JCPMF, qu'est-ce que c'est ?

Jcpmf est une initiative de l'ASBL Sport et Santé, soutenue par le Ministère des Sports en Communauté Française et le magazine Zatopek.

Je Cours Pour Ma Forme (JCPMF) est un programme **d'initiation à la course à pied**. Hommes, femmes, jeunes, adultes ou seniors : tout le monde est le bienvenu.
Le programme s'adresse à des personnes peu ou pas sportives souhaitant reprendre ou démarrer une activité physique alliant **la santé et la convivialité.**

- Sans esprit de compétition
- Dans une ambiance de groupe
- Un programme de 12 semaines
- En étant suivi par un entraîneur

Pas besoin d'être sportif. Pas besoin de savoir courir. **La formation débute du niveau zéro.**

Les participants, **principalement des participantes**, recherchent une efficacité (rentabilité de leur temps, effets rapides sur la santé, le bien être, l'esthétique,..), accès aisé : peu onéreux, proximité de leur domicile,…

Par rapport au « Start To Run » (propriété hollandaise), jcpmf est plus axé sur un langage santé et non de compétition, ouvert à toutes les organisations et pas seulement les clubs d'athlétisme.

Programme et durée du cycle :

Les séances d'entraînement seront dispensées d'après un programme de **4 paliers :**

- le programme 0-5km (à la fin de la session, c'est-à-dire des trois mois, les participants parviennent à courir la distance de 5km), **ce niveau 1 est obligatoire et doit toujours exister à chaque session !**
- le programme 5-10km,
- les programmes 10-15km et 15-20km mais ces derniers sont plus rarement mis en place étant donné qu'alors ces sessions peuvent parfois rentrer « en conflit » avec le club d'athlétisme local s'il en existe un au sein de l'entité.

Un cycle est organisé sur un trimestre, ou 12 semaines. Généralement le trimestre commencera en janvier (cycle hiver), en avril (cycle printemps), en juillet (cycle été) ou en octobre (cycle automne).

Les **cycles printemps et automne sont les périodes les plus propices** à organiser une session jcpmf. (Il existe cependant des plans d'attente en hiver et en été).

Un cycle s'organise au rythme de 3 séances hebdomadaires dont **1, au minimum, sera encadrée** pour l'organisateur officiel. Si l'organisateur n'organise pas la 2ème et la 3ème séance de la semaine, il remettra le programme d'entrainement aux participants pour que ceux-ci puissent, si souhaité, l'exécuter eux-mêmes.

Santé et convivialité sont les principaux objectifs du programme. L'objectif chiffré est le nombre de kilomètres parcourus par le participant lors du test de fin de cycle (5, 10, 15 ou 20 Km). Ce n'est pas un objectif chrono. Ce test peut être organisé au lieu d'entrainement habituel ou lors d'un évènement (une course) reprenant la distance à parcourir. Les participants sont récompensés par un **diplôme à la fin de ce test**.

Plus de 70 communes wallonnes ou bruxelloises ont d'ores et déjà adhéré au projet, avec des réactions très positives des participant(e)s heureux d'avoir pu se (re)mettre au sport, dans un esprit de convivialité !
Toute l'actualité des sessions JCPMF de ces communes sont à lire sur le site www.jecourspourmaforme.be ou dans le *magazine Zatopek*.

Les formations

Notre équipe forme votre futur animateur.
Nous demandons que chaque animateur jcpmf suive une formation d'une demi-journée qui comprend une partie pratique et une partie théorique.

Les prochaines dates de formation sont :

- Le mercredi 29 février 2012 à Sombreffe (Complexe Sportif, allée Château Chinon n°5 à Sombreffe) de 13h à 19h formation niveau **débutant** (de 0 à 5km et de 5 à 10km)
- **Nouvelle date** : Le jeudi 22 mars 2012 à Hannut (Stade Lucien Gustin, rue d'Avernas à Hannut) de 13h à 19h formation niveau **débutant** (de 0 à 5km et de 5 à 10km)
- Le mercredi 14 mars 2012 à Hannut (Stade Lucien Gustin, rue d'Avernas à Hannut) de 13h à 19h formation niveau **expérimenté** (de 10 à 15km et de 15 à 20km)

NOUVEAUTE :

- Le mercredi 1er février 2012 à Jambes (Centre ADEPS, allée du Stade n°3 à Jambes) **recyclage** gratuit et obligatoire (à suivre endéans les 3 années à venir pour les animateurs formés avant 2008) de 15h15 à 18h30 : 2h de pratique + 1h de réponses aux questions des animateurs posées préalablement à Roger Igo (à envoyer à isabelle@zatopekmagazine.com)

Notez que ce recyclage précède **LA SOIREE JCPMF** du 1er février 2012 à 19h au même endroit, soit au centre ADEPS de Jambes.

Depuis 2 ans, le projet jcpmf accentue les aspects santé et accessibilité à tous en mettant sur pied des formations destinées à pouvoir coacher des personnes en surpoids qui désireraient se mettre à la course à pied :

- Le lundi 26 mars 2012 à Hannut (Stade Lucien Gustin, rue d'Avernas à Hannut) de 13h à 19h formation spécifique en vue d'encadrer des personnes **en surpoids**
- En avril 2012 (date et lieu à préciser) **examen** sous forme de mise en situation pour la formation spécifique personne en surpoids.

Ces formations sont réservées aux animateurs actifs de jcpmf ayant suivi la formation niveau débutant et/ou de formation EPS.

Les coûts

Le coût de la formation s'élève à €266,2 TTC pour le premier animateur formé pour une commune/entité et si d'autres animateurs viennent suivre la formation pour cette même commune, le même jour, le prix est alors de €133,1 TTC par animateur. Tout animateur ne doit être formé **qu'une seule fois** par programme, mais peut venir re-suivre une formation du même programme gratuitement quand il le souhaite ou en ressent le besoin.

Le coût de la mise en place de la session s'élève également à €242 TTC : ceci comprend le suivi administratif, l'envoi du matériel : carnets-santé, diplômes, magazines, l'assistance technique pendant le trimestre (réponses aux questions ...), cadeaux des partenaires, réductions à certains joggings… **et ce, quel que soit le nombre de participants.**

Le prix que les participants jcpmf paieront à votre session **vous revient entièrement**, et est laissé à **votre propre appréciation** et c'est donc à vous de le fixer. Nous vous suggérons l'**autofinancement**, càd que le prix demandé à vos participants puisse compenser vos coûts. Nous demandons simplement de veiller, afin de respecter l'esprit jcpmf, que ce prix ne soit pas trop exorbitant, laissant l'accessibilité à tous (max €40 par participant et par session).
Si l'animateur est issu de la commune et payer dans ses heures pour coacher une session, ce prix peut être diminué.

Notez que pour les séances encadrées, et uniquement celles-ci, nous proposons aux participants (ainsi qu'aux animateurs qui n'ont pas déjà une assurance auprès de leur commune) une police d'assurance que nous avons souscrite chez ethias. Le montant de **l'assurance est de €4 par assuré par année calendrier.**

Info sur la formation spécifique :
Prix obésité (formation + examen) = €200 HTVA
Matériel nécessaire pour lancer une session spécifique = €300 HTVA

Pour l'inscription à ces formations, envoyer un email avec les coordonnées complètes de l'animateur : nom, prénom, adresse postale, email, tél. et taille pour la veste jcpmf à isabelle@zatopekmagazine.com.

Promotion

En ce qui concerne la promotion, nous nous chargeons de la **publicité nationale** via des bandes annonces sur VIVACITE qui renvoie sur notre site internet, via du rédactionnel dans le groupe Sud Presse (La Meuse, La Province,…) et via *le magazine Zatopek*.

Pour **la publicité locale**, vous trouverez sur notre site dans la rubrique Organisateurs-Matériel Promotionnel, **une affiche type A3 en couleurs et A4 en noir et blanc** que nous vous invitons à compléter et afficher aux endroits stratégiques de votre région : boulangerie, boucherie, coiffeur, friterie, école, salles d'attente des médecins et kiné, etc. ou mieux encore, une distribution toute boîte.

Démarche à la mise en place d'une session jcpmf

Sur le site www.jecourspourmaforme.be, toutes les informations nécessaires quant à la mise en place d'un programme jcpmf au sein de votre commune.

1. Signer la convention
2. Désigner un animateur et l'inscrire à la formation
3. Déterminer un lieu de départ pour les entraînements
4. Nous transmettre les données nécessaires pour la mise à jour du site pour la session printemps 2011 (coordonnées contact, lieu d'entraînement, début de l'entraînement,…).
5. Nous donner les noms des animateurs actifs, le responsable administratif, l'adresse de livraison, l'adresse de facturation
6. Nous transmettre les données nécessaires pour assurer les participants.

En ce qui concerne les paiements, les renseignements se trouvent dans la **convention.**
Le numéro IBAN de l'ASBL Sport & Santé est le BE98 5230 8007 5393 (523-0800753-93).

Assurance

PREALABLE :

- Document assurance valable uniquement pour les personnes en règle de paiement d'assurance.
- A chaque session, document excell à compléter et à envoyer à isabelle@zatopek.be .
- Le montant de l'assurance est de €4 par assuré par année calendrier. Donc un participant assuré pour le session de printemps ne devra plus repayer en septembre pour la session d'automne.
- Ce montant est à verser sur le compte de l'ASBL sport et santé, repris dans la convention soit le 523-0800753-93, avec la communication « assurance + nom organisateur + session printemps ou automne + année ».
- Une facture peut être envoyée sur demande à l'organisateur à la fin de la session concernée pour le montant de l'assurance versée.

En cas d'accident, compléter le document PDF « déclaration d'accident d'ethias » avec d'une part vos coordonnées et d'autre part – en début de document - les coordonnées suivantes concernant le preneur d'assurance :

ASBL SPORT ET SANTE EVENT
NUMERO DE POLICE 45.197.747
REFERENCES 1152-PO4484
NUMERO DE TEL 0473-934128

Cette police couvre uniquement les blessures survenues ACCIDENTELLEMENT dans la pratique du sport, lors des séances encadrées. (Ex. : une tendinite due à un excès de sport ne sera pas couverte).
Le participant doit remplir le formulaire de déclaration d'accident en y précisant bien la description de l'accident, comment la douleur est soudainement apparue, etc. Y joindre l'attestation du médecin et kiné.
Dès réception du dossier, Ethias prendra position et décidera s'ils interviennent ou pas.

Le document est à envoyer à l'**ASBL sport santé - Rue Vanderkindere, 177 à 1180 Bruxelles.**

Accès à JCPMF dès 12 ans

Suite à de multiples demandes, nous avons décidé d'élargir la tranche d'âge car JCPMF était parfois la porte d'entrée d'une première activité physique pour des jeunes qui accompagnaient leur(s) parent(s).

De plus, même si ce n'est pas toujours une référence et un conseil à donner, il faut savoir que les organisateurs des 20km de Bruxelles par exemple acceptent les inscriptions à partir de 12 ans également.

Le dernier argument est que le JCPMF dans les écoles s'applique principalement au primaire et donc nous devenons une suite logique pour ceux qui rentrent dans le secondaire.

Certificat médical ?

La communauté française estime que jcpmf, 3 fois par semaine n'est pas une activité à risque et n'impose pas le certificat médical.
Recommandations du coach à donner, en fonction des conseils que vous trouverez dans le carnet santé et du bon sens face à ses participants.

Divers

- ✓ Invitation à **LA SOIREE JCPMF** le 1er février 2012 à 19h au centre ADEPS de Jambes
- ✓ Formé 2 animateurs par commune/entité est conseillé.