

Janvier - Février 2025



MOT DU PRESIDENT DE COMMISSION COMMUNICATION

La saison 2023-2024 s'est achevée pour laisser la place de nouvelles sections, de nouvelles compétitions, de nouveaux rassemblements, de nouvelles manifestations. 150 000 licenciés au national, 11 271 (pour être précis) ont participé à cette belle saison et la ligue vous remercie pour votre fidélité et votre enthousiasme. Evidemment, la ligue attend encore plus de d'adhésions -ce qui est le cas depuis le COVID- pour relever les défis culturels et sportifs qui vous seront proposés et pour reprendre la fédération, "faire perdurer le rêve olympique pour une société solidaire et inclusive".

Heureuse année 2025 à vous tous et vos familles.

Dominique GAY

PARTENAIRE

INTERSPORT France

En cette période de fin d'année, profitez des fêtes pour vous offrir un séjour inoubliable à la montagne grâce à notre offre spéciale sur les séjours de janvier !

Bénéficiez d'une remise fixe de 51% pour tout séjour de 5 jours ou plus entre le 06/01/2025 et le 31/01/2025.

📅 Réservez en ligne dès maintenant et récupérez votre matériel de qualité, au meilleur prix, dans l'un des 270 magasins INTERSPORT.

Présents dans tous les massifs français et en Andorre, nous vous proposons une large gamme de matériel adapté à tous les niveaux pour dévaler les pistes en toute sérénité !

<https://www.intersport-rent.fr/fr?idCodePromotion=43325&partenaire=1217>

IMPORTANT



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

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.



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 des actions de la ligue

Janvier 2025

Comité directeur :

27 janvier 2025 à 9h30 à Lyon (69)

Formation dirigeants bénévoles :

24 janvier 2025 à Lyon (69)

Février 2025

Fin des inscriptions sur SYGEMA :

21 février 2025 - championnat régional de pétanque (doublette homme et doublette femme) les 22 et 23 mars 2025 à Andrezieux-Bouthéon (42).

VIE DE LA LIGUE

Fermeture du secrétariat !

Le secrétariat de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes sera fermé du mardi 24 décembre au dimanche 5 janvier inclus.

Réouverture le lundi 6 janvier 2025.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous de très bonnes fêtes de fin d'année !



BREVES



L'AG ordinaire du CSLG-RA s'est réunie le 10/12/2024 au pôle Gendarmerie de SATHONAY-CAMP en présence de nombreux adhérents. Ce fut l'occasion pour son président Mathieu DEMESY et son bureau d'effectuer les bilans sur la saison passée et les projets, sans oublier une évocation de l'AG de la ligue ARA.



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 DE LICENCE SAISON 2024/2025

La prise de licences pour la saison 2024/2025 est ouverte depuis le 1^{er} juillet 2024.

ATTENTION : au 31 octobre 2024, les licenciés de la saison 2023/2024 ne sont plus assurés, donc s'ils ne sont pas licenciés pour la saison 2024/2025, ils n'ont plus de couverture assurance.

Pour rappel, les membres du bureau (président - secrétaire - trésorier) doivent être licenciés au club avant de saisir les licences des adhérents. Or à ce jour (le 6 novembre), 14 clubs n'ont pas encore licencié tous les membres du bureau.



VIE DE LA LIGUE

Laurent CARRIERE - Nomination CTCN Musique



Le comité directeur fédéral, lors de sa réunion du 28 juin 2024, a validé la candidature de Laurent CARRIERE, membre du CODIR ligue ARA, au poste de conseiller technique culturel national (CTCN) pour la musique .

Félicitations à Laurent qui, dans le cadre de vos fonctions, tiendra un rôle déterminant pour la réussite du projet culturel de la fédération, en agissant pour le développement de la musique, des sections en club à la mise en place de rencontres musicales régionale et nationale.



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

Vous êtes dirigeant bénévole d'un club et ressentez le besoin de vous former et/ou de vous informer sur les missions qui vous sont confiées.

La FCD a mis en place une **formation de dirigeants bénévoles**, formation qui sera déployée dans toutes les régions.

Pour la ligue Auvergne Rhône-Alpes, une session se déroulera le 25 janvier 2025 à Lyon :

- une première partie en EAD (enseignement à distance) ,
- une deuxième partie en présentiel, sur le site au Cercle mess Général Frère à Lyon (69)..

Le stage sera animé par Bruno GOURONC, diplômé formateur de dirigeants bénévoles de la Fédération des Clubs de la Défense.

Au lendemain de la date de clôture des inscriptions sur SYGEMA, un code d'accès à l'enseignement à distance (5 séquences) vous sera attribué.

La date de clôture des inscriptions est prolongée jusqu'au 13 janvier 2025, minuit.

FORMATION DIRIGEANT BÉNÉVOLE Le 24 janvier 2025 à LYON (Rhône)



L'inscription se fait exclusivement sur SYGEMA, avant le **dimanche 05 janvier 2025 minuit.**



Public concerné : Ce stage s'adresse aux membres d'associations ou de clubs sportifs, qu'ils soient présidents, secrétaires ou trésoriers, aux secrétaires et aux autres membres des comités directeurs.

Accueil : Le Vendredi 24 janvier 2025 à partir de 08h00 - le QG-cercle général FRERE
22 avenue Leclerc-69007 Lyon.

FCD
Formation

Responsable du stage et intervenant Bruno GOURONC

06.75.06.48.68 - Courriel csadl.president@gmail.com



Clôture des inscriptions prolongée jusqu'au 13 janvier 2025

BANQUE FRANÇAISE
MUTUALISTE
LA BANQUE DE CHAQUE AGENT DU SECTEUR PUBLIC



Partenaires
Igesa Odalys
VACANCES



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 LA LIGUE

CROS Auvergne-Rhône-Alpes

Responsable, pratiquant, encadrant ou salarié... des idées pour adopter des pratiques éco-responsables dans votre club !

Le CROS Auvergne-Rhône-Alpes soutient l'Office des Sports de Lyon dans sa démarche visant à accompagner les clubs sportifs vers des pratiques plus éco-responsables, notamment avec la sortie de leur livre blanc "Agir pour l'écologie dans mon association sportive"

Découvrir le livret :

<https://www.oslyon.com/livre-blanc-agir-pour-lecologie.../>



VIE DES CLUBS

Le Club Sportif et Loisirs Gendarmerie Rhône -Alpes à ouvert une nouvelle activité la DANSE ORIENTALE (responsable Emmanuelle). Sans publicité, la section danse orientale du CSLG-RA rencontre un franc succès auprès des adhérentes les vendredis midis.



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

Retour sur l'Assemblée générale électorale 2024 de la ligue Auvergne Rhône-Alpes

Le président de la ligue ARA a ouvert l'assemblée générale électorale en évoquant les résilience et faculté d'adaptation des Armées face aux difficultés (budgétaire, en termes de bénévolat, charges administratives...). Ainsi, ces derniers jours, la ligue va devoir quitter ses locaux au sein du groupement de la Drôme dans les mois à venir.

Avec plus de 14 3000 licenciés au niveau national (11 279 au niveau ligue), la Générale de division Anne-Cécile Ortemann, présidente de la FCD, a félicité les bénévoles de la ligue. Elle a évoqué les charges locatives, le décret relatif à l'ASA et la CPD.



Le secrétaire général, Patrick Desbos a mentionné l'évolution des licenciés (9 130 à ce jour). Il a énoncé les noms des membres du CODIR et les 11 conseillers techniques. La ligue ARA va organiser cette saison 3 championnats nationaux. Il a rappelé la nécessité de donner des informations pour la lettre d'information.

Le trésorier général, Daniel Deloy a communiqué le rapport financier, validé par les experts comptables. Le résultat net affiche un déficit de 8 867 €. Il a ensuite détaillé le budget prévisionnel 2024/2025 et les mesures correctives adoptées pour l'équilibrer cette saison.

Ce budget a été adopté à l'unanimité.

Patrick Desbos a repris la parole en sa qualité de président la de la commission sportive. La ligue ARA a organisé 9 sélections aux championnats nationaux. Il a mentionné les bons résultats en badminton, foot à 7, futsal, golf, pétanque, tir à l'arc, tennis, cyclisme, ski, tir sportif, triathlon, natation, voile, VTT. La ligue ARA a organisé avec le CSLG-Rhône-Alpes sa 3ème rencontre interclubs de judo. Il a tenu à féliciter tous les participants et les bénévoles.



Jean-Marie Renavant, président de la commission culturelle précisant que 882 adhérents participent aux activités culturelles au sein de 4 clubs. Il a mis en exergue l'engagement de l'ASCIAIA de Clermont-Ferrand. La ligue compte de nombreux talents qu'il faut préserver et encourager.



Partenaires

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

Retour sur l'Assemblée générale électorale 2024 de la ligue Auvergne Rhône-Alpes

José Falchi, médecin de la ligue depuis 1997, aborde le rapport de la commission médicale avec 13 sinistres corporels et 5 matériels (ski, kick boxing et badminton notamment). Il a rappelé les 3 E : entraînement, échauffement et étirements. Enfin, il a présenté son successeur le médecin-chef Valentin BILA du CSLG de l'Ecole de Montluçon.

Richard Lonardo, président de la commission formation, dresse le bilan des actions de formation. Il note que seuls 6 stagiaires ont été formés. Il souhaite mettre en œuvre en 2025 des formations diverses (yoga, dirigeant).

Le président de la ligue ARA a accueilli les et remerciés les autorités présentes : Marie Christine PLASSE, présidente du CROS Auvergne-Rhône-Alpes, Médecin Général Pierre-Eric SCHWARTZBROD, commandant les écoles de santé des Armées à Lyon-Bron et le Colonel Alexis DURAND, COM BBD Lyon Mont Verdun.



Le président de la ligue ARA a ensuite signé le contrat de partenariat avec la BFM représentée Madame Agnès Chevalier, Responsable Animation & Développement Région Sud-Est.



Elections du comité directeur pour la mandature 2024/2028

8 femmes et 16 hommes ont candidatés pour ce renouvellement du comité directeur de la ligue, pour les 21 postes autorisés dont 8 ouverts au collège féminin. Ont été élus par ordre alphabétique et par collège :

AUCLERT Jean-Pierre, BELUZE Michel, BILA Valentin, BLANC Pascal, CARRIERE Laurent, DELOY Daniel, DESBOS Patrick, GAY Dominique, GOURONC Bruno, JARRY Joël, KAUFING Robert, RENAVANT Jean-Marie, VAILLANT Olivier.

DENDONFOUX Marie-Christine, GOURONC Nathalie, GUYON DE CHEMILLY Léa, KAUFING Christine, MORET Sylviane, SEIGNOVERT Marie-José, STEINMETZ-BORNERT Stéphanie, WYWIAL Marie-Thérèse.

Sur proposition du nouveau Comité directeur, l'assemblée générale a ensuite adopté la candidature de Robert KAUFING au poste de président de la ligue ARA.

Robert KAUFING a remercié les représentants des clubs pour leur confiance et leur soutien. Il s'engage pour un troisième et dernier mandat, qu'il souhaite constructif dans un climat plus serein.

La journée a été ponctuée par une assemblée générale extraordinaire qui a adopté les nouveaux statuts et le règlement intérieur de la ligue, en conforme à la nouvelle réglementation.



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

L'ACTIVITE PHYSIQUE, SOURCE DE BIEN-ETRE ET SANTE

La sédentarité ne suscite aujourd'hui plus aucun doute quant à ses effets délétères. Il s'agit d'un facteur de risque majeur pour un grand nombre de pathologies.

Pendant l'enfance et l'adolescence, mais aussi à l'âge adulte, l'activité physique, facteur de bien-être psychique, accroît la force musculaire et contribue au développement du capital osseux et à sa préservation tout en renforçant les capacités cardiaques et respiratoires. Il faut ajouter qu'elle joue un rôle dans la prévention du surpoids, chez l'enfant et chez l'adulte, renforce notre système immunitaire et a un effet positif sur la qualité du sommeil.

Cependant, la régularité de l'activité physique reste très importante pour régulariser le rythme veille-sommeil. Il est cependant conseillé d'éviter les activités trop proches du moment du coucher car les hormones produites lors de l'activité physique et l'exercice augmente la température centrale du corps, ce qui peut retarder l'endormissement chez certaines personnes.

L'activité physique développe la souplesse, l'équilibre et la bonne coordination des mouvements, à tout âge de la vie tout en améliorant la circulation sanguine, donc l'oxygénation des organes, et réduit les risques d'œdème lymphatique.

Pratiquée en groupe, elle peut également être un facteur de lien social quel que soit l'âge.



1 - La réduction du risque de maladie et de mortalité

Il est évoqué aussi une réduction du risque de mortalité toutes causes de 24% pour les femmes et de 15% pour les hommes mais aussi un effet préventif majeur contre l'apparition ou le développement de certaines pathologies. Ainsi une activité physique insuffisante reste un facteur de risque pour au moins 36 maladies chroniques, facteur facilement évitable, s'il est lié avec une alimentation mieux équilibrée. L'activité physique régulière est également recommandée dans la prise en charge de certaines maladies chroniques (cardiopathies ischémiques, bronchopathies chroniques obstructives, obésité et diabète de type 2, maladies neurologiques, rhumatismales et dégénératives...).

Dès lors, elle est aujourd'hui considérée comme un traitement à part entière dans certains états de santé.

Le risque cardiovasculaire est diminué chez les personnes physiquement actives qui développent environ deux fois moins d'affections cardiovasculaires de type accident vasculaire cérébral, maladies coronariennes, artériopathie des membres inférieurs par exemples. Dans le cas d'un diagnostic d'une maladie cardiovasculaire, une activité physique régulière et adaptée améliore la condition physique, prévient les risques de complications et diminue le risque de décès de cause cardiaque ou vasculaire.

Elle diminue le risque de développer certains types de cancer (notamment le cancer du côlon, du sein, de la vessie, de l'œsophage, de l'endomètre...) et prévient le surpoids (lui-même facteur de risque de cancer). Elle est également préconisée lors du traitement d'un cancer (meilleure perception de son corps, réduction de la fatigue, même si cela semble contre-intuitif, augmentation du niveau de mieux-être, amélioration la qualité de vie, meilleure tolérance des traitements). Ainsi, la pratique d'une activité physique adaptée augmente l'espérance de vie en réduisant également le risque de récidence.

2 - Surpoids

- L'activité physique régulière réduit le risque de surpoids de l'adulte et l'enfant.
- La sédentarité et l'alimentation, jouent un rôle clé dans l'augmentation importante des cas d'obésité. Idem dans le cas de surpoids, l'activité physique fait partie intégrante du traitement.



3 - Diabète

L'exercice physique et la modification des habitudes alimentaires interviennent dans l'apparition du diabète de type 2 chez les personnes à haut risque. De même, en cas de grossesse, le manque d'activité physique et le surpoids favorisent l'apparition d'un diabète gestationnel.

4 - Ostéoporose

L'activité physique est déterminante dans la prévention ainsi que la prise en charge de l'ostéoporose. Chez la femme, elle réduit de moitié le risque de fracture du col du fémur lié à cette maladie, en augmentant la résistance osseuse.

5 - Troubles mentaux, cognitifs et maladies neurologiques

L'activité physique réduit les insomnies ainsi que les troubles anxieux et dépressifs et, adaptée, ralentit la survenue des désordres neurologiques de sclérose en plaques. Elle améliore aussi les fonctions cognitives altérées dans certaines maladies telles le trouble du déficit de l'attention, la maladie de Parkinson, la démence d'Alzheimer, l'accident vasculaire cérébral (AVC) ou la schizophrénie. L'activité physique régulière chez les seniors améliore les fonctions cognitives ainsi que le métabolisme du glucose dans le cerveau⁴, diminuant ainsi le risque de démence.

6 - Maladies respiratoires chroniques

L'exercice physique régulier améliore la tolérance à l'effort, la qualité de vie et la capacité d'effort dans les maladies respiratoires chroniques comme la bronchopneumopathie chronique obstructive, les asthmes et de l'enfant.



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



Les bonnes pratiques sur SYGELIC

Généralités

- ↔ Pas d'adresses mail du type : @intradef.gouv.fr
ou @gendarmarie.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 **Statut, Règlement intérieur et PV d'AG**
Mettre à jour : nom 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 KAUFING
Rédactrice en chef : Stéphanie VIVAN
Ont participé à ce numéro : Dominique GAY, Robert KAUFING, Bruno GOURONG,
Sylviane MORET.

Contact: Secrétariat Ligue Auvergne-Rhône-Alpes
Avenue Dupré de Loire 26000 VALENCE
Téléphone : 04 75 85 52 59
Courriel : secretaire@liguese.org