

# Bulletin d'information



LE MAGAZINE DES CLUBS DE LA DÉFENSE

N°17 - SEPTEMBRE 2023

## Merci



*pour cette*

*saison*

# ÉDITO

Une fois de plus, la saison 2022/2023 a été riche et bien remplie pour la ligue avec l'organisation des championnats nationaux de cyclisme à Allogny dans le Cher le samedi 2 juin, celui de golf les 1<sup>er</sup> et 2 juillet à Donnery et Limère dans le Loiret, suivi des championnats mutualisés de triathlon à Châteauroux le samedi 8 juillet. Ceci pour la partie sportive, mais il ne faut pas oublier la culture avec le 4<sup>ème</sup> Salon artistique durant le weekend de la Pentecôte à Gidy dans le Loiret.

A ceci il faut ajouter les 21 actions de formation en direction aussi bien des dirigeants bénévoles que des animatrices et animateurs d'activités physiques et sportives, et les 9 manifestations sportives. Auxquelles il faut ajouter les 5 rencontres inter-associations et les 13 réunions de zones au cours desquelles 70,97% des clubs ont assisté à au moins une réunion.

Les membres du comité directeur, réunis le 22 juin dernier à Romorantin, ont validé les différents calendriers de la nouvelle saison 2023/2024, tant sur le plan culturel, que formation et sportif, avec les objectifs quantitatifs qui seront présentés lors de l'assemblée générale du jeudi 16 novembre 2023 à Tours.

Mais tous ces objectifs ne peuvent être mis en place qu'avec une équipe complète de bénévoles afin de mieux répartir les tâches incombant à la ligue, et ceci au travers des actions programmées en direction des clubs et licenciés, complétée en cela par les salariés.

Or, force est de constater que depuis plusieurs saisons l'effectif des membres élus au comité directeur est insuffisant, et la perspective d'une perte de près de la moitié des élus actuels en novembre 2024 nécessite un renforcement URGENT du nombre d'élus pour assurer la pérennité de notre structure régionale. D'autant plus que nous sommes dans la dernière année de la mandature 2020/2024. La vie de la ligue dépend avant tout de la mobilisation des 31 associations qui la constituent.

Etre tête de réseau, afin de répondre aux nombreuses sollicitations locales, demande de la disponibilité mais également un nombre conséquent de personnes pouvant acter les actions composant le plan d'actions, en lien avec le Plan de développement Horizon 2024 LCVL. Lui-même découlant du Plan de développement Horizon FCD 2024 validé lors de l'assemblée générale fédérale du 31 octobre 2020.

La vie de la ligue est entre vos mains, et n'attendez pas l'assemblée générale de novembre 2024 pour participer au fonctionnement du comité directeur.

D'avance merci pour votre compréhension, et rendez-vous à la Maison des Sports de Touraine à Parçay-Meslay, dans l'Indre-et-Loire, pour parler des différentes actions qui vont se dérouler au cours de la saison 2023/2024.

Bonne saison à vous toutes et tous, après ces vacances bien méritées.

Le président de la Ligue Centre-Val de Loire,

Yannick VRIGNAUD

## SOMMAIRE

### 3\ SPORT

Calendrier sportif  
Manifestations sportives nationale 2024  
Participation aux championnats nationaux

### 7\ CULTURE

Salon artistique de Gidy  
Salon artistique de Tours  
Sortie de "culturactivités"

### 8\ FORMATION

Calendrier  
Formation des dirigeants et bénévoles

### 9\ VIE DES CLUBS

Nouvelle saison au CSA Châteaudun  
Activité VAE à l'ASEAB  
Radioamateur au CSA Favières  
Des départs au CSAG Lucé  
Visite du CSLG le Blanc

### 11\ LA LIGUE ET VOUS

AG de la ligue  
AG FCD 2023

### 12\ INFOS JURIDIQUES

Heures supplémentaires ou heures complémentaires  
Certificat médical et activités physiques & sportives

## Bulletin d'information de la Ligue Centre-Val de Loire FCD

**Directeur de la publication** : Yannick VRIGNAUD

**Comité de rédaction** : Yannick VRIGNAUD, Laure CHAUVAT

**Ont collaboré à ce numéro** : Patricia FAURE - Frédéric LECOMTE - Mickaël

LOTHE - Vincent MASCART - Geneviève RENAULT - Jacques SALMON

**Impression** : COMMISSARIAT DES ARMÉES - IR - ÉDIACA - 2023040071

**Tirage** : 250 exemplaires - N°17 septembre 2023 - ISSN : 2648-8620

**Contact** : Ligue CVL - 16 bd Lahitolle - 18021 Bourges Cedex

**E-mail** : [liguecvl.fcd@gmail.com](mailto:liguecvl.fcd@gmail.com) - Téléphone : 02 48 66 51 41

**Site internet** : <http://liguecvl.lafederationdefense.fr/>

**Facebook** : <https://www.facebook.com/liguecvl>

## CALENDRIER SPORTIF 2023/2024

Retrouvez toutes les affiches des manifestations sur notre site internet

### SEPTEMBRE 2023

30 Championnat de golf d'automne  
COURSON-MONTELOUP (91)

Championnat de golf de printemps  
CHEVERGNY (41)

Tournoi de rugby à 7  
NOGENT-LE-ROTROU (28)

### MARS 2024

22 et 23 Championnat national de tir sportif FCD  
DÉOLS (36)

### JUIN 2024

8 Rencontre de karting  
CLION-SUR-INDRE (36)

### AVRIL 2024

4 Tournoi de foot à 7  
NOGENT-LE-ROTROU (28)

14 et 15 Championnat national de badminton FCD  
BOURGES (18)

13 Championnat de tir à l'arc  
BOURGES (18)

## MANIFESTATIONS SPORTIVES NATIONALES EN 2024

 PAR YANNICK VRIGNAUD

La ligue a posé sa candidature pour l'organisation de trois manifestations sportives nationales au cours de la saison 2023/2024, qui vont bien occuper tant nos salariés que les bénévoles.

Ce sera d'abord le championnat de tir sportif dans les installations du Centre National de Tir Sportif (CNTS) de Déols, lieu retenu par le Comité International Olympique pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024. La compétition aura lieu le samedi 23 mars 2024, en

présence de 70 tireurs et tireuses, dont une dizaine en situation de handicap. Le Club Sportif et Artistique de la 12<sup>ème</sup> BSMAT de Neuvy-Pailloux a été sollicité pour être club support.

Puis ce sera le badminton, soit au CREPS de Bourges soit à Gien, le samedi 14 et dimanche 15 juin 2024, avec le support soit des clubs de la ligue soit du Club Sportif et Artistique du détachement de la 12<sup>ème</sup> BSMAT de Gien. Plus de 100 sélectionnés lors des compétitions de ligue sont attendus en simple et en double.

Et pour terminer la saison 2023/2024, les championnats mutualisés de triathlon à Châteauroux, pour la seconde édition, mais dont la date reste à déterminer. On part sur la présence de plus de 200 triathlètes au vu de la participation de 2023 en partenariat avec le Triathlon Club Châteauroux Métropole Indre, et peut-

être les clubs de l'Indre comme support pour les signaleurs.

Un grand merci d'avance à tous les bénévoles qui apporteront leur concours pour le succès de ces 3 manifestations.



Centre National de Tir Sportif (CNTS) de Déols



Base nautique de Belle-Isle de Châteauroux



# FORTE PARTICIPATION DES CLUBS DE LA LIGUE AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX FCD

 PAR LAURE CHAUVAT

Les clubs de la ligue ont été nombreux à s'inscrire aux différents championnats nationaux FCD organisés ces derniers mois. Retrouvez les comptes-rendus complets, les résultats et toutes les photos sur notre site internet en flashant les QR Code. Retour en images sur les compétitions.

## RANDONNÉE PÉDESTRE

La Ligue Occitanie a organisé, en collaboration avec le CSA de l'ACL de Gramat et le CSA GS de Toulouse, le rassemblement national de randonnée pédestre. Il s'est déroulé dans la vallée d'Aure (Hautes-Pyrénées) du 26 au 29 mai 2023.

21 CSA et 150 personnes avaient répondu présents à ce rassemblement.

Le samedi matin, départ pour la découverte du piémont pyrénéen sur un parcours fractionné selon le niveau de chacun. Ils ont pu ainsi découvrir les villages de montagne et leurs histoires en profitant de vues panoramiques sur la vallée d'Aure et la vallée du Louron.

Le dimanche matin, c'est le départ pour la



Gérard AUBERT du CSLG Le Blanc

vallée du Moudang de l'étage montagnard et aussi le secteur du Néouvielle. Les plus aguerris pousseront leur plaisir pour découvrir les 8 lacs du secteur du Bastan, pour les autres ils n'en verront que 6 mais quel plaisir de quiétude dans ces belles contrées.

2 clubs de la ligue ont pris part à cette rencontre, 8 membres du CSLG Le Blanc et 6 du CSA EM Bourges.

## BALL-TRAP

Le championnat national de ball-trap s'est déroulé du 26 au 29 mai à Sore dans Les Landes. Il a été organisé par la Ligue Nouvelle-Aquitaine avec le soutien de l'ASAC de la Base aérienne 118 de Mont-de-Marsan.

La Ligue Centre-Val de Loire était représentée par 2 clubs, le CSA de Châteaudun et le CSA de la BA d'Orléans. Ce dernier termine sur la 4<sup>ème</sup> marche du podium du classement général FCD.



## BADMINTON

Le championnat national de badminton, organisé par la Ligue Nord-Est, avec le soutien de l'ASA-ISL, s'est déroulé du 2 au 4 juin 2023 à Mulhouse.

Un total de 12 terrains de badminton a été mis en place dans le but d'accueillir les 107 joueurs qualifiés lors des phases régionales.

Pour la ligue CVL, 3 clubs étaient représentés : le CSA CNSO d'Orléans, le CSA Tours Centre et l'ASL de l'UIISC1 de Nogent-le-Rotrou.



## CYCLISME SUR ROUTE

Le championnat national de cyclisme sur route, organisé par la Ligue Centre-Val de Loire avec le soutien de l'Association Sportive Et Artistique de Bourges, a eu lieu le samedi 3 juin 2023 dans le Cher.

Le départ et l'arrivée se trouvaient à Allogny. Les coureurs ont également traversé Méry-ès-Bois, Saint-Palais et Saint-Martin-d'Auxigny.

Ils étaient 79 coureurs à prendre le départ répartis dans 8 catégories.



## PÊCHE AU COUP

Le championnat national de pêche au coup, organisé par la Ligue Occitanie avec le support du CSA 17<sup>ème</sup> RGP de Montauban, s'est déroulé à Beaumont-de-Lomagne (82) du 8 au 10 juin 2023.

Le comité organisateur a eu le plaisir d'accueillir 68 pêcheurs représentant 17 équipes venues de toute la France. Autant de concurrents qui se sont confrontés au cours de deux manches de 5 heures sous un soleil de plomb.

Les fortes chaleurs et la pluie du vendredi ont joué un rôle prépondérant dans le classement final. Chaque pêcheur a donc connu plus ou moins de réussite.

Comme souvent, la différence s'est faite avec la prise de brèmes, chats et gardons. Les compétiteurs qui ont su attirer ces poissons sur leur coup se sont donc classés dans le haut du classement.

8 adhérents du CSLG Le Blanc ont participé à la compétition.



## CYCLOTOURISME

La Ligue Nouvelle-Aquitaine, avec le soutien de l'ESCALL Cyclisme, a organisé le championnat national de cyclo-tourisme à Mauléon (64) du 15 au 18 juin.

L'ASEAB et le CSA BA de Tours ont participé à ce rassemblement.



## RUGBY À 7

La phase finale nationale du championnat national de rugby à VII de la Fédération des clubs de la défense s'est déroulée du 15 au 17 juin 2023 à Nice (06).

L'organisation de cette manifestation était confiée à la Ligue PACA-Corse avec le soutien du CSLG Grasse.

L'ASL de l'UIISC1 de Nogent-le-Rotrou se hisse sur le podium et termine 3<sup>ème</sup> du championnat.





## FOOT À 7

Le championnat national FCD 2023 de football à 7, qui s'est déroulé le 17 et le 18 juin 2023 au Centre national des sports de la défense à Fontainebleau (77), a été organisé par la Ligue Ile-de-France.

L'ASL de l'UIISC1 de Nogent-le-Rotrou a participé à la compétition et s'est classée 5<sup>ème</sup>.



## GOLF

Le championnat national FCD 2023 de golf, organisé par la Ligue Centre-Val de Loire, s'est déroulé du 30 juin au 2 juillet à Orléans. Toutes les ligues étaient représentées parmi les 39 équipes.

3 équipes de la ligue étaient inscrites : le CSA BA d'Orléans, le CSA EM Bourges et la Ligue Centre-Val de Loire.

L'équipe du CSA BA d'Orléans se classe 12<sup>ème</sup>, le CSA EM Bourges 18<sup>ème</sup>, la ligue CVL 21<sup>ème</sup>.



## TRIATHLON

Le championnat national FCD 2023 de triathlon, mutualisé avec le championnat de France Militaire, organisé par la Ligue Centre-Val de Loire, avec le soutien du CSA EM Bourges et le TCCM 36, s'est déroulé les 7 et 8 juillet à Châteauroux. Les compétiteurs ont enchaîné 1,5 km de natation, 40 km de cyclisme et 10 km de course à pied autour de la base nautique de Belle-Isle.

Pour le championnat FCD, 106 participants, dont 18 féminines, ont pris le départ de la course. 5 ont été contraints d'abandonner.



## SALON ARTISTIQUE DE GIDY DES 27, 28 ET 29 MAI 2023



PAR GENEVIÈVE RENAULT

La « culturactivités » du CSA de la Base aérienne 123 d'Orléans-Bricy était chargée cette année d'organiser le salon artistique : photo, sculpture, peinture et métiers d'art de la ligue Centre-Val de Loire. Ce salon s'est tenu à Gidy (Loiret) les 27, 28 et 29 mai 2023.

Dès le lundi 22 mai, les petites mains de « culturactivités » étaient sur le pied de guerre... Quelques-unes recevaient les œuvres venant d'autres clubs du Centre-Val de Loire, d'autres commençaient à installer les tables harmonieusement dans la salle du conseil de la Mairie de Gidy... ainsi que les grilles dans la salle pour les photos.

Le mardi a été consacré à mettre les nappes repassées sur les tables et sous

le magnifique ciel (plafond tendu) de cette salle, tout commençait à prendre tournure. Après la réception des œuvres des invités d'honneur, le mercredi soir, l'ensemble était prêt à accueillir le jury le jeudi matin.

Vu la qualité des œuvres, le choix a certainement été difficile mais 54 récompenses ont été distribuées dont 21 pour « culturactivités ».

Lors du vernissage, notre camarade Annie RODDE s'est vu remettre la médaille d'argent de la défense nationale pour ses quelques 30 années au club « culturactivités » à enseigner la peinture sur porcelaine.



Après le vernissage du vendredi soir le salon a été ouvert au public et environ 240 personnes ont arpenté la salle d'exposition des photos, puis la salle de la partie sculpture, peinture et métiers d'art.

Même si cette organisation représente un gros travail d'installation, il est vrai que chaque participant pouvait être fier de lui. Nous félicitons les primés mais également toutes les personnes qui ont participé et qui ont fourni autant d'effort de réalisation.... et parfois d'imagination. Bravo à toutes et tous.



## SALON ARTISTIQUE 2024

En 2024, le salon artistique du Centre-Val de Loire se déroulera à Tours (37), en avril normalement.

Comme chaque année, les artistes amateurs des clubs de la Ligue Centre-Val de Loire pourront exposer leurs œuvres en métiers d'art, en peinture & sculpture et en photographie.

Alors n'hésitez pas à anticiper votre inscription et commencez dès maintenant à produire vos plus belles œuvres.

Les jurys auront encore bien du mal à attribuer les prix récompensant des heures de travail.

Pour rappel, ce salon régional est sélectif pour les salons nationaux de la Fédération des Clubs de la Défense.

## REPAS DE REMERCIEMENTS AUX BÉNÉVOLES DU SALON DE GIDY

Le 29 juin, « culturactivités » organisait, dans nos ateliers, un repas de remerciements aux bénévoles qui avaient participé à l'organisation du salon de Gidy. Une vingtaine de personnes étaient présentes pour une journée passée dans la joie et le partage. Cette journée a clôturé l'année et toutes sont reparties en se donnant rendez-vous à la fin de septembre pour une nouvelle année joyeuse.

## CSA BA 123 D'ORLÉANS

## SORTIE À MENNETOU-SUR-CHER ET AU MUSÉE DE L'OCRE À SAINT-GEORGES-SUR-LA-PRÉE

Comme chaque année, le mois de juin est un peu chargé en réunions festives, les beaux jours s'y prêtent.

Le 21 juin, 25 personnes de « culturactivités » se sont rendues à Mennetou-sur-Cher, à l'auberge de la tour tout d'abord pour un repas de fin d'année, repas partagé dans la joie et la bonne humeur. Puis départ vers Saint-Georges-sur-la-Prée pour visiter le musée de l'ocre.



PAR GENEVIÈVE RENAULT

Endroit surprenant dans un petit village, surprenant mais très instructif. La plupart d'entre nous ne savait pas qu'il y avait des ocres dans cette région.

Retour vers 18 h sur la Base après une journée intéressante, conviviale et sous un soleil « de plomb ».

## CALENDRIER 2023/2024

## SYGEMA : RUBRIQUE MANIFESTATIONS NATIONALES

Date	Inscription avant le	Lieu	Stage
22 au 24 novembre 2023	31 octobre 2023	CREPS Bourges	Dirigeants bénévoles
25 et 26 novembre 2023 13 et 14 janvier 2024 9 et 10 mars 2024	3 novembre 2023	CREPS Bourges	Animateur de mise en forme par la musculation
6 au 8 décembre 2023	15 novembre 2023	CREPS Bourges	Initiation à la comptabilité
3 et 4 février 2024 16 et 17 mars 2024	12 janvier 2024	CREPS Bourges	Moniteur de mise en forme par la musculation niveau 3
8 février 2024	18 janvier 2024	CFD Bourges	Rédaction d'une demande de subvention

## LA NÉCESSAIRE FORMATION DES DIRIGEANTS ET DES BÉNÉVOLES



PAR YANNICK VRIGNAUD

Un membre élu au comité directeur, un responsable, un animateur – éducateur ou encadrant d'une activité physique, sportive, artistique ou culturelle, peut mettre en cause la responsabilité civile ou pénale de son association.

En tant qu'agent bénévole, donc à la fois sans lien de subordination (contrat – exigence de présence ...), ni rémunération sous quelque forme que ce soit, il lui appartient fondamentalement d'être formé, donc informé, que ce soit dans la connaissance du mouvement associatif (association locale – ligue – fédération), que dans le domaine technique (administratif – culturel – sportif).

Dans la convention signée entre chaque association de la région Centre-Val de Loire et la ligue, il est précisé que cette dernière s'est engagée à :

- Mettre en place une formation de base « La FCD, la ligue, le CSA et ses réseaux » à l'ensemble des personnes participant à son fonctionnement,
- Inscrire les animateurs et animatrices des activités physiques, sportives et culturelles aux formations de la ligue et de la fédération
- Inscrire les membres élus au bureau au stage « Dirigeants bénévoles »,

« Initiation à la comptabilité » ainsi qu'aux formations thématiques proposées par la ligue

- Inscrire les membres du bureau (président, secrétaire) à une formation thématique « Rôle, tâches et responsabilités du président d'un CSA », « Rôle et tâches du secrétaire général d'un CSA », et le trésorier au stage « Initiation à la comptabilité ».

Et bien entendu à exprimer les besoins en formation de l'association, lors des réunions de zone, en particulier lors de celle de fin de saison pour la saison suivante.

La Ligue Centre-Val de Loire détient un catalogue avec diverses actions de formation en direction de tous ceux et celles qui participent à l'animation et au fonctionnement de leur association locale.

13 demandes de formations thématiques ont été exprimées par les représentants des clubs présents lors des 5 réunions de zone clôturant la saison 2022/2023.

Ces formations sont réalisées au sein même des associations qui en ont fait l'expression, ou dans un lieu très proche afin de limiter le temps de déplacement.

Ces formations venant compléter les stages « Dirigeants bénévoles », « Initiation à la comptabilité », ainsi que pour les animateurs et moniteurs (niveau 3) en mise en forme par la musculation.

Alors, n'hésitez pas à venir vous former pour mieux appréhender votre mission au sein de l'équipe de bénévoles de votre association.





## UNE SAISON 2023/2024 QUI S'ANNONCE BIEN POUR LE CSA CHÂTEAUDUN

 PAR MICKAEL LOTHE

Le CSA Châteaudun a eu le plaisir d'accueillir tout au long de cette saison, les moniteurs rattachés au centre de formation CRS de Saint-Jacques-de-la-Lande (35), dans leur gymnase, au sein de l'activité musculation.

Une douzaine de CRS ont ainsi pu profiter des infrastructures et du matériel de la salle de musculation.

Le centre de formation délocalise, depuis cette année, les formations terrain au maintien de l'ordre dédiées à toutes les compagnies de la grande région ouest sur l'ex base EAR 279.

Ce partenariat a permis d'établir des liens étroits entre le CSA Châteaudun et le centre de formation, ce qui devrait nous permettre de conclure un projet de collaboration pérenne dès le début de saison 2023/2024.

En effet, le projet d'installation d'une branche du centre de formation CRS de Saint-Jacques-de-la-Lande sur une partie de l'ex base EAR 279 (dont nos locaux) va voir le jour et nous ferons parti du projet.

Une bonne nouvelle pour le CSA Châteaudun qui a dû batailler pour garder ses locaux et garantir la survie du club, après la fermeture de la base EAR 279.



## À L'ASEAB, LE VÉLO ÉLECTRIQUE, C'EST POUR TOUS LES ADHÉRENTS DU CLUB !

 PAR JACQUES SALMON

C'est Sophie, pratiquante assidue de tennis à l'ASEAB, qui a étreint le magnifique VTC à assistance électrique samedi 24 juin pour profiter du beau temps le long du canal du Berry.

Enchantée de cette première expérience par un vélo très confortable grâce à ses suspensions avant et arrière, et très facile à piloter grâce à son sélecteur de niveau d'assistance couplé à un afficheur central très lisible, Sophie pense déjà à renouveler l'expérience.

Pour tous renseignements pour emprunter un VTC AE ou un VTT AE plus sportif, contacter Jacques par mail : [vtt@aseab.fr](mailto:vtt@aseab.fr) ou par téléphone : 06 77 13 91 41.

Pour rappel :

VTC : Vélo Tout Chemin ... très à l'aise en ville et sur les chemins peu accidentés. Il peut faire du tout terrain léger.

VTT : Vélo Tout Terrain ... très à l'aise partout sur les chemins peu carrossables, il reste également utilisable en ville.



### CSA FAVIÈRES

## RADIOAMATEUR AU CSA FAVIÈRES

 PAR FRÉDÉRIC LECOMTE

Depuis des décennies, tous les jeudis, le Centre National de Mise en Œuvre des Télécommunications Spaciales et Radio (CNMO-TSR) de Favières-Vernon, émet dans le cadre d'une mission bien particulière. En effet depuis Favières, il établit des communications radio en morse avec les radioamateurs français.

Le jeudi 8 juin 2023, ici entouré des opérateurs du centre, Frédéric LECOMTE radioamateur « F8DQY », a établi le contact en morse avec la station « F9TM » du (CNMO-TSR) opérée par Morgan DAVID.

Le réseau F9TM / FAV existe depuis 1948, les infos sur le site du REF (Réseau des Émetteurs Français) : [https://www.r-e-f.org/index.php?option=com\\_content&view=category&id=93&Itemid=442](https://www.r-e-f.org/index.php?option=com_content&view=category&id=93&Itemid=442)

F8DQY et F9TM sont les indicatifs radio des stations, attribués par l'Agence Nationale des Fréquences (ANFR).



Frédéric LECOMTE (en bleu) et Morgan DAVID (en rose)

## DÉPART DE DEUX RESPONSABLES D'ACTIVITÉ



PAR VINCENT MASCART

Après 9 années de présence en Eure-et-Loir, Arnaud MARTINEZ nous quitte pour rejoindre un autre lieu privilégié qu'est le département des Landes.

D'abord impliqué en tant qu'adhérent au sein du Club Sportif et Artistique de la Gendarmerie de Lucé, il n'a pas hésité à sauter le pas pour devenir co-responsable d'activité en cross-training pour en devenir le chef incontesté.

Ses cours ont été appréciés à l'unanimité même si certains n'étaient pas des plus faciles à suivre. Burpees, box jump, dips, lunges, row, squat, wod étaient des termes techniques totalement inconnus de la plupart d'entre nous mais que nos muscles (même ceux situés à des endroits que nous ne soupçonnions même pas) ont vite appris à découvrir et à souffrir (mais en silence !).

La joie était toujours au rendez-vous à l'occasion de ses séances qui étaient organisées dans la bonne humeur générale. Pour preuve, un noyau dur de 5 à 8 personnes, en fonction des obligations de tout un chacun, était fidèle

au poste, toujours prêt à donner de leur personne et à laisser quelques gouttes de sueur sur le revêtement du gymnase. Nous lui souhaitons bon vent dans sa future affectation et lui renouvelons tous nos remerciements pour ces années passées.



Nous en profitons pour remercier également Laura LAGASSE, notre responsable d'activité fitness et danses d'ailleurs, qui nous quitte après une année passée au sein du club.

Cette jeune femme est venue à notre rencontre au cours de l'année 2022, pleine d'entrain, pour nous proposer ses services.

Détentriche d'un diplôme d'éducatrice sportive, elle est venue tout naturellement vers nous suite à sa première affectation professionnelle en Eure-et-Loir.

Après avoir grandi dans une caserne de la garde républicaine, cette fille de gendarme, désireuse de partager son savoir et sa bonne humeur, n'a pas hésité à sauter le pas.

Malheureusement, par manque de participantes principalement, les séances étaient bien vides malgré la motivation de certaines. C'est avec regret que nous lui disons au-revoir et que ce fût un plaisir d'avoir fait sa rencontre. Nous lui souhaitons le meilleur pour la suite.

## À LA DÉCOUVERTE DU PERGAMANO AU CSLG LE BLANC



PAR PATRICIA FAURE

J'ai découvert le pergamano, nom que j'entendais pour la première fois. Ce loisir créatif, ô combien délicat, réclame patience et minutie, bref, à des années-lumière de moi !

Il s'agit ni plus ni moins de créer de la dentelle en papier parchemin.

On choisit d'abord un modèle (un cœur, par exemple), on le décalque sur le papier parchemin (grammage 150) à l'aide d'un stylo spécial à l'encre blanche. Puis vient la partie embossage pour laquelle on utilise un

tapis d'embossage et l'un des petits outils à ciseler : il suffit (facile à dire !) de frotter la petite bille de cet outil sur l'arrière lisse du papier, d'abord avec douceur puis de plus en plus fort.

On passe ensuite au pointillage qui

consiste à perforer des trous minuscules sur les rebords du motif.

Pour l'étape suivante, le perforage, on repique le motif afin de le détacher, ceci grâce aux petits trous perforés lors du pointillage. Le perforage nécessite

l'utilisation d'un tapis de perforation.

On termine par l'étape la plus délicate à mes yeux : le découpage, qui se fait à l'aide de petits ciseaux au bout recourbé. Là,

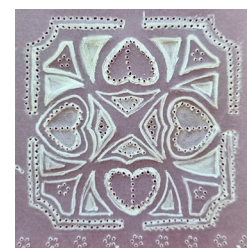
c'est carrément du grand art ! Il est même conseillé de s'entraîner avant !

Une fois toutes ces étapes réalisées, le motif obtenu peut par exemple être collé sur une feuille de couleur pour la création de cartes originales et faites main.



Cette visite de l'activité loisirs créatifs m'a également permis de voir d'autres merveilles : travail du cuir, de la mosaïque, de la broderie, du pliage de livre, des personnages en pot de terre. Ces splendides travaux ont, pour certains, été récompensés lors du 4<sup>ème</sup> salon artistique de Gidy et les membres du jury ont été impressionnés par la qualité des œuvres.

Je tiens à remercier Catherine BRICHETEAU pour ses patientes explications sur la technique du pergamano, ainsi que Mireille FRANÇOIS et toutes les dames présentes pour leur accueil chaleureux.





## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA LIGUE 2023



PAR YANNICK VRIGNAUD

L'édition 2023 de l'assemblée générale de la ligue aura lieu à la Maison des Sports de Touraine à Parçay-Meslay, en Indre-et-Loire, le jeudi 16 novembre 2023.

L'organisation de la journée sera identique à celle de 2022 avec en matinée la présentation du bilan de la saison 2022/2023 comprenant la présentation des rapports : moral – activité et financier. L'après-midi étant réservée à la saison 2023/2024 avec les objectifs et le budget.

Le comité directeur n'étant pas complet, il sera procédé à son complètement après un appel à candidatures qui sera lancé dès septembre. 5 postes

sont ouverts, dont au moins 3 pour les féminines + 1 médecin.

Compte tenu que pour la mandature 2024/2028 près de la moitié des membres actuels du comité directeur ne se représentera pas, et en particulier le président, la secrétaire et le trésorier, il est fortement souhaité l'apport de nouveaux membres pour la fin de cette mandature.

Ce qui permettra aux nouveaux élus de se familiariser avec la vie régionale en relation avec la fédération, et les différents acteurs auxquels la ligue est en contact (Direction Régionale Académique de la Jeunesse, de l'Engagement et des Sports – Conseil

Régional – Comité Régional Olympique et Sportif) et les autres ligues dans les domaines : culturel, formation et sportif.

Pour la survie de la ligue, les clubs se doivent de rechercher dès maintenant des candidates et candidats, pour étoffer l'équipe actuelle pour la dernière année de la mandature.

Alors, n'hésitez pas à vous porter candidat, les membres actuels vous apporteront assistance pour mieux appréhender votre fonction.

Rendez-vous est donc donné aux représentants des 31 associations de la région Centre-Val de Loire et merci aux candidates et candidats.

17 décembre 1993 - 15 novembre 2023, 30 années se sont écoulées depuis l'assemblée générale constitutive de la Ligue du Centre-Ouest à l'Ecole de la Gendarmerie de Châtellerauld. Appellation qui a fluctué au fil des ans pour devenir la Ligue Centre-Ouest, puis le 16 mars 2017 Ligue Centre-Val de Loire.

2 actions phares vont ponctuer la célébration de ce trentième anniversaire :

- L'organisation d'une soirée conviviale

avec une animation musicale prévue le mercredi 15 novembre 2023, veille de l'assemblée générale, de 19h à minuit, à l'hôtel Mercure Tours Nord. A laquelle un représentant par association affiliée à la ligue sera pris en charge pour la soirée uniquement, l'hébergement restant à la charge de chaque association.

- La réalisation d'une exposition retraçant les faits marquants de ces 30 années, qui sera présentée lors de cette soirée, mais également lors des

manifestations culturelles, physiques et sportives organisées par la ligue au cours de la saison 2023/2024. Voir également lors des assemblées générales ou manifestations des associations locales.

Bien entendu, nous aurons l'occasion d'inviter les membres élus, encore présents, ce fameux jeudi 17 décembre 1993, et ainsi leur témoigner toute notre reconnaissance pour avoir porté la ligue sur les fonts baptismaux associatifs.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FCD DU 1<sup>ER</sup> AVRIL 2023



PAR YANNICK VRIGNAUD

Lors de l'assemblée générale fédérale tenue samedi 1<sup>er</sup> avril 2023 à La Grande-Motte (34), 10 clubs, dont la ligue, étaient présents et 15 avaient donné leur pouvoir, soit à une association ou à la ligue, soit à la président fédérale, représentant 78,125% de clubs présents et représentés.

Nous remercions ces 25 associations de s'être mobilisées pour cet événement.

Les représentants des associations locales et régionales présents et représentées ont, à une forte majorité, procédé à la validation :

- du procès-verbal de l'assemblée générale du 26 mars 2022 à Bourges ;
- du rapport financier 2022 ;
- des budgets 2023 et 2024 ;
- de l'affectation du résultat d'exercice au report à nouveau ;
- du rapport d'activité 2022 ;
- des modifications du règlement

intérieur fédéral ;

- de la charte éthique et de déontologie. Ces décisions vont impliquer la participation fédérale au 1<sup>er</sup> septembre 2023 à un montant de 18,50 € pour la saison 2023/2024, et à 19 € au 1<sup>er</sup> septembre 2024 pour la saison 2024/2025. La ligue percevra 2,80 € par licence pour la saison 2023/2024, et 2,90 € pour la saison 2024/2025.

Mais aussi, à supprimer la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication, ou l'attestation du questionnaire de santé, pour les activités d'entretien ou pour la pratique en compétition, hors les disciplines à contraintes particulières qui restent soumises à la présentation annuelle du certificat d'absence de contre-indication.

Chaque adhérent pratiquant une activité d'entretien, ou de compétition non à

contraintes particulières, devra fournir l'attestation, et non son questionnaire de santé, ou cocher tout simplement la case sur le bulletin de demande d'adhésion comme quoi il reconnaît n'avoir pas répondu positivement à au moins 1 question.

Henri LE FLEM du CSLG Le Blanc, Pascal POTTIER du CSA Neuvy-Pailloux et Yannick VRIGNAUD de l'ASCETA Bourges ont reçu la médaille fédérale. Le CSA EM Bourges et le CSA Tours Centre ont été récompensés au titre du Challenge des clubs. Félicitations à tous.

Bravo à l'équipe d'organisation de la Ligue Occitanie qui a su nous recevoir dans de bonnes conditions et avec chaleur. Rendez-vous à Bordeaux les 5 et 6 avril 2024 avec l'élection du comité directeur et du poste de président, pour la mandature 2024/2028.



## HEURES SUPPLÉMENTAIRES OU HEURES COMPLÉMENTAIRES



PAR YANNICK VRIGNAUD

Dans le langage courant, on parle souvent indistinctement d'heures complémentaires ou supplémentaires pour faire référence à des heures effectuées au-delà de la durée de travail du salarié.

Toutefois, les deux notions ne doivent pas être confondues. Les heures supplémentaires sont les heures effectuées par un salarié à temps plein, au-delà de la durée légale de travail, soit 35h hebdomadaires, alors que les heures complémentaires, sont des heures effectuées par un salarié à temps partiel au-delà de la durée de travail inscrite dans son contrat de travail.

Les heures complémentaires obéissent à un régime spécifique. L'employeur ne peut pas faire effectuer autant d'heures complémentaires qu'il le souhaiterait. L'employeur peut demander à ses salariés sous contrat à temps partiel d'accomplir des heures complémentaires dans les limites suivantes :

- Ces heures complémentaires ne peuvent excéder le tiers de la durée hebdomadaire ou mensuelle de travail prévue dans le contrat de travail du salarié à temps

partiel. Faire travailler un salarié à temps partiel au-delà de cette limite constitue une infraction pénale sanctionnée comme une contravention de 5<sup>ème</sup> classe pouvant donner lieu à une amende de 1 500 euros maximum.

- Les heures complémentaires accomplies par un salarié ne peuvent en aucun cas avoir pour effet de porter sa durée de travail au niveau de la durée légale, soit 35 heures. Le non-respect de cette règle peut entraîner la requalification du contrat à temps partiel, étant précisé qu'une telle requalification par les juges s'applique depuis le moment où l'horaire à temps plein a été atteint et ce, pour toute la suite du contrat de travail.

Le salarié ne peut pas refuser la demande de l'employeur d'effectuer les heures complémentaires, mais à condition que la demande de l'employeur n'excède pas 10% de l'horaire contractuel et que le salarié a été informé au moins 3 jours avant la date à laquelle lesdites heures doivent être accomplies.

Le refus d'accomplir les heures complémentaires proposées par l'employeur au-delà de la limite précitée

ne constitue ni une faute ni un motif de licenciement. Il en est de même, à l'intérieur de cette limite, si le salarié est informé moins de trois jours avant le date à laquelle les heures complémentaires sont prévues.

L'employeur est tenu de majorer le salaire de ses salariés pour chacune des heures complémentaires qu'ils accomplissent. Elles ne peuvent être remplacées par un repos compensateur. Elles doivent impérativement être payées par l'employeur.

Dans la Convention Collective Nationale du Sport (CCNS), le taux de majoration d'heures complémentaires est fixé à 10%. Le paiement effectif des heures complémentaires est réalisé lors du versement de la rémunération du salarié, le bulletin de salaire devant mentionner les heures complémentaires réalisées.

Pour les heures complémentaires comprises entre 1/10<sup>ème</sup> et le tiers du temps de travail, il est possible de les faire effectuer mais avec l'accord écrit systématique du salarié, et toujours avec la majoration de 10% en salaire.

## CERTIFICAT MÉDICAL ET ACTIVITÉS PHYSIQUES & SPORTIVES



PAR YANNICK VRIGNAUD

Les activités physiques et sportives sont classées dans plusieurs catégories.

En vertu de l'article R.212-7 du Code du Sport, 10 d'entre elles sont listées comme «activité s'exerçant dans un environnement spécifique impliquant le respect de mesure de sécurité particulières mentionnées à l'article L.212-2». Il s'agit des activités physiques et sportives suivantes :

- 1- la plongée en scaphandre, en tous lieux, et en apnée, en milieu naturel et en fosse de plongée ;
- 2- le canoë-kayak et les disciplines associées en rivière de classe supérieure à trois conformément aux normes de classement technique édictées par la fédération délégataire en application de l'article L.311-2 ;
- 3- la voile au-delà de 200 milles nautiques d'un abri ;
- 4- l'escalade pratiquée sur les sites sportifs au-delà du premier relais et «terrains d'aventure», déterminé conformément aux normes de classement technique édictées par la fédération délégataire en application de l'article L.311-2, ainsi qu'à l'escalade en «via ferrata» ;

- 5- le canyonisme ;
- 6- le parachutisme ;
- 7- le ski, l'alpinisme et leurs activités assimilées ;
- 8- la spéléologie ;
- 9- le surf de mer ;
- 10- le vol libre, à l'exception de l'activité de cerf-volant acrobatique et de combat ;

Et ce quelle que soit la zone d'évolution, pour les activités 5 à 10.

Les activités à contraintes particulières, comprennent :

- l'alpinisme ;
- la plongée subaquatique ;
- la spéléologie ;
- les disciplines sportives, pratiquées en compétition, pour lesquelles le combat peut prendre fin, notamment ou exclusivement lorsqu'à la suite d'un coup porté, l'un des adversaires se trouve dans un état incapable de se défendre et pouvant aller jusqu'à l'inconscience ;
- les disciplines sportives comportant l'utilisation d'armes à feu ou à air comprimé ;
- les disciplines sportives, pratiquées en compétition, comportant l'utilisation de véhicules terrestres à moteur à l'exception

- du modélisme automobile radioguidée ;
- les disciplines sportives comportant l'utilisation d'un aéronef à l'exception de l'aéromodélisme ;
- le rugby à XV, rugby à XIII, rugby à VII.

Ces activités nécessitent la présentation d'un certificat médical annuel d'absence de contre-indication à la pratique.

Pour la FCD, et ce à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2023, toutes les autres activités physiques et sportives ne nécessitent pas la présentation d'un certificat médical annuel d'absence de contre-indication, que ce soit pour la pratique d'activité physique et sportive d'entretien-loisirs ou en compétition, ou la présentation de l'attestation de réponse négative à l'ensemble des rubriques du questionnaire santé-sport dans l'intervalle des 3 années.

Seule la présentation de l'attestation de réponse négative à l'ensemble des rubriques du questionnaire santé - FCD de la saison 2023/2024, devra être faite par chaque adhérent auprès de l'association. Il appartiendra à l'association de conserver UNIQUEMENT cette attestation.