

Novembre-Décembre 2022



PARTENAIRE



Bonjour à toutes et tous,

L'échauffement est primordial avant un entraînement et/ou une épreuve sportive. Vous pourrez lire un article écrit en lien avec le docteur FALCHI, membre des commissions communication et médicale.

Les membres du CODIR vous souhaitent de passer de bonnes fêtes de fin d'année.

Dominique GAY,
président de la Commission Communication

**Nous vous souhaitons
à toutes et à tous d'excellentes
fêtes de fin d'année**



La Fédération des clubs de la défense s'attache à poursuivre dans la voie de l'excellence au profit de ses pratiquants.

Pour cela, cette saison, une innovation de taille est mise en place : la gratuité de la licence fédérale pour toute personne en situation de handicap adhérent à un CSA/CSLG.

Il appartient au club de cocher la case « PSH » de l'adhérent. Dès lors, quelle que soit son origine (CNMSS ou non), la FCD ne prélève pas le montant de la licence fédérale (17,50€). L'adhérent doit pouvoir justifier de son handicap.

Cet effort se veut un marqueur fort qui va concrétiser notre politique d'inclusion au profit de tous.

Un grand merci à la Caisse nationale militaire de sécurité sociale (CNMSS) d'avoir accepté de nous accompagner dans cette démarche.

IMPORTANT



Nous vous rappelons que cette lettre d'information est aussi la vôtre.

N'hésitez pas nous faire suivre vos articles et photos afin d'apparaître sur nos supports de communications.

La Ligue possède aussi un site internet et une page Facebook.



Gratuité de la licence fédérale pour toute personne en situation de handicap



Contact : Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE

Téléphone : 04 75 82 52 59

Courriel : secretaire@liguese.org



Ligue ARA FCD

PRESENTATION DE LA COMMISSION MEDICALE ET REFERENT HANDICAP DE LA LIGUE ARA

Président :

José FALCHI , médecin militaire en retraite, membre réel du comité directeur, médecin de la ligue depuis 1997.



VIE DE LA LIGUE



A vos agendas !
DATES A RETENIR

Assemblée Générale

Mardi 17 janvier 2023



N'hésitez pas à nous transmettre toutes vos questions par écrit par courriel aux deux adresses :
secretaire@liguese.org et president@liguese.org

NOUVEAU CLUB



Bienvenue

Le Club « Sport-Nature-Aventure » (SNA) de Taulignan rejoint la ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Le club s'est d'ailleurs déjà engagé à servir de club support aux deux rassemblements VTT et Cyclotourisme de la FCD dont la ligue ARA a la charge en 2024.

Nous leur souhaitons la bienvenue à eux !



Contact : Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE

Téléphone : 04 75 82 52 59

Courriel : secretaire@liguese.org



Ligue ARA FCD

Calendrier sportif et culturel

NOVEMBRE 2022

05 nov 2022 : Championnat Golf de la ligue ARA à BELLE-RIVE SUR ALLIER (03)

18 nov 2022 : Challenge Eugène Vexenat à VICHY (03)

DECEMBRE 2022

VIE DE LA LIGUE



**Vous avez du temps ? Vous êtes motivés ?
Vous aimeriez que d'autres puissent bénéficier de votre
expérience ?**

Rejoignez-nous 

La Ligue Auvergne-Rhône-Alpes recherche des bénévoles afin d'étoffer son équipe de bénévoles au sein de son Comité Directeur ou de Conseiller Technique Sportif (CTSR).

Si vous êtes motivé (e), disponible et souhaitant participer à la vie de notre association, n'hésitez pas à prendre contact auprès de la Ligue pour tout complément d'information.

secretaire@liguese.org ou kaufling.robert@gmail.com

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes - Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE



Contact : Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

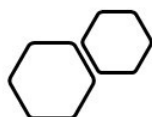
Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE

Téléphone : 04 75 82 52 59

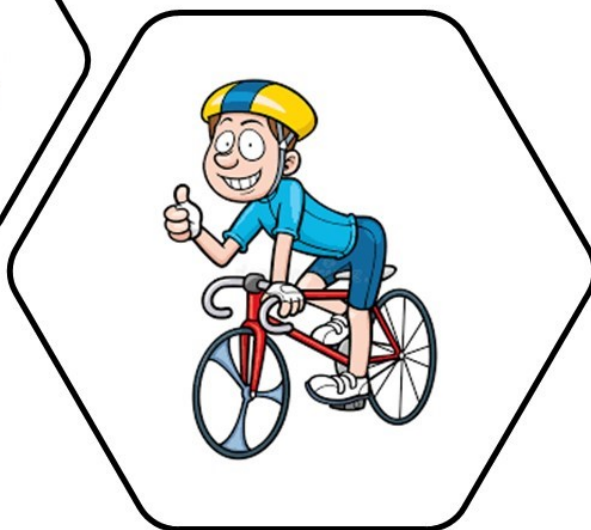
Courriel : secretaire@liguese.org



Ligue ARA FCD



RECHERCHE
CONSEILLER
TECHNIQUE
SPORTIF



La Ligue ARA est à la recherche de son conseiller technique sportif régional de Cyclisme pour une prise de fonctions à compter de la saison 2022/2023.

Mais aussi pour toutes autres disciplines sportives individuelles ou collectives (basket-ball, athlétisme, volley-ball, etc...).

N'hésitez pas à prendre attache auprès de la Ligue pour connaître les éventuelles postes/disciplines disponibles ou pour tous compléments d'informations.

secretaire@liguese.org Ou kaufling.robort@gmail.com



Vous avez entre 18 et 25 ans ?

La Ligue Auvergne Rhône-Alpes des Clubs de la Défense

Recherche un volontaire en service civique sur Valence (26)

Durée 8 mois - 24h hebdo - début de la mission dès que possible

Votre mission : accueil, aide au fonctionnement de la Ligue, développer et intensifier la communication auprès des clubs, actualisation du site internet - facebook et la lettre d'information.

N'hésitez pas à prendre attache auprès de la Ligue ARA pour tout renseignement complémentaire :

secretaire@liguese.org



Contact : Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE

Téléphone : 04 75 82 52 59

Courriel : secretaire@liguese.org



Ligue ARA FCD

Prise en charge des frais de déplacements des licenciés de la Ligue ARA pour la saison 2022-2023

Participation aux frais de déplacement des clubs de la ligue Auvergne-Rhône-Alpes aux manifestations régionales (cf : Note n° 222-220/L.ARA du 30 mai 2022)

Le comité directeur modifie les modalités de la prise en charge des déplacements de clubs :

- suppression de l'abattement des 100 kilomètres, le premier kilomètre sera pris en charge ;
- calcul du parcours « aller et retour » s'effectuera entre le siège du club ou de la section et le lieu de la manifestation avec ViaMichelin sur le **trajet le plus rapide** ;
- favoriser le co-voiturage, deux taux. Un véhicule et 1 à 3 personnes : **0,15 € /km**. Un véhicule et 4 personnes et plus : **0,25 € /km** ; Les véhicules utilisés **seront impérativement inscrits sur le registre des véhicules dématérialisé du module SYGASSUR** ;
- frais autoroutiers seront désormais pris en charge sur présentation d'un justificatif ;
- demandes visées par le président du club et transmises au secrétariat de la ligue pour traitement. Les demandes non conformes des adhérents ou des responsables de section ne seront pas acceptées ;
- frais de nuitée et de repas indemnisés si l'une des deux conditions suivantes remplit : une distance de **200 km** ou un trajet de plus de **2h00**. L'indemnité forfaitaire est revalorisée à **40,00 €** ;



Acte d'engagement

SYGEMA

Participation des frais d'inscriptions des clubs qualifiés aux championnats nationaux FCD
(cf. Note n° 222-221/L.ARA du 01 septembre 2022)

Le comité directeur décide la prise en charge des frais d'inscription aux championnats nationaux de la FCD des qualifiés issus des championnats de la ligue exclusivement :

Les rassemblements nationaux sont exclus du champ d'application.

- Le compétiteur doit participer au championnat régional et se qualifier pour le national.
- La liste des qualifiés arrêtée par le CTSR est communiquée au CTSN et à la ligue. L'inscription au championnat national s'effectue également par le club dans SYGEMA, toujours sous contrôle du CTSR concerné. Le remplacement d'un licencié dans une équipe qualifiée doit être soumis à la validation du CTSN sur proposition du CTSR.
- A l'issue du championnat, le club adresse la demande de remboursement des frais d'inscription de ses compétiteurs accompagnée de la liste des inscrits sous SYGEMA (acte d'engagement), au secrétariat de la ligue ARA.

Directeur de publication : Dominique GAY
Coordinateur : Robert KAUFLING
Rédactrice en chef : Stéphanie VIVAN
Ont participé à ce numéro : José FACHI, Richard LONARDO

Contact: Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE

Téléphone : 04 75 82 52 59

Courriel : secretaire@liguese.org



Ligue ARA FCD

VIE DE CLUB



Le 26 septembre dernier, le trophée des forces de sécurité intérieures était remis en jeu.

Organisé par la section golf du cslg et son responsable Grégoire Tarbez, la compétition s'est déroulée dans de très bonnes conditions au UGOLF et nous les remercions encore. Étaient engagés notamment la police suisse, les pompiers de la métropole de Lyon, le CSA Chamonix..

Avec Arnaud Marichy 1er en net et Grégoire Tarbez 1er en brut, l'équipe du CSLG-Rhône-Alpes ne pouvait que ramener la coupe à la maison..



VIE DE CLUB



Ce week-end, le 13e bataillon de chasseurs alpins fêtait ses 140 ans de présence en Savoie, le CSA était présent sur le stand **"S'élever par l'effort"** jumelé avec la cellule montagne.

Nous avons pu permettre de mettre en avant notre flocage de notre véhicule et de faire connaître les activités du Club.



Contact : Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE

Téléphone : 04 75 82 52 59

Courriel : secretaire@liguese.org



Ligue ARA FCD

Échauffements et Étirements

La saison sportive et culturelle va reprendre. Pour beaucoup nous pensons que les vacances auront été peu ou prou, sportives ...

La saison va reprendre avec ses activités de loisir et/ou de compétition. Il nous est apparu opportun de faire un rappel sur la pratique indispensable des échauffements et des étirements.

Rappelons tout d'abord que ces deux phases encadrant une activité physique doivent impérativement faire partie de l'activité : elles sont prises sur le temps de la séance d'entraînement ...



L'ÉCHAUFFEMENT

« On entend par échauffement toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psychique et motrice (kinesthésie) avant un entraînement ou une compétition (activité physique) et qui joue en même temps un rôle important dans la prévention des blessures ». L'objectif est d'optimiser le potentiel de l'individu dans la préparation à l'effort.

Il ne s'agit pas à ce titre d'un entraînement. L'échauffement vise simplement à « chauffer » muscles et articulations pour les mettre en condition de fournir l'effort nécessaire.

L'éveil musculaire, adapté à toutes activités professionnelles ou sportives, a pour but de mettre en route toutes les fonctions de l'organisme. C'est un premier rendez-vous avec son corps.

1.- Effets de l'échauffement sur les muscles et articulations.

a) Pourquoi faut-il s'échauffer ?

C'est une approche préventive des lésions, blessures et accidents. Quelle que soit l'activité, l'échauffement de base, indispensable pour préparer le corps et l'esprit à l'effort, contribuer à prévenir les accidents, sera sensiblement le même ; puis il faudra adapter les exercices au sport pratiqué. Il permet également de s'adapter aux conditions imposées par l'environnement (température, humidité, altitude...). Pour cela, il est important d'en faire un véritable rituel où les mêmes exercices sont répétés dans le même ordre, entraînement après entraînement.

Être en sécurité dès le début : une activité physique progressivement plus intense est indispensable pour ne pas mettre son cœur, ses artères, ses muscles et ses articulations (cou, doigts, chevilles, ...) en difficulté d'adaptation.

b) Effets de l'échauffement, on trouve conjointement :

- **L'élévation de la température**, elle influe particulièrement sur la coordination motrice qui favorise une exécution adéquate et précise des techniques, des gestes et des postures plus efficaces et des risques d'erreurs limités. La diminution des frottements internes (réduction des résistances élastiques) dans le muscle améliore la viscoélasticité. L'appareil musculo-tendineux devient plus élastique et étirable. Risque moindre de blessure musculaire lié à un effort trop important en début d'activité.
- **Une augmentation de la tolérance de charge des articulations**. L'échauffement augmente la production de liquide synovial au sein de l'articulation. Les cartilages articulaires s'imprègnent de synovie et s'épaississent permettant ainsi une meilleure résistance aux chocs et une adaptation aux charges. Il est important de systématiser les exercices qui mettent en charge progressivement les articulations dans la programmation de l'échauffement. Par leur mise en charge, les cartilages vont pouvoir non seulement s'entretenir mais aussi remplir leur rôle de protection de façon efficace. Prévention des tendinites et de l'usure articulaire prématurée.
- **Sur l'aspect neuromusculaire** : la vitesse de conduction nerveuse est améliorée.
La vitesse de conduction au sein du système nerveux est plus rapide et augmente l'excitabilité musculaire. L'augmentation de l'excitabilité du muscle augmente d'environ 20% pour une élévation de 2°C au niveau de la température corporelle. De plus, cette meilleure conductibilité des nerfs rehausse la vitesse des réflexes et augmente la précision des mouvements et la capacité de coordination. On obtient donc une meilleure performance tout en réduisant les risques de blessures.
- **Préparation psychologique, physique et motrice**. On observe sur le plan psychique et cognitif, une activation des structures mentales par :
Augmentation des facultés d'attention et de perception visuelle. La vigilance s'en trouve améliorée. On parle d'effet positif sur les états de stimulation et d'inhibition. La capacité de coordination et la précision des actions motrices sont ainsi augmentées. Pour certains il semble exister une interaction entre l'échauffement et la motivation, et les répercussions psychiques en relation avec l'attitude à l'égard de l'échauffement.

Entrer dans l'activité : le rituel physique qu'est l'échauffement aide à se recentrer psychologiquement sur l'activité.

Être plus efficace pendant l'activité : le rendement global d'un organisme est nettement supérieur après un échauffement progressif.

Amélioration de la performance : avec l'accession à la température optimale, toutes les réactions physiologiques qui déterminent la capacité de performance motrice interviennent avec le degré d'efficacité maximal.

- **Une meilleure récupération après** : mieux préparé, l'organisme s'est mieux adapté et a produit, à effort égal, moins de fatigue.

- **Avoir plus de satisfactions après** : les quatre premières minutes de mise en action sont très souvent désagréables (phase anaérobie), elles correspondent aux premières adaptations physiologiques à l'effort.

Autant en faire un temps spécifique et technique de préparation.

2 - En résumé, ce qu'il faut savoir :

Les muscles et les tendons sont, en période de repos, à la température de 36 °C. Or, on sait que les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 39°. Cette température amène une baisse de la viscosité des muscles, une augmentation de l'élasticité des tendons, une augmentation de 80% de la souplesse musculaire, une augmentation du débit d'oxygène sanguin et des réactions plus rapides aux impulsions électriques.

Le système nerveux a un fonctionnement optimum entre 38°C et 39°C. Ce système regroupe l'ensemble des circuits de commande, de contrôle et de coordination de l'action du corps, il est donc très important qu'il soit parfaitement fonctionnel. Une augmentation de 2°C de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction de 20%.

Pour ces deux raisons, un individu échauffé à 38°- 39°C de température corporelle et qui a conservé cette chaleur (port du survêtement jusqu'au départ de l'activité) peut ensuite exercer son activité avec un meilleur niveau de performance.

3 - Le contenu de l'échauffement :

Quatre phases se succèdent.

L'échauffement doit débuter par une augmentation de la température corporelle, avec un travail cardiovasculaire. Pendant l'effort physique le rythme cardiaque accélère, la circulation sanguine augmente donc aussi. Cette préparation cardiovasculaire à base de course, de déplacements variés (corde à sauter, vélo ...) est essentielle pour le sportif qui va pratiquer une compétition. A son terme, on doit se sentir légèrement essoufflé. Cette partie va durer entre 5 et 10 minutes, en fonction de l'activité et l'environnement.

Les trois autres sont tout aussi fondamentales : activation articulaire, activation musculaire et activation neuromusculaire.

Si classiquement, on commence par un échauffement généralisé mobilisant le corps dans son entier de haut en bas (des cervicales aux chevilles en mobilisant articulations et groupes musculaires), il se poursuivra par un échauffement plus spécifique à l'activité pratiquée.

4 - Quelques conseils :

L'échauffement doit être calme et progressif. Plus il fait froid, plus l'échauffement doit être long et progressif. Il faut éviter d'attendre plus de 15 minutes entre la fin de l'échauffement et le début de l'activité. Le corps va se refroidir et on perd les bénéfices de notre échauffement. On n'oublie pas de boire quelques gorgées d'eau, l'échauffement fait partie de notre effort physique, aussi l'hydratation est essentielle.

Pour terminer, mentionnons qu'il peut être bénéfique de pratiquer des « échauffements » chaque matin, même en dehors des jours de pratique sportive, effectuer un « Eveil Neuro Musculo Articulaire » comme cela avait été suggéré par votre médecin de Ligue il y a quelques temps.

ÉTIREMENTS : QUAND, POURQUOI ET COMMENT S'ÉTIRER ?

Les questions sur les étirements restent vives (définitions, différents types ...) et les réponses données parfois contradictoires ; les acteurs (médecins, préparateurs sportifs, kinésithérapeutes et médecins spécialistes en réadaptation fonctionnelle ...) utilisant des techniques propres à leur pratique souvent dans un cadre thérapeutique.

1 - Méthodes d'étirements :

Le but des étirements est communément d'augmenter la mobilité articulaire, la longueur et la capacité d'allongement des muscles.

Ils permettent aussi d'améliorer la vascularisation interne du muscle notamment des muscles raides qui sont pauvres en échange. Quand l'activité physique devient de moins en moins importante, les muscles acquièrent une raideur tout comme les articulations.

Un classement sur les méthodes d'étirement peut tenir compte de plusieurs paramètres.

Un des paramètres principaux est le travail contractile musculaire présent ou non.

Les étirements sont souvent des hybrides qui incluent soit des mouvements passifs ou actifs, d'activités de contraction et de relâchement musculaires, avec des protocoles semblables variant dans le temps.

L'autre difficulté est l'emploi de mots différents pour une même technique ou variante proche suivant les pays ou les auteurs.



Contact : Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE

Téléphone : 04 75 82 52 59

Courriel : secretaire@liguese.org



Ligue ARA FCD

Nous dégagerons trois « méthodes » :

● **Méthodes à tendance « contracter- relâcher »**

Elles obéissent à un schéma commun de contracter et de relâcher, variables dans le temps de contraction, de relâchement et/ou d'utilisation de la respiration ; ce sont des méthodes plutôt statiques. Il y a trois formes de base :

- Contracter - relâcher - étirements (C-R-E), étirement activo-passif,
- Contracter - relâcher avec contraction de l'antagoniste (C-R-A-C ou C-R-E-I-R),
- Contracter - relâcher en post-inhibition (C-R-E-P-I).

Ces méthodes se déclinent en différents protocoles suivant les auteurs et les époques dans le monde sportif ou médical, utilisant en proportions variables les temps de contractions ou les différents régimes de contraction (pliométrique, isométrique, concentrique, excentrique).

Nous retiendrons le type activo-dynamique : étirement d'un groupe musculaire (quadriceps par exemple) par la contraction concentrique de l'antagoniste, les ischio-jambiers dans cet exemple : en position verticale flexion de la jambe sur la cuisse par contraction des ischio-jambiers suivie d'une contraction concentrique lente et sans à-coup du quadriceps (extension de la jambe).

● **Méthodes à tendance posturale Stretching actif ou passif,**

C'est à dire avec ou sans participation de la contraction musculaire. Souvent elles associent postures passives et posture avec contraction musculaire (isométrique ou excentrique).

« La contraction excentrique ou phase négative est l'inverse de la contraction concentrique. En effet, durant cette phase, les deux extrémités du groupe musculaire s'éloignent. Il s'agit du moment où l'haltère redescend par exemple lors d'un curl.

Associé à une charge, ce mouvement devient plus difficile que la phase positive car le muscle se contracte tout en s'étirant. La phase négative est en fait la troisième d'un exercice de musculation. Elle intervient après la phase concentrique et la phase statique.

Si pendant le travail concentrique le muscle pousse une charge, durant la contraction excentrique, il retient la charge pour éviter de la faire tomber.

L'objectif est de ralentir au maximum l'étirement du muscle concerné ».

● **Méthodes dynamiques « non posturales »**

Il s'agit de méthodes utilisant un stretching dynamique avec mouvement lancé. Ces méthodes sont moyennement appréciées par les physiologistes, car le mouvement balistique déclenche le réflexe myotatique protecteur qui va provoquer la contraction du muscle. De plus des mouvements lancés ou brutaux peuvent provoquer plus facilement des lésions.

2 - En résumé, ce qu'il faut savoir.

Ne pas s'étirer AVANT l'effort, ce qui entraînerait une diminution systématique de vitesse de mouvement, de force maximale, de puissance et surtout de créer des micro-lésions musculaires du fait du réflexe myotatique (tout muscle strié se contracte de manière réflexe en réponse à son allongement ...); **sauf à réaliser des étirements activo-dynamiques en fin de séance d'échauffement.**

Après un effort, il faut environ une vingtaine de secondes par groupe musculaire en privilégiant des étirements statiques.

Il est préconisé d'aller sur un autre groupe musculaire puis de revenir sur le même groupe musculaire un peu après. Ainsi, si les étirements peuvent causer des douleurs lors de leur exécution, il faut qu'elles soient prises au sérieux et que le sportif écoute son corps.

L'étirement se pratique sur une phase expiratoire et à chaque expiration, le but est d'aller un peu plus loin dans l'étirement.

Cependant, lorsque l'on ressent picotements, brûlures ou tremblements, il vaut mieux ne pas insister sur le muscle et changer de groupe musculaire.

Les étirements améliorent la prise de conscience corporelle, le geste technique et la performance.

EN CONCLUSION

L'échauffement a un rôle prophylactique vérifié, mais il existe une controverse sur cet aspect si on exclut les étirements de l'échauffement.

Les étirements isolés ne semblent pas avoir d'attributs préventifs directs sur les blessures et incidents liés à une pratique physique.

Échauffez-vous avant et étirez-vous après !

Bonne saison sportive et culturelle.

Dominique GAY et José FALCHI
FCD Ligue Auvergne-Rhône-Alpes



Partenaires

Contact : Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE

Téléphone : 04 75 82 52 59

Courriel : secretaire@liguese.org



Ligue ARA FCD

Dans le monde de la boxe en anglaise et pieds-poings depuis plus de 40 ans et suite à ma mutation en Auvergne plus précisément à Montluçon, j'ai décidé de créer l'activité FULL CONTACT en avril 2012 à l'école de gendarmerie de Montluçon au comité sportif et loisirs de la gendarmerie (CSLG) car une forte demande émanée des élèves-gendarmes permettant d'apporter une plus-value à leurs profits professionnels mais aussi pleinement axé sur le plan sportif. Fort de ce succès et en pleine expansion, il a fallu irrémédiablement investir dans le matériel et être épaulé par des bénévoles qui se sont portés volontaires et devenir par la suite entraîneur dûment diplômés, à savoir: 1 BMF 1er degré et deux BMF 3ème degré . Deux adultes et deux jeunes ont participé à la coupe de Noël en 2021 au CNSD en seine et marne et nous porterons haut les couleurs du CSLG Montluçon à de nouvelles compétitions.

Actuellement nous sommes environ une vingtaine de boxeurs (jeunes et adultes) les mardi et jeudi et je souhaite avec les clubs civils qui sont partant de mettre en place des rencontres inter-clubs Peu importe que les *interclubs* soient la compétition emblématique qui lance la saison, rameute les sportifs, garçons et filles, de toutes les disciplines de presque tous les clubs et découvrent cette discipline qu'est le sport de combat pied-poing , les réunit dans une ambiance familiale et fait s'exprimer la solidarité qui cimente le club. J'apporte avec mes fidèles adjoints de l'humour, de la rigolade , de la gaïté dans l'entraînement qui reste sérieux, soutenu avec tous les gages que comportent nos diplômés.

Mon rôle en tant que président de la commission formation au sein de la ligue ARA (FCD) est de fédérer le maximum de licenciés, mais l'effet le plus fort d'une formation continue concerne la vie sociale de la personne formée. Pour évaluer la formation, il convient en amont de faire un état de l'existant et des besoins afin de disposer de données de référence. Évaluer les besoins en termes de compétences et de connaissances en avant de la formation permet a posteriori de valider s'ils ont été comblés ou non. La formation individuelle ou collective présentent de nombreux bénéfices : elle vous permet de développer, d'approfondir vos compétences techniques et vos compétences comportementales tout en améliorant par ces bienfaits votre développement professionnel continu, la compétitivité et le développement et ce en parfaite osmose dans le monde humain. Toujours se former apportera une existence saine et être de l'avant-garde.

Richard LONARDO

Entraîneur de full contact ceinture noire 2ème degré
Président de la commission formation ligue ARA



Partenaires

Contact : Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes
Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE
Téléphone : 04 75 82 52 59
Courriel : secretaire@liguese.org

 Ligue ARA FCD



CONCOURS LITTÉRAIRE 2023

Inscription avant
le 31 décembre 2022

*« Écrire, c'est transformer à l'aide de la grammaire un chagrin en bonheur. »
Jean d'Ormesson*

Concours Littéraire 2023

Cher(e) licencié(e), Ami(e) de l'écriture et de la littérature,

Si vous avez la plume sensible ou poète, humoristique ou sérieuse, historique ou originale et créative, le Concours Littéraire de la FCD est fait pour vous.

Le Concours Littéraire, c'est quoi ?

Le Concours Littéraire permet d'encourager l'écriture, la création d'œuvres littéraires, de montages vidéo ou de clips au sein des clubs et d'en faire connaître les auteurs. Vous avez un grand choix d'expressions : poésies rimées ou de forme libre, contes, légendes et récits merveilleux, nouvelles, nouvelles historiques, réflexions, lettre à, monologue, dialogue, scénette de théâtre, reportages, clips...

Le Concours Littéraire, c'est pour qui ?

Le concours est ouvert à tous les licenciés de la Fédération des clubs de la défense (FCD), à jour de leur cotisation. Des plus jeunes aux doyens, des sportifs aux artistes, sans aucune distinction.

Le Concours Littéraire, comment y participer ?

Pour vous inscrire au concours, il suffit de contacter votre club pour lui indiquer votre souhait de participer et lui demander de vous fournir le règlement général et la fiche d'inscription. En retour, il est indispensable de lui retourner la fiche d'inscription signée, le/les texte(s) sous word et le PDF du/des texte(s).

Le Concours Littéraire, quoi d'autre ?

Un jury, un palmarès, une cérémonie de récompenses, un livre « Le Florilège » regroupant l'ensemble des œuvres primées.

Le Concours Littéraire, quelle date de clôture ?

La clôture est fixée au 31 décembre 2022. Pour tout contact, le bureau culture de la FCD :
a.monge@lafederationdefense.fr

Le Concours Littéraire, pourquoi y participer ?

Parce que « De toutes les jouissances que peut éprouver un auteur, aucune ne peut l'emporter sur le plaisir d'écrire » in « Les maximes et pensées » de Cécile Fée (1882).

Alors à vos plumes, à vos stylos, à vos claviers, mais...

Au plaisir de vous lire...

Inscription via SYGEMA, avant le 31 décembre 2022



Contact : Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes

Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE

Téléphone : 04 75 82 52 59

Courriel : secretaire@liguese.org



Ligue ARA FCD



Pour la nouvelle saison 2022/2023 : Les bonnes pratiques sur SYGELIC

Généralités

- ↔ Pas d'adresses mail du type : @intradef.gouv.fr ou @gendarmerie.interieur.gouv.fr
- ↔ Dirigeants et responsables de section : **impérativement licenciés**
- ↔ Remplir les licences en intégralité

Carte de visite

- ↔ **Informations administratives** : enregistrées, correctes et à jour (SIRET ou NAF, Agrément, Coordonnées, dont site Internet)
 - ↔ Mais aussi **Statuts, Règlement intérieur et PV d'AG**
- Mettre à jour : les noms de vos dirigeants dans l'organigramme et activités

Honorabilité

- ↔ Personnes concernées : TOUS les **membres du CODIR** ET les **responsables de section**
- ↔ Une fois l'honorabilité certifiée : **cocher sur sa licence** OUI à la case membre du codir, bénévole ou conseiller de votre club ou ligue

Membre du comité directeur, bénévole ou conseiller de votre club ou ligue * : Oui Non

- ↔ En cochant cette case, vous certifiez que la personne est membre du codir (ou responsable de section ou CTSR) ET honorable.

Directeur de publication : Dominique GAY
Coordinateur : Robert KAUFLING
Rédactrice en chef : Stéphanie VIVAN
Ont participé à ce numéro : José FACHI, Richard LONARDO

Contact: Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes
Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE
Téléphone : 04 75 82 52 59
Courriel : secretaire@liguese.org

