

# FLASH INFOS



**Juin/juillet  
2010**

## **Vie associative contre marché privé : le match est lancé**

Suppression des DDJS , vente de plusieurs CREPS, privatisation des formations, suppression de postes au ministère de la Jeunesse et Sports) suppression de la taxe professionnelle, comme si la RGPP ne suffisait pas ... voici venir la réforme des collectivités territoriales.

6 mai 2010 : A l'initiative du CDOS 94 élus territoriaux et associatifs débattent des conséquences de la réforme sur le sport.

La mesure essentielle : L'éventuelle suppression de la clause de compétence générale des départements et des régions qui de ce fait n'auraient plus la possibilité de financer les associations, les fédérations sportives et les clubs sportifs. Le transfert de certaines charges de l'état a déjà contraint le département du Val de Marne à réduire de 30 % l'aide au sport de haut niveau et de 20% celle dédiée aux grandes initiatives et manifestations internationales. Les collectivités locales ne pourront pas financer à elles seules le sport.

Constat unanime. Le modèle sportif français est remis en question. Le mouvement sportif français est issu de la vie associative et du bénévolat. D'utilité sociale et d'intérêt général il a toujours été soutenu financièrement par l'Etat. Mais pour s'uniformiser à celui des autres pays de l'union européenne l'Etat attribuera moins de financement public pour laisser libre cours au marché et à la concurrence.

5 mai 2010 : Mr Luc Chatel, Ministre de l'Education Nationale annonce l'expérimentation d'un projet d'aménagement du temps scolaire « école le matin, sport l'après-midi » et ce, sans aucune concertation avec les enseignants. Dans le même temps où 2 enseignants d'EPS sur 3 qui partent en retraite ne sont pas remplacés. Comment va-t-on faire avec moins de moyens financiers et humains. L'éducation physique à l'école ne relèvera-t-elle plus de l'éducation nationale? A qui sera-t-elle confiée ? Aux associations sportives qu'on

instrumentalisera encore plus ? Au marché privé qui s'en réjouira ? Le doute plane...

28 mai 2010 : l'Euro 2016 aura lieu en France. L'Etat (argent public) aidera au financement des grands stades à concurrence de 150 millions d'euros. Comme par magie, des fonds publics sont disponibles pour financer des installations sportives qui profiteront d'abord au marché privé. Tout pour le spectacle sportif. Rien pour le sport de la population et la vie associative.

8 juin 2010: Adoption à l'assemblée nationale du projet sur la réforme des territoires avec la possibilité aux collectivités territoriales de soutenir des projets sportifs à titre exceptionnel. Mais les questions cruciales des moyens financiers et des équipements restent posées.

Résumons-nous : réduire le service public du sport et affaiblir le mouvement sportif associatif c'est ouvrir la voie au tout marché. Par ces réformes c'est un modèle de société que l'on nous impose, sans concertation. L'accès au sport pour tous serait remis en cause, d'autant que le marché privé n'a que faire des plus démunis.

Le comité FSGT 94 ne cesse d'alerter ses clubs, ses responsables sportifs, ses adhérents, par ses bulletins, son site et lors de ses interventions dans diverses réunions. Il est devenu difficile aujourd'hui de ne pas avoir d'analyse politique. Contrairement à certaines voix qui s'expriment dans le mouvement sportif, vouloir rendre accessible la pratique sportive au plus grand nombre est déjà un acte politique en soi. Cessons de trouver des prétextes pour ne pas prendre position !!! Il continuera à se positionner et la résistance va devoir se faire dans la coopération entre les différents acteurs touchés par ces attaques: le département, les villes, les associations sportives et la population.

*Bonne lecture*



### **Billet d'humeur !!!**

*Après « l'effet papillon » il faudra maintenant retenir l'expression « l'effet coupe du monde » !!!*

*Opium du peuple ou anesthésie générale?*

*La question n'est pas de remettre en cause cet événement sportif important, mais de le replacer dans son contexte. La sortie médiatique de Mme Rama Yade sur les suites à 600 euros des bleus relève de la polémique inutile et démagogique.*

*Le danger est ailleurs!!!*

*Si l'équipe de France venait à faire des exploits, voire à gagner le titre mondial, tout ce qui pose problème à Mr Sarkozy et son équipe (retraites, réforme des territoires etc) risquerait d'être une simple formalité.*

## Le coin des infos

### Tir à l'arc : des fédéraux alliant sport et culture



L'ES Vitry a organisé, les 22 et 23 mai derniers, le rassemblement fédéral FSGT de tir à l'arc. 113 archers, sont venus de toute la France, Marseille, Strasbourg, Lyon, le Nord. La région parisienne était représentée par trois clubs du sport adapté (Elan de la Marne, Joie pour tous, Les amis de l'atelier) et quelques clubs de la région parisienne.

Après la compétition du samedi ont été récompensés: pour la catégorie Poussins: Gaëlle Thurwanger de l'Avenir de Strasbourg et pour la catégorie Adultes: Club SLC Martigues. Le dimanche matin fût consacré à des jeux par équipe et à une remise des dernières récompenses, le tout clôturé par un apéritif et un repas convivial.



A côté de la compétition, notons les « petits plus » de cette coupe de France: l'ouverture du rassemblement matérialisée par le déploiement d'un panneau de bienvenue, un chamboul'tir à l'arc, un moulin dont les ailes tournaient avec des ballons pour le plus grand plaisir des archers. La culture était au rendez-vous avec une très belle exposition. Georges Thomas, ancien archer de Vitry a collecté environ 800 timbres, arc anciens, objets retraçant l'histoire et le développement du tir à l'arc. Il était présent sur les lieux et expliquait avec passion l'évolution de ce sport. Un grand merci à toutes celles et ceux qui se sont « donnés à fond » pour que ces fédéraux 2010 restent un moment inoubliable. En espérant que dans deux ans, une autre région pourra reconduire cette expérience pour que d'autres clubs rejoignent la famille des archers de la FSGT.

### Foot à 7: Une belle Coupe Nationale 2010 malgré quelques difficultés d'organisation

Deuxième Coupe Nationale, un moment fort de pratique d'un autre « football », où la compétition va de pair avec fair-play, responsabilisation, sport pour tous, peu importe le niveau. 36 équipes venant des quatre coins de France qui sont, pour la plupart des petits clubs de copains ou des petites associations, se sont rencontrées, le temps d'un week-end. Des conditions de pratiques exceptionnelles: des matchs de foot en plein milieu des montagnes et forêt de pins, des pelouses en parfait état (mieux que le stade de France à ses débuts), et des résultats et classements traités par informatique. Mais cette année de nombreuses difficultés ont perturbé la préparation de cette compétition. Le comité de l'Isère qui devait organiser cet événement a botté en touche, priorité étant donnée pour un tournoi du club local F.F.F. Un tournoi fédéral FSGT de tennis de table était parallèlement organisé sur le site. Le pot convivial organisé le samedi soir n'a pas attiré beaucoup de participants du fait de la finale de ligue des champions. Cependant, grâce aux efforts du collectif d'organisation, du comité du Gard dont le président est M.DEVAUX Bernard, et des responsables du site Gard découvertes, nous avons pu malgré tout proposer une compétition de qualité. Nous avons même pu regarder le samedi soir le match des « pros » avec les équipes FSGT sur un écran géant à la Mairie de Méjanès le Clap. Avec de la volonté, de la persévérance, de la solidarité, on arrive donc à surmonter les embûches. En ce qui concerne les résultats, les équipes du comité, le 26 et FC REAL ont fini respectivement 25 et 26ème. Mais nous retiendrons, l'autre classement: elles furent dans les 5 premières équipes en terme de Fair-play. Cela est réconfortant, ce qui démontre que dans le 94 le fair-play est l'élément clé du foot à 7.

### Natation: Fédéraux d'été le Val de Marne au rendez-vous

Le Fédéraux de natation se sont déroulés les 23 et 24 mai dernier à Troyes. 7 clubs du Val de Marne y ont participé avec 68 nageurs (36 filles, 32 garçons). Ce sont 107 médailles qui ont été rapportées de ces championnats. La délégation du Val de Marne était la mieux représentée par le nombre de ses nageurs et de ses médailles. Bravo à tous les sportifs, mais aussi à tous les bénévoles qui se sont démenés pour que cette compétition se déroule au mieux.

### Le Val de Marne aux second Jeux Sportifs Mondiaux de la CSIT- THALINN 2010



Les deuxièmes Jeux Sportifs Mondiaux de la CSIT (Confédération Sportive Internationale du Travail) auront lieu à Thallin, en Estonie du 1er au 8 juillet. Cet événement réunira environ 1500 sportives et sportifs amateurs issus d'une diversité d'organisations membres venant de tous les continents. La FSGT y participera

avec une délégation de 200 sportifs et dirigeants. Le comité 94 sera représenté par 16 sportifs dans les diverses activités: athlétisme, échec, football, natation, pétanque et hors compétition la multiactivité seniors. Tous ces sportifs sont issus de nos clubs affiliés et nous leurs souhaitons au-delà des résultats, une belle aventure humaine.

Le projet paraissait un peu surréaliste. Mais voilà maintenant plus d'un an que le Comité 94 FSGT, soutenu au niveau fédéral et « Cancer Campus » de l'Institut Gustave Roussy de Villejuif, réfléchissent et travaillent ensemble sur une initiative commune.

**Pourquoi ce projet ?** Le lien entre activité physique et prévention de certains cancers est maintenant établi par des études scientifiques. Parallèlement il est démontré qu'une activité physique adaptée, d'intensité faible à modérée améliore la qualité de vie et agit sur le traitement de la fatigue des patients en cours et après le traitement. Malgré ces évidences scientifiques, l'activité physique n'est pas encore proposée aux patients atteints de cancer de façon systématique. Trop rarement les oncologues ou les médecins généralistes encouragent les patients à modifier leurs habitudes de vie sédentaire.

**L'idée d'une journée conviviale de sensibilisation.** Une journée d'information et de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique comme outil pour améliorer le retour à la vie active suite à un cancer. La journée s'adresse à un public de personnes atteintes ou bien ayant vécu l'expérience du cancer, proches, soignants, éducateurs sportifs, décideurs politiques ainsi qu'au grand public. Le but de cette journée est de montrer que l'activité physique c'est possible à la suite d'un cancer, et que cela peut-être un moyen de réadaptation à la vie « normale » et de re-socialisation. Cette manifestation aura lieu le **Samedi 9 Octobre 2010**, à l'I G R de Villejuif et sera structurée en deux demi journées. La matinée sera consacrée à des forums sur différents thèmes. L'après midi proposera des ateliers d'activités physiques animées par la FSGT et la CAMI (association spécialisée dans le domaine des APS et cancer). Les activités de la FSGT seront animées par nos bénévoles et les ateliers proposés seront : gym douce et équilibre, cirque, randonnée et marche nordique, volley avec des ballons de baudruiche, danse. Il s'agit là d'une initiative innovante et un évènement où le Comité est très impliqué.

Tous les animateurs qui souhaitent participer à l'animation de cette journée sont les bienvenus.  
Contact: Martine Pothet  
martine@fsgt94.org

## Sport et perte de poids, le lipoxmax: théorie et controverse

**Le lipoxmax c'est l'intensité idéale de l'effort pour brûler des graisses.** Plus l'exercice est intense, plus la consommation de glucides (sucres) est élevée. Pour les lipides (graisses), c'est plus compliqué : la consommation s'élève rapidement avec l'intensité de l'effort, culmine à un maximum pour décroître ensuite et devenir nulle à partir d'un niveau qui correspond à 85-90 % de la VO<sub>2</sub>max (volume d'oxygène maximum). Donc pour faire fondre la graisse à l'effort, il faut choisir une intensité d'exercice ni trop élevée, ni trop faible.

**Un protocole existe pour mesurer le lipoxmax de chaque individu.** Il s'agit d'un test à l'effort par palier durant lequel on analyse des échanges gazeux (quantité d'oxygène assimilé et gaz carbonique rejeté). Ce rapport (quotient respiratoire) permet de chiffrer l'intensité de l'effort et de déduire le type de carburant (glucides/lipides) durant l'effort. Il évolue selon le carburant utilisé pendant l'exercice. En y ajoutant de savants calculs, on détermine le lipoxmax. Ex : un quotient respiratoire de 0,91 indique que 70 % de l'énergie est fourni par la consommation des glucides et 30 % par celle des lipides.

### Mais ça ne fonctionne pas:

Des études récentes\*, montrent que le point maximal d'oxydation des

graisses se situait à une intensité d'effort moyenne à 45 % de la VO<sub>2</sub> MAX chez les hommes et de 52 % de la VO<sub>2</sub> MAX chez les femmes. Il existe d'ailleurs un éparpillement de ces valeurs (de 28 et 77 % de la VO<sub>2</sub>MAX). Le lipoxmax est plus élevé chez les sujets entraînés. Pour des cyclistes masculins moyennement entraînés le lipoxmax se situe aux alentours de 64 % de la VO<sub>2</sub>max. S'il souhaite perdre du poids, on lui conseillerait donc de rester à ce niveau d'intensité. En théorie c'est clair mais en pratique ce n'est pas juste. Il y a plusieurs raisons:

**-Il n'y a pas un pic d'intensité constant pour le lipoxmax,** mais une variation du taux maximal d'oxydation des lipides qui entraîne une gamme de l'intensité très large. Dans les activités d'endurance, l'intensité se situe entre 40 et 75 % de la vo<sub>2</sub>mx; soit la zone lipoxmax de la majorité de la population. Plus simplement, nous faisons de l'oxydation de lipides sans le savoir !!

**-Le lipoxmax n'est pas une caractéristique immuable** et varie en fonction du niveau de forme de l'individu, et surtout en fonction de l'alimentation. Notre organisme s'adapte à ce que nous mangeons. Il peut tenir compte des apports énergétiques avant l'effort, et organiser sa formule

de carburation des nutriments au cours de l'exercice.

**-Après l'effort.** l'oxydation des lipides continue et doit donc être prise en compte. Si l'on utilise plus de lipides pendant la période d'exercice, on en utilise moins pendant la période de récupération. C'est la même chose pour les glucides.

**-Des expériences démontrent le contraire :** une expérience a été menée à Montpellier Deux groupes d'obèses ont été suivis. Un s'entraînait à une intensité égale à leur lipoxmax (51 % de la VO<sub>2</sub>MAX), et l'autre à une intensité supérieure de 40 % La durée des séances était calculée pour qu'il y ait la même dépense énergétique. Au bout de 2 mois, le premier groupe a perdu 5,7 kg, le deuxième en a perdu 7.

**Pour résumer : L'intensité optimale pour perdre de la graisse, est assez élevée. Les séances à une intensité élevée font maigrir à retardement. Ce qui en d'autres termes signifie que le travail en fractionné à haute intensité augmente l'oxydation des lipides et donne de meilleurs résultats que l'exercice en continu à faible ou moyenne intensité.**

\* Etude du Professeur Asker Jeujendrup  
Source: sport et vie N°119

## BULLETIN DU COMITE FSGT DU VAL DE MARNE

115 Avenue Maurice Thorez  
94200 Ivry sur seine

Téléphone : 01 49 87 08 50  
Télécopie : 01 49 87 08 51  
Messagerie : fsgt94@wanadoo.fr  
Site : www.fsgt94.org

### L'agenda

#### 4 juin :

Tennis : Soirée remise de récompenses

#### 10 juin:

Assemblée Gym Forme USI  
Commission Gymnastique

#### 11 juin :

Réception de la Sélection Football à 11 du 94

#### 12 Juin:

Foot: Finale de la Coupe Départementale du Val de Marne à 15 h 00, au Stade Lénine à Ivry: AS REGGINA CALCIO / AS VOROMAHERY

Fédéraux d'Escrime à Vitry

Le CDOS 94 organise le Challenge olympique des familles et des villes au Parc du Tremblay à Champigny sur Marne wwwcdos94.org

#### 18 juin:

Assemblée générale Roc 14

Volley: Finale de la Coupe Ginette, à Rungis

#### 20 Juin:

Dans le cadre des Jeux du Val de Marne « Journée Sensation Sport » le Comité 94 anime-  
ra des activités : foot, cirque et jeux d'équilibre

#### 21 juin :

Foot à 7: Finale de la Coupe Départementale au parc du Tremblay à Champigny: US Val de Marne/CVMDI

#### 22 juin :

Réunion G3 (+ 50 ans) USI

#### 23 Juin:

Volley : AG et soirée remise des récompenses

#### 26 juin :

Assemblée Général Foot à 7

**Toute l'équipe du comité  
vous  
souhaite à tous  
de très bonnes vacances !!!**

### Attention, durant la période estivale l'ouverture du Comité, au public change

**-juillet et aout:** Pas de permanences assurées le samedi matin et fermeture du comité à 18 h 00

**-Du 15 juillet au 15 aout:** fermeture au public, seule un permanence téléphonique sera assurée. En cas de nécessité, merci de téléphoner avant tout déplacement.

**-Du 16 au 31 aout :**

Ouverture au public de 15 h 00 à 18 h 00

**Reprise des horaires habituels  
1er Septembre**

### **Tarif des cotisations et affiliations Saison 2010-2011**

#### Adhésions omnisports annuelles

- Adultes (nés en 1991 et avant): 28,15€
- Jeunes (nés entre 1991 et 1994) 22,80€
- Enfant (nés en 1995 et après): 14,60€

Ajoutez 2.80 € pour l'assurance individuelle. **Chaque adhérent doit être obligatoirement informé par le club de la nécessité d'être assuré et des couvertures proposées par l'assurance FSGT**

#### Carte accueil et découverte

- Carte 4 mois tous sports : 14.60 €
- Carte initiative populaire (valable 3 jours) : 2.25€
- Carte soutien FSGT (pour les adhérents ne pratiquant pas d'activité sportive) : 9,25 €

#### Affiliations

- Catégorie 1 : (- 10 adhérents ou en création) petite association de quartier , peu structurée) : 68,30 €
- Catégorie 2 (+ 10 adhérents) association structurée, participant régulièrement aux activités FSGT) : 129,80€
- Catégorie 3 (grande association omnisports locale ou d'entreprise) : 396,00€
- Catégorie 4 saisonnière (association participant aux activités saisonnières de la FSGT (4 mois) : 43,25€

**Chaque club affilié bénéficie de l'assurance responsabilité civile + protection juridique et d'un abonnement à la revue fédérale « Sport et Plein Air »**