

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

APPEL A PROJET EN MILIEU CARCERAL

Le 11 octobre 2021, le Comité Régional a reçu un appel à projet lancé par le CROS et la DSIP (Direction Interrégionale des Services Pénitentiaires) afin d'intervenir auprès de 8 établissements pénitentiaires d'Auvergne Rhône-Alpes.

Le principe étant, grâce à l'animation de séances encadrées par un technicien du sport, spécialiste de sa discipline :

- De faire découvrir aux détenus des sports connus ou méconnus
- De leur apprendre les techniques du sport et ses valeurs : implication et développement psychologique et physique
- De sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique sur la santé

Il était évident pour le Comité Régional Sports Pour Tous AURA, de prendre part à ce projet et de solliciter les Présidents de départements. Trois départements se sont positionnés : le Puy-de-Dôme, l'Allier et le Rhône.



Dany PAITRY accompagnée de Sabine LEWKOWICZ nouvelle Présidente du CD74

Le Comité Régional SPT AURA souhaite également remercier Dany PAITRY pour son dévouement et son investissement au sein du Comité Départemental de la Haute-Savoie pendant 30 ans (1991 – 2021) ! Nous espérons qu'elle reste encore fidèle à SPORTS POUR TOUS pendant de longues années !

Valérie WALTER – Présidente

LE PORTRAIT DU MOIS PRÉSENTATION DE



Le **Qi du Phoenix** est une association loi 1901 de pratique de Taichi Chuan, style Yangjia Michuan, qui a été créée en 2020, dans la tourmente de l'épidémie, entre 2 confinements. Il est né sur les cendres de l'association ATCHA (Association Tai Chi d'Anecy) qui après plus de 30 ans d'existence a été dissoute suite au départ à la retraite du professeur et maître. Nous avons récupéré la moitié des adhérents de l'époque, soit environ 25 personnes.

Après un été chargé en démarches administratives et en organisation, nous avons effectué la rentrée en salles, sur 2 créneaux, assurés par 2 anciennes assistantes du professeur, Christelle et Claudine.

Les réjouissances et les retrouvailles furent de courte durée car le confinement de novembre nous a à nouveau laissés orphelins de pratique. Le Phoenix est à nouveau entré en action pour renaître via des cours en visio zoom. Nous avons tenu jusqu'à la fin de la saison, en perdant encore quelques adhérents mais en gardant le lien entre les fidèles. Le mois de juin a consacré nos retrouvailles physiques pour un plaisir partagé et une énergie communicative.

Cette rentrée 2021 a été chaotique à cause du pass sanitaire et des différentes règles selon les salles de pratique ... Nous avons tenu bon avec un passage dans les parcs de la ville et une météo clémente durant tout le mois de septembre.

Depuis début octobre nous avons retrouvé nos conditions optimales de pratique et nous comptons une quinzaine d'adhérents, issus de la précédente association et l'enseignante, Christelle, qui est en train de se former au CQP (certificat de qualification professionnel) au sein de la fédération Sports pour Tous, a bien l'intention d'élargir le groupe et d'ouvrir à de nouveaux publics afin de sensibiliser le plus grand nombre à cette pratique de bien-être qui mêle détente, assouplissement, coordination, calme, équilibre, énergie et mène jusqu'à une philosophie de vie.

L'ACTUALITÉ NATIONALE

La Fédération Française Sports Pour Tous met en place, tout au long de l'année, la « Semaine Active » pour l'ensemble des licenciés.

Ma Semaine Active, c'est quoi ?

- 1 séance mise en ligne chaque semaine (le lundi)
- 30 à 45 minutes
- Des animateurs experts
- Des séances pour tous les niveaux et tous les publics
- La possibilité de faire et refaire les activités à volonté
- 1 défi sportif à réaliser durant la semaine

Ma Semaine Active est un **service** lié à la licence fédérale.

Désormais, les licenciés Sports pour Tous peuvent s'essayer à de nouvelles pratiques sportives en visionnant les séances proposées par la Fédération :

- Un **complément** pour les licenciés les plus férus d'activité,
- Des **découvertes** pour les plus curieux
- Et surtout, la garantie pour tous de **bénéficier d'un minimum d'activité** quoi qu'il arrive !



Ma Semaine Active
Rendez-vous sur www.sportspourtous.org rubrique Espace Licencié.

- S'exprimer
LUNDI • 04.10 • 09:00
HIIT
Défi : effectuer un maximum de planche en 1'
avec Rachel
Durée : 42' / Intensité : ●●●●●
- Se relaxer
LUNDI • 11.10 • 09:00
ASSOULISSEMENTS
Défi : faire l'automassage 3 fois par jour
avec Isabelle
Durée : 37' / Intensité : ●○○○○
- Se défouler
LUNDI • 18.10 • 09:00
CIRCUIT TRAINING
Défi : dessiner les chiffres de 1 à 10 en gainage
avec Tony
Durée : 51' / Intensité : ●●●●○
- Explorer
LUNDI • 25.10 • 09:00
PILATES
Défi : rester 1' en équilibre sur 1 pied
avec Cathy
Durée : 30' / Intensité : ●●○○○

L'ACTUALITÉ RÉGIONALE

STAGE DECOUVERTE REPORTÉ – FORMATION PROGRAMMÉE - CQP LANCÉ !

- Le stage découverte Marche Nordique prévu initialement le 03 octobre a été reporté en raison des intempéries. Il est maintenant planifié le dimanche 21 novembre ! Si vous aviez raté l'occasion de vous inscrire, vous avez une deuxième chance ! Rendez-vous sur le site internet du Comité Régional !

- Le 20 et 21 novembre prochain, débutera la formation Sport Santé Bien-Être !
Située à Villeurbanne, dans un premier temps, puis à Feurs le 22 et 23 janvier ainsi que le 3 avril, cette formation certifiante vous permettra de découvrir tous les programmes fédéraux tels que :
 - Cœur & Forme
 - Diabète'Action
 - P.I.E.D
 - Moov'it
- Le premier CQP ALS option AGEE de la saison est lancé !
Les dates sont :
 - Tests et positionnement : 4 et 5 décembre 2021
 - Module 1 : 10 au 14 janvier 2022
 - Module 2 : 07 au 11 mars 2022
 - Module 3 : 02 au 06 mai 2022
 - Certification : 24 au 26 juin 2022
 -

Retrouvez toutes les informations sur la formation SSBE ainsi que le CQP sur le site internet du Comité Régional !

- Le retour d'expérience de Christelle (Rhône) sur son animation en milieu carcéral de fin septembre :

« Comment redonner de la matière au temps plutôt que de subir le temps qui passe ?

En prison comme ailleurs, le yoga peut nous aider, doucement et progressivement, à être vrai avec soi-même, à revenir au plus près de ce qui est vécu.

J'ai eu grand plaisir à faire découvrir pendant trois jours la pratique du yoga aux détenus de la prison de Villefranche sur Saône. Tous les pratiquants m'ont accueillie avec un grand respect et une belle écoute.

Sur une séance de 2 heures, après une écoute de leurs sensations et une préparation de la qualité de leur souffle, ils ont découvert quelques postures pour ensuite s'installer en méditation.

Leurs retours sur cette pratique en fin de séance m'ont beaucoup touchée, empreinte de sensibilité et d'authenticité.

Je remercie tous ceux qui m'ont fait confiance pour vivre avec eux cette belle expérience qu'est le Yoga. »

L'ACTUALITÉ DÉPARTEMENTALE

UNE NOUVELLE PRÉSIDENTE POUR LA HAUTE-SAVOIE !

Sabine LEWKOWICZ se présente :

« J'ai une maîtrise AES option ressources humaines, puis j'ai commencé, assez tôt, des formations continues en développement personnel et santé par l'alimentation. Après un parcours professionnel en entreprises, j'ai créé mon activité indépendante en 2009 de coach en équilibre de vie.

En 2012, j'ai validé mon CQP ALS JSJO avec la Fédération Sports pour Tous et ma formation de formateurs de TaiChi QiGong Yoga Chinois avec Sakura l'art du mouvement.

L'activité d'enseignement du TaiChi QiGong s'est donc naturellement ajouté à mes compétences.

Cette année, j'ai décidé de m'investir davantage au sein de la Fédération en apportant ma contribution au soutien des clubs du 74.

Département qui a pu compter une quarantaine de clubs. L'orientation gymnastique, randonnée, et taichi qigong est bien prégnante.

Il m'est difficile de me prononcer à ce jour sur des projets à mettre en œuvre sur le département. Toutefois, compte tenu des publics représentés et des caractéristiques du secteur, j'envisage de proposer une formation SSBE dans le département entre mai et octobre 2022 et des activités comme la marche nordique ou le free fit sans savoir l'accueil que ces propositions pourront obtenir. Une journée de formation "Marche de Qi Gong" est déjà programmée en avril... J'ai également besoin de mieux connaître les possibilités offertes par la Fédération en vue de soutenir le développement ou simplement la pérennité des clubs en ces contextes particuliers que nous traversons.

Dans tous les cas, je ferai du mieux que je peux pour être un lien efficace entre les clubs et la Fédération Sports Pour Tous. »



Le 13 et 14 novembre 2021

Stage découverte Marche Nordique et Course d'Orientation à Autrans

Le 20 et 21 novembre 2021

Premier week-end de formation SSBE à Villeurbanne

Le dimanche 21 novembre 2021

Stage découverte Marche Nordique à Lachapelle-Sous-Aubenas

la
FÉDÉRATION
de TOUS les Sports
les Publics

NOUS
CONTACTER :



secretariat.auvergnerhonealpes@sportspourtous.org



04.74.19.16.14



← Notre site internet : <https://cr.sportspourtous.org/auvergne-rhone-alpes>



← Notre page Facebook :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063674224020>

Comité Régional Sports Pour Tous Auvergne Rhône-Alpes

Maison Régionale des Sports

68 avenue Tony Garnier CS21001 - 69304 Lyon Cedex 07

