

# côtéclub

DIRIGEANTS &  
ANIMATEURS

## Actualités

Les conventions font leur retour en régions

## Marketing

La cotisation, une simple affaire de prix ?

## Animateurs

Marcheurs sportifs : comment poursuivre son activité même l'hiver ?

## Sport Santé

Faire du sport améliore-t-il notre capacité de concentration ?

2  
3  
#



# 97 % des associations sociétaires sont prêtes à recommander **MAIF Associations & Collectivités\***

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

On a tout à gagner à se faire confiance.



assureur militant

\* Enquête Audirep réalisée par téléphone auprès de 1 000 associations sociétaires, en novembre 2018.

MAIF - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables - CS 90000 - 79038 Niort cedex 9. Entreprise régie par le Code des assurances.



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

Vous l'avez remarqué, Côté Club a changé ! Nouveau projet politique, nouveau magazine ? Pas exactement. Comme j'aime à le répéter, nous ne transformons pas la FFEPGV, nous marquons une période de transition pour évoluer sans révolutionner. Le projet eVolution#2024 s'inscrit dans cette démarche. C'est ainsi que de nouveaux et beaux projets se construisent, notamment la Direction de la communication de la Fédération devenue Direction Communication, Marketing & Transition Numérique. Ce magazine, porté par cette direction et plus précisément par la communication, souhaite rester au plus près des clubs, dirigeants et animateurs. Côté Club, comme son nom l'indique, restera une revue au service des clubs, pensée pour les clubs.

Le format change, 32 pages, une seule entrée, et des articles pratiques imaginés pour vous. Ainsi, nous vous accompagnerons pour amorcer le virage digital, avec des articles conçus pour vous, et nous aborderons aussi le marketing. Des rubriques plus générales présenteront les grandes tendances afin que vous vous en inspiriez, tandis que dans une rubrique dédiée seront décortiquées pour vous des études sur le Sport Santé. Nous espérons qu'il vous plaira et restons à votre écoute.

Nous avons pu échanger et présenter les axes majeurs du projet politique lors des Rencontres Territoriales qui réunissaient des acteurs des Comités Départementaux et Régionaux, au mois de novembre et décembre, et je les remercie de l'accueil optimiste qu'ils ont réservé aux projets, portés par mon équipe d'élus et aussi par les personnels du Siège National. Ces rencontres ont été un succès et nul doute que nous saurons faire fructifier le fruit de vos réflexions. J'ai tenu à être présente à chacune de ces rencontres afin de partager un moment convivial et le retour des ateliers de travail.

En vous invitant à parcourir et lire ce nouveau Côté Club, je vous souhaite à toutes et tous, dans chacune de vos régions, une très belle année 2019. Que cette nouvelle année vous fasse entreprendre de belles initiatives sportives !

**Patricia Morel,**  
Présidente de la FFEPGV

### CÔTÉ CLUB #32 JANVIER 2019

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

46/48 rue de Lagny

93100 Montreuil

Tél. : 01 41 72 26 00

E-mail : [redaction@ffepgv.fr](mailto:redaction@ffepgv.fr)

[www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

#### Directrice de la publication :

Patricia Morel, présidente de la FFEPGV

#### Directeur de la rédaction :

Wenceslas Borderias

#### Coordnatrice éditoriale :

Florine Liétin

#### Secrétariat de rédaction :

Comquest

#### Rédacteurs :

Alexandre Benard, Elodie Sillaro, Alina Taranik

#### Comité de relecture :

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

#### Ont participé à ce numéro :

Laurine Bourgeois, Charlotte Fourré, Jonas Micard, Claude Rouillé, Alice Ruel

#### Crédit photos :

Valérie Couteron, Claude Rouillé, François-Xavier Wiart, clubs EPGV, FFEPGV, iStock

#### Conception et réalisation :

Agence Comquest

#### Imprimeur :

Tanghe Printing  
Boulevard Industriel 20, 7780 Comines, Belgique

#### Abonnement 1 an / 10 numéros :

Licenciés : 21 €

Non licenciés : 43 €

Etranger : 32 €

CPPAP n° 0619 G 91396

Dépôt légal : n°32, janvier 2019

ISSN : 2258-062X

# VVF Villages

**Vous souhaitez  
d'excellents voeux  
pour cette année**

# 2019

# SOMMAIRE



## 6-7 **Actualités fédérales**

La famille EPGV prend la parole en régions lors des Rencontres Territoriales  
La FFPEGV s'inscrit dans le C.O.D.E du Sport Santé  
Du mouvement chez Gevedit  
Le département informatique se réinvente  
Côté Club fait peau neuve !

## 8-9 **Actualités CODEP/COREG**

Les conventions Gym Volontaire font leur retour  
Shadow Communication accompagne les Comités Régionaux et Départementaux  
La Suite Microsoft Office 365, l'outil collaboratif à disposition des territoires  
Premières Rencontres Associatives en région PACA

## 10-11 **Actualités clubs**

Les clubs EPGV s'engagent pour le Téléthon 2018 !  
La Grande Motte en direct sur France Télévisions pour le Téléthon !  
L'association Atout Gym organise une marche contre le diabète  
43 clubs labellisés depuis le début de la saison, pourquoi pas vous ?

## 12-13 **Tendances**

La FFPEGV fait bouger les mutualistes de la MNT  
1<sup>ère</sup> vague du Baromètre Sport Santé 2019

## 14-15 **Marketing / Digital**

La cotisation, une simple affaire de prix ?  
Facebook, une plateforme à utiliser absolument pour promouvoir son club ?

## 16-17 **Gestion / Juridique**

La formation professionnelle entame sa mutation  
Le Compte d'Engagement Citoyen (CEC)  
Le plan de développement des compétences : des formations à l'initiative de l'employeur

## 18-19 **Sport Santé**

Faire du sport améliore-t-il notre capacité de concentration ?

## 21-23 **Animateurs**

Les 5 règles d'or pour bien s'étirer  
Marcheurs sportifs : comment poursuivre son activité même l'hiver ?  
Mal de dos : les 3 clés pour le soulager

## 24-25 **Au service des clubs**

La secrétaire administrative - Aldine Bloch  
Immersion dans le CODEP 66

## 26-27 **Rétro**

Connaissez-vous les origines du logo fédéral ?

## 28-29 **Reportage**

Retour en images

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



## Actualités fédérales

# LA FAMILLE EPGV PREND LA PAROLE EN RÉGIONS LORS DES RENCONTRES TERRITORIALES

Afin d'accompagner les territoires dans la mise en œuvre du plan d'action fédéral auprès des clubs EPGV, la Fédération a lancé en 2018 les Rencontres Territoriales. Focus sur un dispositif qui a permis à la famille EPGV de se retrouver et d'échanger aux quatre coins de la France.



Désireuse de se rapprocher des clubs au sein des régions, le Comité Directeur Fédéral a validé le dispositif « rencontres territoriales » qui repose sur la volonté d'accompagner les Comités Départementaux sur la mise en place de quatre axes majeurs du projet fédéral eVolution#2024 : l'action au service du développement, l'environnement sociétal et institutionnel, l'organisation et la vie fédérale et, enfin, l'offre et les pratiques. Pour ce faire, la FFEPGV a lancé un vaste plan d'actions prenant en compte les clubs, ses animateurs et dirigeants avec un objectif final : le recrutement de nouveaux pratiquants. « Nous avons le souhait au sein de la Fédération d'aller en régions afin de recenser les meilleures pratiques et multiplier les échanges avec les Comités Départementaux. Après plusieurs rencontres intéressantes lors des années précédentes, nous souhaitons faciliter la prise et le partage d'informations et ainsi pouvoir remonter sur le plan national ce qui se faisait de mieux au sein de chaque territoire », explique Marie-Noëlle Niveau, élue fédérale et vice-présidente Accompagnement des territoires. Ainsi, 5 rencontres ont eu lieu en 2018 réunissant au total plus de 200 participants avec une première organisée les 7 et 8 novembre à Paris en

présence de présidents de Comités Départementaux et Régionaux, de membres du Comité directeur, de conseillers en développement et de secrétaires administratifs des Comités Départementaux d'Île-de-France, des Hauts-de-France et du Grand Est. Par la suite, les deuxièmes rencontres se sont tenues à Rennes (les 12 et 13 novembre), à Niort (26 et 27 novembre), à Montpellier (29 et 30 novembre) et à Mâcon (10 et 11 décembre).

“ CES JOURNÉES ONT RENCONTRÉ UN VÉRITABLE SUCCÈS GRÂCE À UNE TRÈS FORTE PARTICIPATION DANS CHAQUE RÉGION ”

Lors de chaque rencontre, une journée et demie était consacrée à des ►►

### LA FFEPGV S'INSCRIT DANS LE C.O.D.E DU SPORT SANTÉ

La Fédération apparaît cette année dans le C.O.D.E du Sport Santé (Comportement, Organisation, Découverte, Effets), guide pédagogique initié par le ministère des Sports, le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être et l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS). Ce guide a pour objectif de promouvoir les bonnes pratiques Sport Santé des Fédérations et plus largement du mouvement sportif, et les bienfaits de l'activité physique régulière en prévention primaire (loisir) que secondaire et tertiaire (lutter contre les pathologies, sport sur ordonnance). Le guide est édité et imprimé à 100 000 exemplaires et distribué tout au long de l'année aux ARS (Agences Régionales de Santé), aux réseaux des professionnels de santé, dans les salons spécialisés Sport Santé et dans les fédérations partenaires qui peuvent le diffuser. A la FFEPGV, le guide a été envoyé aux CODEP et aux COREG en plusieurs exemplaires. Le C.O.D.E. est téléchargeable en pdf sur le site fédéral [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)



F.L.

### DU MOUVEMENT CHEZ GEVEDIT

Albin, vous le connaissez certainement ! Vous l'avez au moins eu au téléphone, croisé au détour d'une Assemblée Générale ou sur le terrain. Albin, qui travaille pour la société Gévedit, centrale d'achats de la FFEPGV, renoue avec sa passion première : le sport. Après avoir effectué ses classes chez les pompiers professionnels, être revenu chez Gevedit après s'être blessé, Albin souhaite désormais s'investir dans le coaching sportif et se lancer dans un BPJEPS. Merci Albin pour toutes ces années à la FFEPGV !

F.L.

► ateliers participatifs de 90 minutes chacun autour de différentes thématiques. Les participants ont été répartis en trois groupes selon leurs missions au sein des Comités Départementaux et Régionaux. Un premier groupe était composé de dirigeants bénévoles, un second de conseillers en développement et de conseillers techniques régionaux et enfin, un groupe réunissant les secrétaires administratifs. Concernant le contenu, l'atelier publics et pratiques fut l'occasion de découvrir comment attirer les pratiquants prioritaires du mandat (les seniors actifs, les adultes tendances, la petite enfance) alors que l'atelier accompagnement a mis en avant une série d'outils pratiques destinés aux dirigeants et autres bénévoles. Un dispositif qui a permis aux participants de découvrir le travail en mode collaboratif autour des axes de développement de la FFEPGV et de ses clubs cibles du projet fédéral eVo-

lution#2024. Pour Marie-Noëlle Niveau : « Ces journées ont rencontré un véritable succès grâce à une très forte participation dans chaque région. Les nombreux échanges que nous avons eus vont nous permettre de mettre en place un accompagnement des territoires pour mettre en œuvre efficacement le projet fédéral. De même, les Rencontres Territoriales nous ont permis de voir comment procéder lors des prochaines années pour être au plus près des clubs au moyen d'événements fédérateurs. » Alors que les dernières rencontres ont eu lieu au mois de décembre 2018, les équipes de la FFEPGV se penchent actuellement sur une synthèse qui sera disponible pour les participants en attendant la mise en place de nouvelles actions au service des régions toujours dans l'optique d'être au plus près des structures de la grande famille EPGV.

Alexandre Bénard

## Côté Club fait peau neuve !

Vous l'aurez remarqué, le magazine que vous tenez entre les mains n'a plus rien à voir avec son édition précédente, mais que cache cette évolution ?

Alors que la Fédération est en constante recherche d'innovation au service de son développement, il ne pouvait en être autrement pour Côté Club qui aborde désormais le format magazine pour une lecture plus agréable. Exit le bulletin trimestriel de 16 pages, place désormais à un numéro mensuel de 32 pages, explique Wenceslas Borderias, directeur de la Communication, du Marketing et de la Transition numérique de la FFEPGV : « Notre objectif, en adoptant ce nouveau format et ce nouveau rythme de publication, était de pouvoir rendre l'information

utile pour les lecteurs et permettre ainsi aux dirigeants et animateurs au sein des clubs d'être au courant des nouvelles tendances et de l'actualité de la Fédération tout en ayant un meilleur confort de lecture. » Pour ce faire, une nouvelle maquette a été adoptée grâce à la mise en place d'une collaboration avec l'agence Comquest et l'intégration d'une secrétaire de rédaction. De même, trois journalistes ont rejoint l'équipe éditoriale, pilotée par Florine Liétin et alimenteront de nouvelles rubriques destinées à favoriser la dimension communautaire entre les acteurs de la Fédération en les accompagnant dans leurs bonnes pratiques et en les invitant à échanger. Pour répondre à cette nécessité de faire remonter l'actualité des clubs, la Fédération met en

## LE DÉPARTEMENT INFORMATIQUE SE RÉINVENTE

Le service informatique de la FFEPGV se renouvelle avec l'arrivée d'Amaury Bargibant qui succède à Alexandre Santos en tant que responsable.

Passionné de l'informatique, Amaury Bargibant possède une forte expérience dans le web où il a exercé en tant que développeur et chef de projet digital en freelance et en agence pendant 13 ans avant de rejoindre dernièrement l'univers des start-up. Au sein de la Fédération, il aura pour missions de mener à bien les projets digitaux de la FFEPGV et d'accompagner la direction dans ses choix informatiques. De même, lui et son équipe seront responsables des systèmes d'informations et de leur sécurité. « Mon expertise et ma culture digitale me permettent d'aborder de manière structurée les problématiques, de travailler en agilité avec des interlocuteurs différents et d'être force de proposition sur des thématiques technologiques et innovantes », souligne Amaury Bargibant. L'équipe du service informatique va évoluer dès ce mois, ajoute ce dernier : « La montée en puissance de Khouane, notre administrateur Systèmes & Réseaux va venir accélérer la mise en place d'outils innovants et collaboratifs tels que Office 365, dont il gère le projet de déploiement. L'arrivée d'Aurélien au poste de support HelpDesk « 2.0 » va permettre aux utilisateurs d'accéder à un autre niveau de support technique avec de nouveaux outils et de nouvelles pratiques innovantes comme la possibilité de contacter le support utilisateur via les réseaux sociaux et un chatbot doté d'intelligence artificielle. Un développeur arrivera aussi courant du premier trimestre 2019 et devrait nous permettre d'être beaucoup plus agiles, indépendants et réactifs sur l'évolution et la correction de nos plateformes web. »



Alexandre Bénard



place un travail collaboratif et invitera les CODEP à identifier un référent communication au sein de ses clubs afin de faire remonter les bonnes pratiques observées sur les territoires à la Fédération qui sera alors à même d'en parler dans les pages

de Côté Club. Une initiative motivée par la volonté de la FFEPGV de se rapprocher de ses 6 000 clubs.

Alexandre Bénard

# LES CONVENTIONS GYM VOLONTAIRE FONT LEUR RETOUR

Mises en place au niveau national en 2015 et 2016, les conventions de Gymnastique Volontaire ont ensuite perduré au niveau régional et seront organisées en 2019 à nouveau par les régions. Certaines dates sont d'ores et déjà connues, ainsi que les régions qui accueilleront ces journées réservées à la découverte des dernières tendances du fitness.

## LA CONVENTION FITNESS EPGV OCCITANIE

« C'est une journée de pratique de fitness, en interne et en externe, avec quatre intervenants de qualité et qui est adressée aux animateurs et aux pratiquants adultes sur tout le territoire de l'Occitanie, précise Patricia Marty, Conseillère Pédagogique Régionale. C'est une journée de pratique intense d'activités physiques. L'objectif de cet événement est multiple : fidéliser les animateurs et les pratiquants, mais aussi recruter de nouveaux licenciés ou de nouveaux animateurs ».

La journée commencera par un échauffement avec la barre au sol, puis sera proposée l'activité de Fit Gliss et une montée en énergie avec du Hiit Tabata. Après le repas tiré du sac, la journée continuera avec du Dance Move, se poursuivra avec du Boxing Energy et se terminera à nouveau avec la barre au sol.

“ UNE JOURNÉE DE PRATIQUE DE FITNESS ”

Les inscriptions (35 €) sont ouvertes jusqu'au 1er mars 2019.

Les inscriptions (40 €) sont ouvertes jusqu'au 28 février 2019.

## LA CONVENTION GYM VOLONTAIRE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Le 30 mars, c'est le Comité Régional de Bourgogne-Franche-Comté qui organisera sa Convention Gym Volontaire à Genlis (salle Agora). Au programme de cette journée, un échauffement à base de yoga, puis un cours d'aero latino et de corps training le matin et trois activités dans l'après-midi : le zumba fitness, le fit boxing et le high stretch. Le café d'accueil, le repas et un t-shirt sont compris dans l'inscription fixée à 40 € et ouverte jusqu'au 28 février.

“ FAIRE DÉCOUVRIR DES ACTIVITÉS TENDANCES ”

## LA CONVENTION FITNESS EPGV HAUTS-DE-FRANCE

Organisé par le Comité Régional des Hauts-de-France, cet événement se déroulera à Lille, mi-avril. Parmi les activités proposées, du dance move, du hiit tabata, du stretching et du boxing energy.

« L'idée de cette journée est de fidéliser nos animateurs et nos pratiquants, ainsi que d'en recruter de nouveaux puisque nous voulons ouvrir la convention à l'externe. En fonction du nombre et des profils des participants, nous ferons peut-être deux groupes – débutants et confirmés dans nos ateliers », partage Françoise Jouffe, Conseillère Technique Régionale.

## SHADOW COMMUNICATION ACCOMPAGNE LES COMITÉS RÉGIONAUX ET DÉPARTEMENTAUX

L'agence s'occupe depuis huit ans des relations publiques de la FFEP-GV. En 2018, le périmètre de travail de l'agence s'est élargi pour répondre aux besoins des territoires.

**SHADOW**  
COMMUNICATION

« Les années précédentes, nous avons déjà été amenés à répondre aux demandes locales venant des départements et des régions. Dans le nouveau contrat, nous avons officialisé cet accompagnement des territoires. L'agence travaillera à deux niveaux : à l'échelle nationale avec la Fédération (Présidente, Directeur Général, Directeur de la Communication, du Marketing et de la Transition Numérique) et à l'échelle territoriale. L'agence est mandatée pour accompagner les Comités Régionaux qui, à leur tour, nous remontent les besoins des Comités Départementaux en matière de relations publiques », détaille Karima Doukkali, fondatrice et dirigeante de Shadow Communication.

A titre d'exemple, l'agence travaille avec le Comité Départemental EPGV de la Loire pour médiatiser leur projet : faire connaître et participer le public senior à un programme Sport Santé, puis promouvoir les résultats de la recherche menée en collaboration avec le CHU de Saint-Etienne.

## LA SUITE MICROSOFT OFFICE 365, L'OUTIL COLLABORATIF À DISPOSITION DES TERRITOIRES

La Suite Microsoft Office 365 regroupe les logiciels traditionnels de Microsoft (Word, Excel, PowerPoint,

 Office 365

...) qui peuvent être utilisés en commun : on peut co-éditer les documents en même temps et en temps réel. Parmi les principales fonctionnalités, la création de groupes pour travailler sur des projets à distance, la possibilité d'ajouter des collaborateurs concernés par le projet et d'attribuer différents droits (lecture seule ou possibilité de rédiger, par exemple), échanger des documents en ligne, organiser des réunions grâce aux visioconférences. En outre, l'outil permet de stocker les documents en ligne dans un espace sécurisé. « Aujourd'hui, les collaborateurs de nos structures utilisent leurs propres outils. L'idée ? Que l'ensemble des acteurs territoriaux se servent d'un même système, ce qui simplifiera la collaboration. La volonté de la Fédération est aussi de se professionnaliser davantage à l'échelle nationale pour pouvoir mieux servir les clubs », détaille Khouane Simothé, administrateur Systèmes & Réseaux de la FFEPGV.

Le plan de déploiement d'Office 365 prévoit des temps de formation pour les utilisateurs-référents qui pourront rendre autonome leur structure vis-à-vis de l'outil collaboratif.

## Premières Rencontres Associatives en région PACA



Les Rencontres Associatives de la région PACA se sont tenues le 1<sup>er</sup> décembre et étaient animées par Karine Loisy, conseillère de Développement du Comité Régional PACA, et Roland Préhembaud, président du Comité Régional de la Nouvelle-Aquitaine et ancien vice-président de la FFEPGV.

Cette journée d'échanges a réuni les dirigeants des clubs et s'est articulée autour du thème « Comment gagner en efficacité en tant que dirigeant ».

« Lors de cette journée, nous avons répondu aux principales questions sur la relève du dirigeant et son anticipation, sur la répartition des tâches et la création

des liens dans l'équipe. Les participants ont été enchantés des documents qui leur ont été donnés, dont les fiches pour les dirigeants, le guide du club et le guide d'accompagnement que j'avais réalisé il y a deux ans, explique Karine Loisy. J'avais constaté que les clubs utilisaient mal les documents qui leur ont été fournis par la Fédération et fonctionnaient souvent dans

l'urgence. J'avais donc élaboré le guide d'accompagnement du club, qui présente un échéancier des actions que les Clubs ont à réaliser sur l'année et qui peut être personnalisé par chaque club. C'est un petit mémo, où chaque date pointée correspond à une annexe, aux documents produits par la Fédération ».

Alina Taranik

## Actualités clubs

# LES CLUBS EPGV S'ENGAGENT POUR LE TÉLÉTHON 2018 !

L'AFM-Téléthon, association de malades et de parents de malades, est devenue un acteur majeur de la recherche biomédicale pour les maladies rares en France et dans le monde. Depuis le premier Téléthon (en 1987), l'association a favorisé l'émergence de thérapies innovantes pour des maladies rares jusqu'alors incurables.



### LA GRANDE MOTTE EN DIRECT SUR FRANCE TÉLÉVISIONS POUR LE TÉLÉTHON !



Samedi 8 décembre 2018 à la Grande Motte s'est tenu un cours de Gymnastique Volontaire un peu spécial... Sur la plage, à « La Paillotte », plus de 50 licenciés ont joué le jeu et ont participé à une séance de Cardio Boxing animée par Céline Piazza, en faveur du Téléthon. Les équipes de France Télévisions étaient présentes pour filmer l'événement en direct et le retransmettre sur France 2 à une heure de grande écoute, aux alentours de 12 h.

Après ce moment fort, des activités ont eu lieu toute la journée. Les participants pouvaient y participer au prix de 1 euro directement reversé au Téléthon. Les 3 clubs EPGV de l'Hérault, qui ont mobilisé le plus de licenciés (pratiquants, animateurs et dirigeants), sont repartis avec un bon d'achat de 50 euros chez Gévédit. Les non-licenciés ont pu tenter leur chance au tirage au sort afin de tenter de remporter, par exemple, des licences EPGV à valoir dans le club de leur choix. Le CODEP 34, organisateur de l'événement, est très fier de ses clubs, de ses licenciés, animateurs et dirigeants impliqués dans ce projet pas banal.

F.L.

Ce Téléthon 2018 incarne un tournant dans l'histoire du Téléthon, comme dans l'histoire de la médecine et de la science. Cette année, les premières victoires ont été annoncées illustrant que vaincre la maladie est enfin possible. Des enfants atteints de maladies rares du muscle ont été traités par thérapie génique pour la première fois. Ces victoires ont été possibles grâce à l'engagement des bénévoles et des partenaires associés à la combativité des familles et des chercheurs, grâce à votre engagement.

Partenaire du Téléthon depuis 17 ans, la Fédération et ses clubs s'engagent chaque année en faveur de la cause. Cette année, un grand défi national a été lancé : la FFEPGV a demandé à ses clubs de recenser leurs actions prévues en faveur du Téléthon, lors du week-end du 8 et 9 décembre 2018. Il s'agissait d'annoncer une estimation de leurs promesses de collectes pendant leurs actions sportives pour le Téléthon.

A la fin du défi, les participants avaient renseigné 30 960 euros de promesses de collecte. En prenant en compte les véritables résultats, nul doute que le défi national aura été relevé ! Bravo à tous nos clubs EPGV mobilisés pour cet événement. « Nous tenons à vous remercier pour votre engagement fidèle auquel nous sommes très attachés, ajoute Patricia Mombrun, responsable Partenariats AFM-Téléthon. Chaque année, le Téléthon est une fête, un moment de joie qui se veut très fédérateur et intergénérationnel avec beaucoup de rencontres et de partages, explique-t-elle. La mobilisation des clubs EPGV contribue largement à ce magnifique élan de solidarité sur le territoire et donc aux victoires qui ont illuminé ce Téléthon 2018. Du fond du cœur, au nom des malades et de leurs familles, MERCI ! »

### Des exemples de mobilisation originales et innovantes

#### En Creuse

Parmi ceux-ci, le club de Gym Volontaire de La Souterraine (23), a organisé un relais de marche de 24 h au profit du Téléthon, et a récolté 3 389 euros ! Une quinzaine d'associations ont répondu présentes et 280 marcheurs se sont relayés pour un total de 1120 km. Tout cela n'aurait pas été possible sans le soutien de 70 bénévoles toute la nuit.

#### En Bretagne

Le club breton de Talensac (35) prévoyait à la fois une randonnée, une course du muscle, et un défi sur un home trainer (vélo d'appartement) afin de simuler la distance Talensac-Paris, soit 375 km ! L'association avait pour objectif de récolter 2 000 euros.

### De la marche en Charente, en Corse, dans la Drôme, en Seine-Maritime...

Beaucoup de clubs se sont illustrés dans des activités extérieures au profit du Téléthon. Ainsi, ont été proposés à leurs licenciés des parcours de randonnée pédestre, dans les clubs de Gymnastique Volontaire de Saint-Porchaire (17), à l'association Mambonifacio (Corse), au club meusien Louppy Loisirs (Marche populaire de 5 et 10 km), à la Gymnastique Volontaire d'Epinozou (26), à l'Association Gymnastique Volontaire de La-Ville-Aux-Dames, commune d'Indre-et-Loire (deux randonnées de 2 h à des rythmes différents) ou encore à la GV St Aubinoise (76) qui a fait marcher ses pratiquants au rythme de « la randonnée du Téléthon. »

### De la Marche Nordique à Perpignan et dans l'Oise

L'initiation et la pratique de la Marche Nordique s'est illustrée lors de ce week-end caricatif, dans les clubs Happy ►►

► Sport Santé (66) qui a organisé des ateliers de Marche Nordique ou encore à la Gym Volontaire du Petit Chantilly (60).

### Des activités Tendances dans le Loiret et dans le Gers

Les clubs EPGV ont également proposé à leurs licenciés de pratiquer des activités Tendances. Ainsi, les enfants du club Saint-Paul Gym ont donné une démonstration de pound pendant que les adultes profitaient d'un réveil musculaire.

L'amicale Sport et Loisirs de Messas (45) a présenté les activités fit sticks, feel dance et body zen au cours de séances payantes au profit du Téléthon.

Des créneaux d'initiation-découverte de différentes pratiques telles que le fitness et le yoga ont eu lieu au club de Mielan Gym Plaisir (32).



## L'ASSOCIATION ATOUT GYM ORGANISE UNE MARCHÉ CONTRE LE DIABÈTE

A Fresnes-sur-Marne (77), le club GV Atout Gym a déjà de beaux projets pour 2019. Sa présidente, Adeline Breteaux, dont le fils est atteint de diabète de type 1, s'engage contre cette maladie en organisant une marche familiale et accessible à tous. Ce rassemblement placé sous le signe de la prévention aura lieu le 14 avril 2019 à Fresnes-sur-Marne. Une participation d'environ 10 euros par marcheur sera demandée pour organiser cette course. Une partie des fonds récoltés sera reversée à « Diab'aide », jeune association marseillaise à l'initiative de ce projet, dont les deux fondatrices sont atteintes par cette maladie. La date du 14 avril n'a pas été choisie au hasard. En effet, les deux fondatrices de l'asso marseillaise vont courir le marathon de Paris et encouragent tous les clubs à se mobiliser contre le diabète ce jour-là en organisant des événements sportifs (course, marche...).

F.L.



## 43 clubs labellisés depuis le début de la saison, pourquoi pas vous ?

La Fédération encourage vivement les clubs à obtenir le label Qualité Club Sport Santé, délivré pour 4 ans, véritable gage de qualité et plus-value pour l'association, outil de développement et d'animation mais également garant d'un lien privilégié entre le club et son CODEP.

Ces dernières semaines, en Guadeloupe, les clubs GV de Rivière St Louis, l'ESSL Ste Clotilde, le club GV de Fleurigym Ste Clotilde ont obtenu le label. En Indre-et-Loire, 6 clubs ont récemment été récompensés. Dans le Nord, 3 clubs ont reçu la labellisation. Pour Martine Broux, secrétaire générale du club de Sainghin-en-Mélantois, dans la métropole de Lille, témoigne :

“ ÊTRE LABELLISÉ NOUS DONNE PLUS DE POIDS AUPRÈS DE LA MAIRIE, ET AMÈNE NOS ADHÉRENTS À S'INVESTIR UN PEU PLUS DANS LE CLUB ”

« Le fait de préparer le dossier pour le label nous a permis d'aller au-delà de notre réflexion auprès de nos licenciés et de leur faire davantage comprendre l'importance du sport. »

En dehors des 10 critères obligatoires, que vous pouvez retrouver dans le dossier à fournir, 20 autres critères "Valeur Ajoutée" existent, dont 12 orientés "Sport Santé".

Si vous hésitez encore, n'oubliez pas que les mairies, les conseils départementaux et les Directions Régionales JSCS sont également informés lorsque le club possède cette distinction.



Le dossier de labellisation est disponible sur le site fédéral, section « Boîtes à outils-Gestion Documentaire » dans la rubrique « Vie associative ».

Florine Liétin



Reportage / Tendances

# LA FFEPGV FAIT BOUGER LES MUTUALISTES DE LA MNT

Soucieuse de promouvoir le Sport Santé chez le plus grand nombre, la FFEPGV accueille la Mutuelle Nationale Territoriale (MNT) parmi ses partenaires. Aux côtés de la Fédération, la Mutuelle a déjà commencé à mettre en place des activités physiques spécialement pensées pour ses adhérents.

Première mutuelle de la fonction publique territoriale en santé et en prévoyance, la MNT couvre plus d'un million de personnes à travers la France. Afin de prévenir les problèmes de santé générale et l'apparition de certaines pathologies, la MNT promeut l'activité physique notamment via son programme Objectif Satisf'Action mis à disposition des collectivités. Cette opération permet aux agents volontaires de retrouver un mode de vie sain grâce au sport. Plusieurs collectivités ont d'ores et déjà adhéré au programme comme Châteauroux, la Sarthe et Agen et près d'une vingtaine devraient leur emboîter le pas l'année prochaine. Pour aller plus loin, la MNT travaille avec la FFEPGV afin d'accompagner les collectivités dans la mise en place de cours collectifs à destination de leurs employés durant leur temps de travail.

## Un objectif commun : promouvoir le Sport Santé

Ainsi, tout au long de l'année 2019, le partenariat entre la MNT et la FFEPGV comprendra 3 types d'interventions à commencer par la mise en place de Jour-

nées de sensibilisation conjointes, nous explique Emily Martineau, en charge des Partenariats pour la Direction Technique Nationale : « Ce partenariat est né pour donner suite à plusieurs expériences de terrains fructueuses que nous avons recensées. En effet, nous avons eu d'excellents retours sur des initiatives portées en local avec la MNT et nos Comités Départementaux. C'est pourquoi, après avoir dialogué avec les équipes de la MNT, nous avons souhaité formaliser une convention pour mettre en place ce dispositif sur l'ensemble du territoire. » Concrètement, ces journées de sensibilisation offrent trois temps forts aux mutualistes avec d'abord un moment dédié aux conférences en matinée qui comprennent une présentation du Sport Santé et un temps de questions-réponses. Par la suite, les participants sont invités à faire un bilan personnalisé accompagnés par un animateur sportif FFEPGV. Enfin, les participants prennent part à une séance sportive mixte afin de découvrir les multiples pratiques proposées par la Fédération. Des séances adaptées à de multiples profils à des assistantes maternelles aux agents techniques de terrain en passant par les

secrétaires administratifs. « Ce dispositif permet aux mutualistes de découvrir l'EPGV et les activités de la Fédération. Ce sont des personnes qui, par la suite, pourront potentiellement s'inscrire dans un club mais pas forcément, notre objectif est avant tout de faire parler du Sport Santé et ainsi promouvoir notre pratique », précise Emily Martineau.

“ CE TYPE DE PARTENARIAT ILLUSTRE LA VOLONTÉ DE LA FFEPGV DE SENSIBILISER ET DE DONNER ACCÈS AU PLUS GRAND NOMBRE AU SPORT SANTÉ ”

Autre intervention qui aura lieu durant l'année, la mise en place d'ateliers multi-activités à disposition des mutualistes MNT. Les volontaires bénéficieront d'un bilan personnalisé de leur condition physique au début d'un programme de douze jours d'activités à raison d'un cours par semaine. À la fin de ce programme passerelle qui veut permettre aux mutualistes de renouer avec l'activité physique, ces derniers pourront de nouveau faire un bilan et découvrir ainsi les bienfaits du Sport Santé. Par la suite, ce partenariat avec la MNT comprendra également la mise en place de séances de réveils musculaires au sein des espaces de travail des mutualistes avant leur prise de poste. Ces séances de 30 minutes seront proposées à des groupes de 20 participants maximum. Enfin, la FFEPGV et la MNT interviendront conjointement sur un programme actuellement en pleine expérimentation qui cible le retour à l'emploi.



## Baromètre

### AVEC 36% DES RÉPONSES, FAIRE DU SPORT EST N°1 DES RÉSOLUTIONS 2019 DES FRANÇAIS

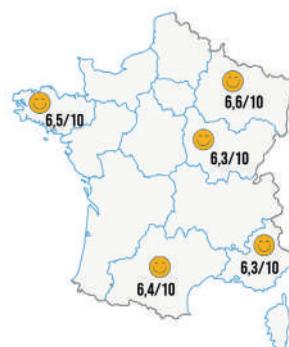


Depuis 8 ans, la FFEPGV réalise son baromètre Sport Santé en partenariat avec l'Ipsos\*, et, pour la 2<sup>e</sup> année consécutive, les Français ont cité en premier "Pratiquer une activité physique ou sportive régulière" parmi leurs bonnes résolutions. La pratique du sport est donc LA bonne résolution qui progresse en France, avec 36% des réponses, avec 4 points de plus que l'an dernier. « Se réserver de vrais moments de détente » arrive en deuxième avec 25% des réponses et, enfin, « Passer plus de temps avec ses amis et sa famille » clôt le podium (23%).

« En tant que fédération leader du Sport Santé, ces résultats confortent notre mission d'intérêt général de donner à chaque Français, la possibilité d'accéder à une activité physique et sportive », explique Patricia Morel, présidente de la FFEPGV.

### LES FRANÇAIS SPORTIFS ÉVALUENT LEUR FORME À 6,4/10

#### TOP 5



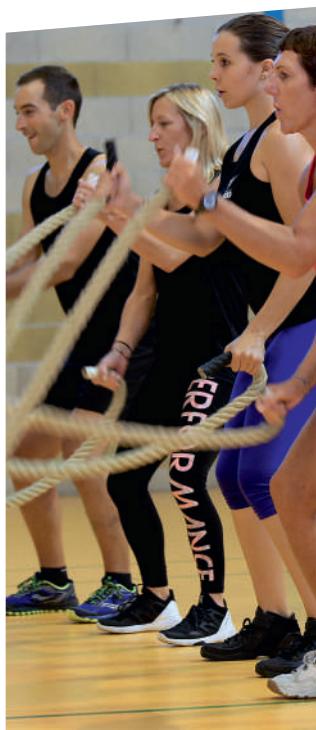
Les Français sont plutôt positifs lorsqu'ils évoquent leur état de forme, « bon » ou « plutôt bon » pour 65% d'entre eux. Mais leur état de forme général est évalué à 6,2/10, chiffre le plus bas depuis 2013. Cette note atteint 6,4/10 pour les Français qui pratiquent un sport au moins une heure par semaine et 6,6/10 pour ceux qui pratiquent 3 h ou plus.

### LE BIEN-ÊTRE SOCIAL, MENTAL ET PHYSIQUE AU COEUR DES PRÉOCCUPATIONS

Sur chacun des sujets de leur vie quotidienne, les Français citent d'abord le bien-être mental, le bien-être social et le bien-être physique. Ces critères sont ceux sur lesquels ils se sentent le plus en forme.

"Le Baromètre Sport Santé assoit l'expertise de la Fédération d'un point de vue sociétal : leader du sport-santé, la FFEPGV apporte son éclairage avec une analyse qualitative de l'évolution du comportement des Français grâce à cet outil de référence, désormais considéré comme un rendez-vous annuel par les journalistes", conclut Jennifer Reglain, consultante à l'agence Shadow Communication.

\* Enquête réalisée par l'institut Ipsos pour la FFEPGV dans 12 régions françaises auprès de 2 000 personnes interrogées, du 14 au 19 décembre 2018.



### Un partenariat qui permettra d'explorer des nouvelles pistes sur les bienfaits de l'activité physique au travail

En effet, ces différentes opérations à travers la France et ce partenariat avec la FFEPGV entrent dans la volonté de la MNT d'encourager et d'encadrer la pratique physique et sportive chez les agents au travail. Toujours dans cette optique, la mutuelle accompagne chaque année les Trophées du Sport et Management et a remis en 2018 le Trophée Territoire à la Ville de Poissy pour son opération « Poissy Bien-Être » qui permet aux agents de la ville de profiter de deux pratiques sportives par semaine durant leur temps de travail.

En septembre 2018, la MNT a d'ailleurs lancé une vaste étude scientifique s'intéressant aux agents territoriaux volontaires ayant repris une activité physique sur trois années. Baptisée E-cohorte, cette enquête doit mesurer l'apport d'une pratique sportive sur le bien-être des agents et permettre d'explorer des nouvelles pistes pour améliorer la pratique sportive. Ces données seront communiquées aux équipes de la FFEPGV qui pourront par la suite proposer du contenu enrichissant autour du Sport Santé et rédiger des fiches-conseils sur l'efficacité de l'activité physique au travail.

Ce dispositif veut permettre à des personnes de se réinsérer sur le marché du travail après un arrêt en les guidant sur 2 séances minimum par semaine, une en plein air, l'autre à l'intérieur. Là-encore, ces derniers auront droit à un suivi personnalisé de la part des éducateurs sportifs EPGV.

« Ce type de partenariat illustre la volonté de la FFEPGV de sensibiliser et de donner accès au plus grand nombre au Sport Santé. Il s'agit d'un échange gagnant-gagnant qui permettra aux mutualistes de renouer avec l'activité physique grâce au suivi de nos éducateurs sportifs. Pour la Fédération, cette collaboration permettra de mettre en place plusieurs programmes à travers la France et obtenir des comptes rendus précis sur le travail fourni par nos équipes », conclut Emily Martineau.

# LA COTISATION, UNE SIMPLE AFFAIRE DE PRIX ?



Lorsque l'on souhaite reprendre une activité physique dans une association sportive, la première chose à faire est de souscrire à une licence. Celle-ci est comprise au sein d'une cotisation générale fixée par le club. À l'heure où la révolte autour du pouvoir d'achat des Français gronde, le prix de cette cotisation serait-il un frein pour recruter de nouveaux licenciés ?

Le sport français doit se réinventer et la FFEPGV et ses 6 000 clubs n'y échappent pas alors que la tendance est à la baisse des subventions publiques attribuées au mouvement sportif. Face à cette diminution progressive des budgets, comment rester attractif aux yeux des 500 000 pratiquants existants tout en se développant pour attirer de nouveaux licenciés ? Si l'augmentation du montant de la cotisation annuelle peut être envisagée comme un levier de financement supplémentaire, elle est également parfois source d'inquiétude pour le dirigeant désireux de ne pas freiner les pratiquants lors de la souscription à une licence sportive. Pourtant, et malgré de nombreux préjugés, le coût de la cotisation à une activité sportive n'est pas le premier

déterminant dans la décision finale du pratiquant contrairement à la distance et aux horaires d'activités. Une étude commandée par la Direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la cohésion sociale d'Île-de-France (DRJSCS) précise ainsi que le sport est l'activité de loisirs préférée chez 42 % des Français devant les vacances (28%) et les sorties culturelles (17%). Ces derniers conçoivent alors la nécessité de lui accorder une part de leur budget dédié aux loisirs d'autant plus quand l'activité sportive rime avec la notion de santé. La notion de coût n'est donc pas un frein à condition que la prestation proposée par le club soit justifiée.

**“ IL EST IMPORTANT DE RAPPELER QUE LE SPORT SE RETROUVE AUJOURD'HUI EN CONCURRENCE AVEC LE SECTEUR DU DIVERTISSEMENT EN GÉNÉRAL ”**

**Des pratiquants toujours plus exigeants face à des offres statiques**

Pour Antony Thiodet, fondateur de l'agence Time For Biz, qui accompagne de nombreux clubs en France dans leurs stratégies commerciales : « Il est important de rappeler que le sport se retrouve aujourd'hui en concurrence avec le secteur du divertissement en général et que le prix des cotisations dans le paysage sportif français reste très en dessous de celui des offres de loisirs classiques, en opposition par exemple au monde de la musique. Pour autant, ces structures, plus chères, n'en sont pas moins délaissées. Je pense que les prix des cotisations dans le sport peuvent aujourd'hui augmenter sous réserve de proposer des services innovants aux

licenciés et des prestations supérieures quand celles-ci sont similaires actuellement à celles d'il y a 30 ans. » Pour ce dernier, pour prospérer aujourd'hui, les clubs, même amateurs, doivent considérer les licenciés comme des clients à satisfaire en renouvelant constamment leurs offres. « A l'étranger, beaucoup de clubs ont d'ores et déjà investi dans des équipements polymorphes afin de se positionner sur des offres supérieures et ainsi justifier des tarifs plus agressifs. Certains clubs proposent ainsi des packs dédiés aux familles et n'hésitent à pas à segmenter leurs offres afin de viser des publics précis et être parfois en mesure d'attirer des profils très variés à leurs activités, des enfants aux seniors en passant par les parents. » Ainsi, un prix bas

ne garantit pas d'attirer plus de licenciés puisque la cotisation ne représente pas un frein pour les pratiquants dès lors que le prix se justifie par une démarche qualitative notamment dans la mise à disposition de structures, de matériels, et d'animateurs de qualité. Ce dernier peut alors concevoir que sa participation contribue au développement du club et ainsi de sa propre activité. Le calcul du coût de revient des activités est le premier paramètre permettant de fixer le prix de la cotisation, auquel il convient d'ajouter une marge supplémentaire permettant de développer le club et assurer sa pérennité.

AB



## Digital

# Facebook : une plateforme à utiliser absolument pour promouvoir son club ?

En octobre dernier, Facebook comptait en France 33 millions d'utilisateurs actifs et 25,9 millions de visites uniques par jour. Il reste la deuxième plateforme sociale la plus populaire en France et permet notamment d'avoir la présence en ligne à moindre coût, ainsi que tenir informées les personnes intéressées des dernières actualités et d'événements à venir.

Serait-il donc judicieux d'utiliser Facebook pour parler de son club ? La réponse est oui et on constate que de nombreux clubs ont déjà investi la plateforme pour créer des pages pour leurs activités.

### Quels sont les bénéfices que l'on peut tirer de cette présence sur Facebook en tant que club ?

Tout d'abord, il faut souligner la simplicité de l'interface de ce réseau social. Tout le monde peut facilement rédiger une publication, ajouter un album photo ou créer un événement en quelques clics. Facebook s'occupera de la mise en page de sorte que ces publications soient uniformes et organisées dans un fil d'actualités par ordre chronologique.

Chaque utilisateur de Facebook crée un profil, grâce à quoi ce réseau social devient une mine d'or en termes de différentes statistiques. L'administrateur de la page du club peut savoir quel est le profil de personnes qui s'intéressent au club, sont-elles actives sur la page, restent-elles abonnées ou se désabonnent-elles aussitôt quel est leur âge, sexe et répartition géographique. Ces statistiques permettent de comprendre si les informations que l'on met en ligne sont pertinentes, faut-il changer les contenus des publications pour attirer un nouveau public ou fidéliser le public existant ?

S'il est plus compliqué de récupérer les adresses mail des utilisateurs Facebook pour les informer avec des newsletters ou des campagnes de mails classiques, le côté communautaire assure le partage d'informations, en étendant ainsi la visibilité des publications jusqu'aux amis Facebook des utilisateurs ayant aimé la page du club. Pratique pour recruter de nouveaux pratiquants.

Enfin, cette présence en ligne est désormais obligatoire pour exister, notamment vis-à-vis de la concurrence. De plus en plus de personnes utilisent le moteur de recherche de Facebook lorsqu'elles effectuent leurs recherches sur internet. Inutile de dire que si le club n'a pas de page sur Facebook, l'utilisateur potentiellement intéressé va probablement s'orienter vers d'autres solutions et ne trouvera pas d'informations sur le club qu'il aimerait rejoindre.

Vous retrouverez dans les prochains numéros des focus pour vous aider dans l'animation de votre page Facebook.

En attendant, nous vous invitons à vous rendre sur la page Facebook de la Fédération [ffepgv\\_sport\\_santé](https://www.facebook.com/ffepgv_sport_santé)

# LA FORMATION PROFESSIONNELLE ENTAME SA MUTATION

Tout au long de sa carrière professionnelle, chacun est amené à suivre des formations afin de développer ses compétences. La formation professionnelle constitue aujourd'hui un élément majeur au sein de toute structure employeur en ce qu'elle permet de développer une véritable stratégie de gestion des compétences. Les clubs de sport l'ont bien compris, et usent de ce dispositif pour valoriser la qualité de leurs animateurs et dirigeants, augmenter la satisfaction des licenciés et concourir à leur développement.

La formation professionnelle a récemment fait l'objet d'une attention toute particulière du gouvernement, dont la volonté a été de mettre l'individu au cœur de la gestion de son parcours de formation. Ainsi, une loi intitulée « Loi pour la Liberté de choisir son avenir professionnel » a été promulguée le 6 septembre 2018 et réforme en profondeur l'ensemble du système de la formation professionnelle.

## Ce que vous devez savoir avant toute chose

Tout actif dispose d'un Compte Personnel d'Activité (CPA), composé de 3 comptes : le Compte personnel de formation (CPF), le Compte professionnel de prévention (C2P) et le Compte d'Engagement Citoyen (CEC).

Pour créer son espace personnel, rendez-vous sur : [www.moncompteactivite.gouv.fr](http://www.moncompteactivite.gouv.fr) à l'aide de votre numéro de sécurité sociale et renseignez-y les informations demandées. Une fois l'espace créé, il est possible de visualiser l'ensemble des droits acquis pour ces trois comptes.

**Le C2P ne concerne que les salariés exposés à des facteurs de pénibilité au-delà de certains seuils, et n'impacte donc pas nos structures.** On ne le développera pas donc pas ici, contrairement au CPF et au CEC.

## Le salarié prend l'initiative de se former grâce au Compte Personnel de Formation (CPF)

Le CPF est un compte ouvert à tout individu, salarié ou non, pendant toute sa carrière professionnelle. Ce compte, utilisable à l'initiative de son titulaire, permet à ce dernier de financer une formation éligible. Au 1<sup>er</sup> janvier 2019, les formations éligibles au CPF sont élargies au-delà des formations diplômantes et certifiantes.

## Comment calcule-t-on la monétisation du CPF ?

Jusqu'au 31 décembre 2018, ce compte était alimenté en heures. A compter du 1<sup>er</sup> janvier 2019, le CPF est crédité en euros. Le montant de conversion des heures acquises au titre du CPF est fixé à 15 euros. De même, selon les annonces de la Ministre du travail, le compte serait crédité de 500 euros par an pour un salarié à temps plein avec un plafond de 5000 euros. Pour les salariés à temps partiel de moins de 17,5 h par semaine ou en CDI, l'alimentation du compte est calculée en fonction du temps de travail des salariés.

## Dans le cadre d'un CPF, comment se passe le départ en formation du salarié ?

Si le salarié part en formation en dehors de son temps de travail, aucune autorisation n'est à demander à son employeur. Dans ce cas, l'individu n'est pas rémunéré pour ce temps de formation.

En revanche, si le salarié part en formation sur son temps de travail, l'accord de l'employeur est nécessaire. Si l'employeur accepte, il est dans l'obligation de maintenir la rémunération de son salarié.

## Comment s'organise la gestion des contributions formation des employeurs ?

**Jusqu'au 31 mars 2019**, Uniformation, notre Organisme Paritaire Collecteur Agréé (OPCA), est chargé de collecter les contributions formation des employeurs. Il procédera ainsi à la collecte relative à la formation professionnelle due au titre de la masse salariale 2018 avant le **28 février 2019**.

**A partir du 1<sup>er</sup> avril 2019**, les OPCA disparaîtront au profit d'un nouvel organisme dénommé Opérateur de Compétence (OPCO). Ses missions consisteront notamment à :

- Assurer le financement des actions de formations au titre du plan de développement des compétences des entreprises de moins de 50 salariés,
- Apporter un appui technique aux branches professionnelles pour leur mission de certification,
- Assurer un service de proximité au bénéfice des TPE/PME.

## Le Compte d'Engagement Citoyen (CEC)

Le CEC est destiné à recenser les activités bénévoles de son titulaire. Il permet d'acquies des euros sur son CPF du fait de l'exercice d'activité de bénévolat associatif, pour ensuite financer des formations éligibles au CPF. La durée du bénévolat associatif ouvrant des droits sur ce compte est de 200 heures par année civile, dont au moins 100 heures dans la même association.



# Le plan de développement des compétences : des formations à l'initiative de l'employeur



La réforme impacte aussi l'employeur dans sa gestion des formations qu'il retient pour ses salariés. En effet, auparavant, l'employeur établissait un plan de formation lui permettant, à son initiative, d'envoyer ses salariés en formation afin de développer leurs compétences ou de les adapter à leur poste de travail.

" CES FORMATIONS SONT NÉCESSAIREMENT SUIVIES PENDANT LE TEMPS DE TRAVAIL "

A compter du 1<sup>er</sup> janvier 2019, le plan de formation devient le **plan de développement des compétences**, qui reste à l'initiative de l'employeur.

Il y aura désormais deux types d'actions de formation :

- Les actions de formation obligatoires : elles conditionnent l'exercice d'une activité ou d'une fonction, en application de dispositions légales et réglementaires. (Exemple : recyclage obligatoire pour certaines professions) ; Ces formations sont nécessairement suivies pendant le temps de travail, considérées comme du temps de travail effectif et sont donc rémunérées comme tel.

- Les actions de formation non-obligatoires : elles permettent d'acquérir des compétences que le salarié n'est pas



obligatoirement tenu d'avoir à son poste, mais qui lui permettront d'obtenir une évolution professionnelle au sein ou en dehors de l'association. (Exemple : formation Maintien de l'Autonomie) Elles doivent en principe avoir lieu pendant le temps de travail et constituent ainsi du temps de travail effectif rémunéré comme tel.

Cependant, une action de formation pourra être suivie en dehors du temps de travail dans la limite de 30 heures par an et par salarié.

Le salarié suivant une action de formation en dehors du temps de travail ne perçoit plus d'allocation de formation. Aussi, pour envoyer un salarié effectuer une formation hors de son temps de travail, l'employeur doit recueillir son accord formalisé. Le refus du salarié de participer

à des actions de formation en dehors du temps de travail ne constitue ni une faute ni un motif de licenciement.

# FAIRE DU SPORT AMÉLIORE-T-IL NOTRE CAPACITÉ DE CONCENTRATION ?



Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux. De nos jours, grâce à de nombreuses recherches menées partout dans le monde, ces bienfaits sont de plus en plus étudiés et ont une explication scientifique. Que l'on soit jeune ou d'un âge avancé, chacun peut trouver une discipline qui lui soit adaptée et qui améliore son état physique ou mental. Aujourd'hui, nous parlerons des effets positifs qu'a l'activité physique sur l'attention ou, plus précisément, sur notre capacité de se concentrer.

Avant de découvrir quelques études réalisées dans ce domaine, nous essayerons de comprendre comment fonctionne notre cerveau quand nous sommes concentrés. En effet, lorsque nous lisons ou écoutons attentivement, une partie de notre cerveau (régions du haut niveau du cortex préfrontal) est particulièrement active. Plus ces régions du cerveau sont impliquées, plus nous sommes attentifs à ce que nous faisons. Bien qu'il existe un nombre de facteurs perturbateurs pour notre attention (bruit soudain, stress, inquiétude), plusieurs études montrent que les exercices physiques sont capables d'activer ces régions du cerveau et donc d'améliorer notre capacité de concentration. D'après ces recherches, l'activité physique nous aide notamment à être attentifs plus rapidement et sur une plus longue durée.

Chez les seniors, de tels effets peuvent être atteints grâce à une pratique régulière du fitness ou de la musculation. C'est, du moins, ce que nous montre une recherche récente faite par un groupe de chercheurs canadiens et américains. Ces scientifiques s'étaient basés sur une recherche antérieure qui avait déjà prouvé les bienfaits du fitness sur la concentration chez les seniors. Cette fois-ci, les chercheurs ont voulu vérifier si la pratique de la musculation par les seniors améliore leur capacité à mieux résister aux distractions et rester attentifs plus longtemps. Les participants à ce

programme scientifique ont passé une année à pratiquer la musculation une ou deux fois par semaine. En les observant, les chercheurs ont constaté que la musculation provoquait des changements positifs dans les régions responsables de l'attention sélective du cerveau. Cependant, seule la pratique régulière bi-hebdomadaire a donné cet effet.

Être attentif améliore la qualité de vie, permet de devenir plus performant au travail, mais c'est surtout la capacité primordiale dans le processus d'apprentissage. C'est sans doute la raison pour laquelle de nombreuses recherches ont été faites auprès de groupes d'enfants ou d'adolescents. Les scientifiques se sont notamment posé la question si les activités physiques permettent d'améliorer l'attention sélective des jeunes. A savoir que l'attention sélective, c'est cette capacité de prioriser les tâches principales, tout en écartant des tâches moins importantes. Là aussi, les bienfaits des exercices physiques se sont confirmés.

Par exemple, les chercheurs de l'Institut hollandais EMGO pour la recherche sur la santé et les soins ont analysé l'effet des exercices physiques modérés sur l'attention sélective des élèves de 10-13 ans. Les élèves ont été divisés en trois groupes. Le premier groupe suivait les cours de manière traditionnelle, sans faire de pauses pour une séance de sport. Le deuxième groupe a fait une coupure

de 20 minutes pour faire des exercices physiques. Le troisième a commencé sa journée par une activité physique de 20 minutes, puis a mis en place une deuxième session d'exercices après une heure et demie de cours. Sur l'ensemble d'une journée scolaire, les chercheurs ont contrôlé l'attention des élèves à plusieurs moments. Sans surprise, c'est le troisième groupe qui a été le plus attentif ; il se concentrait le mieux sur les tâches confiées et repérait bien les tâches les plus importantes.

Une autre recherche, menée par les scientifiques de l'Institut des Sciences du Sport (Berlin) a étudié l'impact des exercices physiques de coordination sur l'attention et la concentration des adolescents de 13-16 ans. Ici aussi, les chercheurs ont constaté que les activités physiques sont bénéfiques pour le processus d'apprentissage. Cette recherche a même prouvé que pour activer les régions du cerveau responsables de la concentration, il ne s'agit pas de faire une séance de sport très longue ou intense. Bien au contraire, une courte session d'exercices de coordination « réactivait » le cerveau des adolescents qui participaient au programme et les aidait à se concentrer plus facilement.

## “ PRATIQUER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈREMENT CONTRIBUERAIT DONC À LA CAPACITÉ D'ÊTRE PLUS ATTENTIF ET RESTER CONCENTRÉ, QUEL QUE SOIT L'ÂGE DU PRATIQUANT ”

Ces études basées sur les analyses de l'activité du cerveau ou encore sur les tests d'attention spécialement conçus, se confirment aussi en pratique. De l'autre côté de l'Atlantique, deux professeurs de l'Université de Sherbrooke (Canada), Félix Berrigan et Sylvain Turcotte, ont élaboré un programme de séances de sport dédié aux élèves d'une école primaire. L'école l'Écollectif a accepté de participer à ce

programme. Pendant plus d'une année, les élèves faisaient 20 minutes d'activités physiques chaque matin, avant d'attaquer une journée de cours. Les chercheurs ont ensuite récolté les différents témoignages des enseignants concernant la performance de leurs élèves. Les chercheurs ont constaté que la plupart d'enseignants notaient une meilleure concentration de leurs élèves, les phases d'attention plus longues ou encore la meilleure compréhension des tâches qui leur sont demandées. Les élèves, eux-mêmes interrogés par les scientifiques, partageaient également leur sentiment d'être plus réveillés et d'avoir moins de difficultés pour se concentrer en classe.

Alina Taranik



# FORMATION MODULE COMMUN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

La **formation Module Commun APA** propose aux animateurs de compléter leur savoir-faire et leur savoir-être en matière d'accueil des personnes souffrant de maladie chronique. Cette formation vous permet d'animer des séances de gymnastique volontaire Santé pour un public atteint d'une Affection de Longue Durée (ALD).

Cette formation répond aux compétences attendues dans l'annexe 1 du décret du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une Affection de Longue Durée (Sport sur ordonnance).

## Pour qui ?

- ▶ Titulaire du diplôme « animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en salle »
- ▶ Titulaire du CQP-ALS Option AGE
- ▶ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

## Points forts :

- ▶ Une formation personnalisée en lien avec votre projet professionnel
- ▶ Un travail avec les partenaires et les réseaux
- ▶ Une réflexion sur la séance Gymnastique Volontaire adaptée à ces publics

## Dates de formation

Organisme de formation	Date de début	Date de fin	Lieu de formation
Comité Régional EPGV Grand Est	29/01/19	01/02/19	À déterminer
Comité Régional EPGV Centre Val de Loire	11/02/19	09/04/19	Orléans – 45
Comité Régional EPGV Pays de la Loire	18/02/19	21/02/19	Saint Sébastien Sur Loire – 44
Comité Régional EPGV Normandie	18/02/19	21/02/19	Vernon – 27
Comité Régional EPGV Nouvelle Aquitaine	19/03/19	22/03/19	Limoges – 87



## Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre après cette formation, les formations de la filière Activités Physiques Adaptées. Retrouvez toutes les informations relatives aux formations EPGV dans le catalogue des formations 2018-2019.



Animateurs

# LES 5 RÈGLES D'OR POUR BIEN S'ÉTIRER

Les entraînements sportifs et les mauvaises postures du quotidien favorisent les déséquilibres corporels et les tensions musculaires. La souplesse est indispensable dans la vie quotidienne car c'est elle qui apporte la fluidité et l'harmonie à nos mouvements. Séverine Vidal, Cadre Technique National, nous présente les 5 règles d'or des étirements.

## 1 Eviter les étirements avant une séance de sport

On évite de réaliser des étirements durant la phase d'échauffement durant laquelle on souhaite stimuler la circulation sanguine et augmenter la chaleur corporelle. Or, les étirements statiques vont envoyer un signal de relâchement aux muscles et peuvent constituer une gêne. Ce n'est donc pas le meilleur moyen de préparer le corps à l'effort.

## 2 Privilégier les étirements après l'entraînement

Après l'effort, on ne néglige pas les étirements courts (moins de 20 secondes) qui ralentissent le rythme cardiaque, favorisent le retour au calme et le relâchement musculaire. Ils diminuent la tension musculaire induite par l'activité réalisée et permettent de redonner la longueur initiale aux muscles sollicités et de la mobilité aux articulations

### POURQUOI COURTS ?

De longs étirements peuvent gêner la vascularisation du muscle et accroître les lésions des fibres musculaires, déjà induites par la pratique sportive. Les étirements post-entraînements ne sont pas systématiques « surtout si la séance a été intense. On propose aux pratiquants de s'étirer plus tard ou en dehors de la séance car un muscle lésé ou trop contracté ne doit pas être étiré », insiste Séverine Vidal, Cadre Technique National.

## 3 Miser sur des activités bien-être

Plus longs et plus profonds, les étirements d'assouplissement rééquilibrent la musculature, redonne de la longueur aux muscles et de la mobilité aux articulations. On les retrouve dans les cours de stretching, de body zen ou de pilates. Ils permettent de retrouver une souplesse, de rééquilibrer le tonus musculaire et ainsi réduire les maux de dos et la fatigue générale.

### ADOPTER LA BONNE POSTURE

« On insiste sur la position du bassin et du dos, l'engagement du plancher pelvien et du transverse, la respiration. Les principes à respecter sont dans le manuel de formation ». On fait en sorte d'ajuster la posture de tout le corps, dans une position de confort.

## 4 S'étirer sans forcer et sans à-coup

Un muscle brutalement étiré va se contracter, c'est le réflexe myotatique : un système neuromusculaire de protection qui s'active et empêche d'étirer le muscle de façon optimale. « On évite les temps de ressort », rappelle Séverine Vidal. S'étirer lentement et progressivement permet d'inhiber ce réflexe et d'éviter d'exercer trop de pression sur les articulations et ligaments au risque de se blesser.



## 5 Focus sur la respiration

On veille à abaisser le niveau de vigilance par le rythme d'une respiration calme et profonde dans l'écoute du ressenti de son corps, guidé par une voix calme. En stretching ou en body zen, on accompagne les étirements en invitant à une respiration longue et lente. À chaque expiration, on réduit un peu plus l'état de tension musculaire et on va plus loin dans l'amplitude du mouvement.

Elodie Sillaro

### LE BON RYTHME

**Une dizaine de minutes** au quotidien pour éliminer les tensions et crispations de la journée.

**Deux séances** de stretching, de body zen ou de pilates par semaine permettent de maintenir la souplesse acquise.

**Trois séances** durant un mois permettront d'obtenir des résultats visibles et intéressants sur la souplesse et le bien-être général.



## Animateurs

# MARCHEURS SPORTIFS : COMMENT POURSUIVRE SON ACTIVITÉ MÊME L'HIVER ?



Ce n'est pas parce que le froid s'invite sur les parcours de marche sportive ou nordique que nos adhérents doivent renoncer à leur activité physique ! Marcher par temps froid est une activité agréable à condition de rendre sa séance attrayante.

### Habituer son groupe à marcher par temps frais

Ce n'est pas parce que le thermomètre avoisine les 0° qu'il faut renoncer à sa sortie. « J'ai toujours habitué mes pratiquants à mettre le nez dehors malgré la température et j'ai toujours maintenu mon activité toute l'année », confie Céline Marlot, formatrice et animatrice de Marche Nordique Sport Santé dont le succès de ses sorties, dans l'Isère, n'est plus à prouver. En maintenant ses sorties l'hiver, on poursuit la dynamique du groupe créée en début d'année.

### Bien s'équiper

Qui dit sortie par temps frais, dit bon équipement ! On veille à la règle des trois couches de vêtements spécifiques qui pourront s'ôter au fil de l'effort. « Il est aussi important que les pratiquants utilisent le bon équipement. Je leur recommande des gantelets adaptés aux bâtons de Marche Nordique et non des gants de randonnée qui peuvent gêner et un blouson adapté, non pas un blouson classique.

### LA RÈGLE DES 3 COUCHES

- **une sous-couche respirante** : un tee-shirt qui évacue la transpiration et préserve la chaleur,
- **une couche thermique** : une micro-polaire ou un vêtement technique pour s'isoler du froid,
- **une veste imperméable et coupe-vent** pour se protéger des intempéries.

### Oser marcher sur neige

En montagne, notamment l'été, la Marche Nordique a apporté du dynamisme à la randonnée pédestre. En hiver, elle se fait plus rare, le ski restant la discipline reine des sports d'hiver. Pourtant, elle se pratique aussi très bien sur tapis blanc et est accessible à tous. En altitude et sur neige, le travail cardio-vasculaire et le renforcement musculaire étant plus important, on optimise les

effets bénéfiques sur la santé. De quoi convaincre ses pratiquants !

### Variation des itinéraires

Pour fidéliser et motiver ses troupes, il est important d'apporter de la variété à ses séances : de la préparation physique générale, du travail technique, du renforcement. Comme l'indique Céline Marlot, « la recherche de nouveaux exercices et la construction pertinente d'une séance montre que l'animateur reste indispensable ». On veille à varier les itinéraires, à se rendre sur des terrains vallonnés pour travailler le renforcement musculaire ou plats pour la vitesse. On privilégie les circuits (boucles) plutôt que les allers-retours, moins monotones.

### Soigner sa séance

Les marches sportives en clubs souffrent parfois d'infidélité. De nombreux passionnés finissent par se lancer seuls dans une pratique libre. Pourtant, les séances ne consistent pas uniquement à aller marcher. Elles requièrent un ef-

fort qui doit être progressif, précédé d'un échauffement et suivi d'étirements. Outre la nécessité de préparer le corps à l'effort et de le ramener à un état de calme, ce sont aussi ces étapes que les pratiquants retiendront. Il est donc important de soigner l'entrée en matière et la clôture de la séance avec des exercices adaptés et variés.

### Miser sur la PPG

Il est recommandé d'intégrer de la préparation physique générale (PPG). On ajoute un renforcement des muscles les plus sollicités : muscles des cuisses (quadriceps, adducteurs, ischio-jambiers), des abdominaux, du dos (notamment les érecteurs du rachis). Sans oublier, le travail d'équilibre, de coordination, de proprioception et de mobilité des chevilles. Il est même intéressant de dédier une séance entière au renforcement musculaire.

Elodie Sillaro

# MAL DE DOS : LES 3 CLÉS POUR LE SOULAGER



Contre le mal de dos chronique qui affecte aujourd'hui plus de 90% des Français, il existe un remède naturel qui a fait ses preuves : l'activité physique ! Sport et mal de dos sont le duo gagnant à condition de respecter ces 3 principes.

## S'INSCRIRE A UN CHALLENGE

Il existe des programmes sportifs clés en main de 12 semaines qui permettent de relever un challenge, accessible à tous avec un peu de préparation. « Ils permettent de dynamiser et de fédérer le groupe autour d'un objectif commun », explique Alexandre Eriani, Conseiller Technique Régional. « On connaît l'émulation de groupe lors des courses à pied. On retrouve cette effervescence à l'EuronordicWalk Vercors, le célèbre Rassemblement Européen de la Marche Nordique. C'est aussi une façon d'attirer un public plus jeune ayant le goût du défi ».

On peut poursuivre sa pratique dès lors que les douleurs sont supportables. Il faut bouger dès que possible, sans s'engager dans des efforts intenses, afin de retrouver une mobilité de la colonne et une souplesse des muscles.

### 1 L'éducation à la posture

Quelle que soit l'activité physique, les courbures naturelles du corps doivent être respectées. « On veille à la position du bassin neutre et de l'allongement du dos. On insiste sur l'engagement du plancher pelvien et du transverse. Enfin, on place la respiration », explique Séverine Vidal, Cadre Technique National. On fait en sorte d'ajuster la posture du corps dans une position sécuritaire. « L'éducation à la posture dans l'activité physique, c'est de l'éducation à la posture au quotidien », ajoute Emily Martineau, Cadre Technique.

### 2 Inviter au stretching

Les mauvaises positions, le stress, la pratique sportive intensive, les sollicitations unilatérales entraînent une rétraction des tissus qui présentent une certaine difficulté à reprendre leur position initiale. En résulte une augmentation du tonus musculaire, à l'origine souvent des maux de dos. Afin de libérer le corps de ses tensions, il faut étirer tous les groupes musculaires - « et notamment les muscles toniques, ceux qui nous permettent de nous tenir debout », insiste Séverine Vidal - pour retrouver une harmonie posturale. On pense à étirer notamment les trapèzes, ischio-jambiers et psoas.

### 3 Renforcer des muscles spécifiques

Pour préserver leur dos, les pratiquants doivent renforcer certains muscles spécifiques pour éviter toutes compensations. « Le renforcement du tronc est très important : les muscles du dos bien sûr, mais aussi les muscles antagonistes - ceux de la sangle abdominale et notamment le transverse - sans oublier les fessiers ! », souligne Emily Martineau.

Elodie Sillaro



## Au service des clubs

# LA SECRETAIRE ADMINISTRATIVE



**Aldine Bloch**  
Secrétaire administrative au sein  
du Comité Départemental 66

### CURRICULUM VITÆ

**1985** : Baccalauréat A  
(Littéraire)

**1987** : BTS Secrétariat de  
Direction

**Août 1987** : 1<sup>ère</sup> expérience  
professionnelle en tant que  
secrétaire commerciale

**1996** : Formation comptable

**2004** : Salariée au sein de  
l'entreprise de son mari

**2005** : Inscription au club EPGV  
de Saint-Estève (66)

**Depuis janvier 2006** : Mi-  
temps au CODEP/Mi-temps dans  
l'entreprise de son mari

Tout le personnel de la FFEPGV, bénévoles ou élus, techniciens, dirigeants de clubs ou de CODEP/COREG, salariés du siège administratif, travaille pour vous ! Chaque mois, nous dresserons le portrait de l'un d'eux. Nous avons voulu vous montrer tout ce que ces personnes font pour vous, et que vous ignoriez peut-être. Pour le premier numéro de notre nouvelle formule, c'est Aldine Bloch, secrétaire administrative au sein du Comité Départemental 66, qui a bien voulu se prêter au jeu.

#### Quand avez-vous découvert la FFEPGV ?

En 2005. Ma belle-mère, alors trésorière du club, m'a parlé du club de Saint-Estève, près de Perpignan où je vis. Et je suis toujours licenciée ! C'est d'ailleurs le plus gros club du département. J'assiste à un cours par semaine avec mes amies que j'ai fait venir ainsi que ma fille de 20 ans.

#### Comment en êtes-vous arrivée à travailler au CODEP 66 ?

Quelque temps après avoir intégré le club de Saint-Estève, j'ai appris que le CODEP 66, dont dépend mon club, recherchait une secrétaire-comptable. J'ai déposé ma candidature qui a été retenue. En janvier 2006, j'ai donc rejoint le CODEP des Pyrénées-Orientales à Perpignan.

#### Travaillez-vous à temps plein ?

Lorsque j'ai commencé, on m'a proposé un contrat à temps partiel de 12 h. Cela m'arrangeait bien car je travaillais alors dans l'entreprise de mon mari, également à temps partiel. Mon emploi du temps se répartit de cette manière : je suis les mardi et jeudi au CODEP, les autres jours dans l'entreprise de mon mari. Et ça fait 13 ans que ça dure !

#### De quelle façon votre travail a-t-il évolué depuis 2006 ?

Quand je suis arrivée, ma fiche de poste prévoyait du secrétariat et de la comptabilité. Le CODEP venait de mettre en place Impact Emploi pour aider les clubs dans la gestion des paies. Progressivement, j'ai géré jusqu'à 25 clubs soit un tiers du département. C'est donc naturellement que je me suis davantage intéressée à la gestion des salaires d'autant que s'est ensuite mise en place la Convention Collective Nationale du Sport.

Je rédige aussi le Bulletin départemental annuel, un fascicule d'environ 30 pages adressé à tous les clubs et à tous les animateurs fin juillet afin de préparer la saison à venir. Mon travail est très diversifié !

#### Pouvez-vous nous en dire plus sur votre travail au CODEP ?

Le CODEP fonctionne désormais via le Chèque Emploi Associatif (CEA). Aujourd'hui, je gère les salaires de 12 clubs via le CEA. En plus, j'effectue des tâches de secrétariat classique : standard téléphonique, comptes rendus de CODIR et d'AG, préparation des Assemblées Générales, bien que ce que je préfère reste renseigner les clubs sur leur gestion de l'emploi : salaires, arrêts maladie, etc. Si des dirigeants viennent ou appellent pour des renseignements, c'est d'eux dont je m'occupe en priorité, tout en préparant l'AG, et en tenant à jour les listings des animateurs et des dirigeants. Très souvent aussi, je renseigne les autres membres du CODEP, sur les clubs ou les animateurs car je suis souvent la première à avoir ces informations.

#### D'une façon plus générale, pouvez-vous nous en dire plus sur votre fonction au sein du CODEP ?

J'estime avoir la chance de travailler dans un comité départemental qui m'a toujours intégrée dans les missions à l'extérieur. Par exemple, j'ai été rapidement impliquée dans la vie fédérale. J'ai participé à une Assemblée Générale Fédérale, aux rencontres territoriales et, dans mon département, j'assiste à toutes les AG et à tous les CODIR.

“ J'AI PARTICIPÉ À  
UNE ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE  
FÉDÉRALE, AUX  
RENCONTRES  
TERRITORIALES  
ET, DANS MON  
DÉPARTEMENT,  
J'ASSISTE À TOUTES  
LES AG ET À TOUS  
LES CODIR ”

Propos recueillis par Florine Liétin

# IMMERSION DANS LE CODEP 66



Chargés du développement de la GV à l'échelle départementale, premiers interlocuteurs des clubs, les 100 CODEP de la FFEPGV permettent aux dirigeants et aux animateurs de disposer d'un puissant réseau de compétences techniques et interrelationnelles. Chaque CODEP est unique et développe des initiatives intéressantes que vous ignorez peut-être. Zoom, ce mois-ci, sur le Comité Départemental des Pyrénées-Orientales.

## Dans ce CODEP, 15% des licenciés sont des enfants !

Avec 1317 licenciés enfants, de la petite enfance aux pré-ados, le CODEP 66 attire les publics dans ses clubs dès le plus jeune âge. En développant le secteur enfant, via les crèches et les réseaux d'assistante maternelle, « Ce sont d'abord les clubs qui se rendent dans les crèches et pas l'inverse », précise Chantal Domenjo, présidente du CODEP. Un cours enfant peut ensuite se développer en salle, comme cela a été le cas à Saint-Cyprien pour les 9 mois-3 ans.

Les seniors actifs et les plus sédentaires représentent aussi un public important dans les Pyrénées-Orientales avec des activités sportives qui se déroulent aussi bien en pleine nature, Marche Nordique Sport Santé, Marche Active, qu'en salle (Zumba et gym tendance...).

## Des bureaux pignon sur rue

Propriétaire de ses locaux depuis l'an dernier, le CODEP est très fier d'avoir pignon sur rue. Son siège se situe en effet sur une grande avenue commerçante près de la gare de Perpignan, une belle visibilité pour faire connaître la GV au plus grand nombre.

## Et la suite ?

Le CODEP espère bien sûr augmenter ses adhérents. Après avoir connu un pic il y a 2-3 ans - plus de 9000 licenciés, « L'effet zumba » - le nombre est désormais stable. Le CODEP continue néanmoins de développer ses activités notamment pour le sport en entreprise, grâce à un partenariat avec la CAMIEG (Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières), renouvelé chaque année.

Ce que déplore le CODEP est la faible représentation des jeunes de 30 ans - et surtout les hommes - secteur très concurrentiel en ville.

Se pose aussi parfois la difficulté de la relève du dirigeant. Parce que s'occuper d'un club équivaut désormais à s'occuper d'une véritable entreprise. Heureusement, le CODEP possède une équipe soudée, présente pour ses clubs. Les feuilles de salaires des animateurs sont par exemple gérées administrativement par le CODEP sur le CEA à la place des dirigeants de certains clubs qui n'ont parfois pas les capacités ou le temps de s'en occuper.

Florine Liétin

## EN CHIFFRES :

- 50 ans d'existence le 18 mai 2019
- 4<sup>e</sup> mandat pour Chantal Domenjo, présidente depuis 2006
- 109 clubs
- 112 animateurs
- 352 dirigeants
- 8582 licenciés sur la saison 2017-2018 dont 1317 enfants
- 10 membres composent le bureau du CODEP

## LE BUREAU :

- Présidente : Chantal Domenjo
- Vice-présidente : Guythaine Delchambre
- Trésorière : Liliane Maranges
- Trésorière-adjointe : Nathalie Gaya
- Secrétaire générale : Marie-Madeleine « Mado » Esposito

## L'ÉQUIPE :

- Chargé des litiges, de l'informatique et du CEA : René Domenjo
- Commission technique : Nicole Mottet
- Conseillère de développement : Sylvie Muller
- Commission communication : Geneviève Rabasse, qui s'occupe surtout de la promotion des articles sur la Gym Volontaire
- Secrétaire administrative : Aldine Bloch
- De nombreuses tâches administratives sont aussi effectuées par les dirigeants à leur domicile (saisies des licences, trésorerie, courriels et dossiers divers et variés...)

## DU SPORT EN ENTREPRISE AVEC LA CAMIEG

Ce partenariat est à l'initiative de la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières et, plus particulièrement, de Carima Mérabet. Chargée de projets prévention santé, qui connaissait l'EPGV et a pris contact avec le CODEP 66 pour lui permettre de mettre en place des séances de GV dans les entreprises de la CAMIEG.

« Pendant une séance GV sport en entreprise se crée une véritable dimension bien-être, l'animateur prend soin de ses pratiquants », précise Sylvie Muller, conseillère de développement, qui suit le dossier au CODEP. « Tous les cours sont financés par la CAMIEG, et durent 3 mois. Le calage se fait en août-septembre, le programme débute en janvier et se termine en mars. C'est frustrant pour les pratiquants, qui réclament du sport toute l'année. Mais la difficulté provient du financement. » Toutefois, la CAMIEG a élargi son offre auprès d'autres Comités Départementaux comme ceux de l'Hérault et du Gard. En développant d'autres partenariats, l'offre s'est élargie : ce n'est plus uniquement du sport en entreprise, ce sont aussi des ateliers seniors et même des cours enfants qui sont proposés !

Rétro

# CONNAISSEZ-VOUS LES ORIGINES DU LOGO FÉDÉRAL ?



Posture du Y de la respiration (1955)

Avant la fusion de 1972, deux fédérations : la FFEP et la FFGEGV



## FFEP - Fédération Française d'Éducation Physique

Pour la Fédération Française d'Éducation Physique, le logo est non daté et nous ne disposons pas actuellement d'explication sur la symbolique de ce logo, hormis la devise hébertiste qui est présente : "Être fort pour être utile".

Cette devise rappelle que l'hébertisme ne se résume pas à son volet physique, la Méthode Naturelle, mais constitue une philosophie altruiste.

Un hébertiste accompli a su devenir fort tant sur le plan moral que sur le plan physique pour pouvoir s'aider soi-même et aider les autres.



## FFGEGV - Fédération Française de Gymnastique Education et de Gymnastique Volontaire

En janvier 1966, dans le Bulletin des Sections de Gymnastique Volontaire, apparaît le premier logo sous la forme du "petit bonhomme" au centre d'un cercle irrégulier avec un titre "La Gymnastique Volontaire". Dès 1967, ce cercle sera plus net et au centre d'un carré. La silhouette en noir passera en vert foncé dans les années qui suivent.

Cette silhouette trouve son origine dans la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle avec le Dr Tissié de la Ligue Girondine, puis Française d'Éducation Physique. Le docteur Philippe Tissié accordait une place importante à la respiration en libérant la cage thoracique. C'est le fameux Y de la respiration que nous retrouvons ci-contre dans une photo du Bulletin des Sections de Gymnastique Volontaire.

### SOURCES

- Archives FFEPGV (1973 à 2011)
- Bulletin des sections de Gymnastique Volontaire (1955, 1966 et 1967)

Après 1972



### L'arbre : 1973-2000

Le logo de la FFEGGV de 1967 est transformé en 1973, suite à la fusion, l'année précédente, avec la FFEP. Ces deux fédérations en s'unissant forment la FFEPGV. Le cercle et le carré deviennent un arbre représentant les activités de plein air qui sont l'essence de l'hébertisme.

Pour Raymond Dinéty, premier entraîneur de la Fédération, « la silhouette de ce nouveau logo a les pieds au sol au même niveau que l'arbre comme enraciné, tout en gardant sa forme élancée. » Il précise que « pour certains, ce logo évoque la stabilité, pour d'autres, c'est l'ouverture vers les autres. »

Ce logo sera conservé sans grande modification pendant 27 ans.



### Logo des 3 personnages de 2000

Suite à l'essor du Sport-Santé dans les années 90, la Fédération a souhaité un nouveau logo afin d'« affirmer l'identité visuelle de la Fédération et lui conférer plus de dynamisme et de modernité. » C'est aussi l'occasion d'adopter un univers graphique cohérent entre la Fédération, les structures déconcentrées et les clubs. Gérard Auneau, alors président de la Fédération, demande, dans la charte d'utilisation (2000), ceci : « Pour relever le défi Sport-Santé, il est impératif que chacun de nous veille à l'application de ces normes avec rigueur. »

Ce nouveau logo, adopté au cours de l'Assemblée Générale de Poitiers en 2000, de par ces trois personnages, rappellent évidemment la photographie de 1955, sans qu'il soit possible d'établir un lien avec certitude entre les deux. Ils représentent la vitalité et le souhait de vivre mieux, en bonne santé. L'oiseau, dans la continuité des trois personnages, rappelle les activités de pleine nature. Les cubes, plus qu'un podium compétitif, sont utilisés comme un tremplin vers une amélioration des compétences de chacun grâce à l'activité physique. Enfin, le logo comprend le nom complet de la Fédération.



### Logo de 2011

En 2011, le logo est de nouveau modifié au cours de l'Assemblée Générale de Metz. Le rajeunissement du logo avait été formulé au cours du Congrès de Beaune, deux ans auparavant. Il a été décidé que ce rajeunissement ne soit pas une remise en cause, mais un glissement plus moderne de l'univers graphique fédéral. Les trois silhouettes sont conservées ainsi que le bleu foncé. Le vert devient plus vif, les carrés deviennent des cercles. Ces derniers symbolisent le sentiment d'appartenance et la convivialité, deux valeurs fondatrices de la Fédération.

Il fait aussi ressortir les termes "Fédération Française", car nos couleurs non tricolores sont moins institutionnelles. Le nom de la Fédération est raccourci en "Fédération Française EPGV" afin de gagner en lisibilité. Les structures déconcentrées conservent la déclinaison fédérale dans la continuité amorcée en 2000.

Dans le cadre du projet fédéral, logo et marque font partie des points à l'ordre du jour de l'Assemblée Générale de Lorient de ce mois de janvier 2019.

Jonas Micard et Florine Liétin

## TESTEZ VOTRE CULTURE FÉDÉRALE !

La Fédération propose à tous ses dirigeants et animateurs une formation à distance sur le thème de la culture fédérale. La formation en ligne concerne tous les acteurs de terrain et porte sur l'histoire de la Fédération, ses valeurs, son organisation ou encore comment mener un projet. La formation est composée de 2 modules à destination du grand public, des animateurs sportifs, des dirigeants, etc. L'objectif est de permettre à chaque acteur (animateur ou dirigeant) de mieux connaître la FFEPGV grâce à un outil ludique et immersif dans lequel vous trouverez de nombreuses ressources.

Rendez-vous sur : <https://ffepgv.sportteef.com/>

# RETOUR EN IMAGES

## Rencontres Territoriales - Niort

26 & 27 novembre 2018



Marie-Noëlle Niveau (vice-présidente Accompagnement des territoires de la FFEPGV) et Aline Méric (éluée fédérale : Trésorière de la FFEPGV et présidente du CODEP 82)



Patricia Morel (présidente de la FFEPGV) et Laura Boisrond (conseillère de développement CODEP 33), à l'arrière-plan, sur la droite : Marie-Claude Lecomte (présidente CODEP 86) et Martine Rebiffé (présidente CODEP 33)

## Rencontres Territoriales - Montpellier

29 & 30 novembre 2018



De gauche à droite, 1<sup>ère</sup> rangée du haut : Célia Cancel (référente territoriale, Corse) ; Virginie Juan (conseillère de développement, CODEP 31) ; Laurence Landrison (conseillère de développement, CODEP 48) ;

2<sup>e</sup> rangée : Karine Loisy (conseillère de développement, CODEP 05) ; Patricia Marty (conseillère Pédagogique Régionale, COREG Occitanie) ; Christine Borel (conseillère de développement, CODEP 81)



Christine Borel (conseillère de développement CODEP 81) ; John Picard (Cadre Technique National)

La collaboration de Claude Rouillé en tant que reporter photo pour le magazine n'ayant débuté qu'à partir des rencontres territoriales de Niort, les rencontres territoriales de Rennes et Paris n'ont pu bénéficier d'un reportage photo.

## Rencontres Territoriales - Mâcon

10 & 11 décembre 2018



Geneviève Poussy – présidente du CODEP 58



Patricia Bérard (conseillère de développement CODEP 69) ; Guy Rage (président CODEP 21)



Guy Rage (président CODEP 21) ; Simone Lefebvre (secrétaire générale-adjointe de la FFEPGV), Françoise Crist-Mouliérac (secrétaire générale-adjointe de la FFEPGV)



Karima Doukkali (directrice Agence Shadow Communication, accompagne les structures dans les territoires)

## Assemblée Générale - Centre Val de Loire

15 décembre 2018



De gauche à droite : Nathalie Dubois (élue fédérale & trésorière générale-adjointe) ; Yolande Cheval (ex-présidente du CODEP 28) ; Evelyne Horckmans (ex-présidente du CODEP 41)



De gauche à droite : Michel Chauveau (président COREG Centre Val-de-Loire) ; Marie-Noëlle Niveau (vice-présidente Accompagnement des territoires de la FFEPGV), Jacques Vigneron (trésorier du COREG Centre Val-de-Loire, vice-président du CODEP 28 et président du club GV de Bonneval) ; Claudine Gilbert (secrétaire adm. Du COREG Centre-Val-de-Loire) ; Lydie Chauveau (présidente du CODEP 28)

# QUESTIONS-RÉPONSES

# AGENDA

Dans cette rubrique, nous évoquerons les questions/réponses qui parviennent le plus souvent à la vie associative, au service juridique, informatique ou encore à la Direction Technique Nationale. Vous pourrez ainsi trouver ou retrouver les réponses aux interrogations que vous pouvez vous poser, et en conserver une archive.

## Questions Vie Associative

**Dirigeant(e) de club, ai-je besoin d'une attestation MAIF pour mes participants si j'organise une manifestation exceptionnelle ? (gala, tombola, marche, sortie...)**

Si plus de 50% de vos licenciés participent à cette manifestation, vous n'avez pas besoin d'attestation, ils sont déjà couverts. En revanche, si moins de 50% de vos licenciés sont présents à la manifestation organisée par votre club, contactez la Vie Associative et Réseaux (VAR) à : vie-associative@ffepgv.fr afin de demander votre attestation.

**Je suis un CODEP et certains de mes clubs ont des licences collectives. Comment les enregistrer pour qu'elles soient prises en compte dans I-Réseau ?**

Lorsque le Comité Départemental enregistre des licences

collectives dans I-Réseau, il faut obligatoirement envoyer un mail au service Vie Associative (vie-associative@ffepgv.fr) et Réseaux (rd vie associative) afin que celles-ci soient validées.

## Questions juridiques

**A combien est fixé le salaire minimum conventionnel horaire d'un animateur au 1<sup>er</sup> janvier 2019 ?**

Le SMC d'un animateur sportif est de 11,22 euros bruts de l'heure au 1<sup>er</sup> janvier 2019.

**Où puis-je trouver l'attestation Pôle Emploi lors du départ de mon salarié ?**

Vous pouvez la télécharger directement sur le site du Pôle Emploi : pole-emploi.fr ou sur net-entreprises.fr

## FFEPGV - CONVENTIONS GYM VOLONTAIRE

### 16 MARS

Convention Fitness EPGV Occitanie à Gagnac-sur-Garonne (31)

### 30 MARS

Convention Gym Volontaire Bourgogne-Franche-Comté à Genlis (21), salle Agora.

N'hésitez pas à vous rapprocher des Comités Régionaux pour vous inscrire !

## SALONS EN RÉGIONS

### DU 31 JANVIER AU 04 FÉVRIER

Salon du Bien-être, de la médecine douce et de la thalasso, Paris Parc des Expositions - Porte de Versailles (75)

### LE 02 & 03 FÉVRIER

Salon Vitalité et Bien-être - Centre des Congrès d'Epinal (88)

### DU 8 AU 10 FÉVRIER

Salon Natura - Art de vivre bien, bon et bio, halle de la Trocardière, à Rezé (44)

### DU 9 AU 11 FÉVRIER

Salon du Bien-être Bien dans ma vie - développement personnel et sports de relaxation - au Parc des Expositions de Pau (64)

### DU 15 AU 17 FÉVRIER

Salon Respire la Vie - salon orienté sur le bien-être pour la santé et l'entretien du corps au Parc des Expositions de Rennes (35)

Salon Zen & Bio - salon pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps à Angers (49)

# REVUE DE PRESSE

## TV - Téléthon

France 2 - 8 décembre 2018

Séance Gym Volontaire en direct au profit du Téléthon 2018

## Mention de la FFEPGV

**Natur'elle - Faites du sport !**

Mention de la FFEPGV, des cours de Gym posturale, et du site Internet sport-sante.fr

**Sport Santé news - Bougez vos enfants à la maison !**

La FFEPGV accompagne les parents à la pratique d'activités physiques quotidiennes à la maison avec leurs enfants

**Pleine Vie - Quelle activité pratiquer pour rester en forme ?**

Mention de la FFEPGV qui préconise que toute activité physique, que ce soit pour le travail, les loisirs ou se déplacer, a des effets bénéfiques sur la santé. + mention des programmes seniors Acti'Gym Senior, Acti'March et Gym'Mémoire

## Baromètre Sport Santé

**AquitaineOnline.com - Sport sur ordonnance solidaire dans la Métropole**

Recommandation du sport comme solution pour améliorer sa condition physique (Baromètre Sport Santé)

## Gym'Après Cancer

**France Inter**

Immersion dans une séance Gym'Après Cancer à la Maison des Sports de Mennecy dans l'Essonne

**La liberté de l'Yonne - 62 % des Français reconnaissent que l'activité physique a un impact sur la prévention du cancer**

Mention du baromètre Sport Santé 2018, du programme Gym'Après Cancer + verbatim de Patricia Morel, présidente de la FFEPGV sur le programme et ses bénéficiaires

**Tout savoir bien-être - Le sport contre les maladies graves**

Mention de la FFEPGV et de ses activités physiques adaptées : Gym Après Cancer, sport adapté au diabète, à la maladie d'Alzheimer, de Parkinson...

## Nomination

**SportStrategies.com et sportmag.fr**

Hugues Relier nommé DTN adjoint de la FFEPGV

## OFFRE SPÉCIALE

validité 31 mai 2019

### BÂTONS MARCHÉ NORDIQUE\*

**-30%**

GÉVÉDIT soutien le programme **Gym après cancer** de la FFEPGV et reversera **2€** sur chaque paire de bâtons FIRST FFEPGV achetée jusqu'au 31 mai 2019

**N**  
NOUVEAU



#### Paire de bâtons First FFEPGV

~~39,90€~~ **27,90€**

Paire de bâtons d'initiation et d'apprentissage pour la marche nordique. En fibre de verre avec 20% de carbone. Pointes Tungstène inclinées avec patins d'asphalte. Poignées liège avec gantelets détachables par clips. Disponible de la taille 100 à 130. Livraison à partir de mi-février 2019.

Réf. 130236



#### Paires de bâtons marche nordique Guidetti - FFEPGV

Paires de bâtons fabriqués en France par GTECH-GUIDETTI en composite avec un % de carbone de 40%, 50% ou 70% suivant le modèle. Poignées liège avec gantelets ergonomiques réglables petites et grandes mains et détachables par simple clic. Double pointe classique avec patin d'asphalte pour les modèles N°1 et N°2 ou Double pointe amortie avec le nouveau patin « Padapt » pour les modèles N°3 et 4. Disponibles de la taille 100 à 130. Taille 135 disponible uniquement pour les bâtons n°1 et n°4.

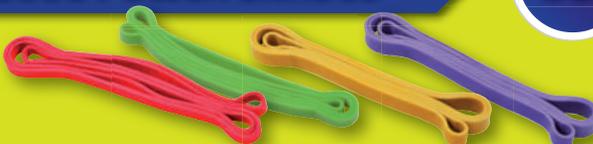
	Réf.	% carbone	La paire
<b>1</b>	130128	40 %	<del>49,90€</del> <b>39,95€</b>
<b>2</b>	130224	50 %	<del>69,90€</del> <b>48,90€</b>
<b>3</b>	130225	50 %	<del>75,90€</del> <b>52,50€</b>
<b>4</b>	130223	70 %	<del>85,90€</del> <b>59,50€</b>

**-20%**

**-30%**

### 5000 POWER BANDES\*

**-30%**



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

### 2000 CERCLES PILATES\*

**-30%**



~~14,25€~~  
**9,95€**

Réf. 110016

### 2000 TAPIS CONFORT GYM\*

**-30%**



**+** Livré avec sangle de rangement et de transport

Réf.	Coloris	Dimensions	La paire
190094		Long. 140 x larg. 60 cm	<del>29,90€</del> <b>14,60€</b>
190095		x ép. 1,5 cm	
190096		Long. 180 x larg. 60 cm	<del>23,90€</del> <b>16,70€</b>
190097		x ép. 1,5 cm	

\* dans la limite des stocks disponibles.

**COMMANDEZ** par téléphone

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

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



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



# Associatheque.fr évolue pour mieux accompagner les associations !



## Votre base de connaissances associatives fait peau neuve !

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



Une consultation  
adaptée  
à tous les écrans.



Des contenus  
ouverts\* à tous !



\* Voir conditions sur le site [associatheque.fr](http://associatheque.fr)

associ@thèque

Associathèque est un site du Crédit Mutuel