



FISAF INTERNATIONAL NEWSLETTER

GREETINGS FROM PRESIDENT

Chers amis,

C'est la saison de la joie, de la bonne volonté et des festivités chaleureuses ! Alors que l'année se termine avec grâce, mes pensées se tournent avec gratitude vers ceux qui ont rendu cette année extraordinaire : nos athlètes, membres, entraîneurs, juges dévoués et talentueux... Chez Fisaf International, nous comprenons l'importance non seulement du travail que nous accomplissons ensemble, mais aussi les relations que nous entretenons et les moments que nous partageons.

Je tiens à remercier tous ceux qui ont apporté des contributions utiles à la consultation sur notre stratégie et sa mise en œuvre, et j'ai hâte d'accueillir d'autres bonnes idées en 2024.

Je tiens également à exprimer mes sincères remerciements aux membres du conseil d'administration international de la Fisaf qui ont travaillé sans relâche, une fois de plus.

Que la prochaine période des Fêtes soit plus qu'une simple période de festivités ; que ce soit un moment d'appréciation et de reconnaissances collectives pour les personnes incroyables qui contribuent au succès de notre fédération.

Je vous adresse mes salutations les plus chaleureuses, pleines de meilleurs vœux pour vous et votre famille ! Que la période des fêtes vous apporte, à vous et à votre famille, santé, amour, prospérité et paix ! Je vous souhaite un Noël et un Nouvel An lumineux et joyeux !

Stella Diblik/Présidente de Fisaf International

AGENDA

- Aérobic sportif et remise en forme
 - o Faits saillants de Words 2023
 - o Européens 2024
- Hip-Hop :
 - o Européennes 2024
 - o Règles et règlements 2024-2025
- Éducation
 - o Forme et santé en 2024

CONTACT US

N'hésitez pas à nous contacter :

- Améliorer nos événements, ou tout simplement rester connecté
- Pour toute idée que vous pourriez avoir d'activités en ligne que nous pourrions partager avec nos membres

SPORT AEROBICS & FITNESS DEPARTMENT

Worlds 2023

Trois journées de compétition massives ont eu lieu à Gand en Belgique du 26 au 28 octobre pour les Championnats du Monde Internationaux FISAF. Plus de 500 athlètes, 12 pays, 14 juges et 3 juges fantômes ainsi qu'une équipe d'organisateur et de travailleurs ont fait de l'événement un événement imparable. Nous tenons à remercier AeroFed Belgium pour le déroulement et l'organisation de ces Championnats du Monde. Votre équipe était très accueillante et arrangeante et toutes les personnes impliquées ont apprécié les efforts et le temps consacrés à faire de cet événement un événement fantastique.



Ces Championnats du monde ont vu le début de la catégorie AeroFit. AeroFit est une section de participation individuelle à l'aérobic super amusante, dirigée par un instructeur. Ceci est similaire à un cours d'aérobic, où plusieurs participants seront sur scène. Votre enfant sera jugé sur sa capacité à suivre les instructions, à exécuter une chorégraphie aérobic de base et à performer avec enthousiasme pendant environ 10 à 15 minutes. Ils concourront sur scène en tant qu'individus mais ne seront pas tenus de se produire seuls à aucun moment de la section. C'était génial de voir autant d'athlètes,

Deux ateliers ont été organisés lors de l'événement. Le massage sportif interactif, la stabilisation et la prévention des blessures en aérobic sportif, tous deux étaient instructifs et pertinents pour nos athlètes et entraîneurs. Merci aux professionnels qui ont pris le temps d'assister à nos Championnats du Monde et de partager leurs connaissances avec notre communauté.

Sports District a organisé des cours de fitness et de yoga pour que tous puissent participer tout au long de l'événement. Ce furent d'excellentes séances qui ont permis aux spectateurs, aux athlètes, aux entraîneurs et aux juges de monter sur scène et de participer aux Championnats du monde de manière énergique et amusante.



Règlements techniques 2024 et au-delà

Pendant les Championnats du monde, un coin des entraîneurs a eu lieu. Les entraîneurs ont été informés qu'il n'y aurait aucun changement au règlement technique pour la saison de compétition 2024.

Pour consulter le règlement technique mis à jour le plus récemment, veuillez utiliser le lien ci-dessous.

<https://drive.google.com/drive/folders/1FVL4F5dLb6NJEiQ0aE2PovwsBmN4gDhD>

Ces règles seront mises à jour d'ici janvier 2024 pour refléter l'horodatage de 2024.

Projets du comité technique 2024 et au-delà

Êtes-vous passionné par l'aérobic sportif et souhaitez-vous contribuer à la croissance de notre sport? Nous avons besoin d'entraîneurs, de juges, d'athlètes et d'amateurs de sport aérobic et fitness pour assister le comité technique dans ces projets.

Les projets actuellement en préparation comprennent

- Structure de compétition AeroFit : règles et directives pour aider les pays à organiser cette section dans leur propre pays.
- Comment documenter : Il s'agira d'une série de documents pour expliquer tous les aspects de la FISAF International.
- Document de progression des compétences : Quelle compétence apprendre avant de commencer les plus difficiles, ordre de progression. Niveau de compétence qualifié.
- Vidéos de compétences : filmer les compétences à partir des listes de compétences actuelles, pour montrer la répartition de chaque compétence.

Toutes les idées sont les bienvenues pour être soumises au comité. L'engagement ne portera que sur la durée du projet. Les membres non techniques du comité peuvent postuler en envoyant leur intérêt par courrier électronique à la présidente du comité technique, Lucy Goddard.

Envoyez un e-mail à lucy@fisafaustalia.com.au pour enregistrer votre intérêt.



30/5-2/6
2024

SPORT AEROBICS & FITNESS
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS
INTERNATIONAL OPEN NOVICE
Pfäffikon SZ, Switzerland

FISAF International
Aerosport Club Wilen - Wollerau

More info about Sport Aerobics & Fitness European Championships 2024 soon on
www.fisafinternational.com

Here is the link to the booklet:

https://www.canva.com/design/DAFu1Ma1gnA/GnHQqHzgxifeg03ywawtfQ/edit?utm_content=DAFu1Ma1gnA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



THHU EUROPÉEN 24

- 23-25 mai 2024
- Emplacement; Opatija, Croatie
- Plus d'informations :
www.hiphopunite.com/european

INSCRIPTIONS :

Les inscriptions seront ouvertes le 1er février.

NOMINATION DES JUGES :

Tout juge souhaitant se porter candidat en 2024 pour les panels du Championnat d'Europe, n'hésitez pas à contacter musta@hiphopunite.com. La nomination ne garantit pas que vous jugerez aux Championnats d'Europe HHU en 2024.

HÔTELS ET TRANSPORTS :

Informations sur les hôtels, les transports et la ville d'Opatija déjà téléchargées sur notre site Web.

REGLES & RÈGLEMENT 2024-2025

Les règles et règlements pour 2024-2025 ont été mis à jour et transmis à tous les pays membres du HHU. Les règles sont fondamentalement les mêmes, mais nous avons aligné les âges comme suit :

- Petites équipes de cadets 7-13 ans
- Petites équipes juniors 12-18 ans
- Petites équipes d'adultes 16+ ans
- Petites équipes seniors 35+ ans
- Méga-cadets 7-13 ans
- Méga Junior (NOUVEAU) 12-18 ans
- Méga Adulte 16+ ans
- Duo Cadet 7-13 ans
- Duo Junior 12-18 ans
- Duo Adulte 16+ ans
- Duo Senior 35+ ans
- Bataille des jeunes 12-17 ans
- Bataille des adultes 16+ ans



EDUCATION



FITNESS ET SANTÉ EN 2024

L'IA (Intelligence Artificielle) fait partie de l'industrie du fitness depuis plus d'une décennie et, au cours de la dernière année, elle a radicalement changé la façon dont les gens abordent leurs objectifs en matière de santé et de forme physique. Les appareils de fitness, les gadgets, les appareils portables et les applications mobiles sont plus intelligents, et cette technologie d'IA aide les gens à rester en forme et en bonne santé et aide les entreprises à améliorer leurs stratégies de marketing et de vente. Voici quelques-uns des avantages innovants que l'IA apporte désormais au monde du fitness :

- **Technologie d'estimation de la pose humaine** : elle est similaire à la technologie de reconnaissance faciale. La seule différence est que la technique d'estimation de la pose humaine s'applique à l'ensemble du corps. Il peut reconnaître et suivre des points spécifiques sur le corps humain, qui peuvent être utilisés pour identifier des schémas de mouvement et des positions articulaires spécifiques permettant l'analyse des mouvements et l'identification de schémas posturaux incorrects.*
- **Planification diététique basée sur l'IA** : l'application de l'IA dans les applications de fitness ajoute davantage de valeur aux efforts de régime et à la planification des repas. Il crée des plans de repas personnalisés en fonction de vos préférences alimentaires, de votre budget et de votre emploi du temps. Il peut personnaliser les styles alimentaires populaires (végétalien, paléo) en fonction des besoins et des préférences, générer des listes d'épicerie et fournir des informations nutritionnelles sur chaque repas.
- **Entraîneurs personnels** basés sur l'IA Les entraîneurs personnels possédant une expérience considérable ne sont peut-être pas abordables pour tout le monde, mais les applications de fitness intégrées à l'intelligence artificielle peuvent être une bonne option, car les entraîneurs IA peuvent fournir des informations et des commentaires sur les exercices.
- **Équipements portables et autres équipements d'exercice plus intelligents** : l'IA rend les appareils portables plus intelligents ; en plus de collecter des données sur la santé d'une personne, les appareils portables peuvent désormais identifier les battements cardiaques irréguliers et les signes de diabète, suivre la durée de l'exercice, les calories brûlées, et de nombreuses grandes entreprises fournissant ces appareils portables (Apple Watch ou Fitbit) intègrent un assistant virtuel pour offrir des instructions plus spécifiques à ses utilisateurs. .

*Vision par ordinateur et estimation de pose pour les applications de thérapie de remise en forme/rééducation (mobidev.biz)+

*<https://www.quytech.com/blog/how-ai-in-fitness-is-revolutionizing-the-fitness-industry>

Yves Preissler, collaborateur exécutif du magazine BRAINZ confirme également l'impact de l'IA sur l'industrie du fitness et du bien-être en 2024 et identifie un changement profond dans la façon dont nous percevons désormais la santé et le bien-être dans son article – **Shaping the Future of Wellness***.

Le fitness holistique occupe une place centrale : en 2024, une approche holistique du fitness est à l'avant-plan. La reconnaissance du lien indissociable entre la santé physique et mentale a conduit à une évolution à l'échelle de l'industrie vers le bien-être global. Les centres de remise en forme sont désormais des centres de bien-être offrant des services tels que des cours de pleine conscience, des méditations guidées, des ressources de gestion du stress et des conseils. L'accent n'est pas seulement mis sur la construction d'un corps solide, mais également sur le développement d'un esprit résilient et équilibré.

Personnalisation grâce à la technologie : la gestion des données biométriques, les applications basées sur l'IA, les appareils portables et la réalité virtuelle transforment notre approche du fitness. En 2024, l'industrie adoptera la technologie pour offrir des expériences de remise en forme personnalisées et basées sur les données. Des données biométriques qui informent sur les routines d'entraînement personnalisées aux algorithmes d'IA qui adaptent les plans nutritionnels, la technologie rend le bien-être plus individualisé et plus efficace.

La durabilité comme valeur fondamentale : la prise de conscience mondiale des problèmes environnementaux a étendu son influence à l'industrie du fitness. Les consommateurs attendent désormais de la durabilité de la part de leurs prestataires de fitness. Cela comprend des équipements fabriqués à partir de matériaux recyclés, des machines économes en énergie et des vêtements d'entraînement respectueux de l'environnement. À mesure que les clubs de fitness adoptent des pratiques respectueuses de l'environnement, ils deviennent des leaders dans le mouvement vers un avenir plus durable.

Inclusivité et accès pour tous : en 2024, le fitness n'est pas réservé à quelques privilégiés. L'industrie devient plus inclusive et accessible aux individus de tous âges, horizons et capacités. Les programmes de conditionnement physique adaptatifs, les offres de conditionnement physique gériatrique et la réadaptation spécifique au sport garantissent que chacun peut participer et bénéficier de l'exercice. L'objectif est de créer des environnements accueillants qui répondent aux divers besoins de la population.

La santé mentale d'abord : la compréhension du fait que la santé mentale est inextricablement liée au bien-être physique a conduit à une augmentation des services de bien-être mental dans l'industrie du fitness. Les cours de pleine conscience, les conseils et les ressources de gestion du stress font désormais partie des offres standard dans les centres de remise en forme. L'industrie vise à donner aux individus les moyens de prendre en charge leur santé émotionnelle et psychologique.

L'essor du bien-être de luxe : les expériences de remise en forme de luxe ne se limitent plus à des retraites exclusives ; ils sont devenus une tendance dominante. Les retraites de remise en forme dans des lieux exotiques, les croisières de remise en forme et les festivals de remise en forme de luxe proposent des services de type concierge qui répondent aux besoins des clients. En 2024, les prestataires de luxe proposent non seulement d'excellents entraînements, mais également un accès exclusif à des événements de fitness, des opportunités de réseautage et des services de fitness personnalisés.

Condition physique médicale intégrée : les connaissances médicales et les principes de condition physique fusionnent pour offrir des programmes d'exercices fondés sur des données probantes aux personnes souffrant de problèmes de santé spécifiques. En 2024, l'industrie du fitness fera des progrès significatifs en collaboration avec les prestataires de soins de santé pour proposer des interventions personnalisées basées sur la technologie. L'accent est mis sur les soins préventifs et la réadaptation, faisant de la condition physique un élément crucial de la santé globale.

Le fitness comme expérience : L'industrie du fitness évolue vers une industrie d'expérience. Il ne s'agit pas seulement de s'entraîner ; il s'agit de créer des expériences mémorables et immersives. Les bains de forêt, les entraînements de style camp et les rituels d'entraînement saisonniers ne sont que quelques exemples. Ces expériences créent un sentiment de communauté et un lien plus profond avec la nature, les autres et soi-même.

Les approches bien-être évoluent : En 2024, les approches bien-être se multiplient. Le concept de neutralité corporelle gagne du terrain, encourageant une vision plus équilibrée et moins centrée sur le corps de la forme physique. Les pratiques holistiques et la conception biophilique dans les espaces de remise en forme créent des routines d'entraînement diverses et agréables. La forme physique n'est plus une activité universelle ; il s'agit de créer un voyage plus personnalisé, plus agréable et plus durable.

En 2024, l'industrie du fitness est sur le point de devenir un phare du bien-être global, abordant les aspects physiques et mentaux de la santé. De l'intégration de la technologie pour la personnalisation à l'accent mis sur la durabilité, l'inclusivité, la santé mentale et la création d'expériences de remise en forme immersives, l'industrie évolue pour répondre aux besoins divers et changeants des consommateurs. Alors que nous entrons dans cette nouvelle ère du bien-être, l'industrie du fitness est à l'avant-garde de la création d'un monde plus sain et plus heureux.

*Tendances fitness 2024 – Façonner l'avenir du bien-être (brainzmagazine.com)

Let's Keep In Touch

Address

Ohradské nám 7A/1628,
15500 Praha 5 Stodůlky,
Czech Republic

Phone

+420 722 660 627

Web

info@fisafinternational.com
www.fisafinternational.com

