

# Écho 80

n° 60 / Sept. 2019

**Nouveautés au Comité Départemental**



*Notre Président, Gérard, bien accompagné...*

**Changement de Président  
et 3 jours de randonnée pédestre  
de « La Bresle à la Somme »**

COMITE DÉPARTEMENTAL SPT 80

MAISON DES SPORTS

Bâtiment B, 2 Rue Lescouvé, 80000 AMIENS

03.22.44.90.92 / [cd80@sportspourtous.org](mailto:cd80@sportspourtous.org)

Site internet : [www.cd.sportspourtous.org/somme](http://www.cd.sportspourtous.org/somme)



# Mot du président

## Bonjour à toutes et à tous!

Amis sportifs la saison 2018/2019 prend fin. Le bilan de la saison nous apporte encore une érosion d'adhérents.

Mais la force de notre Comité 80 au sein des Hauts de France est d'accompagner nos adhérents et clubs par des actions comme des journées « découvertes » organisées par la responsable technique Géraldine CORNETTE sur des disciplines (Garuda, Afrovibe, Pound et le PSC1 DEA).

**Les activités de Pleine Nature un fort succès avec la Vespérale à BOUQUEMAISON.** Nous remercions sa Présidente Madame DEMORY pour la découverte de son village et des alentours. Une organisation avec nos bénévoles, piliers de SpT 80, Dominique TRANCART et surtout notre pâtissière Géraldine CORNETTE au champ et au labour pour la réussite de cet évènement. De l'apéro au dessert, nous avons été comblés! *Vivement 2020...*

### **En juin, les 3 jours de la Vallée de la Bresle à la Baie de Somme, un magnifique bouquet de couleurs, de paysages et des promenades.**

Nos 16 lurons, non les 16 luronnes sont allées, pendant 3 jours avec leurs grolles parcourir la Côte du Littoral avec des étapes aux campings de Cayeux sur Mer et Saint Valery (Ribeauville). Plus de 50 kilomètres sur 3 jours que Brigitte PELLETIER, la responsable de l'évènement, a mené à terme. Un grand merci, Brigitte pour ton dévouement en Amont et en Aval de l'évènement. Je dois remercier aussi les bénévoles pour le transport des participants, Isabelle MOURET, Michèle PELLETIER, Martine ROUCOULT et l'animatrice Isabelle GRONIER.

Je vous invite en septembre à la découverte du Longe Cote au Crotoy.

### **Je souhaite à chacun(e) de bonnes vacances et une bonne rentrée 2019/2020.**

J'ai constaté qu'un groupe peut faire cohésion et travailler bénévolement pour amener à terme nos projets.

**Gérald MARECHAL**



Écho 2

# Associatif

33 clubs qui ont participé à l'assemblée générale du 26 janvier 2019 verront le tarif de leur affiliation diminué de 12 euros, il s'agit des clubs de :

**ABBEVILLE** «GEA», **ALBERT** «Club des Séniors», **ALBERT** «Gym 2000», , **AMIENS** "Gym St Honoré", **AMIENS** "Michéris", **AMIENS** "PALMM", **AMIENS** "Vital Fitness", **BAIZIEUX** «F.B. Gym» **BERTANGLES** «Avenir de Bertangles», **BOUQUEMAISON** «Gymnastique Volontaire», **CANAPLES** «Club de Gymnastique», **CARREPUIS** «Association Culturelle» **CORBIE** «CMVS», **DOMART/LA LUCE** «Gardons la Forme», **ERCHEU** «Gym», **FEUQUIERES EN VIMEU** «Dynamic´club», **FIENVILLERS** «Maison Rurale pour Tous» **FLESSELLES** «GEA», **FOUILLOY** «La Persévérante», **GROUCHES LUCHUEL** «Tous en Forme», **HANGEST EN SANTERRE** «Gym Loisirs Hangest», **HUPPY** «Détente et Loisirs», **LIHONS** «Amicale des sports et loisirs», **MESNIL ST NICAISE** «En forme», **NESLE** «Mairie de Nesle», **PERONNE** «Sport & Loisirs», **PICQUIGNY** «Gym Forme», **POIX DE PICARDIE** «Union Sportive», **ST GRATIEN** «Association des Anciens Elèves», **SAVEUSE** «Gym Club», **VAUX EN AMIENOIS** «AVF Sports, Loisirs et Culture», **VIGNACOURT** «GEA», **VILLERS TOURNELLE** «Gym GEA».

**Notre prochaine  
assemblée générale  
aura lieu LE SAMEDI  
25 JANVIER 2020  
à HUPPY.**

Écho 3

# Administratif

Notre Comité  
en quelques chiffres  
pour 2018/2019 :

**81 Club**  
**4436 Licenciés**  
**75 Animateurs**

## LICENCES ET AFFILIATION 2019/2020

Avec ou sans abonnement à «La Vie en Forme»

CATEGORIES	TARIFS
Affiliation club + SACEM	88€
Licence cadre technique Animateur(trice)	48,00 €
Licence cadre dirigeant Président(e)	34,50€ / 24,50€
Licence plus de 18 ans	34,50€ / 24,50€
Licence moins de 18 ans	26,50€ / 16,50€
Forfait famille (de 2 à 5 personnes de la même famille)	41,50€ / 31,50€

**RAPPEL :** Les animateurs(trices) qui ont le statut d'auto-entrepreneurs sont dans l'obligation de prendre une licence cadre technique auprès du Comité Départemental SpT80.

## FORMATIONS QUALIFIANTES RÉGIONALES

	CQP ALS (semaine)	CQP ALS (week-end)
Sélection et positionnement	5 octobre 2019	30 novembre 2019
Module 1	21 au 26 octobre 2019	18, 19, 25, 26 janvier et 1 <sup>er</sup> février 2020
Module 2	17 au 22 février 2020	21, 22, 28, 29 mars et 4 avril 2020
Module 3	20 au 24 avril 2020	16, 17, 30, 31 mai et 6 juin 2020
Examens	13 juin 2020	13 juin 2020

## JOURNÉES « DÉCOUVERTE » DÉPARTEMENTALES

DATES	STAGES/LIEUX	PROGRAMME	Intervenantes
<b>Samedi</b> <b>12 octobre 2019</b>	Abbeville	<b>Meedle Fitness</b>	Isabelle Le Besq
<b>Dimanche</b> <b>24 novembre 2019</b>	À confirmer	<b>Body Art &amp; Ball Zen</b>	Nathalie Nagy
<b>Dimanche</b> <b>8 mars 2020</b>	Domart Sur La Luce	<b>Cardio - Gkiding Hiit Danse</b>	Audrey Chandernagor

# JOURNÉES « ANIMATEURS » DÉPARTEMENTALES

## STAGE D'ANIMATEUR MEEDLE FITNESS

<b>Dates de la session 1:</b> Samedi 12 Octobre 2019 <b>Nombre d'heures :</b> 6 heures <b>Lieu :</b> Abbeville <b>Responsable de formation :</b> Géraldine CORNETTE	
<b>Contexte</b>	Les Mills est une entreprise de fitness fondée par Les Mills et basée en Nouvelle-Zélande. Elle est spécialisée dans la création de cours collectifs à haute intensité. Cette journée permet de découvrir des activités fitness issues du concept Les Mills pour un public plus jeune et ou en attente d'activités plus dynamiques.
<b>Public</b>	Animateurs en possession d'un CQP ALS AGEE, ARPO, JSJO ou diplômes supérieurs donnant les prérogatives d'encadrement sportif.
<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontrer ses pairs.</li> <li>- Découvrir de nouvelles activités fitness</li> </ul>
<b>Programme</b>	<b>Matin :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Body combat – Tone (les Mills tone (force, cardio et renforcement du centre du corps)</li> <li>- Body Jam</li> </ul> <b>Après-midi :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stong (cours Hiit = intervalles training),</li> <li>- Body balance</li> <li>- Pilates</li> </ul>
<b>Méthode pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apports théoriques et pratiques (méthodes, outils)</li> <li>- Mise en situation</li> <li>- Témoignages et échanges de pratiques</li> </ul>
<b>Nombre de Stagiaires</b>	20 personnes minimum
<b>Horaires</b>	9h – 12h / 13h – 16h
<b>Intervenants</b>	Formateur habilité par la Fédération Isabelle LE BESQ
<b>Individualisation des parcours</b>	Entretien avec l'animateur en amont de l'inscription sur son projet d'animation Accompagnement en structure pour la mise en pratique.
<b>Evaluation</b>	Attestation de participation
<b>Coûts</b>	Frais pédagogiques 20 € Animatrices département 80 25 € Animatrices autre département.
<b>Modalités de prise en charge</b>	OPCO ou employeur
<b>Date limite d'inscription</b>	28 Septembre 2019
<b>Personnes ressources</b>	Administrative : CD SPT 80 cdepmm80@orange.fr

# STAGE D'ANIMATEUR BODY ART ET BALL'ZEN

**Dates de la session 1:** Dimanche 24 Novembre 2019

**Nombre d'heures :** 6h

**Lieu :** à confirmer

**Responsable de formation :** Géraldine CORNETTE

<b>Contexte</b>	<p>Dans ce monde actuel rempli de stress, la gymnastique bien-être permet l'éveil du corps et de l'esprit par la prise de conscience de son « moi » et du bien-être qu'elle procure. Elle est basée sur l'exécution de mouvements accomplis en plénitude avec une prise de conscience du corps tout entier pour un réel bénéfice sur le bien-être. Grâce à des exercices d'assouplissements, d'étirements, de corps énergétique, d'ouverture articulaire et musculaire et d'automassages, les personnes qui pratiquent la gym douce vont développer leur anatomie fonctionnelle et assouplir l'ensemble de leur appareil locomoteur, en symbiose avec leur esprit. Le BodyArt est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise, mais aussi des principes du Ying et du Yang en voyant l'humain comme une unité du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est en fait une discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness. Il aurait comme vertus d'améliorer la stabilité, la coordination, le bien-être, de réduire le stress, de prévenir les douleurs dorsales et permettrait également d'avoir une meilleure posture. Le Ball'Zen est composé de différentes disciplines. Holistique, elle s'inspire du Tai Chi Chuan / Qi Gong, Yoga, Pilates, Méthode Feldenkrais, Relaxation/Méditation pour aboutir à une méthode originale de détente et de tonification. C'est un ensemble d'exercices de santé holistique et de mouvements énergétiques favorisant la régénération et le rééquilibrage du corps, de l'esprit et des émotions en consolidant le Qi (énergie vitale). Ces exercices sont accompagnés par un ballon de couleur et d'odeur spécifiques.</p>
<b>Public</b>	<p>Animateurs en possession d'un CQP ALS AGEE, ARPO, JSJO ou diplômes supérieurs donnant les prérogatives d'encadrement sportif.</p>
<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontrer ses pairs.</li> <li>- Découvrir de nouvelles activités fitness</li> </ul>
<b>Programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matin : Body Art</li> <li>- Après-Midi : Ball'zen (gym douce avec petits ballons)</li> </ul>
<b>Méthode pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apports théoriques et pratiques (méthodes, outils)</li> <li>- Mise en situation</li> <li>- Témoignages et échanges de pratiques</li> </ul>
<b>Nombre de Stagiaires</b>	20 personnes minimum
<b>Horaires</b>	9h – 12h / 13h -16h
<b>Intervenants</b>	Formateur habilité par la Fédération Nathalie NAGY
<b>Individualisation des parcours</b>	Entretien avec l'animateur en amont de l'inscription sur son projet d'animation Accompagnement en structure pour la mise en pratique.
<b>Evaluation</b>	Attestation de participation
<b>Coûts</b>	Frais pédagogiques : 20 € Animatrice département 80 25€ Animatrice autre département.
<b>Modalités de prise en charge</b>	OPCO ou employeur
<b>Date limite d'inscription</b>	10 Novembre 2019
<b>Personnes ressources</b>	Comité sport pour tous 80 <a href="mailto:Cdepmm80@orange.fr">Cdepmm80@orange.fr</a> 03.22.44.99.92

# STAGE D'ANIMATEUR CARDIO GLIDING HIIT DANSE

**Dates de la session 1:** 08 Mars 2020

**Nombre d'heures :** 6h

**Lieu :** Domart sur La Luce

**Responsable de formation :** Géraldine CORNETTE

<b>Contexte</b>	Parce que la découverte, l'initiation et la pratique d'activités nouvelles et émergentes font partie du métier d'animateur, Le Comité Départemental propose un stage afin de compléter la formation de ses cadres techniques. Le Gliding est une activité qui améliore la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire, l'équilibre, la flexibilité et la souplesse. Innovant, elle repose sur le principe de glissement des appuis, quels qu'ils soient (pieds, mains, coude, genou). On utilise pour cela 2 disques entièrement fait en caoutchouc (souvent recouverts d'une couche de tissu de protection). Le HIIT est bien connue par les fans du running lorsqu'ils pratiquent le fractionné mais elle s'applique à toutes les séances d'entraînement relativement brèves (pas plus de 30 minutes en général), où l'on alterne phases d'effort intense et phases de récupération active. Contrairement à des sessions d'endurance classiques où le rythme cardiaque reste à peu près constant, ici, il s'agit de pousser au maximum son cardio (c'est à dire de monter en anaérobie) sur des laps de temps courts. Place ensuite à la danse et comment intégrer les pas de base dans le Fitness GEA.
<b>Public</b>	Animateurs en possession d'un CQP ALS AGEE, ARPO, JSJO ou diplômes supérieurs donnant les prérogatives d'encadrement sportif.
<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontrer ses pairs.</li> <li>- Découvrir de nouvelles activités fitness</li> <li>- Préparer, animer, encadrer une action d'animation avec du nouveau matériel pédagogique</li> </ul>
<b>Programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Matin :</u></li> <li>- Techniques cardio et de renforcement musculaire,</li> <li>- Renforcement musculaire avec accessoire (Gliding)</li> <li>- Hiit</li> <li>- <u>Après midi</u></li> <li>- Tour du monde en fitness par intégration de danses (salsa-reggaeton, merengue, Batchata, tahitienne)</li> </ul>
<b>Méthode pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apports théoriques et pratiques (méthodes, outils)</li> <li>- Mise en situation</li> <li>- Témoignages et échanges de pratiques</li> </ul>
<b>Nombre de Stagiaires</b>	20 personnes minimum
<b>Horaires</b>	9h-12h / 13h - 16h
<b>Intervenants</b>	Formateur habilité par la Fédération Audrey CHANDERNAGOR
<b>Individualisation des parcours</b>	Entretien avec l'animateur en amont de l'inscription sur son projet d'animation Accompagnement en structure pour la mise en pratique.
<b>Evaluation</b>	Attestation de participation
<b>Coûts</b>	Frais pédagogiques : 20 € Animatrice du département 80 25€ Animatrice autre département.
<b>Modalités de prise en charge</b>	OPCO ou employeur
<b>Date limite d'inscription</b>	15 jours avant
<b>Personnes ressources</b>	Comité sport pour tous 80 <a href="mailto:Cdepmm80@orange.fr">Cdepmm80@orange.fr</a> 03.22.44.99.92

# Speedball



## RÉSULTATS DU CHAMPIONNAT DE FRANCE 8 ET 9 JUIN 2019 À MONTLUCON

**Seniors H :**

**Hugo CADET**

4<sup>ÈME</sup> en super solo 501 frappes  
1<sup>er</sup> en simple

**Vétérans 1 H :**

**Antoine CADET**

3<sup>ème</sup> en super solo 447 frappes  
2<sup>ème</sup> en simple

**Juniors F :**

**SALINGUE Célestine**

2<sup>ème</sup> en super solo 412 frappes  
1<sup>ère</sup> en simple

**Juniors H :**

**PEREIRA Arthur**

1<sup>er</sup> en super solo 493 frappes  
2<sup>ème</sup> en simple

**CADET Axel**

2<sup>ème</sup> en super solo 480 frappes  
1<sup>er</sup> en simple

**Tristan LECUYER**

3<sup>ème</sup> en super solo 469 frappes  
3<sup>ème</sup> en simple

Le prochain rendez-vous pour les athlètes retenus pour participer aux Championnats du Monde sera du 24 au 30 octobre 2019 à Montauban avec Hugo, Axel, Arthur, Tristan et Célestine.

**FÉLICITATIONS À TOUS CES JEUNES ET BONNE CHANCE POUR LES PROCHAINS CHAMPIONNATS!**

# Événements

**LA VIE DU COMITÉ  
DÉPARTEMENTAL SPT 80  
EN IMAGES**

**Club de Bouquemaïson :  
Remise du Matériel  
Subvention Tête de Réseau  
09/18**



**Free Fit et Marche Nordique  
SAMARA 14/10/18**



**Garuda 25/11/18**



**Marche Vespérale  
BOUQUEMAISON 11/05/19**



**De la Bresle à la Somme  
du 14 au 16/06/19**



## ET AUSSI :

**Assemblée Générale Départementale**  
à Mesnil Saint Nicaise 26/01/19,  
**Afrovibe** 10/02/19, **Pound** 9/03/19,  
**PSC1 DEA** à Amiens 23/03/19

## ET CELLE DES CLUBS ...

**Escapade a Toulouse 29 et 30/09/18**  
Club « Acti-Gym » de Pont de Metz

Une dizaine d'adhérentes avec leur éducatrice sportive Marie-France (instructrice Postural Ball) ont participé à un événement national Postural Ball organisé par Nadine GARCIA, créatrice de la méthode PB « Sport santé bien-être ». Cette journée a réuni des centaines d'adeptes de toutes les régions de France.



**Marche Parcours du Cœur 28/04/19**  
Club « Gymnastique Volontaire »  
de Bouquemaison



**Séance de Yoga Saison 18/19**  
Club « Avenir » de Bertangles



**L'île de MALTE du 13 au 20/10/18**  
Club « GEA » Abbeville



**Animation Marche Nordique 5/05/19**  
Club « Sport et Détente » de Domvast



**Sortie à CALAIS**  
Club « GEA » Abbeville



**Voyage dans le JURA**  
du 30/05 au 2/06/19  
Club « GEA » Abbeville



**Sortie Phoques en Baie de Somme 2/06/19**  
Club « Sport et Détente » de Domvast



## ET AUSSI :

**Marché de Noël** à Bruxelles  
12/18 - Club « GEA » Abbeville  
**Marches Nordiques** à Péronne

