

côté club

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS

Actualités

L'EPGV voit Octobre en Rose

Tendances

La santé entre dans la danse

RSE

Et si vous pensiez à la salle
écoresponsable ?

Animateurs

Place à la récupération

#38



Associatheque.fr évolue pour mieux accompagner les associations !

Une consultation adaptée à tous les écrans.

Des contenus ouverts* à tous !

Votre base de connaissances associatives fait peau neuve !

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

* Voir conditions sur le site associatheque.fr

Confédération Nationale du Crédit Mutuel - Association loi 1901 - siège : 88-90 rue Cardinet 75017 Paris - SIREN 784646689 - © shutterstock - Décembre 2018

ÉDITO



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

C'est pleine d'ambition et d'espoirs que j'ai abordé cette nouvelle saison, comme vous tous, je l'espère. L'ambition affichée d'une fédération dynamique, qui se renouvelle, qui se modernise résolument, qui désire plus que tout accompagner toujours mieux ses structures et ses licenciés par ses différents projets et séduire de nouveaux publics.

L'ambition d'une fédération qui vous offre toujours plus d'outils, de nouvelles perspectives d'évolution de vos structures et de vos métiers, des projets innovants et fédérateurs pour vous accompagner et faciliter votre vie associative ou d'animateur au quotidien. Les projets sont lancés, en phase de construction. Côté Club vous les fera vivre au fur et à mesure de leur avancée.

Cette ambition se nourrit d'espoirs de réussite. Espoirs que vous faites naître, sur le terrain, au quotidien. Grâce à des associations qui rejoignent notre univers EPGV. Grâce à une forte mobilisation sur le terrain pour faire briller les programmes EPGV « Gym Après cancer » lors de la prochaine manifestation d'Octobre Rose contre le cancer du sein. Ou encore grâce à la volonté d'un monde plus propre, plus responsable, plus respectueux de l'environnement et des causes sociales : ces aspects que vous découvrirez, entre autres, dans ce Côté Club, témoignent de votre fidélité à nos valeurs, de votre remarquable enthousiasme et de votre formidable engagement. Comment, à voir notre magazine, ne pas espérer un bel avenir pour notre Fédération ?

Je vous souhaite donc à toutes et à tous à nouveau une excellente saison 2019-2020 et que ces espoirs se transforment rapidement en réalités pour notre plus grande fierté.

Patricia Morel,
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #38 OCTOBRE 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 : communication@vitafede.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

Comité de lecture :
Denis Capdeville, Françoise Crist-Mouliérac, Brigitte Lan, Simone Lefebvre, Patricia Morel

Secrétariat de rédaction :
Agence Comquest

Rédacteurs :
Alexandre Benard, Vincent Rousselet-Blanc, Elodie Sillaro, Alina Taranik
Ont participé à ce numéro :
Céline Corneau, Jonas Micard

Crédit photos :
Clubs EPGV, Codep EPGV, Claude Rouillé, Audrey Gabon, FFEPGV, Adobe Stock, iStock, V.Rousselet-Blanc

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° 0624 G 91386
Dépôt légal : n°38, octobre 2019 - ISSN : 2258-062X

GYM AVEC DISQUES GLISSEURS une activité tendance, complète, pour une séance GV diversifiée et dynamique !



A partir de
6,90€
en pack



Paire de disques GV'Gliss

Paire de disques glisseurs pour surfaces dures (parquets, lins, résine, carrelage...), réalisés avec une double feuille polyester avec mousse de confort en sandwich. Finitions coutures renforcées.
> Diamètre 23 cm

Réf.	La paire	À partir de 10
130142	8,95 €	7,95 €

OFFRE PACK

**PACK 25 PAIRES
GV'GLISS
+ 1 sac de
rangement
OFFERT**

189,00€

Réf. Pack 130143

OFFRE PACK

**PACK GLOBAL
25 PAIRES GV'GLISS
+ sac de rangement
OFFERT
+ livret exercices
+ 4 DVD
en français**

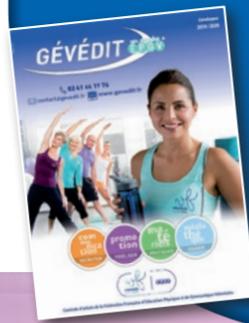
~~265,45€~~
239,90€

Réf. Pack 130144

UN CATALOGUE COMPLET

240 PAGES
de produits,
de solutions et
d'avantages !

Exclusivement
réservé aux clubs,
dirigeants, animateurs
et licenciés FFEPGV



Exercices avec Disques Glisseurs

119 Exercices Pour Un Entraînement Complet



Manuel d'exercices avec disques glisseurs

Un manuel d'exercices avec disques glisseurs très complet, réalisée par Doris Saint-Arnaud, que certains d'entre-vous connaissent bien, puisque Doris nous a déjà fait le plaisir d'intervenir en France sur plusieurs stages EPGV départementaux ou régionaux. Cet ouvrage de 68 pages illustrées vous propose l'essentiel des exercices permettant de travailler en renforcement musculaire ou en cardio que ce soit debout, assis, allongé... Un outil indispensable à la préparation de vos séances et complémentaire aux quatre DVD déjà réalisés. Doris St-Arnaud - 68 pages - Ed. Gévédit

Réf.	L'unité
210246	14,90 €

Création : MCM/AR/PH/AC - 02 41 57 33 72 - GEV, AP/67 - Prix TTC en euros valables jusqu'au 31/12/2019. GEVEDIT - SARL de la FFEPGV - RCS PARIS : 1979 B 07806 N° SIRET : 950 023 580 0034 - N° TVA : FR 68 950 023 580

SOMMAIRE



12



20



24



30

Actualités

Fédérales

6. Le PNF 2019-2020 est disponible

COREG CODEP

7. PROGRESS, un programme qui a de l'avenir

8. L'EPGV voit Octobre en Rose

Clubs

10. L'Univers EPGV, centre d'attraction

RSE

12. Et si vous pensiez à une salle de sport écoresponsable ?

Tendances

14. Quand la santé entre dans la danse

Marketing / Digital

16. Un calendrier plein de ressources

17. Se référencer sur Google, tout un art !

Gestion / Juridique

18. Bien préparer sa manifestation extérieure

19. La buvette : à quelles conditions ?

Sport santé

20. De l'activité physique pour combattre le cancer

Animateurs

23. Glissez vers le bien-être avec le Fit'Gliss

24. Optimiser sa récupération

25. Récupération : adapter son alimentation à ses séances

Au service des clubs

26. Gérant de la centrale d'achats Gévédit

27. Dans les coulisses de Gévédit

28. Les seniors : au cœur des préoccupations

30. Reportages : C'est la rentrée !

30. Reportages : Les associations tiennent forum



Téléphone : 02 41 44 19 76
www.gevedit.fr

Gévédit - ZA Grand maison - 120 rue Louis Pasteur
49800 TRÉLAZÉ • E.mail : contact@gevedit.fr



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

Actualités fédérales

LE PNF 2019-2020 EST DISPONIBLE

L'édition 2019-2020 du PNF, le Programme National des Formations, est en ligne sur le site fédéral. Ce catalogue propose une offre riche et variée répondant aux besoins de l'ensemble des acteurs fédéraux (dirigeants, techniciens, salariés administratifs, animateurs et acteurs de santé). Les grands points.

POUR LES DIRIGEANTS

La programmation prévoit 5 formations dont les thèmes illustreront le projet politique fédéral. Par ailleurs, la Fédération travaille à l'élaboration d'un cursus par domaines de compétences composé de plusieurs formations modulables conduisant à l'acquisition du CFGA (Certificat de Formation à la Gestion Associative).

POUR LES ANIMATEURS

Deux formations visent à développer des compétences d'animations associées à l'expertise des programmes Gym'Après Cancer et Diabète et Surpoids afin d'assurer le déploiement des concepts sur l'ensemble des territoires.

POUR LES TECHNICIENS

La formation initiale des formateurs (Conseiller de Formation et Directeur de

Formation) et des développeurs (Conseillers de développement) n'est pas proposée cette saison mais sera reprogrammée en 2020-2021. Pour la première fois, la FFEPGV organisera des assises de la formation du 23 au 25 janvier 2020 afin de prendre en compte l'environnement en évolution et définir des orientations pour le réseau des 17 Organismes de Formations EPGV.

POUR LES SALARIÉS ADMINISTRATIFS

Deux formations continues, l'une visant à optimiser l'utilisation au quotidien de la plateforme informatique liée à la gestion des formations à travers notre outil commun de Gestion Administrative et Financière, l'autre permettant de prendre en compte et répondre aux exigences associées à la certification Qualité de l'AFNOR.



EMILY MARTINEAU, NOMMÉE CTN

Le Bureau Directeur Fédéral a validé le recrutement d'Emily Martineau au poste de Conseiller Technique National à plein temps à la Direction Technique Nationale à compter du 1^{er} septembre 2019. Son poste couvrira pour 2/3 du temps des missions technico-pédagogiques et concernera pour 1/3 la fonction de référente du partenariat, en collaboration avec la Direction Communication/Marketing & Transition Numérique.

" CE CATALOGUE PROPOSE UNE OFFRE RICHE ET VARIÉE RÉPONDANT AUX BESOINS DE L'ENSEMBLE DES ACTEURS FÉDÉRAUX "



UN PARTENARIAT QUI ASSURE

Alors que Groupama s'affiche depuis la rentrée comme le nouvel assureur de la FFEPGV, Catherine Lesourd, présidente du club de Chasseneuil-sur-Bonnieure (Charentes), a déjà réussi à nouer un partenariat avec la caisse d'assurance. "Quand j'ai découvert dans Côté Club que la Fédération prenait Groupama comme nouvel assureur, ça a percuté tout de suite", raconte-t-elle. Et pour cause, la présidente de la GV Chasseneuil est aussi administratrice de la caisse locale de Groupama de La Rochefoucauld (Charentes). "J'ai immédiatement pris rendez-vous avec un conseiller et je lui ai proposé de devenir notre partenaire, poursuit la présidente. Il a immédiatement accepté." Résultat, la caisse locale Groupama propose, depuis le 1^{er} septembre, à chaque licencié qui a (ou aura) signé un contrat auprès

de cette caisse locale de bénéficier de 15 % de réduction sur tous ses contrats (à vie) sauf sur le contrat obsèques. Un partenariat que le conseiller de la caisse d'assurance est venu annoncer en personne aux 112 licenciés du club à l'occasion des deux premiers cours de l'association début septembre. Mais ce n'est pas tout, Catherine Lesourd a obtenu plus : "La caisse locale s'est également engagée à animer la tombola de l'assemblée générale de l'association que j'organiserai en octobre et nous fournira 5 lots. Elle nous fournira également, sous forme de prêt, des banderoles et prendra à sa charge l'impression de nos affiches et flyers pour la rentrée prochaine car il était un peu tard pour celle-ci. Je suis très contente que la Fédération ait changé d'assureur car, avec Groupama, nous travaillons dans la proximité", ajoute Catherine Lesourd.

Actualités COREG

PROGRESS, UN PROGRAMME QUI A DE L'AVENIR

Lancé à titre expérimental en 2017 sur son territoire par le Coreg EPGV PACA à destination exclusive de patients atteints de maladies chroniques, le programme Progress a pris de la consistance. Bilan d'une action qui sera reconduite cette saison et qui ne demande qu'à être modélisée.



Nom de baptême : Progress. Si vous n'en avez pas entendu parler dans votre région, c'est normal : ce programme n'a été développé pour le moment que par le Coreg EPGV Paca qui l'a imaginé. Son objectif : permettre aux personnes de 18 à 55 ans (adultes) et aux seniors de plus de 55 ans, atteints de maladies chroniques, hors établissements médico-sociaux, sociaux ou sanitaires, mais orientés par leur médecin, d'accéder à une activité physique et/ou sportive dans un cadre sécurisé et de s'y maintenir.

« Progress, explique Arnaud Marchais, CTR au Coreg EPGV Paca, est un condensé des compétences que nous avons dans les programmes fédéraux que nous développons déjà comme Gym'Après cancer, le diabète, etc. Comme il était parfois compliqué de recruter des patients pour ces différents programmes, il nous a paru pertinent de les regrouper. »

POUR UN MODE DE VIE PLUS ACTIF

Programme Sport-Santé de prévention par l'activité physique visant le bien-être et l'amélioration de la condition physique, Progress est un programme dit « passerelle », limité dans le temps, pour

permettre à la personne d'intégrer l'activité physique et un mode de vie plus actif de façon régulière et durable dans son quotidien. Expérimenté en 2017, c'est depuis la saison dernière qu'il a connu son véritable déploiement. « On l'a mis en place à Nice, Aix-en-Provence, Gap et Fréjus-St-Raphaël (2 programmes),

" C'EST UN PROGRAMME AUQUEL ON CROIT, ET QUI PEUT ÊTRE MODÉLISABLE SUR LE RESTE DU TERRITOIRE "

détaille Arnaud Marchais. Pour les trois premières villes, en attendant de se rapprocher de certains clubs susceptibles de prendre en charge son accueil, c'est le Coreg Paca qui s'est occupé de piloter le projet, de recruter les patients en partenariat avec des services hospitaliers, de trouver les animateurs spécialisés, les partenaires locaux pour les salles d'accueil, la piscine et les gymnases et organiser les séances. Le programme a été très bien accueilli par tout le monde, ce qui a facilité les choses. A Fréjus, c'est le club Gym Saint-Exupéry (83) du président Michel Ridoux, qui accueillait déjà un programme

GAC, qui l'a pris à sa charge. »

UN PROGRAMME APPRÉCIÉ ET RECONDUIT

Programmé sur 31 semaines, Progress a ainsi proposé à près d'une centaine de patients atteints de maladies chroniques (diabète, cancer, broncho-pneumopathie chronique obstructive, maladies cardio-respiratoires...) 3 séances d'activités physiques adaptées hebdomadaires, encadrées par des éducateurs sportifs spécialement formés. Activités proposées sur 3

marche nordique, urban-training et séance d'aquagym.

Et sur le terrain, patients et encadrants vantent partout ses bienfaits. « Les retours sont super positifs et nous avons eu beaucoup de participants, se félicite le CTR. On a même eu l'honneur d'un reportage de France 3 Régions, en ligne sur notre site du Coreg Paca, avec des témoignages de personnes ravies de l'expérience. »

Quant à l'avenir de Progress, s'il demeure toujours fragile car dépendant des financements, il est déjà écrit. « C'est un programme auquel on croit, et qui peut être modélisable sur le reste du territoire. Et si l'ARS a d'ores et déjà manifesté son soutien, le programme sera bien reconduit cette année et nous cherchons toujours de nouveaux partenaires et financeurs pour le développer dans d'autres villes de la région », conclut Arnaud Marchais.



L'EPGV VOIT OCTOBRE EN ROSE

Le mois d'octobre sera marqué par la manifestation nationale Octobre Rose en vue de soutenir la recherche et aider à la promotion des campagnes de dépistage du cancer du sein. Une manifestation à laquelle les structures (Codep et Coreg) et les clubs EPGV seront fortement associés.

Depuis 2009, par le biais de ses clubs affiliés, la FFEPGV accueille des personnes atteintes de cancer ou en rémission au sein de séances spécifiques, le désormais fameux programme « Gym'Après Cancer » (GAC). C'est pourquoi il est important pour les associations EPGV de participer à « Octobre Rose ». Cette année encore, la Fédération y sera bien représentée.

LA FFEPGV, UN ACTEUR MAJEUR

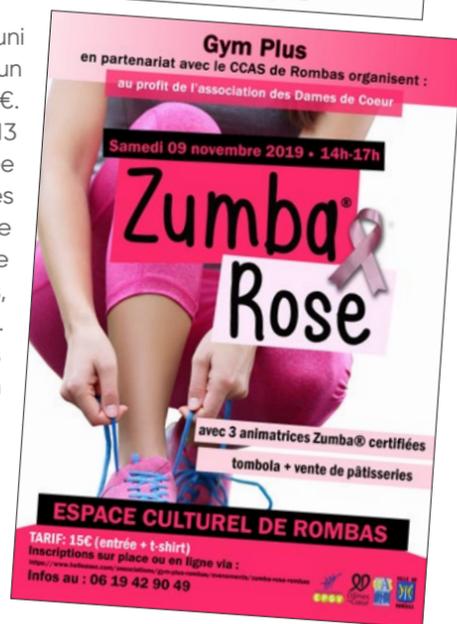
Partout en France, des structures EPGV se mobiliseront pendant ce mois d'octobre. Ainsi, le Codep Savoie a d'ores et déjà annoncé sa participation à l'événement pour la deuxième année consécutive, en partenariat avec Doc Savoie, structure de gestion du dépistage du cancer du sein et du cancer colorectal en Savoie. Les deux structures proposeront des animations Body Zen et Aero move. Le Codep21 participera également, comme il le fait depuis plusieurs années, en partenariat avec la Ligue contre le cancer. Même mobilisation pour le Codep GV 47 et ses associations qui participent à l'initiative depuis 3 ans. Cette année, c'est même l'un de ceux qui a pris de l'avance sur l'agenda avec la tenue, pendant cinq jours en septembre sur la Foire d'Agen, d'un stand "Octobre Rose" et d'un autre Gym Volontaire. Plus loin encore, à quelques milliers de kilomètres de la métropole, le Codep

de La Réunion honorera les valeurs EPGV en participant à la manifestation « Odyssea » (stand d'information et inscriptions à la marche et aux courses) les 9 et 10 novembre. « Le Codep de La Réunion en profitera pour communiquer sur les cours "Gym'Après Cancer" créés dans l'île », assure Sylvain Anceume, Conseiller Référent Territorial. Pour le Codep28 d'Eure-et-Loir, la mobilisation a débuté dès juin pour les traditionnelles "Foulées Roses" de Chartres. En Octobre, le Codep28 participera bien évidemment à Octobre Rose, avec des stands d'information et de prévention installés les 5, 12 et 13 octobre dans le magasin Cora de Dreux et avec une participation à une marche familiale et une l'organisation d'une animation Zumba.

MARCHE ROSE, ECHAPPÉE ROSE, ZUMBA ROSE...

« Cela fait 5 ans que je propose à Draguignan le programme Gym'Après Cancer, explique Marlène Kopec, correspondante et animatrice de Gym V Sport Santé - Les Arcs, aux Arcs sur Argens (83). Cette année, pour la première fois, nous avons décidé de participer à Octobre Rose en organisant notre propre événement. Cela fait six mois que je le prépare. » Cet événement imaginé par l'association et baptisé « Les Arcs en Rose » proposera notamment, le 16 octobre, une Marche Rose, ouverte gratuitement au public. « Les bénéficiaires

récoltés sous forme de dons, de ventes d'objets promotionnels ou de recettes à la buvette iront intégralement financer le programme Gym'Après Cancer Draguignan », poursuit l'animatrice. Même démarche pour l'association Gym Plus de Riscle, dans le Gers, qui organise aussi, le 13 octobre et pour la 5^e année consécutive, une marche au profit de la Ligue contre le cancer du sein, action qui, l'an dernier, avait réuni 550 marcheurs pour un don total de 5 700€. Ce sera aussi, le 13 octobre, "L'Echappée Rose" initiée par les clubs Vital'Gym de Ste Néomaye et le club GV de Romans, dans les Deux-Sèvres. Marche, activités sportives et initiation "Marche Nordique" sont également au programme de l'Association "Joies et Loisirs" de Saint Martin-sur-le-pré, dans la Marne, pour qui ce sera la 3^e participation consécutive. En Moselle, à Rombas, ce n'est pas une Marche, mais une "Zumba Rose" qui sera organisée par l'association Gym Plus, en partenariat avec le CCAS de Rombas et le Codep 57 qui mettra à disposition des



» LE ROSE PILATES POUR SE RECONSTRUIRE

A Chelles, en Seine-et-Marne (77), le club GV Chelloise est également un habitué d'Octobre Rose. En dehors des diverses manifestations organisées par le club, le GVC profite de l'événement pour présenter le cours de « Rose Pilates » qu'il donne toute l'année. « Les femmes atteintes d'un cancer du sein, même guéri, présentent souvent des douleurs ou une gêne pour utiliser pleinement leurs membres supérieurs, ainsi qu'une certaine fatigue et une silhouette qui manque de tonus », explique Nicole, la présidente du GVC. Des troubles qui pourrissent la vie au quotidien. « Issue de la méthode Pilates, la gymnastique Rose Pilates aide les femmes atteintes d'un cancer du sein ou en rémission de renouer en douceur et en profondeur avec leur corps », poursuit la présidente en appuyant le discours sur le flyer réalisé spécialement par l'association pour Octobre Rose. A Ozoir-la Ferrière, en Seine et Marne, l'association Gymnastique Volontaire Adultes Ozoir présentera aussi au grand public ses activités « Rose Pilates » et ses adhérents participeront les 5 et 6 octobre aux courses caritatives organisées par Odyssea, association créée dans le but de sensibiliser sur le cancer du sein. Du côté du Var, l'association Gym Saint-Exupéry est partenaire depuis quatre ans du Centre Hospitalier Intercommunal (CHI) de Fréjus pour le programme Gym après Cancer et participe activement à chaque manifestation. Et



Octobre Rose à la Réunion

comme il est aussi important d'informer sur le sujet, le club Tremplin Santé de Moissac (Tarn-et-Garonne) a décidé de participer sous la forme d'une conférence donnée le 9 octobre avec Cécile Kerherve, directrice de formation au Coreg Occitanie et animatrice spécialisée Gym'Après cancer à l'association. Nous n'avons bien sûr pas listé l'ensemble des manifestations auxquelles participeront nos licenciés et structures associatives, départementales ou régionales, mais elles seront nombreuses, témoignages de l'engagement de la FFEPGV qui s'est, depuis dix ans maintenant, bel et bien positionnée comme un acteur majeur de l'accompagnement et du rétablissement des personnes atteintes d'un cancer.

Vincent Rousselet-Blanc



Mobilisation à Riscle (Gers)



Les clubs du Codep 47 mobilisés

DISPARITION

C'est avec beaucoup de tristesse et d'émotion que le Codep28 nous a informés du décès de Yolande Cheval, ancienne présidente du Codep. Yolande avait consacré à l'EPGV 16 ans en tant que présidente et plus de 25 ans dans le comité directeur. Nous adressons toutes nos condoléances à son mari Roger et à ses enfants et petits-enfants qu'elle aimait tant.



L'UNIVERS EPGV, CENTRE D'ATTRACTION

Chaque année, la FFEPGV enregistre l'affiliation de nouvelles associations. Cette saison, le Codep du Loiret en a compté trois. Parmi elles, le NordicFit Sport et Santé de Montargis. Gilles Pinsard, 58 ans, correspondant du club, revient sur les raisons qui l'ont convaincu de rejoindre l'univers EPGV. Interview.



Gilles, comment avez-vous pris la décision de vous affilier à la FFEPGV ?

Mon club était affilié depuis trois ans à une fédération internationale de Marche Nordique. Sur le terrain, nous rencontrions souvent des adhérents EPGV, ils nous parlaient de la fédération, de ses valeurs et de la notion de sport-santé à laquelle je suis très sensible. L'idée de

rejoindre la FFEPGV a germé. J'ai contacté le Codep 45 en mai. Il m'a invité à une réunion d'information. J'ai écouté, appris, me suis informé. J'ai poursuivi ma prospection en entrant en contact avec des animateurs partout en France. Ça a fini de me convaincre que c'était la fédération qui convenait le mieux à nos activités et au développement que j'envisage pour elle.

L'accompagnement du Codep 45 a-t-il été déterminant dans votre décision ?

Oui, absolument ! Jusqu'à présent, l'ancienne fédération à laquelle le club était affilié ne nous proposait rien. Le Codep 45, lui, s'est tout de suite mis à ma disposition. Le président, Michel Hacault, a été parfait, il a répondu à

toutes mes questions, il m'a renseigné sur les formations (encadré). Le Codep 45 m'a apporté un vrai service que je n'avais pas avant.

" MON OBJECTIF EST DE RECRUTER, DE DÉVELOPPER DES ACTIVITÉS DE MARCHE NORDIQUE POUR LES JEUNES, ET SURTOUT LES ACTIVITÉS LIÉES À LA SANTÉ "

Qu'attendez-vous de la Fédération ?

Mon objectif est de recruter, de développer des activités de marche Nordique pour les jeunes, et surtout les activités liées à la santé. L'image de la FFEPGV, sa notoriété, son sérieux, sa légitimité dans le domaine sport-santé vont m'y aider quand j'organiserai des manifestations ou des démonstrations car j'ai beaucoup d'idées à mettre en œuvre.

En attendant la réalisation de ces projets, que va proposer votre association ?

D'abord la Marche Nordique et les activités de plein air en général. Je suis animateur et, à titre personnel, champion d'Europe de Marche Nordique de ma catégorie (master 2). >>

développement, passe beaucoup de temps toute la saison sur le terrain, à la rencontre de nos dirigeants d'associations et des animateurs et animatrices du département. Ce sont eux qui nous font remonter les informations sur la vie des clubs, ce qui permet d'anticiper des réponses. Ce travail de terrain permet aussi de recueillir des infos sur d'autres associations non Epgv qui seraient susceptibles de nous rejoindre. Avec Sophie, je prends alors contact, avec, on discute, on invite les intéressés à des réunions d'information, je leur donne des documents, nous les accompagnons de façon à leur donner l'envie de nous rejoindre.

Vos objectifs pour cette saison qui débute ?

Essentiellement maintenir puis augmenter notre nombre de licenciés et nous tenir toujours bien informés sur l'évolution de nos clubs afin de mieux les accompagner.

« LE CODEP, UN RÔLE MOTEUR »



Michel Hacault, président du Codep 45, revient sur le rôle de sa structure dans l'accompagnement des associations qui souhaitent s'affilier à la FFEPGV.

Trois nouveaux clubs affiliés cette saison dans le Loiret, c'est une bonne rentrée ?

C'est forcément une bonne rentrée quand on recrute. C'est un travail payant puisque pour la 4^e année notre courbe de licenciés évolue. Nous en avons 11 010 aujourd'hui. Et c'est d'autant plus une bonne nouvelle qu'à côté nous avons de vieux clubs qui disparaissent, faute souvent de dirigeants pour assurer la succession. A nous de trouver des solutions pour placer les licenciés de ces clubs ailleurs, réorganiser les séances, trouver des successeurs.

Quel a été le rôle du Codep 45 dans ces nouvelles affiliations ?
Le Codep joue un rôle moteur. Sophie Puisset, notre conseillère

Recueilli par V.R-B



AFFILIATIONS : PRIME À L'ACCESSIBILITÉ

Dans la décision de s'affilier à la FFEPGV, les valeurs de partage, de diffusion de la pratique du sport-santé pour tous ne sont pas les seuls critères déterminants. L'accessibilité économique compte aussi. C'est par exemple ce qui a décidé l'association Avenir Courtenay section Yoga, dans le Loiret, de quitter sa fédération pour venir sous le pavillon Vitafédé. « Nous avons rejoint la FFEPGV pour des raisons économiques car les cotisations sociales à l'EPGV sont bien moins élevées qu'à la fédération à laquelle nous étions affiliés, avoue Marie-Claude Gautrain, trésorière de l'Avenir Courtenay section Yoga. « Pour les petits clubs comme le nôtre - nous comptons 30 licenciés - tout ce qui a une incidence sur le budget de l'association, tout ce qui permet de boucler notre budget pour la saison, est déterminant. On regarde tout. », poursuit la trésorière. Reste maintenant à plonger dans l'aventure Vitafédé.

V.R-B

>> Je sais que la FFEPGV est non compétitive, mais mon expérience garantit des séances sérieuses, techniques, où les efforts déployés apporteront quelque chose pour le bien-être et la santé des participants. Ensuite, nous proposons aussi du renforcement musculaire, de la randonnée, des courses, des techniques de gymnastique outdoor avec la nature comme matériel. Et bien sûr des activités ciblées « santé ».

Quel type d'activités santé ?

Je tiens absolument à développer des activités physiques adaptées à différentes pathologies. Je suis diplômé en activité physique adaptée, formé avec le CDOS, et nous avons reçu notre certification Sport-Santé par l'Agence Régionale de santé (ARS). Et j'ai vu que la FFEPGV proposait de très nombreuses formations dans ce domaine. C'est très intéressant car je compte bien continuer à me former. Cette image « sport-santé pour tous » a bien sûr été un élément déterminant d'affiliation à la FFEPGV qui va me permettre de faire grandir le club sous cet aspect.



Vous êtes-vous fixé des objectifs ?

En juin 2019, le club comptait 26 licenciés. Je compte bien en recruter de nouveaux rapidement. L'objectif est de développer l'association. Rejoindre la FFEPGV me rend très enthousiaste et confiant.

" LE CODEP 45 M'A APPORTÉ UN VRAI SERVICE QUE JE N'AVAIS PAS AVANT "

Recueilli par
V. Rousselet-Blanc



UN LABEL QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Créée en 1972, la Gym Volontaire Pour Tous Wattignies (Nord) renouvelle régulièrement ses activités pour répondre aux attentes avec une implication toute particulière dans la lutte contre la sédentarité et dans le maintien de l'autonomie. Pour marquer cette implication et son professionnalisme en la matière, l'association peut désormais compter sur un atout supplémentaire de poids puisqu'elle vient d'obtenir cet été le label fédéral "Qualité Club Sport Santé".

ET SI VOUS PENSIEZ À UNE SALLE DE SPORT ÉCORESPONSABLE ?

Grâce au projet d'une jeune animatrice EPGV de Metz, le pays pourrait se doter d'une des rares salles de sport écoresponsable. Un exemple qui pourrait inspirer les clubs EPGV qui souhaiteraient associer leurs valeurs solidaires à celles du respect environnemental.



Une salle de sport 100% écolo ? Ça existe... A l'étranger. Chez nous, rien de bien encore significatif. Normal, la majorité des associations EPGV n'est pas propriétaire de ses salles. Mais pour ceux qui l'envisageraient, vous aurez très bientôt un exemple sur lequel vous appuyer. A Metz plus précisément, grâce à Mirabelle Coinus, jeune animatrice EPGV de 23 ans, affiliée au club GV de Metz Seille et enseignante en Activité Physique Adaptée et Sportive (APA).



Mirabelle. C'est pourquoi, dans mon métier de coach sport-santé, j'ai décidé de revenir à l'essentiel et d'allier les valeurs d'accessibilité du sport à tous, que prône l'EPGV, à celles du respect de l'environnement. »

séances EPGV à une époque où, pour les associations, trouver des salles d'accueil pour les activités est parfois difficile.

« J'ai mis beaucoup de temps à mettre au point le projet car je n'avais pas d'exemples dont m'inspirer en France, poursuit Mirabelle Coinus. Mais toutes les personnes que j'ai démarchées dans la région ont été sensibles à ce projet écoresponsable. J'ai même récolté plus d'un millier d'euros en lançant une cagnotte participative en ligne pour en financer une partie. »

Aujourd'hui, Mirabelle a trouvé sa salle : 78 m² dans le centre de Metz. Reste à y implanter le concept. Car c'est quoi exactement une salle écoresponsable ?

LES FRANÇAIS ET L'ÉCOLOGIE

D'après une toute récente enquête Harris Interactive, 69% des Français se déclarent pessimistes concernant l'avenir de la planète. Néanmoins, pessimisme ne rime pas avec désintérêt, bien au contraire : 72% des Français indiquent avoir accru leur intérêt pour ces enjeux écologiques au cours des derniers mois, une prise de conscience particulièrement forte parmi les plus jeunes générations (89% chez les 18-24 ans, 80% chez les 25-34 ans). Cette perception d'un intérêt plus marqué s'est même incarnée pour la moitié d'entre eux en une déclaration d'évolution des comportements. Ainsi, aujourd'hui, les réfractaires aux gestes simples comme éteindre la lumière d'une pièce inoccupée, fermer le robinet d'eau en se brossant les dents ou encore trier ses déchets sont devenus extrêmement minoritaires. En revanche, les Français conçoivent un peu plus difficilement l'hypothèse de devoir ne plus prendre l'avion (35%) et l'abandon de la voiture individuelle (47% ne seraient pas prêts à le faire).

Enquête réalisée en ligne les 28 et 29 août 2019 auprès d'un échantillon de 1066 personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus.

» MACHINES EN BOIS ET PLASTIQUE INTERDIT

« Ce sont, par exemple, les machines, détaille la jeune femme. Mes rameurs, tapis de course ou vélos seront en bois, sans électricité ni numérique, deux postes très énergivores. Pour le tapis de course, par exemple, on revient au naturel puisque ce sont nos muscles, par notre marche, qui dicteront la vitesse du tapis et non le contraire. Pareil pour la décoration, du bois essentiellement, acheté en Allemagne chez un prestataire lui aussi écoresponsable. » Et des fleurs et de la verdure, à l'image de ce qui se fait, par exemple, aujourd'hui dans les salles anglaises Biofit implantées à Londres, Calgary ou encore Stockholm. « Oui, il y aura beaucoup de verdure et de fleurs, et toutes seront fournies par un commerçant local. Je vais privilégier dès que ce sera possible l'économie locale, de proximité, pour éviter les longs déplacements de livraisons eux aussi polluants et dévoreurs d'énergie. »

Ce n'est pas tout, Mirabelle a pensé à bien d'autres aspects écoresponsables qui rendront sa salle unique en France. « L'objectif, c'est une salle zéro déchet, ajoute l'animatrice. Chez moi, il n'y aura pas de bouteilles en plastique, pas de gobelets ni de pailles en plastique pour déguster les smoothies, mais plutôt des gourdes en verre ou métal et de la vaisselle réutilisable à disposition. Il n'y aura pas non plus de papier pour nettoyer les machines, mais plutôt des chiffons réutilisables. Et les produits ménagers seront faits main, donc totalement biologiques. La salle mettra aussi à disposition des serviettes pour la pratique du sport qui seront lavées et réutilisées. »

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR PRODUIRE DE L'ÉNERGIE ?

Question énergie, Mirabelle veillera à aménager sa salle, de façon à ce que la lumière naturelle permette de moins

éclairer artificiellement. Et restera très vigilante sur sa consommation d'électricité. Et lorsqu'on lui demande si ce projet est plus coûteux qu'une salle classique, l'intéressée surprend : « Non, ce n'est pas plus cher, car ce qui coûte cher dans les machines, c'est le numérique ou la motorisation. »

Et Mirabelle scrute en permanence les progrès technologiques et tests réalisés ici et là à l'étranger en vue de les adapter à sa salle. « Il existe deux innovations pas encore très au point et à l'état de prototypes pour le moment, dévoile-t-elle. Ce sont des

vélos qui convertiraient le mouvement mécanique en énergie (électricité) comme cela se fait déjà aux Etats-Unis (Portland) ou à Londres (salles Terra Hale), et un sol de cours collectifs qui transformerait les impacts des pratiquants en électricité également. »

En tout cas, son projet, dont la finalisation n'est pas prévue avant la fin de l'année 2019, ne remet en aucun cas en cause son implication au sein de son club de Metz Seille, elle qui se dit toujours "très attachée aux valeurs de l'EPGV".

Vincent Rousselet-Blanc





Tendances

QUAND LA SANTÉ ENTRE DANS LA DANSE

Vous avez dansé tout l'été, pour le plaisir ? Eh bien continuez, car cela permet aussi de prendre soin de sa santé. Travail cardio, mémoire, équilibre, dépense énergétique et créativité, les bienfaits de la danse sont multiples. Raison pour laquelle la Fédération lui a consacré un univers spécialement dédié avec une trentaine d'activités et de disciplines de plus en plus tendances. Tour d'horizon en rythme.



De l'afro au latino, en passant par quelques pas de country, chaque style de danse permet de pratiquer une activité physique en s'amusant. « La pratique de la danse entraîne des effets bénéfiques sur le corps et le cerveau du pratiquant », souligne Françoise Jouffre, Conseillère Technique Régionale. « Condition physique, détente et lâcher-prise, relations sociales, la danse a plus d'un atout ».

ENTREZ DANS LA DANSE !

Des bienfaits pour le corps : Pour reprendre le sport en douceur et en rythme, rien de tel que la danse-fitness. Bénéfiques pour le cœur et le souffle, les différentes disciplines permettent de travailler les systèmes cardiovasculaire et respiratoire grâce aux

différents mouvements des bras et aux déplacements lors des chorégraphies. Elle génère aussi une dépense calorique, ce qui permet de prévenir le cholestérol, le surpoids et les maladies cardiovasculaires. Le pratiquant améliore sa coordination puisque le haut et le bas du corps sont engagés mutuellement, le tout stabilisé par la sangle abdominale et les muscles posturaux. La danse-fitness favorise ainsi l'endurance, la mobilité et l'équilibre. « La diversité des pas renforce le corps en douceur », explique Françoise Jouffre. Les pivots, déhanchés (aéro latino) et les flexions de jambes (afro move) tonifient le corps, sans impact pour les articulations (notamment l'aéro move).

Et pour le psychisme : La plupart des activités dansées reposent



sur l'apprentissage de pas et de chorégraphies répétées. Les pratiquants développent ainsi leurs capacités de concentration, de mémorisation et d'attention : ils doivent être capables d'observer les gestes à reproduire, de retenir les enchaînements, puis de les restituer (parfois avec un partenaire). C'est un bon moyen de repousser les maladies neurodégénératives. Jouer le jeu, oser bouger, la danse favorise également l'acceptation de son corps.

surprendre et fidéliser son public. Il construit sa séance en fonction de l'intensité souhaitée et de son projet d'action d'animation. Véritable moyen d'expression, il crée ses chorégraphies grisantes et faciles à suivre sur des musiques pétillantes.

À CHACUN SON STYLE

L'AÉRO MOVE

Cette combinaison de danse et d'aérobic est la forme la plus accessible. Elle

propose des enchaînements courts et simples sur des musiques tendances et actuelles. D'intensité modérée et sans impact, l'aéro move est un

LA DANCE MOVE

Très variée, la Dance Move emprunte des pas à la salsa, au merengue, à la danse orientale, mais aussi au rock et au hip-hop. Les séquences chorégraphiées se pratiquent sur des styles musicaux éclectiques et utilisent des mouvements du répertoire de l'Aéro Move, de la gym traditionnelle et de la danse.

L'AÉRO LATINO

L'aéro latino s'appuie sur les techniques de fitness, de LIA et des pas de danse empruntés à la culture latine. Les chorégraphies s'inspirent de la salsa, de la samba, du merengue, du mambo, de la bachata, de la cumbia ou encore du reggaeton. Si l'activité met l'accent sur le cardio, elle permet également de renforcer le corps en douceur.

L'AFRO MOVE

À mi-chemin entre les danses d'inspiration africaine et le fitness, l'afro move est une activité dynamique, ludique et conviviale. Cette activité repose sur la répétition des pas de base, des chorégraphies et l'improvisation. Elle permet de brûler des calories et de renforcer ses muscles, notamment ceux du bas du corps avec les flexions et demi-squats, tout en se défoulant.

LA COUNTRY

Originaire des Etats-Unis, la Country est issue de musiques folkloriques celtiques. C'est une danse codifiée et couramment réalisée en ligne, voire sur plusieurs lignes suivant le nombre de danseurs. Elle se pratique aussi côte à côte, en posant ses mains sur ses hanches ou sur les épaules d'un partenaire.

Elodie Sillaro

" LA DANSE MOBILISE TOUTES SORTES D'APTITUDES, STIMULANT NOS CONNEXIONS CÉRÉBRALES, TOUT EN PRÉSERVANT NOTRE SANTÉ ET EN RENFORÇANT L'ESTIME DE SOI "

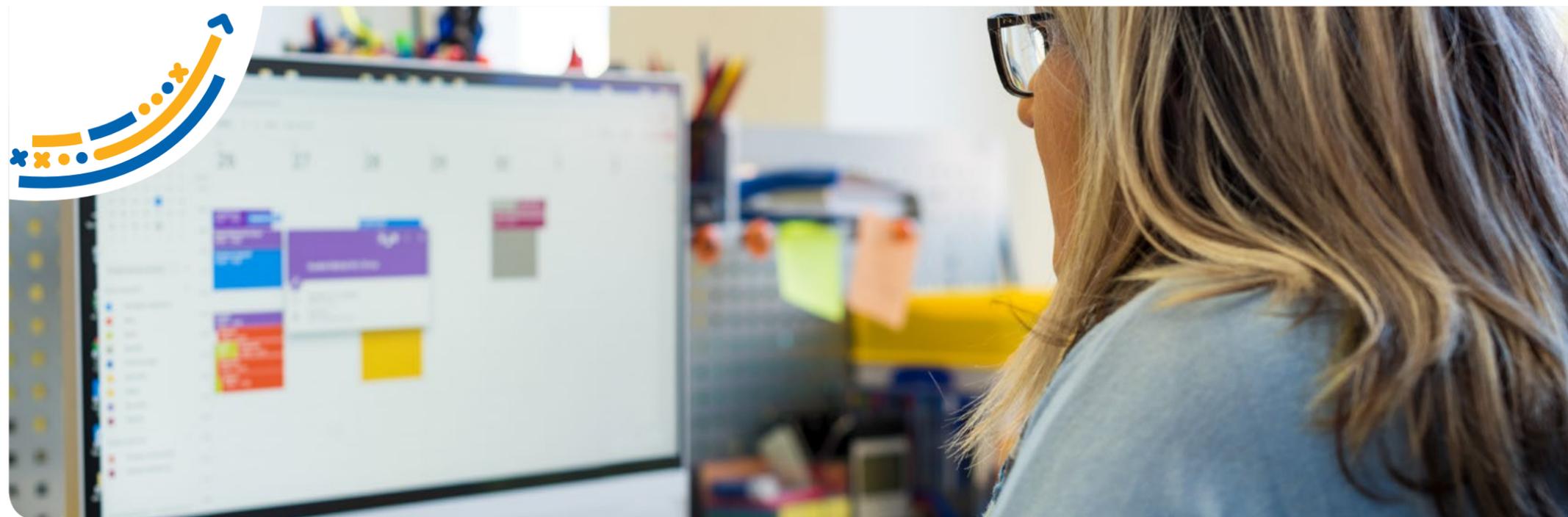
L'INTÉRÊT POUR L'ANIMATEUR

En enseignant cette activité, l'animateur développe au maximum sa créativité pour

proposer des enchaînements courts et simples sur des musiques tendances et actuelles. D'intensité modérée et sans impact, l'aéro move est un



UN CALENDRIER PLEIN DE RESSOURCES



C'est la rentrée et peut-être pensez-vous déjà à organiser des événements originaux pour la saison pour fidéliser et recruter les adhérents. A l'heure où l'on cherche des idées partout sur le numérique, votre plus fidèle atout peut s'avérer être juste sous vos yeux : un simple calendrier. Explications.

REPÉRER LES TEMPS FORTS ET PLANIFIER

Si l'une des règles de base de l'animation des réseaux sociaux est la régularité, les associations peinent parfois à trouver du contenu pour engager leur communauté sur la durée. Pourtant, de nombreuses occasions se présentent tout au long de l'année pour permettre d'interagir avec ses adhérents de manière simple et spontanée. Les temps forts du calendrier sont ainsi de formidables opportunités pour communiquer et maintenir un contact au-delà des séances EPGV. Parmi ces dates clés, on retrouve les fêtes calendaires (Saint-Valentin, fête des mères et des pères), les journées nationales et internationales (Journée internationale du

piqué-nique, du bien-être), les événements nationaux ou locaux, sportifs (fête du vélo) et autres cérémonies culturelles (Nouvel an chinois, etc.) Saisissez ces opportunités pour proposer des animations thématiques, des jeux concours ou des challenges adaptés à l'occasion autour de votre activité principale : l'activité physique. En communiquant autour d'événements traditionnels propres à votre ville/région (Fête des Lumières à Lyon, Carnaval de Nice, Fête du Citron à Menton...) l'association renforcera également son positionnement en tant qu'acteur incontournable à l'échelle locale. Les adhérents partagent déjà de nombreux moments avec leur association EPGV, ils prendront tout autant

de plaisir à participer à ce type d'initiatives. Pour rendre possible une telle stratégie éditoriale, il est nécessaire de repérer les temps forts à venir en amont et préparer son planning de publications en prévision.

RELAYER, RENFORCER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

L'agenda offre également d'autres occasions de proposer de nouvelles expériences aux adhérents et ce, afin de vivre autrement sa relation à l'EPGV. De nombreuses structures proposent déjà en ce sens des animations spéciales pour mardi gras ou Halloween, par exemple. Pour ce faire, il est nécessaire d'inciter ses adhérents à venir déguisés et de récompenser

leur audace. Il ne faut alors pas hésiter à relayer le résultat sur les réseaux sociaux ou en créant, par exemple, une page Facebook ou Instagram dédiée à l'événement afin de partager la bonne humeur et l'ambiance qui règne dans l'association. Au-delà de ces fêtes plus classiques, les plus ingénieux surprendront lors d'événements plus atypiques comme la Saint-Valentin, la Saint-Patrick ou encore la Fête de la Gastronomie, par exemple. Ces événements peuvent s'adresser uniquement aux membres mais peuvent très bien être ouverts également à leurs proches. Dans ce cas, l'adhérent profite d'un moment de partage afin de faire découvrir son club EPGV à sa famille et à ses amis, ce qui

souvent renforce le sentiment d'appartenance du membre à l'association. Et peut créer l'envie de le rejoindre.

FIDÉLISER ET POURQUOI PAS RECRUTER ?

On le sait, ce qui différencie la vie associative d'une salle de sports classique, c'est justement ce sentiment d'appartenir à une communauté, même au-delà des heures de pratique. Que ce soit sur le digital ou par l'événementiel sur le terrain, s'appuyer sur un événement du calendrier pour communiquer ou animer est une formidable aubaine pour favoriser le rapprochement avec les adhérents et briser la routine qui parfois s'installe tout au long de l'année. Leur proposer de se réunir à l'occasion de célébrations fun et décalées (Carnaval, Halloween) ou plus classiques (repas de fin



Se référencer sur Google, tout un art !

Omniprésent dans notre quotidien, Google offre une multitude de services dont on ne saurait désormais se passer. Le moteur de recherche est par ailleurs utilisé lors de 90% des requêtes internet des Français. L'une des principales raisons ? Sa pertinence dans les résultats de recherche avec près de 63 000 résultats par seconde. Et il existe certaines astuces pour s'assurer d'être présent au bon endroit sur le moteur de recherche. Comme le rappelle notre partenaire AssoConnect, 99% des dirigeants d'associations sont persuadés de la nécessité d'être visible sur Google. En effet, cette visibilité sur le digital incitera les internautes à visiter votre site web, votre page Facebook, afin de découvrir votre univers et pourquoi pas y adhérer ?

GOOGLE MY BUSINESS, PRIMORDIAL POUR SE RÉFÉRENCER LOCALEMENT

Si plusieurs astuces existent pour répondre aux critères du moteur de recherche grâce au contenu de votre site, Google My Business représente une bonne alternative pour permettre à votre association de gagner, en visibilité gratuitement et rapidement à l'échelle locale notamment en la faisant apparaître sur la carte de Google à savoir Google Maps. En effet, en procédant ainsi, votre positionnement se verra renforcer pour les recherches effectuées dans votre région, ce qui est primordial pour votre association afin d'attirer des nouveaux adhérents. Selon Google, une personne sur deux ayant fait une recherche locale sur son smartphone a visité l'un des établissements trouvés le jour même. La première étape consiste à enregistrer votre entreprise en créant un compte sur la section Business de Google. Après avoir demandé vos informations générales, Google vous enverra un courrier de confirmation pour vérifier votre adresse. Une fois validée, votre association sera en ligne et visible sur la carte par les internautes. Veillez à remplir le plus de champs possible, à personnaliser votre fiche My Business avec des photos afin de renforcer votre position dans le classement de recherche de la zone. Vos informations doivent être également cohérentes avec celles de votre site web. Enfin, n'hésitez pas à inviter vos licenciés à vous laisser un avis. Ces derniers seront ainsi les premiers ambassadeurs de votre club sur le net.

Alexandre Benard

Alexandre Benard

BIEN PRÉPARER SA MANIFESTATION EXTÉRIEURE

L'organisation de manifestations permet aux associations de se faire connaître et d'attirer de nouveaux adhérents. L'occasion aussi de renforcer l'esprit convivial qui règne au sein des associations. Il faut néanmoins respecter un certain nombre de règles et de déclaration des activités. Qu'en est-il pour les manifestations extérieures ?

Les associations sportives peuvent, dans le cadre de leurs activités, proposer à leurs adhérents, mais également à un public plus large, l'organisation d'activités en extérieur. Il s'agit souvent de randonnées pédestres sur une demi-journée ou une journée, d'activités de marche nordique mais cela peut être également l'organisation de trail, de rassemblement dansant... L'association peut organiser ses activités seule ou en collaboration avec d'autres associations ou en partenariats avec des structures privées. Ces rassemblements permettent une plus large audience de la manifestation et vont attirer plus de monde.

" SUR LA VOIE PUBLIQUE "

« Lorsque ces manifestations sportives non motorisées sont organisées sur la voie publique, c'est-à-dire les voies privées ou publiques qui peuvent être librement empruntées, à titre gratuit ou payant et ce, quel que soit le mode de circulation (à pied ou en transport individuel ou collectif) et lorsqu'elles regroupent moins de 100 personnes, ces manifestations ne sont pas soumises à une déclaration préalable auprès de l'Administration », explique Céline Corneau, juriste à la fédération. Cependant, cela ne dégage pas la responsabilité d'organisateur de l'association



qui doit veiller à la sécurité des participants et des tiers. A l'inverse, dans certaines configurations, les manifestations doivent être déclarées auprès de l'Administration. En effet, l'article R333-6 du code du sport prévoit que les manifestations non motorisées, qui sont organisées en partie ou en totalité sur la voie publique ou sur les voies ouvertes à la circulation, doivent faire l'objet d'une déclaration si elles sont chronométrées, qu'un classement est opéré ou qu'un horaire est fixé à l'avance.

Ces manifestations feront l'objet d'une demande d'avis de la fédération délégataire de l'organisation de l'activité sportive concernée et d'une déclaration deux mois avant la manifestation lorsque celle-ci se déroule sur un seul département, ou trois

mois pour les manifestations se déroulant sur plusieurs départements. Les déclarations sont à effectuer auprès du préfet territorialement compétent, si la manifestation est organisée sur plusieurs communes, ou de la mairie lorsqu'une seule commune est concernée (pour les manifestations organisées à Paris, la déclaration est à effectuer auprès du préfet de police).

" PLUS DE 100 OU PLUS DE 5 000 ? "

« Les manifestations regroupant plus de 100 personnes doivent également faire l'objet d'une déclaration au moins un mois avant la tenue de la manifestation auprès de l'Administration, préfet ou

mairie en fonction du nombre de communes concernées », poursuit Céline Corneau.

« Il existe également une réglementation spécifique pour les "Grands événements" qui sont les manifestations regroupant plus de 5 000 participants dans un lieu clos ou dont l'accès est contrôlé. Pour ce type de manifestations, une déclaration sera effectuée auprès du préfet deux mois en amont de la manifestation avec la mise en œuvre d'un service de sécurité spécifique », explique la juriste.

Pour l'ensemble de ces manifestations mises en place par les associations EPGV, une demande de dérogation d'assurance auprès du comité départemental sera nécessaire seulement s'il y a plus de 50% de participants non licenciés.

LA BUVETTE : À QUELLES CONDITIONS ?

Lors de la préparation d'une manifestation les dirigeants d'association se posent souvent la question de savoir s'ils peuvent mettre en place une « buvette » temporaire afin de proposer à la vente des boissons avec ou sans alcool, à consommer sur place, afin d'assurer un temps convivial entre les participants de la manifestation et, de surcroît, pouvoir bénéficier d'une rentrée financière supplémentaire pour l'association.

LES DÉBITS DE BOISSONS TEMPORAIRES SANS ALCOOL :

Lorsque qu'il s'agit d'une vente uniquement de boissons sans alcool, l'association peut librement ouvrir une buvette sans demande d'autorisation préalable à l'Administration.

LES DÉBITS DE BOISSONS TEMPORAIRES DANS LES ENCEINTES SPORTIVES :

La vente de boissons alcoolisées dans les enceintes sportives est soumise à une interdiction de principe posée à l'article L. 3335-4 du Code de la Santé Publique qui prévoit que « La vente et la distribution de boissons des groupes 3 à 5 définis à l'article L. 3321-1 est interdite dans les stades, dans les salles d'éducation physique, les gymnases et, d'une manière générale, dans tous

les établissements d'activités physiques et sportives. ». Il est toutefois prévu des dérogations qui sont accordées par le maire pour une durée de 48 heures au plus pour les boissons du groupe 3 (voir encadré) lorsque la demande est effectuée par une association sportive agréée, ce qui est le cas des associations affiliées à l'EPGV. Cette dérogation d'ouverture de débit de boisson est limitée à 10 autorisations annuelles par association qui en fait la demande.

La demande auprès du maire de la commune où se déroule l'évènement doit être effectuée au plus tard 3 mois avant la tenue de la manifestation et devra indiquer la date et la nature de celle-ci ainsi que le fonctionnement de la buvette (horaires d'ouverture et catégories des boissons concernées).



LES DÉBITS DE BOISSONS TEMPORAIRES EN DEHORS DES ENCEINTES SPORTIVES :

Lorsque la demande d'ouverture de débit de boissons est effectuée en dehors des enceintes sportives, dans le cadre d'une foire, d'une vente, d'une fête publique ou d'une manifestation que l'association organise elle-même (dans la limite de cinq autorisations annuelles), celle-ci doit effectuer une demande d'autorisation auprès du maire de la commune

qui ne peut concerner que les groupes 1 et 3 de la classification des boissons.

LES DÉBITS DE BOISSONS PERMANENTS :

Attention, lorsque les associations souhaitent ouvrir un débit de boissons de catégorie 3, de façon permanente, les conditions d'implantation sont encadrées, elles doivent être titulaires d'un permis d'exploitation et doivent effectuer une déclaration auprès du maire au moins 15 jours avant l'ouverture.

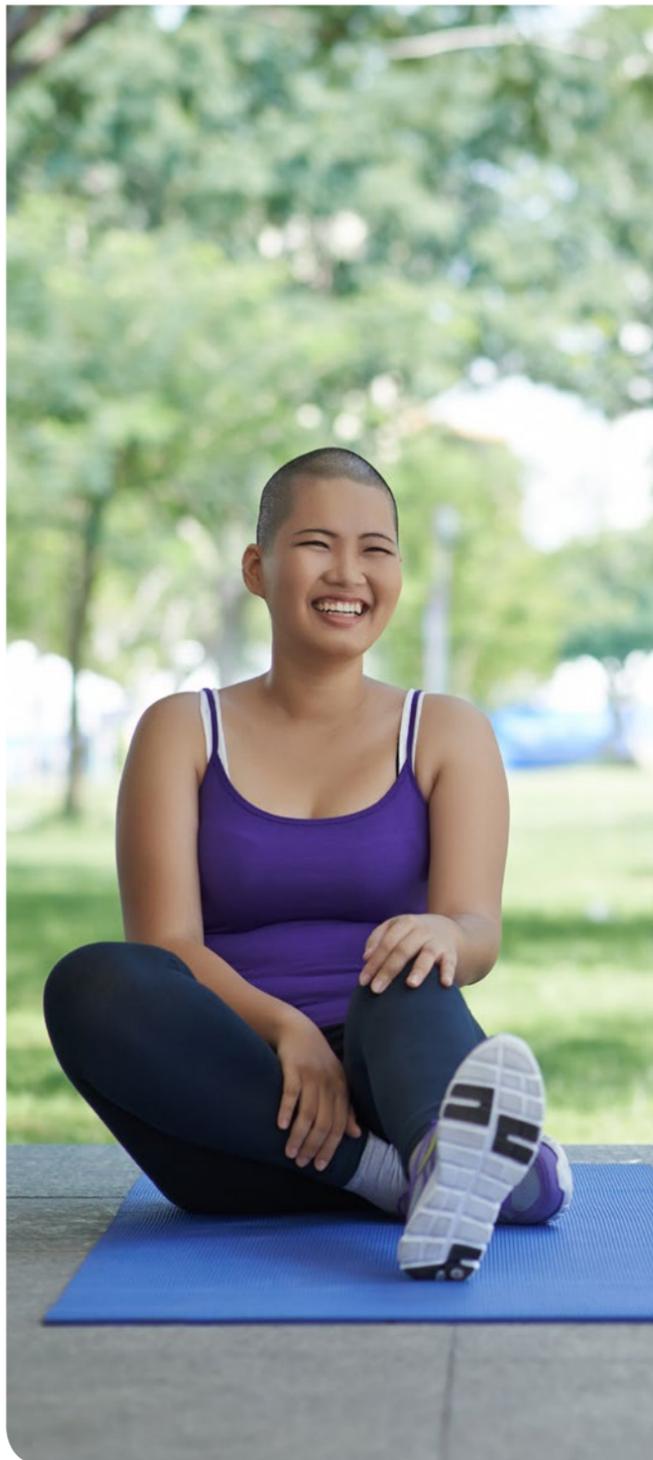
LA CLASSIFICATION DES BOISSONS (ARTICLE L. 3321-1 DU CODE DE LA SANTÉ PUBLIQUE)

Groupe 1	Boissons sans alcool (jus de fruit, café, thé...)
Groupe 2	N'existe plus
Groupe 3	Boissons fermentées non distillées et vins doux naturels (vin, bière, cidre, poiré, hydromel, etc. ne titrant pas plus de 18 degrés d'alcool pur)
Groupe 4	Rhums, tafias, alcools provenant de la distillation des vins
Groupe 5	Toutes les autres boissons alcooliques



DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, POUR COMBATTRE LE CANCER

A l'heure où les clubs EPGV vont se mobiliser pour Octobre Rose (voir p 8-9), l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) vient de publier une expertise collective sur le rôle de l'activité physique dans la prévention et le traitement des maladies chroniques. Une synthèse qui pointe son importance dans la lutte contre le cancer.



Nombreuses sont les études qui précisent qu'après avoir appris qu'ils doivent faire face au cancer, les patients ont tendance à diminuer leur pratique sportive. Cette période de sédentarité peut avoir pour conséquences la prise de poids, le surpoids. Celles-ci, à leur tour, augmentent le risque de réapparition du cancer ou même de mortalité. En plus de cette relation causale, les évolutions et les traitements des cancers ont souvent des effets secondaires néfastes qui provoquent le déconditionnement musculaire des patients. Par ailleurs, les patients atteints de cancer ressentent souvent la fatigue et, dans certains cas, peuvent développer une intolérance à l'exercice. D'où l'importance de ne pas abandonner ou de reprendre une activité physique. « Suivant le type de traitement, les patients atteints de cancer ont des fonctions plus ou moins altérées. Par exemple, dans la période de chimiothérapie, parmi les effets secondaires les plus fréquents (fatigue, nausées, aplasie, problème de mémoire...) les patients se plaignent d'une perte de sensibilité des extrémités qui se traduit par des pertes d'équilibre. Nous allons donc, durant cette période, privilégier des exercices d'équilibre statique et dynamique et des situations qui sollicitent la fonction mnésique », explique Séverine Vidal, conseillère technique nationale, en charge du programme Gym'Après Cancer (GAC) de

FFEPGV. Un programme qui fête ses 10 ans cette année.

PLUS DE BIENFAITS QUE DE RISQUES

Et la nouvelle synthèse de l'Inserm vient appuyer la démarche « GAC ». Selon elle, il y a plus des bienfaits que de risques liés à la pratique de l'activité physique. Celle-ci contribuerait à l'amélioration de la fonction cardiorespiratoire, la diminution du poids et de la fatigue, ainsi qu'à la baisse du risque de mortalité. Autant de domaines dans lesquels le programme GAC, avec ses activités d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre, est performant. « La force de la FFEPGV est d'avoir de l'expertise dans chacune de ses pratiques. De plus, nous avons déjà des ateliers très élaborés qui répondaient à certaines problématiques – comme l'atelier équilibre pour les seniors – dont on a pu reprendre des éléments », ajoute la CTN.

BON POUR LE PHYSIQUE, MAIS AUSSI POUR LE MORAL

Autre enseignement : inutile d'attendre la fin du traitement pour se mettre au sport. Les études récentes constatent, en effet, un résultat plus important lorsque les patients suivent un programme physique dès le début de leur traitement. Pourvu qu'ils soient encadrés par des professionnels. L'activité



GÉVÉDIT ASSOCIÉE À LA LUTTE

Pour soutenir la collecte de fonds lancée par la Fédération début 2018 pour célébrer les 10 ans de Gym'Après Cancer et soutenir ses programmes, une collecte de fonds fédérale, ouverte à tous, se poursuivra sur les événements proposés par les clubs pendant la période d'Octobre Rose. Les bénéficiaires récoltés auront pour objectif d'aider la recherche ainsi que maintenir les programmes dédiés aux patients atteints de cancer. « Nous travaillons avec le Centre de lutte contre le cancer Georges-François Leclerc à Dijon qui fait de la recherche sur l'activité physique et l'accompagnement du patient. Ce centre nous accueille pour la formation de nos animateurs et nous offre toujours un accueil extraordinaire. Nous aimerions verser une partie de notre collecte pour permettre le financement de leurs projets. Une autre partie de la collecte aidera à pérenniser en interne les programmes Gym'Après Cancer », explique Séverine Vidal. De son côté, Gévédit, la centrale d'achats FFEPGV, reverse deux euros sur chaque vente d'un modèle de bâton de marche nordique (voir catalogue).

Alina Taranik

physique marque à nouveau des points lorsqu'il s'agit d'améliorer la qualité de vie des patients. Plus de 25 études appuient ce bienfait. L'effet positif n'est cependant pas immédiat – il faut faire de l'exercice pendant deux mois ou plus pour le ressentir. Ce n'est pas non plus un hasard si le programme Gym'Après Cancer est pratiqué en petits groupes (15 personnes maximum). En fonction des types de cancer et des traitements à suivre, l'animateur adapte et individualise les séances. Sans oublier l'impact sur le moral. « Nous nous sommes rendu compte qu'il y a une vraie force à proposer des programmes spécifiques aux personnes atteintes de cancer. Les témoignages nous montrent que, dans cette période où ils vivent des problématiques similaires, comme par exemple la perte de cheveux et porter une perruque, la fatigue, les douleurs, le fait d'échanger et de s'encourager les aident à rester motivés. Un lien social très fort se crée et va jouer un rôle fondamental pour traverser cette période difficile », remarque Séverine Vidal.

Baromètre

UNE RENTRÉE PLEINE DE BONNE VOLONTÉ

Comme au nouvel an, la rentrée est bien souvent une période de bonnes résolutions. Parmi elles, reprendre une activité physique. Une volonté confirmée par la vague 4 du baromètre Sport-Santé de la FFEPGV réalisé avec Ipsos (8^e édition) consacrée aux freins et leviers à la pratique sportive. Selon ce sondage, 84% des Français souhaitent faire du sport dès le mois de septembre. 58% déclarent même vouloir pratiquer une activité sportive « beaucoup plus souvent » dont 33% de femmes et 25% d'hommes. Toutefois, il existe des freins qui empêchent les sondés de reprendre de bonnes habitudes :

- 61% déclarent manquer de temps, en particulier chez les moins de 35 ans à 81%
- 54% déclarent avoir peur de ne pas suivre physiquement, en particulier chez les seniors à 62%
- 51% ont une mauvaise image de leur corps et n'aiment pas le montrer, notamment chez les femmes (58%).

Pour surmonter et lever ces freins à la pratique, la FFEPGV, leader sur le sport-santé, propose plus de 30 activités afin que chacun, quels que soient son âge, sa condition physique, puisse s'épanouir sur le plan physique, social et mental. « Nous sommes une Fédération non compétitive et nos cours sont encadrés par des animateurs diplômés, le seul objectif est d'aider les Français à prendre soin de leur santé et de leur bien-être ! », précise Patricia Morel, présidente de la FFEPGV

LA FFEPGV RÉPOND AUX MOTIVATIONS

Pas de défaitisme donc. D'autant que la FFEPGV, avec son maillage de près de 6 000 clubs et sa diversité d'activités, répond aux arguments et désirs de ceux qui sont prêts à franchir le pas. En effet, selon le baromètre, 71% des sondés seraient motivés par des cours adaptés à leur condition physique, notamment les femmes et les jeunes (35%) et 67% par des cours avec des personnes qui leur ressemblent, notamment chez les moins de 35 ans à 74%.

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.

Filière Senior : bien vieillir

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



POUR QUI ?

- ✗ Titulaire du diplôme "Animateur 1^{er} degré Adultes ou Seniors en salle"
- ✗ Titulaire du CQP ALS Option AGE
- ✗ Titulaire du CQP ALS option JSJO
- ✗ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✗ CONCEVOIR DES ACTIONS D'ANIMATION à destination de nos licenciés avancés en âge
- ✗ SAVOIR ADAPTER LA PRATIQUE au regard des capacités des pratiquants
- ✗ CONNAÎTRE L'ENVIRONNEMENT du public senior
- ✗ S'INTÉGRER DANS L'APPROCHE ÉCOLOGIQUE du Bien-Vieillir
- ✗ CONDUIRE DES SÉANCES Gymnastique Volontaire Bien Vieillir et des ateliers du Bien-Vieillir
- ✗ S'APPROPRIER L'OUTIL DE RECUEIL ET D'ANALYSE EN LIGNE I-PROGRAMMES EPGV

CONTENUS

- ✗ Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive
- ✗ La séance EPGV : entrée par les intentions éducatives, intensité, démarche pédagogique, adaptation, individualisation des situations pédagogiques
- ✗ Les malettes pédagogiques
- ✗ L'approche multidimensionnelle du Bien-Vieillir : l'aménagement de l'habitat, le sommeil, les médicaments, l'alimentation, la mémoire
- ✗ Conseils et éducation à la santé
- ✗ I-Programmes EPGV : recueillir les données de terrain (questionnaires, tests) et faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant

POINTS FORTS

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

POUR ALLER PLUS LOIN

- Nous vous conseillons après cette formation
- La formation programme Gymmémoire[®],
 - La formation Programme « L'équilibre, où en êtes-vous ?[®] » ou Bien Vieillir - Équilibre.

Animateurs

GLISSEZ VERS LE BIEN-ÊTRE AVEC LE FIT'GLISS

Le Fit'Gliss est une activité de renforcement musculaire ludique réalisée à l'aide de patins glissants. Cet accessoire permet d'ajouter du déséquilibre dans les exercices pour ainsi solliciter les muscles en profondeur et améliorer le bien-être de vos pratiquants. Présentation d'une activité toujours tendance.



“ SI LA SÉANCE REPOSE SUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, LE TRAVAIL CARDIOVASCULAIRE EST ÉGALEMENT PRÉSENT GRÂCE À LA MUSIQUE QUI RYTHME LES MOUVEMENTS ”

classique, il suffit de ramener la jambe arrière vers l'avant sans résistance, si ce n'est le poids de son corps. Avec un disque glissant placé sous le pied arrière, le pratiquant maintient une pression constante sur le disque qui crée, en plus, un déséquilibre. De cette façon, « une pratique régulière apporte aux pratiquants un meilleur équilibre corporel et une meilleure proprioception (perception de son corps dans l'espace) », explique Régine Joanne. Bien choisis, les exercices avec gliding améliorent également l'endurance cardiovasculaire.

FULL BODY OU SÉANCE D'ASSOUPPLISSEMENT

Grâce à une seule et même formation, l'animateur peut proposer une séance de renforcement musculaire ou de souplesse. Ces disques peuvent s'utiliser lors d'exercices au sol, en position dorsale, latérale ou ventrale, pour renforcer tous les groupes musculaires et offrir une séance « full body ». Les mouvements sont faciles à reproduire et s'adaptent à tous les niveaux de condition physique. Il est possible de jouer

sur la difficulté de l'exercice en ajoutant plusieurs disques, rendant la séance attrayante et challengeant les pratiquants les plus à l'aise. En plus de ses bienfaits pour le corps, le plaisir accompagne la séance Fit'Gliss grâce à son aspect ludique. Mais n'oublions pas que la souplesse est une qualité physique au même titre que l'endurance ou la force. Avec les mêmes accessoires, l'animateur peut ainsi proposer une séance d'assouplissement composée d'exercices de mobilité et d'étirements. Essentiels dans la progression des pratiquants, les exercices d'assouplissement permettent de libérer le corps des raideurs musculaires, d'accroître l'amplitude de mouvement et, par conséquent, d'améliorer le bien-être des pratiquants (diminution des risques de blessures, des maux de dos et autres douleurs musculaires). Il n'y a plus qu'à glisser !

Avec la séance Fit'Gliss, vous proposez à vos pratiquants une activité originale, douce, efficace et accessible à tous ! À l'aide de deux disques en nylon (pour sols durs) ou en plastique (pour tapis), on crée une résistance qui accroît le travail musculaire nécessaire à la réalisation de chaque exercice. « Importée des États-Unis, cette tendance a été réactualisée pour nos séances GV, avec un accent mis sur des objectifs pédagogiques précis », explique Régine Joanne, conseillère de formation EPGV. Pratiqué en salle, le Fit'Gliss est une activité qui a plus d'un atout dans son sac : elle améliore la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire, l'équilibre, la flexibilité et la souplesse.

de réaliser une série de postures en plaçant sous ses appuis (pieds, mains, genoux) des disques à faire glisser sur le sol, nécessitant une plus grande maîtrise de ses mouvements et un gainage permanent. La séance avec gliding repose sur une variété d'exercices (squats dégagés, fentes, pompes, planche, etc.) permettant d'engager les muscles en profondeur, de renforcer les articulations et d'accroître la mobilité. « Les pratiquants réalisent des mouvements qui renforcent plusieurs groupes musculaires à la fois, notamment les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale (ceux aidant au maintien de la posture) ainsi que les muscles profonds abdominaux, souligne Régine Joanne. Les exercices requièrent un gainage permanent, que ce soit debout ou au sol, et pas seulement en planche ».

Lors d'un exercice de fente

AU PROGRAMME,
MAÎTRISE ET ÉQUILIBRE
Par gliding, entendez "glissement", l'objectif étant

Elodie Sillaro



OPTIMISER SA RÉCUPÉRATION

Souvent oubliée ou considérée comme accessoire par les sportifs, la récupération fait pourtant partie intégrante d'une programmation sportive au même titre que l'entraînement. Elle permet de progresser car c'est le moment privilégié pour l'organisme d'assimiler le travail réalisé au fil des séances et des semaines. Voici quelques techniques pour optimiser sa récupération.

1 MISEZ SUR LA RÉCUPÉRATION ACTIVE

Après une séance, on continue de « dérouler », c'est-à-dire de poursuivre un peu son effort. Mais pas question de s'épuiser ! On termine l'entraînement en marchant ou en courant 10 minutes à faible intensité (environ 60% de sa FCMax). « Cette forme de récupération (diminution de l'intensité de course, étirements en fonction du type de séances, massages) est bien plus efficace qu'une récupération passive caractérisée par une mise au repos du corps », explique Séverine Vidal, Conseiller Technique National. Elle est propice à la détente musculaire et à l'élimination des déchets de l'organisme.

2 RETOUR AU CALME

Pour un retour au calme progressif après effort, vous pouvez terminer votre cours de renforcement musculaire ou de cross-training Sport-Santé sur de très courts étirements, inférieur à 20 secondes pour ne pas léser le muscle qui vient d'être sollicité, afin de redonner leur longueur aux tendons et muscles, relâcher les tensions musculaires induites par la séance, favoriser un retour de la fréquence cardiaque des adhérents à la normale. 5 à 10 minutes de relaxation peuvent clore les cours de gym douce. On favorise ainsi un relâchement du corps et de l'esprit.

3 INCITEZ À PRENDRE UNE COLLATION

Si après un entraînement intense, le repas se fait tardif, incitez vos pratiquants à prendre une collation après la séance (dans les 30 minutes qui suivent) : des glucides pour recharger le glycogène (stocks d'énergie des muscles), des protéines pour favoriser la reconstruction musculaire des fibres lésées. Et bien entendu de l'eau ou une boisson de l'effort, si possible avec les bons dosages en sodium et potassium.

4 INVITEZ AU REPOS

« Les 3 piliers de la récupération restent prioritairement l'alimentation, l'hydratation et le sommeil », insiste Séverine Vidal. En ce qui concerne le sommeil, il favorise la circulation des hormones de croissance qui stimulent la fabrication de tissu cellulaire pour la reconstruction des tissus musculaires. Le sommeil lent et profond est réparateur car il permet un relâchement total des muscles.

5 PROPOSEZ DES SÉANCES D'AUTOMASSAGE AU ROULEAU

Les fascias sont de minces membranes fibreuses qui enveloppent, entre autres, les muscles. Souples et mobiles, ils influencent notre posture et notre mouvement. Si le fascia est tendu ou inflammé, il entraîne des tensions musculaires et des douleurs. La détente myofasciale

via l'automassage au rouleau permet de reposer les muscles et peut se réaliser de manière efficace avec un rouleau en mousse. En exerçant une pression durant 30 secondes sur chaque groupe musculaire, on améliore ainsi l'amplitude des mouvements et on soulage les contractures.

6 RECOMMANDEZ LES VÊTEMENTS COMPRESSIFS

En exerçant une pression, les chaussettes de compression empêchent le maintien des toxines, produites par l'organisme lors d'efforts intenses, principalement au niveau des mollets. En favorisant le retour veineux, elles permettent de désengorger le sang et les déchets accumulés dans le muscle pendant l'effort et de mieux l'oxygéner. Le sang est comprimé puis évacué vers les organes pour être filtré.

7 PROPOSEZ DES DOUCHES D'EAU FROIDE (MÉTHODE KNEIPP)

Séverine Vidal recommande de se doucher 30 à 40 secondes en alternant de l'eau très froide et de l'eau chaude (plus faciles sur les membres inférieurs). « En répétant ce processus 5 à 8 fois, l'eau froide soulage les douleurs musculaires qui conduisent aux courbatures, tandis que l'eau chaude stimule la circulation sanguine et détend tendons et muscles ».

Elodie Sillaro



RÉCUPÉRATION : ADAPTER SON ALIMENTATION À SES SÉANCES

Si les besoins nutritionnels varient en fonction de plusieurs facteurs (âge, métabolisme de base, activité physique quotidienne), ils dépendent aussi du type de sport pratiqué et de l'intensité des séances. On ne s'alimente pas de la même façon lorsqu'on réalise un petit footing, un entraînement HIIT ou un cours de yoga.

Lorsque l'on réalise un effort musculaire, de nombreux facteurs physiologiques sont altérés : pertes en eau et en électrolytes, lésion des fibres musculaires, stress oxydatif des cellules, diminution des réserves glycogéniques et lipidiques et déséquilibre de la balance acido-basique. Si ces perturbations ne sont pas délétères, il reste important de prêter attention à la récupération sportive pour le maintien de l'homéostasie (équilibre physiologique de l'organisme). Et la première clé de la récupération est l'alimentation !

LES SÉANCES EN BASSE INTENSITÉ

Ce sont des séances de renforcement musculaire doux, de footing lent, de reprise, de récupération des pratiquants. Avec ces entraînements doux, aucune récupération particulière ne leur est nécessaire, si ce n'est rester à l'écoute de leur corps. Côté alimentation, recommandez la prise des trois repas habituels dans la journée, combinant des glucides complexes (céréales, légumineuses et/ou légumes racines), des légumes (glucides, vitamines et minéraux) et des protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses). En collation, conseillez-leur de privilégier les fruits frais, et même les légumes (concombre et yaourt ou carottes et houmous).

Les activités concernées : yoga, Pilates, stretching, Body Zen, Fitball, renforcement musculaire

doux, footing cool, sortie running de récupération ou de reprise.

LES SÉANCES DE MOYENNE INTENSITÉ

Ce sont les entraînements classiques (de 45 minutes à une heure) durant lesquels le rythme est soutenu et régulier sans pour autant trop faire grimper la fréquence cardiaque des pratiquants. Ils s'activent en se déplaçant, en sautant, en courant, en reproduisant une chorégraphie, en portant des poids légers, sans monopoliser la totalité de leurs forces. Même s'ils ont l'impression de ne pas avoir poussé leur système cardio-vasculaire et leurs muscles au maximum, la récupération de ces séances est importante. Il faut renouveler les réserves de glycogène qui ont été épuisées, de préférence dans l'heure qui suit, soit sous forme collation, soit de repas. On mise sur des légumes si possible bio et de saison (davantage gorgés en vitamines) pour réduire l'acidité de l'organisme engendré par l'effort, un plat combinant céréales et légumineuses (pour les glucides et protéines) et une bonne source de gras (amandes, noix, avocat, graines en tout genre).

Les activités concernées : tous les cours collectifs de renforcement musculaire (au poids du corps, avec charges additionnelles, circuit-training) et les séances de cardio (LIA, step, Fit Stick, danse, course à pied, marche nordique, marche sportive).

LES SÉANCES EN



LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION APRÈS L'EFFORT

- Réhydrater et reminéraliser l'organisme (surtout si les conditions climatiques sont chaudes) grâce à des eaux ou des boissons riches en potassium et sodium.
- Refaire les stocks de glycogène (énergie en réserve dans les muscles et le foie) en consommant des glucides.
- Favoriser la reconstruction musculaire grâce aux protéines.

HAUTE INTENSITÉ

Ce sont les entraînements plus longs (> 1 heure) et/ou plus intenses, des séances où les pratiquants se dépassent et sortent de leur zone de confort : une sortie longue, une séance de fractionné, un entraînement avec des charges additionnelles ou en HIIT. En travaillant leur vitesse, leur endurance, leur force ou leur explosivité, ils renforcent leur cœur, leurs poumons et leurs muscles. L'énergie requise est très importante : les réserves de glycogènes sont vidées et les fibres musculaires cassées. Il faut donc leur conseiller de faire des réserves tout au long de la journée en consommant de petites quantités de glucides à tous les repas (50 g de flocons d'avoine, 1 banane, 1 portion de riz, etc.). En privilégiant des repas fréquents, ils optimisent le stockage du glycogène et diminuent les risques d'inconfort digestif. Cette méthode est idéale à l'approche d'une course ou d'une compétition. Des apports glucidiques (fruits

secs et oléagineux, céréales) et protéiques (fromage frais, yaourt grec, beurre d'amande ou de cacahuète) de qualité dans les 30 minutes qui suivent l'entraînement favorisent la reconstruction globale de l'organisme. Enfin, répartir ses apports en protéines sur la journée permet également de stimuler la construction musculaire car ces dernières ne se stockent pas.

Les activités concernées : La course à pied, la marche nordique, le cross-training Sport-Santé, le Bootcamp.

Elodie Sillaro

Au service des clubs

GÉRANT DE LA CENTRALE D'ACHATS GÉVÉDIT

Qui ne connaît pas Claude Rouillé ? Depuis maintenant plus de 11 ans, vous êtes de plus en plus nombreux, dirigeants, animateurs, Codep, Coreg et licenciés à lui faire confiance et à passer commande auprès de Gévédit, qu'il gère, pour disposer de matériels et de supports d'animation, adaptés à vos séances et à vos activités sportives. Portrait d'un homme engagé.

Comment êtes-vous arrivé dans la sphère EPGV ?

Je travaillais chez Score, une société de distribution d'équipement de sport pour les collectivités et déjà pour quelques clubs près d'Angers. Au fil de mes déplacements sur le terrain, j'ai rencontré des membres de l'EPGV dont une formatrice, Christine Faubet, qui m'a mis en contact avec la Fédération. La Fédération disposait déjà d'une entité qui s'appelait Gévédit, initiée en 1979 par la DTN pour promouvoir leurs contenus pédagogiques et trois-quatre goodies. Je les ai rencontrés en 1991 et Score leur a développé en 1992 un premier catalogue spécifique GV avec des conditions particulières pour les clubs et la Fédération. Ça a duré jusqu'en 2006 jusqu'au jour où j'ai quitté Score. J'ai alors proposé à la Fédération de monter une vraie centrale d'achats et j'en suis devenu le gérant salarié. Dès la première année nous avons fait plus d'un million de chiffre d'affaires, là où en 2006 l'ancien Gévédit était tombé à 33 000 euros ! Aujourd'hui, après 12 années, Gévédit réalise plus d'1,7 million d'euros.

Gévédit est donc une structure fédérale ?

Oui, Gévédit est LA centrale d'achats de la FFEPGV et, à ce titre, totalement dédiée et réservée aux associations, aux Codep, aux Coreg. Nous répondons aux mêmes objectifs :

fidéliser, recruter et développer. C'est pourquoi Gévédit garantit pour les clubs l'accès à une offre de matériels adaptée, riche et diversifiée, à des prix en majorité inférieurs à ceux pratiqués sur le marché. Nous proposons aussi les outils de communication de la Fédération (signalétique, affiches, flyers...) et des objets ou du textile promotionnels personnalisables pour la faire rayonner sur le terrain et recruter. Enfin, Gévédit présente une large gamme de documents (livres, CD, audio...) pour développer et enrichir les séances des animateurs. Tous les besoins sont couverts.

" NOTRE MISSION EST ÉGALEMENT DE CONSEILLER ET D'APPORTER DES SOLUTIONS À QUI LE DEMANDE "

Qui dit FFEPGV, dit aussi « accompagnement ». Quels services proposez-vous ?

Notre mission est en effet également de conseiller et d'apporter des solutions à qui le demande. Cela se traduit par de nombreuses offres : un service « commande groupée licenciés », un service « recherche produits » qui permet de fournir des articles

qui ne sont pas obligatoirement présents au catalogue, mais disponibles chez nos fournisseurs. Nous avons aussi un service « personnalisation » sur textile, sur badges et autres objets ou encore un service « dotation complémentaire » offert dans le cadre d'une 1^{ère} affiliation à la Fédération ou d'un anniversaire d'association avec des réductions ou des dotations cadeau de l'ordre de 10%, comme pour l'obtention du label « qualité sport-santé ». Pour ne citer que ceux-ci.

Un nouveau service cette année ?

Oui. Un service de PAO destiné à réaliser, jusqu'à l'impression finale, les supports de communication de la Fédération, des Codep, des Coreg et des clubs, que ce soient des guides, des affiches, des calendriers, des dossiers d'AG, etc. plutôt que de passer par une agence. Nos tarifs seront plus compétitifs et la charte graphique mieux maîtrisée.

Qu'aimeriez-vous améliorer ?

La relation avec les licenciés. Pour ce qui est des associations et des structures - Codep et Coreg - nous avons fait le plein, tout le monde nous connaît. Il nous manque maintenant de pouvoir toucher plus directement les licenciés avec notre catalogue.

Recueilli par
Vincent Rousselet-Blanc

DANS LES COULISSES DE GÉVÉDIT

Près de 6 500 références proposées, plus de 350 000 produits livrés par saison, une représentation soutenue sur le terrain et quatre personnes à la manœuvre : bienvenue dans les coulisses de Gévédit, la centrale d'achats de la FFEPGV.

Début septembre à Trélazé, dans le Maine-et-Loire, près d'Angers. L'activité est à son comble dans les 100 m² de bureaux qu'y loue Gévédit. Anaïs, Line, Julien et Claude Rouillé sont pendus au téléphone, réceptionnent des commandes, se coordonnent avec leur prestataire Maine Ateliers afin d'organiser la logistique et livrer les commandes au plus vite. Et bien d'autres tâches encore. C'est la rentrée, un moment clé pour la centrale d'achats de la FFEPGV : « Notre activité est saisonnière. Nous effectuons 56% de notre chiffre d'affaires entre septembre et décembre », explique Claude Rouillé qui avoue au passage devoir passer le samedi qui vient à la centrale, et sans doute les suivants, pour traiter toutes les demandes. Une activité d'autant plus soutenue que Claude a récemment perdu deux de ses proches collaborateurs, Mélissa et Albin, immédiatement remplacés. « Nous sommes trois et demi à gérer la centrale, détaille Claude Rouillé. Il y a Anaïs, arrivée en avril dernier pour remplacer Mélissa, qui est chargée de la comptabilité, de l'approvisionnement et du SAV. Et Line, arrivée elle aussi en juillet. C'est notre graphiste chargée d'assurer le nouveau service PAO que nous proposons cette saison (voir p26). Mais en attendant d'avoir des commandes, elle nous aide dans l'assistance commerciale. Et, par tradition, je prends aussi un étudiant en contrat pro, en alternance. Pour cette saison ce sera Julien. »



« On n'a qu'un patron, c'est le client ! »

" LE RELATIONNEL, CLÉ DU SUCCÈS "

Et puis il y a Claude Rouillé, le pilier, le rouage principal de Gévédit. Un gérant dévoué qui ne compte pas ses heures ni ses déplacements pour faire tourner la centrale et faire rayonner la Fédération. « Quand je ne suis pas au bureau, je suis sur le terrain, raconte-t-il. J'y passe aussi 15 à 20 week-ends par an, j'assiste à des stages de rentrée, des assemblées générales de comités, des manifestations, des salons. » La recette qu'il aime tant pour entretenir cette relation directe avec ses clients. « C'est très important de rencontrer les gens directement, explique-t-il. Cela me permet de recueillir plus facilement des remarques,

des critiques, des désirs, des besoins, des informations et des idées. Et puis c'est le bon moyen de se faire connaître et reconnaître. Comme le disait un de mes patrons précédents, le client n'est pas roi car nous sommes parfois tenus à d'autres contraintes, mais on n'a qu'un patron, c'est le client ! C'est pour ça que je fais très attention à eux. »

" ENGAGEMENT CITOYEN "

Gévédit, engagement citoyen. Non loin du bureau, un local de 170 m². Ici s'empilent des bâtons de Marche Nordique, parmi les 6 500 références proposées au catalogue. Mais ce n'est pas le lieu de stockage principal. Ce dernier se trouve dans les 800 m² de locaux d'une entreprise particulière, Maine Ateliers. Une entreprise très chère au cœur de Claude car, au-delà d'être constituée « de gens adorables et compétents », elle

reflète les valeurs humanistes qu'il défend tant et l'une des raisons principales de son investissement au sein de la Fédération. « Maine Ateliers est une entreprise adaptée, c'est-à-dire une entreprise à but social qui emploie au minimum 80% de salariés handicapés (60 personnes) dans des conditions de travail adaptées à leur handicap. C'est elle qui gère et stocke 90% de nos produits. La saison dernière (2018-2019), Maine Ateliers a réalisé plus de 11 000 expéditions et livré plus de 355 000 articles. Mais avec Maine Ateliers, rien que le fait de redonner le sourire à une personne qui retrouve goût à la vie grâce à notre collaboration me donne des frissons, me fait dire que j'ai réussi dans mon entreprise », poursuit-il avec de l'émotion dans la voix.

Entre deux commandes, Claude ne peut s'empêcher de déjà penser à l'avenir. Ses projets ? « Mener une réflexion avec la Fédération pour servir de prestataire de centrale d'achats à d'autres fédérations. » Ou encore accentuer la présence de Gévédit, dès janvier, sur trois salons dédiés aux seniors, « le marché de l'avenir, si l'on en juge les statistiques démographiques. Un agenda bien chargé donc qui garantit à la FFEPGV une représentation de tous les instants.

Vincent Rousselet-Blanc

Claude Rouillé
53 ans
Gérant salarié de Gévédit

48%

taux de commandes par téléphone. « Témoignage d'un lien direct fort entre les utilisateurs EPGV et la centrale d'achats ».

98%

Taux de satisfaction générale des services proposés par Gévédit après un questionnaire ayant reçu 2400 réponses.

Rétro

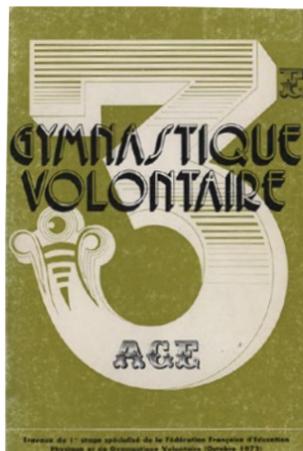
LES SENIORS : AU CŒUR DES PRÉOCCUPATIONS

Les seniors ont depuis tout temps retenu l'attention de la Fédération. Un public pour lequel la FFEPGV a toujours marqué sa volonté de proposer des activités physiques adaptées. A l'occasion du déploiement de nouveaux univers déclinés autour de la nouvelle marque Vitafédé, retour sur celui des seniors, aujourd'hui rebaptisé « Silver ».

Univers « Senior » ou Univers « Silver », tiré de l'anglais « argenté » à l'image de la couleur des cheveux grisonnants ? Le débat pourrait animer certaines soirées de puristes du langage à l'heure où la FFEPGV, portée par sa nouvelle plateforme de marque Vitafédé, a décidé de rebaptiser l'offre de pratiques adressée à ce public en un Univers « Silver », plus à même de s'intégrer de façon plus moderne dans la « Silver Economie », appellation de plus en plus commune du marché des seniors depuis 2013.

LE RÈGNE DU 3^E ÂGE

Mais de débat, il n'y en avait pas dans les années 70 où l'on ne parlait que du « 3^e âge » pour catégoriser un public dépassant la soixantaine (encadré). Un « 3^e âge » pour lequel la Fédération cherche alors à définir une politique d'activité physique adaptée comme l'exige la physiologie de ces personnes dites âgées. En témoigne l'ouvrage qui lui est spécialement consacré en 1973, La Gymnastique Volontaire du 3^e âge.



Ouvrage dans lequel, dès son avant-propos, le président de l'époque, Maurice Collette, affirme qu'un ouvrage ne suffit pas et que l'animation d'un groupe du troisième âge nécessite « une formation réelle » à l'instar des stages pratiqués au CREPS de Chatenay-Malabry. Les années 70 ont ainsi marqué au sein de la FFEPGV une vraie période de questionnement concernant le 3^e âge, sous l'égide de Jean-Louis Dupuy, alors entraîneur national. Ce questionnement débouchera, lors de Journées fédérales des 17-19 octobre 1975 au Creps de Talence, sur l'établissement d'une politique fédérale inexistante jusqu'alors. C'est le début de la création de sections spécifiques avec des cadres fédéraux ayant un certificat d'aptitude à cet enseignement. Le programme s'adresse autant à des « personnes âgées » dans une section GV ayant un cours « 3^e âge » qu'à des résidents de



maisons de retraite. Les médias de l'époque s'emparent du mouvement et dès 1976 les articles et tribunes évoquant les motivations à rejoindre une section « GV 3^e âge » se multiplient : Qu'est-ce qui fait

française, le point d'orgue se porte sur sa prévention. Il s'agit alors de le comprendre pour l'accepter et ainsi de favoriser « le mieux ou bien-vieillir ». La Fédération, en pointe sur ce domaine, s'attache à permettre

“ LA FÉDÉRATION, EN POINTE SUR CE DOMAINE, S'ATTACHE À PERMETTRE À CHAQUE INDIVIDU DE S'ÉPANOUIR JUSQU'AU TERME DE SON EXISTENCE ”

courir le 3^e âge ? ou encore Pourquoi je viens à la « GV 3^e âge ? ». Et à chaque fois sont évoqués les bienfaits de l'exercice physique sur la santé, héritage de l'esprit du Docteur Tissier et de ses successeurs.

CAP SUR LE « BIEN-VIEILLIR »

A partir de 1980, date à laquelle les statistiques démographiques pointent le début d'un réel vieillissement de la population

à chaque individu de s'épanouir jusqu'au terme de son existence. Les femmes étant omniprésentes au sein de notre mouvement, plusieurs travaux, de Gilberte Rougier à Gérard Auneau, vont se pencher sur la question de la ménopause et sur ses conséquences physiologiques. Là encore, l'exercice physique et la convivialité vont permettre d'intervenir sur la symptomatologie de ce moment.

La question du 3^e âge sort un temps des préoccupations fédérales à la fin des années 1980. Il revient en force au début des années 90 avec le développement du concept de « sport-santé ». Sous son mandat, Gérard Auneau va relancer les recherches et les questionnements autour des bénéfices que peuvent attendre les seniors d'une activité physique. En 1994, dans un article intitulé Le 3^e âge, Nicole Dechavanne, alors ex-Directrice Technique Nationale et qui fut première femme présidente de la FFEPGV, relance le sujet autour du type de pratique. « Au 3^e âge, les adaptations deviennent de plus en plus nécessaires », explique-t-elle. « La prudence s'impose sur l'engagement physique réclamé par certains sports ». Nicole Dechavanne revient alors, à l'instar de Pierre Parlebas, sociologue et théoricien de l'éducation physique et sportive contemporaine, sur la pratique des jeux traditionnels qui, par leur aspect ludique, favorise le credo fédéral de

l'époque : « Plaisir, Progrès, Mouvement ».

DES SENIORS EN GRANDE FORME

En 1995, Brigitte Perdrizet, alors Cadre Pédagogique Régionale en Lorraine, s'interroge sur la dénomination à choisir pour désigner ceux qu'elles désignent comme : « les retraités actifs, sportifs, les 3^e âge, les vétérans de l'activité physique ». Elle propose alors le terme de « gym santé sénior » en estimant que les octogénaires de cette époque ont gagné une dizaine d'années sur le plan corporel et physiologique. C'est à cette date qu'apparaît le terme senior dans un titre de la revue Loisirs-Santé.

A l'occasion des 1^{ers} Jeux Européens à Lyon en juin 1997, un cycle de conférences va se tenir autour du vieillissement et des risques de la sédentarité chez les plus de 45 ans. C'est alors la période de lancement des programmes autour de la Prévention des chutes (à partir de 1992), « Gymmémoire »

SENIOR À QUEL ÂGE ?

Pas facile de catégoriser une population. En ce qui concerne les seniors, les limites ont souvent varié, au gré de considérations sociales, économiques ou médicales. Pour le monde de l'entreprise, vous serez senior à 45 ans passés. Pour celui du marketing, c'est plutôt à partir de 50 ans. Pour l'Etat, depuis la Seconde Guerre Mondiale, senior rime avec retraité. A partir de 60 ans donc. La médecine, elle, n'a fixé aucune limite. Et pour cause, des personnes âgées actives sont souvent plus jeunes dans leur corps et dans leur tête que certains de leurs cadets. Mais l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), pour ne pas être absente de cette course à la classification, la fixe à partir de 60 ans. Enfin, pour des raisons économiques et de cibles à qui vendre des produits de plus en plus adaptés, la catégorie « senior » n'en finit plus de se segmenter. Certains parlent donc aujourd'hui des « Boomers » (55-72 ans) et déclinent la cible jusqu'aux « Grands Seniors » (au-delà de 80 ans).

V.R-B



(1996), et « Gym'Autonomie » (1999). Le message porté par la Fédération est de bien vieillir afin d'éviter que le grand âge ne soit synonyme de mauvaise santé. Aujourd'hui, les recherches sur l'univers « Silver » sont menées par un groupe de conseillers techniques nationaux et régionaux réunis autour de John Picard.

V.R-B avec Jonas Micard

“ GÉRARD AUNEAU VA RELANCER LES RECHERCHES ET LES QUESTIONNEMENTS AUTOUR DES BÉNÉFICES QUE PEUVENT ATTENDRE LES SENIORS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ”



Reportages

C'EST LA RENTRÉE !

De stages de rentrée aux forums des associations, Coreg, Codep et clubs EPGV ont effectué leur rentrée dans toute la France. Petits instants capturés ici et là.

CODEP 38 (ISÈRE) : CONVENTION DE RENTRÉE

Le Codep de l'Isère a fait le plein début septembre pour sa convention de rentrée à Voiron. 40 participants, deux jours de pratiques avec technique cardio (cardio step), technique douce (stretching et Pilates évolutif) et technique danse (fit dance).



BIENVENUE AU CLUB ! (DORDOGNE)

Saut dans le grand bain EPGV pour Paulette Bouchilloux, présidente de la toute nouvelle association GV "FORME'S ET DÉTENTE" de Coursac, en Dordogne.



LE CODEP 35 : VITAL SPORT

L'équipe du Codep 35 a participé à l'opération Vital Sport organisée par Decathlon. L'occasion de démontrer au grand public le dynamisme de l'EPGV.



LE CODEP 15 A DU CŒUR (CANTAL)

Remise d'un chèque de 2 000 euros à la Pr Penault-Llorca, directrice du Centre Jean Perrin (Clermont-Fd.), suite aux bénéfices récoltés lors de l'édition de Sanflor'Ensemble, marche contre le cancer, organisée en avril par le Codep 15 à Saint-Flour (Cantal).

COREG EPGV GRAND EST

Réunion pendant 2 jours des salariés du Grand Est avec une sortie au Laser Game pour renforcer la cohésion du groupe et intégrer les nouvelles têtes : Clélia, conseillère de développement du Codep 88 et Christelle, secrétaire du Codep 10.



LES ASSOCIATIONS TIENNENT FORUM

Le forum des associations de la ville ou de la commune est le premier grand rendez-vous avec le public pour les clubs EPGV. Petits instants capturés un peu partout en France.



Pia Espace Gym (Pyrénées Orientales)



GV Gym'Dole (Jura)



GV Habsheim (Haut-Rhin)



GV Azay/Véretz (Indre-et-Loire)



GV de Clichy (Hauts-de-Seine)



GV Taverny (Val d'Oise)



GV de Villabé (Essonne)



Sport Nature 66 (St Laurent de la Salanque)

vitafede

Ça bouge à l'EGGV!

Ensemble en forme !



Plus de 30 activités sport et bien-être

Quel que soit votre niveau de pratique, venez profiter de toutes nos séances variées accessibles à tous et sans limite d'âge dans un cadre alliant convivialité et plaisir.

Et si vous tentiez l'aventure avec VitaFédé ?



Plus d'informations sur www.vitafede.fr ou à contact@vitafede.fr