

côtéclub

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS



Actualités

La FFEPGV se refait
une beauté

Tendances

Printemps, l'heure
du plein-air

Sport Santé

L'activité physique au
secours de notre sommeil

Animateurs

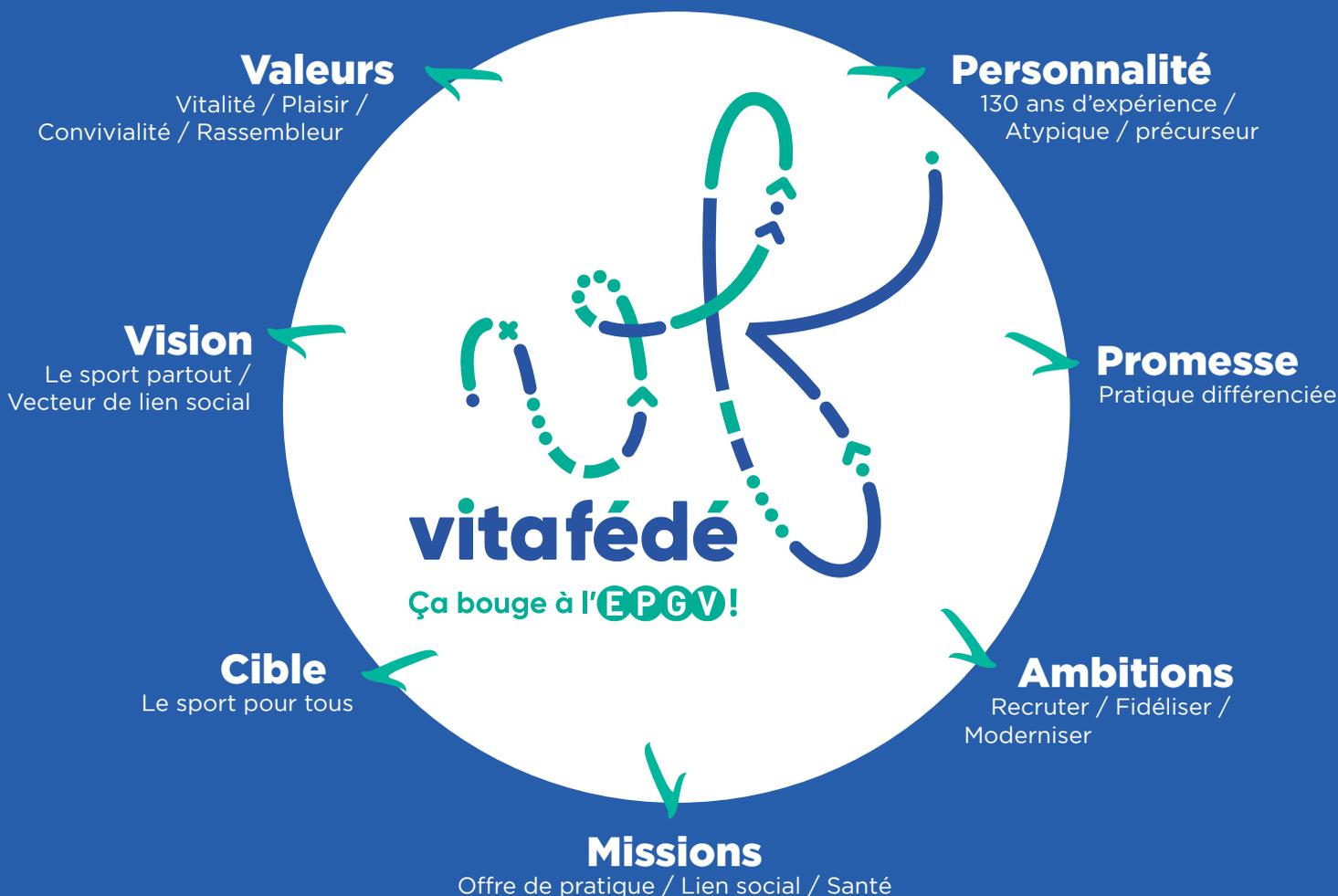
Les Bootcamps pour se
dépasser en groupe

5
3
#

LA FFEPGV SE REFAIT UNE BEAUTÉ !

La Fédération se dote d'une nouvelle plateforme de marque :
Vitafédé, ça bouge à l'EPGV !

Ca bouge à l'EPGV mais nos engagements envers vous ne bougent pas !





“ CHERS DIRIGEANTS DE CLUBS, DE CODEP, DE COREG, CHERS ANIMATEURS ”

C'est le printemps, le retour des beaux jours qui rime avec reprise des activités extérieures mais pas seulement ! C'est également synonyme de renouveau pour la Fédération.

Tout d'abord, avec la nouvelle plateforme de marque que vous attendiez avec impatience et sur laquelle nous œuvrons depuis plusieurs mois avec le groupe de travail et l'agence de communication. Vous le savez, je suis très attachée à notre Fédération, à son nom et ses valeurs. Il n'est pas évident de voir les choses changer ou évoluer. Mais l'évolution de notre Fédération est nécessaire pour la rendre visible auprès de tous et renouer avec la croissance. Aussi, je ne cesse de le répéter, nous sommes dans l'évolution et non dans la révolution, puisque nous ne changeons pas de nom. La FFEPGV continue d'exister. La nouvelle plateforme de marque viendra s'adosser au nom de notre Fédération. À travers ce nouveau numéro de Côté Club, vous pourrez découvrir toute la genèse de ce projet qui a donné naissance à notre nouvelle marque : Vitafédé, ça bouge à l'EPGV !

Autre projet phare du mois d'avril, le lancement de la phase de test du logiciel AssoConnect avec la région Nouvelle-Aquitaine, 2 CODEP et 21 clubs. Si l'essai est concluant, cette solution permettra de faciliter la gestion quotidienne de nos clubs et de nos structures et d'entrer encore plus dans la démarche de transition numérique initiée par la Fédération pour préparer l'avenir.

Ainsi, depuis 130 ans la Fédération ne cesse d'évoluer. Aujourd'hui encore, avec ces projets, elle fait preuve de modernisme et montre qu'elle sait s'adapter à son temps pour poursuivre sa croissance.

Ça bouge à l'EPGV, mais ça bouge également en région ! Vous pourrez le voir au travers des différents événements et conventions organisés sur le territoire et mis en avant dans ce numéro. Je suis fière et heureuse de voir la passion et l'énergie que chaque club, COREG ou CODEP déploie pour faire connaître l'EPGV, ses pratiques et ses valeurs auprès de tous !

Je vous invite donc à parcourir ce nouveau Côté Club pour découvrir ces beaux projets et événements.

Patricia Morel,
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #35 AVRIL 2019

Le magazine de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

46/48 rue de Lagny
93100 Montreuil
Tél. : 01 41 72 26 00

E-mail : redaction@ffepgv.fr
www.sport-sante.fr

Directrice de la publication :

Patricia Morel, présidente de la FFEPGV

Directeur de la rédaction :

Wenceslas Borderias

Coordinatrice éditoriale :

Charlotte Fourré

Secrétariat de rédaction :

Agence Comquest

Rédacteurs :

Alexandre Bénard, Florine Liétin, Elodie Sillaro, Alina Taranik, Vincent Rousselet-Blanc, Charlotte Fourré

Comité de relecture :

Denis Capdeville, Françoise Crist-Moulierac, Brigitte Lan, Simone Lefebvre, Patricia Morel

A participé à ce numéro :

Sara Mattioli (Juriste FFEPGV)

Crédit photos :

Clubs EPGV, Claude Rouillé, FFEPGV, iStock, Adobe Stock, Quentin Petit

Conception et réalisation :

Agence Comquest

Imprimeur :

Tanghe Printing
Boulevard Industriel 20, 7780 Comines, Belgique

Abonnement 1 an / 10 numéros :

Licenciés : 21 €
Non licenciés : 43 €
Étranger : 32 €

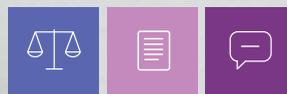
CPPAP n° 0619 G 91396

Dépôt légal : n°35, avril 2019

ISSN : 2258-062X



Associatheque.fr évolue pour mieux accompagner les associations !



Votre base de connaissances associatives fait peau neuve !

- Nouveaux **guides pratiques** et **dossiers thématiques**
- **Boîte à outils** restructurée
- **Accès et navigation** simplifiés



Une consultation
adaptée
à tous les écrans.

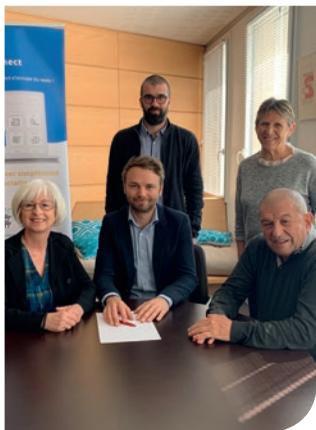


Des contenus
ouverts* à tous !



* Voir conditions sur le site associatheque.fr

SOMMAIRE



6-11 **Actualités fédérales**

La Fédération se dote d'une nouvelle Plateforme de marque
Le groupe de travail Plateforme de marque
La Fédération à l'honneur sur Grand Lille TV
La Fédération pose les premières briques du bureau virtuel du dirigeant
Un nouvel assureur pour les clubs EPGV
Six projets grand public soutenus par la Fédération
La Foulée des Forges revient pour la 3^e année consécutive
3^e édition du Relais pour la Vie dans le Nord

12-13 **Actualités CODEP/COREG**

Les conventions font le plein
Ça bouge en région Auvergne-Rhône-Alpes
Le COREG Occitanie inaugure deux programmes avec VVF Villages



14-15 **Tendances**

Le sport en plein air dans l'air du temps
Baromètre

16-17 **Marketing / Digital**

Le merchandising, quand l'objet devient source de fidélisation et d'appropriation
La vidéo comme prolongement de la vie d'un club



18-19 **Gestion / Juridique**

Association : les alternatives de financement

20-21 **Sport santé**

L'activité physique au secours de notre sommeil ?
L'activité physique comme alternative thérapeutique au traitement des apnées du sommeil

23-24 **Animateurs**

Bootcamp : de la sueur et du fun
Se renforcer en douceur avec le Pilates

25 **Evolution du métier de l'animateur**

CQP AGEE Handisport : rendre le sport-santé accessible à tous !

26-27 **Au service des clubs**

La conseillère référente territoriale
Cap sur le COREG de la Corse

28-29 **Reportage**

Retour en images

30 **Questions-réponses / Revue de presse / Agenda**



Actualités fédérales

LA FÉDÉRATION SE DOTE D'UNE NOUVELLE PLATEFORME DE MARQUE

En six mois, la FFEPGV a pris un tournant historique en se dotant d'une nouvelle plateforme de marque baptisée Vitafédé, qui sera dévoilée au grand public en septembre. Une évolution nécessaire, mais sans révolution.



C'était une étape clé du projet fédéral Evolution#2024. C'est aujourd'hui une réalité : la FFEPGV va se doter d'une nouvelle plateforme de marque pour favoriser une image « moderne, dynamique, sympathique et accessible à tous et rassembleuse du plus grand nombre », pour reprendre les mots ambitieux de la présidente Patricia Morel. Ce sera donc dès la rentrée de septembre « Vitafédé » ! Mais rassurez-vous, la FFEPGV ne disparaîtra pas pour autant, elle s'adjoint juste un renfort de poids dans sa quête de visibilité et de reconnaissance auprès du grand public. Retour sur un processus auquel ont été associées toutes les entités de la Fédération.

L'idée de changer de nom a été lancée lors du séminaire INSEP de juin 2018. La réflexion s'est poursuivie en novembre 2018

lors des rencontres territoriales au cours desquelles les élus et les personnels des Comités Régionaux et Départementaux ont échangé pour répondre au challenge suivant : « Sans la révolutionner, mais juste en la faisant évoluer, imaginer une nouvelle carte de visite, une nouvelle identité, tout en conservant le nom et les valeurs de la FFEPGV », résume Patricia Morel. Une nécessité pour endiguer la décroissance des licenciés et pour conquérir de nouvelles cibles.

MAIS AU FINAL, QU'EST-CE QU'UNE MARQUE ?

Une marque permet de se différencier. Elle contribue à développer l'image, le positionnement et les valeurs. C'est un élément fédérateur, un gage de qualité, un signe d'appartenance. Le nom FFEPGV ou le sigle EPGV

sont difficiles à retenir pour ceux qui les découvrent, et les termes éducation physique ou gymnastique volontaire peuvent parfois paraître inaccessibles aux profanes.

On le devine aisément, cette notion de changement d'identité a soulevé beaucoup de débats et d'interrogations lors des ateliers organisés pendant les rencontres territoriales. Pas facile de faire évoluer une identité. La peur de perdre ses valeurs, de voir son histoire forte disparaître. Tout ce que ne veut pas la FFEPGV.

Patricia Morel et le groupe de travail « Plateforme de marque » mis en place (cf. encadré) se sont donc beaucoup impliqués pour rassurer, faire de la pédagogie : « Cette marque viendra en chapeau à notre identité EPGV et non pas en remplacement, a ainsi expliqué inlassablement Patricia Morel. Elle sera utilisée pour les supports grand public, la pratique, la licence ou encore la communication des clubs. Le nom FFEPGV étant conservé pour les sujets plus institutionnels. »

CHANGER LES TERMES, PAS LES VALEURS

En janvier 2019, un sondage IFOP réalisé par la Fédération était venu confirmer les interrogations quant à l'évolution de la FFEPGV. Dans ce sondage, le niveau de notoriété de la FFEPGV ne dépassait pas les 5% auprès

des Français et 80% d'entre eux associaient à la Fédération de mauvaises disciplines.

D'ateliers en ateliers, les attentes des différents acteurs de la FFEPGV se sont donc affinées. Et c'est plus sur les mots que sur la nécessité évidente de la démarche qu'il a fallu faire évoluer la réflexion.

Sur la notion de sport santé par exemple, « trop généraliste, trop floue, notion parfois galvaudée », sur le terme « sport », trop segmentant pour les uns, qui fait peur aux sédentaires pour d'autres. Et lui préférer le concept d'« activité physique ». Également mis sur la sellette, le mot « santé », « trop médical » ou « qui donne l'impression d'aller chez le médecin ». Idem pour le concept de Gym Volontaire dont la vitalité n'est pas assez mise en avant. Les réflexions s'orientent aussi sur l'évolution à apporter au logo, sur la façon de représenter l'aspect multi-activités de l'EPGV, sur la création de marques spécifiques à certaines activités. La palette des sujets et d'inquiétudes est large.

Les idées naissent, les propositions fusent, de nouveaux termes apparaissent : « Mouvé », « Mouve », « Acti' », « Vitalité », « Oxygène »... la nouvelle marque prend forme, petit à petit... Le groupe de travail Plateforme de Marque s'empare de tout ça, le synthétise, le développe, le concrétise dans un projet de brief remis fin 2018 à des ►►

► agences de communication spécialisées sur la marque. Début janvier, trois agences remettaient leurs propositions d'évolution de la marque. C'est finalement l'Agence Comquest qui a remporté l'appel d'offres. Après diverses réunions, ses propositions finales sont présentées au comité directeur fédéral du 15 février 2019, puis au comité directeur général du 15 mars.

CE SERA "VITAFÉDÉ, ÇA BOUGE À L'EPGV !"

En ce 15 mars 2019, le moment est important, historique même puisqu'il s'agit d'enfin choisir la nouvelle identité de la Fédération.

« Une Fédération, c'est organisé, rassurant, structurant, mais ce n'est pas une marque, expose l'agence Comquest. Pour désinstitutionnaliser la formulation, il faut adosser au mot Fédération un mot plus affinitaire « Fédération Vitalité ». Et puis une Fédération ça reste une grosse machine,

un peu froide. Une « Fédé », c'est différent, ça crée quelque chose, de la complicité, une vraie connaissance mutuelle : « Fédé Vitalité », c'est un peu l'institution que l'on tutoie, une institution que l'on s'approprie », poursuit l'Agence. Argumentaire qui se poursuit pour déboucher sur la contraction et la formulation : « Vitafédé, ça bouge à l'EPGV ! ».

Le discours passe bien, les membres du comité directeur fédéral appelés à voter sont séduits. « Vitafédé » remporte les suffrages. La Direction Communication, Marketing et Transition Numérique en lien avec l'Agence Comquest et la Direction Vie Associative et Juridique procèdent alors aux vérifications juridiques de la marque Vitafédé et au dépôt des noms de domaine. « Vitafédé » est née.

Les COREG et CODEP ont été informés de la décision début avril, suivis par les clubs. Lancement en septembre pour le grand public !

Bien entendu, vous recevrez d'ici là la nouvelle charte graphique et les différents éléments vous permettant de mettre à jour vos outils de communication.

En attendant, vous pouvez voir

ou revoir le message de notre Présidente et la présentation de cette nouvelle marque sur www.vitafede.fr.

Vincent Rousselet-Blanc

La Fédération à l'honneur sur Grand Lille TV

A l'initiative de notre agence de relations médias Shadow Communication, l'équipe de Grand Lille TV, chaîne locale de la métropole lilloise, intéressée par notre Fédération, est venue filmer un cours de sport en entreprise au Crédit Mutuel Nord Europe. Le tournage a eu lieu le lundi 4 mars dernier pendant un cours de stretching, et a permis de mettre en valeur les femmes – public majoritaire de ces séances – à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes le 8 mars. Ces dernières passent moins de temps à faire du sport par semaine que les hommes*, on compte en effet en moyenne 3 h 18 pour les femmes contre 4 h pour les hommes. 85% de ces femmes souhaiteraient pratiquer davantage.

Pour permettre cela, les cours de sport en entreprise se développent, bien souvent à la pause déjeuner. « Cela apporte aux salarié(e)s de la détente, améliore la convivialité dans l'entreprise puisqu'ils pratiquent une activité physique avec des collègues qu'ils ne croisent parfois même pas. C'est aussi et surtout une détente importante et l'entretien de soi. », précise Françoise Jouffe, Conseillère Technique Régionale.

Depuis trois ans, neuf heures de cours Sport en Entreprise sont ainsi dispensés chaque semaine par la FFEPGV au Crédit Mutuel Nord Europe par 6 animatrices. Chaque employé paie 130 € de cotisation à l'année pour un accès illimité et l'entreprise prête une salle, du matériel et apporte une contribution financière.

Pour (re) voir la vidéo, rendez-vous sur la chaîne YouTube de la Fédération.

**Chiffres du Baromètre Sport Santé 2018, enquête réalisée par l'Ipsos par la FFEPGV dans 12 régions françaises auprès de 2000 personnes interrogées, du 14 au 19/12/2018.*

Florine Liétin

LE GROUPE DE TRAVAIL PLATEFORME DE MARQUE

La démarche de changement d'identité de la FFEPGV a été pilotée par un groupe de travail dédié au sein de la FFPGV constitué de la présidente, Patricia Morel, de Marilyne Colombo, vice-présidente Innovations & Recherches, de Brigitte Lan, membre du Comité Directeur et pilote du projet OPP (Observatoire des Publics et des Pratiques), de Wenceslas Borderias, directeur Communication, Marketing et Transition Numérique, de François Fauvel, directeur général, de Hugues Relier, directeur technique national adjoint, et de Charlotte Fourré, responsable Communication et Promotion.

Actualités fédérales

LA FÉDÉRATION POSE LES PREMIÈRES BRIQUES DU BUREAU VIRTUEL DU DIRIGEANT

Soucieuse d'accompagner les clubs et leurs dirigeants dans la gestion de la vie associative au quotidien, la Fédération s'est lancée dans un projet innovant visant à leur offrir de nombreux outils regroupés dans un « bureau virtuel ». C'est dans ce sens que la Fédération a signé un partenariat avec la société AssoConnect qui débute en ce mois d'avril par une phase d'essai. En cas de test concluant, ce véritable couteau suisse digital serait offert dès le mois de septembre à tous les clubs EPGV pendant 5 ans.



Signature protocolaire avec (assis de gauche à droite) : Patricia Morel (présidente FFEPGV), Pierre Grateau (cofondateur AssoConnect), Roland Préhembaud (président CoReg Nouvelle-Aquitaine) et debout : Fabien Reveil (conseiller Développement CODEP 23 et Martine Rebiffe, présidente CODEP 33.

IDENTIFIER ET ANTICIPER LES BESOINS AVANT LE DÉPLOIEMENT NATIONAL

Pour organiser au mieux la phase technique et opérationnelle avant le grand déploiement, AssoConnect sera dans un premier temps testé par le COREG de la Nouvelle-Aquitaine ainsi que les CODEP 33 et 23 qui accompagneront chacun des 10 clubs pilotes en fonction support.

En parallèle de ce dispositif, un club sera également pilote en autonomie afin de remonter les difficultés rencontrées à

la Fédération. « Cette phase de test de quatre mois est primordiale afin d'optimiser la solution à l'échelle nationale. L'idée est de faire d'une solution club, une solution fédérale pour tous les clubs. Ainsi, l'objectif est d'obtenir une seule et unique base de données consolidée plutôt que 6 000 bases différentes. AssoConnect sera intégré aux outils du portail de la Fédération mais faire de cette solution, pensée pour les clubs, une solution fédérale, est un challenge ambitieux. Cela nécessite

plusieurs développements et paramétrages spécifiques », explique Wenceslas Borderias, directeur Communication, Marketing et Transition numérique au sein de la FFEPGV. « On souhaite tester deux modes de déploiement avec en priorité l'accompagnement classique en s'appuyant sur les COREG et CODEP. Ces comités vont être formés par AssoConnect pour être en mesure d'animer la stratégie territoriale pour les COREG et de déployer la solution et accompagner les clubs dans l'utilisation de la plateforme

pour les CODEP. À l'issue de cette phase, les comités régionaux et départementaux nous remonteront les besoins en ce qui concerne les éléments techniques mais aussi les outils de promotion. Ce qui nous permettra de préparer le déploiement national pour le mois de septembre ».

Une première étape cruciale afin que la solution fournie lors du déploiement national soit en totale adéquation avec les besoins des clubs. Afin de pouvoir entrer dans le dispositif fédéral, il est important que les associations fassent preuve de patience avant de souscrire à la plateforme sous peine de perdre leurs données lors de la mise à disposition par les CODEP au mois de septembre.

ASSOCONNECT, UNE SOLUTION POUR FACILITER LE QUOTIDIEN DES BÉNÉVOLES ET FORMER LES DIRIGEANTS DE DEMAIN

Après consultation de plusieurs prestataires, le choix de la Fédération s'est arrêté sur AssoConnect, déjà utilisé par près de 6 000 associations :

« Ce qui nous a plu chez AssoConnect c'est que la somme des outils proposés est synchronisée. Parmi eux, la solution comptable, la création de site internet, la possibilité de paiement en ligne et les outils de communication nous ont particulièrement ►►

► convaincus dans notre démarche de répondre aux besoins des clubs », explique Wenceslas Borderias avant de poursuivre : « De son côté, les CODEP accompagneront les clubs dans leur organisation. Ces clubs auront à nommer un référent qui sera chargé d'administrer la solution, simple d'utilisation, ne nécessitant pas de compétences particulières. C'est un pas vers la relève du dirigeant. »

Si la Fédération mettra à disposition les outils numériques, la stratégie territoriale sera sous la responsabilité de chaque CODEP sous l'impulsion de son COREG. Chacun aura la liberté d'action pour promouvoir l'outil et accompagner les clubs de son territoire en fonction de leurs spécificités. De son côté, la Fédération formera les conseillers techniques, les conseillers de développement et le personnel administratif afin que puisse s'opérer par la suite un transfert de compétences à chaque échelon.

UNE ÉTAPE SUPPLÉMENTAIRE VERS LA TRANSITION NUMÉRIQUE

Au niveau fédéral, AssoConnect permettra d'optimiser les campagnes emailing avec l'outil de tri croisé. De plus, l'homogénéisation de l'outil CRM (Gestion de la relation client) au sein des clubs améliorera l'analyse des données avec pour objectifs de mieux connaître les licenciés EPGV et ainsi communiquer de manière plus efficace autour des clubs et des activités Sport Santé. « Nos attentes sont orientées vers le développement des clubs pour qui, on l'espère, AssoConnect permettra de mobiliser de nouveaux dirigeants. Je pense que la configuration de cet outil à la manière d'un couteau suisse permettra de faciliter grandement le travail d'un dirigeant bénévole et le développement interne du club, conclut Roland Prehembaud, président du COREG Nouvelle-Aquitaine.

Alexandre Benard

ALERTE ! ATTENTION AU RISQUE DE CONFUSION

La MAIF a également choisi de s'associer avec la société AssoConnect pour proposer une solution nommée « Mon Asso Facile » à destination des clubs. Cette solution est différente sur plusieurs aspects de celle qui vous est présentée dans l'article. L'offre « Bureau Virtuel » de la Fédération est gratuite pour tous les clubs affiliés ; elle sera adaptée à notre système d'information et à notre fonctionnement. Nous travaillons par exemple sur la possibilité d'y importer la liste des licenciés depuis i-réseau et de l'intégrer au prochain site internet fédéral, etc. A l'avenir la solution « Bureau Virtuel » de la Fédération offrira de nombreux services adaptés aux clubs EPGV.

UN NOUVEL ASSUREUR POUR LES CLUBS EPGV



Groupama

Comme toutes les fédérations, La FFEPGV négocie un contrat d'assurance pour tous les clubs qui lui sont affiliés. Un contrat qui s'applique en cas d'événements à caractère accidentel survenant au cours de l'ensemble des activités organisées par la fédération, les comités ou les clubs affiliés. Ce contrat bénéficie aux clubs, mais également aux licenciés pratiquants, animateur ou dirigeants.

En raison, notamment, de l'ancienneté du contrat signé avec notre assureur actuel (près de 24 ans) et de la nécessité de redynamiser l'offre assurancielles, nous avons lancé un appel à concurrence dont le résultat a conduit le Comité Directeur de la Fédération à confier le contrat collectif d'assurance de la Fédération à GROUPAMA, porté par le courtier GRAS SAVOYE. Cette offre nous garantit :

- Une offre assurancielles la plus large possible. A cet effet, les bénéficiaires des garanties conservent le niveau d'assurance dont ils bénéficiaient avec le contrat MAIF. Nous avons également négocié la mise en place, dans le cadre du contrat national, d'une garantie supplémentaire pour les biens des clubs de moins de 50 licenciés, sans franchise.
- Une gestion du contrat au plus près des besoins des associations. Au regard de l'expérience passée, il nous est apparu essentiel de proposer aux bénéficiaires des garanties un pôle de gestion dédié à l'EPGV afin que nos interlocuteurs aient une parfaite connaissance des spécificités de nos clubs et du contenu des garanties proposées.
- Des perspectives de partenariat susceptibles de pouvoir se déployer jusqu'au club. De ce point de vue, GROUPAMA bénéficie d'une implantation de grande ampleur avec près de 2000 agences réparties sur tout le territoire et une forte pénétration dans le tissu économique local. Il est un acteur majeur dans le secteur des mutuelles d'assurance et le 1er assureur santé en France et, à ce titre, particulièrement attentif aux actions de prévention par le sport.

Nous adresserons à tous les comités et clubs affiliés, dans le courant de l'été 2019, le contenu des garanties GROUPAMA effectives au 1^{er} septembre 2019.

Actualités fédérales

SIX PROJETS GRAND PUBLIC SOUTENUS PAR LA FÉDÉRATION

Dans le cadre de l'appel à projets lancé par la Fédération le 6 mars dernier, une vingtaine de Comités Départementaux et Régionaux ont joué le jeu en présentant leur projet grand public. Parmi eux, six projets se sont démarqués.



François Fauvel,
Directeur Général

Pour accompagner le lancement de sa nouvelle marque et inclure les structures dans cette campagne de promotion, la Fédération a lancé le mois dernier un appel à projets à destination des COREG et CODEP organisant un événement ou participant à un salon grand public. Au total, le groupe Événements & Partenariat a étudié une vingtaine de dossiers concernant les événements de la période avril, mai et juin.

Pour François Fauvel, Directeur Général de la Fédération : « Cet appel à projets vient répondre à un double objectif au sein de la Fédération. Dans un premier temps, nous avons souhaité formuler une réponse structurée aux nombreuses sollicitations financières reçues tout au long de l'année par les porteurs de projets. À travers la mise en place de cette organisation, les comités ont pu nous présenter leurs projets tout en s'appuyant sur une grille de critères définis. En parallèle,

cet appel à projets nous a permis d'inclure les COREG et CODEP au sein de notre stratégie de communication pour valoriser notre nouvelle marque. En ce sens, en plus de la dotation financière, les structures accompagnées recevront un kit de communication adéquat. »

Au total, ce sont 6 projets qui ont été retenus puisque le Bureau Directeur a également élu un coup de cœur en plus de la sélection initiale. Pour effectuer ce choix, le jury s'est appuyé sur plusieurs critères d'appréciation : l'ouverture de l'événement au grand public, le nombre de participants attendus, le rôle de la structure EPGV dans l'organisation, le plan de communication, la nature des activités proposées, la date de l'événement, le caractère novateur de celui-ci ou encore sa cohérence avec le budget présenté.

« De nombreux projets pertinents nous sont parvenus, ce qui illustre le succès de cette démarche mais nous avons dû faire une sélection au regard des critères énumérés. Nous avons ainsi établi une liste de 5 projets + 1 parmi ceux qui répondaient le plus à notre grille en effectuant un classement. Au sein de ce classement, les projets répondant aux plus de critères ont reçu une dotation plus importante », détaille François Fauvel.

Une opération qui pourrait être reconduite l'année prochaine

selon l'actualisation budgétaire à venir.

LES PROJETS LAURÉATS :

Adventu'Run (25 mai 2019) du CODEP du Jura

Dotation : 4 000 €

Sous la forme d'une course à obstacles, Adventu'Run se tiendra sur la base nautique de Bellecin à Orgelet (39). Longue de 7 km et de 25 obstacles, cette course accueillera les enfants de plusieurs tranches d'âge (3 à 5 ans, 6 à 8 ans et 9 à 11 ans) encadrés par des animateurs EPGV. Avant et après la course, des séquences d'animations auront lieu avec du Pilates, du Cross Training Sport Santé, du stretching ou encore du yoga. Un événement qui vient répondre à plusieurs objectifs poursuivis par la Fédération à commencer par la promotion de ses activités auprès d'un public nouveau (70% des participants de la précédente édition sont des non-licenciés). Un projet retenu par le jury également pour la promotion des programmes de la Fédération auprès de cibles prioritaires à savoir la jeunesse. Un stand tenu par le CODEP fera état de toutes les offres d'animation tendance en salle et en extérieur sur le département. Enfin, l'animation du territoire en collaboration avec les autres CODEP de la région a été un point fort de ce projet.

Le Village Sport Santé (29 juin 2019) du COREG Centre-Val de Loire

Dotation : 4 000 €

Le COREG Centre-Val de Loire organise son Village Sport Santé le 29 juin prochain à Orléans au cœur du centre-ville sur la place du Martroi. En pleine fête commerciale, les visiteurs pourront s'essayer aux activités proposées par les clubs EPGV et leurs animateurs tout au long de la journée. Afin de proposer l'expérience la plus complète possible, plusieurs stands ont été imaginés par le COREG. Un premier espace « Energy » avec une estrade centrale où auront lieu de nombreuses activités Sport Santé. Un espace outdoor pour s'initier aux activités d'extérieur (cross training sport santé, marche nordique, gym'oxygène). Un espace Silver dédié aux seniors ainsi qu'un espace Kids. De même, un espace Zen avec un stand de conférence, de relaxation et d'initiations sera proposé. Complètent ce dispositif un espace EPGV pour découvrir les clubs de la région et un espace Gaming où aura lieu une tombola.

Prenez en main votre Capital Santé 2019 du CODEP de Charente Maritime

Dotation : 2 500 €

Depuis le mois de mars et jusqu'en juin, Le CODEP EPGV 17 se mobilise dans les clubs avec pour objectif d'attirer des nouveaux pratiquants au sein des clubs en faisant la promotion des bienfaits de l'activité ►►

► physique via une campagne originale. Celle-ci s'appuie sur les résultats d'expériences du médecin fédéral et cardiologue Jean-Claude Barthélémy autour du ronflement. Alors que ce dernier a démontré les bienfaits de la gymnastique volontaire pour diminuer le ronflement, le CODEP de Charente Maritime invite les pratiquants à persuader un ronfleur de venir s'essayer au Sport Santé. Dans cette optique, un flyer de sensibilisation a été partagé sur lequel sont présentés les arguments de persuasion pour faire venir un ronfleur. Une campagne médiatique départementale est également prévue en ce sens et les clubs de Charente Maritime seront récompensés en fonction du nombre de licenciés recrutés.

Sanflor' Ensemble (7 avril 2019) du CODEP du Cantal

Dotation : 2 500 €

Pour lutter contre le cancer, le CODEP du Cantal a organisé une course le 7 avril dernier avec trois parcours différents (2, 6 et 13 kilomètres). Autour des courses, des stands d'informations et d'initiations au sport santé ont permis aux

participants de se familiariser aux activités de l'EPGV. Une partie des dons récoltés ont été reversés au Centre de Cancérologie Jean Perrin.

À vos baskets... Prêts... Sport Santé (14 juin 2019) du CODEP Nord

Dotation : 1 000 €

Le 14 juin à la Salle Sainte Cécile à Lambersart (59), un événement se tiendra pour promouvoir les activités de la Fédération chez le grand public. Pour ce faire, plusieurs activités seront proposées tout d'abord aux enfants (Grand Jeu Sport Santé, sensibilisation sur les bienfaits d'une activité physique, jeux d'équipes) puis aux seniors (initiation marche nordique, les bienfaits de l'activité physique en faveur de l'autonomie et comme garant de lien social). De même, un volet adulte proposera des séances sportives encadrées par des animateurs locaux pour faire découvrir au public les activités tendances de la Fédération tout en fédérant les clubs EPGV du département.

COUP DE CŒUR DU JURY :

La Marche Eco-Volontaire du Morbihan

Le CODEP 56 organise le 16 juin prochain, la première édition de la marche Eco-Volontaire du Morbihan au sein du domaine de Suscinio à Sarzeau. Sous le slogan « Un atout pour ma santé, un atout pour ma planète », cet événement veut associer les bienfaits de la marche à une démarche écoresponsable. Ainsi, en partenariat avec la commune de Sarzeau et le parc naturel régional du golfe du

Morbihan, cet événement ouvert à tous proposera d'effectuer une marche dans la nature tout en ramassant des déchets. À l'issue de la marche, un goûter bio sera offert avec un gobelet réutilisable à l'effigie de l'EPGV et de sa nouvelle marque. De même, avant la promenade, les participants effectueront un échauffement physique encadré par un animateur EPGV avec un rappel des bonnes postures pour collecter les déchets.

A.B.

LA FOULÉE DES FORGES REVIENT POUR LA 3^E ANNÉE CONSÉCUTIVE

Organisée par le club Sportitude+, la 3^e édition de la foulée des Forges aura lieu le 9 novembre 2019 à Pont-Evêque. Le club, qui fête cette année ses 40 ans, espère rassembler autant, voire plus de participants que l'année dernière (l'évènement avait attiré presque 500 personnes en 2018). Au programme cette année des parcours pour tous avec : un Cani Cross de 7 km, deux trails de 22 km et 9 km, une randonnée et deux courses pour enfant l'après-midi.

Plus d'infos : www.sportitudeplus.com/la-foulee-des-forges



3^e édition du Relais pour la Vie dans le Nord

Après Armentières et Villeneuve d'Ascq, le CODEP Nord s'implique au sein du Relais pour la Vie Nord dont la prochaine édition se tiendra à Seclin, les 15 et 16 juin prochain.

L'EPGV aura donc son équipe lors du Relais pour la Vie de Seclin au mois de juin. Menée par Christelle Lengagne, conseillère de Développement

au CODEP Nord, cette équipe se relaiera pendant 24 heures sur une boucle d'un kilomètre : « Il s'agit d'un événement convivial et accessible à tous sur lequel on pourra courir, marcher ou se balader avec la poussette ou le chien. Le cadre est très familial avec des centres de jeux pour les enfants, des animations culturelles et un podium pour les concerts. Les plus motivés

peuvent même installer leur tente et dormir sur place ». Outre son implication sportive, le CODEP Nord intervient sur cet événement en tant que partenaire pour la lutte contre le cancer. À ce titre, le comité proposera des animations sportives sur le podium et tiendra un stand de prévention santé.

Chaque année, plusieurs Relais pour la Vie se tiennent aux quatre coins de la France et permettent à la Ligue contre le cancer de sensibiliser et de mobiliser le grand public en faveur de sa cause. L'an dernier, ce sont près de 21 000 participants qui se sont relayés en France pour plus de 394 000 € récoltés.

A.B.

LES CONVENTIONS FONT LE PLEIN

La convention Fitness EPGV Occitanie qui s'est déroulée le 1^{er} mars dernier à Gagnac, ainsi que la Convention Gym Volontaire Bourgogne Franche-Comté de Genlis le 30 mars, ont permis de rassembler sur une journée pratiquants et animateurs EPGV, mais aussi de faire découvrir nos pratiques et les dernières

tendances du fitness au grand public.

Organisée par le COREG Occitanie, la Convention Fitness EPGV Occitanie a réuni cette année 120 participants venant de toute la région.

Quant à la Convention Gym Volontaire Bourgogne Franche-

Comté, le constat est le même, avec 140 participants. Cette journée a permis de rassembler la famille EPGV et faire découvrir les activités tendances à des non-licenciés EPGV puisque la Convention était ouverte à l'externe. Une journée 100% tendance, 100% dépense énergétique, 100% bonne humeur !

Forts de ce succès, les 2 COREG ont déjà décidé de renouveler leur convention la saison prochaine !

Retrouvez en images ces conventions dans notre reportage photo en pages 28-29.

Charlotte Fourré

LA CONVENTION HAUTS-DE-FRANCE SE TIENDRA LE 18 MAI ➡

À l'image de la convention tenue par la Fédération à Lille en 2015, le CODEP Nord organise une manifestation qui permettra de promouvoir le Sport Santé auprès du grand public sur une journée. La gymnastique volontaire sera donc à l'honneur à Lille le 18 mai prochain, où des animateurs se succéderont toute la journée pour proposer des séances d'activités

découvertes accessibles à tous, licenciés ou non. L'objectif étant de rassembler les acteurs de l'EPGV Nord sur un même lieu et ainsi de faire découvrir les activités de la Fédération au grand public.

Outre les stands d'activités physiques, un espace dédié à l'emploi permettra aux clubs locaux de déposer leurs offres et aux animateurs d'y laisser leur CV. Un stand sera aussi

consacré à la Formation. Il sera animé par le COREG pour que chacun puisse prendre connaissance des filières existantes et des solutions de financement. Enfin, un stand merchandising sera tenu par la centrale d'achats Gevedit alors qu'un dernier espace Sport Santé accueillera le grand public.

A.B.



◀ LES SENIORS RÉPONDENT PRÉSENT À ANGOULÊME

Pour la première fois ouverte au grand public, la Convention Seniors du Comité Départemental EPGV de la Charente a connu un succès retentissant le 5 mars dernier.

Dédiée aux plus de 55 ans, cette journée a débuté par une conférence sur les bienfaits des activités physiques et intellectuelles sur la mémoire et le sommeil, suivie d'un déjeuner offert aux participants. L'après-midi, ces derniers ont pu profiter d'une séance de Gymnastique Bien Vieillir pour les sensibiliser à la lutte contre la sédentarité. Une première édition ouverte au grand public

pleine de succès puisque près de 450 participants ont pu s'adonner gratuitement aux joies du Sport Santé lors de cette journée. Avec pour objectifs de faire connaître les activités des clubs EPGV du département, le CODEP Charente s'est montré ravi suite à cette journée puisque de nombreux liens ont pu être tissés entre les clubs et les participants. Un engouement également renforcé par une belle visibilité médiatique auprès de la presse départementale.

« Nous avons demandé à nos licenciés d'inciter leurs proches à participer à cette

journée, mais nous avons également pu compter sur le soutien de nos partenaires et notamment Graine de Sport et AG2R La Mondiale Centre-Ouest. Au total 450 personnes se sont inscrites mais du fait de la capacité de la salle, certaines inscriptions ont dû malheureusement être refusées. Cela illustre bien tout l'intérêt de ce type de journée qui sera reconduit si nous parvenons à boucler le financement » soulignent les responsables du CODEP.

A.B.



ÇA BOUGE EN RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Kais Ben Moussa renforce la région AURA en tant que directeur de structure.

Ayant précédemment occupé des fonctions dans les domaines de l'Emploi et de l'Insertion -

Kais a dirigé une agence lyonnaise de travail temporaire durant 4 ans où il a pu mettre en œuvre ses capacités managériales, mais aussi gérer administrativement et financièrement l'agence, le développement commercial et le recrutement.

Déjà rompu à l'exercice associatif, il a ensuite été directeur d'une association assurant la mise en œuvre d'actions d'insertion et de formation pour des publics en difficulté de l'agglomération lyonnaise pendant 8 ans.

« Je suis très heureux d'avoir intégré la FFEPGV en tant que directeur du COREG Auvergne-Rhône-Alpes, explique Kais Ben Moussa. En lien étroit avec Mireille Maisonnat, présidente du COREG, les élus bénévoles et les 19 salariés, nous travaillons actuellement à augmenter de façon significative le nombre de licenciés ».

Arrivé depuis début mars, Kais conseille les élus et met en œuvre les décisions des instances du COREG. Il est responsable du management de l'équipe de salariés, de la gestion budgétaire et du développement des partenariats de la structure. Le directeur de structure est également un passionné de sport : il pratique la marche nordique régulièrement et est animateur bénévole au sein de son club de randonnée depuis 3 ans. Il encadre chaque semaine des groupes d'une quinzaine de participants au cours de sorties soutenues de deux heures. « Ce poste me permet de concilier au mieux ma passion pour le sport et mes compétences en gestion et développement de structure associative », conclut-il.

“ NOTRE OBJECTIF EST D'ATTEINDRE LA BARRE DES 100 000 LICENCIÉS EN RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES DANS DEUX ANS ”

Arrivée de Rémi Jacquemard en tant que Conseiller Technique Sportif

Après une expérience similaire au sein de la Fédération des Sports de Glace, Rémi Jacquemard a pris ses fonctions le 1^{er} avril en qualité de Conseiller Technique Sportif auprès du COREG.



Le COREG Occitanie inaugure deux programmes avec VVF Villages

Partenaire historique de la Fédération, le spécialiste des séjours touristiques en France et le COREG Occitanie préparent actuellement deux séjours thématiques pour le retour des beaux jours.

Le premier séjour sera consacré à l'équilibre et à la prévention des chutes et se tiendra au VVF Villages Le Clos des Cigales à Montagnac dans l'Hérault du 1^{er} au 5 juillet prochain. Le deuxième mettra l'accent sur le diabète et le surpoids

et se déroulera sur le même site du 23 au 27 septembre 2019. Au programme, 5 jours et 4 nuits durant lesquels les participants profiteront d'une pension complète pour arpenter les paysages de la région. Balades panoramiques, visites culturelles, découverte des produits du terroir et promenades en bateau complèteront les séances d'activités physiques et les moments de convivialité au village.

Pour Maud Albert qui opère chez VVF Villages afin d'accueillir au mieux les participants : « L'objectif de ces séjours est de permettre à tous de partir en vacances et de profiter du décloisonnement pour partager des expériences avec des personnes qui ont la même passion ». Si VVF Villages sera responsable de l'hébergement et de la restauration, c'est le COREG Occitanie qui déterminera le programme d'activités et le contenu en lien avec la

thématique. Chaque séjour débutera ainsi par un test de santé pour permettre aux encadrants d'apporter par la suite des conseils adaptés au profil de chacun en nutrition et dans la pratique d'activités physiques. Une vingtaine de participants devraient prendre part lors de chaque séjour. Une belle initiative pour permettre aux pratiquants EPGV de partir en vacances tout en s'adonnant au sport santé.

A.B.



Tendances

LE SPORT EN PLEIN AIR DANS L'AIR DU TEMPS

Avec le retour des beaux jours, c'est l'occasion pour les sportifs de prendre un grand bol d'air frais tout en s'adonnant à leur activité physique. Alors que de plus en plus d'équipements et de parcours leur sont dédiés, les Français sont de plus en plus nombreux à s'aérer le temps d'une séance.



LE PLEIN AIR : CADRE DE PRÉDILECTION DES FRANÇAIS

À l'instar d'une activité physique en salle, le sport en plein air peut prendre la forme de différentes disciplines qui s'adaptent aux besoins, aux envies et au niveau des participants. De la simple balade de santé à la course à obstacles, en passant par les activités en pleine nature, escalade, natation et toutes les variantes. Une chose est sûre, les Français ont adopté le sport en plein air comme l'occasion de se dépenser tout en redécouvrant des sensations parfois oubliées durant l'hiver. Selon le baromètre national des pratiques sportives 2018, le plein air représente 47% des lieux de pratique d'activités physiques en France dont 36% en milieu naturel et 11% en plein air de centre-ville. Complètement ce classement les installations sportives utilisées à 29% devant le sport à la maison à hauteur

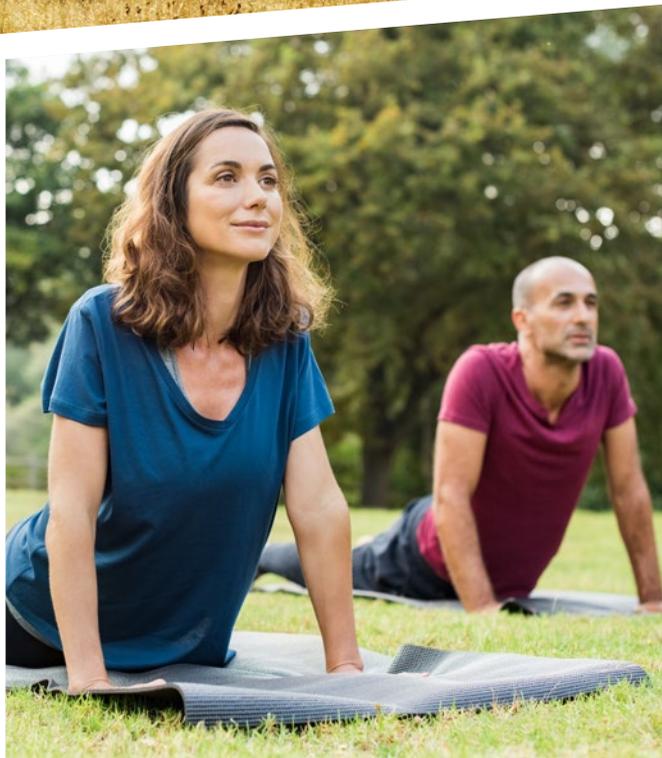
de 18%. Toujours selon le baromètre, si les plus jeunes préfèrent la pratique au sein d'installations sportives, les seniors montrent en revanche un fort attrait particulier pour les sports en milieu naturel.

Les grands espaces, la découverte de nouveaux paysages, l'air frais de la mer ou de la montagne sont autant d'arguments qui poussent les Français à dépenser plus chaque année en faveur de leur pratique en plein air. En effet, selon une étude de l'INSEE, entre 1960 et 2015 les budgets dédiés aux sports d'extérieur ont augmenté de 4,2 %, représentant ainsi près de 35% du budget loisir de plein air d'une famille. Par ailleurs, les collectivités ont également emboîté le pas pour accompagner leurs habitants dans leurs pratiques puisque de nombreux aménagements ont été pensés afin de faciliter

l'activité physique en extérieur. Auparavant cantonné au dôme de la salle de sport, le fitness peut désormais se pratiquer dans des espaces en plein air qui se multiplient dans les grandes agglomérations sur des plateaux spécifiques ou au sein des parcours de santé. Une tendance qui devrait encore croître dans les années à venir puisque la construction d'équipements de plein air et de proximité bénéficie d'aides financières dans le cadre du plan Héritage 2024.

LE GRAND AIR POUR PLUS DE CONVIVIALITÉ

Pour allier l'utile à l'agréable tout en cassant la routine qui s'installe en salle, de nombreux clubs EPGV font preuve d'imagination lorsqu'il s'agit de délocaliser des séances. À l'image de la GV Givrée organisée par le Comité Départemental d'Aveyron dont la troisième



édition a eu lieu au mois de mars, une course à obstacles fun sur une boucle de deux kilomètres avec des participants déguisés. De manière plus classique, la randonnée pédestre, l'Acti'March', la marche nordique sport santé et les séances de cardio-training se marient également aux paysages extérieurs pour le plus grand bonheur des participants. Certains COREG, à l'image de celui du Nord-Pas-de-Calais, ont mis en place des formations pour accompagner leurs éducateurs dans l'animation d'une séance en plein air notamment en s'appuyant sur le mobilier urbain. Outre la pratique physique, se réunir à l'extérieur qui est plus est dans un cadre naturel, est toujours

l'occasion de créer un moment de convivialité et de partage avec ses adhérents. Ainsi, au fil des années, les sorties plein air comprenant activités physiques et moments de cohésion se multiplient notamment sur des espaces naturels à l'initiative de CODEP et COREG aux quatre coins du pays. Le Comité Régional Occitanie prépare ainsi son weekend plein air qui aura lieu au mois de juin et qui comprendra des activités en forêt et sur l'eau dans les Monts et Lacs du Lézérou en Aveyron et qui permettra ainsi de rapprocher les différents clubs et acteurs Sport Santé de la région.

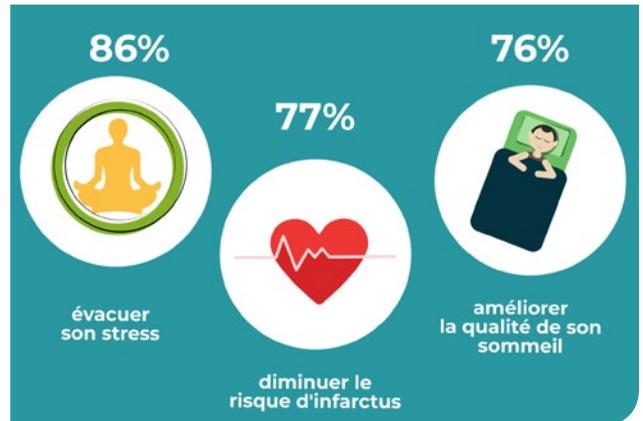
Alexandre Benard

Baromètre

57% DES FRANÇAIS CONSACRENT AU MOINS UNE HEURE À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR SEMAINE

Le printemps s'est bien installé ! L'heure d'enfiler sa tenue et d'aller se dépenser, si possible en extérieur. L'heure aussi de la 8^e édition du Baromètre Sport Santé de la FFEPGV* qui, comme le retour de la douceur et du soleil, nous annonce une bonne nouvelle : les Français accordent de plus en plus de temps à la pratique d'une activité physique avec une moyenne de 3 h 36 par semaine en 2018. Soit 18 minutes de plus qu'en 2017.

DES BÉNÉFICES RECONNUS ET PLÉBISCITÉS



57% des Français consacrent ainsi au moins une heure à une activité physique par semaine. Et en 6 ans, la part pratiquant une activité physique a augmenté de 8% : 62% en 2018 contre seulement 54% en 2012. Si les Français sont aussi assidus à leur rendez-vous sportif hebdomadaire, c'est parce qu'ils lui attribuent de nombreux bienfaits, parmi lesquels évacuer son stress (86%), diminuer le risque d'infarctus (77%), améliorer la qualité de son sommeil (76%).

UNE PRISE DE CONSCIENCE

Pour Patricia Morel, présidente de la FFEPGV, ces résultats traduisent également un nouveau comportement : "Il existe aujourd'hui une réelle prise de conscience des problèmes de santé liés à la sédentarité et l'inactivité physique et également une prise de conscience environnementale liée au défi climatique. Permettre à tous les Français de pratiquer une activité physique en extérieur pour se ressourcer et profiter des espaces naturels est donc un réel enjeu pour la FFEPGV".

DES ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR POUR REPRENDRE LE SPORT EN DOUCEUR

Pour répondre à cet enjeu, la FFEPGV propose de nombreuses activités encadrées au sein de ses 6 000 clubs. L'activité extérieure se concentre notamment autour de programmes tels que "Courir Sport Santé", la marche active, la marche nordique ou encore le Cross-Training Sport Santé.

**Enquête menée par Ipsos sur Internet du 14 au 19 décembre 2018 auprès d'un échantillon de 2 000 personnes, constituant un échantillon national représentatif de la population française, âgée de 15 ans et plus.*

Vincent Rousselet-Blanc

Marketing

LE MERCHANDISING, QUAND L'OBJET DEVIENT SOURCE DE FIDÉLISATION ET D'APPROPRIATION

Largement utilisé chez les clubs professionnels, le merchandising représente bien plus qu'une source de revenus supplémentaires. Même dans le sport amateur, la vente ou le don d'articles à l'effigie de la Fédération ou de son club offre de multiples avantages, selon la stratégie choisie.

LE MERCHANDISING NE SE LIMITE PAS AUX TEE-SHIRTS PERSONNALISÉS

Nous les connaissons tous, ces tee-shirts aux couleurs du club local, de la Fédération ou en souvenir du dernier évènement organisé. Et pourtant, l'offre de merchandising dépasse largement le champ du textile, comme le confirme Claude Rouillé, gérant de Gévédit, la centrale d'achats appartenant à la Fédération : « Nous travaillons pour la FFEPGV depuis maintenant 12 ans autour d'un catalogue papier et internet d'articles à la disposition de l'ensemble du mouvement : la Fédération elle-même, les dirigeants de clubs, les animateurs et potentiellement les adhérents au même titre que les Comités Départementaux et Régionaux. En étant dédiés entièrement à la Fédération et en proposant une offre complète, nous sommes évidemment en mesure de proposer, aussi, une offre d'objets promotionnels logotés FFEPGV et/ou personnalisés bien plus large que ce qu'on pourrait trouver dans la grande distribution avec des tarifs, pour une grande majorité, moins élevés. » Des équipements sportifs aux supports de communication en passant par l'objet promotionnel ou encore des

livres, des DVD ou des CD audio pour les animateurs, l'offre de la centrale d'achats est en effet riche et variée d'autant plus que la personnalisation est possible dès que la commande atteint un certain volume. Parmi les objets logotés très large, on retrouve entre autres des sacs, des bracelets, des brassards pour smartphone, des montres, des parapluies ou encore des accessoires de bureau... « Ce projet s'est construit sur la même dynamique que la centrale d'achats de la Fédération Française de Tennis, qui était à l'époque la seule Fédération sportive à disposer d'une centrale d'achats en interne. Nous voulions que chaque acteur à son niveau puisse en tirer des avantages. La Fédération en développant son catalogue et les clubs pour leur permettre de faire des économies en ayant un interlocuteur direct qui leur est totalement dédié. »

UN FORMIDABLE OUTIL DE COMMUNICATION ET DE FIDÉLISATION

En plus de l'esthétisme, l'objet logoté participe à la communication vers le licencié et permet de professionnaliser l'organisation concernée en plus de valoriser son identité. Il se crée alors un sentiment



d'appropriation chez le licencié qui prend alors conscience d'être au sein d'un club EPGV, d'une grande fédération, en plus de crédibiliser le savoir-faire de l'organisation. « Nos principaux clients sont les 5 800 clubs EPGV, les structures et animateurs, avec une variation de commande qui dépend de la taille du club et donc de leurs besoins. C'est une demande qui découle souvent des animateurs qui sont prescripteurs de l'achat. Certains nous font des commandes 3 à 4 fois par an, quand d'autres les renouvellent tous les deux ans, selon les activités qu'ils proposent en interne. Au sein de notre catalogue, la part du merchandising a une importance qui monte en puissance puisque l'objet promotionnel et textile

représentent aujourd'hui près 30% du chiffre d'affaires d'une saison », nous précise Claude Rouillé avant de poursuivre : « nous faisons en sorte que notre objet colle avec les tendances du moment en renouvelant un peu plus d'un tiers chaque année. Par exemple, nous avons proposé l'année dernière des étuis de protection pour les cartes bancaires pour éviter qu'elles soient piratées. Nous avons également fait des disques de stationnement, suite au retour des zones bleues dans les communes, à l'effigie de la Fédération. »

À OFFRIR OU EN CADEAU ? À CHACUN SA STRATÉGIE

Pour être en mesure de proposer des objets personnalisés ►►

Digital

La vidéo comme prolongement de la vie d'un club



► à leurs licenciés, les clubs adoptent différentes stratégies selon leurs ressources, soit en commercialisant certains articles ou en demandant une participation aux membres. Toutefois, le goodie reste la récompense préférée des clubs, comme le confirme Claude Rouillé : « Nos commandes arrivent souvent en début de saison pour fidéliser le licencié lors de son arrivée ou alors en fin d'année pour le remercier de sa participation à l'Assemblée Générale ou à un événement organisé par le club. Beaucoup de clubs font également des commandes groupées d'adhérents qui achètent eux-mêmes leurs articles pour bénéficier de prix dégressifs en fonction des quantités. »

Si le merchandising intervient

généralement pour fidéliser sa communauté et communiquer localement comme objet publicitaire, certains clubs plus importants ont mis en place une boutique interne pour tirer profit de la vente de produits dérivés. C'est le cas de l'Akhilleus à Troyes à qui la somme récoltée permet de payer les formations annuelles de ses éducateurs : « La boutique du club est vue d'un bon œil de la part des licenciés qui ont conscience de contribuer au fonctionnement de celui-ci tout en se faisant plaisir avec un goodie personnalisé », explique Christian Marcellot, fondateur de l'association Akhilleus.

Alexandre Benard

À l'heure du tout-connecté et des réseaux sociaux, la vidéo reste le format privilégié pour animer sa communauté sur internet et créer de l'interaction. Le monde associatif ne déroge pas à la règle, à condition de savoir quel contenu choisir et comment le diffuser.

Contrairement aux blogs et aux posts sur les réseaux sociaux, la vidéo propose une réelle immersion au sein de la vie de votre organisation. C'est la raison pour laquelle son contenu doit refléter ce qui se fait de mieux au sein du club, CODEP ou COREG. Pour Tristan Marge, conseiller de Développement EPGV Île-de-France, la vidéo doit susciter l'envie chez les personnes qui regardent de s'essayer aux activités EPGV à travers les exercices choisis mais surtout l'ambiance et la dimension humaine. Ce dernier, qui a organisé la première formation réseaux sociaux en Île-de-France au mois de février dernier, a tenu à former les dirigeants présents à la création d'une chaîne YouTube. « C'est important d'inclure l'utilisation de YouTube au sein de cette formation car la vidéo représente un outil qui, à mon sens, n'est pas utilisé à sa juste valeur, précise Tristan Marge. C'est en diffusant à tous les échelons, de la Fédération aux clubs en passant par les CODEP, que nous positionnerons l'EPGV comme acteur incontournable du Sport Santé auprès d'un public extérieur. »

La vidéo permet également de montrer des exercices et ainsi de poursuivre la séance de l'animateur chez soi. Pour Christian Marcellot, fondateur du club Akhilleus qui propose une plateforme de vidéos sur son site : « La vidéo est le fil d'Ariane qui nous permet de rester en contact avec nos licenciés au-delà des heures de cours. Cela leur permet de pratiquer une routine chez eux et ainsi de préserver les progrès qu'ils ont observés durant nos séances. »

Tout comme pour l'utilisation de Facebook, Tristan Marge livre trois conseils pour le succès d'une chaîne YouTube :

1. Le plus important réside dans la nécessité de bien choisir son titre et de rester le plus large possible. On peut, par exemple, mentionner le nom de l'activité pratiquée dans la vidéo et non faire apparaître le nom du club ni la date afin qu'un nouveau public puisse atterrir sur la chaîne grâce au référencement.
2. Le second conseil est de privilégier la qualité à la quantité. Contrairement à Facebook, il n'est guère utile de publier trop souvent. Il faut toutefois veiller à poster des vidéos d'une qualité suffisante pour reconnaître les mouvements effectués et donner l'envie à l'internaute de visionner son contenu. De manière générale, il est préférable de privilégier les plans fixes plutôt que de mettre trop de mouvements dans la vidéo.
3. Enfin, le dernier point est l'utilisation des tags en bas de la vidéo afin que celle-ci puisse être convenablement référencée.

A.B.

LES ALTERNATIVES DE FINANCEMENT POUR VOTRE ASSOCIATION



MÉCÉNAT, PARRAINAGE, DONN MANUELS, LEGS OU ENCORE DONATIONS

Malgré leur caractère non lucratif, les associations loi 1901 ont besoin de se constituer un budget pour fonctionner et assurer leur pérennité. Dans la grande majorité des clubs EPGV, les fonds de l'association sont essentiellement constitués des cotisations des adhérents et de subventions publiques.

Or, les fonds publics de soutien aux associations sont la plupart du temps revus à la baisse et il existe aujourd'hui une incertitude résultant

de la disparition du CNDS. Ainsi, il peut être intéressant de se tourner vers d'autres mécanismes de financement existants. En effet, plusieurs leviers se sont développés pour faire appel à la générosité des entreprises ou des particuliers. De plus, à l'ère du numérique, il faut noter une tendance à la modernisation des systèmes de collecte (campagne de financement participatif, dons en ligne sur les sites internet des associations...), ce qui permet d'élargir le public de donateurs et présente l'opportunité de relancer à la hausse les dons vers les associations.

Tour d'horizon des différents dispositifs existants :

Le recours au parrainage ou au mécénat du côté des entreprises

De nombreuses entreprises font aujourd'hui le choix de soutenir une association car cela peut leur être bénéfique et leur apporter, soit une certaine notoriété, soit des avantages fiscaux. Selon le but poursuivi par l'entreprise, l'opération de soutien sera, soit du parrainage, soit du mécénat.

Le parrainage

Le parrainage permet à une entreprise de financer une association moyennant une contrepartie : l'association s'engage à promouvoir l'image de l'entreprise. Il s'agit d'une opération, aussi appelée sponsoring, par laquelle l'entreprise espère étendre sa notoriété.

Ainsi, les sommes versées au titre du parrainage sont considérées comme une prestation publicitaire et donneront lieu à l'édition d'une facture par l'association. Pour ce type d'opération, il faudra rédiger une convention de parrainage, laquelle permettra de définir les obligations de chacun des signataires (montant et échéance du financement, étendue de l'obligation de publicitépublicité...), la durée du parrainage, la résiliation en cas de non-respect des engagements,...

Le mécénat

Le mécénat désigne, quant à lui,

l'appui d'une entreprise sans contrepartie directe ou indirecte, à un organisme présentant un caractère d'intérêt général. Le mécénat peut revêtir plusieurs formes : mécénat financier (apport en numéraire), mécénat en nature (dons de matériels, de denrées alimentaires ou encore mise à disposition à titre gratuit de locaux) et le mécénat en compétences (mise à disposition de personnel sous forme de prêt de main d'œuvre ou de prestation de services avec un savoir-faire et une expérience particulière).

Les sommes versées au titre du mécénat sont considérées comme des dons et permettent donc l'octroi d'un reçu fiscal ouvrant droit à des réductions d'impôt pour l'entreprise (déduction de 60% du don sur le montant de l'impôt sur les sociétés, dans la limite de 5% du chiffre d'affaires). Là encore, il conviendra de conclure une convention de mécénat pour cadrer l'opération et en délimiter les contours.

N'hésitez pas à vous rapprocher des entreprises à proximité de chez vous pour faire valoir les avantages qu'elles pourraient tirer de ces dispositifs !

Le recours aux dons manuels, legs ou donations du côté des particuliers

Les dons manuels

Chaque particulier dispose de la faculté de faire un don au profit d'une association. En contrepartie de ce geste, il pourra prétendre à un avantage fiscal sous forme d'une réduction d'impôt, dès

lors que l'association présente un caractère d'intérêt général. Pour ce faire, l'association bénéficiaire du don devra délivrer un Cerfa de reçu fiscal au particulier donateur. Ce dernier pourra alors profiter d'une réduction d'impôt de 66% du montant des dons, dans la limite de 20% du revenu imposable.

Il est à noter que les techniques de dons se sont diversifiées, notamment par le recours aux dons sur internet et aux microdons.

“ CERTAINES ASSOCIATIONS SE SONT SAISIES DE CETTE OPPORTUNITÉ POUR INSÉRER UN ONGLET DE DONS EN LIGNE SUR LEUR SITE INTERNET ”

Le don sur internet

Si internet permet d'accroître la visibilité d'une association, il constitue également une porte d'entrée pour générer des dons facilement et en quelques clics. Ainsi, certaines associations se sont saisies de cette opportunité pour insérer un onglet de dons en ligne sur leur site internet. D'autres se sont lancées dans

des campagnes de financement participatif, phénomène aussi appelé « crowdfunding », pour financer un projet particulier (exemple : appel aux dons sur une plateforme numérique pour financer un programme Gym'après cancer).

AssoConnect propose d'ailleurs ce type de fonctionnalité permettant de mettre en place des projets de financement participatif.

De manière générale, la sollicitation du public pour recueillir des dons nécessite de respecter certaines obligations. Premièrement, il convient d'informer la préfecture du département du siège social de l'association de l'intention de procéder à une collecte. Deuxièmement, l'association devra respecter un principe de transparence en établissant un compte d'emploi des ressources collectées auprès du public. Ce compte doit préciser l'affectation des dons par type de dépenses et devra être porté à la connaissance du public par tous moyens.

Le microdon

Le microdon s'est énormément développé ces dernières années et se retrouve principalement dans les commerces. Il se traduit généralement par un don d'un faible montant consenti par un particulier qui a accepté d'arrondir à l'euro supérieur sa facture en caisse. Ainsi, le microdon a permis de récolter 2,5 millions d'euros pour



l'année 2017, lesquels ont été redistribués aux associations participantes.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez consulter les enseignes pratiquants l'arrondi supérieur en caisse sur www.larrondi.org/arrondi-en-caisse ou aller chercher des renseignements sur le site du microdon : www.microdon.org/associations.

Les donations et legs

La donation est le contrat par lequel une personne transfère de son vivant et sans contrepartie un bien à une autre personne (physique ou morale). Le legs est, quant à lui, dressé par testament lequel prévoit que le transfert du bien n'aura lieu qu'au décès du donateur. Dans les deux cas, ces opérations s'établissent obligatoirement devant un notaire. Le donateur

pourra bénéficier de la même réduction d'impôt que celle prévue pour les dons manuels. Il faut souligner que le bénéfice des donations ou legs n'est pas ouvert à toutes les associations. Seules certaines catégories d'associations peuvent y prétendre, c'est notamment le cas des associations d'intérêt général déclarées depuis au moins 3 ans ou encore des associations soumises au droit local d'Alsace Moselle. Il est également bon de savoir que lorsqu'une association bénéficie d'une donation ou d'un legs, elle se doit de le déclarer auprès du préfet du département où se situe son siège social.

Sara Mattioli

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

AU SECOURS DE NOTRE SOMMEIL ?

En 2017, d'après les chiffres de l'INSERM, 37% des Français souffriraient régulièrement de troubles du sommeil ou de l'éveil et entre 15 et 20% auraient des insomnies. S'il existe certains traitements médicamenteux, souvent spécifiques et coûteux, plusieurs études montrent que l'activité physique contribue à améliorer le sommeil. Soucieuse de la santé des Français, la FFEPGV s'intéresse de près à cette problématique.



« Les troubles du sommeil peuvent apparaître pour diverses raisons : suite à un cycle hormonal troublé, à cause des changements du rythme circadien (troubles dus à des décalages horaires par exemple), mais peuvent aussi être liés au stress, au changement de rythme de sommeil, lumière bleue des écrans, explique Emily Martineau, cadre technique de la FFEPGV. Pourquoi l'activité physique peut-elle avoir des effets positifs sur le sommeil ? Principalement, parce qu'elle permet de libérer les endorphines, les hormones du bien-être qui, entre autres, permettent l'apaisement, une sensation de bien-être, ce qui favorise le sommeil. Pour les gens qui ont une vie stressante ou, au contraire, sédentaire, la pratique d'une activité physique permet soit de réduire les tensions de façon à aller plus facilement dans le sommeil (activités de recentrage du type gym douce), soit d'évacuer l'énergie qui est en surplus de façon à être plus détendu et ainsi favoriser l'entrée dans le sommeil ».

Parmi les travaux scientifiques sur le lien entre l'activité physique et le sommeil, on peut citer une étude dirigée le Professeur Van Reeth de l'Université Libre de Bruxelles (1994). Basé sur

l'observation de 17 personnes, ce travail de recherche a confirmé l'hypothèse que l'activité physique avait les effets sur les rythmes circadiens, similaires à ceux que produit la lumière à haute intensité. De fait, 2,5 heures de pratique d'activités physiques non-intenses le soir ou le matin permettraient de mieux dormir aux personnes ayant les syndromes de retard ou d'avance de phase de sommeil respectivement.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LUTTER CONTRE LES INSOMNIES

La durée de l'exercice aurait également son impact sur le sommeil. Dans la synthèse des travaux scientifiques « Les effets d'exercices intenses sur le sommeil » (1997) dirigée par le Docteur Youngsted de l'Université de Caroline du Sud, le groupe de scientifiques a démontré l'existence du lien entre la durée de la pratique des activités physiques et celle du sommeil. Ainsi, une heure d'exercices n'augmenterait la durée de sommeil que de 2 minutes, tandis que l'activité physique de plus de deux heures permettrait de gagner 15 minutes de sommeil.

Dans l'étude « Effets des exercices sur le sommeil » (2005), le Docteur Youngsted a confirmé que l'activité physique peut être

une alternative saine, peu chère et simple à mettre en place dans la lutte contre les insomnies. Il a notamment démontré que l'activité physique pratiquée moins de 4 heures avant d'aller dormir avait des effets positifs sur la qualité de sommeil : elle permet d'augmenter la durée de sommeil, ainsi que de diminuer la durée des éveils.

Enfin, certaines études se sont concentrées sur le sommeil des personnes âgées et ont obtenu les résultats similaires. Pour n'en citer qu'une, l'étude « Les exercices d'intensité modérée et la qualité auto-évaluée du sommeil. Essai comparatif randomisé » dirigée par Docteur King (1997) de l'École de médecine de l'Université de Stanford a observé 43 personnes de plus de 60 ans, en bonne santé mais souffrant d'insomnies modérées. Un programme d'entraînement de 16 semaines au rythme de quatre séances hebdomadaires d'exercices d'endurance modérés d'une durée de 30 à 40 minutes leur a été proposé. Suite à ce programme, la qualité de sommeil des participants a été améliorée par rapport au groupe de contrôle et le délai avant l'endormissement a diminué de plus de 11 minutes.

Pour conclure, bien que les chercheurs n'aient pas encore trouvé le type universel d'exercices qui améliorerait la qualité de sommeil, il est scientifiquement prouvé qu'il existe le lien entre l'activité physique et le sommeil.

Alina Taranic

SE BOUGER CONTRE LES APNÉES DU SOMMEIL



La FFEPGV a été à l'origine et a financé l'étude scientifique « Neuro GyV »*, thèse de Mathieu Berger (Université Jean Monnet) qui a étudié le lien entre l'activité physique et le nombre des apnées du sommeil.

L'hypothèse a été que l'activité physique régulière pouvait diminuer le nombre d'apnées par heure de sommeil, voire guérir les sujets ayant le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS). Il faut noter que spontanément, les apnées non-traitées s'aggravent en moyenne au rythme de 1,5 apnées de plus par heure de sommeil et par an. De plus, statistiquement, la moitié des apnéiques sévères (ayant plus de 30 apnées par heure de sommeil) ont un AVC ou un infarctus du myocarde dans les dix ans.

L'étude s'est concentrée sur le programme d'activité physique communautaire comme traitement alternatif dans le SAHOS modéré. L'objectif a été de comparer le nombre de patients considérés comme guéris (moins de 15 apnées par heure de sommeil) dans le groupe « entraîné » et dans le groupe « contrôle » suivis pendant neuf mois. Les participants ont donc été divisés en deux groupes. Le premier a été régulièrement entraîné et ses participants ont été inscrits aux clubs de la FFEPGV. Le deuxième, groupe « contrôle », a seulement bénéficié de conseils de nutrition et d'activité physique sans avoir de financement pour la pratique de l'activité physique.

Pour le groupe entraîné, un programme d'entraînement à l'exercice « NeuroGyV » sur les pathologies respiratoires du sommeil a été proposé, combinant trois activités physiques par semaine. Et comme la stimulation de la cage thoracique est importante pour réduire les apnées du sommeil, le choix des activités s'est porté sur le travail des membres supérieurs – natation, marche nordique avec des bâtons et gymnastique au sol.

« Sur la période observée, nous avons constaté une diminution du nombre des apnées de 6,2 par heure, soit 50 en moins sur huit heures de sommeil. Par ailleurs, nous avons pu voir qu'une personne sur deux a été guérie en une saison, en passant en-dessous du seuil de 15 apnées par heure de sommeil. L'étude a donc pu démontrer que l'activité physique en milieu communautaire est une alternative efficace dans le SAHOS modéré », conclut le Professeur Jean-Claude Barthélémy, médecin fédéral de la FFEPGV.

Les résultats individuels ont été les suivants : seulement 44% de la population du groupe « contrôle » contre 79% de la population du groupe « entraîné » ont connu la diminution de la fréquence des apnées du sommeil. De plus, 9% chez le groupe de contrôle et 23% chez le groupe « entraîné » ont connu la diminution de plus de 50% du nombre des apnées.

L'étude a été publiée dans la revue scientifique « European Respiratory Journal » en 2018.

Un cours enfant à la FFEPGV

Ouvrir un cours enfant à la FFEPGV c'est générer de bonnes habitudes de vie dès le plus jeune âge et pour toute la famille dans un défi de santé publique.



Ensemble relevons le défi !!!!!

Les chiffres clés*



* ONAPS - Observatoire National de l'activité Physique et de la Sédentarité / Édition 2017

Les risques de l'inactivité et de la surexposition aux écrans sur le capital santé :

- Progression du surpoids et de l'obésité chez les jeunes
- Retard de développement psychomoteur
- Difficultés attentionnelles
- Baisse des capacités à entrer en relation avec les autres
- Faiblesses dans les apprentissages

Recommandations :

- **Moins de 5 ans** : être actif 3 h/jour ou 15 min/h pour 12h d'éveil !
- **À partir de 5 ans** : 60 minutes de jeu actif !
- **5 à 17 ans** : Pratiquer 60 minutes d'activité physique par jour afin de renforcer le capital santé cardio-vasculaire !

Les bienfaits de l'activité physique dès le plus jeune âge :

- Éviter la prise de poids.
- Développer de bonnes habitudes de vie.
- Favoriser la réussite scolaire.
- Favoriser le lien social.
- Réduire le risque de développer des maladies chroniques à l'âge adulte.
- Améliorer l'estime de soi.

Notre proposition à la FFEPGV :

Les publics	● 9 mois/3ans ● 3/6ans ● 7/15 ans
1 cours enfant dans chaque club sous forme de :	● Programme ● Séances à l'année
Différentes modalités de mise en œuvre :	● 4 cours/semaine sur 3 semaines consécutives ● Vacances scolaires ● 2 cours/semaine sur 6 semaines consécutives ● Week-end ● 1 cours/semaine sur 12 semaines consécutives

Modèle économique et de partenaires

Financement sans aides

Le programme est estimé à **90€** en moyenne pour les **12 séances** et **par enfant**.

(Salaire animateur - Licence individuelle - Part départementale - Achat matériel ...)

Financement partenaire

Le coût total d'un programme de **12 séances** sera de **1230€** pour **10 enfants**.

Partenaires : CAF¹ - ARS² - PMI³ - Crèche - Association d'assistantes maternelles - Mairie - Collectivités territoriales - Conseil départemental - Mutuelles - ...

¹ Caisse d'allocations familiales ² Agence Régional de Santé ³ Protection maternelle et infantile



Les cibles



Les parents

Les assistantes maternelles

Les grands-parents ...

Les avantages du programme :

- Développement de la **notoriété** du club **EPGV** au sein de la collectivité territoriale.
- Augmentation du nombre de licenciés enfant.
- **Flexibilité** des offres s'adaptant aux spécificités du club **EPGV**.
- Valorisation de l'**image** du club **EPGV**.

Animateurs

BOOTCAMP : DE LA SUEUR ET DU FUN

Tout droit débarqués d'outre-Atlantique, les bootcamps sont inspirés des sessions sportives militaires et proposent aux participants de s'entraîner intensément et dépasser leurs limites dans une ambiance conviviale et surtout bon enfant !

Différents d'une séance de renforcement musculaire classique, les entraînements bootcamps sollicitent l'ensemble des muscles du corps dans un objectif d'amélioration physique générale. Pratiquée aussi bien en extérieur qu'en salle, la séance se déroule sous forme de blocs d'exercices mêlant renforcement musculaire, cardio, course à pied ou boxe, à l'aide d'un matériel spécifique (élastique, sangle de suspension, corde).

L'ESPRIT DE GROUPE POUR SE DÉPASSER

Si à l'origine, le bootcamp désignait un entraînement plutôt musclé d'un groupe de militaires, aujourd'hui la convivialité et l'entraide sont les maîtres mots. Selon Jérôme Pronot, formateur au Comité Régional, « on applique les bases d'une séance de cross-training qu'on peut adapter en extérieur avec du mobilier urbain et du matériel spécifique. Dans ces séances, on mise sur la cohésion de groupe avec pour objectif le dépassement des participants », et dans le respect de l'intégrité physique de chacun. Dans une ambiance fun et conviviale, le bootcamp permet ainsi à certains pratiquants de se réconcilier avec le sport, tout en séduisant les sportifs en quête de dépassement de soi. « Le bootcamp est adapté au pratiquant qui a une bonne condition physique et qui misera

sur l'intensité de l'entraînement comme au débutant qui portera une attention particulière aux postures et à l'exécution correcte des mouvements. Et ce, malgré les disparités au sein du groupe », précise Jérôme Pronot.

L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL, UN ENTRAÎNEMENT GLOBAL

Chaque séance mobilise l'ensemble des groupes musculaires et repose sur des mouvements fonctionnels ainsi qu'une mobilité naturelle du corps. Le travail fonctionnel vise à reproduire différents mouvements de la vie quotidienne en les optimisant pour éviter les blessures et renforcer la musculature. Le pratiquant pousse, tire, court, rampe, escalade, déplace des charges à plusieurs. Sans objectif de performance, ce dernier est amené à repousser ses limites et à constater sa progression au fil des séances. « Le pratiquant ne se retrouve dans aucune situation d'échec grâce à l'entraide et la cohésion de groupe », souligne Jérôme Pronot.

Renforcement de tous les muscles du corps, augmentation des capacités cardio-respiratoires et de la mobilité, le Bootcamp améliore le mouvement global et le fonctionnement du corps en général.

DES SÉANCES CRÉATIVES ET UNE DYNAMIQUE DE GROUPE

Retourner un pneu, déplacer des charges à plusieurs, ramper au sol, tirer à la corde, passer des obstacles, réaliser des exercices avec sangles de suspension, élastiques ou cordes ondulatoires, les séances de bootcamp sont extrêmement variées et stimulent la créativité de l'animateur. Ce dernier s'assure de la bonne exécution des exercices et dirige ces ateliers en « chef d'orchestre », à l'instar des séances de cross-training. Dans une atmosphère de camp d'entraînement, les pratiquants persévèrent ainsi dans l'effort aux côtés des autres « recrues » et sous les consignes précises de l'animateur.

L'ADVENTU'RUN, UN DÉFI LUDIQUE POUR LES PRATIQUANTS

À l'origine, l'Adventu'Run fut créé pour clore le programme de course à pied de 12 semaines par un défi ludique. Les bootcamps, le cross-training et la course à pied « préparent aux exigences de la course à obstacles avec des parcours urbains ou en pleine nature, de la course à pied et de la PPG orientée vers l'entraide et la cohésion d'équipe », confirme Emmanuel Bonnaventure, Conseiller Technique Régional Bourgogne, Franche-Comté. « Pas de chronomètre ni de classement, la course repose

sur la convivialité, l'entraide et l'amusement tout en préservant l'effort sportif. On passe 25 obstacles naturels (buttes, plans d'eau) et artificiels (palissage, pyramide, structures gonflables) dans un cadre naturel au bord du lac de Vouglans », précise Cédric Henry, organisateur de l'Adventu'Run. « En s'inscrivant à cette course, c'est une façon pour les animateurs et les clubs EPGV de dynamiser leurs cours mais également de s'ouvrir à l'extérieur, aux mondes économique (via des sponsorings) et solidaire (en représentant une association), aux institutions (comités départementaux) et à l'intergénérationnel », souligne Emmanuel Bonnaventure.

Elodie Sillaro

L'ADVENTU'RUN, C'EST :

- Le 25 mai à la base nautique de Bellecin (Jura)
- 7km avec environ 100m de dénivelé et 25 obstacles
- Accessible à partir de 12 ans
- Des animations pour les enfants (mini-parcours, structures gonflables...)



Animateurs

SE RENFORCER EN DOUCEUR AVEC LE PILATES



Si elle est à la portée de tous, la méthode Pilates est loin de n'être qu'une activité réservée aux seniors. Amélioration de la posture, ventre plat, silhouette harmonieuse, diminution des maux de dos, le Pilates, à la fois doux mais exigeant, a plus d'un atout dans son sac.

Avec ou sans accessoires, le Pilates repose sur 8 principes définis par son créateur, Joseph Pilates : respiration, contrôle, concentration, centrage, précision, isolation, fluidité, régularité.

À L'ORIGINE, LE CENTRE DU CORPS

Son objectif ? Tonifier tous les muscles en commençant par renforcer le centre du corps, à savoir la sangle abdominale, le dos et les muscles autour du bassin. Le but étant de travailler en ayant le centre du corps stable, correctement aligné et immobile pendant toute la durée des exercices. Pour cela, on utilise un placement et une respiration spécifique (latérale thoracique) à laquelle il faut familiariser les pratiquants et qui permet de renforcer la ceinture abdominale en profondeur (notamment grâce à l'engagement du périnée et du transverse).

UNE ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE

Si le Pilates se pratique en tant que gym douce à part entière, il s'avère un bon complément pour les pratiquants de course à pied et de cross-training. « Engager le centre, mobiliser le transverse, allonger la colonne sont des fondamentaux applicables dans d'autres pratiques sportives », souligne Séverine Vidal, Cadre technique National. En se formant à la méthode Pilates, l'animateur « renforce aussi ses connaissances anatomiques, ses compétences techniques et améliore la prise en charge du pratiquant dans d'autres disciplines », ajoute-t-elle.

LA QUALITÉ PRIME SUR LA QUANTITÉ

Un petit nombre d'exercices parfaitement maîtrisés sera toujours plus efficace que de nombreuses séries exécutées approximativement. C'est la

raison pour laquelle l'exigence des 35 mouvements de base est répartie en 3 modules afin que les pratiquants puissent évoluer en toute sécurité.

- Pilates fondamental : les 15 mouvements de base cherchent à rééquilibrer les forces et les faiblesses des chaînes musculaires.
- Pilates intermédiaire : les membres s'éloignent du centre du corps, augmentant la difficulté des exercices.
- Pilates Dos cylindre et petit ballon : révision de la biomécanique vertébrale et des mouvements à réaliser en équilibre sur un cylindre ou avec un petit ballon.

D'autres modules spécifiques ont également vu le jour : seniors et femmes enceintes. « Cela garantit à l'animateur d'offrir un cours qui évolue sans cesse, contribue à l'amélioration de leurs performances et maintient la motivation, tout

en restant attentif à leurs capacités », explique Dominique Belotti, formatrice spécialiste Pilates et techniques douces

SE RECONNECTER À SON CORPS

Principe clé de la méthode, la concentration du pratiquant (sur la respiration, le nombre de répétitions, la qualité du mouvement) est très sollicitée. Elle repose sur un ressenti de l'intérieur du corps vers l'extérieur et permet la reconnexion du corps et de l'esprit. « Il s'agit de remplir son corps de nouvelles sensations intérieures qui sont très libératrices pour l'esprit », affirme Dominique Belotti. Ancré dans « l'ici et maintenant », c'est un véritable antidote pour les pratiquants sujets au stress.

Elodie Sillaro

Evolution du métier de l'animateur

CQP AGEE HANDISPORT : RENDRE LE SPORT-SANTÉ ACCESSIBLE À TOUS !

La solidarité étant une valeur fondatrice de la Fédération, elle s'emploie à accueillir le plus grand nombre de pratiquants. C'est une des raisons pour lesquelles elle propose de se former à l'encadrement d'un public en situation de handicap grâce au CQP ALS Handisport (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif double qualification AGEE - Handisport).

Vous souhaitez vous former à l'encadrement et à l'animation de séances auprès d'un public en situation de handicap ? Alors la double qualification CQP ALS Handisport proposée par la FFEPGV est faite pour vous ! Renforcement musculaire, parcours de mobilité, expression corporelle, gym ou encore step en fauteuil sont autant d'activités que peut encadrer et adapter l'animateur EPGV Handisport à un public en situation de handicap physique et/ou sensoriel.

L'EXPERTISE SPORT-SANTÉ EN HANDISPORT

Si le titulaire du CQP ALS peut déjà accueillir des personnes en situation de handicap au sein de son groupe de licenciés, la double qualification lui « permet de mieux prendre en charge ces personnes au sein d'une séance EPGV et d'encadrer des groupes complets de personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel », précise Emily Martineau, Cadre Technique.

“ L'ANIMATEUR PEUT
AINSI PROPOSER
SES SERVICES AU
SEIN DES CLUBS DE
LA FFEPGV,
DE LA FÉDÉRATION
HANDISPORT
OU DES
ÉTABLISSEMENTS
SPÉCIALISÉS “

L'animateur dispense ainsi ses séances EPGV avec l'objectif de faire découvrir, d'initier et de sensibiliser un public valide et un public handicapé aux activités gymniques d'entretien et d'expression (AGEE). Loin d'une pratique de performance ou de masse, l'animateur EPGV apporte son expertise en termes de sport-santé. « Une pratique mal adaptée peut conduire à



une perte d'autonomie chez le pratiquant en situation de handicap. C'est là qu'intervient l'animateur EPGV Handisport qui anime ses séances avec pour objectifs l'entretien physique, la prévention santé ainsi que la prévention des blessures », souligne Emily Martineau.

INTERVENIR DANS DIFFÉRENTES STRUCTURES

L'animateur EPGV Handisport acquiert ainsi les outils pour :

- prendre en compte les publics et l'environnement pour préparer son projet d'action d'animation,

- préparer, animer et encadrer une animation sportive adaptée aux personnes valides et handisports,
- mobiliser les connaissances et maîtriser les outils nécessaires à la conduite de l'activité sportive.

En se formant au CQP AGEE Handisport, l'animateur a la possibilité d'acquérir de nouvelles techniques pédagogiques d'enseignement. « Il peut ainsi proposer ses services au sein des clubs de la FFEPGV, de la Fédération Handisport ou des établissements spécialisés », précise Emily Martineau. Il bénéficie d'un accompagnement personnalisé, évolue et peut créer son plan de carrière.

PLUS D'INFOS SUR CETTE FORMATION :

Du 15 novembre 2019 au 26 juin 2020, à Paris.

www.coregepgv-sport.fr/formations/formations-professionnelles/cqp-als-agee-handisport

Elodie Sillaro

Au service des clubs

LA CONSEILLERE REFERENTE TERRITORIALE



Célia Cancel
Conseillère référente territoriale

CURRICULUM VITÆ

- 34 ans
- **2005** : Licence STAPS option management du sport
- **2011** : Découverte de la FFEPGV avec le CQP ALS AGEE
- **2012** : Animatrice EPGV
- **2013** : Formation au programme Gym Après Cancer
- **Depuis 2014** : Technicienne Territoriale du COREG Corse, puis CRT en 2018

“ IL FAUT ÊTRE
MOBILE, DISPONIBLE
ET À L'ÉCOUTE ”

Le personnel de la FFEPGV, bénévoles, élus, techniciens, dirigeants de clubs ou de CODEP/COREG, salariés du siège, travaillent pour vous ! Chaque mois, nous dressons le portrait de l'un d'eux pour vous faire découvrir ce que ces personnes font pour vous et que vous ignorez peut-être. Ce mois-ci, c'est Célia Cancel, Conseillère Référente Territoriale du COREG Corse, qui nous dévoile les dessous de son travail au service des clubs.

Bonjour Célia, pouvez-vous vous présenter ? Votre parcours, votre entrée à la FFEPGV ?

Engagée dans le milieu associatif depuis l'adolescence (défense des droits de l'homme, protection de l'environnement), je pratique de nombreuses activités physiques depuis mon enfance (de la danse au trapèze, en passant par l'escalade et les activités de pleine nature). Titulaire d'une licence universitaire en STAPS à Corte, ce n'est qu'après la naissance de mon premier garçon que j'ai décidé d'orienter mon activité professionnelle vers le métier d'animatrice sportive. En 2011, j'ai découvert la FFEPGV en m'inscrivant au CQP ALS AGEE. La philosophie de la Fédération était en parfaite adéquation avec mes convictions et surtout j'ai découvert le « sport santé ».

Comment êtes-vous devenue CRT ?

Recrutée par Martine Massiani (alors trésorière du CODEP de Haute Corse) pour développer le programme Gym Après Cancer, j'ai suivi la formation à Dijon. A cette occasion, j'ai rencontré Séverine Vidal qui m'a parlé de l'appel à candidature lancé par le COREG EPGV de Corse pour la création d'un nouveau poste, celui de Technicien Territorial. Ma candidature ayant été retenue, j'ai pris mes fonctions en mars 2014. La Corse était restée plus de

6 mois sans technicien, le défi était motivant ! A la rentrée 2018, le poste de Technicienne Territoriale a changé de nom. Il a pris celui de Conseiller Référent Territorial (CRT). Nous sommes aujourd'hui 4 à exercer cette fonction puisqu'elle a été dupliquée dans les DROM également.

Quelles sont vos principales missions ?

Mes deux principales missions sont le développement et la promotion de l'EPGV au travers de projets et la formation, via la mise en œuvre du programme régional de formation et le suivi de l'organisme de formation. Aucune de mes journées ne se ressemblent. Le CRT est multi-tâche. Certaines journées peuvent être entièrement dédiées à la formation, d'autres consacrées à la rencontre de clubs, à la communication ou la participation à différents colloques ou salons. A cela s'ajoutent le suivi de projet, la recherche de financements et l'aide administrative aux clubs. Il faut être mobile, disponible et à l'écoute. Dans mes missions, je suis accompagnée par la présidente du COREG, Marie Jeanne Dubois, la trésorière, Nicole Lelu-Deharo, les trois vice-présidentes, Sophie Sorba, Geneviève Stromboni, et Odette Mancini, sans oublier notre secrétaire administrative, Sophie Graziani.

Comment s'organise votre travail au sein d'un territoire aussi riche et vaste que la Corse ?

Je dois optimiser mes trajets, car parfois la distance m'oblige à faire 6 heures de route pour assister à une réunion. Dans ces cas-là, j'associe mon déplacement avec des rencontres de clubs, d'animateurs ou pour faire la promotion de l'EPGV auprès de partenaires ou institutions. J'ai également la chance d'avoir un CODIR qui compte une quinzaine de membres sur lesquels je peux m'appuyer. Ils sont mes relais dans les différentes microrégions de Corse. Nous utilisons aussi des outils digitaux comme la visio-conférence afin d'optimiser le temps de travail et limiter les frais.

En quoi vos missions accompagnent les clubs de Corse ?

La mission d'accompagnement des clubs n'apparaît pas dans ma fiche de poste. Pourtant, aujourd'hui, avec le recul je pense qu'il s'agit du fil conducteur de toutes mes actions. Depuis notre fusion avec les deux Comités Départementaux en septembre dernier, j'en ai fait une mission transversale. Pour moi, le club est constitué de 3 piliers : les dirigeants, les animateurs et les licenciés. Et il faut pouvoir répondre aux besoins de tous.

CAP SUR LE COREG DE LA CORSE

Chargés de mettre en œuvre le développement régional, d'assurer la formation continue des dirigeants des structures, les 13 COREG de la FFEPGV permettent aux dirigeants de clubs et aux animateurs de disposer d'un puissant réseau de compétences techniques et interrelationnelles. Ce mois-ci, partez à la rencontre du COREG Corse, qui avec ses 1500 licenciés répartis dans 29 clubs, présente la particularité de ne plus avoir de CODEP suite à la réorganisation de son territoire.

UNE FUSION EN GUISE DE SIMPLE FORMALITÉ

Depuis le 1^{er} septembre 2018, les 2 CODEP Haute-Corse et Corse-du-Sud ont fusionné au profit du COREG Corse. Cela résulte de la loi portant sur la nouvelle organisation territoriale de la République (NOTRe) qui a entraîné un nouveau découpage et une nouvelle réorganisation de la représentation de la Fédération sur le territoire. Ainsi, les 2 CODEP ont fusionné avec le COREG Corse pour faire naître une seule et même entité en lieu et place des 3 institutions.

Si les missions du COREG restent inchangées (formation et développement de l'E.P.G.V.), la mission du CODEP, véritable lien entre clubs et les animateurs, incombe désormais au COREG Corse.

Mais cette mission du COREG n'est pas nouvelle. Indépendamment de cette réorganisation territoriale, les 3 structures œuvraient conjointement dans ce sens depuis de nombreuses années. La fusion a permis une meilleure coordination des actions en matière de formation et de proximité et de mutualiser les moyens mis en place. Désormais, « le COREG Corse est le seul COREG avec la double mission CODEP et COREG. La fusion n'a rien changé sur le fond puisque le COREG entretenait un lien étroit avec les clubs et les animateurs. La fusion n'a



fait que renforcer les liens », précise Marie-Jeanne Dubois, présidente du COREG.

DES PROJETS EN LIEN AVEC DES BESOINS SPÉCIFIQUES

Si l'axe formation et développement n'est pas oublié, le COREG a souhaité mettre l'accent sur les programmes Diabète et Surpoids et Gym Après Cancer. Ainsi, au travers de subventions du CNDS (National), le COREG Corse a proposé au sein de quartiers les moins favorisés des séances APA et surpoids gratuites (au sein d'une maison de quartier, via l'association Récré2A). Il a également mis en place des partenariats avec un cabinet de chirurgie bariatrique de Bastia et un centre d'amincissement (Le RNPC) à Ajaccio afin d'apporter le pilier sport aux patients en pré-op et post-op afin de limiter la reprise de poids et d'éviter les complications post-op.

Autre initiative du COREG, favoriser les échanges entre les pratiquants. Un rassemblement des bénéficiaires du programme

Gym Après Cancer de la Corse est organisé le 16 juin prochain avec une randonnée dans le massif Corse (ascension du San Pedrone). L'idée étant de créer un challenge pour ces pratiquant(e)s, entouré(e)s de leurs animateurs, mais également des présidents de clubs, dirigeants, médecins. Bien d'autres projets sport-santé en faveur de la population insulaire sont également en cours, notamment le développement des ateliers Bien vieillir équilibre avec la Mutualité Française, par exemple.

A L'ÉCOUTE DE SON TERRITOIRE

« La volonté du COREG de Corse est d'apporter encore plus d'accompagnement aux dirigeants dans le développement de leur club, aux animateurs en les aidant dans leur plan de carrière, mais également aux licenciés en étant à l'écoute de leurs besoins, puisque les besoins émergent souvent d'eux via les nouvelles pratiques qu'ils

EN CHIFFRES

- 24 ans d'existence
- 29 clubs affiliés
- 48 animateurs
- 69 dirigeants
- 1 508 licenciés sur la saison en cours

COMITÉ DIRECTEUR

Présidente du COREG :

Marie-Jeanne Dubois

Trésorière :

Nicole Lelu-Deharo

Vice-Présidentes :

Sophie Sorba, Geneviève Stromboni, Odette Mancini

Secrétaire :

Paule France Martinetti

Membres du CODIR :

Monique Pille, Lydia Rossi, Françoise Sévéon, Aurélia Vaillant, Patrick Rul, Marie Dominique Blenet, Cathy Scarbonchi, Philoména Batifoutier.

Secrétaire administrative : Sophie Graziani

souhaitent découvrir », nous explique Célia, Conseillère Référente Territoriale. Pour faciliter cela, des réunions annuelles des présidents de clubs ou une journée de regroupement des animateurs vont être organisées. A plus long terme, c'est le sport sur ordonnance qui veut être développé au travers d'une carte « vitale » sport santé permettant d'orienter les personnes en ALD (affections de longue durée) vers les clubs labélisés Sport Santé. Pour le moment, rendez-vous les 5 et 6 octobre prochain, indique Marie-Jeanne Dubois, Présidente de COREG, pour la 5^e édition de notre stage de rentrée où nous attendons 150 participants. Ce sera l'occasion de faire un bilan sur l'année passée et démarrer de bon pied cette nouvelle saison.

Reportage

RETOUR EN IMAGES

Convention Fitness FFEPGV Occitanie Gagnac-sur-Garonne, Haute-Garonne - 16 mars 2019



Convention GV Genlis - Salle Agora de Genlis, Côte D'or

30 mars 2019



QUESTIONS-RÉPONSES

AGENDA

Questions Vie Associative

Dirigeant(e) de club, mon adresse postale, email ou ceux de mon bureau dans I-Réseau sont erronés. Comment puis-je le(s) mettre à jour ?

Pour cela, rendez-vous sur I-Réseau et modifiez les informations directement dans la fiche licencié. Il est important que les adresses postales ou email soient à jour afin de recevoir les informations venant de la Fédération, et notamment le Côté Club.

Mon adhérent n'a pas reçu sa licence par e-mail, comment dois-je procéder ?

Vous devez :

- 1/ vous rendre sur I-Réseau,
- 2/ dans le menu "Adhésions" choisir "liste des adhésions",
- 3/ puis entrer le nom du licencié que vous recherchez,

4/ une fois le licencié trouvé, cliquez sur son numéro de licence. De cette page, vous pourrez télécharger la licence de votre licencié via le bouton bleu "Télécharger la licence".

Vous pouvez également télécharger les licences en planche (c'est-à-dire en groupé). Pour cela, dans la liste des adhésions, il vous suffit d'exporter la planche des licences via le bouton "Exporter" en haut à droite.

Sachez aussi que votre licencié peut télécharger lui-même sa licence sur notre site www.sport-santé.fr via "l'espace licencié" situé dans la barre de menu en haut du site. Après avoir rentré son numéro de licence, il pourra cliquer sur mot de passe oublié ou première connexion et configurer son nouveau mot de passe. Une fois connecté, il aura accès pour télécharger sa licence.

FFEPGV – ÉVÈNEMENTS

18 MAI

Convention Hauts-de-France à Lille (59)

25 MAI

Advent'Run - Base nautique de Bellecin à Orgelet (39)

7-10 JUIN

7^e édition d'EuroNordicWalk Vercors - Méaudre (38)

14 JUIN

A vos baskets... Prêts... Sport santé - Salle sainte Cécile à Lambersart (59)

15 & 16 JUIN

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

15 & 16 JUIN

Be Fit* (*Être en forme) - Baie de Mémard d'Aix-les-Bains Riviera des Alpes (73)

16 JUIN

1^{ère} Marche éco-volontaire du Morbihan - Rassemblement autour du bien être et de la relaxation - Domaine de Suscinio à Sarzeau (56)

29 JUIN

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

5-6 SEPTEMBRE

Convention de rentrée du CODEP Isère à Voiron (38)

Rapprochez-vous des Comités Régionaux ou Départementaux pour toute information !

AUTRE ÉVÈNEMENT

22-23 JUIN

Journée Olympique et Fête du Sport : impulsée partout en France par le ministère des Sports, le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) et le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024.

REVUE DE PRESSE

Reportage Esprit Bleu sur France Ô - 10/03/2019

Reportage sur les cours de sport pour se sentir bien dans sa peau. Mention FFEPGV.

Sud Ouest (Edition Charente) - 20/03/2019

"A la Gym les ronfleurs". Focus de 2 pages sur l'invitation aux ronfleurs à venir pratiquer une activité physique par les 95 clubs de Gym Volontaire de Charente Maritime

Journal de Millau - 21/03/2019

"Atelier gestes et techniques pour les aidants". Mention de la FFEPGV

La République du Centre - 23/03/2019

"Les ateliers mémoire ont leurs adeptes". Focus sur les ateliers "corps et mémoire" mis en place par la FFEPGV au dojo de Saint-Gondon

Le Dauphiné - 24/03/2019

"Les seniors reprennent confiance grâce à Ornex Forme. Focus sur Ornex Forme affilié à la FFEPGV.

Côté santé - 01/04/2019

"On se défoule en extérieur". Reprise du sondage Ipsos sur l'activité physique des Français et renvoi sur les activités de la FFEPGV.

OFFRE SPÉCIALE

validité 31 mai 2019



OFFRE SPÉCIALE
validité jusqu'au
31 mai 2019

~~14,25€~~
9,95€

Pilates Ring

Anneau de renforcement musculaire très utilisé dans le cadre de la méthode Pilates. Il vous permet un travail complet des différents groupes musculaires.

> Diam. 38 cm

Réf. 110016

OFFRE SPÉCIALE



~~20%~~

CYLINDRE ROLL MOUSSE PILATES

Constitué d'une mousse à cellules fermées. Utilisé dans des buts thérapeutiques, pour la musculation du dos, et le yoga. Il améliore aussi l'équilibre. Confortable, hygiénique, et lavable à l'éponge.

> Long. 90 x diam. 15 cm - Poids 550 g

Réf.	Coloris	L'unité
140001		17,50€ 13,99€
140147		19,95€ 15,95€

OFFRE SPÉCIALE

~~15%~~

~~470,00€~~
399,00€

PACK DE 20 FLEXORING
+ 1 DVD
+ 1 SAC de rangement

Réf. 110046

FlexOring

Créé pour les cours Pilates et les cours de renforcement musculaire. Il est équipé de renforts antidérapants. Cet appareil breveté, est tout particulièrement adapté au travail des dorsaux, pectoraux, bras et cuisses.

> Long. 50 x larg. 50 x diam. 45 cm

Réf.	L'unité	À partir de 5	À partir de 10
110001	27,95€	24,95€	22,95€

OFFRE SPÉCIALE

~~4,65€~~
3,25€



~~30%~~

BRIQUES YOGA

Une brique très prisée pour les exercices de POWER YOGA et de maintien. Bloc de mousse en EVA (élastomère haute technologie).

> Long. 22,5 x larg. 15 x ép. 7,5 cm

Réf. 150137



~~25%~~

SANGLE DE YOGA

Ceinture en coton pour vos séances de yoga. Cet outil est idéal pour la mise en œuvre de certaines postures difficiles.

> Long. 183 x larg. 38 mm

Réf. 150165

* dans la limite des stocks disponibles.

COMMANDEZ par téléphone

02 41 44 19 76 ou sur **www.gevedit.fr**

GÉVÉDIT - ZA Grand Maison - 120 rue Louis Pasteur - 49800 TRÉLAZÉ
Télécopie : 02 41 47 65 00 - Courriel : contact@gevedit.fr



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

