

# Sports pour Tous Bretagne

NEWSLETTER N°5 - MAI 2023

Grâce à votre **engagement**, nous avons atteint l'objectif des **21 000 licenciés** !  
Un grand merci à vous pour votre travail et votre implication au sein de ce réseau, **nous vous en sommes reconnaissants** !



Le Comité Régional Corse a accueilli l'assemblée fédérale le **15 avril 2023** à **Ajaccio** ! L'occasion parfaite de représenter la Bretagne avec une délégation composée de **9 élu(e)s et 2 salarié(e)s** du comité régional.

La Fédération Française Sports pour Tous a présenté les **modifications statutaires** applicables en 2024 !



Trois points essentiels à retenir :

Uniquement les clubs qui votent à l'assemblée générale nationale

Voter pour un projet porté par une équipe

Pas plus de 3 mandats pour les président(e)s des Comités Régionaux

**COMMENT ÇA MARCHE ?**

Il s'agira d'un **vote à distance** via la plateforme Nüag. (prestataire conseillé par la fédération). La saison prochaine est électorale vous choisirez le projet d'une équipe pour représenter notre réseau fédéral ! Certains d'entre vous connaissent la plateforme puisque vous avez été conviés à **voter électroniquement** pour l'assemblée générale régionale du 25 mars 2023. D'ailleurs nous remercions, sincèrement, les **85 clubs** qui ont voté et les **16 clubs** présents le jour de l'AG !



# ACTIONS ÉCOCITOYENNES

Nos deux actions écocitoyennes « Je marche, je ramasse » et « Je dépose mes baskets » ont un **grand succès** ! Grâce à **vo**tre **mob**ilisation, nous avons de **meille**urs **chiff**res que la saison dernière et elle n'est pas finie ! Vous avez collecté **130 kg de chaussures** de plus que l'année dernière ! Certaines collectes sont encore en cours dans des associations. Quant à l'action « Je marche, je ramasse », vous avez presque ramassé **la même quantité** que l'an passé ! **Nous comptons sur vous** pour dépasser les 237 kg de la saison dernière. Les beaux jours arrivent, **pensez à organiser** des marches de ramassage de déchets.



Association A.M.E.P.A.  
à Ménéac (56)

Un **grand merci à vous** pour votre participation à nos actions !

Le 12 mai à 14h  
Gymnase Kermadec  
Le Relecq-Kerhuon (29)

Kerhuon Sport Détente

Le 13 mai à 9h30  
Place de l'Europe  
St Brice en Coglès (35)

Maen Roch Gym



**Ghislaine GEHANNO**, présidente du comité départemental Sports pour Tous du Morbihan, et **Bruno SAPORITA**, responsable du pôle militant **MAIF 56**, ont signé une **convention de partenariat** pour les actions écocitoyennes « Je dépose mes baskets » et « Je marche, je ramasse » que le comité mettra en place avec ses clubs de **mai 2023 à avril 2024**. La MAIF leur fournit **des box de collecte et des kits de ramassage** de déchets. Un grand merci à eux et à Marie SALAUN, militante MAIF pour son soutien !

*Pensez à vous rapprocher de votre assistant technique départemental pour organiser une marche de ramassage de déchets ou une collecte de chaussures.*

## FORMATION JOINLY

Les comités départementaux Sports pour Tous du Finistère et d'Ille-et-Vilaine ont proposé des **formations Joinly** pour les clubs ! Plus de **10 clubs** y ont participé et ont entamé les démarches pour l'utiliser dès la saison prochaine. Vous êtes nombreux à avoir commencé les démarches mais peu les ont finies. **Pensez à les compléter** pour pouvoir les utiliser dès septembre 2023 !



## TREK SOLIDAIRE

Le comité départemental Sports pour Tous d'Ille-et-Vilaine organise un trek solidaire du **3 au 10 octobre 2023**. L'objectif de ce trek est de **continuer la construction de l'école maternelle TIFASSINE** (les petites mains) de Tabant ! Ce sont **30 personnes** qui vont participer à cette belle action citoyenne. Pour plus de renseignements sur les treks, contacter Babeth MAUPILET.



## MÉGA FITNESS PARTY

Le comité départemental Sports pour Tous des Côtes d'Armor organise une Méga Fitness Party ! Elle aura lieu le **09 juin, à partir de 19h30**, au complexe sportif du haut champ à **Ploufragan**.



# NOUVELLE ACTIVITÉ

Le **BungyPump** est une activité qui se pratique avec des **bâtons spécifiques**, qui mixte de la **marche dynamique** et du **fitness**.

Ces bâtons spécifiques appelés BungyPump intègrent un système de pompe d'une vingtaine de centimètres, avec des résistances interchangeables allant de 4 kg à 10 kg selon les modèles. L'effet ressort accroît encore le dynamisme de la marche, et favorise le **redressement du buste**, tout en **amortissant les chocs** du bâton sur la chaussée ou le terrain. Le système de pompe favorise le **renforcement musculaire du haut du corps**, et permet en particulier de faire travailler davantage **les muscles du dos, de l'épaule et du bras, dont les triceps**. Ce travail musculaire se fait lors de la marche ou par des exercices spécifiques en actionnant le système de pompe des bâtons.

Le BungyPump s'adresse à **toutes les personnes** désirant améliorer leur condition physique, trouver **du plaisir et du confort** dans la marche, indépendamment de l'âge et de la condition physique.

**Pratiquer BungyPump c'est renouer avec son corps et avec son esprit !**

Le comité départemental Sports pour Tous du Finistère a acheté des **bâtons BungyPump** pour faire des initiations dans les clubs. Le **mardi 2 mai** Chantal FRANKHAUSER a proposé une initiation dans le club de **SPORTS, CULTURE ET LOISIR POUR TOUS À TRÉBABU**. Un beau parcours a été fait entre les bois, les dunes, le sentier côtier et tout ça sous un magnifique soleil breton ! Les participants étaient **tous enchantés** même si certains étaient réticents au début !



Témoignage de  
Joëlle

*Finally, qu'est-ce qui t'a plu ?*

C'est souple à marcher. Ça apporte un confort de marche, ce n'est pas raide comme des bâtons de marche ordinaires. Les bâtons sont légers. En plus cela offre plein de possibilités d'exercices !

*Pourquoi, au départ, tu ne voulais pas marcher avec les bâtons BungyPump ?*

Parce que je ne sais pas marcher avec des bâtons, j'ai déjà essayé avec des bâtons de marche mais je n'y arrivais pas.



*Quelles ont été tes sensations ?*

Je n'ai pas eu mal au dos. Les bâtons permettent au corps de se tenir droit, de rester dans l'axe. J'ai mon corps qui part souvent d'un côté en marchant et là je sentais un bon positionnement de mon corps.

*Qu'est-ce que cela t'apporte de plus par rapport à une marche sans bâton ?*

Ça apporte un bienfait, ça permet de travailler toutes les parties du corps avec souplesse et en protégeant les articulations.



# LES ÉVÈNEMENTS

Le comité régional Sports pour Tous Bretagne organise une **formation de Speed-Ball**, en partenariat avec l'Association France de Speed-Ball (AFSB), **le samedi 3 juin 2023 à Gueltas** (56). Cette formation **gratuite** est ouverte à **l'ensemble des éducateurs sportifs du réseau Sports pour Tous ou ancien stagiaire CQP**. Pour vous inscrire ou pour tous renseignements supplémentaires, vous pouvez contacter l'assistant technique sportif de votre département !



L'association **Sports et Loisirs de Pénestin** (56) organise une **Rando Gourmande** le **dimanche 21 mai, de 10h30 à 12h**, au complexe sportif Petit Breton. Pour vous inscrire, c'est [ici](#) ! Tous les bénéfices de cette randonnée seront entièrement reversés à la ligue contre le cancer.



L'association **Tous en Forme de Pommerit-le-Vicomte** (22) organise une **Journée Sport** le **dimanche 11 juin à partir de 10h30** à la salle Omnisports.

*Vous organisez un événement ?*

*Faites-le nous savoir ! Nous pourrions communiquer dessus !*

## VOS CONTACTS

Louri Pierrette



CD22

Chantal Nathalie



CD29

Géraldine Annie



CD35

Églantine Danielle



CD56



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
BRETAGNE