynamique

Attention portée à chaque personne / corrections, conseils

Est créatrice de lien social

Tous publics (cours cardio, cours renfo, cours interval training, cours seniors, cours stretching)

Bienfaits positifs sur la santé (physique et social)

Public principalement féminin

15/20 personnes par cour

Maintien de la forme et de la tonicité

Lutte contre la sédentarité

Développe des compétences diverses

Révéler la passion qui vous anime.

DÉFINIR LES ÉLÉMENTS CLÉS DE LA GFD

Etude des retours du groupe et échanges



PRESENTATION D' ACTIONS TEMOIN



#AssisesFSCF



Révéler la passion qui vous anime.

Jean-Pierre WALCH

Association Judo club de troisfontaines et de la
vallée de la bièvre

Développer l'offre de pratique au sein d'une association,
par le biais des activités de détente et de la forme

Nicolas BOISNEAU

Comité régional FSCF Pays de la Loire

Mettre en place une formation / un stage de spécialisation à destination des animateurs autour de différentes techniques d'activités de la forme

Jean-Pierre BERNARD Association La Similienne - Nantes

Accompagner les associations du territoire à développer
l'axe Form+ du programme Atoutform' FSCF

MISE EN SITUATION

SITUATION 1 : accompagner les associations du territoire à la mise en place de nouvelles activités de forme détente

SITUATION 2 : mettre en place une formation à destination des animateurs autour de différentes techniques d'activités de la forme

SITUATION 3 : Accompagner les associations du territoire à développer l'axe Form+ du programme Atoutform' FSCF

MISE EN SITUATION

OBJECTIFS :

1. Identifier les freins / raisons potentielles qui peuvent amener les blocages
2. Proposer des solutions par point de blocage identifié
3. Lister les besoins pour mettre en place les solutions

DUREE : 30 minutes

FICHE DE TRAVAIL

FREIN 5 :

A quoi peuvent être liés les freins ? Quels sont les raisons potentielles de ces blocages ?

| Solutions | Besoins |
|---|--|
| Quelles solutions peuvent être apportées pour y pallier ? | Afin de mettre en place ces solutions, de quoi a-t-on besoin ? (quoi / qui / combien d'argent/ de temps) |
| 1. | |
| 2. | |

RESTITUTION

RESTITUTION PAR GROUPE

Echanges et questions



BILAN DE L'ATELIER



#AssisesFSCF



Révéler la passion qui vous anime.