

côtéclub

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS

Actualités

La licence de demain à l'étude

Tendances

Jetez-vous à l'eau
avec le long-côte !

Sport Santé

Se bouger contre la dépression

Animateurs

La FFEPGV
prend soin de
ses seniors

#36

ÉDITO



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

L'été approche à grands pas et vous avez sans doute l'esprit déjà tourné à la préparation de vos grandes vacances. Une pause largement méritée après le formidable travail que vous avez inlassablement accompli cette saison encore – et elle n'est pas terminée – dans les COREG, CODEP, dans toutes les associations et au siège fédéral pour promouvoir nos activités, nos valeurs et nos principes du sport santé pour tous. Un travail d'ailleurs reconnu et apprécié en plus haut lieu puisque, vous le lirez ici, j'ai eu le privilège d'être élue pour siéger à la nouvelle Agence Nationale du Sport née fin avril. Soyez sûrs que la FFEPGV profitera de cette vitrine de choix supplémentaire à l'heure où, forts d'une nouvelle plateforme de marque, nous nous engageons tous ensemble dans une profonde démarche d'évolution, de reconnaissance, de modernisme et de conquêtes.

C'est pourquoi, à la Fédération, nous pensons aussi et déjà à la rentrée. Et aux projets ambitieux que nous souhaitons mettre en œuvre dans notre volonté de faire évoluer notre marque, nos structures, notre savoir-faire et la qualité de nos offres et de nos services.

Ainsi, vous découvrirez dans ce numéro que notre réflexion, née il y a quelques mois, sur l'avenir de notre licence s'accélère. Quelle licence pour demain ? Répondre à cette question représente un enjeu primordial pour partir à la conquête de nouveaux licenciés et fidéliser ceux qui le sont déjà.

Mais n'en oublions pas l'essentiel, le terrain, auquel j'ai toujours été profondément attachée. La période est propice à prendre l'air, à pratiquer et faire pratiquer aux adhérents des activités toujours plus « tendances » telle que le Cross Training Sport Santé ou des activités de saison comme le longe-côte, dont vous découvrirez toutes les subtilités dans ce magazine. Elle est aussi idéale pour sortir à la rencontre du grand public, lui montrer votre dynamisme, votre passion, votre enthousiasme. Ce mois-ci encore, vos événements ont rythmé la vie de la Fédération et nous nous faisons toujours une fierté et un plaisir d'en parler ici.

Je vous invite donc à parcourir ce nouveau Côté Club aux couleurs de la nouvelle identité graphique pour découvrir ces beaux projets et événements.

Patricia Morel,
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #36 MAI 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

Coordination éditoriale :
Vincent Rousselet-Blanc

Secrétariat de rédaction :
Agence Comquest

Rédacteurs :

Alexandre Bénard, Vincent
Rousselet-Blanc, Elodie
Sillaro, Alina Taranik

Comité de relecture :

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

Ont participé à ce numéro :
Céline Corneau, Jonas
Micard

Crédit photos :

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

Conception et réalisation :
Agence Comquest

Imprimeur :

Tanghe Printing
Boulevard Industriel 20, 7780
Comines, Belgique

Abonnement 1 an /

10 numéros :

Licenciés : 21 €

Non-licenciés : 43 €

Etranger : 32 €

CPPAP n° 0619 G 91396

Dépôt légal : n°36, mai 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 !

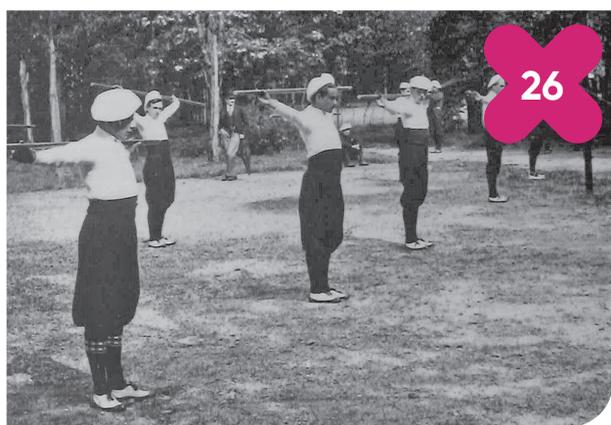
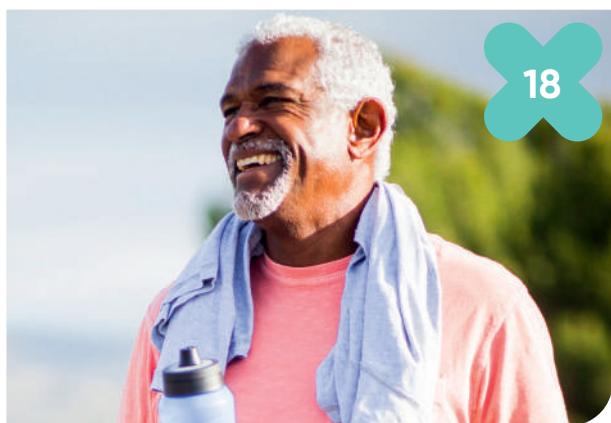


* Voir conditions sur le site associatheque.fr

associ@thèque

Associathèque est un site du Crédit Mutuel

SOMMAIRE



Actualités

Fédérales

6. La FFEPGV travaille sur la licence de demain
7. Sport en entreprise : des propositions qui font réagir
Et si les ados se bougeaient avec Panini et les eaux Vernière ?
8. La FFEPGV représentée à l'Agence Nationale du Sport
Gym'Après Cancer fête ses dix ans

COREG CODEP

9. « Bien vieillir » : les Bouches-du-Rhône face à la demande
Formation : la Gironde informe ses animateurs

Clubs

10. L'Yvelinoise « du Sport pour la Santé » : sportive et solidaire
Et si on marchait la nuit ?
11. La Charente-Maritime chouchoute ses ronfleurs
Moins d'écrans, plus d'activité physique

Tendances

12. Le retour en grâce du long-côte, la randonnée aquatique

Baromètre

13. Les Français sont en léger surpoids

Marketing / Digital

14. Le crowdfunding, un levier de financement complémentaire
15. Instagram, réseau social pour toucher les jeunes

Gestion / Juridique

16. Les mineurs font bouger l'EPGV : du pratiquant au dirigeant

Sport santé

18. De l'activité physique contre la dépression ?
19. « Dansons comme des Fous ! » sensibilise à la santé mentale
par l'activité physique

Animateurs

21. Surprenez vos pratiquants avec le Cross Training Sport Santé !
Guidez et challengez
22. Aidez les seniors à rester actifs !
23. Des séances pour accompagner les grands seniors

Au service des clubs

24. L'archiviste - documentaliste
25. Au cœur des archives
26. Rétro : l'activité plein air : comme une évidence
28. Reportage : retour en images
30. Questions-réponses
Revue de presse
Agenda

LA FFEPGV TRAVAILLE SUR LA LICENCE DE DEMAIN

Mi-avril, la Fédération a organisé un séminaire de réflexion de deux jours sur l'avenir à donner la licence EPGV. Patricia Morel, la présidente, nous éclaire sur les pistes de travail envisagées.



Patricia Morel (présidente FFEPGV)

En organisant un séminaire mi-avril à la Fédération, vous montrez que vous réfléchissez activement à ce que doit devenir la licence de demain. D'où est née cette réflexion ?

Cela fait trente ans que je suis à la Fédération, je suis issue du terrain, j'écoute toujours le terrain et, récemment, j'ai entendu remonter des réflexions sur la licence. Comme quoi elle n'était peut-être pas utile pour pratiquer la GV, qu'elle n'avait pas de valeur pour son détenteur... Or la licence est un sujet important pour la Fédération car elle fait vivre le réseau, c'est notre première ressource financière. Si l'on ajoute à cela la courbe en baisse de nos licenciés, réfléchir à son avenir et inverser la tendance s'imposait.

" REDONNER DE LA VALEUR À NOTRE LICENCE "

Sur quels axes de travail vous êtes-vous penchés lors du séminaire ?

D'abord, il est important de préciser que ce séminaire n'est qu'une première étape qui sera suivie d'autres. Il a réuni tous les niveaux de la Fédération car il était nécessaire d'avoir l'avis de tous. Ce séminaire avait pour objectif d'apporter des propositions concrètes et réalisables suite aux idées soulevées dans le projet fédéral. Nous avons défini trois grands volets de réflexion : les flux financiers et le modèle économique, les formats de licence et les services associés à la licence. Le souci majeur est de redonner de la valeur à notre licence.

Commençons par le groupe Flux financiers et modèle économique. Sur quoi travaillez-vous ?

Il est piloté par Patricia Solesse, vice-présidente Formations & Evolution avec un axe de travail fort qui est de proposer un système d'adhésion (licence) et de cotisation, payées par l'adhérent lui-même. Système que nous proposerons à titre expérimental, sur la base du volontariat. Nous avons aussi une image à faire évoluer auprès des clubs. Bien leur faire comprendre que l'argent de la licence est redistribué.

Enfin, les services. S'agit-il de redonner de la plus-value à la licence ?

Oui. Ce groupe de travail est piloté par Marilynne Colombo vice-présidente Innovations & Recherches. Il vise à optimiser les services liés à la licence et proposer différents niveaux d'engagement avec plusieurs niveaux d'entrée jusqu'à l'adhésion classique. Faire sentir au licencié qu'il appartient à une vraie communauté et le motiver par des avantages ou gratifications pour qu'il anime cette communauté.

Nous en saurons plus quand ?

Nous n'en sommes aujourd'hui qu'au stade de la réflexion et des propositions réalisables, sans savoir lesquelles le seront vraiment. Ce travail sera complété par une enquête de l'Observatoire des Publics et des Pratiques qui visera directement les adhérents en évaluant leur connaissance d'être licencié à la FFEPGV et leur opinion sur les services associés à la licence. Mon ambition est forte. J'ai bon espoir.

Propos recueillis par Vincent Rousselet-Blanc





Et si les ados se bougeaient avec Panini et les eaux Vernière ?

Que ce soit la Fédération Française de Cardiologie, l'OCDE, ou encore l'OMS, auteurs d'études récentes sur la sédentarité, tous sont d'accord : les jeunes Français ne se bougent pas assez. Pour ne citer qu'un des nombreux exemples statistiques, chez nos ados de 11-17 ans, seuls 14% des garçons et 6% des filles font du sport tous les jours. Les autres ? Ils préfèrent majoritairement les écrans. Comment attirer leur attention sur les bienfaits -et la nécessité- pour la santé de pratiquer une activité physique ? Et surtout, comment les inciter à le faire ?

L'agence de communication Bogos+ a eu une idée qu'elle est venue proposer à la FFEPGV pour donner naissance à une opération originale : s'associer avec la célèbre marque de magazines de vignettes Panini et la marque d'eau minérale Vernière. Le concept du partenariat est simple : faire découvrir des activités physiques originales et ludiques au jeune consommateur sur le principe « un produit acheté = X activités sportives offertes ».

Concrètement, pendant la durée de l'opération appelée à débiter en juin et ce, jusqu'à fin décembre 2019, une page sera présente dans les magazines Panini pour annoncer l'offre et relayer le site internet présentant les clubs FFEPGV participants et leurs activités. Le consommateur pourra ainsi choisir l'activité qu'il souhaite découvrir gratuitement en remettant dans le club partenaire de son choix la page du magazine. Même principe avec un « pass » proposé sur les packs d'eau Vernière, eau dont les bienfaits pour la santé sont reconnus par l'Académie de médecine.

Il s'agissait donc pour les clubs qui le souhaitaient de s'inscrire à l'opération promotionnelle avant le 19 avril. Plus d'une cinquantaine d'associations ont joué le jeu. Et le bilan définitif n'est pas encore fixé puisque les eaux Vernière et Panini ont prolongé de plusieurs jours leurs dates d'inscription à l'opération. Souhaitons maintenant aux associations participantes de connaître la visibilité et l'accroissement de notoriété qu'offre cette opération, ainsi que la possibilité de faire découvrir leurs activités et de recruter de potentiels jeunes qui, manifestement, en ont bien besoin.

SPORT EN ENTREPRISE : DES PROPOSITIONS QUI FONT RÉAGIR

La naissance de l'Agence Nationale du Sport (voir p 9) et l'organisation des Jeux Olympiques 2024 ont fait naître bien des espoirs et des idées sur le développement massif du sport pour tous dans le pays. Non seulement de la part de l'ensemble des acteurs du monde du sport, mais aussi ceux du monde politique qui n'ont pas manqué de faire valoir leurs propositions. A l'image des 44 propositions présentées le 11 avril dernier par Michel Savin, sénateur de l'Isère, président du groupe d'études sénatorial « Pratiques Sportives et Grands Evénements Sportifs », toutes regroupées dans le document « Pour un développement de la pratique sportive au XXI^e siècle en France ».

Parmi ces propositions réparties en 4 thèmes (Santé, Entreprise, Emploi, Accessibilité), celles concernant le sport en entreprise, sujet sur lequel la FFEPGV est fortement impliquée, ont fait réagir Patricia Morel, la présidente de la Fédération : « Nous pensons que la santé des salariés pour les entreprises ne doit plus être une option, c'est un devoir. Toutes les études démontrent que le sport contribue au bien-être des salariés. Il est grand temps que les pouvoirs publics prennent des mesures pour favoriser et encourager les entreprises à faciliter l'accès à de l'activité physique au sein de leurs structures. A l'heure où le monde du travail envoie de nombreux signaux d'épuisement, le sport en entreprise peut lui redonner un nouveau souffle ! ».

SENSIBILISER LES SALARIÉS

Depuis de nombreuses années, la FFEPGV accompagne les entreprises vers une démarche globale de la santé physique, sociale et mentale. Grâce à des outils et des moyens mis en place, elle intervient dans plus de 70 entreprises à travers la France et compte environ 1 100 pratiquants. Son objectif est de sensibiliser les salariés et de les accompagner vers une modification du comportement sédentaire.

V.R-B

V.R-B

LA FFEPGV REPRÉSENTÉE À L'AGENCE NATIONALE DU SPORT

A l'occasion de l'Assemblée Générale exceptionnelle du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) convoquée pour voter les statuts de l'Agence Nationale du Sport (ANS) et en désigner ses représentants, Patricia Morel, présidente de la FFEPGV, a été élue pour siéger à l'ANS. Elle y remplira la fonction de représentante suppléante des fédérations affinitaires et multisports, aux côtés de Véronique Moreira de la Fédération USEP, Emmanuelle Bonnet Ouladj de la fédération FSGT, et de Nathalie Costantini de l'UNSS.

En tant que représentante suppléante de fédérations non olympiques, Patricia Morel et les autres représentants élus du mouvement sportif participeront aux deux missions prioritaires de l'ANS : la haute performance et le développement des pratiques.

• **La haute performance** : l'ANS contribuera à accompagner les fédérations vers plus d'excellence dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques en plaçant la cellule athlète - entraîneurs au cœur du dispositif.

• **Le développement des pratiques** : l'Agence agira au plus près des collectivités et territoires carencés en matière de politique sportive notamment, pour l'emploi et pour la construction

d'équipements sportifs. Elle soutiendra de manière innovante les fédérations via le projet sportif fédéral (plan de développement des pratiques pensé par les Fédérations au service des clubs, des territoires, des Français). A ce titre, l'Agence reprend les missions jusqu'alors dévolues au Centre National pour le Développement du Sport (CNDS) qui, de fait, est dissous.

La FFEPGV sera donc partie prenante au sein de l'Agence Nationale du Sport. Elle contribuera à l'élaboration d'une présentation de la vision du mouvement sportif français dans les quinze prochaines années. Ce projet sera soumis à approbation lors de l'Assemblée



L'équipe de la nouvelle Agence Nationale du Sport

Générale du CNOSF le 28 mai prochain.

« L'Agence Nationale du Sport va venir renforcer les capacités sportives de la Nation sur le fondement d'une gouvernance collégiale et concertée du sport. Cette agence mène un combat que nous portons de

longue date à la FFEPGV. Celui de contribuer à la réduction des inégalités sociales et territoriales en France pour permettre un accès à la pratique sportive à tous ! », s'est réjouie Patricia Morel, présidente de la FFEPGV.

V.R-B

GYM'APRÈS CANCER FÊTE SES DIX ANS



Lancé en 2009 par la FFEPGV, le programme Gym'Après Cancer fête cette année ses dix ans. Un programme chaque

année de plus en plus pertinent tant ses bénéfices sur la santé restent indiscutables, que ce soit dans l'amélioration des capacités fonctionnelles, des aptitudes cardio-respiratoires, sur la qualité du sommeil ou encore, pour ne citer qu'eux, la diminution des risques de récurrence de 30 à 40% pour le cancer du sein et du risque d'isolement. Le programme figure d'ailleurs au Médicosport-santé réédité en 2017 par le CNOSF. « Tous les Français doivent savoir que le rôle de l'activité physique va bien au-delà de la prévention du risque de cette maladie qui ne cesse d'augmenter, souligne Patricia Morel, présidente de la FFEPGV. Nous travaillons depuis dix ans à développer Gym'Après Cancer, un programme qui est pour nous un

geste de solidarité essentiel pour faire reculer les récurrences. »

Développé en partenariat avec les équipes médicales et les associations de patients, Gym'Après Cancer est un programme d'activités spécifiques adaptées pour accompagner les personnes atteintes aux différents stades de la maladie. Ce programme est proposé par la FFEPGV sur tout le territoire grâce à la mobilisation de 170 animateurs expérimentés et spécialement formés à l'encadrement de ce public particulier. Il se déroule sur 36 semaines, de septembre à juin, à raison de 3 séances d'une heure par semaine. Et la FFEPGV poursuit inlassablement son travail pour faciliter l'accessibilité à Gym'Après Cancer dans toutes les régions de France.

« BIEN VIEILLIR » : LES BOUCHES-DU-RHÔNE FACE À LA DEMANDE

Parce que la population senior va en s'accroissant, notamment dans le Sud de la France, les animateurs et animatrices des clubs GV des Bouches-du-Rhône sont de plus en plus demandeurs d'une formation spécifique au module « Bien Vieillir ». Souplesse, mémoire, équilibre et bien d'autres notions nécessaires à acquérir pour encadrer ce public particulier. Le CODEP 13 leur a donc offert la possibilité de se former sur deux jours, début avril dernier, en suivant des ateliers « Bien Vieillir » organisés par le COREG EPGV PACA et menés par Manou Jeanneret, formatrice au sein de ce même COREG. 12 animatrices et un animateur se sont ainsi présentés au CREPS d'Aix-en-Provence, lieu de la formation. Pour les mettre en situation réelle, les clubs GV d'Aix-en-Provence et des environs ont été mis à contribution en recrutant parmi leurs effectifs une trentaine de seniors « cobayes » pour participer aux séances. « Les participants avaient entre 58 et 81 ans et, croyez-moi, ce n'était pas les plus âgés qui étaient le moins en forme. Certains d'entre eux étaient non licenciés EPGV et nous avons bon espoir de les recruter dans nos clubs », se réjouit Françoise Laurin, présidente du CODEP 13.



A VOS ORDIS !

Guettez vos mails ! En effet, très prochainement, la Fédération vous contactera par ce biais dans le cadre d'une estimation de vos besoins en matière de parc informatique pour vous proposer des commandes avantageuses. L'occasion pour votre structure, si vous avez besoin d'investir, d'obtenir du matériel neuf à des tarifs préférentiels, notamment grâce à un partenariat avec un constructeur de renom.



Formation : la Gironde informe ses animateurs

Le 6 avril dernier, les quelque 300 animateurs EPGV de Gironde étaient invités par leur Comité départemental à une demi-journée gratuite d'informations sur le thème « Se former et développer son activité : droit et financement ». C'est la deuxième année que nous organisons ce type de rendez-vous, raconte Régine Joannes, secrétaire générale du Codep 33. Pour cette session, il nous a semblé opportun de proposer ce thème aux animateurs car la Formation Professionnelle a connu des changements ces derniers mois avec, notamment, depuis le 1^{er} janvier 2019, le compte personnel de formation (CPF) qui est calculé en euros et non plus en heures (15 euros par heure). Et puis, la formation a toujours été l'une des priorités de la FFEPGV. »

Une vingtaine d'animateurs ont répondu présent et ont, pendant deux heures, attentivement écouté les deux intervenantes du jour, Julie Waskar, présidente du Coreg Nouvelle-Aquitaine, et Véronique Bauret, Conseillère Technique et Sportive du même Coreg. Elles sont donc revenues sur la nouvelle loi « Liberté de choisir son avenir professionnel » adoptée le 5 septembre 2018, sur le changement de gouvernance, les nouveaux acteurs clés (les OPCO, France Compétence, Afdas, Urssaf...) et sur toutes les nouveautés concernant la monétisation du Compte Personnel de Formation (CPF) ou encore le nouveau Plan de Développement des Compétences (PDC).

« Il est important qu'un animateur connaisse ses droits pour pouvoir se former régulièrement, pour qu'il développe régulièrement ses compétences, pour se mettre au goût du jour sur sa profession, explique Régine Joannes. Cette journée a permis de leur clarifier certains points pour bien le faire. »

Rendez-vous est maintenant donné aux animateurs et aux dirigeants girondins les 21 et 22 septembre 2019 pour un stage de rentrée pendant lequel on reparlera sans doute encore de formation professionnelle dans certains ateliers.

Actualités clubs

L'YVELINOISE « DU SPORT POUR LA SANTÉ » : SPORTIVE ET SOLIDAIRE

Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire des Yvelines, organisait fin mars dernier la 2^e édition de L'Yvelinoise « du Sport pour la Santé ». L'occasion pour les associations EPGV de Garancières, les Essarts le Roi, Meulan et Vélizy d'ouvrir leurs portes au grand public pour partager un moment de sport convivial à travers des activités physiques diversifiées à vivre en famille. L'opération a mobilisé une quarantaine de bénévoles et 25 éducateurs sportifs, eux aussi bénévoles pour encadrer les activités. Tous ont pu ainsi accueillir sur les sites partenaires près de 350 personnes, licenciées ou non. « Cette manifestation solidaire a permis de remplir plusieurs objectifs à savoir, d'abord, faire connaître nos clubs, faire aussi la promotion des messages et principes de l'EPGV et, enfin, financer grâce aux dons le développement et la pérennisation de cours « Sport Santé » / Activités Physiques Adaptées : Gym Autonomie, Gym'Après Cancer et autres cours de ce type à effectifs réduits proposés sur le département des Yvelines par les clubs EPGV », explique Didier Marchessaux, responsable administratif, technique et développement du Codep 78. Une grande satisfaction donc, qui permettra de redistribuer aux clubs les bénéfices récoltés après les dons et les ventes de t-Shirt, soit environ 4 700 euros.



V.R-B

ET SI ON MARCHAIT LA NUIT ?



Dans leur quête d'idées afin de proposer à leurs licenciés des activités originales et variées, les clubs EPGV ne manquent pas d'imagination. Ainsi, l'association du Tarn-et-Garonne "Atout Sport Montricoux", pour casser la routine de sa marche mensuelle, a invité le jeudi 25 avril dernier ses licenciés, leur famille et amis à participer à une randonnée... nocturne. Non sans un certain humour partagé sur le compte Facebook du club : « A vos lampes de poche, loupiotes, lanternes, frontales. Les bougies sont déconseillées ». Une randonnée de 6 kilomètres en forêt de Grésigne, à la lumière de la lune - et surtout à la lumière frontale - et qui a enchanté les participants.



La Charente-Maritime chouchoute ses ronfleurs



« Vous ronflez ? Alors pratiquez une activité physique dans un club GV ! ». Tel est en substance le message qu'a décidé de faire passer, cette saison, auprès de ses 97 clubs le CODEP de Charente-Maritime à l'occasion de la nouvelle édition de son opération « Prenez en main votre Capital Santé ».

« Le thème de cette année nous a été suggéré par Jean-Claude Barthélémy, le médecin fédéral, lors de sa venue chez nous en janvier, raconte Francine Baudin, présidente du CODEP 17. Nous nous sommes également appuyés sur une thèse du doctorant Mathieu Berger, au CHU de Saint-Etienne, selon laquelle pratiquer une activité physique adaptée permettrait de limiter les apnées du sommeil à raison d'au moins 7 par heure. » Un thème qui sonne donc comme une évidence pour qui souhaite, comme les clubs du département, recruter plus d'hommes dans un milieu encore très féminin et leur faire découvrir ses activités. En partenariat avec AG2R La Mondiale et Graine de Sport, le Comité départemental a donc mis sur pied un programme découverte à destination des ronfleurs, population en état de risque cardiovasculaire et pour lesquels la GV peut vraiment faire quelque chose. « Le 14 avril, lors de la journée phare de ce programme, poursuit Francine Baudin, nous avons organisé au club de Saint-Rogatien une séance Pilates, des échanges sur les bienfaits de l'activité physique sur le ronflement et les apnées, puis proposé une séance GV plus traditionnelle pour faire comprendre à ceux qui nous découvraient que chez nous tout a un objectif, notamment ici, sur la respiration. » Le résultat a dépassé les objectifs du CODEP 17. De nombreux clubs et animateurs se sont investis dans l'opération. Opération qui pourrait séduire près 150 nouveaux licenciés, selon la présidente qui fera les comptes en juin.

V.R-B

MOINS D'ÉCRANS, PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Parce que nos enfants passent énormément de temps devant un écran au risque de se voir gagner par la sédentarité et par tous les problèmes de santé qu'elle peut engendrer, neuf clubs GV de l'Allier* se sont mobilisés pendant une semaine début avril pour s'associer à la première édition de l'opération « Semaine moins d'écrans, plus de temps pour... » organisée par le Réseau parents03. « Pendant une semaine, explique Noémie Mari, conseillère développement du CODEP 03, nous avons invité les enfants et leurs parents, tous non-licenciés, à venir découvrir gratuitement toutes les activités de remplacement et de substitution aux écrans que nos clubs proposent dans leurs activités enfants. » Résultat : 60 enfants, pour la plupart accompagnés de leurs parents, se sont rendus dans les ateliers réservés aux 3-6 ans et 7-12 ans. Et, en fin de séances, tous se sont vu proposer des licences Tremplin valables à partir de mai. « On saura très vite ceux que l'opération a séduits, ajoute Noémie Mari. Mais c'est une opération qui a très bien marché et que le CODEP 03 est prête à reprendre à son compte si le Réseau Parent03 ne la renouvelait pas l'année prochaine. » L'Organisation Mondiale de la santé (OMS) vient d'ailleurs renforcer cette démarche avec la toute récente publication de ses dernières recommandations pour favoriser un bon développement physique et mental des enfants de moins de cinq ans. En pratique, évitez de laisser votre tout-petit assis devant un écran, sachant qu'il n'est pas recommandé de placer un enfant de moins de 2 ans devant un écran et qu'au-delà de cet âge l'exposition ne devrait pas excéder une heure par jour. Évitez aussi de l'attacher à son siège ou sa poussette plus d'une heure à la suite. Et remettez le jeu actif au centre de sa vie, quel qu'il soit ! Assurez-vous qu'il consacre au moins 3 heures par jour à différents types d'activité physique d'intensité diverse, assure l'OMS.

V.R-B

* La gym'Andaise (Andelaroche), GV Cressangeoise (Cressanges), Gymdétente (Deux - Chaises), Ozon'gym (Lusigny), Gymnastique Meaulnoise (Meaulne), Thiel Gym Volontaire (Thiel sur Acolin), GV Toulonnaise (Toulon sur Allier), GYM Club Trévolois (Trévol), Souvigym (Souvigny)

OBTENEZ LE LABEL « SENTEZ-VOUS SPORT »

Inutile de vous présenter l'opération « Sentez-Vous Sport », opération de promotion des activités physiques et sportives pour le plus grand nombre. Un événement national qui lancera sa 10^e édition en septembre prochain. Mais c'est dès maintenant qu'il faudra vous y intéresser si vous souhaitez vous y associer car les demandes pour labelliser votre événement sont à présent disponibles. Il suffit de consulter le cahier des charges sur le site www.sentezvousport.fr et de déclarer votre projet avant le 13 septembre 2019 en vous inscrivant via le formulaire sur la page du site internet : <https://form.jotformeu.com/90901972415357>

N'hésitez pas à vous y prendre tôt.



Tendances

LE RETOUR EN GRÂCE DU LONGE-CÔTE, LA RANDONNÉE AQUATIQUE

Sport pratiqué à l'origine sur des plages du nord de la France, le longe-côte consiste à marcher avec de l'eau jusqu'au diaphragme. Tonifiante et revigorante, cette randonnée aquatique présente d'innombrables bénéfices pour le corps et l'esprit. Contrairement aux idées reçues, elle a l'avantage de se pratiquer toute l'année, ou presque...

Conceptualisé en 2005 par Thomas Wallyn, entraîneur professionnel d'aviron, le longe-côte a été pensé comme une méthode de musculation, non traumatisante, avec pagaie. Munis d'une combinaison de plongée ou de surf, les pratiquants s'immergent dans la mer avec de l'eau jusqu'à la poitrine et marchent à un rythme soutenu en longeant la côte, parfois à l'aide des bras ou d'une pagaie.

DES EFFORTS PROGRESSIFS PAR PETITES FOULÉES

Également appelé marche en mer ou randonnée aquatique, le longe-côte est un véritable sport complet tant sur le plan cardiaque que musculaire. Sollicitant le système cardiovasculaire, le déplacement s'effectue en position inclinée vers l'avant, par appuis successifs sur le

sol. Les membres inférieurs participent à la propulsion et sont renforcés via la résistance de l'eau tandis que le haut du corps est engagé (avec les bras ou une pagaie) pour avancer plus facilement. « Le groupe gère

son effort en fonction du niveau de l'eau, du rythme de marche et éventuellement de l'utilisation de matériels (pagaie, gants palmés, plaquettes) », explique Richard Lutran, DTN adjoint en charge de la Formation et de la Réglementation des pratiques.

En fonction de leur forme et de leur niveau, les marcheurs parcourent 3 à 4 km le long d'un littoral sablonneux à faible dévers et aux vagues dites « raisonnables ». L'ensemble du

corps est sollicité sans pression sur les articulations puisque le longe-côte est un sport « porté ». Pour les seniors, il est aussi l'occasion de travailler l'équilibre, indispensable pour prévenir les chutes.

ACCESSIBILITÉ, CONVIVIALITÉ ET BIEN-ÊTRE

Cette randonnée aquatique se pratique sans l'utilisation de techniques de natation, raison pour laquelle « il n'est pas nécessaire aux pratiquants de savoir nager », souligne le Directeur Technique National. Ces derniers partagent le plaisir de se retrouver en groupe encadré par un moniteur compétent ayant repéré au préalable l'itinéraire. Ils profitent

d'une activité bienfaisante et relaxante grâce au contact de la nature et aux bienfaits de l'eau. L'hydromassage favorise le retour veineux, le drainage lymphatique et offre une sensation de bien-être

général. « Au travers de cette pratique, on découvre un milieu naturel avec lequel on fait corps. Elle offre l'opportunité d'une pratique méditative en pleine nature qui permet de s'évader du quotidien », souligne Richard Lutran.

UNE PRATIQUE TOUTE L'ANNÉE

Amateurs ou passionnés, les Français sont de plus en plus nombreux à préférer le sport en plein air et sont naturellement

“ UNE PRATIQUE DONT LES ASPECTS SPORT SANTÉ SONT VALORISÉS PAR LA FÉDÉRATION ”



attirés par les sports de nature à proximité du littoral. C'est donc l'occasion pour les animateurs EPGV de proposer des séances attractives, accessibles à tous les pratiquants. « Le long-côte se pratique dans de nombreuses régions de France : en Bretagne, en Aquitaine, dans le pourtour méditerranéen comme en Occitanie, en PACA ou en Corse. Et, surtout, toute l'année. Il suffit d'être équipé d'une combinaison. Seules des vagues trop hautes ou une météo peu favorable à un entraînement en toute sécurité peuvent empêcher la pratique », précise Richard Lutran.

Mais si le long-côte relève de l'activité de marche et non nagée, elle requiert aujourd'hui le diplôme de

maître nageur sauveteur (M.N.S.) pour être encadrée contre rémunération. « Il est aujourd'hui possible d'encadrer contre rémunération le long-côte grâce au Brevet Fédéral animateur de long-côte/marche aquatique à condition d'être titulaire du diplôme de maître nageur sauveteur », souligne Richard Lutran. Dans le cas contraire, l'encadrement se fait à titre bénévole. « La FFEPGV est actuellement en cours de conception d'un titre professionnel afin que les animateurs EPGV puissent encadrer le long-côte en tant qu'activité physique sport santé, sans être titulaire du diplôme de nageur sauveteur ».

Elodie Sillaro

Baromètre

LES FRANÇAIS SONT EN LÉGER SURPOIDS

La journée nationale contre l'obésité du 18 mai dernier était l'occasion de mettre en lumière les résultats de la 8^e édition du baromètre Sport Santé de la FFEPGV. Ce baromètre révèle ainsi que les Français sont en léger surpoids : l'IMC (Indice de Masse Corporelle) moyen en France est de 26,5 alors que l'IMC idéal est compris entre 18,5 et 24,9.



LA PEUR DU REGARD DES AUTRES

Face au surpoids, l'activité physique reste la meilleure solution. Cependant, quand le surpoids s'installe, il est parfois difficile de se reprendre en main. Il induit des conséquences psychologiques liées à l'image qui freinent ces personnes dans la pratique d'une activité physique. 33% des personnes interrogées craignent le regard des autres lorsqu'elles pratiquent une activité physique. Parmi les arguments qui inciteraient les personnes à pratiquer une activité physique, 51% aimeraient avoir l'assurance que personne ne jugera leur apparence physique.

RETROUVER CONFIANCE

« L'obésité et le surpoids sont des fléaux pour notre société, déclare Patricia Morel, présidente de la FFEPGV. Pratiquer une activité physique n'est pas une évidence pour ces personnes qui rencontrent des difficultés physiques mais aussi psychologiques liées à l'image qu'elles renvoient. Le rôle de la FFEPGV est de les accompagner progressivement afin qu'elles puissent retrouver confiance en elles. »

LE PROGRAMME « DIABÈTE ET SURPOIDS » DE LA FFEPGV

Développé en partenariat étroit avec les équipes médicales et les associations de patients, le programme « Diabète et Surpoids » s'adresse aux personnes qui souffrent d'un diabète de type 2 et/ou d'une surcharge pondérale avec un IMC compris entre 25 et 40. Il intègre la prise en charge globale de ces personnes. Un entretien préalable avec un animateur EPGV formé spécifiquement permet d'adapter le contenu des séances en fonction :

- des contre-indications médicales potentielles,
 - des expériences antérieures de pratiques sportives et du niveau de pratique actuelle,
 - des motivations vis-à-vis de la pratique d'une activité physique, et des capacités organisationnelles de chacun.
- Le programme s'étalera ensuite sur 3 séances hebdomadaires de Gym' Volontaire tout au long de l'année sportive.

LE CROWDFUNDING, UN LEVIER DE FINANCEMENT COMPLÉMENTAIRE



Appelée crowdfunding ou encore financement participatif, cette alternative financière est très répandue dans le milieu sportif. Qu'elle serve une association dans sa globalité ou un projet plus spécifique, cette solution permet aux adhérents de participer de manière significative à la vie du club tout en étant récompensés symboliquement.

LE CROWDFUNDING : KESAKO ?

Bien que les premières campagnes de financement participatif datent du début des années 2000, le crowdfunding que l'on connaît sous sa forme actuelle apparaît à partir de 2010 grâce à internet et aux réseaux sociaux. Le but ? Fédérer une communauté autour d'un projet, d'une structure ou d'une personne, en l'incitant à contribuer financièrement via une cagnotte en ligne. Si cette cagnotte atteint son objectif, les contributeurs sont récompensés selon leurs dons. Mais la véritable satisfaction pour les donateurs réside bien souvent dans le fait d'avoir participé à une cause qui leur est chère. Face au succès de ce mode de financement, plusieurs plateformes spécialisées ont vu le jour. Le sport se prête

particulièrement au financement participatif lorsqu'il s'agit d'athlètes ou de clubs amateurs qui, faute de sponsors, se tournent vers le grand public pour les accompagner dans leur développement. Des projets qui trouvent encore plus d'écho lorsqu'ils participent à la bonne cause à travers une dimension sociétale ou environnementale.

LES CLUBS EPGV BIEN PLACÉS

Que ce soit dans le cadre des leurs activités quotidiennes ou par le biais d'événements annuels, sous l'égide d'une fédération reconnue d'utilité publique, les associations EPGV contribuent à l'animation territoriale et à l'amélioration de la santé publique en plus de lutter contre l'isolement et la sédentarité. A ce titre, les porteurs de projets EPGV

sont légitimes à fédérer des contributeurs autour de leurs initiatives. Le financement participatif se distingue du mécénat ou de la charité. En effet, le crowdfunding permet au donateur de prendre part activement dans un projet auquel il croit personnellement et représente même pour ce dernier une opportunité de s'impliquer davantage dans la vie du club. Il s'agit alors de trouver le meilleur moyen pour permettre au contributeur de sentir qu'il fait partie du projet depuis sa conception jusqu'à sa réalisation. A ce titre, chaque participant doit se sentir valorisé et ce, peu importe la hauteur de sa contribution.

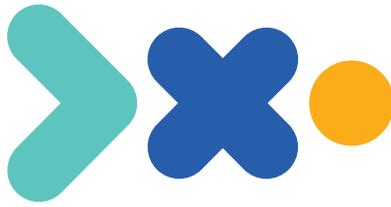
UN BON COMPLÉMENT

Si le crowdfunding a fait ses preuves en France en permettant à de nombreuses associations

sportives de mener à bien leurs projets, il est important de garder en tête qu'il s'agit d'un levier de financement complémentaire au financement classique. Le financement participatif ne doit en aucun cas devenir une source de revenus régulière sous peine de perdre l'adhésion et l'engagement de sa communauté.

COMMENT MONTER UNE CAMPAGNE FRUCTUEUSE ?

La réussite d'une campagne de crowdfunding repose sur plusieurs aspects à commencer par le choix de la plateforme de financement participatif choisie. En France, il en existe plusieurs spécialisées dans le sport avec différents taux de commissions prélevés sur la cagnotte finale. Parmi les plus connues, Fosburit et



Digital

Instagram, réseau social pour toucher les jeunes

Si Facebook reste le média social le plus utilisé en France avec près de 45 millions de visites par mois, Instagram est une plateforme aux atouts non négligeables.

Les millennials délaissent Facebook au profit d'Instagram

Le principe d'Instagram repose sur l'instantané via le partage de photos et de vidéos auprès de sa communauté, mais également envers les personnes qui ont les mêmes centres d'intérêt, grâce à l'utilisation de hashtags (#). Avec plus de 500 millions d'utilisateurs dans le monde, c'est le réseau social qui connaît la plus forte croissance. Pour les associations désireuses de communiquer auprès d'un public plus jeune, il est désormais important de saisir ce virage.

À chaque réseau social, sa stratégie de communication

Il est primordial d'aborder Instagram de manière différente de Facebook. Ainsi, le compte Instagram ne doit pas être une copie conforme de la page Facebook. Instagram permet ainsi de valoriser son club en postant du contenu attractif et fun. Plusieurs types de messages sont possibles sur ce réseau social, des images de vos cours quotidiens, de vos événements ou encore des conseils sport, santé et nutrition.

Dynamiser votre image

Positionner son club sur Instagram permet de communiquer auprès de jeunes et ainsi leur montrer que les cours EPGV leur sont aussi ouverts. Certaines règles permettent de bien démarrer :

- **Régularité et qualité** : La qualité des images et des vidéos est primordiale. L'ergonomie d'Instagram permet de partager très régulièrement du contenu, parfois même plusieurs fois par jour. Profitez-en pour mettre en avant tous les aspects de la vie de votre club.
- **Utilisez les hashtags** : Ils permettent de suivre des centres d'intérêt. Que ce soit en identifiant votre zone géographique ou vos activités, multipliez les hashtags qui permettront aux utilisateurs de découvrir votre compte et de vous identifier comme un acteur référent dans vos domaines de prédilection.
- **Interagissez** : Instagram favorise de manière intuitive l'engagement. Interagissez avec les personnes qui vous suivent, identifiez-les dans vos publications, relayez leurs photos et vidéos quand elles sont en lien avec votre compte, invitez-les à partager du contenu. Un compte Instagram attrayant est celui qui fait tomber les barrières entre l'utilisateur et l'association.

Alexandre Benard



SponsoriseMe se distinguent. Fosburit, qui existe depuis 2014, a déjà accompagné plus de 600 projets et affiche un taux de réussite de 90%. De son côté, SponsoriseMe vient de rejoindre le géant du financement participatif Ulule et permet de valoriser son projet auprès de marques sponsors. Enfin, la société de financement participatif française KissKissBankBank vient d'ouvrir son département sport et propose aux porteurs de projets un accompagnement personnalisé pour construire sa campagne.

Une fois la plateforme choisie, il est primordial de bien renseigner la fiche de son projet afin d'expliquer les objectifs, l'importance de la cagnotte et à quoi serviront les fonds récoltés. Cette étape peut être personnalisée pour créer plus de liens avec les contributeurs à travers une présentation du club originale via des photos et

des vidéos. De même, le porteur de projet doit proposer des contreparties attrayantes pour ses contributeurs. Là encore, redoublez d'imagination pour surprendre vos donateurs et leur donner envie de rejoindre votre aventure. Des goodies, des vidéos de remerciements, des séances offertes, des invitations pour un événement festif. Bien souvent, les cadeaux personnalisés et les expériences immersives font succès. Enfin, la réussite de votre campagne dépendra de votre stratégie de communication pour la relayer. Réseaux sociaux, communication interne, sur le site de vos partenaires ou auprès de la presse locale, multipliez les supports pour garantir le résultat.

Alexandre Benard

LES MINEURS FONT BOUGER L'EPGV : DU PRATIQUANT AU DIRIGEANT

Ouverte à tous, la Fédération est susceptible d'accueillir des mineurs. Comment les intégrer parmi une population adulte ? Quels sont leurs droits, leurs champs d'action ? Sont-ils des atouts ?



La Fédération est depuis toujours soucieuse de l'intégration de toutes les générations au sein de ses associations. Un souci érigé en principe dans l'objet des associations de Gymnastique Volontaire : « La pratique de l'Éducation Physique et de la Gymnastique Volontaire afin de favoriser, dans tous les milieux sociaux, l'épanouissement de chacun par la pratique éducative des activités physiques à toutes les périodes de la vie, et chaque fois qu'il se peut, en milieu naturel, la recherche de son autonomie et le développement de ses moyens de communication ».

“ LA FFEPGV FAVORISE LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES À TOUTES LES PÉRIODES DE LA VIE ”

En intégrant « à toutes les périodes de la vie » dans ses textes, cela implique que toute personne, quel que soit son âge et donc des mineurs, pourra intégrer les séances EPGV, hors « séances enfants » et, de façon plus générale, la vie statutaire de l'association. Un

axe de réflexion intéressant autour de l'ouverture aux jeunes générations dans un contexte de difficulté de renouvellement des dirigeants. A condition de se poser les bonnes questions. Et d'y répondre. Ce que « Côté Club » vous aide à faire.

LES MINEURS DANS LES SÉANCES ADULTES

En début d'année, lors des inscriptions, des jeunes se présentent seuls ou accompagnés de l'un de leurs parents afin d'intégrer les séances proposées par l'association. Se pose alors la question de l'intégration de ces mineurs avec des adultes et de la licence qui correspondra à cette activité. Juridiquement,

il n'y a aucun obstacle à ce que des jeunes participent à des séances organisées pour des adultes.

Attention toutefois, l'animateur devra veiller à la sécurité des participants et notamment de ces jeunes. Il devra donc s'assurer que les mouvements demandés sont compatibles avec leur développement physique. Le deuxième point d'alerte sur l'intégration des jeunes dans les cours adultes est la cohérence du groupe. En effet, si vous intégrez des jeunes mineurs, il faudra s'assurer que les attentes de tous les participants soient respectées. La Fédération a mis en place une licence dite « enfant ». Elle

est délivrée à tous les mineurs ayant moins de moins de 18 ans le 1^{er} septembre de l'année en cours (pour la saison 2019-2020, seront concernés les mineurs nés après le 31 août 2001) que le jeune soit dans une séance spécifique pour les « enfants » où qu'il soit intégré dans un cours adulte.

UN MINEUR PEUT-IL ADHÉRER SEUL À L'ASSOCIATION ?

L'article 2 bis de la loi 1901 prévoit que « tout mineur peut librement devenir membre d'une association ». Il n'y a donc pas besoin du consentement des parents pour l'adhésion d'un jeune au sein d'une association. Concernant le paiement de la cotisation, celui-ci ne devra pas excéder le montant d'un acte de la vie courante. Il est à noter que les tribunaux considèrent que relève des actes de la vie courante ce que les jeunes pourraient acheter avec leur argent de poche en fonction de leur âge. Par conséquent, pour les plus jeunes qui n'auraient pas suffisamment de maturité pour gérer de l'argent de poche, il n'est concrètement pas possible d'adhérer seul à une association.

Cependant, compte tenu des incertitudes juridiques, nous vous conseillons de vous assurer de l'accord des parents pour les mineurs de moins de 16 ans.

MINEURS ET DROIT DE VOTE

Les jeunes mineurs étant à part entière adhérents de l'association et le droit de vote étant un droit personnel, en principe le mineur doit exercer

son droit de vote de façon individuelle, sauf si les statuts ont prévu une représentation par un représentant légal du mineur. Cependant, lorsque les adhérents sont très jeunes et qu'ils n'ont pas la maturité suffisante pour comprendre la portée de leurs actes, ce seront les représentants légaux, c'est-à-dire les parents, qui exerceront ce droit. Toutefois, il est conseillé de régler cette question dans les statuts en prévoyant, par exemple, un âge minimum pour pouvoir exercer son droit de vote.

“ TOUT MINEUR PEUT LIBREMENT DEVENIR MEMBRE D'UNE ASSOCIATION ”

(art. 2bis ; loi 1901)

UN MINEUR DIRIGEANT OU CRÉATEUR D'ASSOCIATION ?

La loi du 27 janvier 2017 relative à l'égalité et la citoyenneté a modifié l'article 2 bis de la loi du 1^{er} juillet 1901. En effet, celle-ci est venue préciser les conditions dans lesquelles un mineur peut créer une association et en assumer des fonctions de dirigeants, en effectuant une distinction pour les mineurs de plus de 16 ans et les jeunes âgés de moins de 16 ans.



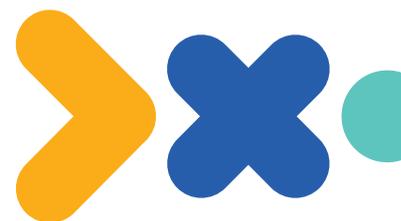
Concernant les mineurs âgés de plus de 16 ans,

l'article 2 bis prévoit qu'ils peuvent librement créer et assumer la gestion administrative d'une association. Néanmoins, une information immédiate devra être effectuée par l'association auprès des représentants légaux du jeune. Ces derniers pourront s'opposer à ce que leur enfant assume de telles responsabilités. Sans opposition de leur part, les mineurs peuvent donc occuper les fonctions de président, trésorier et secrétaire et effectuer tous les actes administratifs de l'association. En cas d'opposition des représentants légaux, les mineurs de plus de 16 ans pourront réaliser des actes de gestion pour le compte de l'association mais avec l'accord de leurs représentants légaux pour chaque acte. Il existe néanmoins une restriction, en effet, les mineurs ne pourront pas conclure d'actes de disposition (vente affectant le patrimoine de l'association, donation...).

Les mineurs de moins de 16 ans

pourront également créer une association et participer à la gestion de l'association mais, dans ce cas, il sera nécessaire d'obtenir en amont l'accord du représentant légal pour tous les actes passés par le jeune dirigeant.

Céline Corneau



DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CONTRE LA DÉPRESSION ?

L'activité physique a un impact sur notre santé mentale, notamment sur la prévalence de la dépression. Si le mécanisme qui relie les deux n'est pas toujours bien défini, les résultats d'études menées sur le sujet sont assez significatifs. Et permettent d'envisager une meilleure prévention et des traitements adaptés aux états dépressifs.



L'activité physique, bonne pour lutter contre la dépression ? L'étude « Effets de l'entraînement physique chez les patients âgés ayant la dépression majeure » menée par Blumenthal en 1999 abonde dans ce sens. 156 participants, hommes et femmes âgés de 50 ans ou plus, souffrant de dépression modérée, ont été divisés en trois groupes de façon aléatoire. Pendant 16 semaines, le premier groupe a été soumis à un programme d'exercices physiques (marche ou course à pied, trois séances hebdomadaires), le deuxième à une prescription d'antidépresseurs (sertraline) et le troisième a suivi un double traitement : exercices physiques et prise d'antidépresseurs.

plus significatifs. Ainsi, après dix mois, 70% des patients du groupe n'ayant pratiqué que de l'activité physique présentaient les risques les plus faibles de réapparition de la dépression. Contre seulement 48% des patients du groupe qui suivait le traitement médical et 54% le traitement combiné.

D'autres études ont analysé l'effet de l'activité physique sur la dépression à long terme. Dans l'étude « Les effets de l'exercice d'aérobic sur les résultats psychologiques à long terme », dirigée par DiLorenzo (1999), un programme d'entraînement de fitness de 12 semaines a été proposé aux 82 adultes dépressifs.

**“ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
PRATIQUÉE DE FAÇON
RÉGULIÈRE FERAIT BAISSER
LE RISQUE D'APPARITION
DE LA DÉPRESSION ”**

A la fin de la période d'observation, les taux des patients en rémission dans les trois groupes ont été assez similaires : 60,4% des participants ayant fait de l'activité physique, 68,8% dans le groupe ayant suivi le traitement médical et 65,5% pour le traitement combiné. C'est sur le suivi à dix mois après la fin de la période d'observation que les résultats sont apparus

Ce groupe de participants a montré une plus grande amélioration que le groupe de contrôle : amélioration de 5,1 points contre 0,9 point dans le groupe de contrôle. Par ailleurs, les personnes ayant maintenu le rythme d'exercice pendant un an après l'étude ont montré un risque beaucoup plus faible d'incidence de la dépression.

PRATIQUER SUFFIT

Y a-t-il des activités plus « antidépressives » que d'autres ? Ce n'est aujourd'hui pas significatif. L'étude « Course à pied contre musculation dans le traitement de la dépression » menée par Doyne et ses collègues (1987) a, par exemple, comparé l'efficacité de ces deux types d'activités dans le traitement de la dépression. Après huit semaines d'exercices au rythme de quatre séances hebdomadaires, les résultats

ont démontré l'efficacité de l'activité physique, mais sans différence marquée entre les deux types d'exercices. Le groupe de « coureurs » a réduit ses symptômes de dépression de 11,1 points, celui des « pratiquants de la musculation » de 13,6 points et le groupe de contrôle de moins d'un point. Signe que se bouger suffirait à connaître des améliorations.

UN ASPECT PRÉVENTIF

L'aspect préventif enfin.

L'activité physique pratiquée de façon régulière ferait baisser le risque d'apparition de la dépression. C'est en tout cas ce qu'illustre le travail « Activité physique et les risques réduits de la dépression : résultats de l'étude longitudinale sur les adultes mexicains », dirigé par Gallegos-Carrillo (2013). Une étude de six ans sur des employés de l'Institut Mexicain pour la Sécurité sociale qui ne présentaient pas de symptômes de la dépression. Six ans plus

tard, les scientifiques ont repris les mêmes mesures. Résultat : les participants sédentaires étaient plus souvent sujets à la dépression que ceux pratiquant régulièrement une activité physique, avec un taux d'incidence de la dépression de 16,5% chez la population sédentaire contre 10,6% pour les plus actifs.

Alina Taranik

« DANSONS COMME DES FOUS ! » SENSIBILISE À LA SANTÉ MENTALE PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Depuis 2014, Lucie Bailleul, médecin-pédopsychiatre à Lille, organise avec l'aide de ses partenaires, « Dansons comme des Fous ! », un événement annuel régional qui propose des activités autour du sport et de la santé mentale. Rendez-vous labellisé par le programme national « Sentez-Vous Sport », initié par le CNOSEF. « L'activité physique a ce pouvoir de mettre le corps en mouvement. Il est important de prendre soin du corps pour pouvoir aller mieux psychologiquement. D'un point de vue scientifique, lorsque l'on fait de l'activité physique différentes hormones sont sécrétées comme les endorphines permettant une sensation de bien-être, ou encore la sérotonine qui est l'une des composantes de certains antidépresseurs », explique Lucie Bailleul. La danse est un des éléments majeurs de notre initiative car c'est une activité fédératrice, inclusive, non compétitive et que les gens peuvent partager sans forcément être en tenue de sport. Quant au

nom, « Dansons comme des Fous ! », il permet de réfléchir et échanger à ce que l'on peut mettre derrière le mot « fou ».

DÉPASSER LES TABOUS

Une initiative qui affiche deux objectifs : parler des bienfaits de l'activité physique et sportive pour la santé mentale de tous et essayer de dépasser certains tabous encore très présents sur les représentations des troubles psychiques, de la psychiatrie. Et plus encore, les déstigmatiser grâce à l'outil de lien social qu'est le sport. L'événement « Dansons comme des Fous ! », prévu pour n'être que ponctuel, est devenu régulier. Il a également donné naissance à une association « Dansons comme des Fous ! », qui compte étendre ses missions d'ouverture et d'inclusion en proposant des temps de rencontres dans des clubs sportifs, des centres sociaux et au cœur des villes. L'association est soutenue par la FFEPGV, la ville de Lille, des ligues et des clubs sportifs de la région Hauts-de-France, ainsi que par des associations du monde de la psychiatrie et de la santé mentale (Maison des Usagers, association ACSESM, crehpsy, UNAFAM). « Grâce à l'association, ajoute Lucie Bailleul, nous pouvons également prendre la parole lors de colloques scientifiques et sensibiliser le monde de la psychiatrie à la réflexion sur l'intérêt de proposer l'activité physique de manière thérapeutique, pour, à terme, peut-être pouvoir réduire la prescription de certains de traitement comme les anxiolytiques, avec un suivi en amont et en aval de cette préconisation, et sensibiliser à la prévention de l'apparition de certains troubles comme la dépression et troubles anxieux ». Activités, rencontres et prises de parole que l'association vise à pérenniser en les proposant de manière encore plus récurrente.

Alina Taranik

Filière adulte : Marche Nordique Sport Santé

La formation « Marche Nordique Sport Santé » permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes dans une perspective Sport Santé. Idéal pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec une activité dans l'air du temps !



POUR QUI ?

- ✘ Titulaire du diplôme "Animateur 1^{er} degré Adultes ou Seniors en salle"
- ✘ Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- ✘ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP - STAPS - etc.) permettant l'encadrement de cette activité

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✘ S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques rattachées
- ✘ Concevoir des séances et/ou un programme de Marche Nordique Sport Santé répondant à des intentions éducatives diverses
- ✘ Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.
- ✘ Permettre une pratique physique efficiente pour la santé

POINTS FORTS ET BÉNÉFICES MÉTIERS

- ✘ Module de formation comprenant des ateliers interactifs - théoriques et pratiques
- ✘ Proposer une activité physique extérieure en pleine expansion, pour développer votre projet professionnel
- ✘ Ajouter une pratique innovante à ses propositions d'animation (cycle de séances ou programmes)

LE RENDEZ-VOUS :

Pour la deuxième année consécutive, la FFEPGV sera présente au plus grand rassemblement national de marche nordique : l'Euronordicwalk du 7 au 10 juin 2019 dans le Vercors. Cette année notre participation à l'Euronordicwalk Vercors est aussi l'occasion de fêter un anniversaire, les 10 ans de Gym'Après Cancer® ! La Fédération lance un défi à ses clubs. Celui de parcourir 5 000 km. Pour chaque kilomètre parcouru, la Fédération reversera 1€. Si nous y arrivons, elle s'engage à reverser la somme de 5 000 € pour soutenir la recherche et les programmes Gym'Après Cancer® sur l'ensemble du territoire.



POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :

- Courir Sport Santé®
- Marche Active Sport Santé
- Cross Training Sport Santé

Animateurs

SURPRENEZ VOS PRATIQUANTS AVEC LE CROSS TRAINING SPORT SANTÉ !

À la frontière entre le renforcement musculaire et l'entraînement cardio, le Cross Training Sport Santé (CTSS) propose des séances attractives adaptées à un public dynamique. Et c'est bon pour la santé !

Le Cross Training Sport Santé (CTSS) est une méthode d'entraînement croisé regroupant des exercices issus de différentes disciplines. Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires plutôt qu'un muscle isolé.

Contrairement à l'esprit compétitif du CrossFit, le CTSS offre des séances interactives, conviviales, basées sur le challenge personnel et l'envie de progresser. Souvent en musique, ces dernières se déroulent sous forme de blocs d'exercices et reposent sur le HIIT (High Intensity Interval Training) qui consiste en

l'alternance de phases de travail à haute intensité et de phases de récupération (active ou passive). « Il existe 3 niveaux : le premier se focalise sur l'adoption des bonnes postures dans l'exécution des exercices, le second ajoute l'intensité à l'éducation à la posture. Quant au dernier, il se centre sur du travail spécifique (comme la puissance musculaire ou la puissance maximale aérobie) », explique Séverine Vidal, Cadre Technique National.

UN COURS SUR MESURE

Les exercices proposés sollicitent les chaînes musculaires dans leur ensemble via des mouvements

polyarticulaires : gainage sur fitball, fentes avec kettlebell, soulevé de terre avec sangle latex. « L'animateur supervise chaque atelier afin de mettre en œuvre une pédagogie différenciée. Il adapte ainsi la difficulté et l'intensité des exercices à ses pratiquants », explique Jérôme Pronot, formateur Comité Régional Bourgogne Franche-Comté. Les objectifs sont adaptables aux motivations de chacun : reprise du sport, maintien de la condition physique, préparation physique pour des objectifs sportifs (running, sports collectifs, sports de pleine nature, etc.).



GUIDEZ ET CHALLENGEZ

« La séance démarre par un échauffement rythmé, se poursuit avec 2 à 3 blocs de 4 à 6 exercices permettant de développer l'équilibre, la force, l'endurance. L'animateur peut proposer des challenges sur de courtes séquences, comme par exemple d'atteindre un nombre de répétitions sur la méthode Tabata », indique Jérôme Pronot. Ce protocole d'entraînement fractionné à haute intensité rythme les répétitions et permet à l'animateur de se concentrer sur les postures des pratiquants. « Le CTSS permet aussi de travailler dans toutes les filières énergétiques », ajoute-t-il.

UN COURS INATTENDU

Une séance de CTSS se construit avant tout avec l'animateur et les pratiquants concernés. En ce sens, il n'existe pas de modèle type de séance à apprendre par cœur et à proposer aux pratiquants. « On sort de la pédagogie du modèle de certains cours de fitness traditionnels comme le LIA ou tout autre cours chorégraphié. C'est une vraie plus-value pour l'animateur qui peut montrer toutes ses compétences d'éducateur sport santé », souligne Jérôme Pronot. L'animateur conduit sa séance selon ses propres savoir-faire et utilise un matériel spécifique et diversifié (sangles latex, TRX, cordes, fitball, foam roller, kettlebell) qui apporte de la variété notoire à ses cours.

UN COUP DE FOUET POUR L'ORGANISME

Le Cross Training permet une amélioration significative de nombreux paramètres de santé :

- **Il éloigne le syndrome métabolique**, régule la glycémie (taux de sucre dans le sang), le profil lipidique (taux de cholestérol et les triglycérides) ou la pression sanguine. « Sur le plan physiologique, il est intéressant d'allier renforcement musculaire et haute intensité pour repousser certaines pathologies comme le surpoids ou le diabète », explique Séverine Vidal. Le HIIT réduit le taux de masse grasse, augmente le métabolisme de base et favorise ainsi la perte de poids.
- **Repousser la dégénérescence musculaire liée au vieillissement** : Dès l'âge de 30 ans, le tissu musculaire subit une dégénérescence progressive de l'ordre de 3 à 8% par décennie, avec une accélération dès 50 ans, et à 70 ans nous avons perdu la moitié de notre masse musculaire au profit du tissu adipeux. Séverine Vidal explique que le CTSS « permet de lutter contre la dégénérescence vasculaire et musculaire (notamment au niveau des sarcomères), et préserve ainsi l'efficacité des mouvements fonctionnels, ceux nécessaires au quotidien ».

Elodie Sillaro

Animateurs

AIDEZ LES SENIORS À RESTER ACTIFS !

Les seniors l'ont compris, pratiquer une activité physique améliore leur bien-être et leur permet d'être en meilleure forme. Mais ces derniers ont également besoin d'un coup de pouce. Qui peut leur être apporté par une offre d'animation fédérale « Bien Vieillir ».



Pour 80% des seniors, la pratique régulière d'une activité physique a des effets positifs sur leur santé. C'est également la conclusion du baromètre Sport Santé dévoilé par la FFEPGV en mars dernier. Or plus de la moitié des seniors qui ne pratiquent pas (ou peu) de sport l'expliquent par le sentiment d'être trop âgés pour s'y mettre ou la peur de ne pas réussir physiquement.

Ils le disent d'ailleurs dans le baromètre, ils ont besoin d'accompagnement. Il existe pour eux une solution d'accompagnement douce à la reprise d'une activité physique : la séance GV « Bien Vieillir ».

ENCOURAGER UN PUBLIC FRAGILE

« Dans le cadre d'une reprise d'activité pour un public avançant en âge, éloigné

de la pratique physique, l'offre « Bien Vieillir » permet aux seniors de découvrir des pratiques diversifiées, adaptées à leurs capacités et à leur état de vieillissement, qu'il soit normal, usuel ou pathologique (problèmes visuels, auditifs, d'équilibre, d'arthrose), ou liée à des maladies chroniques (surpoids, diabète, problèmes cardiaques) », explique John Picard, Conseiller Technique National (CTN). Le rôle de l'animateur est essentiel dans sa capacité à proposer et à adapter des situations au profil du pratiquant. »

ÉLOIGNER LES EFFETS DU TEMPS

Entretien de la souplesse, la force musculaire, l'équilibre afin de préserver l'autonomie le plus longtemps possible, tel est l'objectif de l'éducateur qui anime un cours « Bien Vieillir ». Chaque séance est élaborée à partir d'intentions éducatives, visant le maintien des capacités physiques : être capable de soutenir un effort, soulever et

déplacer une charge, s'opposer à une résistance, accroître sa vigilance ou encore favoriser la mémorisation. Elle a la particularité d'être plurielle dans sa conception : « L'animateur accroît sa polyvalence en encadrant plusieurs activités, il sait communiquer avec un public vieillissant en perte de confiance et détecter les aptitudes ainsi que les freins de chacun en lien avec leur âge, leur pathologie et leurs capacités physiques », souligne le CTN.

L'animateur dispense ainsi une séance adaptée (type d'exercices, intensité, nombre de répétitions, de séries...) dans la bonne humeur et la convivialité, tout en conservant l'intégrité du pratiquant et son autonomie dans sa pratique.

PLAISIR ET LIEN SOCIAL

Outre l'expertise de l'animateur, plus de la moitié des seniors interrogés dans le baromètre Sport Santé aimerait faire du sport en compagnie de personnes de leur génération. « La séance Bien Vieillir permet de lutter contre l'isolement en favorisant les rencontres, le lien social, l'estime de soi au travers d'activités physiques ludiques », conclut le Conseiller Technique National.

Elodie Sillaro



DES SÉANCES POUR ACCOMPAGNER LES GRANDS SENIORS

L'animateur Sport Santé peut intervenir dans les établissements d'hébergement collectifs pour personnes âgées dépendantes (EHPAD). En effet, la FFEPGV propose une offre d'animations spécifique adaptée : la séance « Maintien de l'autonomie » pour les personnes âgées fragilisées et/ou en maintien d'autonomie.

Grâce à la formation « Maintien de l'Autonomie » dispensée par la Fédération, l'animateur peut intervenir en hébergement collectif pour personnes âgées : maison de retraite, EHPAD ou résidence autonomie. « Le maintien de la mobilité et la réalisation des gestes du quotidien concourent au maintien de la qualité de vie et constituent une priorité pour notre Fédération », explique John Picard, Conseiller Technique National. Renforcement musculaire, marche, expression corporelle, parcours tactile et sonore, l'animateur conçoit ses séances et les adapte au profil de ses pratiquants ; des personnes fragiles, en maintien d'autonomie, sujettes

au vieillissement pathologique. Pour mener à bien son projet, il intervient en complément des activités thérapeutiques existantes (kinésithérapie, ergothérapie) sous couvert du médecin coordonnateur de l'établissement, auprès d'une équipe de professionnels de gérontologie.

UNE PÉDAGOGIE ADAPTÉE

« Grâce à des tests simples auxquels il est formé, l'animateur connaît l'évaluation gériatrique standardisée (EGS) qui lui permet de déterminer les capacités physiques et psychomotrices de ses pratiquants : lever de chaise, station unipodale, déplacements ». Il peut ainsi créer ses propres parcours

en fonction des capacités de chacun et apporter de nouvelles situations pédagogiques adaptées. « Il concourt au maintien des gestes quotidiens (s'habiller, se peigner, manger seul) ainsi que sur la prévention des chutes liées à la fragilité des résidents », ajoute John Picard.

CRÉER DU LIEN SOCIAL POUR BIEN VIEILLIR

L'animateur conçoit, anime et évalue ses séances afin d'optimiser les différentes capacités physiques qui interviennent dans le maintien des gestes du quotidien mais aussi du bien-être. Outre l'activité physique, « toutes ces pratiques permettent

aussi de créer du lien social, indispensable pour rencontrer d'autres résidents », souligne le Conseiller Technique National. Aujourd'hui, nous savons que le maintien des liens sociaux joue un rôle majeur dans le maintien de ses capacités et de son bien-être physique, psychologique et social ; un rôle que remplissent les animateurs EPGV auprès des personnes âgées, fragiles ou dépendantes. Expression corporelle, parcours de marche et d'adresse, « ces activités se réalisent en petit groupe de 4 à 8 personnes pour des séances conviviales et une prise en charge optimale des résidents de même niveau d'autonomie ou fonctionnelle ».

Elodie Sillaro



Au service des clubs

L'ARCHIVISTE - DOCUMENTALISTE



Jonas Micard
Documentaliste - Archiviste
à la FFEPGV

CURRICULUM VITÆ

- **38 ans**
- **2004** : Maîtrise d'Histoire (Université de Poitiers et Université Laval (Québec))
- **2008** : Master d'Archivistique (Université Laval (Québec) et Mulhouse)
- **Depuis 2011** : Documentaliste - Archiviste à la FFEPGV

Le personnel de la FFEPGV, bénévoles, élus, techniciens, dirigeants de clubs ou de CODEP/COREG, salariés du siège, travaillent pour vous ! Chaque mois, découvrez l'un d'eux. Ce mois-ci, c'est Jonas Micard qui nous dévoile les dessous de son travail de documentaliste et d'archiviste à la Fédération.

Comment devient-on documentaliste - archiviste à la FFEPGV ?

J'ai d'abord passé une maîtrise d'Histoire à Poitiers, puis en échange avec l'Université Laval au Québec et j'ai enchaîné avec un Master d'archivistique que j'ai terminé à Mulhouse. J'ai ensuite rempli des missions courtes pour des entreprises privées et publiques, jusqu'à ce que l'Association des Archivistes de France m'alerte sur une opportunité à la Fédération, où je suis arrivé en 2011.

En quoi la FFEPGV vous a séduit ?

La FFEPGV est une fédé qui a le goût de l'archive. C'est aussi une structure dans laquelle j'avais l'opportunité d'être le seul archiviste et d'envisager la globalité d'un processus qui permet à la fois de traiter le passé, le présent et d'anticiper l'avenir.

En quoi consiste votre travail ?

Je réunis tous les documents à forte valeur ajoutée susceptibles d'intéresser les élus, les salariés et les structures de la Fédération qui en auraient besoin. Ce sont surtout des documents administratifs, tels que les comptes rendus des AG, des Codir, les décisions sur la mise en œuvre de la politique de la FFEPGV, tout ce qui concerne sa vie et sa gestion. Ce sont ceux que l'on me demande le plus. Mon rôle consiste aussi à réunir, inventorier et indexer des témoignages du passé,

mais aussi à faire en sorte de les faire connaître en les proposant à la consultation à des chercheurs universitaires ou en les exposant, par exemple, dans la rubrique rétro de *Côté Club*. La finalité d'une archive, c'est d'être utilisée, pas qu'elle dorme sur une étagère.

“ LA FFEPGV EST UNE FÉDÉRATION QUI A LE GOÛT DE L'ARCHIVE ”

Quels sont vos plus vieux documents ?

Ils remontent avant la naissance de la Fédération en 1888. Certains sont des documents uniques, introuvables à la Bibliothèque Nationale de France. J'ai, par exemple, une collection de *la Revue des jeux scolaires*, revue fédérale datée de 1890. Disons que j'ai des documents qui couvrent l'histoire de 1848 à 2019.

Comment les dénêchez-vous ?

Il y a d'abord le fonds fédéral déjà riche. Puis il y a un travail de réseau avec des associations d'historiens ou des universitaires qui permet parfois de tomber sur des fonds privés et de vrais trésors. Récemment, nous avons reçu en don le fonds Jean Zoro, une célébrité du milieu de l'EPS. C'était un fonds de 600 ouvrages.

En quoi pouvez-vous aider les clubs ?

Mon travail ne se limite pas aux archives historiques et j'invite les clubs qui souhaitent trier leurs archives à me contacter afin de s'assurer de respecter les durées légales de conservation.

Qu'aimeriez-vous améliorer dans le service ? Quels sont les projets ?

J'aimerais que l'on crée une photothèque, avec un outil adapté à nos besoins. J'aimerais aussi que l'on développe la veille d'articles que l'on effectue sur un outil baptisé ElCurator. Cet outil permet de sélectionner et de partager des articles concernant notre univers et d'amener à la réflexion. Enfin, nous avons réalisé 6 « rollups » pour une exposition sur les 130 ans de la Fédération. Cette exposition est disponible pour les Codep et Coreg qui le souhaitent. Elle est actuellement utilisée pour une opération grand public dans les Hautes-Alpes, avant de partir pour le Coreg Occitanie.

**Propos recueillis par
Vincent Rousselet-Blanc**

AU CŒUR DES ARCHIVES

Un bureau qui sent bon les vieux papiers. Quelques centaines de mètres de linéaire abritant des trésors. Et toute la vie et l'histoire de la Fédération réunies dans une pièce de 30 m². Bienvenue aux archives de la FFEPGV !

A l'heure où le numérique a chassé le papier de bon nombre de nos bureaux, celui de Jonas Micard fait figure d'exception, d'anachronisme presque, malgré l'indispensable ordinateur qui trône au milieu. Un lieu envoûtant pour qui a de l'imagination, du nez ou une passion pour l'Histoire. Un refuge où sur 400 m de linéaire environ (cf. encadré), des livres d'un autre âge aux odeurs de vieux papier et de reliures en cuir côtoient des centaines de cartons aux annotations parfois énigmatiques. « Mon travail est de tenter de savoir tout ce qu'il y a dans chaque carton et de le décrire pour le rendre accessible », explique Jonas en désignant les étagères des documents administratifs. Documents qui regroupent les fiches de paie des salariés fédéraux jusqu'aux comptes rendus d'AG, « en passant par les infos légales, les enquêtes, études et rapports sur la réflexion fédérale produite par les élus et les Directions. Ces documents permettent aux élus, aux salariés et aux structures de pouvoir éclairer une décision, de vérifier s'il y a eu débat, d'avoir une confirmation des termes exacts employés, etc. »

VALORISER L'HISTOIRE

Lorsque l'on passe aux rayons abritant les documents bien plus anciens, remontant jusqu'à la fin du 19^e siècle, Jonas Micard est tout aussi intarissable. Et ne manque jamais de dévoiler fièrement l'un de ses trésors, un ouvrage intitulé « Lendit », un livre-photos de 1898. « A l'époque, la transmission des



informations dans le monde du sport se faisait surtout à l'oral, il y avait peu d'écrit. Si bien qu'aujourd'hui très peu de fédérations ont conservé un vrai fonds d'archives. Celui de la FFEPGV est sans doute l'un des plus riches, avec des ouvrages introuvables ailleurs ». Mais reste encore à inventorier une cinquantaine de mètres de linéaire et à classer, décrire et indexer de nombreuses photos. Un travail qui tient à cœur à Jonas car les archives ne sont pas exclusivement destinées à une clientèle interne à la Fédération. Elles sont là pour être exploitées, publiées, ne pas dormir dans des cartons ou sur des étagères. « Les archives doivent valoriser l'Histoire. Etant donné la rareté documentaire dans le monde du sport, je reçois très souvent des demandes de la part de chercheurs universitaires, raconte l'archiviste. Mais aussi du groupe socio-historique créé par la Fédération. Un groupe de cinq personnes, composé de sociologues et d'historiens du sport. » Leur rôle ? Réaliser

des documents historiques de référence tel que, par exemple, le livre rouge sur les 120 ans de la FFEPGV dans lequel « 80 à 90% des illustrations proviennent de nos archives », explique Jonas. « Mais, poursuit-il, le groupe se sert aussi du fonds pour des ouvrages plus institutionnels ou référents sur une thématique comme par exemple celui publié sur « L'exercice et la santé, identité de la gymnastique volontaire en France depuis 1954 ».

Et si l'on peut vous dire aujourd'hui avec assurance que l'activité physique en entreprise existe depuis les années 1930, qu'elle s'adresse aux femmes depuis 1920 ou que la fameuse notion de sport santé existe depuis les débuts de la FFEPGV, c'est parce que nos archives sont là pour le prouver.

Vincent Rousselet-Blanc

EN CHIFFRES

Les Archives, c'est :

- 2 500 ouvrages et des collections de périodiques sur une centaine de titres
- 100m de linéaire d'archives indexées
- 250m de linéaire d'archives intermédiaires (administratives surtout) appelées à être détruites
- 50m de linéaire d'archives en attente de traitement



BIENVENUE BÉRANGER !



Depuis le 24 avril, Jonas Micard peut compter sur l'aide précieuse de Béranger N'Tcha, 28 ans, actuellement en Master1 Culture et Communication à l'Université de Versailles-Saint-Quentin en Yvelines. Béranger effectuera un stage aux Archives pendant trois mois et demi.

Rétro

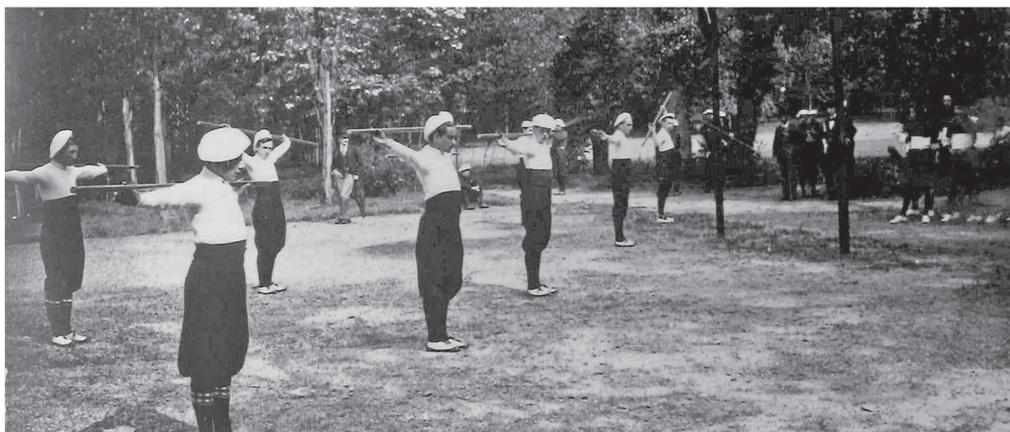
L'ACTIVITÉ PLEIN AIR : COMME UNE ÉVIDENCE

Pratique de complément ou de prolongement aux débuts du mouvement EPGV, l'activité de plein air s'est imposée comme un des principes majeurs de la Fédération. Retour sur cette évolution.

Dès 1888, Philippe Tissié, fondateur de la Ligue Girondine d'Education Physique, va, à travers les lendits, proposer une activité physique de plein air. Un lendit, au sens sportif, est un rassemblement d'élèves de plusieurs établissements qui, à travers des démonstrations, vont se mesurer dans une compétition amicale. En l'absence de lieu de pratique suffisamment grand, ce sont des prés et des terrains de manœuvres qui vont être utilisés. L'activité en plein air est lancée.

UNE PRATIQUE EXTÉRIEURE FAVORISÉE

Lors de refondation du mouvement en 1953, Pierre Seurin insiste pour la construction de salle d'Education Physique par l'Etat afin de permettre : « un travail régulier et progressif dans les conditions climatiques de notre pays », mais cela : « n'exclut nullement le travail à l'extérieur chaque fois que cela est possible ». Il y a donc chez les pionniers de



Lendit de Pau - Mouvement d'assouplissement selon la méthode du Dr Tissié - 1898

la Gymnastique Volontaire le souhait de pratiquer toute l'année en favorisant l'extérieur, la séance en salle devant être liée aux conditions climatiques. Dans un premier temps, il est vrai que les Activités Physiques de Pleine Nature (APPN) vont se traduire par des stages organisés en dehors des séances classiques. Au niveau fédéral, le premier stage de ski a lieu en 1963, à La Plagne, et sera suivi par un stage fédéral d'initiation en « voile, plongée, tennis » au CREPS de Boulouris, près de Saint-Raphaël. Le succès de ce stage va encourager les loisirs de pleine nature

comme complément utile à la séance GV. Pour Bernard Villey, il s'agit « d'intensifier les pratiques de plein air (en initiation) pour renouveler les contenus fédéraux tout en respectant l'esprit GV ».

UN ARBRE DANS LE LOGO

A la suite de la fusion de 1972 entre la Gym Volontaire et les Hébertistes de la Méthode Naturelle, la question du plein air revient car, pour un hébertiste, l'activité physique se fait forcément en extérieur. C'est à cette occasion que le personnage du logo qui symbolise la Gym

Volontaire va être représenté dans un arbre. La pratique en extérieure se concrétise par des séances d'activités dites « de prolongement » en pleine nature. Cela correspond aussi aux souhaits des licenciés de bénéficier d'une offre d'activités de plein air et de loisir long. Il faut aussi y voir une volonté pour les dirigeants d'attirer un public masculin, théoriquement plus enclin à pratiquer en plein air que dans une salle. Il n'est pas sûr que ce souhait fut exaucé, le taux de féminisation du mouvement dépassant les 90 % à cette époque (cf. *Côté Club* n°34.)



Stage de Ski de La Plagne - Premier stage en extérieur - 1963



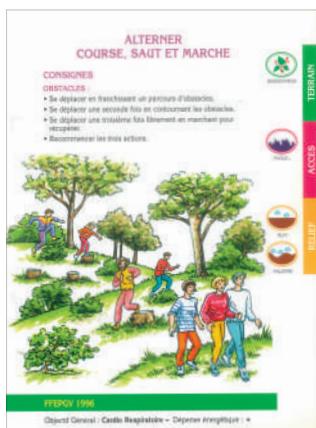
Stage de Voile de Bombannes - Présence de Raymond DINETY (droite) premier entraîneur national - 1983



Fête du sport – Démonstration EPGV au Champ-de-Mars (Paris) – 1990



Université d'été de Dunkerque – Séance GV à la plage – 1999



Fiche de séances – 100 activités en milieu extérieur – 1996

SORTIR DES GYMNASES

Par un Comité Directeur en janvier 1984, la Fédération délaisse le principe d'activités de prolongement en affirmant qu'elles font désormais partie intégrante des activités EPGV et conforme à la démarche pédagogique diffusée dans les stages de formateurs. Au cours des années 90 et au début des années 2000, la réglementation et la professionnalisation vont obliger la Fédération à adapter son offre de formation et parfois à recourir à des prestataires externes. Afin d'accompagner ces changements, la FFEPGV édite en 1996 un jeu de fiches

d'activités intitulé 100 situations en milieu extérieur, avec un accent particulier sur les intentions éducatives et les dépenses énergétiques. C'est d'ailleurs au CREPS de Boulouris que seront testées ces fiches d'activités.

Dans ces fiches ainsi que dans les articles de Loisirs Santé des années 2000, il y a une volonté d'utiliser, les espaces extérieurs de façon complète et d'utiliser à la suite des hébertistes, tout élément permettant de diversifier les exercices. Sur cette période à l'instar de la salle, la notion de progression individuelle est à prendre en compte, la notion de compétition devant rester marginale. Le numéro 120 de *Loisirs Santé* titre même en couverture : « Sortons de nos gymnases ».

HALTE À LA SÉDENTARITÉ !

L'objectif d'une séance en extérieur n'est pas déterminé par le milieu (parcours de santé...) ou par le matériel (VTT, freesbee) mais pour satisfaire les principes d'une séance GV : respect des intentions éducatives,

activités diversifiées, pédagogie différenciée. Pour rappel, les intentions éducatives sont le renforcement musculaire, l'équilibre, les activités cardiorespiratoires, l'habileté motrice, la souplesse et la communication motrice.

La Fédération encourage en ce début des années 2000 à sortir vers l'extérieur, à la fois pour diversifier nos pratiques mais aussi pour attirer l'attention du grand public sur nos activités. Elle valorise ainsi dans des articles les journées départementales en forêt, en montagne ou en milieu aquatique. C'est aussi la réémergence de la marche comme activité permettant de

lutter contre la sédentarité à partir de nouveaux programmes comme Acti'March ou la Marche nordique. Ce type de pratique rejoint l'actuel engouement autour du longe-côte.

Un programme comme Acti'March vise aussi à toucher de nouveaux pratiquants dont les sédentaires, avec des effets rapides sur leur santé, mesurables par des indices (IMC, tour de taille et indice de forme). Les activités extérieures sont ainsi conformes à la notion de sport santé, véritable moteur du développement de notre mouvement.

**Florine Liétin
et Jonas Micard**



Université d'été de Dunkerque – Découverte du char à voile – Présence de Gérard AUNEAU, président de la FFEPGV – 1999

Reportage

RETOUR EN IMAGES

Convention Fitness Sport Santé COREG PACA Aix-en-Provence - 4 mai 2019

Le 4 mai, le Comité Régional EPGV PACA organisait au Creps d'Aix-en-Provence, Tendrance#Event. L'occasion pour de nombreux Experts des activités «Tendance» de présenter et proposer aux participants des démonstrations de Fiesta Gym, Fit Work, Pilates, California Move, X-Fit ou encore de Yoga



Sanflor'Ensemble, marche contre le cancer Saint-Flour (Cantal) - 7 avril 2019

Cette marche à allure libre organisée par le Codep 15 a réuni 57 bénévoles et 350 participants. Elle a permis de récolter 4 000 € dont 2 000 € reversés au Centre Jean Perrin de Clermont-Ferrand dans le cadre de la recherche du bien-être du patient.



QUESTIONS-RÉPONSES

Question Vie Associative

Le nouveau contrat d'assurance va-t-il nous contraindre à des démarches particulières ?

NON. Le contrat avec Groupama ne sera effectif qu'à partir du 1^{er} septembre. C'est un contrat global passé avec la Fédération et lié à la prise de licence. Par conséquent, comme pour l'ancien contrat, vous n'aurez aucune démarche particulière à effectuer.

Question Direction Technique

Où puis-je me procurer le catalogue de formation pour la saison 2019-2020 ?

Il sera accessible à partir de juin 2019, le calendrier sera disponible sur le site fédéral : [www.sport-sante.fr/fr/emploi-amp-formation/](http://www.sport-sante.fr/fr/emploi-amp-formation/nos-certifications-federales.html)

[nos-certifications-federales.html](http://www.sport-sante.fr/fr/emploi-amp-formation/nos-certifications-federales.html)

L'offre fédérale comporte 40 formations dans l'optique de développer des compétences d'animation spécifiques auprès de différents publics.

Pouvez-vous nous décrire synthétiquement la filière de certification dans votre fédération ?

- Formation initiale (2 CQP / BPJEPS)
- 50 Formations Professionnelles continues certifiantes visant le développement de l'expertise réparties ainsi :
 - 40 certifications pour les animateurs
 - 7 certifications pour les dirigeants
 - 1 certification pour les agents de développement
 - 2 certifications pour les formateurs

AGENDA

FFEPGV – ÉVÈNEMENTS

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)

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

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

Le baromètre sport santé d'Ipsos réalisé pour la FFEPGV a beaucoup fait parler de lui dans les médias.

« **Prima Hors-série** » (19/4/2019) : encadré statistique avec mention FFEPGV

« **Le Progrès de Lyon** » et « **Le Bien Public** » (22/4/2019). Les deux quotidiens régionaux ont consacré une page à l'Enquête Ipsos/FFEPGV

« **Télé-Loisirs** » (27/4/2019) : dossier de 2 pages sur les « 5 sports à pratiquer au printemps ». Mise en avant de la marche nordique et un encadré statistique sur le baromètre FFEPGV (avec mention).

« **Femme Actuelle** » (29/4/2019) : encadré statistique avec mention FFEPGV

« **Que Choisir Santé** » (1/5/2019) : encadré statistique avec mention FFEPGV

« **Healthy Fit** » (1/5/2019)

Le bimestriel, dans un gros dossier de 9 pages intitulé « Mon programme sur mesure » a lui aussi mis en avant le baromètre FFEPV.

« **La Nouvelle République Deux-Sèvres** » : Article sur l'évènement « la Romadienne » organisé par les associations GV de Sainte-Néomaye et de Romans.



-30%

POWER BANDES

> Long. 105 cm

Réf.	Force	Coloris	Larg.	L'unité
110059	Extra souple		13 mm	7,90€ 5,50€
110060	Souple		19 mm	9,90€ 6,90€
110061	Medium		21 mm	10,90€ 7,60€
110068	Forte		29 mm	14,90€ 10,40€

-15%



FIT KETTLEBELL

Réf.	Poids	Coloris	L'unité
120171	2 kg		8,90€ 7,60€
120172	4 kg		11,50€ 9,75€
120173	6 kg		16,90€ 14,40€
120174	8 kg		22,90€ 19,50€

-20%



POWER BAG

Réf.	Poids	L'unité
Long. 50 x diam. 20 cm		
120130	5 kg	49,90€ 39,90€
120131	10 kg	54,90€ 43,90€
Long. 75 x diam. 25 cm		
120132	15 kg	59,90€ 47,90€

-20%

CORDES D'OSCILLATION

Réf.	Modèle	Taille	Diam.	Poids	L'unité
110070	Légères	10 m	26 mm	3,6 kg	59,90€ 47,90€
110071		15 m		4,6 kg	79,90€ 63,90€
110064	Lourdes	10 m	38 mm	7 kg	69,90€ 55,90€
110065		15 m		11 kg	89,90€ 71,90€



KIT SUSPENDER

1 Kit Classic

Ensemble complet livré avec son sac de rangement.

Réf.	L'unité
110081	29,50€ 22,80€

2 Kit Pro

Modèle complet pour une utilisation intensive. Livré avec son sac de rangement.

Réf.	L'unité
110062	43,90€ 35,15€



-20%

PACK CROSS TRAINING SPORT-SANTÉ

l'essentiel pour ouvrir un nouveau cours !

~~1096,00€~~
875,00€

Pack composé de :

Quantités	Contenu du pack
4	Fit kettlebell 4 kg
2	Fit kettlebell 6 kg
2	Fit kettlebell 8 kg
4	Power bag 5 kg
2	Wall ball 3 kg
2	Wall ball 6 kg
4	Kit suspender
2	Corde d'oscillation légère 10 m
1	Corde d'oscillation lourde 10 m
10	Power bande souple
10	Power bande médium
4	Roll mousse Pilates

Réf. 120204

COMMANDEZ
par téléphone **02 41 44 19 76**
www.gevedit.fr

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

GÉVÉDIT Fédération Française
un service plus **EPGV**

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

