

LA REVUE DE LA FÉDÉRATION NATIONALE DES OFFICES DU SPORT

SPORT

dans la

CITÉ

9 €
NUMÉRO 233
MAI 2022

SÉDENTARITÉ & SPORT

Bougez-vous la santé !

LES OFFICES EN ACTION

MAISON SPORT-SANTÉ

SPORT POUR TOUS

MARCHONS DANS NOS CAMPAGNES

LES
OFFICES
DU SPORT
FÉDÉRATION NATIONALE

NOUVELLE PARUTION

FNOMS RESSOURCES

46

GÉNÉRATION SPORT

SPORT

en famille



GUIDE PRATIQUE

Organisez votre événement intergénération !



13-15, rue Ambroise Croizat . 94800 VILLEJUIF
Tél. 01 79 84 85 10 - E.mail : fnoms@fnoms.org



WWW.FNOMS.ORG

SÉDENTARITÉ

L'enjeu du sport-santé



Dr Christian BÉNÉZIS,
Président de la FNOMS

Chers Amis, dirigeants des Offices du Sport,

Deux ans de pandémie due au COVID 19, 3 confinements, 50 % de la population en télétravail, écoles fermées salles et installations sportives fermées aux abonnés et au public, ont généré une inactivité physique quasi générale et « modifié la donne » en matière de santé physique et mentale touchant l'ensemble des tranches d'âge de notre population.

En 2020 et 2021, plusieurs études chez les 11-17 ans, les adultes et les seniors, ont montré l'impact de ces « mauvaises habitudes » sur la santé des Français.

Ces différentes études ont amené l'OMS (Organisation Mondiale pour la Santé) à proposer des recommandations visant à faire évoluer l'environnement physique et mental, individuel et collectif.

DES ACTIONS SUR TOUS LES TERRITOIRES

La FNOMS, par sa politique de « Sport-Santé » participe depuis de nombreuses années à la mise en place des programmes d'APA et au suivi des pratiquants au sein des Offices du sport et des CMS agréés. Du « Bien Grandir au Bien vieillir en restant en forme », du « Bien marcher dans nos campagnes au bien danser, tous à vélo, etc. » : nos Offices proposent ces actions sur tous nos territoires.

Avancer en âge en étant actif, c'est garantir une bonne condition physique et donc une bonne santé physique et mentale, grâce aux programmes d'APA adaptés à chacun. L'enjeu, c'est de garder la forme et ce faisant, « prendre son pied » dans le plaisir de pratiquer tous les jours. C'est, en tout cas, le vœu que je formule pour nous tous, en ce début de printemps, au sortir (j'espère) de cette « satanée » crise sanitaire.

PS : Le dossier « Sport-Santé » dans ce numéro de *Sport dans la Cité* est le fruit du travail du nouveau comité de rédaction de notre revue. Un numéro avait déjà été consacré au thème « Sport-Santé » dans le N° 232 de la revue en septembre 2020.

LES PARTENAIRES INSTITUTIONNELS DE LA FNOMS



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**AGIR AU QUOTIDIEN
AVEC LA FÉDÉRATION
POUR LE DÉVELOPPEMENT DU SPORT**

**LES
OFFICES
DU SPORT**
FÉDÉRATION NATIONALE

13-15, rue Ambroise Croizat . 94800 VILLEJUIF
Tél. 01 79 84 85 10 - E.mail : fnoms@fnoms.org

WWW.FNOMS.ORG



SOMMAIRE

ÉDITO

Sédentarité : l'enjeu du Sport-Santé
page 3

QUESTION DE SOCIÉTÉ

Bougez-vous la santé !
page 6

OFFICES EN ACTION

Espace Clermont Sport Santé
page 12

Challenge Sport-Santé Seniors
page 14

Pandémie : faciliter la relance
et la reprise des associations
page 15

FÉDÉRATION RESSOURCES

Marchons dans nos campagnes
page 16

PSF 2022
page 20

Portrait de partenaire : Adjan Business
page 22

Avantages adhérents
page 23

Focus sur le nouvel extranet FNOMS
page 24



NUMÉRO 233

MAI 2022

Revue de la Fédération Nationale des Offices du Sport - 13-15, rue Ambroise Croizat, 94800 VILLEJUIF - Tél. : 01.79.84.85.10
Email : fnoms@fnoms.org - www.fnoms.org / Agrément Jeunesse et Sport du 27-01-05 - N°ISSN : 1252-6320 - Directeur de la Publication : Dr Christian BÉNÉZIS - Rédacteurs en Chef : Claude BRANA, David GUILLOUF - Comité de Rédaction : Christian BÉNÉZIS, Claude BRANA, Laurence MERCIER, Paul DUBOIS, Véronique KOLB, Catherine PAOLI, David GUILLOUF - Mise en page : Sylvie MAHÉ - Impression : Les Imprimeurs Corréliens, 19100 Brive, Tél. : 05.55.92.84.84 - Crédits photos : AdobeStock / FNOMS (tous droits réservés) - Responsable publicité : David GUILLOUF - dgfnoms@fnoms.org - 01.79.84.85.10







QUESTION DE SOCIÉTÉ

SÉDENTARITÉ & SPORT Bougez-vous la santé !

Par le Dr Christian Bénézis,
président de la FNOMS, médecin fédéral

PRATIQUER UN SPORT OU UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DEMEURE LE MEILLEUR MOYEN DE « PRÉSERVER VOTRE LIGNE » ET VOTRE CAPITAL-SANTÉ. ALORS, REDÉCOUVREZ LE PLAISIR QUE PROCURE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE... SURTOUT APRÈS 2 ANS DE PANDÉMIE ET DE CONFINEMENTS !

Pratiquée régulièrement, l'activité physique galbe la silhouette et représente la meilleure façon de lutter contre la sédentarité, la maladie, les accidents cardio-vasculaires, l'obésité, le « mal de dos » autant de maux et de comorbidités qui menacent l'homme et la femme de 50 ans et plus. Une bonne raison pour s'y adonner en ce début de printemps et préparer nos vacances d'été.

Mais attention ! Pour être réellement bénéfique, l'activité doit s'adapter aux possibilités de chacun. Il n'est pas question, de recommander le même programme de remise en forme pour tous.



SPORT-SANTÉ

Des activités physiques adaptées pour chacun

Les activités physiques et sportives doivent être choisies et dosées selon le profil de chaque pratiquant.

VOUS ÊTES...

Si vous avez passé la cinquantaine, plusieurs cas de figure peuvent en effet se présenter :

. **Vous êtes un vétéran**, pratiquant régulièrement, vous avez su adapter vos activités physiques à vos possibilités et limites liées à l'avancée en âge.

. **Sédentaire**, vous n'avez encore jamais pratiqué ; vous décidez « de vous y mettre ». Vous devez au préalable passer dans un centre médico-sportif des tests d'évaluation de vos capacités physiques (examen cardio-vasculaire et respiratoire au repos et à l'effort, examen ostéo-articulaire et neuro-musculaire). Cet examen permettra de cerner vos capacités et vos limites. Il n'y a pas de limite d'âge pour commencer.

. **« Tarzan » ou « Jane » du dimanche** : si, après une carrière sportive bien menée, vous avez interrompu votre pratique régulière et avez donc déclenché une rupture biologique, physique voire mentale, de votre organisme ; vous êtes redevenu un sédentaire, exposé aux maladies de civilisation de la cinquantaine (maladies cardio-vasculaires, maladies

chroniques liées au vieillissement, diabète...). Vous êtes donc « sujet à risque » si vous pratiquez une activité intensive sans remise en condition physique.

Dans un cas comme dans l'autre, vous devez, avant d'aborder une quelconque pratique, effectuer un bilan médical strict (« contrôle médico-technique » préalable à la pratique).

EFFECTUER UN BILAN MÉDICAL PRÉALABLE STRICT

Ce bilan peut être réalisé par votre médecin de famille, un cardiologue ou un médecin du sport ; il permet d'apprécier les phénomènes physiologiques délétères du vieillissement et leur répercussion sur le plan cardio-vasculaire, respiratoire, biologique et ostéo-articulaire. Mieux, il doit être suivi, dans un deuxième temps, par une évaluation de la condition physique à l'effort.

Réalisée dans un centre de médecine du sport, cette évaluation se fait sous la surveillance d'un médecin et de professionnels de l'activité physique. Elle atteste de votre niveau de forme et permet de vous orienter vers telle ou telle discipline sportive.



Vous devez, avant d'aborder une quelconque pratique, effectuer un bilan médical strict réalisé par votre médecin de famille, un cardiologue ou un médecin du sport.

Ainsi, au centre d'évaluation de la condition physique de Montpellier, quatre tests permettent d'apprécier successivement :

. **L'efficacité du système de transport de l'oxygène (Étude de la « cylindrée cardio vasculaire » du sportif).** Grâce à des exercices effectués sur tapis roulant ou vélo, on évalue l'aptitude à l'effort en mesurant la consommation d'oxygène de l'individu. En quelque sorte, voir s'il dispose d'un « moteur cardio-respiratoire de Formule 1 ou de 2 CV » !

. **Le pourcentage de graisses (adiposométrie) et de la masse musculaire.** À l'opposé du premier, ce test permet de mesurer le pli cutané à l'aide d'une pince : (il fait le point sur la « carrosserie » du sportif). Ainsi, une personne cumulant 10 à 15 % de graisses pourra sans problème se livrer à une activité physique. En revanche, la pratique risque d'être compromise si ce seuil avoisine les 20 % à 30 %. (Surcharge pondérale évidente). Dans ce cas, on incitera la personne à entreprendre une alimentation plus équilibrée et à pratiquer des exercices physiques de base, marche, jogging à faible allure, vélo, danse, natation, re-tonification abdominale, assouplissements qui lui permettront de perdre ces kilos superflus et d'aborder progressivement et sans dommage une activité physique.

. **Étude de la force et la puissance musculaire.** L'objectif de ce test de « redressement-assis » est d'évaluer la musculature de l'individu. Objectif ? Vérifier la bonne tenue de la sangle abdominale. Protocole ? En une minute, on note combien de fois la personne peut passer de la position allongée à la position assise. Le résultat est jugé correct quand le chiffre avoisine les 25-30. En revanche, si la personne testée « cale » au bout de 7 ou 8 redressements, quelques séances de tonification abdominale seront nécessaires ; en effet la sangle abdominale joue un rôle prépondérant dans le maintien statural de l'individu puisqu'elle régit l'équilibre du bassin et l'ensemble de la musculature.

. **Le temps de réaction psycho-motrice en situation d'effort physique (chronoscopie électronique).** Il s'agit là de tester les réflexes du pratiquant : l'avancée en âge va émousser les réflexes ; Ce test est à réaliser lorsque le candidat souhaite pratiquer une activité intense qui requiert de la concentration et des temps de réaction courts : tennis, squash, sports collectifs, etc. Il consiste, à l'aide d'un pupitre muni d'interrupteurs et de lampes de différentes couleurs, à mesurer le temps qu'il met à

réagir à une stimulation visuelle : selon que la lampe allumée est blanche, verte ou rouge, on lui demande d'appuyer sur l'interrupteur de droite, de gauche ou sur les deux à la fois. Comme ce système est relié à un microprocesseur, on peut connaître au centième de seconde près, le temps de réponse à une situation sportive donnée avec les marges d'erreur.

POSSIBILITÉS ET LIMITES

Ces différents tests permettent d'établir la marge de manœuvre dont vous disposez, estimer vos possibilités physiologiques, mais aussi prendre conscience de vos limites. Limites dont vous devrez tenir compte. Ainsi, si vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps, mieux vaudra avant de courir, par exemple, vous livrer à un échauffement progressif, fait de marche, étirements, footing léger. Le stretching notamment est à conseiller : les étirements assouplissent la musculature et constituent le préalable idéal à une pratique sportive (dosage et progression). Une fois cela fait, vous pourrez aborder sans problème, et à condition que le bilan médical n'ait révélé aucune contre-indication, la pratique d'une activité d'endurance comme la marche, la randonnée pédestre, le footing, la natation ou le vélo.

FOCUS

POUR EN SAVOIR PLUS : UN CENTRE MÉDICO-SPORTIF PROCHE DE CHEZ VOUS

Le centre départemental d'évaluation de la condition physique de Montpellier a été créé en 1980. D'autres centres médico-sportifs sont ouverts en France et proposent les tests d'évaluation de la condition physique. Pour savoir s'il en existe un près de chez vous, contactez la FNOMS au 01 79 84 85 10.



Il n'y a pas de limite d'âge pour commencer une activité physique et ainsi atténuer les effets néfastes de l'inactivité physique et de la sédentarité.

QUELLE ACTIVITÉ ? À QUELLE FRÉQUENCE ?

La course tonifie le cœur, renforce la musculature et accroît la capacité respiratoire. Quant à la natation, elle permet de faire travailler tous les muscles du corps, en douceur. Autres bénéfiques : elle soulage les articulations, favorise la bonne tenue de la sangle abdominale, augmente la capacité respiratoire et stimule la circulation sanguine. Quant au vélo, il présente lui aussi de nombreux atouts : bon pour la fonction cardio-vasculaire, le vélo renforce quadriceps et mollet, respecte les articulations des hanches, genoux et chevilles, renforce les réflexes de coordination et d'équilibre.

En revanche, vous devrez faire preuve de prudence si vous voulez aborder un « sport à risque » comme le ski, l'alpinisme, la plongée sous-marine, la course automobile ou l'un des nombreux sports collectifs de ballon et de raquette comme le tennis et le squash. Ces deux derniers, très en vogue, figurent au nombre des plus contraignants pour l'organisme puisqu'ils entraînent une haute dépense énergétique musculaire, cardio-vasculaire et ostéo-musculaire. Or, il faut le souligner (même si cela ne fait pas toujours plaisir !), à 50 ans l'adaptation à des efforts intenses, qu'ils soient brefs ou prolongés, est plus difficile qu'à 20 ou 30 ! Vous ne pourrez donc vous adonner à votre sport favori que si vous êtes en bonne condition physique et seulement après vous être livré à une préparation sérieuse : au moins trois mois d'exercices, et en pratiquant en complément un sport d'endurance. Un exemple, si vous êtes un fan de tennis mais manquez de condition physique, vous avez intérêt, à muscler votre sangle abdominale et à travailler votre « foncier », en pratiquant le footing (30 à 40 minutes minimum) afin d'acquérir le souffle nécessaire pour courir après les balles. Faute de quoi, vous risquez l'accident cardiaque ou le claquage musculaire !

Si vous l'abordez avec dosage et régularité, vous retirerez (surtout après 50 ans) le plus grand bénéfice d'une activité physique adaptée. L'idéal ? Pratiquer deux à trois fois par semaine, à raison de 30 à 60 minutes par séance. Vous souhaitez garder (ou acquérir) une « forme olympique » ? : suivez un programme quotidien comportant : 10 minutes d'étirement au réveil, 20 à 30 minutes de jogging, ou 1 heure de vélo, de natation, et terminez la séance par 10 minutes d'abdominaux et d'étirements en guise de « retour au calme »... Dosage, progression et pratique régulière sont les trois règles d'or dans la pratique physique adaptée à chacun. Notez que le

corps humain ne garde pas la mémoire de l'activité physique si celle-ci n'est pas pratiquée régulièrement.

Voilà quelques conseils pour lutter contre la sédentarité, après deux ans de pandémie, de confinements, de télétravail, de certaines d'heures passées devant un ou plusieurs écrans (ordinateur, télévision...). Cette inactivité physique a mis en danger la santé de nos aînés, mais aussi le développement staturo-pondéral et psychologique de nos enfants et adolescents, hypothéquant ultérieurement le capital-santé à l'âge adulte. Jean-Jacques Rousseau a écrit : « quand le corps humain est malade, il commande ; quand il est sain et en forme, il obéit ! ».

La FNOMS, dans son Projet Fédéral, propose aux Offices du Sport des programmes d'activités physiques adaptées : « marchez dans nos campagnes, roulez à vélo, dansez, chantez, bougez, pratiquez des activités de pleine nature... » afin d'atténuer les effets néfastes de l'inactivité physique et de la sédentarité. Il n'y a pas de limite d'âge pour commencer une activité physique. Venez bouger avec nos Offices du Sport ! ●





CE QU'IL FAUT RETENIR

Garder la forme et le plaisir de pratiquer

En 2020 et 2021, plusieurs études diligentées par l'OMS*, et réalisées par l'ANSES* et l'ONAPS* chez les 11-17 ans, puis par l'HAS* et le HCSP* chez les adultes et les seniors, ont montré l'impact de ces « mauvaises habitudes » sur la santé des Français.

ÉTAT DES LIEUX

Pour l'ANSES*, la « génération tout écran » de nos 10-17 ans connectés a subi de plein fouet cette période prolongée d'inactivité physique : chez 66% d'entre eux, 8 à 10 heures par jour d'écrans et de position assise (temps scolaire et hors temps scolaire) ont mis à mal la colonne vertébrale (cou, dos, région lombaire) au risque de créer une scoliose difficile à rééduquer par la suite.

Aujourd'hui notre société urbanisée a évolué vers le « tout motorisé », augmentant le déficit en activité physique, surtout par rapport aux générations passées plus rurales, ou les enfants allaient à l'école à pied ou en vélo, et jouaient dehors dès l'école terminée (et non sur leurs écrans).

Pour l'ONAPS* et l'ANSES*, la perte des activités physiques de base (EPS* et APS*) a des répercussions sur l'équilibre général, le développement cérébral et la coordination motrice chez l'enfant, le développement staturo-pondéral et musculaire chez l'adolescent.

L'inactivité physique entraîne un essoufflement, une inadaptation cardio-vasculaire à l'effort, même modéré, engendrant une mauvaise santé physique, et mentale, un « mal-être », une prise de poids exagérée, complétant le cercle vicieux.

Le physique et le mental perturbés de ces adolescents et adultes inactifs mettront des mois voire des années à récupérer. Par ailleurs, l'HAS* et le HCSP* ont signalé que près de 50 % des seniors atteints d'ALD* ont aggravé leurs pathologies chroniques.

Ces différentes études ont amené l'OMS* à proposer des recommandations visant à faire évoluer l'environnement physique et mental, individuel et collectif des Français :

• **Chez les scolaires** : 1 h d'EPS et 1 h de sport par jour,

• **Chez les adultes et les seniors** : attention aux stations assises prolongées devant un écran ; Toutes les heures, se lever et pendant 10 minutes s'étirer, marcher, trotter sur place, danser... Par ailleurs, pratiquer 1 h d'APA* 3 à 6 fois par semaine.

En profiter pour modifier les comportements alimentaires : manger à heures fixes, 3 repas par jour, privilégier légumes et fruits de saison et de proximité, diminuer la part des viandes rouges au profit des viandes blanches et des produits de la mer, augmenter la ration d'eau quotidienne (2,5 litres par jour), diminuer sel et sucre, etc.

QUELQUES REMARQUES ET CONSEILS

• **Une activité même minime** vaut mieux que pas d'activité du tout.

• **Il n'y a pas de limite d'âge pour commencer** une activité physique : je recommande aux sédentaires d'évaluer leur condition physique à l'effort dans un CMS* afin d'apprécier leurs possibilités et leurs limites, surtout chez les seniors atteints de comorbidités.

• **Trois « règles d'or »** sont à respecter lors d'une pratique sportive que l'on soit débutant ou déjà pratiquant :

- **Le dosage de l'activité** : commencer par 10 minutes d'échauffement cardio-vasculaire (augmenter la fréquence cardiaque jusqu'à 100-120 pulsations par minute) et musculo-articulaire, puis pratiquer 30 à 40 minutes d'une activité d'intensité modérée, et terminer par 10 minutes de retour au calme.

- **La régularité de pratique** car le corps humain ne garde pas la mémoire de l'activité s'il n'y a pas au moins 3 séances de 1h par semaine.

- **Les progrès seront jugés semaines et mois après mois**, en prenant la fréquence cardiaque au repos, à l'arrêt de l'effort, et après 1 à 2 minutes de récupération ; une évaluation de la condition physique peut être proposée au CMS* à 6 et 12 mois. Il faut garder des ambitions modestes au début et oublier toute idée de compétition avant 1 à 2 ans d'activité régulière. ●

*LEXIQUE

OMS : organisation mondiale de la Santé

ANSES : agence Nationale de la Sécurité Sanitaire.

ONAPS : Observatoire National de l'activité physique et sportive

HAS : Haute Autorité de Santé

HCSP : Haut Conseil de la Santé Publique

EPS : Éducation Physique et Sportive

APS : Activité Physique et Sportive

ALD : Affections de Longue Durée.

APA : Activités Physiques Adaptées

CMS : Centre de Médecine du Sport



OFFICES EN ACTION

ESPACE CLERMONT SPORT SANTÉ / OMS DE CLERMONT-FERRAND

L'activité physique pour toutes et tous

Depuis 1986, l'Office Municipal du Sport de Clermont-Ferrand assurait la gestion du Centre Médico-Sportif installé dans les locaux de la Maison des Sports. Face à l'allègement progressif de la délivrance des certificats médicaux d'absence de non-contre-indication, l'OMS clermontois a fait le choix en 2017 de fermer définitivement le CMS pour le transformer en Espace Sport Santé. Objectif : proposer de l'activité physique pour toutes et tous et la plus adaptée à chacune et à chacun.

5 TYPES D'ACTIVITÉS SONT DÉSORMAIS PROPOSÉES AU CLERMONT SPORT SANTÉ

- . De l'activité physique adaptée (APA) pour les personnes atteintes d'affections longue durée ou de maladie chronique ou simplement des personnes souhaitant débiter une activité physique.
- . Des ateliers passerelles, en partenariat avec le DAHLIR 63, pour permettre aux personnes en situations de précarité sanitaire ou sociale d'accéder à la pratique sportive.
- . De l'APA au travail pour les actives et les actifs sur la pause méridienne.
- . De l'APA pour des femmes en quartier politique de la ville en situation de précarité sociale, familiale ou financière, dans la continuité de l'action impulsée par le CDOMS 63.
- . De l'APA pour les femmes enceintes (nouveau projet 2022).

Le programme « Clermont Sport Santé pour elle » qui permet de proposer une activité physique adaptée pour la femme tout au long de sa vie a par ailleurs été labellisé par la Fondation Alice Millat, partenaire de la FNOMS.

Le Clermont Sport Santé a de plus la spécificité d'avoir conservé les médecins de l'ancien Centre Médico-Sportif pour composer une équipe comprenant des professionnels de santé et des éducateurs sportifs pour une prise en charge globale des bénéficiaires. Aux côtés des médecins, on trouve 1 éducateur APA titulaire et 2 éducatrices APA dont une en apprentissage avec l'UFR STAPS de l'Université Clermont Auvergne.

Début 2022, environ 100 personnes bénéficient des services du Clermont Sport Santé. ●



CROMS AUVERGNE-RHÔNE-ALPES & OMS DE CLERMONT-FERRAND

Challenge Sport-Santé Seniors

Le jeudi 21 octobre, au stade Philippe-Marcombes s'est déroulé le Challenge Sport-Santé Seniors, organisé par le CROMS Auvergne-Rhône-Alpes avec l'OMS de Clermont-Ferrand.



Le jeudi 21 octobre, au stade Philippe-Marcombes s'est déroulé le Challenge Sport-Santé Seniors, organisé par le CROMS Auvergne-Rhône-Alpes avec l'OMS de Clermont-Ferrand. Après une phase départementale, qui se déroule généralement en juin, les équipes finalistes viennent se défier en phase régionale, sur plusieurs activités physiques dans une ambiance sportive et conviviale.

La journée s'est terminée avec la victoire des Couramiau de l'Office des Sports de Saint-Chamond qui se sont vu remettre le trophée par Madame Christine DULAC-ROUGERIE, 1^{re} Adjointe de la ville de Clermont-Ferrand. Une très belle journée qui a ravi les 23 équipes participantes et a rassemblé pas loin de 200 personnes pour mettre en valeur l'importance de l'activité physique pour les seniors.

OBJECTIFS

Donner à des seniors de 60 ans et plus le goût de la pratique sportive adaptée dans une optique de santé, de bien-être et de socialisation. Outre le fait de faire bouger des seniors lors d'une journée, c'est une action d'accompagnement à la reprise et à la pratique d'activités physiques.

LE CHALLENGE

Le CROMS, en partenariat avec un Office du Sport, s'occupe d'organiser la finale régionale. L'action consiste à proposer aux 60 ans et plus, lors d'une journée, des activités physiques adaptées à leur âge. Précision, endurance, relais et équilibre sont les thèmes retenus pour les différentes épreuves.

Concrètement, huit ateliers sont proposés : Lancers de balles de tennis sur cible ; Lancers de boules de pétanque sur cible ; Lancers francs au panier de basket ; Test de marche de 6 min ; Relais 200 m en marche athlétique ; Équilibre sur une jambe ; Sarbacane ; Épreuve mystère (Molky, badminton, voitures à pédales, mini-golf, courses en trottinettes...). L'épreuve mystère est choisie par l'Office qui reçoit.

Les équipes sont mixtes et composées de 4 à 5 personnes et un classement avec récompenses est établi en fin de journée.

INSCRIPTIONS DES ÉQUIPES

Assurées par le CROMS qui envoie un flyer aux participants habituels et aux OMS du Rhône de la Loire et d'Auvergne. En général, entre 16 à 24 équipes participent au challenge, soit 100 à 200 participants.

MOYENS HUMAINS

Personnel et bénévoles pour l'organisation de la finale régionale (arbitrage, ateliers, repas.) •





COVID-19 / OMS DE CHOLET

Activités pendant la pandémie pour faciliter la relance et la reprise des associations

Le choix de l'OMS de Cholet a été, dès le début de la pandémie, de conserver sa structure ouverte aux adhérents, au public et aux différents acteurs locaux concernés par le sport.

Tout en respectant les conditions sanitaires et les règles édictées (mise en place du télétravail par exemple et de temps forts dématérialisés), les 2 salariées et les membres du Comité Directeur sont restés très actifs pendant cette période. Cette activité peut être qualifiée et quantifiée, ainsi en 2021 la valorisation du bénévolat s'élève à 1 200 heures d'engagement à propos des membres du Comité Directeur, pour un total de 3 054 échanges et contacts sur l'ensemble de l'année avec le réseau territorial du sport.

Dans le cadre spécifique lié à la pandémie et ses incidences, il y a eu 222 demandes associatives auprès de l'Office autour de 9 items : les usages numériques, la communication, bénévolat, le sport santé, l'organisation d'événements, l'emploi, les finances, les problématiques de fonctionnement associatif et le matériel / les locaux. Au regard de ces demandes, l'OMS à chaque fois joue pleinement son rôle de structure « ressource et relais » pour répondre, informer et orienter ses adhérents à travers, entre autres, ses 2 labels (Point Local d'accompagnement et d'Information aux Associations et Point d'Appui au Numérique Associatif).

Il a été nécessaire d'adapter le plan d'action initialement déterminé à l'évolution des conditions sanitaires ainsi pour prendre en compte l'annulation de la manifestation « Sport en famille », l'Office à développer « le mois du sport » qui a permis, pendant tout le mois de septembre à 27 associations (représentant 38 disciplines) d'être valorisés et de faire savoir ce qu'elles sont et ce qu'elles font afin de faciliter et favoriser leurs reprises d'activités.

Des portes ouvertes ont été organisées, au sein des locaux de l'OMS, les 4 et 18 septembre 2021 pour compléter cette approche et une enquête auprès de ses adhérents a été effectuée.

Au-delà d'une participation active à l'élaboration et à la mise en place du Forum des associations organisé par la Ville de Cholet et de la réactualisation de la Convention d'objectifs (feuille de route) avec la collectivité, la période a été utilisée

pour revoir l'ensemble de la stratégie de communication avec le développement du site internet via Assoconnect (contenus, utilisation, accès, etc.), l'évolution de la Newsletter, la création de roll-up, la présence plus large sur les réseaux et la mise en place d'un vestiaire (polo, vestes, tee-shirts logotés).

PERSPECTIVES 2022

. Parasport : Après sa participation aux journées Parasport régionales avec le comité paralympique et sportif Français, la Région et la DRAJES, l'OMS s'engage sur le territoire de Cholet sur l'identification des principaux acteurs du parasport et en charge des personnes en situation de handicap, identification des bonnes pratiques, communication et valorisations des actions conduites par les clubs adhérents à l'OMS, mise en place d'un réseau toujours en lien avec le CPSF et partenaires.

LA PRATIQUE SPORTIVE EN MILIEU SCOLAIRE

. Objectifs de développer sur le territoire un véritable réseau autour de cette thématique tout en favorisant les passerelles entre le mouvement associatif et le milieu scolaire,
. Mieux appréhender le monde scolaire et l'EPS en particulier.

LA PRATIQUE SPORTIVE EN ENTREPRISE / SPORT ET ENTREPRISES

. Appui sur le Défi Choletais,
. Continuer à développer des réseaux.

AXES DE TRAVAIL

. Pôle Ressource bénévoles,
. Faire évoluer « l'Annuaire du sport »,
. Développer les événements pilotés par l'OMS. •





FÉDÉRATION RESSOURCES

LA FNOMS EN ACTION

"Marchons dans nos campagnes" Sport pour tous social, solidaire et innovant

Avec ce projet, la FNOMS souhaite accompagner les Offices du Sport dans leur engagement pour le sport pour tous, notamment avec l'organisation de marches "rurales" en direction des seniors isolés : "Marchons dans nos campagnes".

DANS SON PROJET FÉDÉRAL, LA FNOMS S'ENGAGE

Être au service du sport pour tous et des citoyens, c'est animer une politique de développement ambitieuse avec une Fédération organisée pour accueillir et développer toutes les formes de pratique.

Le sport pour tous doit s'affirmer comme une réalité au sein de notre Fédération et des Offices du Sport.

Il est nécessaire de structurer nos approches et de proposer une offre qui puisse intéresser l'ensemble des Offices du Sport, des associations sportives adhérentes et les citoyens.

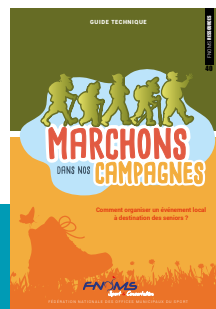
Cela nous amènera, en particulier, à repenser l'articulation entre les Offices du Sport et le citoyen.

La FNOMS travaille sur la continuité territoriale, pour amener les APS partout.

. Mettre l'accent sur les territoires qui en plus d'être ruraux sont répertoriés comme défavorisés.

. Favoriser le travail ensemble avec nos Offices du Sport avec le soutien et la collaboration des coordinateurs territoriaux de santé dans le cadre des contrats locaux de santé, des Centre locaux d'information et de coordination en gérontologie (CLIC) ou de MDA (Maison de l'autonomie) quand ils existent.

. Amener le sport/santé-bien-être sur tous les territoires, à tous ceux qui en ont besoin.



FOCUS

MARCHONS DANS NOS CAMPAGNES LES OBJECTIFS DU PROJET

- . Prévenir la dépendance et favoriser l'autonomie des personnes âgées,
- . Favoriser le maintien à domicile,
- . Renforcer le lien social, rompre l'isolement,
- . Faire pratiquer une activité physique régulière,
- . Favoriser leur participation à une association sportive.



LES BESOINS

. **Prévenir la dépendance** des personnes âgées et favoriser leur autonomie en leur proposant des initiations de marches ou marches nordiques.

. **Encourager le Sport bien-être et le Sport santé**, ce projet vise à sensibiliser ces personnes à la pratique physique et sportive pour favoriser le bien-être, permettre de sauvegarder son capital santé, voire améliorer la santé des personnes malades.

. Promouvoir le sport et l'activité physique comme un moyen de **rompre l'isolement**.

. Accompagner jusqu'à l'**autonomie**.

. Assurer la continuité et le **développement territorial**.

Pourquoi les territoires d'où proviennent les bénéficiaires du projet peuvent être considérés comme ruraux ? L'éloignement des zones urbaines et des services associés, auxquels s'ajoute un contexte social défavorisé : désertification des professionnels de santé et autres...

GENÈSE DU PROJET

La FNOMS et ses Offices du Sport favorisent déjà la mise en place d'un projet pour les seniors : le Challenge "Sport santé seniors" (organisé par les CROMS AURA / CROMS la Réunion, etc). Ces actions sont des réussites mais elles réunissent surtout des personnes qui sont déjà en club et sur une seule journée. Nous avons décidé d'aller plus loin, d'aller vers les personnes "isolées", éloignées de toutes formes de pratiques.

Il s'agit là de faire des APS un outil de sport/santé et bien-être mais aussi un outil clé du mieux vivre-ensemble.

LES PUBLICS CIBLÉS

. **Personnes âgées de 60 ans et plus**, n'étant pas dans un club et qui sont isolées, soit par l'éloignement, soit personnes seules, soit peur de tomber donc ne sortent pas.

ACTIONS MISES EN ŒUVRE

Pour faire pratiquer régulièrement une activité physique aux personnes vivant en milieu rural, "Marchons dans nos campagnes", c'est :

. la mise en place d'une marche (nordique ou autre) par semaine, encadrée par les associations sportives et les éducateurs des Offices du Sport,

. la prise en charge des transports des personnes âgées,

. la prise en charge des équipements liés à la marche et à l'accueil.

RÉPONDRE À L'ÉLOIGNEMENT DES PARTICIPANTS

Il faut découper les territoires en plusieurs zones afin de limiter le kilométrage à 30 ou 20 km et désigner un lieu central le plus proche pour chacun. Pour pallier l'éloignement des personnes, des minibus seront mis en place afin de récupérer et ramener les personnes sans moyen de transport à domicile.

ASSURER UNE RÉGULARITÉ DE PRATIQUE

Une marche par semaine toute l'année, hors vacances scolaires, pour ancrer une habitude.

Les seniors seront contactés régulièrement par l'Office du Sport surtout si l'animateur nous signale des absences répétées et non justifiées.



Faire pratiquer une activité physique régulière aux seniors pour prévenir la dépendance, renforcer le lien social et rompre l'isolement.

ENVIRONNEMENT SPORTIF LOCAL

Sur chaque territoire sera réservée une salle de repli en cas de mauvais temps. Ces salles serviront aussi à partager un moment de convivialité en fin de marche.

ÉQUIPEMENTS

Achats de bâtons de marche ou marche nordique, selon les sites. Une salle comme lieu de ralliement pour le départ et de lieu de convivialité après la marche, utilisée aussi en cas de mauvais temps pour une séance de gymnastique ou de renforcement musculaire. Achat de tapis de sol selon les sites.

TRANSPORTS

Achat de minibus (financement par partenariats).
Mutualisation des minibus OS ou associatifs.
Mutualisation des minibus par la collectivité.

PARTENARIATS INTER-STRUCTURES À METTRE EN PLACE

- . Office du Sport (OS) / Office Départemental du Sport (ODS) / Office Régional du Sport (ORS)
- . CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination en gérontologie) avec ses assistantes sociales et ses aides à domicile qui connaissent bien les personnes âgées
- . MDA (Maison de l'autonomie)
- . Coordonnateur territorial de santé (CLS) / Association d'aide à domicile
- . Communautés de Communes et CIAS / Mairies et CCAS
- . Sport pour tous / GE Sport
- . Associations de randonnées pédestres locales ou de marches nordiques

PARTENARIATS FINANCIERS

À METTRE EN PLACE AU NIVEAU LOCAL

- . Participation financière des collectivités locales : Conseil Régional, Conseil Départemental...
- . Conférence des Financeurs
- . Autres cofinancements
- . FNOMS/PSF (ANS), ARS, La Fondation de France

En lien avec le contrat local de santé avec une priorité sur le parcours de vie des personnes âgées et les dispositifs d'accompagnement (CLIC, MDA, CCAS, CIAS, Pôles gérontologiques relais).

CALENDRIER DE MISE ŒUVRE

- . Prise de contact avec les élus et les acteurs locaux (lieux, jours des marches, recrutements des éducateurs, structures accueillant les inscriptions)
- . Assurances
- . Réalisation des affiches avec logos de tous les partenaires
- . Réalisation des conférences de presse avec les partenaires
- . Début des marches hebdomadaires une semaine après la conférence de presse, hors vacances scolaires.

MOYENS DE COMMUNICATION

- . Affiches réalisées par la FNOMS avec repiquages locaux et logos de tous les partenaires pour distribution locale par les municipalités et les animateurs.
- . Transmission des tableaux de suivi au secrétariat de l'OMS ou du CROMS. ●



FOCUS

LES ASPECTS INNOVANTS

- . Initier le public senior afin de le rendre plus autonome et lui permettre de continuer à marcher par ses propres moyens. Il sera accompagné dans sa démarche.
- . Accompagner vers le milieu associatif sportif.
- . Organiser des marches et des APS pour rompre avec l'isolement, animer le territoire et améliorer le vivre ensemble.

DONNEZ DE L'ÉLAN À VOS ACTIONS AVEC LA CAMPAGNE DE FINANCEMENT PSF 2022

LES
**OFFICES
DU SPORT**
FÉDÉRATION NATIONALE

Déposez vos dossiers de demandes de subventions
pour engager et développer des actions qui s'inscrivent dans le projet sportif fédéral :

3 OBJECTIFS

8 AXES
opérationnels

LE SPORT AU SERVICE DE TOUS

NOTRE ATOUT SPORT SANTÉ

UN SPORT SOCIAL ET SOLIDAIRE



OUVERTURE : LE 30 MARS 2022
JUSQU'AU 1^{ER} JUIN 2022 (INCLUS)

DES AIDES POUR LES ACTIONS AVEC UN IMPACT DIRECT SUR :

- les pratiques et les pratiquants
- le développement associatif
- les publics en difficulté face à l'accès à la pratique sportive
- des projets s'inscrivant dans une démarche écoresponsable
- une pérennité évidente des actions

NOS RECOMMANDATIONS POUR DÉPOSER VOTRE DEMANDE :

- privilégiez le qualitatif,
- explicitez bien vos projets,
- travaillez les budgets de manière réaliste,
- valorisez la plus-value Office du Sport.

La FNOMS accompagne les Offices du Sport adhérents en :

- apportant son aide au dépôt des demandes de subventions
- examinant et validant, avec l'ANS, la conformité des projets avec les critères d'objectif
- déterminant les montants alloués



PLUS D'INFOS : PSF.OFFICESDUSPORT.ORG + FNOMS@FNOMS.ORG

FÉDÉRATION NATIONALE DES OFFICES DU SPORT

13-15, rue Ambroise Croizat . 94800 VILLEJUIF . Tél. 01 79 84 85 10 . E.mail : fnoms@fnoms.org . www.fnoms.org

En association avec :





BULLETIN D'ABONNEMENT

SPORT DANS LA CITÉ

LA FNOMS SOUHAITE VOUS COMPTER PARMI SES FIDÈLES LECTEURS !

Nous vous invitons à découvrir nos offres d'abonnement à la revue SPORT DANS LA CITÉ et à remplir le bulletin suivant à nous retourner avec votre règlement à l'adresse ci-dessous.

POUR 1 AN, 3 NUMÉROS IMPRIMÉS

- > FRANCE MÉTROPOLITAINE 27 €
- > DOM TOM 30 €
- > ÉTRANGER 30 €
- > ÉTRANGER HORS EUROPE 35 €



..... € x abonnement(s) = €

TARIFS DÉGRESSIFS « ABONNEMENT SIMPLE »

	FRANCE		DOM/TOM		ÉTRANGER
	TTC	HT	TTC	HT	TTC
De 15 à 30 abonnements	25,50 €	24,98 €	29,00 €	28,70 €	34,40 €
De 31 à 50 abonnements	24,70 €	24,19 €	28,20 €	27,91 €	33,60 €
De 51 à 100 abonnements	23,95 €	23,46 €	27,45 €	27,16 €	32,80 €
De 101 à 200 abonnements	23,15 €	22,67 €	26,65 €	26,37 €	32,05 €
De 201 à 300 abonnements	22,30 €	21,84 €	25,80 €	25,53 €	31,30 €
Plus de 300 abonnements	19,85 €	19,44 €	23,35 €	23,11 €	28,90 €

..... € x abonnement(s) = €

VOS COORDONNÉES

Nom : Prénom :
 Structure :
 Adresse postale :
 Adresse mail personnelle et active :

BULLETIN À RETOURNER AVEC VOTRE RÈGLEMENT (ET VOTRE LISTE D'ABONNÉS POUR L'OFFRE COLLECTIVE)

Règlement à l'ordre de la FNOMS par chèque ou virement bancaire.
 Banque : CAISSE D'ÉPARGNE IDF OUEST MONTIGNY - Cpte : 17515 00600 08275698072 82
FNOMS : 13-15, rue Ambroise Croizat . 94800 VILLEJUIF . Tél. 01 79 84 85 10 . fnoms@fnoms.org
 Association Loi 1901 - Agrément du 27 janvier 2005- Parution au Journal Officiel du 8 février 2005 (page 2117).



PORTRAIT DE PARTENAIRE

Adjan Business : le marketing sportif pour tous

**Interview d'Adrien Jannel, fondateur d'Adjan,
groupe spécialisé dans le développement commercial et économique des organisations sportives**

Souhaitant réduire leur dépendance aux subventions et aux cotisations des licenciés, de nombreuses associations sportives ont cherché ces derniers temps à développer leurs ressources en provenance des partenariats privés. Si le contexte économique est plus favorable qu'il n'y paraît, la tâche n'en demeure pas moins ardue. Une évolution des méthodes est nécessaire pour amorcer un vrai cycle de croissance.

Adjan accompagne la FNOMS dans son développement et l'animation des partenariats depuis 2 ans. De nombreux partenaires ont rejoint l'aventure : Mutuelle Just, Eurocom, Gobi, Kosy, Avantage Proteine, Initiatives.fr, LDM Equipement...

Toutefois, le manque d'accompagnement peut conduire certains clubs à mettre en place une stratégie de sponsoring qui ne répond pas pleinement aux attentes des annonceurs locaux. « À travers nos activités, nous nous sommes rendu compte que 97 % des offres de partenariat se cantonnent à de la visibilité traditionnelle – textile ou bord de terrain – et à la vente d'hospitalités. Il y a alors un énorme décalage entre l'offre proposée par les clubs et la demande des entreprises. Désormais, les entreprises veulent répondre à des objectifs précis de fidélisation ou encore de conquête clients à travers le sponsoring. Par ailleurs, un dirigeant d'association sportive ne doit plus simplement considérer un partenaire comme une source de revenus mais également comme un point d'appui l'aidant à structurer le club », analyse Adrien Jannel, fondateur d'Adjan, groupe spécialisé dans le développement commercial et économique des organisations sportives. « Quand un club décide de traiter sérieusement la question du sponsoring, il commence par créer une commission dédiée aux partenariats. Mais la direction de cette commission ne doit pas être confiée à un éducateur. Le club doit proposer cette direction à quelques chefs d'entreprise ayant la volonté de développer leurs activités sur le territoire. Il faut construire cette commission comme un BNI [NDLR : réseau d'affaires] », ajoute alors Adrien Jannel.

Faire évoluer ses offres, en couplant accès à la pratique sportive et réseautage, constitue également une piste de réflexion pour souder un collectif d'entreprises derrière un projet-club. « Chez Adjan, nous avons formé un club de badminton à Miramas. Nous leur avons préconisé de mettre en place une offre sur-mesure à destination des partenaires, couplant initiation/pratique du badminton et participation à un événement B2B par mois contre une tarification annuelle majorée. Et cela fonctionne très bien. Les partenaires sont ravis de se retrouver de façon récurrente sur les terrains de badminton tout en parlant business. J'ai dernièrement préconisé la mise en place d'une offre de même type à un club d'athlétisme, d'escalade ou encore d'escrime », explique alors Adrien Jannel.

Les clubs peuvent se former pour les aider à transformer leur modèle économique que cela soit des clubs amateurs, des Offices du Sport, des clubs omnisports. Très méconnu, l'OPCO du SPORT (AFDAS) permet de financer jusqu'à 100 % des formations en distanciel avec des formats adaptés (2h sur des périodes de 3 mois), comme :

- . Développement de structure,
- . Marketing sportif,
- . Communication.

Les clubs peuvent aussi faire appel à des alternants pour professionnaliser le démarchage de sponsors. Des formations existent comme celle ADJAN BUSINESS SCHOOL qui propose un rythme adapté de deux 1/2 journées en distanciel "Chargé de développement club". Un alternant de 21 à 25 ans à un reste à charge de 190 € en moyenne pour un employeur. ●

CONTACT

Adjan Business

Tél. 03 72 60 60 31
adrien.jannel@adjan.fr
www.adjan.fr

AVANTAGES ADHÉRENTS

Retrouvez tous les détails et les informations pratiques concernant les offres réservées par nos partenaires aux adhérents de la FNOMS sur extranet.fnoms.org



LE LOGICIEL DE GESTION
POUR LES ASSOCIATIONS

Assoconnect

www.assoconnect.com



DÉFIBRILLATEURS
& FORMATIONS

Défibril

www.defibril.fr



COMMUNICATION
ET RÉGIE PUBLICITAIRE

France Publishing

www.france-publishing.com



GOURDES ÉCO-RESPONSABLES
PERSONNALISABLES

Gobi.

www.gobilab.com



ACTIONS & PRODUITS
POUR LES ASSOCIATIONS

Initiatives

www.initiatives.fr



APPART'HÔTELS
PARTOUT EN FRANCE

KOSY

www.kosy-apparthotels.com



ÉQUIPEMENTS DE VESTIAIRES
ET SANITAIRES COLLECTIFS

LDM Équipement

www.ldmequipement.fr



COMPLÉMENTAIRE SANTÉ
ET PRÉVOYANCE SOCIALE

Mutuelle JUST

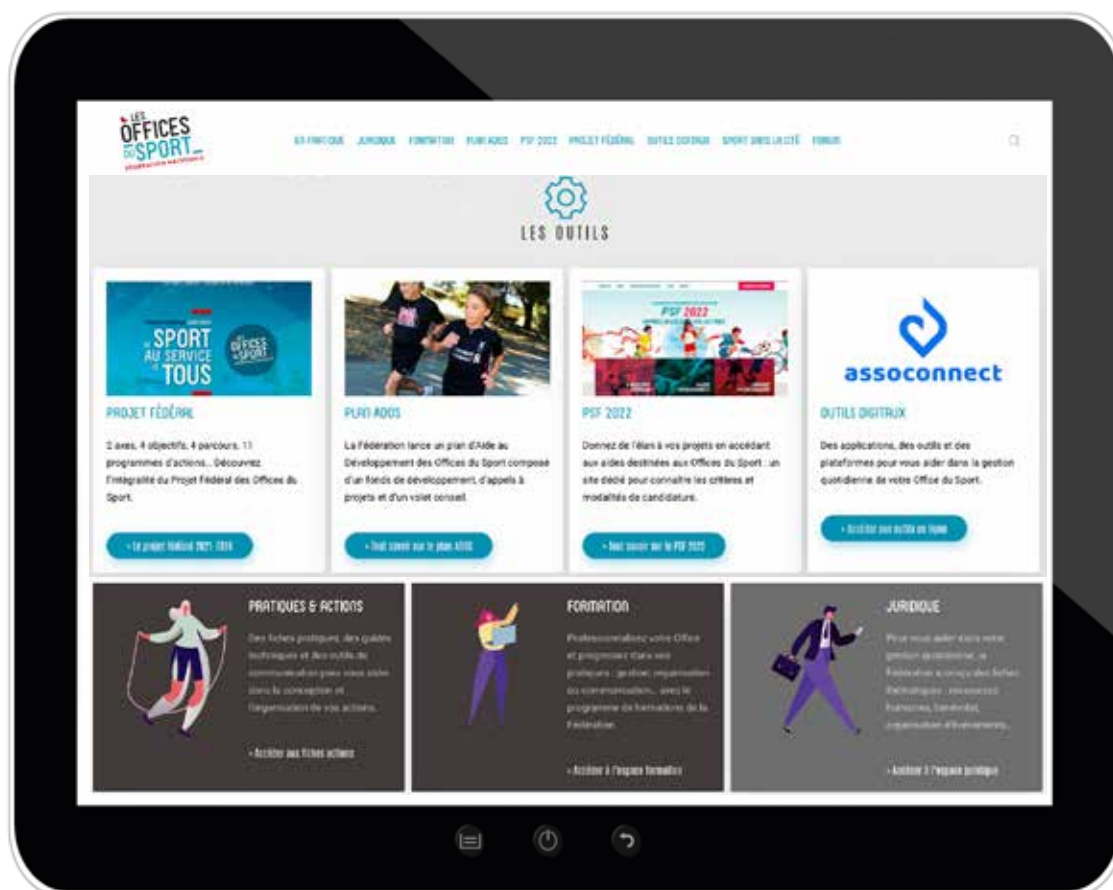
www.just.fr



ACCOMPAGNEMENT EN
COMMUNICATION DIGITALE

MY RESO +

www.myresoplus.com



LES OUTILS AU SERVICE DES OFFICES DU SPORT

Focus sur le nouvel extranet de la FNOMS

Nous avons le plaisir de vous présenter votre nouvel "ESPACE ADHÉRENT", véritable centre ressources fédéral dédié aux Offices du Sport adhérents ! Rendez-vous sur : extranet.fnoms.org

VOTRE UNIQUE ESPACE ADHÉRENT

Vous y retrouverez :

- Vos documents techniques :
Guides techniques, fiches techniques...
- L'ensemble de vos soutiens financiers : PSF et Plan ADOS
- Votre Service Juridique
- Vos avantages partenaires
- Votre revue fédérale Sport dans la Cité en édition numérique

RUBRIQUE ACTUALITÉS

Dans cette rubrique, retrouvez nos sujets d'actualité et interagissez avec nous !

RUBRIQUE LES OUTILS

La rubrique "Outils" regroupe vos outils pour développer vos projets :

- Le projet fédéral 2021/2024
- Le PSF
- Le plan ADOS
- Votre outil digital "assoconnect"

RUBRIQUE LES RESSOURCES

La rubrique "Ressources" regroupe l'ensemble des documents techniques :

- Votre service juridique
- Nos outils de formation
- Nos outils techniques : guides + fiches pratiques

RUBRIQUE VOS PARTENAIRES

La rubrique "Partenaires" permet de découvrir l'ensemble des partenaires fédéraux :

- Vos avantages partenaires

RUBRIQUE SPORT DANS LA CITÉ

La rubrique "Sport dans la Cité" vous permet de découvrir le dernier numéro et l'ensemble des archives en numérique :

- Le dernier numéro
- Toutes les archives numériques

NOUVELLE PARUTION

FNOMS RESSOURCES

47



L'ACADÉMIE *des bénévoles*

L'OFFICE DU SPORT, DÉVELOPPEUR ASSOCIATIF

GUIDE PRATIQUE

*Développer les compétences
des associations sportives locales*



13-15, rue Ambroise Croizat . 94800 VILLEJUIF
Tél. 01 79 84 85 10 - E.mail : fnoms@fnoms.org



WWW.FNOMS.ORG



**À VOS MARQUES,
PRÊTS,
COMMUNIQUEZ !**

**LANCEZ VOTRE
COMMUNICATION
DIGITALE !**



GESTION ET CRÉATION

IDENTITÉS VISUELLES

Logo, vidéo, charte graphique...

SITES INTERNET

Assoconnect, Wordpress, Squarespace...

RÉSEAUX SOCIAUX

Stratégie, visuels, publications...

FORMATION

Entièrement financée par L'OPCO A.F.D.A.S
Trois membres bénévoles de votre association
pourront se former au digital.

4 MODULES

7J / 35H

10H DE TUTORAT

myresoplus@gmail.com
Suivez-nous sur les réseaux
[@myresoplus](#)





France Publishing

**COMMUNICATION,
WEB AGENCY,
RÉGIE PUBLICITAIRE**

L'AGENCE DE COMMUNICATION DE VOTRE OMS

NOUVEAU : MINIBUS POUR LES CLUBS !

COMME POUR LES GUIDES DES SPORTS,
NOUS NOUS CHARGEONS INTÉGRALEMENT
DU FINANCEMENT GRÂCE À NOS PARTENAIRES LOCAUX



**UN MINIBUS
POUR VOS CLUBS & ASSOCIATIONS**

France publishing Sports EN ASSURE LE FINANCEMENT INTÉGRAL
grâce à nos entreprises locales et régionales

**NOUS METTONS GRATUITEMENT
TOUS TYPES DE SUPPORTS
DE COMMUNICATION À LA DISPOSITION
DE VOTRE OMS OU SERVICE DES SPORTS**

DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS :
contact@france-publishing.com



France Publishing

peeks

Siège social : 16 Rue Brunel - 75017 Paris

Agence Sud Méditerranée : Immeuble le François - 34170 Castelnau le Lez

contact@france-publishing.com - www.france-publishing.com - www.peeks.fr

ÉDITION

**RÉGIE
PUBLICITAIRE**

**CONSEIL EN
COMMUNICATION**



Partenaire officiel
de la F.N.O.M.S



Véhicule de confort mis à
disposition gratuitement
Kilométrage illimité,
de 9 à 16 places

