

VVF VILLAGES



Pour vos rassemblements fédéraux, assemblées générales, réunions de travail, formations...

PROFITEZ DE VOS AVANTAGES ADHÉRENTS

⊃ 5%^{*} de réduction 1 gratuité pour 20 adultes payants

⊃ 50%^{*} de réduction sur la location de salle

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS:

04 73 43 00 00 www.vvf-villages.fr **ÉDITO**



"CHERS DIRIGEANTS DE CLUBS, DE CODEP, **DE COREG, CHERS ANIMATEURS**"

Côté Club est désormais notre rendez-vous mensuel. Nous espérons que la revue vous apporte des informations utiles et nécessaires vous permettant de découvrir des initiatives, aussi bien dans vos structures qu'au niveau national. C'est avec plaisir que nous nous investissons chaque mois.

Depuis le XIX^e siècle, notre Fédération réunit des générations autour d'activités physiques non-compétitives et de fortes valeurs humanistes. Ce sont ces valeurs que j'ai souhaité mettre en avant aujourd'hui. Depuis ses débuts, la FFEPGV s'est orientée non pas vers le sport-compétition mais bien vers un vaste mouvement national, réuni autour de l'idée de permettre à chaque citoyen et citoyenne de se maintenir en forme quels que soient son âge et son état de santé. Vous permettre, grâce à nos activités qui s'adaptent aux évolutions sociétales, de développer votre bien-être personnel et de vous épanouir dans la société.

L'EPGV s'adresse à tous les publics, de 9 mois à plus de 100 ans ! Nous avons des centenaires à la FFEPGV et leur adressons nos félicitations. Nous vous encourageons à continuer le sport tout au long de votre vie et à inviter tous les publics de votre entourage à nous rejoindre.

Ça bouge dans nos régions! En juin, le village Sport Santé, en plein cœur d'Orléans, sera organisé par le COREG Centre Val-de-Loire. Orien'T Sport Santé, proposé par le Grand Est, est un événement ouvert à tous dans l'Aube pour profiter d'activités en salle ou à l'extérieur. On vous y attend nombreux!

Animateurs, et si vous proposiez des cours de Fit' Stick ? Courez lire la page 23 ! Ce sport ludique et rythmé, qui explose dans nos clubs, est parfait pour travailler son cardio et sa posture, tout en se défoulant!

Enfin, nous avons souhaité mettre l'accent sur la féminisation de la FFEPGV. Depuis les années 1960, le nombre de femmes licenciées à la Fédération n'a cessé d'augmenter et, depuis 30 ans, elles occupent de plus en plus de postes de dirigeantes. Elles s'engagent également officiellement dans l'animation. Si nous avons à cœur aujourd'hui de nous adresser à tous les publics, la FFEPGV s'impose comme une Fédération majoritairement féminine.

> Patricia Morel. Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #34 MARS 2019

Le magazine de la Fédération Francaise d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

Directrice de la publication :

Directeur de la rédaction : Coordinatrice éditoriale :

Secrétariat de rédaction :

Elodie Sillaro, Alina Taranik Comité de relecture : Ont participé à ce numéro : Richard Lutran, Sara Mattioli, Jonas

Crédit photos :

Conception et réalisation :

Abonnement 1 an / 10 numéros :

* 5% de réduction sur votre dossier à partir de 15 adultes. Offres soumises à conditions, nous consu

VVF Villages, association de tourisme immatriculée IM063 110010, Siège social : 8 Rue Claude Danziger - CS 80705 - 63050 Clermont-Ferrand Cedex 2.





SOMMAIRE



Actualités fédérales

La FFEPGV star du petit écran!

L'OPP se structure avec l'arrivée d'Antonia Tchakounte à la DTN

La Fédération mise en avant dans le magazine Doc du sport

Actualités CODEP/COREG

Orléans tient son Village Sport Santé

Bordeaux bat au rythme de la Marche des 2 ponts pour le Parcours du Cœur

L'Île-de-France fait des réseaux sociaux une priorité

Orien'T Sport Santé prolonge les festivités



10-11 **Actualités clubs**

L'association GV d'Olivet (45) lance le BungyPump la saison prochaine

2 centenaires à la Gym Volontaire

Le club de Lanester bouge grâce au tai-chi!

12-15 **Tendances**

Lentement mais sûrement, le sport sur ordonnance fait la part belle à l'EPGV

Enceinte, continuez de bouger!

3^e vague du Baromètre Sport Santé 2019

Marketing / Digital 16-17

Le parrainage, une solution à préconiser

I-Réseau évolue!



Se former et valoriser ses compétences en tant que bénévole

20-21 **Sport Santé**

L'activité physique pour prévenir ou alléger le traitement du diabète

23-25 **Animateurs**

Le Fit' Stick, la nouvelle tendance fitness très rythmée!

5 idées reçues sur l'alimentation

Sport en entreprise, au service du mieux-être des salariés

Au service des clubs **26-27**

Le Président de CODEP - Christian Thénard

Cap sur la Guadeloupe

28-29 Reportage

Une Fédération militante : la féminisation de la FFEPGV

Questions-réponses / Revue de presse / Agenda





Actualités fédérales

LA FFEPGV STAR DU PETIT ECRAN!

Dans le cadre d'une large action de médiatisation, le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) a proposé aux Fédérations une production de magazines audiovisuels, intitulés Esprit Bleu, dont une première diffusion est assurée par France Télévisions. La FFEPGV a tout de suite saisi l'opportunité et a proposé sa candidature qui a été retenue. La Fédération a ainsi été mise en valeur à travers un magazine qui lui est dédié.



" NOUS TENONS À REMERCIER LES ÉQUIPES DE FRANCE Ô AINSI QUE LE **CNOSF DE NOUS** AVOIR DONNÉ L'OPPORTUNITÉ DE PRÉSENTER NOS ACTIVITÉS AUX FRANCAIS. C'EST UNF CHANCE QUE NOUS **AVONS SAISIE**

IMMÉDIATEMENT!"

LA GENÈSE DU PROJET

Le CNOSF a lancé la production de magazines audiovisuels visant à mettre en lumière les pratiques des différentes Fédérations.

Chaque reportage, intitulé Esprit Bleu et produit par le CNOSF, dure 26 minutes et est programmé le weekend jusqu'au 9 juin 2019. Les teasers, best of et le reportage en lui-même consacrés à la FFEPGV seront diffusés à l'occasion d'événements de la Fédération, sur notre site internet et nos réseaux sociaux. A l'heure où nous imprimons ce numéro, vous en avez certainement entendu parler sur nos différents canaux de communication!



FAIRE DÉCOUVRIR LA FEFPGV À TRAVERS SES PRATIQUES. SES **RÉGIONS ET SES LICENCIÉS**

Le reportage, diffusé le 10 mars dernier sur France Ô, a pour but de montrer aux téléspectateurs toute la richesse de notre Fédération. Son accessibilité, d'abord, puisque les clubs sont partout sur le territoire et tout le monde peut pratiquer le Sport Santé à des tarifs raisonnables; ses publics, l'EPGV s'adresse à tous : bébés, enfants, adolescents, femme active, hommes retraités, jusqu'aux centenaires et personnes en réinsertion ou souffrant de pathologies.

4 profils, activités et régions de France ont ainsi été mises en valeur dans ce reportage, pour chaque âge et chaque condition physique:

- La gym "parents / bébés", dans le club Gym En Nou en Guadeloupe
- Une séance de Marche Nordique Sport Santé autour d'un pratiquant, Dominique Roure, en Auvergne-Rhône-Alpes

- Une séance de Cross Training Sport Santé en région Grand-Est, au sein du club Akhilleus de Troyes, avec Christian Marcellot
- Une séance du programme Gym'Après Cancer, via le portrait de l'animatrice Annie Thomas, en région Centre-Val de Loire.

« Nous tenons à remercier les équipes de France Ô ainsi que le CNOSF de nous avoir donné l'opportunité de présenter nos activités aux Français. C'est une chance que nous avons saisie immédiatement! Nous avons pris le parti de mettre en avant une sélection de nos programmes à travers différents acteurs et dans différents clubs afin de porter notre combat sur l'accessibilité de notre Fédération, qui développe la pratique du sport santé pour tous et sur tous les territoires », explique Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV.

Vous pouvez voir ou revoir le reportage sur la chaîne You-Tube de la FFEPGV : Fédération Francaise EPGV.

L'OPP SE STRUCTURE AVEC L'ARRIVÉE D'ANTONIA TCHAKOUNTE À LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

Arrivée début février à la Direction Technique Nationale, en tant que chargée d'études statistiques, Antonia Tchakounte a pour mission la mise en place de la structuration de l'OPP (Observatoire des Publics et des Pratiques) aux côtés d'Hugues Relier, directeur technique national adjoint. Diplômée d'un master 2 de chargée d'études à l'Université Paris 1, Antonia est également diplômée d'un M1 en sciences économiques et sociales. Auparavant chargée d'études à Coalition Plus, association qui œuvre pour la lutte internationale contre le VIH. Antonia est en CDD à la FFEPGV pour une durée de 6 mois, et pourra mettre à profit ses compétences. "Au sein de l'OPP, j'ai pour mission principale de fournir des statistiques permettant de répondre aux besoins stratégiques de la Fédération, explique-t-elle. Cela passe par la mise en place d'indicateurs capables de fournir une vision globale du réseau EPGV : ses activités et ses pratiquants, mais aussi les pratiques sportives des Français afin d'identifier des tendances émergentes sur le Sport Santé"

Antonia estime que la mise en place de l'OPP est une grande étape pour la FFEPGV. Cet observatoire fonctionne pour tous

mais aussi grâce à tous les acteurs de la Fédération, du siège aux structures. "La qualité des analyses produites dépendra notamment de la riqueur des données internes fournies à travers I-Réseau, mais aussi du partage des attentes et besoins de chacun selon sa mission et se particularités", poursuit-elle.



Ses premières missions porteront sur l'analyse des causes de désaffiliation des clubs pour mieux comprendre leurs difficultés. "afin de tenter d'agir en amont sur ces dernières et renforcer ainsi le réseau EPGV". Ensuite, elle définira, recueillera et analysera des données aussi bien internes (I-Réseau, enquêtes), qu'externes (Indicateurs INSEE...), avec l'aide des logiciels Ethnos et Power Bl dont s'est dotée la Fédération. La dernière étape sera la diffusion des résultats, via le rapport annuel de la Fédération, mais aussi via des diagnostics plus adaptés aux caractéristiques de chaque territoire", conclut Antonia.

La Fédération mise en avant dans le magazine Doc du sport

La FFEPGV s'associe avec le magazine Doc du sport. Ce nouveau magazine mensuel, lancé en janvier 2019, se place comme un référent dans le domaine du sport santé grâce à l'intervention d'experts, de professionnels de santé du sport et de médecins des fédérations sportives.

POUROUOLCE PARTENARIAT? Reconnu par nos pairs - Doc du

sport est en effet coproduit avec 11 Fédérations à date dont la FFEPGV - le média cible les pratiquants soucieux de leur santé quels que soient leur sport et leur niveau. Une thématique spécifique est abordée par mois en collaboration avec une Fédération. Aussi le magazine jouit d'un réseau de diffusion unique et, par conséquent, d'un lectorat multiple : il est diffusé à la fois auprès des professionnels de santé du sport (réseau de médecins du sport, kinésithérapeutes, ostéopathes...) mais aussi dans les salons en lien avec la thématique du mois, donc auprès de pratiquants potentiels et d'animateurs. Il est également présent dans les magasins de sport spécialisés.

TUNITÉ DE SE FAIRE CONNAÎTRE DAVANTAGE

Grâce à ce partenariat, la Fédération diversifie son audience afin de se faire connaître auprès du plus grand nombre : notamment auprès des professionnels de santé du sport, les animateurs en recherche de formation et les pratiquants. Le magazine existe aussi en version digitale avec une diffusion en ligne et gratuit pour nos licenciés. La FFEPGV prendra donc part à 3 numéros cette saison. A chaque fois, la Fédération sera mise en avant avec une présence sur la couverture du magazine, un édito et des articles signés FFEPGV. Pour le premier numéro, sorti fin février, sont abordés le CQP, le programme Courir Sport Santé et le Fit'Stick.

POUR LA FFEPGV. UNE OPPOR-



L'objectif ? Capitaliser nos ressources, pouvoir être visible à l'extérieur de la FFEPGV et apporter du contenu utile à tous.

UNE LARGE DIFFUSION

Pour notre première collaboration, outre la diffusion auprès des professionnels de santé, de magasins de sport spécialisés, ou lors d'événements sportifs (tels le salon du running, le salon du Body Fitness, le

semi-marathon de Paris, le Run In Marseille, le salon du triathlon), la Fédération prévoit de diffuser le magazine sur différents évènements fédéraux ; mais également en ligne sur le site internet de la Fédération, grâce à sa déclinaison digitale, ce qui permettra de toucher, gratuitement, l'ensemble des acteurs de la FFEPGV et de proposer un nouveau média à nos licenciés.

Florine Liétin

6 Côté Club #34

CODEP/COREG

ORLÉANS TIENT SON VILLAGE SPORT SANTÉ

Le COREG Centre-Val de Loire s'active en vue de l'organisation de son premier Village Sport Santé qui se tiendra sur la place du Martroi à Orléans, le samedi 29 juin prochain.



LE PLUS GRAND ÉVÉNEMENT SPORTIF DU COREG

Une première décisive pour les membres du COREG qui s'activent en ce moment même pour faire de cette journée une réussite. Au total, un comité de pilotage composé d'une douzaine de personnes, réparties en plusieurs pôles (partenariats, communication,

activités...) travaillent sur cet événement. Au programme de cette journée ouverte grand public, plusieurs démonstrations animations proposées gratuitement dans 5 espaces. Ainsi, principales tendances fitness seront retrouver au sein d'un espace Energy, alors qu'un secteur dédié à l'extérieur initiera le public au cross training ou à la marche nordique. De même, un espace

zen proposera des conférences et un stand relaxation alors que les enfants et les seniors auront chacun accès à un espace spécifique.

« Nous attendons près de 5 000 personnes durant cette journée qui a lieu durant le premier weekend des soldes, au cœur de la ville et durant l'été. Nous voulons montrer l'expertise de la Fédération concernant le

Sport Santé, qui se pratique à tout âge et par tout public. Le but est également de faire connaître nos clubs et nos activités et, pourquoi pas, décliner par la suite cet événement dans d'autres départements sur les prochaines années » explique Manon Bernardet, responsable Communication du projet, en alternance au COREG.

LA RECHERCHE DE PARTENAIRES BAT SON PLEIN

Sur le plan organisationnel, l'équipe s'active à la recherche de partenaires, pas toujours évidente pour une association. Pour Manon Bernadet, les instances publiques ont bien cerné les enjeux liés à l'accès au sport pour tous et au sport santé et devraient permettre à l'événement de bénéficier d'une belle visibilité au sein de la ville. Des partenaires financiers devraient prochainement leur emboîter le pas.

Au sein de sa stratégie de communication, le COREG Centre-Val de Loire pourra s'appuyer sur plusieurs échanges de visibilité notamment avec des commerces et des médias locaux. Les organisateurs projettent également de mettre en place des opérations de street marketing dans des endroits clés de la ville afin de sensibiliser les passants. Enfin, les réseaux sociaux ioueront un rôle important pour convaincre les internautes de venir célébrer le sport santé lors de cette journée dédiée.

Le Village Sport Santé constitue une grande première pour le COREG Centre-Val de Loire qui compte sur sa région 425 clubs pour près de 36 000 pratiquants. Déjà, la 5º lique sportive au sein de la région Centre-Val de Loire, le COREG mise sur ce type d'événements pour séduire le grand public et ainsi accentuer son implantation et celle du sport santé.

Alexandre Bénard

BORDEAUX BAT AU RYTHME DE LA MARCHE DES 2 PONTS POUR LE PARCOURS DU CŒUR

Organisée chaque année par le CODEP 33 et la Fédération Francaise de Cardiologie, la Marche des 2 Ponts pour le Parcours du Cœur se tiendra de nouveau dans les rues de Bordeaux, le 31 mars prochain

Après plusieurs années de participation du Comité départemental EPGV Gironde aux événements organisés par la Fédération de Cardiologie, les deux parties ont entrepris de créer une grande manifestation ensemble autour de la santé et de l'activité physique. Depuis, ce sont environ 500 adhérents EPGV qui viennent chaque année marcher sur les quais de Bordeaux pour

la journée des Parcours du Cœur. Au total, plus de 1 000 participants sont attendus pour effectuer une boucle entre les deux ponts principaux de la ville aux couleurs de l'EPGV et de la Fédération de Cardiologie. L'occasion pour le CODEP 33 et les clubs de Gironde de se rass<u>embler</u> lors d'une journée d'activités puisque la session de marche du matin sera complétée par

des animations ouvertes à tous l'après-midi. Devenue un rendez-vous incontournable pour les dirigeants des clubs de Gironde et leurs adhérents. cette journée est un véritable temps fort de la saison qui permet au Sport Santé de rayonner dans la région aux côtés d'une belle cause.

L'ÎLE-DE-FRANCE FAIT DES RÉSEAUX SOCIAUX

Le 1^{er} février dernier s'est tenue la première formation dédiée aux réseaux sociaux des dirigeants d'Île-de-France. Organisée à Paris par le COREG Île-de-France, cette journée a rencontré un franc succès qui témoigne de la volonté des dirigeants de maîtriser les nouveaux outils du numérique.

Sept heures n'auront pas suffi pour la dizaine de dirigeants présents lors de cette première. Au programme, la communication via Facebook ou encore l'utilisation de YouTube pour renforcer la proximité avec ses adhérents. Tristan Marge, conseiller de développement EPGV Île-de-France livre trois clés pour ceux qui auraient raté cette formation :

1/ Être actif, touiours et encore sur ses réseaux sociaux. Une activité régulière est primordiale pour se créer une communauté engagée.

2/ Toujours communiquer positivement afin de donner une bonne image de son association et de l'EPGV.

3/ Animer sa communauté à partir des comptes officiels de la FFEPGV et des Comités régionaux et départementaux. De nombreuses informations y sont partagées, n'hésitez pas à les relayer pour animer votre propre communauté.



Orien'T Sport Santé prolonge les festivités

Organisé pour la première fois en juin 2018, Orien'T Sport Santé est un événement pensé par le Comité Régional EPGV Grand Est pour fédérer ses licenciés dans un cadre festif et convivial.

Reconduite cette année, la manifestation se tiendra les 15 et 16 juin prochain au lac d'Orient dans l'Aube (10). Pour Fabien Mazenot, responsable du projet :

« Orien'T Sport Santé est un événement né des réunions préalables à la fusion des régions Grand Est. En effet, dès le début de l'année 2017, nous cherchions des propositions d'événements fédérateurs pour réunir les pratiquants EPGV d'Alsace, de Lorraine et de Champagne-Ardenne. Nous souhaitions proposer un événement ouvert à tous, sans limite d'âge, avec une dimension festive importante. Nous avons réuni 70 participants pour la première édition en juin 2018 et espérons passer le cap de la centaine cette année. »

Le temps d'un weekend, les

participants, des licenciés, leurs proches, des animateurs et des dirigeants EPGV, auront accès à plusieurs activités sportives à la carte parmi lesquelles l'initiation au self défense ou encore au paddle et au kayak. Outre ces animations, une conférence sera également proposée autour du Sport Santé. Enfin, le samedi soir sera consacré à un moment de partage lors d'un apéritif et barbecue géant au cœur de la forêt d'Orient.

« Cet événement est l'occasion pour la famille EPGV Grand Est de se retrouver et d'échanger dans un autre cadre que nos activités hebdomadaires. Et quel cadre! Il s'agit alors de proposer une valeur ajoutée à la licence et de nourrir le sentiment d'appartenance des pratiquants pour conclure la saison en fédérant autour du Sport Santé », ajoute Fabien Mazenot.

Pour faire de cet événement une réussite, les organisateurs misent sur le numérique à tous les échelons de la préparation. Ainsi,

la gestion des inscriptions, qui peut parfois se révéler complexe, se retrouve facilitée grâce à l'utilisation de la plateforme HelloAsso qui permet de dématérialiser le paiement et éviter les contraintes administratives. Pour Fabien Mazenot, les réseaux sociaux vont également jouer un grand rôle pour mobiliser les adhérents autour de l'événement et créer de l'attente avant l'ouverture des



inscriptions. Un site internet entièrement dédié à Orien'T Sport Santé viendra également répondre à toutes les questions que peuvent se poser les futurs inscrits. Enfin. l'accessibilité à l'événement fait partie des priorités des organisateurs qui ont fixé les tarifs à 13 euros pour les licenciés et 15 euros pour les non-licenciés.

A.B.

8 Côté Club #34

Côté Club #34

Actualités clubs

L'ASSOCIATION GV D'OLIVET (45) LANCE LE BUNGYPUMP LA SAISON **PROCHAINE**

Le club du Loiret a décidé de frapper un grand coup en proposant, dès septembre 2019, une activité inédite pour un club de Gymnastique Volontaire dans la région : le BungyPump. Grâce à cette pratique, l'association espère augmenter son nombre de licenciés et développer son rayonnement.



LE BUNGYPUMP. KÉZAKO?

Lancé il y a 6 ans en Suède, cette activité trouve son origine dans l'entraînement des skieurs de fond. Le Bungy-Pump est une nouvelle activité désormais en plein essor en France, complémentaire à des activités de randonnée classique ou de Marche Nordique. Les bâtons de BungyPump possèdent un système de pompe de 20 cm qui permet d'offrir une résistance à la pression, de 4, 6 ou 10 kg. Il est donc possible de faire du renforcement musculaire mais aussi d'autres exercices de fitness, des échauffements et des étirements, tout en travaillant

tivités classiques de Marche Nordique Sport Santé et Acti' March. L'animatrice, Geneviève Zaragoza, avait entendu parler de cette activité et a pu partir en formation, prise en charge par le club. "Nous voulons développer cette nouvelle activité dans notre club GV, le seul à promouvoir cette discipline sur le département, explique Arlette Bureau, présidente de l'association d'Olivet. Cette activité est différente de la Marche Nordigue, avec la tension que l'on peut mettre dans les bâtons, de 4, 6, ou 10 kg. C'est un véritable exercice de renforcement musculaire". précise Arlette.

LE MAUVAIS TEMPS N'EMPÊCHERA PAS LA PRATIQUE DE CETTE ACTIVITÉ SPORT SANTÉ!

Si la météo dans le Loiret peut être capricieuse, cela n'arrête pas les pratiquants. "Même s'il

pleut, il est possible d'effectuer des exercices de renforcement musculaire très complets avec

les bâtons de BungyPump si Le club proposait déjà des acl'on dispose d'un abri à proximité de notre lieu de pratique. argumente la présidente du club. Cela dit, des cours d'Acti' March et de Marche Nordigue Sport Santé ont déjà eu lieu sous la pluie et même sous la neige", sourit-elle. Par ailleurs, le BungyPump

est adapté aux gens qui ont souffert, par exemple, de problèmes de santé tels que des hernies discales, grâce à la résistance qui permet d'associer marche, exercices de renforcement musculaire et étirements en douceur sans chocs articulaires.

UNE INITIATION EN MAI ET DES OBJECTIFS AMBITIEUX

Le 19 mai prochain, lors de la journée des parcours du cœur, en partenariat avec la Fédération de cardiologie, une initiation au BungyPump aura lieu afin de faire découvrir l'activité au public. Concernant l'ouverture concrète de cours en

septembre, Arlette précise : "Il a été décidé lors de notre

dernière Assemblée Générale que nous mettrions en place un, voire deux cours de Bungy-Pump à la rentrée. C'est notre animatrice Geneviève, fraîchement formée, qui animera ces

"Nous allons communiquer sur les réseaux sociaux. le site internet, dans la revue des mairies d'Olivet et d'Orléans, et dans le journal local", s'enthousiasme Arlette.

Les pratiquants de tout âge sont invités à essayer, le club d'Olivet les attend nombreux!

LE CLUB

- Une majorité de 45-55 ans
- Labellisé Qualité Club

F.L.

2 CENTENAIRES À LA GYM VOLONTAIRE



Renée Colomb a fêté ses 100 ans le 13 février dernier et est toujours licenciée au club de Gymnastique Volontaire des Oliviers, à Aubenas (07). L'Ardéchoise a également été présidente de ce club pendant 12 ans.



Dans la Manche, une autre licenciée a fêté ses 100 ans au mois de juillet dernier. Albertine Derrien est inscrite au club Gym 3, à Saint-Lô, depuis 1982, année où elle a pris sa retraite. Elle pratique la gym deux fois par semaine, à son rythme, un peu moins quand elle se sent plus fatiquée.

Nous leur souhaitons à toutes les deux encore de longues années de pratique dans leurs clubs respectifs et pouvons désormais affirmer que la FFEPGV s'adresse à tous, de 9 mois à plus de 100 ans !

Le club de Lanester bouge grâce au tai-chi!

Dans le Morbihan, le club de Lanester a vu ses effectifs augmenter grâce à une activité douce et adaptée à son public : le tai-chi. C'est à l'initiative d'un groupe de pratiquants particuliers qu'un, puis deux cours ont ouvert dans l'association, en plus de séances plus classiques de gymnastique. Rencontre avec Liliane Lescop, présidente de l'association.



Pourquoi avoir décidé de mettre en place le tai-chi? Depuis quand cette activité est-elle pratiquée dans votre club?

Liliane Lescop : C'est récent. L'activité est en place dans le club depuis la saison 2017-2018. Le mari de Monique Pouvreau, notre secrétaire, pratiquait cette activité hors-club, entre copains, dans un jardin particulier et n'avaient pas de salle. C'est alors que, par l'intermédiaire de Monique, ils ont eu l'idée de nous rejoindre dans notre club de Lanester, et que nous avons décidé d'ouvrir un cours.

En Bretagne, vous pouvez être sujets à des contraintes météorologiques. Où l'activité est-elle pratiquée ?

L.L.: Depuis que les séances se sont étoffées, l'activité n'est pratiquée qu'à l'intérieur, grâce à une salle que nous prête la mairie pour l'occasion. Nous en avons une autre pour la gymnastique plus classique : Gym Active senior et des ateliers de Gym Equilibre.

Au mois de juillet, il arrive que des initiations au tai-chi soient proposées à l'extérieur, avec la Marche Nordique Sport Santé.

Combien de cours proposez-vous et à quel public sontils destinés?

L.L: 2 cours de tai-chi ont lieu le ieudi matin. Nos licenciés sont principalement des seniors à la retraite. L'animatrice a découpé ses séances ainsi : un premier cours pour les anciens, qui sont déjà bien initiés et qui pratiquent depuis la saison 2017-2018 (notamment la bande de copains), suivi d'un second cours d'initiation pour les nouveaux, depuis cette saison. Le public est mixte. Chaque cours regroupe 7 à 8 personnes.

Comment gérez-vous les imprévus ? Si le cours devait être annulé, par exemple?

L.L.: Quand la salle n'est pas disponible, nous recevons un mail de la mairie et nous prévenons nos licenciés par mail ou SMS. Cela reste très rare.

mentation du nombre de vos licenciés grâce à cette pratique ? L.L.: Le tai-chi est une pratique très douce. Elle s'adresse aux gens qui ne peuvent pas faire de gym. C'est adapté aux gens plus fragiles. Nous avons pu accueillir une quinzaine de licenciés supplémentaires depuis que nous proposons l'activité tai-chi.

Comment expliquez-vous l'aug-

L'augmentation du nombre de licenciés va-t-elle entraîner le recrutement de nouveaux animateurs ? De prévoir d'autres

L.L.: L'animatrice ne souhaite pas accueillir de nouveaux licenciés en cours de saison dans cette discipline car le tai-chi requiert de connaître les bases et on ne peut revenir au début à chaque cours. Par ailleurs, pour des raisons d'emploi du temps et de salle, il ne sera pas possible d'ouvrir un troisième cours. Cela nous convient très bien comme cela, à l'animatrice comme au club.

GV DE LANESTER : CLUB SENIOR

- 108 licenciés
- 5 séances de gym par semaine : 3 ateliers de Gym Equilibre, 2 cours de Gym Active Senior
- 2 cours de tai-chi le jeudi matin
- 2 animatrices : l'une pour la gym, l'autre pour le tai-chi

LE TAI-CHI QI GONG. QU'EST-CE QUE C'EST?

Le tai-chi gi gong est une gymnastique énergétique globale chinoise. Elle consiste à enchaîner lentement un ensemble de circulaires, réalisés dans un ordre précis établi au préalable. Cette activité vise la prise de conscience de soi, le développement de la souplesse et l'éveil du "Qi", contrairement au tai-chi chuan, art martial favorisant les techniques de combat. Le tai-chi, pratiqué régulièrement, réduit le risque de chute, améliore l'équilibre et augmente la vitesse de marche des seniors. Ses bienfaits Sport Santé sont nombreux : contrôle de l'hypertension, réduction des risques de maladies cardiovasculaires amélioration du sommeil et de la capacité aérobique.





Tendances

LENTEMENT MAIS SÛREMENT, LE SPORT SUR ORDONNANCE FAIT LA PART BELLE À L'EPGV

Voté en décembre 2016 mais effectif depuis le mois mars 2017, le sport sur ordonnance poursuit son installation en France. Si les Activités Physiques Adaptées peuvent désormais être prescrites par ordonnance, les patients ne se bousculent pas encore aux portes des associations sportives. Explications.

es bienfaits d'une pratique sportive au service de la médecine ne sont plus à démontrer tant le sport peut influer sur la santé d'un point de vue physique et psychologique. Alors que près d'un tiers des Français s'est déjà vu conseiller une pratique sportive régulière pour se sentir mieux (baromètre Sport Santé FFEPGV 2017), le sport sur ordonnance a finalement été voté par un décret

« Le médecin traitant peut prescrire [au patient atteint d'une affection de longue durée] une activité physique dispensée par l'un des intervenants suivants :

Les professionnels de santé mentionnés aux articles L. 4321-1. L. 4331-1 et L. 4332-1:

Les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée délivré selon les règles fixées à l'article L. 613-1 du code de l'éducation ;

Les professionnels et personnes qualifiées suivants, disposant des prérogatives pour dispenser une activité physique aux patients atteints d'une affection de longue durée. »

Ainsi, toujours dans un objectif de développer le Sport Santé, la FFEPGV a initié la mise en place de programmes spécifiques pour accueillir au mieux le public selon ses pathologies. Une démarche qui avance progressivement en fonction des thématiques étudiées par l'Institut de Recherches en Activité Physique et Santé de l'EPGV.

« Nous avons mis en place des formations au niveau de la Fédération, nous les avons référencées par un arrêté sorti le 8 novembre 2018 qui liste 7 formations fédérales reconnues comme compétentes pour pouvoir agir dans le cadre du sport sur ordonnance, » explique Richard Lutran, directeur technique national adjoint avant de poursuivre. De nombreuses études démontrent que la prescription de médicaments n'est pas favorable à long terme et que l'activité physique apporte des effets bénéfiques aux patients. C'est désormais incontournable.

Nous étions déjà positionnés sur l'activité physique pour tous, que ce soit les enfants ou les personnes très âgées et nous avons donc la possibilité d'accueillir les personnes qui ont reçu une ordonnance pour pratiquer du sport. Nous avons ainsi la possibilité de les intégrer à nos cours et même, s'ils souhaitent aller plus loin, leur proposer des activités physiques adaptées en fonction de leur évolution. Le sport sur ordonnance est évidemment une belle opportunité pour nous de faire valoir ce que nous faisons mais apporte également de la reconnaissance supplémentaire

à notre travail. »

"IL EST **NÉCESSAIRE** DÉSORMAIS QUE LES TERRITOIRES **AILLENT IDENTIFIER LES PERSONNES** COMPÉTENTES OÙ QU'ELLES SOIENT "

possibilité de prescrire le sport sur ordonnance, ces derniers n'ont pas toujours accès à la liste des professionnels pour encadrer ces activités. Identifier et référencer ces professionnels est le rôle des Agences Régionales de Santé (ARS) qui doivent, par la suite, communiquer cette liste aux médecins. Une étape fastidieuse qui n'est pas encore réalisée, selon Richard Lutran. « Nous avons pris un certain temps à référencer les compétences de nos éducateurs professionnels et bénévoles. Il est nécessaire désormais que les territoires aillent identifier les personnes compétentes où qu'elles soient. Et sur cette problématique, tous les territoires n'avancent pas au même rythme. »

Depuis le lancement du décret, plus de 1 200 éducateurs EPGV ont été formés pour accueillir, dans les meilleures conditions, les patients selon les dispositions attendues par le décret du sport sur ordonnance. En ce sens, la FFEPGV poursuit en 2019 le développement de ses formations afin de permettre aux éducateurs diapason afin d'accueillir les d'accueillir un public souffrant de maladies chroniques au sein de leurs clubs. Au cœur de ces formations, des données sur

les principales caractéristiques de ces personnes ou encore les recommandations appliquées aux activités physiques et sportives vis-à-vis de ces publics.

Pour autant, pour que le sport sur ordonnance fasse définitivement la part belle aux activités physiques adaptées, il faudra également que les médecins soient sensibilisés à ces nouvelles prescriptions, conclut Richard Lutran : « Un autre problème que nous rencontrons est que les médecins n'osent pas encore prescrire l'activité physique aux patients via une ordonnance Ils n'ont jamais été formés et ne savent pas conseiller une activité physique adaptée. En ce sens, nous travaillons sur la mise en place d'une formation pour donner l'accès aux médecins à la compréhension des bénéfices apportés selon les activités physiques. »

De manière générale, Richard Lutran estime qu'il faudra encore deux bonnes années pour que les différents acteurs du sport, de la santé et du sport santé se mettent au patients bénéficiant du sport sur ordonnance dans les meilleures conditions.

A.B



Tendances

ENCEINTE, CONTINUEZ DE BOUGER!

C'est une initiative inédite à l'hôpital public. Depuis 2014, les femmes enceintes suivies à la maternité Jeanne de Flandre, à Lille, peuvent suivre des séances de sport en début, milieu ou même fin de grossesse si leur forme le permet. Ces cours, assurés par des animatrices EPGV formées spécialement, sont plébiscités et réunissent environ huit à dix femmes par séance. D'autres maternités devraient suivre ce dispositif unique en France.

aire du sport à la maternité, c'est possible! Et ce, depuis 2014 au CHRU de Lille. Les professionnels du Pôle Femme-Mère-Nouveau-né conseillent et encouragent les femmes qui attendent un enfant à pratiquer une activité sportive et ce sont des animatrices EPGV qui se chargent des cours. C'est la première fois en France qu'une maternité publique propose des séances d'éducation physique adaptées aux femmes enceintes de la métropole lilloise, en partenariat avec le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire du Nord. « La maternité nous a appelés car ils avaient besoin de notre savoir-faire et de nos animateurs », explique Christelle Lengagne, conseillère de développement au Comité Régional EPGV des Hauts-de-France.

Les animatrices donnent 2 cours par semaine le samedi matin et les bénéfices sont bien réels. « Au début, on a démarré

avec un créneau et comme il y a eu de plus en plus d'inscrits on a dû en faire 2 », ajoute Christelle Lengagne.

DES ACTIVITÉS ADAPTÉES À L'AVANCÉE DE LA GROSSESSE

Les animatrices ont recu une formation APA - Activités Physiques Adaptées - et proposent des exercices de renforcement musculaire de type Pilates. « Dans la formation APA - Pilates, précise Christelle, il existe déjà un module pour les personnes en surpoids et les femmes enceintes. Nous avons ajouté une formation de 2 jours afin d'insister sur les motivations et l'aspect physiologique de la femme enceinte. » Christelle qui assure les remplacements pensait plutôt donner des cours à des personnes sédentaires qui souhaitaient prendre de nouvelles habitudes, et c'est tout le contraire : « Beaucoup de sportives participent à ces séances. Certaines ont même été jusqu'à repousser leur

projet de grossesse parce qu'elles se sont dit que sport et grossesse étaient incompatibles et n'avaient pas forcément envie d'arrêter de faire du sport ».

La première heure de cours, plus intense, s'adresse aux femmes en début de grossesse, tandis que la deuxième heure, plus calme, est plus adaptée aux fins de grossesse ou aux femmes fatiquées qui souhaitent une pratique plus douce. L'animatrice, Nathalie Vercacke, déroule ses cours de cette manière. « Le premier cours est un peu plus dynamique, avec un bon échauffement, du cardio - mais pas de sauts - et des exercices de type Pilates. Il s'agit aussi de faire travailler les muscles des femmes afin de les amener à l'accouchement le plus en forme possible, explique-t-elle. Je fais travailler les muscles profonds, la posture, la souplesse et la respiration. A la fin du second cours, un temps est réservé à la relaxation -

elle possède une formation de relaxologue - Les femmes sont en demande, cela leur permet de se détendre et d'évacuer le stress. »

DÉROULEMENT DES COURS ET DÉTAILS

- 2 cours sont proposés les samedis matin :
- De 10h à 11h cours plus intense
- De 11h à 12h cours plus axé sur la relaxation Maternité Jeanne de Flandre, avenue Eugène Avinée

Renseignements: contacter le CODEP EPGV-Nord au 03 20 13 04 31

LIFU QUI JOUF **VRAIMENT SUR** LA RÉUSSITE DU PROJET, QUI FAIT LA DIFFÉRENCE "

DES PRATIQUANTES EN CONFIANCE

Les participantes découvrent un cours sur mesure, où peuvent discuter et conseiller entre elles. Christelle Lengagne ajoute « Quand elles découvrent l'information, elles sont contentes de suivre un cours où elles savent que l'activité est adaptée et si en plus, c'est au sein de la maternité, alors elles ont 100% confiance. Si ca avait été à l'extérieur, ça n'aurait pas pris autant, ca n'aurait pas eu le même impact ».

Ce lieu est aussi l'occasion d'entretenir un lien particulier avec l'animatrice. « Nous échangeons nos coordonnées et bien souvent, les futures mamans m'envoient une photo de leur nouveau-né. J'accueille également des femmes enceintes pour la deuxième fois et qui avaient déjà suivi les cours de sport lors de leur première grossesse » confie Nathalie.

ET APRÈS?

D'autres maternités veulent suivre l'exemple. Christelle se

à un colloque parentalité à la maternité de Nancy qui aimerait mettre en place ce même type d'activité. Les autres hôpitaux de France sont invités à contacter le Comité Départemental EPGV de leur département pour se positionner, à l'aide d'un conseiller de développement, et trouver des animateurs déjà formés ou en cours de formation afin de développer

Dans la continuité, Christelle réfléchit également à proposer de l'activité physique à ces femmes après l'accouchement. Elle a fait la demande à la maternité pour obtenir une salle à disposition et ainsi proposer un cours spécifique adapté à la pratique de la gym post-partum.

« JE COURS AVEC MON

Lors de la dernière braderie de Lille, et alors que différentes courses étaient organisées, le concept issu du Canada « Je cours avec mon doc », où un professionnel de santé court avec son patient a été lancé. Pratiquantes EPGV enceintes et leur sagefemme ou gynécologue ont couru ensemble sur 2024 mètres! L'initiative était soutenue par le CODEP EPGV du Nord.

65% DES FRANCAISES N'ONT PAS LE TEMPS DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE PAR MANQUE DE TEMPS. CONTRE 56% DES HOMMES

A l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, le 8 mars, nous revenons ce mois-ci sur les chiffres de la 3e vague du baromètre Sport Santé, qui s'est intéressée à la pratique sportive des femmes et des hommes. Il apparaît que les femmes font beaucoup moins de sport que les hommes, notamment par manque de temps, mais aussi à cause de facteurs liés à l'image qu'elles ont d'elles-mêmes.

Ainsi, 65% des Françaises estiment ne pas avoir assez de temps au quotidien pour pratiquer un sport, et 69% d'entre elles aimeraient avoir davantage de temps pour le faire, selon notre enguête Ipsos/FFEPGV. 81% des moins de 35 ans tous sexes confondus estiment également manguer de temps.

UNF AUGMENTATION DF 18 MINUTES PAR RAPPORT À 2017

Les femmes pratiquent en moyenne 3h18 de sport hebdomadaire alors que pour les hommes, nous atteignons une moyenne de 4h. Si la différence est notable, il est encourageant de constater que la pratique hebdomadaire moyenne chez les femmes a augmenté de 18 minutes par rapport à 2017. Même chose chez les hommes.

LES FRANCAISES MANQUENT DE CONFIANCE EN ELLES

Toutefois, le manque de temps n'est pas le seul argument avancé par les femmes, puisque pour 58% d'entre elles, elles ne font pas assez de sport à cause de l'image qu'elles ont d'ellesmêmes et le fait qu'elles n'aiment pas montrer leur corps. Le chiffre n'est que de 42% chez les hommes.

Pour aller plus loin, 39% des femmes font peu ou pas de sport par crainte du regard des autres, susceptibles de les voir en train de faire du sport. A titre de comparaison, ce n'est un problème que pour 25% des hommes. Le manque de confiance en elles est également à souligner puisque 53% d'entre elles hésitent par peur de ne pouvoir suivre le rythme d'un cours de sport.

Enfin, 76% des Françaises aimeraient des cours plus adaptés à leur physique pour se lancer, tandis que 69% souhaiteraient des conseils personnalisés.

Même si les chiffres sont encourageants et en augmentation, l'ensemble des Francaises livre des arguments plus subjectifs quant à leur peu de pratique sportive. Une tendance que l'on aimerait inverser, d'autant qu'à la FFEPGV, 92% de nos pratiquants sont des femmes.

* Enquête réalisée par l'institut Ipsos pour la FFEPGV dans 12 régions françaises auprès de 2000 personnes interrogées, du 14 au 19 décembre 2018.

F.L.

14: Côté Club #34

F.L.

Marketing

LE PARRAINAGE, UNE SOLUTION

À PRÉCONISER



À l'heure de recruter des nouveaux licenciés, de nombreuses méthodes peuvent être mises en place pour faire découvrir l'EPGV à un nouveau public. Alors que nous vous expliquions, dans le numéro précédent, l'intérêt de l'adhésion trimestrielle, zoom cette semaine sur le parrainage.

LES LICENCIÉS SONT LES MEILLEURS AMBASSADEURS DU CLUB EPGV

Au cœur du programme de parrainage mis en place par la Fédération, le Pass'Sport Découverte permet à des non-pratiquants de s'initier au Sport Santé en bénéficiant gratuitement de deux séances au sein du club de leur choix. En recommandant leur club à leurs proches, les licenciés deviennent ainsi de véritables porte-parole de l'EPGV.

Pour Charlotte Fourré, dans le fait qu'il peut accéder responsable Communication à deux séances sans aucun de la FFEPGV : « Le Pass'Sport engagement avant de prendre, par la suite, si ses essais sont une première porte d'entrée pour permettre à des non-club. »

initiés de découvrir les clubs EPGV aux côtés d'un proche déjà licencié. Ce dispositif est mis à disposition des clubs et possède un triple avantage. Le premier étant le développement de la notoriété du club auprès d'un nouveau public tout en renforçant sa relation avec ses licenciés. De son côté, le parrain peut partager son activité avec ses proches et qui mieux qu'un pratiquant pour faire la promotion de l'EPGV ? Enfin, l'avantage pour le filleul réside dans le fait qu'il peut accéder engagement avant de prendre, par la suite, si ses essais sont concluants, une licence dans le

Au sein du club Albias Sports Gym (82), la présidente Colette Sanchez se réjouit chaque année d'utiliser le parrainage pour combler le départ de licenciés : « Nous perdons des adhérents chaque année et il est de plus en plus difficile de motiver ceux qui sont en place. Le Pass'Sport Découverte nous permet de combler ce flux sortant puisque, sur environ 30 personnes qui s'essayent à nos activités, 20 optent pour une licence par la suite. Un nombre conséguent vu la taille de notre structure. »

Très attrayant, ce dispositif est encore utilisé de façon très hétérogène selon les clubs d'où la volonté au niveau fédéral de promouvoir cette offre de parrainage auprès des dirigeants de clubs ajoute Charlotte Fourre : « Aujourd'hui, nous souhaitons réellement renforcer la promotion de ce système de parrainage où tout reste à faire. Nous avons vraiment envie, à la Fédération, de donner les moyens aux licenciés afin qu'ils puissent partager leurs passions car ils sont les premiers ambassadeurs du Sport Santé. »

LA LICENCE TREMPLIN, UNE AUTRE ALTERNATIVE DU PARRAINAGE

différents

Au sein des

CODEP, un autre dispositif est également mis en avant pour attirer des nouveaux licenciés via le parrainage : il s'agit de la licence tremplin. Disponible en fin de saison uniquement pour une période restreinte (du 1^{er} mai au 31 août), elle donne accès pour le filleul à une licence moins chère qui permet de découvrir les activités d'un club à tarifs réduits. De son côté, le parrain bénéficie luimême d'avantages, soit en goodies, soit en remise sur sa prochaine licence, selon les clubs. Là-encore des ajustements devraient voir le jour car les retours varient d'un club à l'autre. Ainsi, si le système de rétribution par goodies siglés EPGV fait

succès au sein du CODEP 82, certains CODEP soulignent les difficultés administratives liées aux remises effectuées sur les licences. Ainsi, et ce malgré 80 parrainages enregistrés, le CODEP 09 n'est pas certain de renouveler ce dispositif pour la prochaine saison.

Les programmes de parrainage et le Pass'Sport Découverte surtout apparaissent donc comme une bonne alternative pour faire connaître son club et ses activités localement. En plus, de faire vivre le club auprès d'un nouveau public, ces dispositifs permettent aux licenciés de partager leurs passions avec leurs proches et ainsi de renforcer leur sentiment d'appartenance et de fierté au sein du club.

A.B.

Digital

I-Réseau évolue!

Outil indispensable de la gestion autonome des clubs, ainsi que de leur présence en ligne, I-Réseau évolue en 2019 afin d'intégrer des solutions demandées par les acteurs du terrain.

Des modifications seront apportées de manière progressive, ce qui permettra d'appréhender de nouvelles fonctionnalités sans que les habitudes des utilisateurs d'I-Réseau soient perturbées.

« Conscients qu'I-Réseau ne répond actuellement pas à 100% des demandes des utilisateurs, nous mettrons en place un nombre d'évolutions et de corrections qui vont arriver d'ici cet été. Notre objectif est d'avoir un I-Réseau stable et qui répond aux demandes des utilisateurs d'ici la fin de la saison. Nous avons de grands projets pour I-Réseau et nous mettrons bientôt à disposition le schéma directeur qui nous permettra de mener ces projets à bien », explique Amaury Bargibant, responsable des Systèmes d'Information au sein de la FFEPGV.

Ainsi, les comités départementaux et les dirigeants des clubs pourront avoir plus d'autonomie sur un certain nombre de sujets.

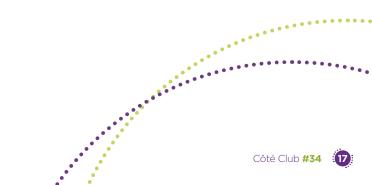
Les nouvelles fonctionnalités permettront aux utilisateurs, selon leur structure, d'accéder à de nouvelles fonctionnalités telles que la fusion de licences, la suppression des affiliations, la modification des licences collectives et bien d'autres.

La création d'un espace Licenciés au sein de I-Réseau est également planifié sur la feuille de route et permettra aux licenciés d'accéder à I-Réseau. Les pratiquants pourront alors accéder à leur licence en ligne, la télécharger, consulter son numéro ou encore modifier leurs coordonnées personnelles.

La feuille de route des développements sera publiée et mise à jour au fur et à mesure pour informer les utilisateurs et leur faire découvrir les évolutions de manière pédagogique et progressive.

Avec une approche orientée sur l'expérience utilisateur, le développement d'I-Réseau se fera avec ses usagers, à l'écoute des retours, demandes et suggestions émises. L'objectif étant, à terme, de mettre à disposition des utilisateurs un outil fait pour et par les utilisateurs.

Alina Taranik et Amaury Bargibant



16): Côté Club #34

Gestion / Juridique

SE FORMER ET VALORISER SES COMPÉTENCES EN TANT **QUE BÉNÉVOLE**

tre bénévole, c'est donner de son temps pour les ■autres, participer à la vie d'un territoire, mais aussi s'investir pour faire vivre un projet associatif, en mettant au service d'une association son temps et ses compétences. Il s'agit d'un engagement social qui participe au mieux-vivre ensemble.

Les bénévoles jouent un rôle clé dans notre société. Par conséquent, leur formation ne doit pas être négligée. Celleci s'avère nécessaire à la bonne marche de l'association, mais aussi au développement personnel du bénévole.

Plusieurs dispositifs de formation au profit des bénévoles existent pour développer leurs compétences associatives et/ ou professionnelles. Des outils permettent également de valoriser des compétences acquises en tant que bénévole.

SE FORMER À LA GESTION **ASSOCIATIVE**

Une formation certifiante : Le certificat de formation à la gestion associative (CFGA). une formation d'Etat au service des bénévoles

Le CFGA est une formation certifiante pour soutenir et consolider l'engagement des dirigeants d'association, qui convient tout particulièrement aux nouveaux

dirigeants.

formation allie des temps de formation théorique en centre de formation (30 h minimum) et un temps de formation pratique en association avec accompagnement d'un pair (20

> Dans le cadre du programme national de formation (PNF) 2019-2020.

Il s'agit d'une formation générale permettant d'acquérir les savoirs de base à la gestion associative tels que : les principes fondamentaux de la loi 1901, l'organisation et la gouvernance d'une association, les finances administratives. la gestion des ressources humaines, la construction et la

La FFEPGV et ses Comités Régionaux peuvent être habilités par l'Etat comme organismes pour dispenser le CFGA. Ainsi, il vous est possible en tant que dirigeant associatif de prendre attache avec le service formation de la FFEPGV (formation@ffepgv.fr) pour connaître les lieux de formation, les modalités d'inscription, ainsi que les dates de sessions du CFGA.

gestion de projets associatifs...

Il faut savoir que cette jours effectifs minimum).

la Fédération proposera des thématiques de formations sur les domaines de compétences en lien avec le CFGA.

Si vous venez de nous rejoindre, n'hésitez pas à vous inscrire!

Les aides de proximité fédérales au service des formations courtes dirigeant

Afin d'accompagner au mieux ses bénévoles, la Fédération a mis en place un catalogue d'aides de proximité, pour leur faire bénéficier d'une formation continue tout au long de leur engagement à ses côtés.

Sont ainsi proposées des thématiques spécifiques de formation dans différents do-

- La gouvernance associative (Devoirs du Trésorier...) :
- Les finances associatives (Comptabilité de trésorerie simplifiée...);
- La communication associative (Créer un support promotionnel efficace...);
- L'informatique et les nouvelles technologies (Créer et animer sa page Facebook...);
- La gestion de l'emploi (Choisir le contrat de travail de mon animateur...) :

LES BÉNÉVOLES JOUENT UN RÔLE CLÉ DANS NOTRE SOCIÉTÉ. PAR CONSÉQUENT, LEUR FORMATION NE DOIT PAS ÊTRE NÉGLIGÉE "

Ces sessions sont animées par des professionnels du siège, ayant une parfaite connaissance du milieu associatif sportif et des enjeux rencontrés quotidiennement par les dirigeants.

Les Comités Régionaux pourront proposer ces formations dans le cadre de leur Programme Régional de Formation en fonction des besoins identifiés sur le territoire.

Nous espérons vous y croiser prochainement!

ACQUÉRIR DES HEURES DF FORMATION ALL TITRE **DE SON ENGAGEMENT** BÉNÉVOLE

Le Compte d'Engagement citoyen (le CEC)

Le Compte d'engagement citoyen (CEC) permet au dirigeant bénévole d'acquérir des droits individuels à la formation supplémentaires, financés par l'Etat. Pour cela, il doit avoir consacré 200 heures dans l'année civile dans une ou plusieurs associations, dont au moins 100 heures dans la même association, laquelle doit être déclarée depuis au moins 3 ans.

Les droits à la formation au titre du CEC sont monétisés à hauteur de 240 euros par an, jusqu'à l'acquisition d'un plafond de 720 euros. Lorsque ce plafond est atteint, les droits acquis doivent commencer à être consommés pour pouvoir être à nouveau cumulés.



association (exemple : formation en informatique), soit pour servir son parcours professionnel (exemple : formation certifiante en anglais). Les bénévoles doivent engager

une démarche volontaire de déclaration de leurs activités éligibles sur le téléservice « le compte bénévole » : www. associations.gouv.fr/comptehenevole

Cette déclaration est ensuite validée par un dirigeant de l'association sur « le compte association »: www.lecompteasso. associations.gouv.fr.

Les activités bénévoles réalisées en 2018 peuvent être déclarées du 1er mars 2019 au 30 juin 2019, avec une validation jusqu'au 31 décembre 2019.



La validation des acquis de l'expérience (VAE) avec la création d'un carnet de vie du bénévole

La VAE est un dispositif qui permet à un individu, ayant un an de bénévolat à son actif, de valoriser son expérience afin d'obtenir un diplôme, après évaluation par un jury, des connaissances, aptitudes et compétences développées en tant que bénévole.

Dans le domaine du sport, le Comité national olympique du sport français (CNOSF) a développé un outil électronique permettant de collecter vos expériences associatives sur une plateforme et d'en capitaliser les acquis dans le cadre d'une VAE : le carnet de vie du bénévole.

Nous vous invitons à créer ou modifier votre carnet de vie sur

le site suivant : www.franceolympique.com/benevoles/CVB

Le passeport bénévole

France Bénévolat a concu un outil qui permet la reconnaissance de l'expérience et la valorisation des compétences bénévoles : le passeport bénévole.

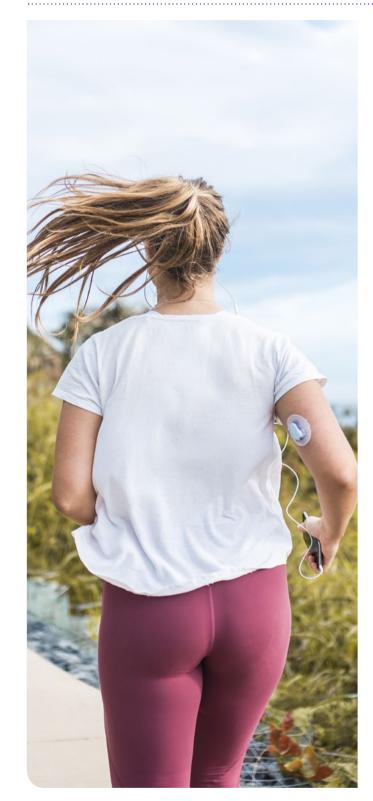
Il permet de répertorier les missions bénévoles exercées et d'en garder la trace tout au long du parcours bénévole. Il peut être utile lors d'un bilan de compétences, d'une recherche d'emploi, pour accéder à une formation ou encore pour la validation des acquis de l'expérience.

nlus d'information. connectez-vous sur : www francebenevolat.org/actions-et-programmes/valorisation-de-l-experience-benevole.

> Le service juridique et Richard Lutran



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR PRÉVENIR OU ALLÉGER LE TRAITEMENT DU DIABÈTE



D'après plusieurs rapports et études scientifiques, bien que le diabète soit une maladie chronique, l'activité physique serait bénéfique pour alléger son traitement et prévenir la survenue de complications liées à la maladie. Cette problématique est connue de la FFEPGV qui propose un programme d'exercices conçu pour répondre aux besoins de personnes atteintes de diabète de type 2.

ans cet article, nous nous concentrons volontairement sur le diabète de type 2 qui est la forme de diabète la plus répandue et qui survient notamment chez les personnes adultes ayant un problème de surpoids. Les études démontrant les bien-faits de l'activité physique dans la gestion du diabète de type 2, que ce soit pour le prévenir ou pour alléger son traitement, sont nombreuses et sont principalement basées sur la découverte du lien entre la contraction musculaire et le transport de glucose. Séverine Vidal, conseillère technique nationale, nous l'explique de manière simplifiée :

« Tout d'abord, il faut savoir que l'utilisation du glucose qu'on a dans le sang est stimulée par deux choses : la première, c'est l'insuline, d'où le besoin chez une partie des patients de faire des injections d'insuline, et la deuxième : la contraction musculaire. Le fait de pratiquer une activité physique crée des contractions musculaires qui, à leur tour, vont stimuler et accélérer le transport du glucose par les muscles sollicités. En connaissant cela, nous proposons des activités qui vont non pas faire

travailler des muscles isolés. mais solliciter l'ensemble des groupes musculaires lors des exercices, une activité physique dite fonctionnelle. Ainsi l'activité physique au travers, notamment, de ces exercices de types fonctionnels, dure jusqu'à 48 heures après la fin d'une séance. Cela veut dire que la pratique quotidienne des activités physiques n'est pas obligatoire, qu'il est possible de prendre des temps de repos, tout en reprenant la pratique tous les deux jours. En nous basant sur ces connaissances, nous proposons un programme, faisant partie du Pack Sport Santé avec trois séances hebdomadaires, dont une en salle, une à l'extérieur et une en autonomie, l'objectif étant d'accompagner les gens à modifier leur comportement sédentaire en dehors du temps de face à face pédagogique. Evidemment, le programme et son intensité s'adaptent aux niveaux de condition physique de chaque personne, en prenant en compte les recommandations de son diabétologue et sa capacité à gérer la maladie ».

De nombreuses recommandations, dont celle de l'Organisation Mondiale de la Santé, ou plus récemment de l'Institut

national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). appuient ces propos. Treize chercheurs experts de l'Inserm ont notamment travaillé sur l'expertise « Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques », rendue publique en février, pour établir un bilan de connaissances scientifiques au sujet de l'impact de l'activité physique et sa place dans le parcours de soins. Après une analyse de la littérature scientifique internationale, cette expertise préconise, pour les personnes ayant le diabète de type 2 de « privilégier l'association du renforcement musculaire et des activités d'endurance dans des intensités modérées à fortes ».

L'expertise recommande également « que l'activité physique soit prescrite avant tout traitement médicamenteux » pour certaines maladies chroniques, dont le diabète de type 2.

"LE CONSTAT **EST QUE CES** CHANGEMENTS DE STYLE DE VIE ONT CONSIDÉRABLE-MENT RÉDUIT LE RISQUE DE DÉVELOPPEMENT DU DIABÈTE "

Par ailleurs, en septembre dernier. la Haute Autorité de Santé a publié le « Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes », qui est un quide pratique pour les médecins et qui recommande de prescrire de l'activité physique aux personnes atteintes de maladies chroniques, dont le diabète de type 2. Le quide s'appuie sur un nombre d'études-références publiées dans les revues scientifiques en France et à l'étranger et il est accompagné d'une série de référentiels en fonction des pathologies, dont un dédié aux problématiques du diabète de type 2.

En ce qui concerne les mesures de prévention d'apparition du diabète, en 2004, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé a proposé le document « L'activité physique au quotidien protège votre santé », où il fait référence à des études scientifiques comme la « Da Qing IGT and Diabetes Study » qui met en évidence l'efficacité de l'activité physique. En effet, à Da Qing (Chine), plusieurs centaines de personnes ayant une mauvaise tolérance au glucose, ont été amenées à changer leurs comportements nutritionnels et/ou faire de l'activité physique. Après six ans d'observation, le constat est que ces changements de style de vie

nutritionnel, la pratique de mode de vie plus sain et phyl'activité physique et surtout siquement intense. l'association des deux) ont considérablement réduit le risque Les références sérieuses ne de développement du diabète. Cette étude a été confirmée par le groupe scientifique de l'Institut National de la Santé Publique de Finlande dans

(en ce qui concerne le régime

leur étude « Finnish Diabetes

Prevention Study ». Pour cela,

les scientifiques ont observé

les effets des changements du

mode de vie (nutrition et activité

physique) pendant trois ans

chez un groupe de sujets à ris-

que d'apparition du diabète et

ont comparé les résultats avec

le groupe qui n'a pas changé

ses habitudes. Le risque d'ap-

parition du diabète de type 2 a

été diminué de 58% chez les

laissent aucun doute sur les bienfaits de l'activité physique dans la prévention et lors du traitement du diabète de type 2. La FFEPGV a une expertise sur cette question et propose le programme « Diabète et surpoids », encadré par des animateurs EPGV formés spécifiguement pour répondre à cette problématique et adapter les séances en fonction de la condition physique, des habitudes et des contre-indications de chacun.

personnes ayant adopté un

Alina Taranik





FILIÈRE SENIOR BIEN VIEILLIR

La formation « Bien Vieillir » permet de renforcer les compétences et les connaissances dans le domaine de l'animation d'ateliers du Bien Vieillir et de séances de Gymnastique Volontaire pour un public senior actif ou avancé en âge au sein des associations EPGV.

Pour qui?

- ► Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle »
- ► Titulaire du CQP-ALS Option AGEE
- ► Titulaire du CQP-ALS Option JSJ0
- ► Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP - STAPS - etc.)

Points forts:

- L'enrichissement des savoir-faire pour adapter la séance Gymnastique Volontaire à un public de seniors actifs
- ► Des apports d'outils pédagogiques pour la construction de vos séquences pédagogiques et de votre séance : la mallette
- ▶ Des échanges de pratiques avec des formateurs experts pour la construction de votre projet d'animation Bien Vieillir
- ► La valorisation de vos savoir-faire au travers de mises en situation

Bénéfices métier

- Acquérir une expertise fédérale dans l'animation du Senior
- Animer des séances de Gymnastique Volontaire Bien Vieillir au sein des associations FFEPGV
- Animer des ateliers du Bien Vieillir
- Optimiser l'animation des séances GV Seniors

Dates de formation

Organisme de formation	Date de début	Date de fin	Lieu de formation
Comité Régional EPGV Hauts-de-France	09/04/19	12/04/19	Montdidier - 80
Comité Régional EPGV Auvergne-Rhône-Alpes	15/04/19	18/04/19	À déterminer



Pour aller plus loin:

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :

- La formation programme Gym'Mémoire®
- La formation programme « L'équilibre, où en êtesvous? » ou Bien Vieillir-Equilibre.



Animateurs

LE FIT' STICK, LA NOUVELLE TENDANCE FITNESS TRÈS RYTHMÉE!

Si l'envie de dynamiser vos cours et de faire évoluer vos pratiquants dans une ambiance grisante vous en dit, alors vous risquez bien d'être séduits par cette nouvelle tendance fitness. Le Fit' Stick mêle renforcement musculaire et dépense énergétique dans une ambiance façon concert de rock!



LA ROCK ATTITUDE

Le Fit' Stick est un cours de renforcement musculaire ludique et très dynamique. Sur un mix électro ou rock, on réalise des exercices simples sur des chorégraphies entraînantes avec l'ajout d'un accessoire, les sticks. Les pratiquants se glissent dans la peau d'une rock star et enchaînent les mouvements en battant le tempo. Les séries de squats et de fentes se faisant vite oublier! L'essence même du cours repose sur la musique qui transporte les pratiquants : « Musicalement, cela change de l'ordinaire. Les mix sont des sorties de studios qui permettent de varier des traditionnelles playlists de fitness remixées », explique Fabien Réveil, animateur - conseiller de développement et de formation.

UN VÉRITABLE DÉFOULOIR

Munis de baguettes de batterie (les sticks) que l'on frappe l'une contre l'autre ou au sol pour ponctuer chaque mouvement, les pratiquants se défoulent pendant 45 minutes à 1 heure. « Le Fit' Stick attire un public

jeune, actif et dynamique en recherche de dépense énergétique. Accessible et fun, l'activité très cardio permet d'évacuer son stress et de sculpter sa silhouette tout en s'amusant », explique Régine Joannès, conseillère de formation EPGV. C'est ce que confirme Fabien Réveil. « Entraînés par la musique, les pratiquants peuvent enchaîner les exercices sans s'en rendre compte, en portant leur attention sur les baguettes et le tempo ».

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET BONNES **POSTURES**

Si les exercices restent classigues avec un renforcement des cuisses, des fessiers, du dos et des abdos, le fait de devoir toucher le sol avec les baquettes permet de travailler dans des amplitudes complètes et d'améliorer le mouvement. L'engagement du haut du corps via les baguettes ajoute un travail cardiovasculaire. On met également un point d'honneur à la tenue de bonnes postures. « On favorise la mobilité du haut du corps, la coordination

et l'habileté motrice », explique Fabien Réveil. Si le cours de fitness prend des airs de mini-concert, néanmoins, « on n'en oublie pas le côté sport santé à l'EPGV », rappelle-t-il.

UNE ACTIVITÉ ADAPTÉE Si le Fit' Stick attire un

public jeune, actif et dynamigue, « il existe de nombreuses facons de l'adapter à un public senior ou fragilisé en proposant de battre le tempo sur un step surélevé ou sur un fitball, l'amorti étant plus important et l'amplitude des exercices réduite. On peut aussi diminuer le rythme de la musique (BPM) afin de réduire l'intensité du cours et d'éviter de mettre les pratiquants en situation d'échec », souligne Régine Joannès. Simple et efficace, le Fit' Stick a été créé de façon que tout le monde puisse pratiquer.

DES COURS ET DES CLUBS DYNAMISÉS

Outre le fait d'approfondir ses compétences et d'élargir son champ de connaissance par de nouvelles activités, se former au Fit' Stick permet d'avoir un support pédagogique qui s'accompagne d'un accessoire unique et original, rendant ainsi ses cours encore plus attractifs. « A Guéret dans la Creuse, il n'existait aucun cours adultes. Aujourd'hui, on a désormais 90 personnes au club pratiquant le Fit' Stick. Nous avons ainsi pu créer d'autres activités : cross-training, cours de renforcement musculaire et cours enfants. Le Fit' Stick a joué le rôle de tremplin pour le développement de notre club ». L'autre avantage est la possibilité de créer ses propres chorégraphies avec des enchaînements simples et facilement mémorisables par l'animateur et le pratiquant.

Elodie Sillaro

Animateurs

5 IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION

En matière d'alimentation, les préjugés ont la peau dure. Afin de véhiculer de bonnes informations auprès des pratiquants, on fait le point sur les idées recues avec Emily Martineau, Cadre Technique, et on partage les bonnes recommandations.

Un bol de céréales au petit déieuner

On pense encore qu'un bol de céréales au petit déjeuner permet de faire le plein d'énergie pour la matinée. Or, ces dernières renferment « une importante quantité de glucides simples qui va provoquer un pic de glycémie », explique Emily Martineau, Cadre Technique. En réaction, le pancréas va sécréter de l'insuline pour ramener le taux à la normale. S'en suit stockage de l'excès de sucre sous forme de graisse, coup de fatique (le fameux coup de pompe de 11h) et des envies sucrées qui nous poussent à replonger aussitôt le nez... dans le sucré! Un vrai cercle vicieux. « Néanmoins, il existe des céréales nutritives, peu transformées, contenant peu de sucres ajoutés et beaucoup de fibres ».

LA BONNE RECOMMANDATION

Un muesli (flocons d'avoine, graines et fruits secs) sans sucre ajouté auquel on ajoute des fruits frais. Le mieux est encore de consommer de bonnes graisses (avocat, saumon, purée d'oléagineux) et des protéines (fromage frais. vaourt) rassasiantes et mieux assimilables le matin.

Un verre de jus d'orange nour la vitamine C

Photosensible et thermosensible, la vitamine C d'un fruit se dégrade lors de sa transformation en jus. Même si les jus industriels sont enrichis en vitamines, celles-ci sont moins bien assimilables par l'organisme et souvent présentes en quantité moins importante. Tout comme les céréales, les jus de fruits industriels renferment une importante quantité de sucre et parfois même autant que

LA BONNE RECOMMANDATION

On a donc tout intérêt à presser son jus soi-même,

Manger des féculents le soir fait grossir

Il existe une idée reçue qui persiste : les calories absorbées le matin seraient dépensées dans la journée, tandis que celles ingérées le soir seraient stockées. Voilà la raison pour laquelle, on pense - à tort que manger des glucides le soir favoriserait la prise de poids. Or, les glucides sont le carburant de notre corps et l'important est d'équilibrer la balance énergétique, c'est-àdire répartir l'apport nutritionnel de ses repas au cours de la journée et en fonction de son niveau d'activité

LA BONNE RECOMMANDATION

On change du « tout blé »

avec des céréales comme

le riz, le guinoa, le millet. « Elles ont un indice glycémique plus bas évitant ainsi le pic de glycémie. Elles entraînent une absorption plus lente des glucides, repoussant la sensation de faim et de fatique ». souligne Emily Martineau. On varie également avec des légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots), riches en protéines végétales. On préfère les céréales complètes pour leurs fibres, vitamines et minéraux qui participent au bon fonctionnement du métabolisme.

Pour perdre du poids, il faut éliminer les graisses de son alimentation

Longtemps décriées, les graisses sont jugées responsables de la prise de poids. Si ce sont les macronutriments les plus caloriques, ils sont aussi les plus importants car les lipides - constituant des graisses sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, notamment du cerveau (fonctionnement des cellules, synthèse des hormones). « Toutes nos cellules sont constituées d'une membrane composée de lipides. Toutes

nos cellules ont donc besoin de bonnes graisses donc tout notre corps aussi » rappelle Emily Martineau. « De plus, consommer de bonnes graisses (avocat, amandes...) stabilise la glycémie et permet de favoriser le déstockage des mauvaises au travers de l'activité physique. »

LA BONNE RECOMMANDATION

oléagineux), les o<u>méga-6</u> (huile de pépin de raisin, de et graines) et 9 (huile d'olive dont le ratio doit être bien gras « trans » (« huiles ou graisses hydrogénées ») qui produits industriels et ultra-

Evolution du métier de l'animateur

SPORT EN ENTREPRISE, **AU SERVICE DU MIEUX-ÊTRE DES SALARIÉS**

Entre le travail et la vie de famille, les Français disent manquer de temps pour faire du sport. L'entreprise peut aussi être envisagée comme un lieu possible de pratiques sportives à des fins de bonne santé et de bien-être sur lequel



Manger trop d'œufs favorise le cholestérol

Des études ont démontré qu'il n'y a que peu de rapport entre œufs et cholestérolémie. D'ailleurs, l'œuf reste moins gras qu'un steak haché. Mieux encore, une étude publiée dans le British Medical Journal démontrait qu'une consommation régulière et raisonnable d'œufs (jusqu'à 1 par jour) protégerait des maladies cardiovasculaires. Vitamine A, E, D, B12, zinc, sélénium, l'œuf (le blanc comme le jaune) regorge de vitamines et minéraux. Il est également riche en protéines et contient les 9 acides aminés essentiels.

LA BONNE RECOMMANDATION

Manger un œuf au petit déjeuner favorise la satiété et réduit l'index glycémique de ce dernier. Exit le pic de glycémie et ses conséquences! On préfère les œufs bio (code 0) plus riches en nutriments et plus éthiques!



Mieux-être des salariés et performances de

Les cours EPGV en entreprise sont l'occasion d'offrir aux salariés l'opportunité de pratiquer une activité physique de facon régulière et encadrée, sans empiéter sur les obligations familiales. En entreprise, l'animateur est amené à répondre à des demandes spécifiques :

- L'amélioration du bien-être physique et mental au travail : prévention des TMS (troubles musculosquelettiques), sensibilisation à la gestion du stress, aux bonnes postures au bien-être ». L'animateur est libre d'utiliser ces travail, l'éducation à la santé par une pratique sportive régulière mais aussi, par exemple, l'équilibre alimentaire ou encore l'importance et poursuivre la dynamique de ses cours. du sommeil.
- L'augmentation de la productivité des salariés : réduction de l'absentéisme au travail, augmentation de la productivité, fédération des collaborateurs autour d'un objectif commun, augmentation du lien social..

L'animateur, un véritable acteur santé au sein de l'entreprise

« À la différence d'un éducateur sportif. l'animateur EPGV se positionne comme partenaire sport santé et bien-être de l'entreprise », explique Emily Martineau, Cadre Technique. Outre la simple prestation de service (l'animation de son cours), il devient un vrai conseiller-partenaire qui accompagne l'entreprise dans l'amélioration du bien-être au travail. Il peut être amené à donner des conférences sur différents sujets comme : les bonnes postures, la sédentarité ou la gestion du stress... Il distille ses conseils auprès des salariés, réalise des bilans avec l'entreprise et insuffle une dynamique sport santé.

UN ARGUMENT CONVAINCANT

Un salarié qui pratique une activité physique et sportive régulière est 12 % plus productif qu'un salarié sédentaire!

« La formation délivre les connaissances et les compétences nécessaires à l'intervention des animateurs en milieu professionnel. On les dote d'une mallette sport santé bien-être composée de divers outils à distiller au sein de l'entreprise : communication, fiches conseils sur l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, le stress : stickers de promotion du sport santé outils pour introduire le sport en entreprise, répondre à un besoin des salariés ou relancer

E.S.

Au service des clubs

LE PRÉSIDENT DE CODEP



Christian Thénard Président du Comité Départemental

CURRICULUM VITÆ

- 73 ans
- Professeur de SVT à la retraite, médaillé de la jeunesse et des sports, élu municipal, régional et communautaire ;
- 1982 : Il crée son association de Gym Tendance féminine, affiliée à l'époque à la FOL (Ligue de l'enseignement)
- 1999 : Naissance du CODEP GV Guadeloupe et affiliation de son association
- 2004 : Elu président du CODEP GV Guadeloupe
- 2009 : Création d'un organisme de formation au sein du CODEP

Bonjour Christian, pouvezvous vous présenter ?

Président du CODEP Guadeloupe depuis 2004, j'ai été professeur de SVT au collège du Gosier pendant plus de 40 ans. J'y ai présidé la coopérative scolaire et fondé l'Amicale des professeurs.

Depuis 50 ans, j'œuvre dans le mouvement associatif et bénévole au sein de diverses associations : président fondateur de l'Association des Jeunes de St-Félix, j'ai mis en place une école de football, une école de danse traditionnelle et un centre de loisirs.

Comment avez-vous connu la FFEPGV et depuis quand êtes-vous président du CODEP Guadeloupe?

En 1982, j'ai fondé une section féminine de gym tendance au sein de la FOL (Lique de l'Enseignement). En 1999, le CODEP EPGV Guadeloupe est créé et l'association y adhère, participant à son développement, avec la CTR, Thérèse Marot, et le fondateur Christian Alin, directeur de l'UFR Staps de l'Université Antilles Guyane à l'époque. En 2004, l'ancien président est

muté à Lyon. Je suis coopté et élu président la même année.

Qu'avez-vous mis en place au sein du CODEP depuis?

En 2009, j'ai doté le CODEP d'un organisme de formation afin de promouvoir le développement pour une expertise locale, grâce au dynamisme et aux compétences acquises par celle qui est aujourd'hui CRT (Conseillère Référente Territoriale), Sabrine Gatibelza. De 200 licenciés en 2004, le petit CODEP compte aujourd'hui plus de 1000 adhérents et une

présence territoriale presque généralisée.

Comment s'organise votre travail en tant que président ?

Al'externe, je participe à certaines négociations de Sabrine Gatibelza avec les partenaires afin de mieux m'imprégner des projets territoriaux. Je vais sur le terrain et tiens des stands lors d'événements, pour me rendre compte de l'impact de nos projets.

En dehors de l'organisation des réunions statutaires, je reste disponible pour régler les problèmes du quotidien : courrier, contrôles, rédaction de certains documents et signatures.

Dans quelle mesure votre travail accompagne et aide les clubs de Guadeloupe?

A l'occasion, je me rends dans les clubs lors de leur AG. Les clubs trouvent dans le CODEP l'accompagnement technique mais aussi le soutien pédagogique et stratégique de la CRT à travers leurs animateurs. Ils peuvent aussi compter sur nous pour la logistique matérielle lors de leurs manifestations grand

Mais c'est notre présence discrète lors des séances de GV qui procure un vrai sentiment de fierté devant le résultat du travail réalisé par notre structure, guand s'expriment la reconnaissance et la joie dans le regard des pratiquants.

Y a-t-il des choses que vous voudriez améliorer?

Réussir la gestion bénévole de cette structure en évolution est une charge exigeante. C'est un véritable challenge qui ne suscite pas de convoitise quant

au renouvellement à sa tête mais qui réconforte dans la nécessité d'un engagement au service d'une cause noble et utile. Il y a toujours des choses à améliorer, notamment dans la communication interne et externe pour augurer une plus grande confiance en l'avenir.

Pouvez-vous nous raconter une anecdote qui vous a marqué depuis que vous êtes président?

Lors du Marathon Fitness Seniors de Baie-Mahault en 2006, je me trouve devant l'entrée du gymnase lorsque je vois une dame d'un certain âge qui regarde la manifestation à travers un trou d'aération.

"Madame, vous pouvez entrer c'est gratuit, je suis le président du Comité de Gymnastique Volontaire", lui dis-je.

"Non monsieur, je suis venue suivre mes affaires, ma voisine était toujours fébrile et, depuis quelque temps, je la trouve bien doktè (en forme), je ne comprends pas, c'est peut-être un kimboiseur ou un sorcier qui s'occupe d'elle ! Je vois qu'elle bouge, saute et danse comme une jeunesse ; il me faut savoir comment rencontrer la magicienne?", m'explique-t-elle. "Madame, il n'y a rien de sorcier... C'est de la Gym Volontaire! Adhérez à un club et vous verrez le miracle se produire pour vous aussi, m'exclamais-je.

"Ah bon, c'est ca! Alors, il me faut savoir où et comment ca se passe pour que je puisse prendre une option!"

Voilà une adepte sûre de la GV qui est allée rejoindre le Club de "Gym An Nou" de la commune!

> Propos recueillis par Florine Liétin

CAP SUR LA GUADELOUPE

Chargés du développement de la GV à l'échelle départementale, premiers interlocuteurs des clubs, les 97 CODEP de la FFEPGV permettent aux dirigeants et aux animateurs de disposer d'un puissant réseau de compétences techniques et interrelationnelles. Zoom ce mois-ci sur les DROM avec le Comité Départemental de la Guadeloupe. Actif depuis 15 ans. ce CODEP a vu les effectifs de ses clubs quintupler depuis 2004 et a su nouer des partenariats cohérents en accord avec une démarche Sport Santé adaptée à son public.

Un CODEP très impliqué localement

La Guadeloupe est une "terre

de champions, à l'âme sportive, un terrain et une culture favorables au développement de l'activité physique et sportive", introduit Christian Thénard, président du Comité Départemental. Le CODEP dispose géographiquement d'un emplacement privilégié, "à proximité d'un parcours sportif naturel entre deux plages très fréquentées, une résidence hôtelière et un P3S (Parcours Sportif de Santé Sécurisée)", précise l'équipe. Par ailleurs, "nous sommes aussi présents au CROS (Comité Régional Olympique et Sportif) de Guadeloupe, et nous représentons le Sport Santé non-compétitif au Conseil d'Administration par l'intermédiaire de notre Trésorier, José Gatibelza." En intervenant dans de grands rendez-vous populaires, le CO-DEP 971 assoit son expertise. Il tient, par exemple, un stand

... Qui fait valoir son expertise lors de rendez-vous Sport Santé

d'information santé à chaque

étape du Tour Cycliste Interna-

tional de Guadeloupe.

"Nous sommes présents sur le concept semaine bleue avec le Conseil Départemental", semaine dédiée aux personnes âgées chaque année en octobre, et nous nous engageons aussi lors des parcours du cœur avec les clubs.

Le CODEP organise chaque



année le Marathon Fitness des Seniors qui rassemble tous les clubs seniors du territoire et se mobilise aussi lors de journées contre le cancer, le diabète et l'obésité infantile.

"Nous apprécions particulièrement le partenariat avec la SGMES (Société Guadeloupéenne de Médecine de l'Exercice et du Sport) pour les perspectives innovantes de sport sur ordonnance et le projet de Dispositif Internet de Prescription en Activité Physique", complète l'équipe.

Un projet porté sur des publics cibles: les seniors et les activités physiques adaptées

"Si nos animateurs n'excluent pas les phénomènes tendances (Zumba. fitness. Swé ka. marche déboulé, Fit' Stick, yoga...), le panel de formations fédérales permet de répondre à la réalité de la demande", précise le CODEP.

Le Comité Départemental de Guadeloupe a conscience des changements d'habitudes alimentaires et de la sédentarité de la population des îles.

"Notre jeune société connaît une obésité infantile croissante qui préoccupe les pouvoirs publics." Ainsi, il s'adapte et propose à ses animateurs de se former à la filière APA, pour Activités Physiques Adaptées. 15 animateurs ont suivi la formation en 2017-2018, et peuvent désormais animer des séances pour des personnes diabétiques ou en surpoids.

Le vieillissement de la population est réel sur le territoire : "La Guadeloupe sera composée de plus de 60% de seniors dans les dix ans à venir selon les statistiques et, en parallèle, voit sa natalité diminuer et ses jeunes partir", précise le CODEP. Cette saison, deux formations professionnelles ont été proposées : Bien Vieillir Equilibre et Gym

Le CODEP s'engage dans cette voie et se donne les moyens d'accéder à davantage de reconnaissance autour de ses quatre axes : communication, formation, adaptation et partenariat, et de sécuriser davantage son avenir.

FN CHIFFRES:

- 15 ans d'existence
- 15 clubs affiliés
- Plus de 1000 adhérents sur la saison 2018-2019
- 25 animatrices

LE COMITÉ DIRECTEUR :

- Président : Christian Thénard
- Vice-Présidente : Virginie Jeanne
- Vice-Présidente : Germaine Gruel
- Trésorier · losé Gatibelza
- Trésorière-adjointe : France-Lise
- Bernis
- Secrétaire : Géranie Gaspard • Secrétaire-adjointe : Audrey Gaspard Sont associés aux travaux la CRT Sabrine Gatibelza et le médecin, Dr Stéphane

L'EQUIPE :

- Sandrine, secrétaire administrative du CODEP, employée en CDI au siège de St-Félix, au Gosier,
- Le secrétariat permanent coordonne à la fois les actions et les relations avec la Fédération, les clubs, les animateurs, le public et les partenaires.

PARTENAIRES PRIVII ÉGIÉS DIJ CODFP 971

- La DRJSCS pour l'accompagnement de la professionnalisation de notre activité
- L'ARS pour le financement de nos appels à projets
- Les collectivités majeures département et région pour des subventions d'obiectifs ciblés
- Les Communautés d'Agglomérations Cap Excellence et CARL dans la réalisation de projets de territoires
- Les CCAS sur des dispositifs de santé
- La CGSS et le centre pénitentiaire
- La Mutualité Française pour des programmes de sensibilisation et d'actions Gym Equilibre et Gym Mémoire
- Des réseaux : GIP-RASPEG et le réseau DIABETE : HTA-GWAD et la lique contre le Cancer
- Des associations : FORCES, APAJH, AGSPH qui nous permettent d'intervenir auprès du public handicapé

UNE FÉDÉRATION MILITANTE: LA FÉMINISATION DE LA FFEPGV

DÉBUT XX^E SIÈCLE. UNE FÉDÉRATION MASCULINE

I y a un siècle, notre Fédération était masculine à caractère hygiéniste et militaire, bien que fondée par le Dr Tissié, dont l'objectif était, déjà, à l'époque, d'"assouplir, fortifier et ennoblir le corps" avec une remise en forme de la population. prémices du sport santé. C'est avec l'essor des lendits mais aussi l'influence de la Suède que la FFEPGV s'est peu à peu féminisée.

1950-1990 : vers une Fédération à 95% féminine

Après-querre, les femmes investissent peu à peu l'EPGV et l'équilibre est atteint à la fin des années 1950. Le regard que les femmes portent sur elles-mêmes et leur rapport au sport ont changé. La femme s'émancipe ensuite et pratique de plus en plus une activité physique, représentative de ses propres valeurs. Les sections émergent. Alors que les hommes préfèrent rejoindre la Fédération Française de Football, les femmes, elles, se tournent vers la gymnastique dite « d'entretien ».

DES FEMMES AUTONOMES

Dans les années 1960, différents événements contribuent à l'évolution de la situation des femmes : le développement du secteur tertiaire, la loi sur les régimes matrimoniaux en 1965, la pilule contraceptive en 1967, l'expression des courants féministes... La Fédération se positionne alors de façon originale dans l'accès des femmes à l'indépendance et à l'autonomie. Pratiquer une activité physique dans une association, hors de chez soi, y consacrer du temps, témoigne d'un nouveau rapport à soi et à la société. Ainsi, la Gymnastique Volontaire, progressivement, s'approprie des caractéristiques féminines et adapte ses contenus et ses organisations à cette demande sociale. La Gymnastique Volontaire apparaît à l'époque comme la seule proposition de pratique nouvelle se différenciant du sport.

- D'après l'interview de Françoise Sauvageot par Michèle André, Présidente de la délégation aux droits des femmes et à l'égalité des chances entre les hommes et les femmes au Sénat, janvier 2011
- Loisirs Santé n°63, janvier-février 1995
- Loisirs Santé n°73, janvier-février 1997
- Loisirs Santé n°100, juillet-août 2002
- Loisirs Santé n°101, septembre 2002

ÉVOLUTION DE LA PARTICIPATION FÉMININE

Date	Licenciés	Hommes	Femmes	% de femmes
1955	546	252	294	54%
1970	40 237	13 617	26 620	66%
1980	252 840	18 859	233 981	92,5%
1985	321 921	16 602	305 319	94,8%
1990	321 756	21 662	300 094	93,2%

En 1955, 54% des licenciés sont des femmes et, à partir de 1970, la conjonction de plusieurs facteurs entraîne une rapide féminisation

PRÉSENCE DES FEMMES AU COMITÉ DIRECTEUR

Date	Hommes	Femmes	% de femmes
1954	1	0	0%
1963	11	1	0,8%
1973	16	8	33%
1983	8	11	58%
1993	13	1	41%
2019	2	15	88%

LES DIRIGEANTS EN 1994

	Hommes	Femmes	% de femmes
Licenciés	21 662	321 756	93,20%
Président(e) de CODEP	18	78	81%
Président(e) de COREG	8	14	64%
CODIR	10	13	41%



1975-1980 : des animatrices toujours plus nombreuses

Les femmes vont s'adresser aux femmes. Beaucoup d'entre elles deviendront animatrices et ne se sentent pas capables de s'adresser aux hommes. Des sections (l'ancien nom des clubs), spécifiquement féminines, vont s'ouvrir, proposant des cours correspondant au temps libre des femmes. Le cours GV est un endroit où l'on se retrouve entre femmes. Quelques sections minoritaires iront même jusqu'à refuser les inscriptions des hommes.

Cette activité diffère de l'activité sportive et l'opposition entre l'éducation physique et le sport a contribué à la favorisation de l'investissement féminin. Le sport, qui représente la puissance, le rendement ou la mesure s'apparente au genre masculin, alors que la Gymnastique Volontaire favorise une intériorisation plutôt féminine. La politique de la FFEPGV suit. Parmi les objectifs entrepris, dès 1954 on retrouve la lutte contre les abus du sport de compétition, transformée en 1964 par la lutte pour la conservation des valeurs éducatives dans le sport.

La Gymnastique Volontaire s'intéresse aux pratiques corporelles telles que le yoga, la danse et la musculation plutôt qu'aux techniques sportives. C'est en cela que la GV se différencie fortement de l'éducation physique qui est préconisée à l'école et se présente comme une spécificité de l'expression féminine.

Le nombre d'animatrices explose : de 1975 à 1980, 80% des animateurs recrutés sont des femmes, suite au choix de privilégier le recrutement de pratiquantes en interne. Le taux de féminisation atteint alors jusqu'à 97%. Le fait que les encadrants soient majoritairement des femmes a une influence sur le recrutement : le licencié est féminin lui aussi. Il n'y a que chez les formateurs que la tendance va s'inverser, puisque des hommes diplômés en STAPS sont intéressés par ces postes.

La pratique s'est féminisée, mais qu'en est-il de la présence de femmes aux postes de dirigeants?

Si la FFEPGV a longtemps été dirigée par des hommes, Nicole Dechavanne en a été la première présidente en 1980. Suivie par Jeanine Fonlupt (1992-1993), Jeanine Faivre (2005-2009) et Françoise Sauvageot pendant 8 ans et maintenant Patricia Morel. Après Nicole Dechavanne en tant que DTN, les femmes ne sont réapparues à des postes à responsabilité qu'en 2005, alors que depuis longtemps la Fédération compte plus de 90% de femmes.

NICOLE DECHAVANNE. 1^{ère} FFMMF PRÉSIDENTE DF I A FFFPGV

Si la FFEP avait déià connu une présidente femme. la première femme présidente depuis la fusion en 1972 et la création de la FFEPGV fut Nicole Dechavanne. Elue présidente en 1980 puis Directrice Technique Nationale à la fin de son



mandat en 1985, elle s'est également investie dans des commissions internationales et de recherche.

A l'époque, Bernard Paris, président de la Fédération, lui a proposé d'entrer au Comité Directeur de la FFEPGV puis, plus tard, de lui succéder à la présidence. Cela « a changé l'orientation de son existence ». Elle s'est sentie à sa place au CNOSF: concernant les missions sur le sport pour tous et le sport féminin, il y avait à l'époque peu de concurrence.

"La FFEPGV a constitué pour moi une expérience fondamentale à ce suiet. J'v ai découvert un autre univers. Les femmes. devant gérer des vies complexes : travail, mari et enfants. trouvent l'énergie et le temps néanmoins de se former à la vie associative. La véritable mission sociale de la FFEPGV est d'aider les femmes à prendre leurs responsabilités et à montrer comment elles sont capables de promouvoir une certaine qualité de vie.", ajoute Nicole Dechavanne.

DES FEMMES DIRECTRICES TECHNIQUES NATIONALES: L'EXEMPLE DE NADINE I FMOINF

Parmi les femmes Directrices Techniques Nationales de la FFEPGV, il y a eu Francoise Sauvageot, Nicole Dechavanne mais aussi Nadine Lemoine. Nommée DTN à 38 ans, en 2002, cette femme de terrain a réussi la



parfaite adéquation entre une conception philosophique du sport et sa propre expérience de sportive dans de nombreux domaines.

Elle voit dans le sport « un épanouissement de l'individu, le moyen d'être bien dans son corps et dans sa tête ». Dans le passé, Nadine a été dirigeante de club, donc employeur. Elle a pu analyser les problèmes de formation à tous les niveaux, et étudier les aspects financiers.

A l'époque, seules 3 femmes sont DTN en France. Nadine Lemoine explique cela par les nombreux déplacements que ce travail exige et, par conséguent, la gestion difficile de la vie privée. « Si la féminisation paraît irréversible, je défends en effet la mixité en même temps que l'objectif d'offrir, dans un esprit convivial, une activité de sport santé accessible à tous », déclarait Françoise Sauvageot en 2011.



ou réclamez-le par courriel : contact@gevedit.fr



-35% 1,05€

-45% 0,90€

SAC CABAS COURSES FFEPGV > Long. 43 x larg. 21 X Haut. 38 cm

Réf. 410316





GOURDE-BIDON

SPORT FFEPGV 2

> Contenance : 750 ml > Poids: 100 a

Réf. 410312

QUESTIONS-RÉPONSES

Questions Informatique

J'ai oublié mon mot de passe I-Réseau, com- connecté à votre compte I-Réseau. ment le réinitialiser?

Les associations qui possèdent un accès au Webmail EPGV peuvent elles-mêmes définir changement de l'un ne modifie pas l'autre ! leur mot de passe I-Réseau.

- 1) Connectez-vous sur sport-sante.fr et cliquez sur « I-Réseau » :
- renseignez votre identifiant, nécessairement « famille ou d'entreprise gymvolontaire-XXXXXX@epgv.fr »;
- 3) Validez en cliquant sur « Réinitialiser mon Le mot de passe doit combiner des lettres

voyé automatiquement sur votre boîte mail des lettres accentuées

- 4) De retour sur le site sport-sante.fr, cliquez sur Webmail EPGV :
- 5) Renseignez votre identifiant et mot de passe puis connectez-vous à votre boîte de réception.
- 6) Dans la boîte de réception, un e-mail valable 6 heures intitulé « Instruction pour changer de mot de passe » vous permet de changer votre mot de passe I-Réseau.
- 7) Après avoir ouvert ce mail, cliquez sur le sensibles : lien « Réinitialiser mon mot de passe » ;
- 8) Renseignez deux fois un nouveau mot de passe [8 caractères minimum dont un chiffre] • Ne pas communiquer son mot de passe ; à destination de I-Réseau :
- 9) Validez ensuite en cliquant sur « Réinitialiser mon mot de passe ».

-> A ce moment, vous êtes automatiquement

Les mots de passe de l-Rés<u>eau et du</u> Les mots de passe de I-Reseau et du Webmail EPGV ne sont pas les mêmes, le

Comment choisir un bon mot de passe ?

- Il doit comporter au moins huit caractères
- 2) Cliquez sur « mot de passe oublié ? » et Il ne doit contenir aucun nom d'utilisateur, de
 - Ne pas utiliser de mots entiers
- minuscules, majuscules, des chiffres, des ca-
 - L'introduction délibérée de fautes d'orthographe est également un bon moyen

Règles de base pour sa sécurité en ligne :

La création de mots de passe forts s'accompagne également de l'observation d'un certain nombre de règles de prudence :

- Renouveler régulièrement les mots de passe qui protègent des contenus ou accès les plus
- Ne jamais utiliser le même sésame pour sécuriser plusieurs accès ou comptes ;
- Toujours se déconnecter d'un service ou d'un ordinateur avant de le guitter, surtout s'il se trouve dans un lieu public

FFFPGV - FVFNFMFNTS

AGENDA

25 MAI

Adventu'Run - Base Nautique de Bellecin à Orgelet (39)

15 & 16 JUIN

Orien'T Sport Santé au lac d'Orient dans l'Aube (10)

29 JUIN

Village Sport Santé sur la Place du Martroi à Orléans (45)

Rapprochez-vous des Comités Régionaux pour toute information!

SALONS EN REGIONS

DU 03 AU 06 AVRIL

Salon des seniors - Paris. Porte de Versailles (75)

DU 11 AU 13 AVRIL

Salon du running - Paris, Porte de Versailles (75)

LES 11 ET 12 AVRIL

Bien vieillir en Côte-d'Or - 6e salon des seniors – Parc des Expositions et Congrès de Dijon (21)

DU 12 AU 14 AVRIL

Natur@venture, salon des sports et activités de plein air – Parc des Expositions de Montpellier-Pérols (34)

REVUE DE PRESSE

Presse écrite et radio :

Acteurs du sport - 01/02/2019 Les activités sportives sur la plus haute marche du podium Mention de la FFEPGV et du baromètre Sport Santé, vague 1 Bonnes résolutions

• Interview de Séverine Vidal FFEPGV qui explique les bien-

de lutte contre la récidive du cancer. à l'occasion de la Journée Mondiale de lutte contre le

L'Echo - Edition Indre - La Marseillaise du Berry - 04/02/2019 Les Français à fond sur la

Mention de la FFEPGV et du baromètre Sport Santé, vaque 1 Bonnes résolutions

Sur le web :

La Dépêche.fr - 08/02/2019

• Plus de deux tiers des Fran-

caises aimeraient avoir plus de temps pour pratiquer une activité physique

Baromètre Sport Santé : vaque 3, chiffres temps de pratique sportive des hommes et des femmes

12/02/2019

• La Gym volontaire forme ses animatrices au public senior Formation Bien Vieillir

26/02/2019

• Activité physique : les Français en progrès Baromètre Sport Santé

Acteurs du sport.fr -12/02/2019

69% des femmes aimeraient pouvoir bénéficier de conseils personnalisés pendant les

Baromètre Sport Santé : vague 3, chiffres temps de pratique sportive des hommes et des femmes

Breizh-info.com - 21/02/2019 Sport. 57% des Français consacrent au moins une heure à une activité physique par semaine!

Baromètre Sport Santé et les programmes extérieurs

ALE D'A

OFFRE

SPÉCIALE

validité jusqu'au

31 mai 2019

Réf. 130190.0RA

Réf. 130190.ROS

FIT'STICKS

baquettes FIT-STICK!

> Poids: 185 q/la paire

> Long. 45 cm x diam. 18 mm

PAIRE DE BAGUETTES

A tout âges, pratiquez une activité ludique tout

en rythme et diversifiez vos séances avec les

OFFRE SPÉCIALE validité jusqu'au 31 mai 2019

1 sac de rangement

OFFERT

pour tout achat

de 30 paires et +

Réf. 410186

Centrale d'achats de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

tion

GÉVÉDIT EDEVICE +

-25%

6,95€

Réf. 130190.BLE

Réf. 130190.VIO

COMMANDEZ par téléphone au **02 41 44 19 76** ou sur : www.gevedit.fr

GÉVÉDIT - ZA Grand Maison - 120 rue Louis Pasteur 49800 TRÉLAZÉ - Courriel : contact@gevedit.fr

Mention du programme Gym'Après Cancer

Sud Radio - 04/02/2019

- Interview d'Audrey, malade d'un cancer et mère de 2 enfants, pratique la Gym'Après Cancer dans un club EPGV
- Cadre Technique National à la faits du sport en matière de prévention, de traitement et

30: Côté Club #34



97%

des associations sociétaires sont prêtes à recommander MAIF Associations & Collectivités*.

La FFEPGV assure les activités proposées par votre club auprès de la MAIF.

On a tout à gagner à se faire confiance.

