

SPORTING CLUB FAMECK

scfameck57.sportsregions.fr



Fameck octobre 2023,

Bilan technique, sportif et associatif FSGT

Vie associative SCF saison 2022 / 2023 :

- **Accueil et animations au complexe sportif de la salle Criton de septembre 2022 à août 23 avec une dizaine de plages horaires, représentant près de 20 heures hebdomadaires assurées par du bénévolat (éducateur sportif et animateurs fédéraux) sur environ 32 semaines cette saison : lundi ,mardi ,mercredi, jeudi, vendredi de 18 à 21H00, le samedi de 13H30 à 17H00.**
- **61 licenciées (augmentation de + 30 %)**
- **Sur des pratiques compétitives et d'entretien de sa santé :**
 1. techniques haltérophiles, force athlétique , cross training , « work out street »
 2. des animations vers les jeunes en articulation avec la municipalité,
 3. l'animation de séances d'entretien de la condition physique ,
 4. des activités de découvertes renforcement musculaire à tous les âges,
 5. la formation des animateurs et des bénévoles, implication des bénévoles,
 6. développement de « l'école du dos et du tonus »



Bilan technique, sportif

- **Ecole du dos et du tonus , animations éducation posturale sur toute la saison.**
Accueil de pratiquants souffrant d'affections de longues durée ou éloignés de pratiques sportives.
- **Développement de 2 activités en cours de saison :**
 1. Janvier 2023 Tennis de Table avec Philippe VAZ comme référent
 2. Judo avec David Lucas en mars 2023 (Participation de 14 jeunes aux fédéraux des jeunes judokas , en juin en IDF.
- **FSGT : 41 licenciées sur saison écoulée (augmentation de 30%)**

Bilan technique , sportif et associatif SCF FSGT et FFHM 2022-2023

Siret : 448 332 262 00014

Agrément jeunesse et sport : S 57 88 29

- **1 Formation animateurs omniforce hybride à distance sous plateforme Claroline pour arbitrage + 2 week end en présentiel .**
- **Validation fédérale FSGT d'animateur - trice omniforce pour : Vaz Philippe, Albanese Nicodémo, Creton Boris, Lauret Patrick, Dupriez Mathilde**

Dates	Lieu	Participants
J1 3/12/2022	Fameck-57	10
J2 4/12/2022	Fameck-57	6
J3 14/01/2023	Chalons sur Saône-71	8
J4 15/01/2023	Chalons sur Saône	8

- **Développement avec Moselle Mouv : d'un partenariat sport santé** pour publics souffrant d' affections de longue durée , créneaux et accompagnements individualisés
- **Développement avec CSE Thyssen Krupps** : d'un partenariat sport santé avec un groupe d' une douzaine de salariés pratiquant du cross training de 12h00 à 13h30 le lundi, mercredi et vendredi en salle Criton
- **Participation de 2 membres au sein de la CFA omniforces FSGT** (Albanese Nicodémo et Titrbisch Patrice)
- **Animations éducatives et sportives avec la ville** vers les jeunes : tickets et
- Contribution à un groupe de Recherche Action FSGT sur la Souffrance ' de bénévoles) en milieu associatif
- **Ateliers découvertes pour des non pratiquants** sur des créneaux spécifiques durant la saison : 48 participations

SCF Bilan sportif FSGT : Les principaux résultats et événements

- 4 compétitions omniforce départementales durant la saison sur Fameck 1 épreuve interrégionale à Chalons sur Saône (42 participations aux épreuves)
- 7 qualifiés aux fédéraux omniforce FSGT à Bordeaux le 19 mai 2023 par l'ASPOM
- 14 « jeunes fameckois, poussins, benjamins, minimes) aux fédéraux nationaux des jeunes judokas FSGT, début juin 2023 en IDF (plusieurs podiums et accessits)



- 2^{ème} place par équipe , 3 titres fédéraux , 2 deuxième place, 1 record de France en féminine – 64 kg
- des animations éducatives et sportives avec la ville vers les jeunes : tickets et
- de 2 stages FSGT en local : athlètes perfectionnement haltérophilie et charte des responsables de l'accueil

Perspectives 2023 - 2024

- **Organisation des fédéraux FSGT d'haltérophilie du 18 au 20 mai 2024 à Fameck** : déroulement du championnat le dimanche 19 mai de 8h00 à 19h00, animations éducatives le samedi 18 mai sur l'après midi pour tous publics : « Lever, soulever, (se) déplacer ...à tous les âges »
- **Dynamisation de la vie du club** en s'appuyant davantage sur le site scfameck57.sportsregions.fr et les actions concrètes et qualitatives identifiées ci- dessous



Points de vigilance et d'amélioration :

- **Vieillesse de l'encadrement et difficultés à « fidéliser » les nouveaux animateurs et responsables bénévoles**

Vie associative dense par du bénévolat avec des membres impliqués mais ce dernier est plus ponctuel au niveau de l'engagement des bénévoles , à l'échelle d'une ou 2 saisons , L'engagement s'inscrit moins sur du pluriannuel 3 à 5 ans (raisons familiales , emploi , mobilités....tous les rouages de la vie associative sont impactés et fragilisés

- **« 30 minutes chrono d'échanges » à minima 1 soirée par mois de 19 h30 à 20h00 hybride (présentiel + visio) par exemple , échanges sur vie associative ouverts aux membres, bénévoles**
- **Anticiper collectivement sur la nouvelle organisation humaine à déployer pour s'adapter aux nouvelles conditions de la ville quant à l'accès aux équipements , à partir de la mi- octobre 2023**
- **Poursuivre les actions qualitatives :**

1. Formation des bénévoles , des dirigeants ,de l'encadrement ,des athlètes en compétitions, utilisation de la plateforme Claroline (formation hybride à distance, BFA)
2. Découvertes des activités de renforcement musculaire à tous les âges : non pratiquants sportifs, publics ALD, sport santé, sport CSE entreprise
3. Poursuite des partenariats existants et recherche de nouveaux partenariats : associations, scolaires : collège, LP, Lycée, centres culturels, sociaux.
4. Initiation aux pratiques compétitives : « sportives et éducatives » pour tous les publics
5. Optimisation des locaux, maintenance des équipements , signalétique, tutoriels vidéo à mutualiser
6. Padlet ' mur de documents et initiatives



sur : « se muscler à tous les âges avec l'omniforce »

Exemple d'animations avec les plus jeunes : éducation posturale ,renforcement musculaire et développement du tonus

Circuit A : renforcement musculaire jeunes judokas

en complément séance collective du mercredi
à télécharger dans rubrique « documents » : <https://scfameck57.sportsregions.fr>

« Tout séance peut être accompagnée avec un parent au début (le parent peut prendre part au circuit !) »

Durée circuit :

30 à 40 minutes environ (en fonction du niveau de chacun)

Avant de débiter le circuit :

Se mettre en tenue de sport
Échauffement cardiovasculaire (sautellement , corde à sauter ...et articulaire (de la tête aux chevilles (3 à 5 minutes)
Se munir d'un chronomètre (montre...), d'un stylo pour colonne ressentis, d'un tapis de gym ou serviette et d'une bouteille d'eau
Pulsations avant échauffement : sur 20 secondes puis multiplier par 3 pour l'avoir sur 1 minute =

	Exercices du circuit	Durée séries ou nombre Répétitions	Indicateurs de réalisation Variantes	Pause entre séries
1	Gainage ventral « planche » 	3 à 5 x 45 secondes	En appui sur avant-bras ou sur paume des mains selon sa condition	60 sec
2	Pompes (à réaliser sur les genoux si trop difficile) 	3 à 5 x 8 à 12 répétitions		90 sec
3	Chaise « fantôme » 	3 à 5 x 1 minute	Tête et dos adossé contre un mur Pieds à plat au sol Cuisse et genoux à angle droit	60 sec
4	Gainage « superman » 	3 à 5 x 30 à 45	En alternant main	90 sec

Sporting Club Fameck

Circuit A jeunes judokas sept 2023



		secondes	gauche levée à l'horizontale , puis droite , idem pour chaque jambe maintien de 2 à 3 secondes à chaque fois	
5	Bonus : Gainage sur le côté (gauche et droite) 	3 à 5 x 30 secondes à gauche 30 secondes à droite		90 sec

Condition de réalisation :

- Les exercices sont à réaliser les uns après les autres (on passe à l'exercice suivant après avoir réalisé les 3 à 5 séries de l'exercice en cours)
- Il est très important d'adopter la bonne posture pour chaque exercice afin de ne pas se faire mal (voir photos exercices et se référer à l'expérience du mercredi)
- Construis toi ton tableau de bord (ci -dessous) et remplis lui fil des circuits réalisés : la colonne « ressentis » 😊 😐 😞 et « pouls » après chaque dernière série d'exercice)

Dates circuit A								
Dates circuit B								
Pouls avant échauffement								
Pouls exo 1								
Pouls exo 2								
Pouls exo 3								
Pouls exo 4								
Pouls exo 6								

- Boire de l'eau régulièrement pendant et après la séance et avoir une alimentation équilibrée .

Ecole du dos et du tonus





Bilan technique et sportif FFHM

20 licenciées sur saison 2022 2023

Organisation à Fameck :

- 1 Tour de l'avenir au niveau régional
- Championnat de Provinces en février 2023 : 3 titres régionaux



Palmarès individuels :

- 2 titres régionaux, 2 troisième places

Bilan technique , sportif et associatif SCF FSQT et FFHM 2022-2023

Siret : 448 332 262 00014

Agrément jeunesse et sport : S 57 88 29

- 4 titres départementaux à Petite Roselle
- Justine SCHNELLER 3^{ème} place à Durstel en moins de 64 kg au championnat Grand Est en avril 2023



- En minimes Raphaël MANCO 3^{ème} place au championnat Grand Est , mars 2023, qualifié pour l'épreuve nationale des minimes



- 2 athlètes qualifiés pour les championnats de France Master 2023)à Lorient : MALAISE Jean Marc , TIRBISCH Patrice

Formation d'arbitre et préparation arbitrage national au Creps de Nancy en novembre 2022 :

LAURET Patrick , TIRBISCH Patrice

Formation d'arbitre national et d'entraîneurs sur les deux prochaines années