

## La GFSD au sein de la FSGT,

La "Gym Forme Santé et Danse" regroupe de nombreuses activités physiques et sportives liées à l'entretien du corps et de la condition physique, à la santé et à l'expression corporelle. Toutes ces activités sont ouvertes aux femmes et aux hommes et peuvent être pratiquées à tout âge..



**Le comité départemental FSGT 29** est l'instance départementale de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail qui délègue son projet au niveau régional puis départemental. Ses principes directeurs sont *la convivialité et le lien social, la vie démocratique et la concertation, la mutualisation et la solidarité, l'environnement durable, la participation et l'accès de tous à la culture des Activités Physiques et Sportives (participation, acquisition de connaissances et de compétences)*. En qualité de fédération de clubs, il croit en la plus-value du bénévolat pour les individus et la vie associative; aussi, il entend faciliter la mise en réseau des clubs et activités et la mise en œuvre des projets.

## La GFSD dans le Finistère

Dans le Finistère, il est possible de pratiquer

**La gym forme** (gymnastique d'entretien) qui est une activité très riche en diversité allant du stretching à la gym douce, à la gym tonic en passant par la gym équilibre, le fitness, la zumbas..., basée sur des exercices cardio, de renforcement musculaire, de souplesse...

**Le yoga (et le pilate)** prend en compte l'individu dans sa relation entre corps et mental. Le hata yoga se caractérise par des postures corporelles qui s'appuient sur une maîtrise des techniques de respiration. Pour comprendre le yoga, il est nécessaire d'en faire l'expérience soi-même.

**La pratique grâce à la licence omnisport d'activités complémentaires**

Adultes et Séniors comme l'aquagym, la natation, la randonnée, le badminton, le tennis de table, le cyclotourisme...de manière non compétitive

Et de participer aux formations mensuelles (pour les animatrices et pratiquantes) qui ont lieu à Brest, Plouneour Trez et Guilers



Avoir son association ou une section de celle-ci affiliée au Comité FSGT 29, c'est s'assurer de bénéficier

- D'organisations de qualité portées par des commissions d'activité avec des rencontres ayant généralement lieu en semaine, en soirée à des coûts limités.
- D'un accompagnement du comité départemental (et des membres de la commission d'activité) pour
  - Vos projets de formation au sein de votre club
  - Vos actions et projets, tant pour la logistique que pour la mise en œuvre ou le financement
  - Les formalités administratives liées aux obligations des associations
    - Répondre à vos besoins et interrogations liées aux assurances
    - Vos relations avec les institutions locales
  - Faciliter la mise en relation des clubs et activités
  - Vos demandes d'aides et de subventions
  - La participation à des rencontres fédérales et leur organisation
  - La mise en place de championnats dans des secteurs non couverts à ce jour

### A savoir!

Il vous est possible au sein de la même association, pour la même activité d'être affilié à une Fédération Française et à la FSGT, permettant ainsi aux pratiquants de choisir leur pratique ou de pratiquer dans les deux sections. Pour cela, il vous suffira de créer 2 sections distinctes, l'une F.F., l'autre FSGT.

### Contact

- Commission : [jo29brest@wanadoo.fr](mailto:jo29brest@wanadoo.fr)
- Comité: [comite@sportfsgt29.asso.fr](mailto:comite@sportfsgt29.asso.fr) | 0298470707

La liste des clubs est disponible sur le site de la FSGT 29: [Liste des Clubs](#)