

Rapport d'activités CROS Limousin 2015

Un accueil régulier des membres des Ligues et Comités est assuré au siège, et permet des relations cordiales et des échanges constructifs.

Collaboration avec l'Etat

Les relations instituées avec la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale du Limousin demeurent denses, notamment dans le cadre de la Commission territoriale du CNDS.

Une évaluation des postes ESQ en place au sein du CROS a été menée par les agents de l'Etat. Cette évaluation a mis en avant la pertinence des actions réalisées par ces salariés.

Une des principales missions menées conjointement entre le CROS et la DRJSCS reste la campagne CNDS.

Centre National de Développement du Sport (CNDS) 2015

Pour 2015, l'enveloppe globale du Limousin s'est élevée à 1 942 108 €.

La Commission territoriale du CNDS, co-présidée par le Président du CROS Limousin, réunie en Préfecture les 10 février, 16 juin et 1^{er} septembre 2015, a décidé d'attribuer 448 505 € aux financements des actions des Ligues et Comités régionaux.

Le Bureau a étudié l'intégralité des dossiers en s'appuyant sur une grille récapitulative permettant de lister les bonnes pratiques.

Soixante-six Ligues ou Comités régionaux ont déposé leurs dossiers au titre du CNDS 2015 :

- 4 n'ont pas été instruits en raison d'une irrecevabilité administrative,
- 5 n'ont pas été financés car non en phase avec les directives du CNDS, ou n'atteignant pas le seuil des 1 500 € ou pour absence de justification d'utilisation d'une partie de la subvention perçue en 2014.

Plusieurs réunions de travail entre les services de l'Etat et le Bureau permettent une instruction des dossiers la plus fine possible.

Le CROS Limousin a participé aux réunions concernant l'affectation des sommes dédiées aux trois enveloppes spécifiques : emploi, santé et structures haut niveau.

Le Bureau a également réfléchi à une simplification des dossiers CNDS et mis en place un dossier informatique automatisé au format excel pour la campagne 2015.

Deux réunions de présentation de ce dossier se sont tenues à Gaïa.

Collaboration avec la Région

Les relations entretenues avec le Conseil régional du Limousin, les élus et les agents du service des sports restent excellentes. Une convention d'objectifs couvrant la période de juillet 2015 à décembre 2016 a été validée par la commission permanente du Conseil régional. Elle porte sur une somme de 29500 € et couvre plusieurs missions effectuées par le CROS (fonctionnement du CROS, animation de Gaïa, formations et lutte contre les discriminations).

Le CROS a également adhéré à la charte des sports de nature de la région.

Collaboration avec le mouvement olympique

Avec le CNOSF

L'animation du réseau de référents territoriaux, initié par le CNOSF dans le cadre du maillage et de l'animation des territoires, s'est poursuivie en 2015. Le Président et le salarié référent territorial ont assisté aux Assises du Sport organisées à Bordeaux fin janvier. Le salarié référent territorial a également assisté aux interregions organisées courant avril à Blois par le CDOS Loir et Cher.

La feuille de route CNOSF/CROS/CDOS a été cosignée permettant de fixer les domaines d'intervention de chaque structure.

Avec les CROS et CDOS de la future grande région

Des rencontres avec les élus des CROS Aquitaine et Poitou-Charentes ont été organisées en juin et en novembre à Angoulême et à Bordeaux pour échanger sur le futur de la nouvelle grande région.

Le CROS Poitou Charentes a initié un groupe de travail visant à établir une trame graphique commune aux CROS et CDOS de la région ALPC. Le CROS Limousin s'est associé à cette action.

Avec les CDOS

Grâce à la signature du protocole d'accord avec les CDOS Corrèze et Creuse, plusieurs formations ont pu être organisées en commun : mutualisation de l'emploi, féminisation des instances dirigeantes.

Une convention DLA / CDOS Creuse / CROS a été signée permettant de formaliser un partenariat portant sur une information réciproque de leurs activités à destination de leurs contacts.

Collaboration avec les Ligues

Les membres du Bureau ont représenté le mouvement sportif régional lors de plusieurs assemblées générales de Ligues ou Comités régionaux. Cela a permis d'appréhender les problématiques rencontrées par le mouvement sportif et de rappeler les services proposés par le CROS.

Autres collaborations

Avec Femix Sport

La convention avec Femix Sport Limousin s'est poursuivie en 2015. Les deux entités ont organisé conjointement les 24 heures du sport au féminin en Limousin ainsi que les trophées Femix-CROS permettant de mettre en valeur les sportives et les dirigeantes.

Représentations

Des élus du Comité de Direction ont représenté le CROS au sein des conseils d'administration des instances suivantes : CSU, CRIJ, CESERL, Ville de Limoges, Cosmos, Limousin Sport Santé.

Partenariat

Avec le Crédit Mutuel

La convention de partenariat entre le CROS Limousin et le Crédit Mutuel du Limousin est reconduite par les deux parties. Elle porte sur les impressions du Croslim'Info et sur l'opération « bourse aux jeunes talents sportifs ». Le CROS Limousin et le Crédit Mutuel ont ainsi récompensé 20 jeunes sportifs en devenir de notre région, par un compte livret crédité d'un montant de 250 euros et une dotation en petits matériels et équipements de sport.

La seizième édition, s'est déroulée le 16 décembre 2015 dans la salle de conférence de la Maison régionale des sports du Limousin. En plus des lauréats et de leurs familles et des partenaires, cette

manifestation a rassemblé des personnalités locales et régionales, de nombreux dirigeants et responsables, entraîneurs et animateurs de Ligues, de Comités et de clubs.

Avec La Poste

Le groupe La Poste a soutenu le challenge sport sans violence 2015.

Avec Harmonie Mutuelle

Une nouvelle convention est en cours de réalisation concernant les actions organisées par la sous-commission sport sans violence.

Ressources Humaines

Laura MONTEL a effectué une mission de service civique de 7 mois au sein du CROS Limousin sur le thème de la communication numérique.

Etienne LEGASTELLOIS effectue depuis le 1^{er} décembre une mission de service civique de 8 mois sur le thème du développement durable et de l'insertion sociale par le sport.

Olivia TRAN effectue depuis le 1^{er} décembre une mission de service civique de 8 mois sur le thème du dopage.

Le temps de travail de Gabrielle KOELTZ, salariée en charge du dispositif Impact Emploi Association, a été augmenté pour répondre à la hausse de son activité. Céline MOREAU a été recrutée en CUI CAE pour l'épauler dans son travail pour une période d'un an.

La classification de Mathilde AUDRERIE a été réévaluée (passage de groupe 3 à groupe 4 CCNS).

Un processus de modulation a été mis en place pour l'ensemble des salariés du CROS.

Suite à l'obligation pour les employeurs de mettre en place une couverture mutuelle pour leurs salariés à compter du 1^{er} janvier 2016, les salariés ont rencontré différents organismes. Un tableau comparatif a ainsi pu être réalisé permettant aux membres du Comité de Direction de choisir la mutuelle la plus adaptée.

Communication

CrosLim'Info

La publication trimestrielle de CrosLim'Info s'est poursuivie en 2015. Quatre numéros ont été diffusés à l'ensemble du mouvement sportif régional ainsi qu'aux différentes collectivités territoriales.

Site Internet

Le site Internet disponible à l'adresse www.croslimousin.fr a été repensé pour améliorer la navigation et l'intuitivité. Des mises à jour régulières y sont pratiquées.

Médias

Les relations avec la presse régionale se sont intensifiées. Des parutions concernant le CROS et ses actions ont lieu de façon régulière.

Le CROS a sollicité le Club de la Presse à deux occasions :

- présentation de la formation femmes dirigeantes,
- soutien du lancement de la candidature de Paris 2024.

De plus, le Club de la Presse a dispensé aux élus du Bureau et aux salariés du CROS une formation sur les bonnes pratiques à respecter en matière de communication.

Exposition Jeux Olympiques

Des kakémonos illustrés reprenant les faits marquants de chaque olympiade ont été créés et sont à la disposition du mouvement sportif. Déployés dans Gaïa, ils sont notamment destinés à une utilisation itinérante dans les collèges. Un rapprochement avec le rectorat est en cours de finalisation.

Acquisition de barnums

Deux barnums floqués aux couleurs du CROS ont été achetés. Ils sont gracieusement prêtés aux membres qui en font la demande en contrepartie de la signature d'une convention de prêt.

Acquisition d'un véhicule

Le CROS Limousin s'est doté d'un véhicule Skoda en Location Longue Durée auprès du groupe Pericaud. Ce véhicule sera très utile au vue des nombreux déplacements relatifs à la fusion des trois CROS de la région ALPC.

Animation

A la demande du CROS, le Conseil Régional a doté GAÏA d'un système de visioconférence accessible à tous via le module de réservation du site Internet de GAÏA. Le personnel du CROS a été formé à son utilisation et se tient à la disposition des Ligues.

Le café du mardi, un moment convivial avec l'ensemble des résidents de Gaïa, a été reconduit chaque premier mardi matin du mois et permet d'échanger sur les projets en cours ou à venir.

Le CROS a renouvelé ses abonnements auprès du Populaire et de l'Echo. Ces journaux sont à la disposition du mouvement sportif.

Cotisations

En 2015, 59 membres sur 72 Ligues et Comités régionaux adhèrent au CROS Limousin et sont à jour de leur cotisation.

Défiscalisation

Le CROS Limousin ayant obtenu l'accord de l'administration fiscale, les modalités de mise en œuvre des déductions pour l'année 2015 seront communiquées courant 2016.

Réunions internes

- ✓ **Assemblée Générale** : 17 mars 2015.
- ✓ **5 Comités de Direction** : 19 janvier, 23 février, 23 juin, 6 octobre et 16 décembre 2015.
L'intégralité des thèmes inscrits à l'ordre du jour sont envoyés par mail 5 jours avant la réunion sous forme de fiches de décisions.

Les procès-verbaux sont disponibles sur le site www.croslimousin.fr

- ✓ **16 Bureaux** : 28 janvier, 10 février, 4 mars, 24 mars, 28 avril, 4 mai, 3 juin, 17 juin, 1^{er} juillet, 1^{er} septembre, 15 septembre, 22 septembre, 27 octobre, 10 novembre, 24 novembre et 8 décembre 2015.

Commissions

Les quatre commissions se sont réunies à plusieurs reprises pendant l'année 2015 participant ainsi à la mise en place du projet associatif du CROS.

▪ **Commission Ethique - Citoyenneté - Mixité : 14 membres**

Elu référent : Maxence HYVERNAUD, Membre du Bureau : Rima CAMBRAY, Salariée : Mathilde AUDRERIE

Dates de réunion : Aucune réunion plénière n'a été programmée durant l'année 2015, les membres des sous-commissions se sont rencontrés dès que nécessaire.

Sous-commission Citoyenneté Sport Sans Violence : 15 janvier, 10 février, 12 mars, 07 avril, 19 mai, 25 juin, 03 septembre, 15 octobre, 19 novembre et 17 décembre 2015

- Dix actions de prévention et de sensibilisation,
- Cinq actions de communication,
- Six actions de formation,
- Une action de présentation du sport sans violence a été réalisée,
- Cent quatre-vingt-dix-neuf rencontres sportives dites sensibles ont été observées,
- Remise du Challenge « Sport sans violence » le 6 janvier 2015 aux 3 lauréats : ASPTT Limoges, District de Foot de la Corrèze et US Bessines,
- La sous-commission est toujours à la recherche de nouveaux observateurs.

Sous-commission Mixité :

- Co-organisation des 24 heures du sport féminin,
- Co-organisation des Trophées Fémix'Sports,
- Mise en place de la formation « Féminisation des instances dirigeantes de l'association sportive » : session en Haute-Vienne terminée et une soirée de formation en Corrèze,
- Organisation de la manifestation multisports « sports, mixité, handicaps » le 24 juin 2015 sur le site de La Borie. 250 participants se sont essayés à des disciplines variées : aikido, EPGV, badminton, baseball, basket-ball, usep, handisport, escalade, escrime, gymnastique, handball, judo, rugby, savate, tennis et tennis de table, tir à l'arc, sport adapté...

Sous-commission Ethique :

- Démarrage du projet dopage avec la DRJSCS Limousin et l'AMPD,
- Rédaction du projet Limousin Sport Propre et envoi auprès des services concernés pour attribution d'une subvention.

▪ **Commission Sport Santé : 12 membres**

Elu référent : Jean Claude AVRIL, Membre du Bureau : Michel TOUCHARD, Salarié : Antoine MELLIER

Dates de réunion : 27 janvier, 9 mars, 26 mars, 13 avril, 18 mai et 16 novembre

- Participation à la Fête des Ponts en bords de Vienne à Limoges. Organisation de démonstrations sportives et petits ateliers avec le soutien des Ligues d'Athlétisme et de Tennis et du Comité régional EPGV.
- Participation au Forum des Associations organisé par la ville de Limoges,
- Participation au Vital Sport 2015 organisé par Décathlon ZIN,
- Création et mise en place de panneaux d'informations générales sur le sport bien être, panneaux relatifs à la nutrition du sportif et aux bons conseils pour rester en forme. Déclinaison des panneaux sur la nutrition du sportif en plaquette au format A5 recto verso et diffusion de celle-ci lors des différentes manifestations,
- Adhésion à l'association Limousin Sport Santé et participation à différentes réunions de travail avec les différents intervenants en matière de santé.

Le sport c'est la santé !

Etre au top de sa forme au quotidien relève de l'utopie quel que soit le domaine concerné. Tenter de gommer les aléas de formes morales et physiques propre à la nature humaine, c'est nier ses limites, ne plus être soi-même et s'exposer à des problèmes de santé.

Quelques conseils importants

- Un échauffement efficace doit être adapté aux conditions climatiques.
- Les étirements musculaires et tendineux doivent être réalisés en fonction du sport et de la morphologie du sportif.
- Toute blessure, comme un claquage, doit entraîner un arrêt immédiat.
- Une pratique sportive doit être en harmonie avec le niveau d'entraînement et l'âge.
- Il est nécessaire de respecter la phase de récupération après l'effort.
- Il ne faut pas oublier le décrassage ou récupération active après la compétition.



Un bon entraînement intégrera les notions suivantes :

- la planification des objectifs de progression,
- l'adaptation des efforts afin d'amener le sportif à son meilleur niveau au moment souhaité,
- la prise en compte de tout état de fatigue locale ou générale,
- l'évaluation régulière de la condition physique, technique et psychologique,
- la prévention des risques pour la santé à long terme.



Le sport c'est la santé !

Une bonne hygiène de vie favorise le bien-être et l'épanouissement. Elle contribue à un meilleur équilibre mental et physique, et à mieux vivre sa pratique sportive, quel que soit son niveau.

Bien dans sa tête, bien dans son corps !

Pour rester en forme, il faut toujours garder à l'esprit les cinq paramètres que sont la fatigue, le sommeil, l'alimentation, l'hydratation et la récupération.

La fatigue : Pour lutter contre la fatigue, il faut trouver un bon rythme de sommeil, manger équilibré et doser son entraînement.

Le sommeil : Il doit être régulier et quantitativement important à l'intensivité de l'entraînement. En journée, la sieste de courte durée constitue un excellent complément au sommeil.

L'alimentation : Elle doit être adaptée en permettant de compenser les dépenses. Il est important de ne sauter aucun repas et de limiter le grignotage. Un délai de 3 heures est préconisé entre l'heure du repas et l'effort physique.

L'hydratation : L'apport nécessaire en eau est de 1,5 litre par jour. Le sportif doit augmenter son apport en eau de 50 cl par heure d'entraînement. Il est important de boire avant, pendant et après l'effort.

La récupération : Une hydratation accrue, l'absorption de glucides lents et rapides, et un sommeil juste permettent une récupération optimale. La pratique des étirements favorise l'élasticité des muscles et réduit la destruction musculaire.



COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS LIMOUSIN

Liétre le concoumation
Les produits sucres
contiennent des glucides simples. Ils sont utilisés comme énergie rapidement disponible, mais restent de l'alimentation de plaisir.

Liétre le concoumation
Les matières grasses
sont source de lipides qui permettent le transport des vitamines liposolubles, A, D, E et K.

2 à 3 fois par jour
La viande, le poisson et les œufs
apportent des protéines utiles pour la construction musculaire.

À chaque repas
Les produits laitiers
assurent à notre corps des glucides complexes et des sucres lents. Ils sont le carburant de l'organisme.

Au moins 5 par jour
Les fruits et légumes
sont source de vitamines. Ils contiennent également des fibres et des minéraux indispensables au corps humain.

À volonté au moins 1,5 par jour
L'hydratation
est la base d'une alimentation équilibrée. Notre corps en a besoin pour fonctionner correctement, cela permet notamment l'absorption et le transport des nutriments.

Quelques conseils à respecter

- prendre un dernier repas riche en sucres lents la veille de la compétition,
- manger léger les heures qui la précédent,
- prévoir des encas énergétiques pour les pauses,
- bien s'hydrater en buvant de l'eau régulièrement,
- reconstituer les réserves de l'organisme dès la fin de la compétition en se nourrissant d'eau et de glucides.

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS LIMOUSIN

L'alimentation de l'enfant sportif

Chaque jour, pour couvrir tous ses besoins alimentaires, le jeune sportif doit consommer :

- fruits et légumes
- céréales, pain, féculents
- produits laitiers
- viande, poisson, oeuf

Chez l'enfant, il est important de porter une attention particulière aux nutriments ci dessous :

- le calcium qui aide à la formation et à la solidité des os
=> fromage, lait
- la vitamine D qui permet une bonne croissance et favorise l'action du calcium sur les os
=> oeuf, champignon, poisson gras
- le fer, qui prévient étourdissements et maux de tête, sensation de fatigue, essoufflement à l'effort, ongles cassants et peau sèche et renforce les capacités de mémorisation et de concentration
=> viande, poisson, jaune d'oeuf
- le magnésium, qui permet d'éviter la fatigue physique et intellectuelle, les crampes, les problèmes digestifs, les troubles du sommeil, le tremblement des paupières
=> céréales, chocolat noir, fruits de mer, fruits secs

- **Commission Aménagement - Développement durable - Sport de nature : 17 membres**
Elu référent : Pascal CHATENET, Membre du Bureau : Alain MAUMY, Salarié : Mathilde AUDRERIE
Dates de réunion : 29 septembre

Sous-commission Aménagement et Développement Pratique :

- Recensement des activités « Sports Nature » sur la Région afin d'alimenter l'espace « Sport de nature » du site internet du CROS Limousin (toujours en cours).

Sous-commission Développement Durable : 19 février et 30 juin 2015

- Finalisation de la formation « Développement durable » à destination des bénévoles du mouvement sportif,
- Création d'affiches de sensibilisation au développement durable (en cours de finalisation),
- Constitution du jury pour le label « Développement durable, le sport s'engage. » et obtention des outils de communication,
- Création d'outils de communication autour de la promotion du label CNOSF « Développement durable, le sport s'engage. »

- **Commission Emploi - Formation : 11 membres**
Elu référent : Clarisse ROUGIER, Membre du Bureau : Daniel MARCHAND, Salarié : Lionel FAUCHER
Dates de réunion : 13 janvier, 16 février, 30 mars, 07 septembre, 29 septembre, 24 novembre.
Plusieurs réunions techniques ont également été organisées entre des représentants de la commission et l'ensemble des protagonistes de chaque département appelés à participer aux 3 soirées d'information sur la mutualisation de l'emploi salarié.

Formation

Un catalogue commun entre les CDOS de la Creuse, de la Corrèze et le CROS a été réalisé début 2015 permettant ainsi de présenter l'ensemble des formations organisées sur le Limousin par le réseau olympique et sportif.

Bilan des formations organisées en 2015

Dates	Lieux	Sujets	Stagiaires
05/03/2015	Limoges	Journées civiques et citoyennes	19
06/03/2015	Limoges	Journées civiques et citoyennes	19
19/03/2015	Limoges	Féminisation des instances sportives	14
07/04/2015	Panazol	La mutualisation des moyens	35
11/04/2015	Limoges	Féminisation des instances sportives	11
11/04/2015	Limoges	Réforme de la formation professionnelle	35
11/04/2015	Limoges	Réforme de la formation professionnelle	25
05/05/2015	Guéret	Mutualisation de l'emploi salarié	35
11/06/2015	Tulle	Féminisation des instances sportives	8
11/06/2015	Limoges	Mutualisation de l'emploi salarié	50
09/09/2015	Limoges	Salarial et entrepreneuriat / BPJEPS	20
10/09/2015	Limoges	Salarial et entrepreneuriat / BPJEPS	20
24/09/2015	Limoges	Journées civiques et citoyennes	22
25/09/2015	Limoges	Journées civiques et citoyennes	22
26/09/2015	Limoges	Féminisation des instances sportives	8
12/10/2015	Limoges	Pérennisation et recherche emploi / BPJEPS	15
20/10/2015	Limoges	Droit du travail / BPJEPS	12
02/11/2015	Limoges	Convention nationale du Sport / BPJEPS	12
03/11/2015	Tulle	Mutualisation de l'emploi salarié	20
10/11/2015	Limoges	Réseaux sociaux	18
12/11/2015	Tulle	Formation prof / UNIFORMATION	10
16/11/2015	Limoges	Formation prof / Complémentaire santé	35
16/11/2015	Guéret	Réseaux sociaux	10
25/11/2015	Guéret	Formation prof / UNIFORMATION	35
30/11/2015	Limoges	Colloque Impact de la réforme territoriale sur les ligues	80
07/12/2015	Panazol	De la coopération à la restructuration	20

Emploi

La commission, animée par Clarisse ROUGIER, a décidé d'organiser en 2015 une soirée d'information sur le thème de la mutualisation de l'emploi salarié sur chaque département du territoire limousin.

Afin d'optimiser l'accompagnement du CROS auprès des structures employeuses, un rapprochement physique des dispositifs Impact Emploi et CRIB a été réalisé au sein du CROS grâce au décloisonnement de 2 bureaux. Un service complet de conseil, d'accompagnement et de paie est désormais opérationnel.

Dans l'objectif d'optimiser la communication des services du CROS, une plaquette de présentation des différents dispositifs de soutien à l'emploi a été éditée et diffusée très largement.

Sur les trois départements, des soirées et demi-journées d'information ont été organisées au début et fin de l'année 2015 pour présenter la réforme de la formation professionnelle issue de la loi de mars 2014 et la politique de la branche en matière de formation professionnelle. Celles-ci ont été animées par deux OPCA (AGEFOS PME et UNIFORMATION).

Un colloque sur la fusion des entités sportives régionales a été organisé le 30 novembre 2015 et a réuni près de 80 personnes. En appui, un fascicule sur l'environnement juridique et sur les conséquences d'une fusion entre associations a été rédigé et transmis à plusieurs CROS en France.

Une soirée d'information sur la complémentaire santé obligatoire a également été organisée à Limoges pour présenter aux employeurs leurs nouvelles obligations en la matière à compter du 1er janvier 2016. Début décembre, trois mutuelles (EOVI, HARMONIE, ALLIANZ) ont assuré chacune une demi-journée de permanence à GAÏA pour apporter conseil et devis aux employeurs dans la mise en place des contrats collectifs de complémentaire santé. En tant qu'organisateur, le CROS a centralisé les dizaines de rendez-vous des structures bénéficiaires de ce service gratuit.

Une journée de formation à l'utilisation des réseaux sociaux a également été organisée à destination du mouvement sportif.

Impact Emploi Association

Quatorze associations supplémentaires ont rejoint le dispositif en 2015, ce qui porte le nombre de structures bénéficiaires du dispositif à 149 au 31 décembre 2015 (140 au 31 décembre 2014). 345 bulletins de salaires sont établis chaque mois (contre 285 en 2014).

Les élus du CROS et les salariés se tiennent à la disposition du mouvement sportif pour toute demande ou besoin.