www.fsgtnord.org

Calendrier BAFA

Cliquer sur l'image

COSPORTS F.S.G.T.

La boutique
de votre Comité

Cliquer sur le logo

SPORT ET PLEIN AIR

Mars 2018

SANTÉ forme

Sont qualifiés de sports de préhension les pratiques comme le judo, le jiu-jitsu brésilien, le pancrace, le MMA (arts martiaux mixtes), et les différents styles de lutte (libre, gréco-romaine, sambo)… Des disciplines très appréciées pour les bienfaits qu'elles apportent à leurs pratiquant·es, mais qui les exposent aussi à des blessures traumatiques. Médecin du sport à la Clinique Drouot (Paris) et ancien docteur des équipes de France juniors et seniors de judo à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep), Jean-Christophe Miniot nous en parle et donne des pistes pour tenter de les éviter… *# Par Antoine Aubry*

BLESSURES TRAUMATIQUES & SPORTS DE PRÉHENSION

«réduire les risques, c'est possible !»

Quelles sont les zones du corps les plus touchées *par des blessures traumatiques pour les amateurs et amatrices de ces disciplines ?*

Jean-Christophe Miniot : En règle générale pour les sports de préhension, et en particulier pour le judo et les luttes, c'est l'épaule qui est la zone la plus touchée par des blessures traumatiques. Principalement à cause des chutes. Suivent généralement le genou, la cheville puis les coude/poignet/main et le rachis lombaire… Tout dépend évidemment des pratiques, mais la partie du corps la plus atteinte, et ce quel que soit le sport de préhension, c'est très souvent l'épaule.

À propos de cette dernière, de quels types de blessures parle-t-on ?

Jean-Christophe Miniot : Pour l'épaule, on a vraiment de tout ! La plus courante après un traumatisme grave (comme lors d'une chute), c'est la luxation au niveau de l'articulation acromio-articulaire (celle entre l'omoplate et la clavicule), mais on recense aussi des fractures (de la clavicule) ou des atteintes au niveau des tendons comme avec la lésion du bourrelet glénoïdien (qui participe à la stabilité de l'articulation de l'épaule) etc. Les autres parties du corps sont évidemment aussi sujettes aux blessures à la suite de gros traumas, mais également à cause des micro-traumatismes, la répétition de petits traumatismes qui provoque une blessure sur le long terme.

Quelles sont les causes de ces blessures traumatiques ?

Jean-Christophe Miniot : En premier lieu : la nature même des disciplines (sports combats ou arts martiaux) qui expose naturellement ses pratiquants aux traumatismes. Ensuite, la répétition par l'entrainement qui augmente les risques de pathologies liées aux micro-traumatismes et enfin le fait que cela soit des sports de positions. C'est-à-dire que si, techniquement, le mouvement d'attaque ou de défense auquel vous pensez est bien réalisé, vous aurez en face de vous un adversaire qui va essayer de perturber vos plans. Ainsi, vous risquez de vous retrouver dans des positions qui ne sont pas physiologiques et vous pouvez donc vous blesser… Autre cause : une mauvaise réalisation technique des gestes. Fait de manière répétée, cela n'est pas sans conséquence.

Comment faire pour les éviter ? En s'échauffant ?

Jean-Christophe Miniot : Oui l'échauffement a logiquement son importance, mais pas moins qu'un bon apprentissage technique et qu'une vraie préparation physique. Rendre son corps solide et prévenir d'éventuelles blessures passent par un renforcement musculaire en complément de ses entrainements. Même si cela est plus compliqué pour des sportifs amateurs (il est difficile de trouver le temps entre leur travail et les deux ou trois entrainements qu'ils font déjà chaque semaine…), il s'agit de quelque chose à ne pas négliger et à faire en suivant les conseils d'éducateurs qualifiés. Le renforcement musculaire ne s'improvise pas.

La fatigue doit aussi être responsable de nombreuses blessures…

Jean-Christophe Miniot : Bien sûr. Quand on fatigue au fil d'une compétition ou d'un combat, le geste technique se dégrade, on a moins de lucidité et on risque davantage de se blesser. Sans oublier que les combattants ont souvent fait des régimes avant l'épreuve pour rentrer dans leurs catégories de poids et que leur organisme n'a pas forcément le temps de retrouver 100% de ses capacités. Pour éviter de ressentir la fatigue (et donc les blessures), il faut bien optimiser la récupération en s'accordant des plages de repos, en s'alimentant (avec un mélange équilibré de sucres et de protéines) et en buvant (de l'eau un peu alcaline, comme de la Saint-Yorre, est parfaite). Précisons tout de même que les compétitions de disciplines différentes n'ont rien à voir entre elles en matière d'engagements et d'efforts et qu'elles ne demandent donc pas les mêmes temps de récupération…

photos : FSGT 59

Interclubs FSGT judo à Flers-en-Escrebieux (59) 17 décembre 2017.

«L'apprentissage de la chute est fondamentale dans les sports de préhension. Le problème est lorsque quelqu'un essaye de vous projeter sur le dos en compétition…»

Quel est le rôle de l'éducateur ou de l'éducatrice dans la prévention des blessures ?

Jean-Christophe Miniot : L'éducateur doit évidemment suivre la pratique de ses élèves, vérifier que les gestes techniques sont correctement réalisés et être attentifs à d'éventuels signes de fatigue. Notamment chez les enfants, ados ou débutants. Après, s'il a un rôle préventif, l'éducateur ne peut pas être partout et éviter toutes les blessures traumatiques… Concernant les pratiquants adultes confirmés, c'est à eux de se responsabiliser en connaissant leurs limites et en écoutant leur corps.

Mais pour revenir sur les chutes, les élèves ne sont-ils ou elles pas formé·es pour apprendre à «bien» tomber ?

Jean-Christophe Miniot : L'apprentissage de la chute est fondamentale dans les sports de préhension. Le problème est que lorsque quelqu'un essaye de vous projeter sur le dos en compétition, vous allez forcément résister pour éviter de perdre des points et vous ne tomberez pas comme lors de vos cours… C'est surtout à ce moment que vous pouvez vous faire mal. C'est pour cela qu'on dénombre beaucoup plus de blessés en compétition qu'à l'entraînement, du moins chez les sportifs amateurs.

Et que peuvent être les conséquences d'une blessure traumatique chez les combattant·es de sports de préhension ?

Jean-Christophe Miniot : Certains athlètes peuvent tout simplement arrêter leurs carrières. Soit parce qu'ils n'arrivent pas à retrouver leur niveau physique (et donc leur niveau de pratique) d'avant, soit parce qu'ils sont bloqués psychologiquement. Une grosse blessure traumatique marque l'esprit. Sans oublier que cela est susceptible d'entraîner des problèmes physiques sur le long terme et même bouleverser votre vie quotidienne comme l'arthrose à l'épaule qui entraîne douleurs et des difficultés de mobilité et qui peut être la conséquence de luxations répétées. Mais il est aussi nécessaire de rappeler que les sports de préhension sont excellents pour le corps ! Pour l'appareil locomoteur, sur le plan cardio-vasculaire et au niveau du système nerveux. Ce sont des pratiques de haute coordination qui développent énormément de connexions neuronales, la capacité d'analyse de situation, la proprioception… #

IDÉES REÇUES

Des conséquences chez les enfants ?

En 2011, le décès d'un jeune judoka asthmatique après des heures d'entraînement intensif face à des garçons plus âgés que lui au Japon avait fait la une de nombreux médias français. Le judo était-il devenu une discipline si dangereuse que cela pour les enfants ? Non, car pratiqué sérieusement (c'est-à-dire en respectant les capacités physiques des athlètes et notamment chez les plus jeunes) et dans les règles de l'art, le judo, comme les autres sports de préhension, est une activité physique et sportive comme les autres même si elle n'est évidemment pas sans risque. Reste que sur Internet, plusieurs sites de santé assurent tout de même que la pratique des sports de préhension est déconseillée pour les enfants et adolescent·es en pleine croissance. Ce que réfute le docteur Jean-Christophe Miniot, médecin du sport à la Clinique Drouot (Paris) : *«Que cela soit pour les sports de préhension ou non, le fait de croire que le sport a un impact sur la croissance est une simple idée reçue. Le basket-ball ne fait pas grandir et la gymnastique ne rend pas ses pratiquants petits…»* Ajoutons même que c'est durant l'adolescence que se constitue le capital osseux chez l'humain et que les os sont renforcés par ces disciplines - comme toute pratique sportive ! - durant cette période. # AA

APPLICATION DU FROID

Après une blessure… stop ou encore ?

Après une blessure survenue pour diverses raisons (mauvais coup, mauvaise chute, etc.), on voit souvent le ou la combattant·e placer rapidement une poche de glace (entourée d'une serviette) sur la partie du corps atteinte. Une bonne habitude car le froid permet de limiter d'éventuels saignements internes (dans le cas d'une blessure ligamentaire par exemple) et de diminuer progressivement la douleur grâce à son effet anesthésiant. *«Si la blessure a nécessité la pause de glace, cela signifie que le sportif doit arrêter son activité»*, prévient Jean-Christophe Miniot, médecin du sport à la Clinique Drouot (Paris). *«Dans le cas contraire, il risquerait d'aggraver sa situation.»* Certain·es amateurs ou amatrices de ces pratiques n'hésitent pourtant pas à reprendre le combat après avoir utilisé une bombe de froid en spray pour soulager immédiatement une douleur. Une solution miracle ? Pas du tout, il s'agit simplement d'un *«composé de gaz qui va stimuler les récepteurs de la peau et emprunter des canaux de la sensibilité plus importants que ceux de la douleur»*, indique Erwan Lucas, kinésithérapeute, sur le site Internet du magazine *So Foot*. *«Résultats : le cerveau interprète différemment le message, et la douleur est atténuée.»* Mais l'éventuelle blessure n'aura elle en revanche pas disparue… À ne donc jamais utiliser en cas de suspicion de blessure traumatique grave. # AA

À peine deux années et le judo FSGT du comité de La Réunion compte déjà près de 600 licencié·es réparti·es dans 5 clubs, organise des compétitions et animations et travaille pour faire de ses jeunes judoka·tes des acteurs et actrices à part entière de la société. *# Par Antoine Aubry*

VIE ASSOCIATIVE portrait

Judo FSGT réunionnais

ANSAM NOU VA ALÉ PLIS D'VAN !

Possédant un terrain de jeu extraordinaire (littoral, relief, nature…), l'île de La Réunion permet à ses habitant·es de prendre part à de nombreux sports d'eau, de montagne et de plein air… Mais les Réunionnais et Réunionnaises sont tout aussi friand·es d'activités plus «classiques» telles le football, le tennis ou bien le judo ! Cette activité est d'ailleurs celle qui fournit le plus gros contingent de licencié·es au tout nouveau (il est né il y a trois ans) comité FSGT de la Réunion puisque l'on comptabilise pas moins de 550 judokas et judokates (dont plus de 300 enfants !) inscrit·es dans cinq clubs de l'île depuis le début de la saison. Chiffre qui sera sûrement amené à augmenter d'ici la fin de l'année et qui impressionne compte tenu du fait qu'il n'y avait aucun·e pratiquant·e de cette activité à la FSGT 974 en 2015/2016…

Membre de la commission départementale de judo, Jean-Pierre Huang revient sur les raisons de ce rapide succès : *«Trois clubs de l'île - le Judo Club Saint-André, le Saint-Pierre Judo et le Dojo Huang Ying Chin - ont décidé il y a deux ans de quitter la Fédération française de judo et disciplines associées à laquelle ils étaient affiliés pour rejoindre la FSGT. Cette décision a fait suite à une volonté de ces clubs de faire du sport autrement, de recentrer leur pratique sur l'essentiel et de donner à leurs adhérents un lieu où les valeurs sont importantes et en adéquation avec le code moral des judokas* (*).»

Koma i devien sitoyen

Par *«faire du sport autrement»*, Jean-Pierre pense par exemple au rôle éducatif qu'ont les clubs de judo. *«Ni les écoles, ni nos associations ne remplaceront les parents, mais nous pensons que nous pouvons, à travers la pratique de notre discipline et nos actions, créer une cohésion sociale et former les jeunes à devenir des citoyens acteurs de leur vie»*, explique-t-il. *«C'est une philosophie que l'on retrouve à la FSGT et qui nous a séduit (nos trois clubs étant situés dans des quartiers difficiles), au même titre que celle de l'accès au sport pour tous.»*

Sur le terrain (ou plutôt sur les tatamis), la commission départementale de judo (qui se réunit plusieurs fois par an et qui est exclusivement composée de bénévoles) organise donc des compétitions, mais également des animations réservées aux plus jeunes. *«Trois ont eu lieu depuis septembre dernier et elles ont réuni 150 enfants à chaque fois»*, indique-t-elle. *«Comme nous souhaitons que les jeunes soient acteurs de leurs propres animations, nous avons décidé de lancer le challenge "Chi Sin Tai" pour la catégorie "benjamins". Les enfants qui s'affrontent en poule de 6 judokas sont à la fois combattants, commissaires sportifs et arbitres…»*

Au sein de la Commission fédérale d'activité (CFA) judo, on salue évidemment l'énorme travail réalisé, mais on sait que la route est encore longue. *«L'important à nos yeux, c'est de réussir à pérenniser l'activité sur place»*, assure Jean-Claude Cabanne. *«Il va falloir s'investir à* précise Jean-Claude Cabanne, *«C'est la même chose du côté de la Fédération française de judo et disciplines associées. Le judo est très populaire chez les petits, c'est un phénomène de société.»* Reste encore à les convaincre (et leurs parents) de rejoindre les clubs de la Fédération et pour ça, ses différents acteurs et actrices s'emploient à fond…

Dans le Var, où la quasi totalité des licencié·es sont des enfants, les clubs organisent un stage annuel multisports qui permet à une cinquantaine de petit·es et d'adolescent·es de se retrouver pendant 4 jours pour se perfectionner dans leur discipline, mais aussi en découvrir de nouvelles.

Au nord, la FSGT 59 a lancé les «minikids» depuis deux ans. *«Les minikids, c'est à destination des enfants qui veulent faire du judo, mais qui n'ont pas encore l'âge de faire de la compétition»*, explique Loïc Lengle. *«Les petits se réunissent notamment lors d'interclubs (il y en a déjà eu 7 depuis le début de la saison) où ils réalisent des petits jeux face à des animateurs diplômés FSGT et des licenciés ayant la ceinture noire. C'est quelque chose de très ludique et qui plaît beaucoup, aux enfants comme aux parents, et qui témoigne du besoin continu de faire évoluer une discipline pour qu'elle perdure.»*

Très performant sur la pratique enfants, le judo FSGT a un peu plus de mal concernant le nombre de filles et de femmes dans ses rangs et *«ce bien qu'il ait été un grand promoteur du judo féminin dans le passé»* (*), indique Jean-Claude Cabanne. *«La participation des féminines aux fédéraux est stable, mais elle n'augmente pas»*, poursuit-il. Au niveau local, tout dépend du travail des clubs ou des comités, certains ayant une assez grande proportion de judokates en leur sein (la Gironde 35%, le Nord 32% ou la Meurthe-et-Moselle 32,5%) tandis que la majorité est perpétuellement à la recherche de nouvelles arrivantes.

Initiatives handi-valides encore trop rares

Enfin, du côté des pratiques partagées handi-valides, le club du Shin Gi Tai Borgo (Corse) [lire «Sur les tatamis de la pratique partagée», juillet-août 2012] poursuit son travail avec un Institut médical éducatif et *«reçoit toujours des jeunes en situation de handicap chaque mercredi»*, explique Frédéric Durand, son professeur. *«Comme j'accueille ces enfants au club, il y un phénomène attractif qui en découle et une dizaine d'autres jeunes en situation de handicap prennent part aux cours ordinaires. De plus, nous avons une femme trisomique chez les adultes qui est devenue ceinture noire et un des piliers du club.»* En Ile-de-France, c'est le Cercle Mikage Judo de Meaux (Seine-et-Marne) qui organise des séances avec des personnes en situation de handicap chaque semaine.

photos : FSGT 59

photos : Judo FSGT 974

Le 10 février dernier, plusieurs dizaines de jeunes judokas et judokates FSGT (prépoussin·es à benjamin·es) de La Réunion se sont réuni·es lors d'une animation organisée dans la commune de Saint-André par la commission judo de la FSGT 974.

BREVET FÉDÉRAL

Le judo n'oublie pas la formation

Le judo FSGT est certes en forme, mais quid de la formation de ses animateurs et animatrices ? Rassurez-vous, cette dernière est prise très au sérieux car *«avoir des enseignants bien formés permet de gagner en crédibilité»*, indique par exemple Nicolas Souchon du Judo Club de Seillons (Var). *«Les parents des jeunes judokas sont effectivement très demandeurs à ce sujet et c'est essentiel pour le bon développement de la pratique»*, poursuit Loïc Lengle de la FSGT 59.

Pour répondre à cela, *«le judo FSGT a donc mis en place un Brevet fédéral d'animateur 1er et 2e degrés»*, explique Jean-Claude Cabanne, le coordinateur de la Commission fédérale d'activité. *«Et il marche très bien ! Nous faisons passer près d'une trentaine de Brevets fédéraux par an dans les différentes régions - en particulier en Paca, Occitanie et Hauts-de-France - et nous allons bientôt en démarrer sur l'Ile de La Réunion* [lire le portrait du judo FSGT réunionnais ci-contre].» # AA

Mais, hormis ces quelques exemples, les initiatives en direction des personnes en situation de handicap restent rares… Preuve que s'il est en forme, le judo FSGT a encore quelques points faibles à travailler pour continuer sa belle progression. #

(*) «Si la pratique féminine semble aujourd'hui couler de source, c'est oublier que dans cette discipline, héritée d'un art martial interdit aux filles au Japon, l'idée de les voir combattre sur les tatamis semblait presque blasphématoire au début des années 1960. (…) Et si la Fédération française de la discipline avait bien tenté de lancer un premier championnat en 1965, mais sans succès, *"la pratique féminine du judo en compétition a pris naissance à la FSGT"* quelques années avant, avec, en 1964, la programmation "dans le cadre des championnats fédéraux du judo travailliste FSGT, (d')une compétition "dames"; elle comptait 8 participantes". » *Extrait de "Féministe avant l'heure" à lire dans* La FSGT du sport rouge au sport populaire, *coédition La ville brûle-Sport et plein air, 2014 (bon de commande p.13).*

(*) *Le code moral du judo représente l'amitié, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et la politesse.*

« Créer une cohésion sociale et former les jeunes à devenir des citoyens acteurs de leur vie… une philosophie que l'on retrouve à la FSGT. »

leurs côtés et notamment concernant la formation des animateurs. On va d'ailleurs discuter de cela avec eux très rapidement puisque plusieurs judokas et dirigeants du judo réunionnais seront présents au prochain championnat de France qui aura lieu du 31 mars au 2 avril à Montreuil [Seine-Saint-Denis].» En effet, 7 jeunes s'y sont qualifiés et quitteront La Réunion pour la toute première fois… Au moment de combattre, ces derniers·ières auront sans doute en tête la devise de leur comité qu'ils et elles répètent à chaque compétition/animation : *«Ansam nou lé méyer, ansam nou va alé plis d'van. Alon amontre a nout jénés koma i devien sitoyen / Ensemble nous sommes les meilleurs, ensemble nous allons plus loin. Montrons à notre jeunesse comment on devient citoyen.»* #

Enfants, compétitions, développement...

FORCES ET FAIBLESSES DU JUDO FSGT

Dans une fédération omnisport, chaque activité pratiquée connait des états de forme divers au gré des époques. Pour diverses raisons, il se peut qu'une discipline connaisse un coup de moins bien sur une certaine période ou, au contraire, qu'elle soit en progression. Grâce au travail réalisé dans de nombreux domaines, le judo FSGT se place actuellement dans la seconde catégorie. Mais ses acteurs et actrices estiment qu'il reste encore à faire pour le développer davantage. *# Par Antoine Aubry*

Le judo à la FSGT ce sont... *des milliers de licencié-es présent-es dans pas moins de 40 comités départementaux... Parmi les plus représentés, on notera celui du Nord, en force, suivi de celui de la Corse, des Alpes-Maritimes, de La Réunion, des Bouches-du-Rhône, de la Seine-Saint-Denis, du Var, de Paris... Les enfants (jusqu'à 14 ans) représentent 73% des licencié-es et les féminines 27%.*

À l'heure actuelle, le judo est une des activités dites «en forme» à la FSGT. On le remarque notamment en réalisant que cette pratique née du Japon à la fin du XIXe siècle et ses milliers de licencié-es sont présent-es dans une quarantaine (soit la moitié !) de comités départementaux ! Un chiffre très important que seules quelques rares activités physiques et sportives de la Fédération (cyclisme, footballs...) dépassent et qu'il est important de souligner. *«À la FSGT, on propose et on apporte quelque chose de différent»*, résume Jean-Claude Cabanne, le coordinateur de la Commission fédérale d'activité, pour expliquer cette présence. *«Un accès de la pratique au plus grand nombre, un besoin de faire des compétitions ou des rencontres au niveau des jeunes et une convivialité autour des championnats... C'est ce qui plait et qui attire.»*

Parmi ces comités, certains sont actuellement sur une très belle dynamique comme celui du Nord dont le nombre de licenciés a augmenté cette saison. *«Dans les clubs dans ces départements, enfin on espère !»*. Autre terre historique de judo, le Var a été en difficulté mais est en train de reprendre du poil de la bête. *«Le nombre de licenciés a augmenté, nos clubs sont complets»*, indique Nicolas Souchon du Judo Club de Seillons. *«La discipline progresse parce que l'on cherche à offrir un sport pour tous et convivial où il est question de l'épanouissement du pratiquant. Le judo est certes un sport de combat, mais on s'affronte avec respect, en transmettant les valeurs de la discipline qui rejoignent d'ailleurs celles de la FSGT.»*

D'autres comités ou régions sont également sur de belles dynamiques comme en Gironde où les clubs (par ailleurs nouvellement affiliés) organisent régulièrement des tournois régionaux ouverts à tou-tes qui sont très appréciés (430 participant-es lors de la dernière édition qui a eu lieu en novembre dernier), mais certains ont plus de difficulté comme en Ile-de-France où la pratique peine un peu à se relancer totalement ou sur l'Ile de Beauté.

photos : FSGT 59

notre département, il y a toujours eu une forte culture du judo», indique Loïc Lengle, co-responsable de la commission judo de la FSGT 59 et formateur d'arbitres. *«Le nombre de judokas avait un peu baissé ces derniers temps, mais là c'est reparti de plus belle. Nous allons dépasser les 1500 avant la fin de la saison, répartis dans pas moins de 43 clubs, et il y a aussi un projet pour davantage développer l'activité dans les autres comités des Hauts-de-France, du Pas-de-Calais à l'ancienne Picardie. D'ici deux ou trois ans, on devrait multiplier «Après une formidable embellie il y a 3 ans, nous voyons le nombre de nos judokas diminuer»*, témoigne Frédéric Durand, le responsable de la pratique en Corse. *«Il n'y a pas de dynamique constructive (pas de formations, pas de publicité) et un seul championnat.»*

Succès des championnats et interclubs

Un problème car les championnats et compétitions représentent effectivement une grosse part du quotidien des judoka-tes dans la Fédération. *«Au niveau fédéral, deux championnats de France FSGT (individuel et par équipe) sont organisés chaque année et réunissent près d'un millier de participant-es chaque année»*, rappelle Jean-Claude Cabanne. Les éditions 2017 qui s'étaient déroulées à Sin-le-Noble (Nord) en avril pour les catégories juniors, minimes et vétérans et à Marseille (Bouches-du-Rhône) en juin pour les poussin-es, benjamin-es, cadet-es et seniors ont eu un franc succès (avec respectivement 250 athlètes dont une centaine de féminines et 550 athlètes dont 230 jeunes et 150 féminines), mais ne sont évidemment pas les seuls événements compétitifs qui rythment la vie des clubs. Compétitions régionales, départementales, locales ou simples rencontres interclubs amicales, il y en a pour tous les goûts !

Dans le comité du Nord par exemple, une dizaine d'interclubs, toutes catégories, sont justement organisés chaque saison. Outre le fait que ces interclubs *«plaisent beaucoup aux clubs et à leurs adhérents»* et *«permettent aux jeunes arbitres en devenir de vraiment se former sur le terrain»* selon la commission de judo de la FSGT 59 (lire les 3 questions ci-contre), y participer trois fois dans l'année (et sans obligation de résultats) autorise les judokas et judokates du coin à participer aux championnats régionaux, eux-mêmes qualificatifs pour les championnats de France FSGT...

«Dans le Var, le calendrier est toujours rempli», détaille à son tour Nicolas Souchon. *«Nous avons notre propre interclubs et nous participons aussi au Challenge de Provence (qui réunit les clubs des Bouches-du-Rhône et du Var), aux championnats de Provence et de zone (qui sont des sélections pour les championnats de France FSGT) et donc les fédéraux. Tout cela est organisé grâce au gros travail de bénévoles, mais c'est également une de nos faiblesses. L'organisation des compétitions reposent souvent sur le dos des mêmes personnes, des gens qui s'impliquent souvent déjà dans l'animation de leurs propres clubs et qui risquent de fatiguer à un moment. Mais ça, c'est le propre du bénévolat et de l'associatif.»* À noter également la possibilité pour les judoka-tes FSGT de prendre part à des échanges internationaux (comme avec les Italien-nes de l'Union italienne du sport pour tous, Uisp) ou aux championnats du monde de la Confédération sportive internationale travailliste et amateur (CSIT) comme à Riga (Lettonie) l'été dernier où plusieurs d'entre eux et elles étaient présent-es et ont pu rafler six médailles.

Reportage photos : Inter-clubs FSGT 59 de judo, à Douchy-les-Mines, 4 février 2018.

Faire évoluer une discipline pour qu'elle perdure

Au niveau des effectifs, le judo FSGT est marqué par un très fort pourcentage d'enfants dans ses rangs. *«Mais il ne faut pas croire que ça nous est propre»*,

ARBITRAGE

«Les jeunes arbitres, c'est l'avenir du judo FSGT»

3 questions à Loïc Lengle, membre du Judo Club de Bruay-sur-l'Escaut, formateur d'arbitres de judo dans le comité FSGT du Nord, co-responsable de sa commission judo. Il revient sur l'importance de l'arbitrage dans la discipline, la manière dont se déroulent les formations FSGT dans son comité et livre quelques chiffres.

La FSGT 59 œuvre beaucoup pour la formation de jeunes arbitres, pour quelles raisons ?

Loïc Lengle : Former de jeunes arbitres, c'est tout simplement l'avenir du judo FSGT ! Nous avons déjà des arbitres, mais si on ne forme pas la relève maintenant, la suite sera compliquée. Et comme il faut quelques années pour arbitrer correctement, il faut prendre les futurs arbitres très jeunes.

Comment se déroule la formation des arbitres ?

Loïc Lengle : Cela débute avec un stage d'une journée. On visionne des films pour voir leur interprétation et on les entraine ensuite sur des interclubs. Selon la manière dont ça se passe, les stagiaires seront convoqués sur un championnat pour tenter de devenir des arbitres. Et pour le devenir, il ne suffit pas de remplir un questionnaire. Il faut vraiment être sur le terrain et avoir des connaissances poussées... Pour être arbitre départemental par exemple, il est obligatoire d'être au minimum ceinture marron (et donc avoir 16/17 ans environ), 1er dan pour le régional et 2e dan pour le national.

Réussissez-vous à convaincre beaucoup de jeunes ?

Loïc Lengle : Pas mal, on a une quinzaine de jeunes qui sont en formation en ce moment et les gamins sont à fond dedans... Maintenant, on cherche aussi de nouveaux formateurs d'arbitres qui permettront de travailler à leur tour l'avenir du judo FSGT. Car l'équipe actuelle va bientôt passer la main.
 # Propos recueillis par AA

Des dispositions légales encadrent la rémunération des éducateurs et éducatrices sportifs·ives. Focus sur les plus importantes d'entre elles. # *Par Thomas Fontenelle*

RÉMUNÉRER UN ÉDUCATEUR, UNE ÉDUCATRICE

à quel coût ?

JURIDIQUE SUR LE NET
Retrouvez les articles juridiques de *Sport et plein air*, en format PDF téléchargeables, sur fsgt.org > Publications > Sport et plein air > Juridique.

Si l'encadrement d'une activité physique et sportive se fait très souvent à titre bénévole, une association peut également verser une rémunération aux éducateurs·trices qui agissent pour son compte. La rémunération de ceux·celles-ci déclenche un certain nombre d'obligations mais permet également de bénéficier de dispositifs d'aide spécifique. Étudions ces différentes dispositions juridiques.

Rémunération et obligation de diplôme

L'article L212-1 du Code du sport précise que «*seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entrainer ses pratiquants* (...) *les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification...*». Ainsi, si l'encadrement d'une activité à titre bénévole ne nécessite pas de qualifications particulières, il n'en va pas de même pour l'encadrement d'une activité physique ou sportive contre rémunération. Les éducateurs·trices rémunéré·es doivent nécessairement disposer d'un diplôme, titre ou qualification garantissant «*la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants*» et «*enregistré au répertoire national des certifications professionnelles*».

Travailleur·euse indépendant·e ou salarié·e

Le versement d'un revenu par une association peut déclencher de deux types de relations contractuelles entre l'association et l'éducateur ou l'éducatrice :

• Une relation de prestation de service lorsqu'il ou elle agit avec un statut de travailleur indépendant. Le statut de travailleur indépendant implique que l'éducateur·trice organise son activité en dehors de tout lien de subordination à l'égard de l'association (notamment sur les horaires, le matériel etc.). L'actualité récente de la jurisprudence invite à être prudent quant au recours aux «indépendant·es» par les associations. En effet, la relation entre l'association et l'éducateur·trice peut facilement être requalifiée en contrat de travail dès lors que la rémunération et les horaires sont imposés par l'association (Cour ce cassation, Chambre sociale, 20 février 2013, n°11-26.982).

• Une relation salariale entrainant la signature d'un contrat de travail.

Relation salariale et principales obligations

Le Code du travail et la Convention collective nationale du sport (CCNS) réglementent les relations entre les associations sportives employeuses et les éducateurs ou éducatrices salarié·es. Ainsi la CCNS contraint les associations à respecter une grille de rémunération et un salaire minimum conventionnel (SMC), propre à ladite convention, en fonction d'une classification des salariés (article 9.2.1 de la CCNS). Le SMC brut s'élève à 1407,89 euros depuis le 1er juillet 2017. Il se montera à 1419,15 euros à partir du 1er avril 2018.

Au-delà de cette grille de rémunération, la CCNS imposent un certain nombre de dispositions spécifiques au titre desquelles on retrouve la prime d'ancienneté (article 9.3.1), le régime de prévoyance (chapitre 10) ou encore la complémentaire santé (article 25).

Aménagement de l'assiette des cotisations de sécurité sociale

Le dispositif de l'assiette forfaitaire des cotisations de sécurité sociale, instauré par un arrêté du 27 juillet 1994 (Arr. 27 juillet 1994, NOR : SPSS9402382A : JO, 13 août), peut bénéficier aux associations sportives qui emploient des éducateurs et éducatrices sportifs·ives. C'est un système dérogatoire dont l'objet est d'atténuer les cotisations sociales en faveur des petites associations. Il permet de limiter le montant des rémunérations pris en compte pour le calcul des cotisations. Ainsi, les cotisations d'assurances sociales, d'accidents du travail et d'allocations familiales ne sont pas calculées sur les rémunérations effectives mais sur la base d'une assiette réduite, forfaitaire. L'assiette mensuelle concerne les rémunérations d'un montant inférieur à 115 fois le Smic horaire par mois, soit 1122 euros (voir le tableau ci-contre).

Ce dispositif peut avoir des effets négatifs sur la situation sociale des éducateurs·trices. L'association peut décider de ne pas en bénéficier.

Les dispositifs d'aide à l'emploi

Afin d'accompagner les associations vers la professionnalisation, il existe de nombreux dispositifs de soutien à l'emploi (aide du CNDS « citoyens du sport», contrat d'insertion, soutien des collectivités territoriales, etc.). Pour en savoir plus sur ces différents dispositifs, retrouvez l'article juridique «les aides à l'emploi pour les associations» dans *Sport et plein air* n° 592, août-septembre 2015 ou sur fsgt.org (voir le lien ci-dessus).

ASSIETTE FORFAITAIRE

des cotisations sécu. associations sportives

Rémunération brute mensuelle (réf. Smic horaire 9,76 euros au 01/01/2017)	Assiette des cotisations CSG et CRDS
Moins de 45 Smic (439 euros)	5 Smic (49 euros)
De 45 Smic (439 e.) à moins de 60 Smic (580 e.)	15 Smic (146 e.)
De 60 Smic (586 e.) à moins de 80 Smic (781 e.)	25 Smic (244 e.)
De 80 Smic (781 e.) à moins de 100 Smic (976 e.)	35 Smic (342 e.)
De 100 Smic (976 e.) à moins de 115 Smic (1122 e.)	50 Smic (488 e.)
Plus de 115 Smic (1222 e.)	Salaire réel

photo : Mathieu Fleury

NATATION Participation en hausse et nouveaux clubs aux Fédéraux d'hiver

Ils et elles étaient 225 nageurs et nageuses (110 féminines) à s'être donné·es rendez-vous, les 27 et 28 janvier en région parisienne, pour disputer des championnats d'hiver très attendus. Participation en hausse (25 engagé·es en plus d'une année à l'autre), tout était mis en place pour permettre une compétition de très haute tenue pour ce premier rendez-vous fédéral de la saison. Chronométrage électronique, sono, officiel·les, disponibilité des personnels du centre aquatique du Kremlin-Bicêtre (94), le décor était planté, fruit du travail du pilotage de la Commission fédérale natation et le soutien du comité Val-de-Marne.

Les échanges entre les clubs, venus en grande majorité d'Ile-de-France mais aussi du Nord, de Saône-et-Loire, de la Loire, ont été nombreux et toujours joyeux. La présence de deux nouveaux, Grandpuits (77) et le SCN Toulousain, ont amené un souffle nouveau sur la natation FSGT, tout comme l'arrivée du CN Autun (71) la saison passée ou celle du club de Fontenay-Trésigny (77) lors des prochaines compétitions fédérales, notamment la Coupe par équipe qui se déroulera dans le Nord, le 8 avril, à Auby. La natation FSGT est en plein essor, gageons que l'investissement des clubs donnera de belles épreuves fédérales à venir (Rassemblement des jeunes nageurs - hors tableau de qualification - les 26-27 mars à Autun, Fédéraux d'été fin mai). **# Mathieu Fleury**