

Sommaire

Arts en Fête - Autun 04 mai 2019 - Présentation des ateliers	3
Parcours du Cœur	5
Bilan de mi stage	8
Webformation Atoutform'	8
Faire une inscription en stage sur le site internet	9
Alcool et santé	11
Atoutform' à Arts en Fête	12

Arts en Fête - Autun 04 mai 2019 - Présentation des ateliers

publié par Commission Régionale - Passions Artistiques et Culturelles, le 01 Avril 2019 Peinture, Musique, Santé, Passions artistiques et culturelles, Activités manuelles, Chant choral



Lors du Festival « Arts en fête » d'Autun, le samedi après-midi 04 mai 2019, sont proposés douze ateliers gratuits et ouverts à tous. Inscription le samedi matin dans le hall du Théâtre municipal. Rien que des surprises !

- 1. **Un chef de chœur exceptionnel se mettra au défi de créer une Chorale éphémère** en quelques heures avec participation au show du samedi soir à l'Eduen.
- 2. **Une jeune styliste Autunoise proposera l'atelier Stylisme et customisation** pour devenir styliste d'un jour, repartir avec un tee-shirt customisé et le samedi soir devenir mannequin le temps d'une soirée. Les plus jeunes créeront des vêtements pour poupée.
- 3. **Sur le thème d'Arts en Fête 2019 « Laissez-moi danser »**, l'atelier d'Expression corporelle permettra de vivre la scène de façon surprenante avec, entre autres animations toutes plus époustouflantes les unes que les autres, la création d'une chorégraphie éphémère.
- 4. **Une inconditionnelle du Tricot révélera tous les secrets de cet art du quotidien.** Les mystères des crochets, aiguilles, points arrière, points ajourés seront résolus.
- 5. **Les amoureux du papier, des pliages et des collages se régaleront dans l'atelier de Scrapbooking** avec découverte de la carterie. Chaque participant repartira avec sa création.
- 6. **L'atelier d'Escrime artistique visera la découverte des bases de l'escrime de spectacle.** Alliant coordination, maîtrise de soi, condition physique et sens du spectacle, cette animation invitera les participants à revivre les scènes magiques des films de cape et d'épée.
- 7. **Dans l'atelier Percussions, pendant près d'une heure, les participants apprendront un rythme prédéfini avec des percussions afro-brésiliennes et créeront ainsi une Batucada éphémère.** Sans connaître la musique ou sans avoir jamais touché un instrument, les participants prendront beaucoup de plaisir à cette expérience collective.

- 8. **Dans l'atelier Peinture, les participants réaliseront une œuvre collective** avec, Oh, surprise !, tout sauf des pinceaux.
 - 9. **La Cité antique d'Autun et le thème d'Arts en fête 2019 « Laissez-moi danser », en harmonieuse adéquation dans l'atelier Mosaïque**, inviteront tous les participants à laisser libre court à leur imagination et permettront à chacun d'entre eux de repartir avec leur création, une mosaïque de papier.
 - 10. **L'atelier Atoutform' proposera aux participants de mieux connaître leurs aptitudes** par des tests simples et ludiques.
 - 11. **L'atelier écriture** : tu aimes écrire, tu as envie d'écrire, tu aimerais essayer d'écrire... Si le crayon te démange, viens avec nous pour faire chanter le printemps et danser la santé en quelques mots. Tu repartiras avec ton poème sur un joli support en scrapbooking.
-

Parcours du Cœur

*publié par Commission Régionale - Santé, le 04 Avril 2019*Santé



Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires. Trouvez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous sur www.fedecardio.org

RDV A PANNESSIERES – SAMEDI 4 MAI 2019

SALLE POLYVALENTE – Chemin de la mouille – de 8h30 à 17h

- Parcours familial libre
- 3 km (60m dénivelé)
 - 8,5km (250m dénivelé)
 - 12,5km (350m dénivelé)

*Circuits balisés par la Retraite Sportive Lédonienne
Chaussures de marche et bâtons recommandés*

- **DÉPISTAGE** glycémie et tension artérielle avant et après la marche par des infirmières bénévoles
- **INITIATION** aux gestes qui sauvent par la FFSS 39
- **STAND** France AVC 39



Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.

Trouvez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous sur www.fedecardio.org

RPV A PANNESSIERES – SAMEDI 4 MAI 2019

SALLE POLYVALENTE – Chemin de la mouille – de 8h30 à 17 h

Parcours familial libre

- 3 km (60m dénivelé)
- 8,5 km (250m dénivelé)
- 12,5 km (350m dénivelé)

Circuits balisés par la Retraite Sportive Lédonienne

Chaussures de marche et bâtons recommandés

DÉPISTAGE glycémie et tension artérielle avant et après la marche par des infirmières bénévoles

INITIATION aux gestes qui sauvent par la FFSS 39

STAND France AVC 39

Bilan de mi stage

publié par Commission Régionale - Santé, le 07 Avril 2019

Voilà maintenant deux mois que je suis en stage au Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté de la FSCF. Je vous propose un bilan de mi stage, je reviendrai donc sur les différentes tâches que j'ai pu d'ores et déjà réaliser lors de ce stage.

Dans un premier temps, je me suis attaché à réaliser un état des lieux du programme Atoutform' en Bourgogne-Franche-Comté. Pour cela j'ai envoyé un questionnaire aux différentes associations FSCF de la région. Je remercie sincèrement toutes les associations qui ont pris le temps de répondre.

Ce questionnaire m'a permis d'identifier différents axes de développement pour le programme Atoutform'. Grâce à ce questionnaire, nous avons pu noter que 8 nouvelles associations souhaitent intégrer le programme Atoutform' et parmi les associations ayant déjà intégré Atoutform', 6 souhaitent intégrer d'autres thématiques (Form+ ou Bouge+). Nous avons pu également remarquer que la plupart des associations connaissent mal le programme santé de la FSCF.

Pour étayer cet état des lieux, nous avons établi **un bilan du Sport-Santé**, de façon générale, dans la Région (associations, établissements qui proposent du Sport-Santé ou les différents partenaires du Sport-Santé).

Ensuite, j'ai participé à différentes réunions et/ou formation dont **le rassemblement des référents santé** et de la Commission Nationale Santé au siège de la FSCF à Paris. J'ai déjà fait un article sur ce rassemblement, que vous pouvez retrouver sur le site du Comité Régionale FSCF (lien : <https://www.fscf-bfc.fr/actualite/voir/1140/Rassemblement-national-des-referents-sante>).

De plus, samedi 30 Mars nous, Brigitte Giampiccolo, Marjolaine Kazouit (Chargée de mission nationale Santé), Anny Sylvestre-Barron (Conseillère Technique Nationale) et moi-même, avons organisé **une Web formation** pour les différents référents santé de la région ainsi que les élus. Un article sur cette Web formation est également disponible sur le site internet du Comité Régional de la FSCF.

Enfin, dernier point sur lequel j'ai commencé à travailler, **l'élaboration d'un dossier partenaire** pour le programme Atoutform'. Avec ce dossier, nous comptons présenter le programme Atoutform' aux différentes institutions comme Agence Régionale de Santé, le Réseau Sport Santé Bourgogne Franche Comté et d'autres, nous comptons également présenter ce programme à d'autres partenaires potentiels.

Je vous remercie pour votre attention et vous souhaite une bonne journée.

Morgan

Webformation Atoutform'

publié par Commission Régionale - Santé, le 07 Avril 2019

Nous sommes revenus sur les différentes **ressources** nécessaires pour développer dans l'association le programme et ses thématiques.

Nous avons également vu les différents **moyens et outils de communication** disponibles que nous pouvons mettre en place dans le cadre du programme santé.

Ensuite, nous avons bénéficié d'une **présentation du Sport-Santé** en Bourgogne-Franche-Comté (au sein de la FSCF et en dehors), et des différents acteurs du Sport-Santé dans la région.

Par la suite, Marjolaine Kazouit nous a présenté les différentes **formations** qu'il est possible d'effectuer au sein de la FSCF. Puis la partie du **financement** a été abordée, celle-ci nous présente les modèles économiques vers lesquels il faut tendre pour le programme Atoutform'.

Pour terminer, nous avons eu un temps d'**échange** avec les différents représentants des associations présents, cela nous a permis de voir les différentes **actions** mises en place par les associations et leurs problèmes ou freins pour développer ce programme.

Nous souhaitons remercier sincèrement tous les participants à cette Web-formation.

Je vous remercie pour votre attention et vous souhaite une bonne journée.

Morgan

Faire une inscription en stage sur le site internet

publié par FSCF - Comité Régional Bourgogne-Franche-Comté, le 09 Avril 2019

Chaque association de Bourgogne – Franche-Comté a son propre accès internet lui permettant de faire directement des inscriptions en stage.

Petit rappel sur la façon de procéder.

Une fois que vous avez récupéré les informations sur notre site internet.

Trois opérations suffisent pour faire une inscription.

Étapes	Opérations	Mode d'emploi
1	Vous vous connectez à votre instance	Allez en bas de la première page du site Cliquez sur « Zone instance » et insérez votre identifiant et votre mot de passe Mode d'emploi
2	Vous faites la demande d'inscription Dès la validation un « Accusé de réception » est envoyé automatiquement : <ul style="list-style-type: none"> • au stagiaire • au correspondant d'association • au trésorier 	<ul style="list-style-type: none"> • Allez dans la rubrique « Formation » • Cliquez sur « Inscriptions de stages » • Puis sur « Ajouter une inscription de stage » • Remplissez le formulaire et validez Mode d'emploi <p style="text-align: center;">Attention aux dates limites d'inscription</p>
3	Vous envoyez au comité régional : <ul style="list-style-type: none"> • Le paiement (chèque ou virement) • L'éventuelle autorisation parentale Une confirmation d'inscription est envoyée	Dans la limite des dates inscrites sur la circulaire (sur le site internet) En cas d'absence de paiement et/ou d'autorisation parentale, un rappel est envoyé quelques jours avant la date limite de dépôt.

Si vous n'avez pas d'accès à internet, vous pouvez envoyer les demandes d'inscription avec le formulaire dédié (accessible dans l'article sur le site internet) au secrétariat formation qui se chargera de l'inscription sur le site (stages@fscf-bfc.fr)

Ces inscriptions vous permettent d'obtenir

Types de documents	Opération	Mode d'emploi
1	Récupérez les états de formation au format PDF ou Excel pour justifier vos inscriptions en stage ou préparer une AG (par exemple)	<p>Allez dans la rubrique « Formation »</p> <p>Cliquez sur « Inscriptions de stages »</p> <p>Choisissez « Exporter en PDF » ou « Exporter »</p>
2	Accédez à vos factures acquittées de stages	<p>Allez dans la rubrique « Formation »</p> <p>puis cliquez sur « Factures de stage »</p> <p>Téléchargez la ou les factures désirées.</p> <p>Mode d'emploi</p>
3	Téléchargez les attestations de stages	<p>Allez dans la rubrique « Membres »</p> <p>Choisissez la personne concernée</p> <p>Sélectionnez sous la fiche de la personne l'attestation souhaitée.</p> <p>Chaque licencié peut, depuis la première page du site télécharger ses attestations au format PDF</p>

[Présentation graphique de la démarche](#)

Une fois l'image apparue, cliquez sur le bouton suivant pour avancer dans la démarche. Des notes apparaissent au fur et à mesure.

[Lien vers le mode d'emploi du site internet](#)

Alcool et santé

publié par Commission Régionale - Santé, le 11 Avril 2019 Santé

En 2017, Santé publique France publiait, dans le Bulletin épidémiologique hebdomadaire thématique alcool d'aujourd'hui, les résultats d'un baromètre[1] démontrant que :

- Près d'un quart des Français de 18 à 75 ans dépasse au moins l'un des 3 repères,
- Les hommes sont davantage concernés par ce dépassement (33%) que les femmes (14%)
- Les plus jeunes consomment plus intensément que les plus âgés, dont la consommation est plus régulière.

Santé publique France a donc mis en place une nouvelle stratégie ayant pour cœur la réduction des risques liés à l'alcool. Du 26 mars au 14 avril, le Ministère des solidarités et de la santé et Santé publique France lance une campagne d'information dans le but de rappeler que toute consommation d'alcool comporte des risques. L'objectif est également de promouvoir les nouveaux repères issus de leurs travaux d'expertise, avec l'INCa.

Ces nouveaux repères de consommation d'alcool se comptent au nombre de 3 :

**Maximum 10 verres par semaine,
Maximum 2 verres par jour,
Des jours dans la semaine sans consommation,**

François Bourdillon, Directeur général de santé publique France, souligne à ce propos : « Notre objectif est de permettre aux Français de faire le choix éclairé d'une consommation à moindre risque pour leur santé. Sans nier la dimension "plaisir" qui peut être associée à la consommation d'alcool, cela nécessite de faire connaître les risques associés à l'alcool, de diffuser auprès de tous les nouveaux repères de consommation et d'inviter les Français à réfléchir sur leur consommation. »

La nouvelle campagne sur les risques liés à l'alcool est construite autour des risques méconnus associés à une consommation régulière, comme l'hémorragie cérébrale, les cancers ou l'hypertension.

Atoutform' à Arts en Fête

publié par Commission Régionale - Santé, le 28 Avril 2019

Nous souhaitons vous rappeler que Samedi 04 Mai, nous serons présents au festival d'« **Arts en Fête** » à Autun. Lors de cet après-midi, nous tiendrons un atelier où nous proposerons de petits tests simples et ludiques aux personnes qui le souhaitent dans le but d'effectuer un diagnostic sur ses capacités physiques (ou aptitudes).

Nous vous proposerons également, sur ce stand, un centre d'informations sur le programme sport-santé « **Atoutform'** » de la FSCF.

Celui-ci nous permettra expliquer ce qu'est vraiment **Atoutform'** et de vous montrer les différentes actions mis en place en Bourgogne-Franche-Comté dans le cadre de ce programme. Cet atelier aura également pour objectif de vous informer sur les différentes associations FSCF de la région proposant ce programme et leurs activités.

Si vous avez des questions ou si vous êtes simplement curieux de nous rencontrer, n'hésitez surtout pas à venir nous voir, notre équipe de bénévoles, de la commission régionale santé et de l'association "Osons ensemble autrement" se fera un plaisir de vous accueillir dans la bonne humeur.

Nous vous attendons nombreux pour « **Arts en Fête** » ainsi que sur notre atelier.
