



FISAF INTERNATIONAL BULLETIN

ACCUEILLIR

Bienvenue à notre Newsletter 2024.

Nous sommes déjà dans le dernier trimestre de l'année et nous aimerions partager avec vous ce sur quoi nous avons travaillé au cours de l'année et ce que nous avons prévu pour 2024 et plus tard en 2025 et 2026.

La prochaine Assemblée Générale de la FISAF International se tiendra en ligne via Zoom au premier trimestre 2025 et, outre l'ordre du jour traditionnel, nous élirons ensemble le nouveau président pour le prochain mandat de 4 ans (2025 – 2028).

Les informations vous indiquant comment vous pouvez proposer une candidature seront publiées au début de la nouvelle année.

Membres du Comité exécutif et du Conseil de surveillance
Nous révisons également nos statuts afin qu'ils reflètent plus précisément les besoins de notre fédération en développement. Ces changements seront également présentés en temps utile à tous les membres.

ORDRE DU JOUR

- Aérobic sportif et fitness
 - o Travail du département o Programme de certification des juges
- Le groupe Hip Hop s'unit les Mondiaux 2024
 - o Programme de certification des juges
- Programme des événements pour 2025 et 2026
- Éducation – plan pour 2025

CONTACTEZ-NOUS

N'hésitez pas à nous contacter :

Pour toutes idées que vous pourriez avoir pour améliorer nos événements et activités, ou simplement pour rester connecté

DÉPARTEMENT SPORT AÉROBIC ET FITNESS

Le Comité technique de la FISAF International se consacre à la croissance et au développement de l'aérobic et du fitness sportifs. Nous adressons nos sincères remerciements à chacun des membres de ce comité pour leur implication active cette année.

Il y a eu quelques changements au sein du Comité cette année, les nominations ayant eu lieu plus tôt dans l'année et un nouveau comité a été formé.

Une nouvelle structure a été mise en place cette année, tous les membres étant à la tête d'un département et assumant des rôles supplémentaires. Les membres ont nommé un nouveau président de comité et ont tous travaillé dur pour mettre en œuvre les changements et les objectifs que nous nous sommes fixés pour l'année.

Présidente : Tracey Speville (Australie)

Règles et règlements : Jana Hájková (République tchèque)

Représentants du jury : Conita Le Roux (Afrique du Sud) et Emanuela Abbate (Italie)

Médias sociaux : Jeremy Delmotte (Belgique)

Formation des membres : Nathalie Schaefer (Suisse)

Développement : Claudio Franzen (Brésil)

Les projets du Grand Comité pour le 2ème semestre 2024 ;

1 : Finaliser les règles et règlements de 2025

2 : Créer et exécuter un programme de certification de juge 3 :

Commencer à créer du matériel pédagogique pour aider les membres

4 : Commencer à élaborer un programme de développement pour les programmes d'aérobic de base (écoles) dans nos nouveaux pays membres.

Programme de certification des juges

Le programme de certification des juges a été un projet de grande envergure et nous sommes heureux d'annoncer que plus de 60 juges se sont inscrits dans nos pays membres. Le programme comprend 4 ateliers distincts couvrant tous les critères de jugement pour l'aérobic sportif et le fitness. Une fois les ateliers terminés (d'ici décembre), tous les participants auront 3 mois pour terminer le cours en ligne.
examen test.

Il s'agit d'une étape très positive vers la formation des juges dans chaque pays, ce qui aidera davantage les pays en prenant ces informations et en les transmettant aux entraîneurs et aux athlètes.

Un grand merci aux membres du comité et aux présentateurs qui ont travaillé sans relâche pour mettre tout cela sur pied.





QUELLE ÉCLATEMENT – HHU World 2024 – 3e édition

Chers Membres,

Nous sommes ravis de partager l'incroyable succès des Championnats du monde HHU qui se sont tenus dans la belle ville d'Óbidos, au Portugal ! L'événement de cette année a véritablement célébré la danse, la culture et la communauté, rassemblant plus de 1 200 danseurs du monde entier pour concourir dans 13 catégories passionnantes.

Points forts de l'événement :

- Un accueil chaleureux : nous avons été honorés d'avoir le maire d'Óbidos présent lors de la finale samedi, qui a partagé des mots inspirants qui ont donné un ton positif à l'ensemble de l'événement.
- Vitrine culturelle : L'atmosphère a été électrisée par une superbe performance de Haka de La Nouvelle-Zélande, vitrine de la riche diversité culturelle de nos participants.
- Festivités urbaines : L'événement s'est transformé en une expérience urbaine extraordinaire, mettant en vedette des boutiques urbaines dynamiques, de délicieux food trucks et une gamme de divertissements, notamment du DJ, du beatbox, des cyphers, des vitrines et des ateliers captivants.
- Extravaganza de divertissement : Un merci spécial à notre sponsor, Pioneer DJ, qui ont mis à disposition une scène extérieure qui a accueilli plus de 20 heures de divertissement non-stop. Leur soutien a contribué à rendre cet événement inoubliable.
- Finale de célébration : Nous avons conclu les championnats avec une grande fête, célébrant les réalisations de tous les participants et l'esprit de camaraderie qui définit notre communauté.

Les championnats de cette année n'ont pas été qu'un simple événement, ils ont été une véritable explosion ! La coopération entre l'équipe HHU, HHU Portugal et la ville d'Óbidos a été exceptionnelle, créant une expérience sans faille pour tous les participants. Nous sommes fiers de dire que ce fut l'un des meilleurs événements mondiaux HHU à ce jour !

Merci à tous ceux qui ont participé, soutenu et célébré avec nous. Nous avons hâte de vous voir à notre prochain événement !



Programme de certification des juges HHU 2024

Chers Membres,

Aperçu du programme

Le programme de certification des juges du HHU a débuté en août 2024 et a connu un succès retentissant.

La séance finale étant prévue le 24 novembre, nous sommes ravis de réfléchir aux progrès réalisés jusqu'à présent.

Participation et engagement

Nous sommes ravis d'annoncer que plus de 40 participants ont rejoint le programme, représentant presque toutes nos organisations membres. Leur enthousiasme et leur engagement proactif ont été véritablement inspirants.

Les participants ont activement posé des questions et contribué aux discussions, ce qui a enrichi l'expérience d'apprentissage pour toutes les personnes impliquées.

Apprentissage interactif

La plupart des séances ont été conçues pour être interactives, permettant aux participants de partager leurs expériences et de répondre à leurs doutes liés aux règles et réglementations. Cette approche collaborative a favorisé un environnement favorable où chacun se sent à l'aise pour apprendre et grandir ensemble.

Esprit communautaire

Il est encourageant de constater la volonté de nos participants d'apprendre et de nouer des liens, renforçant ainsi le sentiment de famille au sein de la communauté HHU. Leur engagement à devenir des juges certifiés améliore non seulement leurs compétences, mais renforce également notre mission collective.

À l'approche de la séance finale, nous sommes impatients de célébrer les réalisations de tous les participants et l'impact positif que ce programme aura sur nos événements futurs.

Merci à tous ceux qui ont contribué à faire de ce programme un succès !

ÉVÉNEMENTS 2025 ET 2026

Les membres du CE ont travaillé jusqu'en 2024 sur le Prochaines épreuves européennes et mondiales pour 2025 et 2026.

Championnats d'Europe 2025

Les Championnats européens d'aérobic et de fitness se tiendront à Szeged, Hongrie du 20 au 22 mai.

Plus d'informations seront bientôt disponibles.

Les HHU Europeans 2025 seront annoncés prochainement.

Nous sommes fiers de vous informer que les prochains Mondiaux auront lieu en 2025 à Prague, et les deux départements (sport aérobic & fitness et hip hop) seront de retour sous la un toit comme nous l'avons fait à Leyde 2017-19.

Lieu : Královka, Prague, République tchèque

Date:

21 – 23 octobre 2025 (Aérobic sportif et fitness)

24 – 25 octobre 2025 (Hip Hop Unite)



Nous sommes fiers de vous informer que les deux Mondiaux en 2026 sont prévu pour la Nouvelle-Zélande.

Hip-Hop

Lieu de l'événement à Rotorua

Date : 4 – 8 novembre 2026

Aérobic sportif et fitness

Lieu de l'événement à Invercargill

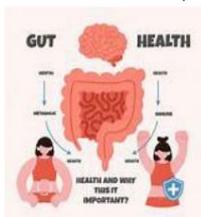
Date : 12 – 14 novembre 2026



Mise à jour sur l'éducation : octobre 2024

Bien que 2024 semble passer à toute vitesse, les 10 derniers mois ont été marqués par de nombreuses conversations sur la façon d'améliorer notre santé cérébrale, notre santé mentale, notre propre santé physique, la santé de notre famille, quoi manger, quand manger, comment améliorer le sommeil... et ainsi de suite !

Le microbiome et la santé intestinale ont fait l'objet d'une attention particulière cette année, avec des tendances en matière de fitness et des influenceurs faisant la promotion d'aliments riches en probiotiques et de suppléments qui ciblent la santé intestinale pour améliorer les résultats de remise en forme.



[Santé intestinale : un parcours immunitaire à vie - BioWhole Nutrition](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=aEhrclZE1ZM>

De nombreuses personnes privilégient désormais les micro-entraînements, des séances d'entraînement plus courtes et plus efficaces (par exemple le HIIT) qui s'intègrent dans nos emplois du temps de plus en plus chargés. Ces séances sont rendues plus accessibles, notamment en ligne par l'IA, car les entraîneurs virtuels sont souvent une option de choix abordable par rapport aux entraîneurs en direct ou aux abonnements en salle de sport. Les gens se rendent compte que la forme physique est un élément incroyablement important du maintien de l'indépendance fonctionnelle à mesure qu'ils vieillissent, et les programmes d'entraînement reflètent cela en se concentrant sur les mouvements fonctionnels composés, le renforcement musculaire, l'équilibre et souvent en recherchant la longévité plutôt que l'esthétique comme objectif final. L'introduction du GPT-1 a eu un impact incroyable sur notre industrie mondiale de la santé et du fitness. Le GLP-1 est une hormone vitale dans la régulation du métabolisme du glucose et de l'appétit. Son rôle dans l'amélioration de la sécrétion d'insuline, la suppression du glucagon, le ralentissement de la vidange gastrique et la promotion de la satiété en fait un médicament populaire pour la gestion du diabète de type 2 et de l'obésité. Prescrits à l'origine pour la gestion du diabète ou la perte de poids sous la supervision d'un médecin, les GLP-1 sont désormais facilement accessibles au grand public et leur utilisation a créé une fausse perception de ce qu'il faut pour perdre du poids de manière saine et durable.



Les médias sociaux continuent de nous permettre d'apprendre et d'étudier en mettant à disposition de nombreux podcasts exceptionnels sur la recherche dans le domaine des sciences de l'exercice.

Un podcast très puissant partagé par un bon ami discute de nouvelles découvertes sur le thème de l'exercice et de la production de lactate.

<https://www.youtube.com/watch?v=TGUPXGak5GI>

Ces derniers mois ont été calmes pour le secteur de l'éducation, avec des discussions avec les différents pays sur la meilleure façon de contribuer à leurs programmes et à l'industrie nationale du fitness. Nous continuons à nous connecter et à travailler avec de nouveaux membres potentiels et nous sommes heureux de présenter FISAF NEPAL (Centre de recrutement et de formation pour le fitness Gen X) situé à Khatmandou.

[Gen X Fitness \(@genxftn\) • Photos et vidéos Instagram](#)



Des événements passionnants à venir pour 2025

1. PODCASTS/WEBINAIRES GRATUITS - Nous travaillons actuellement sur une nouvelle série de podcasts/webinaires gratuits, proposés par des experts du monde entier sur une multitude de sujets. Nous espérons lancer notre premier podcast au mois de décembre. Restez à l'écoute ! Veuillez également envisager de faire appel à un présentateur potentiel de votre pays qui pourrait être intéressé. N'oubliez pas de visiter FISAF International Education sur Facebook pour des clips sur divers sujets d'intérêt.

2. OCTOBRE 2025 PRAGUE : Conférence croisée avec FISAF International et FISAF .CZ.

Cet événement éducatif se concentrera sur les problèmes ou les préoccupations auxquels sont confrontés les sports et l'exercice aujourd'hui et les examinera.

En voici quelques exemples :

- a) Prévention des aspects négatifs du sport, tels que les troubles alimentaires qui peuvent se développer en raison des pressions liées à l'apparence et au poids, en particulier dans les sports esthétiques tels que la danse, la natation synchronisée, le patinage et le cheerleading, où les notes artistiques sont liées à la fois à l'apparence et au poids.
- b) Comprendre l'anxiété sociale physique (ASP) et les caractéristiques psychologiques telles que l'auto-anxiété
La perception et l'estime de soi au cours du développement de l'adolescence sont souvent influencées par la façon dont certaines personnes réagissent.
- c) Risques de blessures – où une éducation insuffisante et des pratiques sécuritaires peuvent aggraver ce problème.
- d) Inclusivité : Veiller à ce que les programmes sportifs soient accueillants et adaptés aux enfants et aux jeunes handicapés et issus de milieux divers.
- e) Identité de genre et sport
- f) Comportements/qualité du coaching et leadership.
- g) Les moyens de coopérer avec les écoles et la communauté pour promouvoir l'idée du sport pour tous.

Nous aimerions connaître vos idées et suggestions. N'hésitez pas à nous faire part de vos idées en nous envoyant un e-mail.

Soit info@fisafinternational.com ou muscle207@hotmail.com

Restons en contact

Adresse

Rue d'Ohrad 7A/1628,
15500 Prague 5 Stodůlky,
République tchèque

Téléphone

+420 722 660 627

Web

info@fisafinternational.com
www.fisafinternational.com

