

côté club

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS



Actualités

De nouveaux outils
pour l'inclusion sportive

Clubs

Recruter : à chacun son idée

Tendances

Dans le secret
des livrets de formation

Animateurs

Pensez à votre périnée

#39

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



PROFITEZ DE VOS AVANTAGES ADHÉRENTS



➤ **5%*** de réduction
1 gratuité
pour 20 adultes payants

➤ **50%*** de réduction
sur la location de salle

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS
04 73 43 00 00 - vvf-villages.fr

ÉDITO



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

Le mois de novembre marque pour de nombreux Français le début d'une période difficile : jours qui raccourcissent, manque de lumière et la fameuse et très médiatique dépression saisonnière qui guette. Fort heureusement, de la lumière, nous n'en manquons jamais à la FFEPGV. Elle brille toute l'année sans discontinuer à travers vos actions sur le terrain et nos valeurs humanistes et solidaires.

C'est pourquoi, après ce mois d'octobre marqué par un fort engagement de nos dirigeants, animateurs, salariés et pratiquants dans la manifestation Octobre Rose contre le cancer du sein, j'ai voulu profiter de ce mois de novembre pour intensifier notre démarche d'inclusion sportive à l'intention de publics en marge de l'activité physique et sportive.

Comme vous le découvrirez largement dans ce magazine, cette démarche se manifeste par la présentation de nouveaux outils, d'un guide méthodologique à destination de nos structures et de cinq engagements forts en faveur de ces personnes en difficulté. Autant d'atouts supplémentaires pour que nos Coreg, Codep et associations, déjà présents dans les quartiers défavorisés, dans le milieu carcéral ou encore auprès de publics touchés par la maladie, puissent continuer à redonner confiance, espoir de meilleure santé et joie de vivre à ces oubliés de la pratique sportive.

Et puis de la lumière, encore et toujours dans ce magazine, avec le dynamisme de nos associations qui rivalisent d'imagination et d'enthousiasme pour toujours recruter plus d'adhérents ou assurer la relève de leur dirigeants; celle aussi qui se dégage de la passion de ces animatrices et animateurs chevronnés et dévoués à la rédaction de nos excellents manuels de formation ; de la lumière enfin sur le visage de nos animateurs et de nos pratiquants toujours aussi heureux de mener et de suivre leurs séances GV dans la convivialité, la solidarité et la bonne humeur qui nous caractérisent.

Enfin, placé dans la lumière, lui aussi, à travers ces articles et vos actions, notre positionnement, clair, celui qui fait de nous LA Fédération du sport bien-être et LA Fédération du sport-santé.

Vous l'aurez donc compris, vous avez entre les mains un Côté Club éclairant, remède, je l'espère, au blues de l'automne.

Patricia Morel,
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #39 NOVEMBRE 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
communication@vitafede.fr
www.sport-sante.fr

Directrice de la publication :
Patricia Morel, présidente
de la FFEPGV

Coordination éditoriale :
Vincent Rousselet-Blanc

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

Secrétariat de rédaction :
Agence Comquest

Rédacteurs :
Alexandre Benard, Vincent
Rousselet-Blanc, Elodie
Sillaro, Alina Taranik

Ont participé à ce numéro :
Nadia Maouche, Jonas
Micard

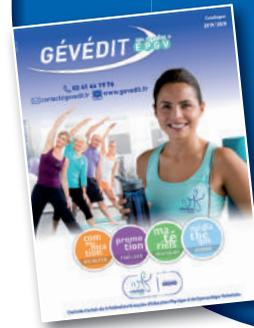
Crédit photos :
clubs EPGV, Codep EPGV,
Claude Rouillé, Audrey
Gabon, FFEPGV, Adobe
Stock, I-Stock, Vincent
Rousselet-Blanc

Conception et réalisation :
Agence Comquest

Imprimeur :
Tanghe Printing
Boulevard Industriel 20, 7780
Comines, Belgique

**Abonnement 1 an /
10 numéros :**
Licenciés : 21 €
Non-licenciés : 43 €
Étranger : 32 €

CPPAP n° 0624 G 91386
Dépôt légal : n°39, novembre
2019 - ISSN : 2258-062X



➤ PAIRE DE BAGUETTES FIT-STICKS

*A tout âges, pratiquez une
activité ludique tout en rythme et
diversifiez vos séances avec les
baguettes FIT-STICK !*

Elles vont vous permettre de pratiquer
une activité de renforcement musculaire
et de cardio, souvent chorégraphiée. Vous travaillerez la
coordination, le tout dans une ambiance très ludique, en oubliant
même l'effort sans s'en rendre compte.
Les baguettes vous permettent de réaliser des squats, des fentes,
des abdos ou tous types d'exercices sur le rythme de la musique
en frappant le sol ou en les frappant entre elles.
Réalisées en Polypropylène, elles sont solides
et parfaitement adaptées pour être frappées
entre elles ou sur le sol. Elles disposent d'un grip
antiglisse permettant une meilleure préhension,
même en pleine transpiration.

- > Long. 45 cm x diam. 18 mm
- > Poids : 185g/la paire

A partir de
7,50€
L'unité



PAIRE DE BAGUETTES FIT-STICKS

À PARTIR DE :

La paire	10 paires	20 paires	50 paires
9,90€	8,90€	7,90€	7,50€

FABRICATION
FRANÇAISE



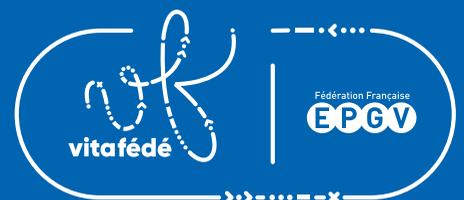
OFFRE SPÉCIALE

1 SAC DE RANGEMENT
OFFERT
POUR TOUT ACHAT
DE 30 PAIRES ET +

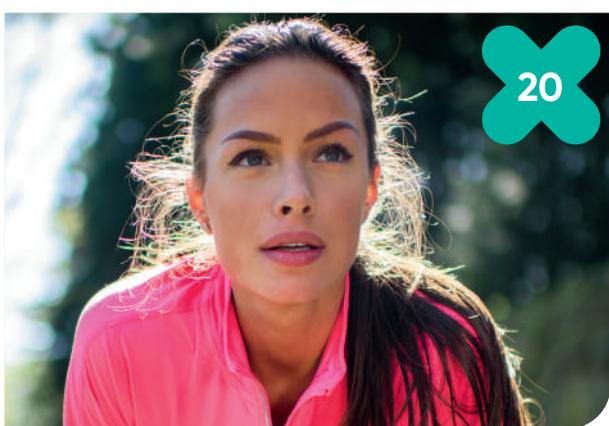


Téléphone : 02 41 44 19 76
www.gevedit.fr

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



SOMMAIRE



Actualités

Fédérales

- 6. De nouveaux outils pour l'inclusion sportive
- 7. L'art de tenir une assemblée générale

COREG CODEP

- 8. Codep 15 à l'assaut des quartiers
- 9. Les Codep tiennent salon
- 9. Codep 50 : l'heure des entretiens professionnels

Clubs

- 10. Recrutement, à chacun son idée

RSE

- 12. Milieu carcéral : contribuer à la réinsertion sociale

Tendances

- 14. Livrets de formation : les secrets de fabrication

Marketing / Digital

- 16. Réalisez une affiche qui détonne
- 17. Affiches : à vous de jouer

Vie Associative et Juridique

- 18. Préparer la relève du dirigeant

Sport santé

- 20. L'activité physique : à votre bon cœur

Animateurs

- 23. Pensez à votre périnée
- 24. Pas d'animation sans projet
- 25. Stretching : vers l'autonomie tout en souplesse

Au service des clubs

- 26. Codep : conseillère en développement
- 27. Le comité départemental de l'Isère
- 28. Rétro : les enfants, plus que jamais
- 30. Reportages : ça bouge à la Réunion
- 31. Reportages : stages de rentrée

Actualités fédérales

DE NOUVEAUX OUTILS POUR L'INCLUSION SPORTIVE

Si la FFEPGV se préoccupe depuis toujours des publics les plus éloignés de la pratique de l'activité physique et sportive pour des raisons de difficultés sociales, d'éloignement territorial ou de handicap physique, elle a décidé de donner un nouvel élan à sa politique avec la mise à disposition de ses structures de nouveaux outils destinés à favoriser ce qu'il convient désormais d'appeler l'inclusion sportive. Des outils accompagnés par cinq engagements prioritaires forts et désormais bien identifiés :

- Faire preuve de solidarité
- Rendre accessibles les activités physiques
- Favoriser l'insertion sociale et professionnelle des jeunes (encadré)
- Contribuer à la réinsertion sociale (voir p 12-13)
- Lutter contre la sédentarité dans chaque territoire (voir p 8)

« Lutter contre l'exclusion sportive, précise Patricia Morel, présidente de la FFEPGV, est

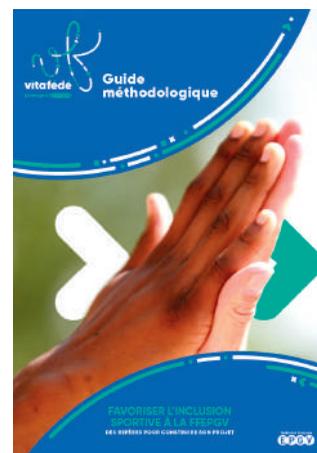
un engagement totalement en phase avec l'objet sociétal de notre Fédération et il est inscrit dans nos statuts : favoriser dans tous les milieux sociaux et sur tout le territoire, l'épanouissement de chacun par la pratique éducative des activités physiques, à toute période de la vie et, chaque fois qu'il se peut, en milieu naturel... En tant que fédération reconnue d'utilité publique, nous avons une mission, une responsabilité : proposer aux Français l'accès à une pratique physique et sportive qui leur permettent de bénéficier de bien-être physique, social et psychologique ».

DES OUTILS POUR DÉCLENCHER DES PROJETS

Un engagement, renforcé par un positionnement clair : « la FFEPGV est LA fédération du sport bien-être et LA Fédération du Sport Santé », martèle Patricia Morel. Et un engagement, qui plus est, porté parallèlement par la volonté

ministérielle de se mobiliser en faveur de l'accessibilité des publics éloignés de la pratique avec, notamment, un objectif de 3 millions de pratiquants d'activité sportive et physique supplémentaires d'ici les J.O de Paris 2024. Tout est donc réuni pour s'inscrire dans ces politiques gouvernementale, locale et territoriale, de bénéficier de crédits spécifiques et accélérer ainsi la politique fédérale en matière d'insertion, de cohésion et d'inclusion.

« À cet effet, nous avons produit cinq types de documents, détaille Sandrine Prinnet, Conseillère Technique Nationale en charge de l'inclusion sportive. Nos structures - Coreg, Codep et même les clubs qui souhaitent développer des actions - peuvent désormais bénéficier d'un guide de méthodologie. Ce guide donne à la fois une méthode et des repères pour bâtir un projet, mais il s'appuie également sur des retours d'expériences concrètes et très détaillées déjà mises en œuvre sur le terrain. C'est l'outil



principal pour déclencher l'envie à nos structures de s'engager plus facilement dans cette démarche. »

Un carnet délivrant des conseils pratiques sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé, un livret de suivi pour évaluer la progression des pratiquants, des vidéos et des kakémonos, à l'image de chacun des cinq engagements fédéraux, complètent cette nouvelle gamme d'outils pratiques.

Vincent Rousselet-Blanc

CODEP 21 : L'INCLUSION PAR LE TRAIL

Fin septembre dernier, à l'occasion de la 10^e édition du Trail d'Alésia, le Codep 21 a participé à une belle expérience d'inclusion sportive en collaboration avec le Conseil départemental de la Côte-d'Or. Le défi était de proposer à 70 usagers des Espaces Solidarité Côte-d'Or, pour la plupart éloignés des pratiques sportives, de participer aux entraînements de la Rikikix, un trail de 8,5 km ! Le Codep 21 a assuré l'encadrement et l'entraînement des courageux volontaires. Le jour de la compétition, ce sont finalement 27 participants qui se sont élancés du pied de la statue de Vercingétorix. Le défi Alésia Trail a ainsi rempli ses objectifs : remobiliser autour d'un projet, les aider à reprendre confiance en eux, les inclure dans un groupe et donc créer du lien social et, enfin, améliorer le bien-être physique des personnes suivies par les travailleurs sociaux.

V.R-B



L'ART DE TENIR UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

À l'heure où les Coreg, Codep et clubs préparent ou organisent leurs assemblées générales, la Fédération a, sous la houlette des deux élues, Christine Roch et Simone Lefebvre, accueilli les premiers stagiaires d'un module de formation consacré à la tenue d'une AG.

Une assemblée générale est un événement important et incontournable de la vie et la stratégie d'une structure. C'est pourquoi la Fédération a accueilli en stage, fin septembre, dans le cadre du plan national de formations 2019-2020, une douzaine de présidents de Codep et de clubs pour leur rappeler, voire leur faire découvrir, les principaux critères d'une assemblée générale bien tenue.

BIEN SE PRÉPARER

« Une AG, peut être pénible, explique Simone Lefebvre, secrétaire générale de la FFEPV et directrice du stage. Or une bonne AG doit être dynamique avec pour objectif de donner aux dirigeants de clubs, qui sont dans la salle, des éléments qui témoignent de l'intérêt que leur Codep leur porte. Une AG doit donc bien se préparer et mettre en place un plan stratégique d'accompagnement des clubs. »

Cela dit, les participants au stage ont donc eu sept heures pour réviser leurs basiques : comment rédiger le compte-rendu d'activité, le rapport

financier, le rapport moral du président ou même encore la convocation des membres pour attirer les dirigeants à l'AG. En passant par des conseils pour parler en public. « L'an passé, cette formation adaptée aux dirigeants était présentée sous un format long et décentralisée, précise Simone Lefebvre. Cette fois, nous avons décidé de la proposer en quatre modules plus courts répartis sur la saison 2019-2020 et de la tenir au siège de la Fédération pour permettre à des responsables de services fédéraux d'intervenir en complément. »

MIEUX ARMÉS

C'est ainsi que les stagiaires ont pu bénéficier des conseils de Frédérique Chikitou, la responsable du nouveau service Accompagnement Financier des Structures, avec une

intervention sur le chapitre des finances et de ceux d'Amaury Bargibant, le responsable du service Informatique, venu démystifier l'utilisation d'I-Réseau.

À la sortie de ces sept heures intensives, les participants avouaient leur satisfaction à leur directrice de stage et à Christine Roch, élue fédérale en charge du PNF. « Certains, qui semblaient pourtant déjà tout connaître, m'ont avoué qu'ils avaient appris des choses, se réjouit Simone Lefebvre. D'autres ont pu mesurer les points sur lesquels ils devaient encore travailler. » Et tous ont trouvé le stage intéressant, toujours trop court et ont affirmé repartir mieux armés. Contrat rempli.

V.R-B



ARRIVÉE



Vincent Rousselet-Blanc a été recruté par la FFEPGV au poste de Chargé de Communication Interne. Journaliste professionnel pendant trente ans, il assurera désormais la coordination éditoriale du magazine interne fédéral Côté Club et participera à l'élaboration et à la mise en œuvre de futurs outils de communication interne en projets à la Fédération.



LES SENIORS À LA LOUPE

Afin de décliner la feuille de route du projet senior initié depuis 2016, de mesurer l'implication locale et de bénéficier de premiers retours d'expériences des structures engagées sur les territoires (Codep), les Délégués Seniors se regrouperont du 12 au 14 novembre 2019 à Paris au Centre International de Séjour de la FF Handisport. "Nous allons faire le point sur les 7 axes fixés par ce projet. Le dernier regroupement avait eu lieu en 2017", explique John Picard, Conseiller Technique

National et Référent senior." Il y sera donc question, entre autres sujets, de diversification des offres de pratiques des clubs pour attirer de nouveaux licenciés seniors, de stratégies de communication, de recherche de partenaires « Prévention Santé » ou encore d'implication dans les événements publics. Durant ce regroupement, des interventions Inter régimes (CNAV, NSA) et de David Hupin, chercheur à l'IRAPS, seront également prévues.

V.R-B

CODEP 15 : À L'ASSAUT DES QUARTIERS

À l'heure où la FFEPGV lance de nouveaux outils en faveur de sa politique d'inclusion sportive (voir p 6-7), sur le terrain, le Codep du Cantal vient de mettre fin à une expérience d'une saison au contact d'un public d'adultes et de jeunes en marge de l'activité sportive issus de quartiers d'Aurillac. Une expérience qui se prolongera cette saison avec des seniors et des personnes à problèmes psychiques.

L'opération a été menée dans le cadre des Ateliers passerelles d'insertion en QPV (Quartiers Prioritaires de la Ville, en partenariat avec le DAHLIR), association qui accompagne les personnes en situation de handicap, de précarité sociale ou atteintes de maladies chroniques dans leurs projets d'activités de loisirs réguliers, en milieu ordinaire. « Nous collaborions déjà ponctuellement avec le DHALIR, mais c'est la première fois que l'on intervenait auprès de populations de quartiers, explique Gisèle Duffour-Guiard, Conseillère développement du Codep 15. Nous avons mis à leur disposition, Marine Vantal, une animatrice expérimentée capable d'adapter ses séances à ce public particulier. » Particulier, en effet, car il s'agissait là de sensibiliser une population d'une dizaine de personnes sédentaires sélectionnées dans le quartier Marmiers d'Aurillac par les antennes sociales du DAHLIR.

LUTTER CONTRE LE REGARD DES AUTRES

« Au début de la saison, ils n'avaient aucune force physique, aucune puissance, très peu de motricité. Nous avons donc commencé avec des séances en salle de gym très douces, du renforcement musculaire, de la mobilité, avant, petit à petit, de les inviter à sortir en extérieur pour pratiquer de la marche nordique », poursuit la Conseillère en développement.



Une pratique en extérieur bien plus difficile à faire accepter qu'il y paraît. « Le vrai blocage avec ces personnes, c'est leur manque de confiance, la peur de l'image qu'ils renvoient, la peur d'être ridicules, moqués, explique Gisèle Duffour-Guiard. C'est pourquoi on a débuté en salle, à l'abri du regard des autres. » Mais tous ont

Codep 15 s'étant engagé à fournir, à raison d'une séance d'une heure par semaine sur toute la saison, une animatrice pour des ateliers Passerelles en ZRR (Zone de Revitalisation Rurale) à Mauriac, avec des seniors. Le Codep poursuivra ses ateliers Passerelles en QPV à Aurillac auprès de personnes à problèmes psychiques. « Ces

GV Cantal de St Flour créé spécialement par le Codep pour accueillir ces cas particuliers. »

Vincent Rousselet-Blanc

“ NOUER DES PARTENARIATS SOCIAUX ET SPORTIFS DIFFÉRENTS POUR NOUS FAIRE CONNAÎTRE AUTREMENT ”

fini par sortir, si bien qu'en fin de programme, ils étaient encore 7 sur 10 à y prendre goût. « 70%, c'est un chiffre qui nous satisfait vraiment », se félicite la Conseillère en développement du Codep 15.

OBJECTIF : RECRUTER

Pour ces quartiers, la collaboration avec le DAHLIR se poursuivra cette saison, les

interventions offrent l'avantage de nouer des partenariats sociaux et sportifs différents et importants pour nous faire connaître autrement, précise Gisèle Duffour-Guiard. Mais c'est aussi un moyen de recruter des licenciés car pour les programmes qui arrivent, les participants prendront une licence individuelle que l'on associera à notre club Loisirs

BIENVENUE !

La FFEPGV s'associe au Comité Gymnastique Volontaire de Dordogne pour souhaiter la bienvenue à la nouvelle association GV MTC "Moove Ton Corps" de Gardonne et à sa présidente Mme Isabelle Perrois ainsi qu'à toute son équipe.



LES CODEP TIENNENT SALON

À vos dossiers ! Suite à l'action enclenchée l'an dernier, la Fédération renouvelle dès ce mois de novembre son appel à projets pour la saison 2019-2020 afin d'inciter les Codep à faire la promotion de la FFEPGV et de la marque Vitafédé. L'objectif de cette démarche est d'accompagner, via une enveloppe financière notamment, les structures qui organiseront un événement ou participeront à un salon Grand Public (Publics Enfants, Publics Adultes, Publics Seniors) entre le 1^{er} avril et le 31 août 2020. La Fédération sélectionnera selon des critères attendus et prédéfinis et récompensera les meilleurs projets ayant pour but de favoriser soit :



Le Codep 35 démontre la vitalité de l'EPGV lors de Vital Sport, manifestation nationale organisée par Decathlon

- La promotion des activités de la Fédération en direction du Grand Public
 - La promotion, des programmes de la Fédération dirigés vers les cibles prioritaires : Seniors, Adultes (extérieur) et Petite Enfance.
 - L'animation d'un territoire, en collaboration avec les Codep de la Région, dans une optique de communication et de promotion en direction du Grand Public.
- Au titre de la saison 2018-2019, les cinq projets retenus avaient été dotés de soutiens financiers allant de 4 000 à 1 000 euros. Pour ce nouvel appel d'offres, à l'heure où nous imprimons, le nombre de lauréats n'avait pas encore été arrêté. La date butoir de retour des dossiers est fixée avant fin janvier 2020.

V.R-B

CODEP 50 : L'HEURE DES ENTRETIENS PROFESSIONNELS



C'est une obligation : tous les deux ans les salariés doivent passer un entretien professionnel avec leur employeur. Et pour le Codep de la Manche, il est l'heure de recevoir ses 88 animateurs. « Nous allons programmer ces entretiens sur deux ans, explique Hugues Oger, conseiller de développement du Codep 50. Notre objectif est d'abord de les questionner sur la nature de leurs relations avec les associations, sur les cours qu'ils encadrent, leur organisation. On va pouvoir ainsi déterminer leurs problématiques, leurs besoins, et déterminer la façon de les accompagner

si nécessaire. Ces entretiens permettent aussi de les sonder sur ce qu'ils envisagent comme perspectives de formation et de progression dans leur activité ou encore concernant leurs attentes dans la relation qu'ils entretiennent avec notre Codep, puisque nous sommes leur employeur. » Des entretiens que le Codep 50 prépare et attend avec impatience. « Il est très important de rencontrer tous nos animateurs lors des journées d'animation territoriale qui leur sont consacrées (5 par an). Or, dans la saison, nous n'avons pas toujours le temps d'aller voir ceux

qui n'y participent pas et ce d'autant plus que notre territoire est très étendu », explique Le Conseiller en développement. L'occasion est donc belle pour les présidents et présidentes des trois groupements d'employeurs du Codep 50, répartis sur les trois zones du département (Centre Manche, Sud Manche et Nord Cotentin), ainsi que pour le Conseiller développement qui les accompagnera, de faire un état des lieux réaliste de la situation de ces salariés si précieux aux quelque 160 associations du département.

V.R-B

RECRUTEMENT : À CHACUN SON IDÉE

Chaque début de saison, les clubs GV s'évertuent à apporter de la nouveauté à leur offre pour dynamiser leur activité, fidéliser leurs adhérents et, surtout, pour attirer des publics différents. Nouvelles organisations ou pratiques, nouveaux publics ciblés... Tout est bon pour se développer et assurer la pérennité de son association.



DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE...

Tel est le mot d'ordre de très nombreuses associations qui souhaitent attirer une population d'enfants qui en ont vraiment besoin. Car les statistiques sont inquiétantes. Selon la Fédération Française de Cardiologie, en 40 ans les 9-16 ans ont perdu 25% de leur capacité physique. Certains clubs cherchent donc la parade pour répondre à la demande ou tout simplement créer l'envie. Ainsi, depuis le début de saison, les cours à destination des 3-6 ans et des enfants fleurissent comme, par exemple, à l'association Joies et Loisirs de Saint-Martin-sur-le-Pré, dans la Marne. « L'ouverture cette saison d'un cours 3-6 ans nous a été suggérée par le Codep 51, raconte Christine Mottet, la présidente du club Joies et Loisirs. Nous avons un animateur formé et disponible et nous sommes à côté d'une école Maternelle-Primaire de 90 enfants, alors nous avons accepté. » Bien lui en a pris puisqu'à son premier cours du samedi matin, ce sont une quinzaine d'enfants qui ont répondu présent. « Grâce à ça et à l'introduction également cette saison du Cross Training Sport Santé, où se sont déjà

inscrits une petite vingtaine d'adhérents, nous devrions dépasser les 200 adhérents cette saison », se félicite Christine Mottet. Certains remontent, eux, jusqu'au plus jeune âge comme la GV de Clichy qui proposera cette saison des cours parents-bébés. Autant s'y prendre tôt.

DU STREET DANCE POUR LES ADOS

Dans Les Landes, on cible les ados. « Nous avons introduit un atelier de Street dance pour enfants, pour attirer des licenciés plus jeunes, mais aussi pour répondre à des demandes, car nous sommes



en zone rurale et il n'existait rien à 20 km à la ronde », raconte Éliane Fauville, présidente depuis quatre ans du club GV Haut'Landes à Pissos (Landes). Et dans sa volonté de rajeunir l'ensemble de ses effectifs, le club a aussi introduit une seconde activité de danse, du Strong et du Body Fitness. Et ça marche : une vingtaine de licenciés se sont inscrits aux deux activités danse, 22 nouveaux au Strong et encore une dizaine au Body Fitness. « Nous débutons la saison avec 105 licenciés et j'espère en compter plus de 130 en fin de saison », poursuit Éliane.

DU FOOT...EN MARCHANT ET DU YOGA EN ANGLAIS

Pour recruter, rien de tel également qu'une activité originale pour déclencher la curiosité et amener le public à pousser les portes d'un club EPGV. Dans le Jura, le Codep 39, en partenariat avec le RC Lons-le-Saulnier, a ainsi lancé fin septembre des séances de « Walking Football ou du football... en marchant. « L'idée, explique Cédric Henry, Conseiller développement du Codep 39, est d'avoir comme support d'activité physique un sport collectif sans mettre en danger sa santé et de proposer dans nos séances du renforcement musculaire, du cardio, de la motricité... ». Née en Angleterre il y a moins de dix ans, cette activité qui ne sollicite pas trop son cœur et son souffle, ni les articulations, est surtout adaptée à un public senior. Dans le Jura, elle se pratique par deux lots de 10 séances d'1 h 30, de septembre à décembre puis de mars à mai. « Elle est aussi idéale pour poursuivre sa passion, garder un lien social et faire de nouvelles rencontres », poursuit Cédric Henry.





» Plus original encore, le cours de Yoga...en anglais. On doit cette nouveauté au club troyen d'Akhilleus, qui chaque saison surprend par sa créativité et son dynamisme. « Nous avons engagé un animateur américain, ex-danseur international, raconte Christian Marcellot, chargé de développement du club. Pour attirer des jeunes et des étudiants, on lui a proposé de faire son cours en anglais. Et on a transformé cette opportunité en un argument marketing : « venez faire du Yoga chez nous, et en plus vous apprendrez l'anglais ! On proposera prochainement des cours en espagnol ». Une des multiples recettes de ce club qui vise les 1 000 licenciés cette saison.

“ LE PUBLIC QUI NE NOUS CONNAIT PAS A UNE FAUSSE IMAGE DE GYM' MÉMÈRE ”

SÉDUIRE LES HOMMES

La pratique EPGV est encore une affaire de femmes. Majoritairement, puisque plus de 90% des pratiquants sont aujourd'hui des pratiquantes. Un constat qui a fait réagir Agnès Moulin, présidente de l'AGV Riorges (Loire) : « cette

féménisation a donné au public qui ne nous connaît pas une fausse image de Gym' Mémère. Il fallait sortir de là ! », s'insurge-t-elle. J'ai donc décidé dès le début de notre projet d'attirer des hommes, et si possible en raajeunissant notre public, en attirant les 30-40 ans. » Pas simple sur un territoire richement doté en associations sportives dans lesquelles ce public visé pratiquait déjà une discipline (football, cyclisme, etc.) et ne pensait pas spécialement à entretenir sa santé en parallèle. « De plus, ajoute Agnès Moulin, les hommes que nous avons sondés nous disaient vouloir pratiquer entre eux. On a donc créé un cours de renforcement musculaire spécial hommes »,

poursuit la présidente. Et pour les attirer dans ce cours, Agnès Moulin est passée... par leurs femmes. « Nous avons beaucoup communiqué auprès d'elles, avec des opérations de parrainage et de promotion. Les femmes qui amenaient leur mari avaient leur licence gratuite,

les hommes qui s'inscrivaient bénéficiaient de tarifs très bas, etc. ». L'activité a porté ses fruits avec aujourd'hui près d'une vingtaine d'hommes en renforcement musculaire. Pratiquants qui ont alors découvert l'univers EPGV et qui se sont aussi inscrits au récent cours de Cross Training Sport Santé, « qui est pourtant une activité mixte à l'AGV Riorges », s'amuse la présidente. Aujourd'hui, sur les 360 adhérents que compte l'association, 10% sont des hommes. Ce qui ravit Agnès Moulin qui estime avoir atteint son objectif.

DES HORAIRES ADAPTÉS

Sans créer obligatoirement de la nouveauté, on peut aussi penser à aménager les horaires de ses séances. L'association BOOST.ER de Puybrun (Lot), par exemple, propose un Cross training sport santé en pause méridienne (12h45/13h30) à Biers-sur-Cère. « La séance se déroule proche d'une

grande usine de confiture et juste derrière le centre social, détaille Sandrine, animatrice et correspondante du club. Cela a permis au personnel de ces deux structures de pratiquer dans un créneau horaire qui s'intègre mieux dans l'emploi du temps des jeunes mères de famille souvent très prises le soir par leur vie familiale. »

Vincent Rousselet-Blanc



MILIEU CARCÉRAL : CONTRIBUER À LA RÉINSERTION SOCIALE

Plus que jamais engagée dans l'inclusion sportive des publics fragilisés, la FFEPGV, par l'intermédiaire du Coreg Auvergne-Rhône-Alpes (AURA) et de ses Codep, s'est installée dans les prisons pour honorer son engagement dans la réinsertion sociale des détenus.

Contribuer à la réinsertion sociale, tel est l'un des cinq engagements de la FFEPGV dans sa démarche pour favoriser l'inclusion sportive de publics dits fragilisés et en marge de la pratique de l'activité physique. C'est le cas pour la population en milieu carcéral auprès de laquelle s'est engagé depuis 2004 le Coreg Auvergne-Rhône-Alpes. « Nous avons débuté nos cours en milieu carcéral avec un tout premier établissement près de Clermont-Ferrand, à la maison d'arrêt de Riom. L'établissement nous avait sollicités car il nous avait identifiés comme acteurs du sport-santé capables d'accompagner les détenus dans la réalisation d'activités physiques et sportives. D'une heure de cours par semaine dans cet établissement, nous avons augmenté petit à petit

jusqu'à en assurer près de sept aujourd'hui. Au fil du temps, nous avons étendu notre implication à plusieurs établissements de la région. Désormais, nous assurons des cours Sport-Santé dans une dizaine de centres pénitenciers au sein de la région Auvergne-Rhône-Alpes » explique Dominique Pescher, Conseillère pédagogique régionale de la région AURA. Au total, 7 Codep sont aujourd'hui impliqués dans cette action et dix animateurs

ont été engagés pour dispenser des séances dans 13 activités différentes, de la Gym Douce au Renforcement musculaire, en passant par le Yoga, le Pilates, le Boxing Energy ou encore le Cross Training.

SE RECONSTRUIRE ET LUTTER CONTRE LA RÉCIDIVE

L'objectif d'une telle démarche est simple : la pratique du sport en détention permettrait à la population pénale de se reconstruire une image

valorisante, de rechercher un équilibre physique et psychique et de contribuer à la construction d'un projet de réinsertion sociale permettant de lutter contre la récidive. Pour dispenser ses cours dans les meilleures conditions et construire un programme adapté aux besoins du public carcéral, les animateurs s'appuient sur le soutien des différentes parties prenantes avec, notamment, celui du Service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation (SPIB) ainsi que celui des unités sanitaires des établissements.

« Concrètement, nos éducateurs sportifs proposent des activités physiques adaptées au public auquel on s'adresse, que ce soit des hommes ou des femmes, vulnérables bien souvent,



UNE FORMATION INDISPENSABLE

L'animation de séances d'activités physiques en milieu carcéral nécessite une formation inhérente à cet univers particulier. Pour appréhender ce milieu et lui adapter au mieux les futures séances, la Fédération dispose, dans son catalogue de formation, d'un cycle perfectionnement et spécialisation de 35 heures dont 14 passées dans les structures de l'administration pénitentiaire. Les candidats sont encadrés par des directeurs de formation FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités « carcéral » et par des intervenants de l'administration pénitentiaire et/ou spécialistes du milieu carcéral. Une formation validée par une certification fédérale « Milieu Carcéral ».

Contenus de la formation :

- Le fonctionnement de l'administration pénitentiaire, les différents types d'établissements, les différents services, le personnel ;

- Les règles de sécurité, les contraintes du milieu ;
- Les différents publics (détenus/prévenus) et la journée type du détenu ;
- Les conditions de pratiques et règles de priorité dans le choix des activités : adapter son activité au lieu de pratique ;
- Les conséquences et incidences de l'incarcération : aspects psychosociologiques, les problématiques de santé rencontrées chez les détenus ;
- La construction des séances d'animation répondant aux spécificités du milieu et du public
- Les attitudes pédagogiques ;
- APS et milieu carcéral – le moniteur de sport ;
- La démarche partenariale : rôle et mission des UCSA, des SPIPS, des DISPS, de l'établissement, de la DRJSCS – Implication de la FFEPGV ;
- Le projet territorial.

c'est-à-dire ceux qui n'ont pas accès aux équipements sportifs de l'établissement le reste du temps », poursuit Dominique Pescher. « Même si on ne le fait pas encore dans l'ensemble des prisons, nous agissons parfois sur le retour à la vie extérieure. Aussi, nous travaillons conjointement avec les unités sanitaires des établissements et l'ensemble du personnel de santé notamment lors de conférences où nous intervenons sur les bienfaits des activités physiques et sur l'hygiène de vie en général. »



“ NOUS AVONS MÊME DÛ METTRE EN PLACE DES COURS POUR LES SURVEILLANTS PÉNITENTIAIRES AFIN DE RÉPONDRE AUX BESOINS DE CHACUN ”



Au cœur des prisons, deux types de cours sont prodigués notamment afin d'évacuer le stress et les tensions qu'engendre la vie derrière les barreaux. Une première catégorie cardio-training permet aux détenus de s'adonner à une séance très dynamique. Par ailleurs, des séances plus douces sont également proposées avec notamment du body zen pour les pratiquants plus sédentaires. « Les détenus adhèrent facilement à nos cours. La proposition leur est faite dès qu'ils entrent en prison et les unités sanitaires les incitent à prendre part aux activités physiques. On nous demande également assez régulièrement de faire des réunions pour expliquer ce que nous allons faire et sensibiliser les publics afin qu'ils puissent choisir l'activité avec l'animateur.

de ce programme Sport Santé en milieu carcéral était une évidence. « C'est une démarche qui entre pleinement dans les valeurs de notre Fédération. C'est notre mission d'inciter tous les publics à prendre part au Sport Santé. La preuve est que les établissements dans lesquels nous intervenons ne veulent plus nous voir partir, nous avons même dû mettre en place des cours pour les surveillants pénitentiaires afin de répondre aux besoins de chacun. »

Alexandre Benard

Il s'agit de répondre à leurs besoins selon les compétences de l'animateur », détaille la Conseillère technique de la région pour qui la réalisation





Tendances

LIVRETS DE FORMATION : LES SECRETS DE FABRICATION

Si les animateurs EPGV brillent dans nos clubs par leur savoir-faire et leurs connaissances, ils le doivent en grande partie à une formation qui s'appuie sur des supports d'apprentissage d'une extrême qualité. Qui rédige ces ouvrages ? Comment procèdent-ils ? Plongée dans les coulisses des manuels de formation.



Dominique Belotti

RÉPONDRE À TOUS LES BESOINS

Dans la salle à manger, une grande table recouverte de documents, une dizaine de Bouddhas placés ici et là et vue sur le jardin. C'est là que depuis le mois de juin, Dominique Belotti a passé six heures par jour à écrire. Pas un roman, mais bien son dernier manuel de formation EPGV consacré

au Pilates à destination des seniors. « J'écris mes guides avec amour », dit-elle. Amour de son métier de formatrice à l'EPGV depuis une vingtaine d'années, amour de sa spécialité, le Pilates, sur laquelle elle a déjà rédigé trois précédents livrets de formation. Et amour pour les animateurs « pour lesquels j'essaie à chaque ouvrage de répondre au plus proche de tous

leurs besoins. » De l'amour qui conduit à un peu de zèle, car là où certains feront 40-50 pages, la norme pour un tel ouvrage, Dominique peut pousser la perfection jusqu'à en écrire le double. « Mon obsession, quand je rédige, est d'apporter un plus, en trouvant pour chaque mouvement un lien avec un bienfait pour la santé dans la vie de tous les jours, lien que je décortique ensuite sous toutes les coutures. » Il faut dire aussi que le rédacteur de manuels a également la charge de trouver les illustrations photos et d'enregistrer le plus souvent un DVD qui vient appuyer le contenu du guide. « Pour les DVD des précédents livrets, j'ai écrit un scénario et je suis descendue dans un studio à Bordeaux pour réaliser les shootings photos et vidéos. »

DES MANUELS EXCLUSIFS, SANS ÉQUIVALENTS DANS LE COMMERCE

Avec deux premières années de médecine, cinq ans comme infirmière, une solide expérience EPGV (animatrice, éducatrice sportive, formatrice), et une âme de pédagogue, Dominique Belotti ne pouvait que s'épanouir dans la transmission de son savoir. « Mes douleurs personnelles - de l'arthrose - ont été le moteur pour débiter, je voulais toutes les expliquer. J'ai suivi ensuite des formations nationales EPGV qui m'ont donné envie de devenir formatrice. Puis j'ai découvert la méthode Pilates, une révélation. » De fil en aiguille, Dominique, « s'auto-forme ». Elle rédige dans son coin ses premiers livrets sur la discipline, les fait découvrir à son Codep (54), puis à son Coreg Grand Est, où Ludovic



Delval, CTR en charge de la formation, la met en relation avec Séverine Vidal, Conseillère Technique Nationale à la Fédération. « À cette époque, la Fédération avait besoin de rajeunir son public. Elle avait mis en place diverses filières, dont une Wellness qui englobait le Pilates. La Direction Technique Nationale (DTN) m'a alors commandé un premier livret sur le Pilates fondamental ». Trois autres ouvrages suivront. « Le principe de rédaction est toujours le même, détaille Dominique. La DTN commande les ouvrages, fixe une trame, la même pour tous les manuels de formation, et nous laisse libre de la remplir à notre guise », sourit la spécialiste. Une fois son ouvrage sur les seniors livré, Dominique retournera sur le terrain animer quelques séances de Pilates à Lunéville, dans le club GV Dynamic Body, puis assurera l'une de ses dix sessions de formation annuelles. Mais très vite, elle reviendra devant sa table de salle à manger. Pour la rédaction de son 5^e livret, consacré cette fois au Pilates pour la femme enceinte, « ouvrage encore en gestation », s'amuse-t-elle d'un bon mot.

LE YOGA S'INSTALLE À LA FFEPGV

À la Fédération, le Yoga a le vent en poupe (voir Côté Club 37). Il fallait donc s'y intéresser

de plus près. Pour cela, direction la Bourgogne-Franche-Comté. Chez Brigitte Thuizat, formatrice incontournable dans le domaine. « Le Yoga est venu chez moi comme un événement de vie qui devait arriver », raconte Brigitte, la voix empreinte d'émotion. Le destin, en quelque sorte, pour cette ancienne professeure de sport dans un collège de la région de Vichy, pratiquante de Fitness et de disciplines tendances de l'époque, et surtout de yoga. De l'EPGV, Brigitte ne connaissait strictement rien avant une rencontre, en 1995, dans la salle de remise en forme qu'elle dirige près de Vichy : « Moi, je voulais ouvrir une salle de yoga. Jusqu'à ce qu'une dame qui assistait à mes cours me demande de rejoindre la FFEPGV. C'était la trésorière du Codep (Allier). Elle a mis en avant la notion de Sport Santé qui m'a tout de suite plu. » Très vite, Brigitte Thuizat fait la connaissance de la présidente du Codep 03, des CTR du Coreg Auvergne-Rhône-Alpes qui l'encouragent et décide de s'investir. Elle devient animatrice, puis formatrice, se spécialise dans le public senior, puis dans celui des personnes en perte d'autonomie. Puis elle part s'installer en Bourgogne-Franche-Comté. « Je voulais plus, poursuit-elle. J'ai donc suivi pendant deux ans une formation en gérontologie, au

CHU de Dijon, pour pouvoir mettre en pratique une idée de séances Adapt'Gym Alzheimer. » C'est là que le Yoga bouleverse son quotidien. « Il m'a permis de déposer les émotions que je rencontrais au contact de ces gens différents pour tenter de comprendre leur non-reconnaissance », raconte-t-elle.

LE YOGA PREND UNE DIMENSION NATIONALE

Marquée par cette expérience, Brigitte décide alors de devenir professeure de Yoga, « pour remettre la discipline au cœur de ce qu'elle est vraiment. Le Yoga, ce n'est pas ce qu'on lit dans les magazines aujourd'hui, tempête-t-elle. Yoga signifie arrêt des fluctuations du mental. C'est d'abord une posture spirituelle avant d'être une posture physique. Si l'esprit est reposé alors le corps suit. C'est pourquoi il est ouvert à tout le monde. »

5 ans d'études plus tard, à l'école d'Hatha Yoga de l'énergie à la source, à Lyon, Brigitte, diplômée, commence à rédiger des manuels de formation, à titre expérimental et avec l'aval de son Coreg et de Séverine Vidal, la CTN. « En Bourgogne-

Franche-Comté, l'EPGV formait ses animateurs au Body Zen sans support sur le Yoga qui est pourtant complémentaire aux autres enseignements distillés dans cette formation. » Ils en ont aujourd'hui trois à disposition. Trois livrets (Yoga 1, 2 et 3), encore sans valeur fédérale et à vocation régionale. Mais cela va changer. La DTN a en effet commandé, pour sa formation Body Zen nationale cette fois, un nouveau manuel Yoga 1 que Brigitte vient de terminer : une centaine d'heures de travail, 12 postures expliquées et illustrées sur une cinquantaine de pages. Un livret qui devrait appeler une suite. « Si ces livres permettent aux animateurs de ne pas faire d'erreurs dans leurs séances, en risquant, faute de connaissances, de fatiguer les corps et de bloquer les énergies, alors ces manuels servent à quelque chose. »

Le « Yoga 1 » national de Brigitte a été présenté officiellement en octobre... sans elle ! Brigitte était en Inde, « pour terminer son enseignement de thérapeute en Ayurveda ». Une vocation on vous dit !

Vincent Rousselet-Blanc

RÉALISEZ UNE AFFICHE QUI DÉTONNE

Qu'elle soit diffusée sur le net, placardée dans la rue ou au sein de vos locaux, l'affiche reste un élément phare des campagnes de communication. Et pour cause, le visuel permet de capter l'attention du public en faisant passer son message de manière créative. Si de nombreux outils permettent aujourd'hui de réaliser soi-même son affiche, il faut faire attention à respecter certaines règles pour un résultat efficace.



DÉTERMINER SES OBJECTIFS

Avant de s'atteler à la pratique et de foncer tête baissée dans la réalisation de son affiche, il est nécessaire de prendre le temps de définir clairement ses objectifs. Quel message faire passer ? Quelle cible atteindre ? Quel ton adopter (sérieux, décalé, fun...) ? Les réponses à ces questions seront déterminantes dans le choix des éléments à mettre en avant sur son affiche. En effet, outre les considérations esthétiques, le style adopté devra être en accord avec le public ciblé. Autres précautions nécessaires avant de se lancer : il est primordial de vérifier s'il existe une charte graphique à respecter et le format du support sur lequel l'affiche sera diffusée, notamment si elle doit être imprimée.

TRIEZ ET HIÉRARCHISEZ LES INFORMATIONS

Les professionnels de la communication relèvent bien

souvent le même défaut sur les affiches amateurs. « À vouloir trop bien faire, de nombreuses associations surchargent leurs documents d'informations. Malheureusement, cette pratique peut s'avérer contreproductive puisque le passant n'accorde que quelques millisecondes à la lecture d'une affiche », rappelle AssoConnect. C'est pourquoi il est nécessaire de définir ses priorités utilisant notamment la règle des 6 W : Who ? (Qui communique ?) ; What ? (À propos de quoi ?) ; Why ? (Quels objectifs ?) ; When ? (La date) ; Where ? (Le lieu ?) ; To Whom ? (Pour qui ?). Une autre règle bien connue des communicants vous permettra de disposer judicieusement ces éléments. En effet, de manière naturelle le cerveau humain parcourt une affiche sous la forme d'un « Z » en commençant par le coin supérieur gauche pour finir dans le coin inférieur droit. Il faut donc veiller à disposer son information la plus importante, celle qui servira d'accroche,

dans la partie supérieure de l'affiche en terminant par les détails pratiques en bas alors que le centre sera plutôt utilisé pour les éléments graphiques.

“ LES INFORMATIONS COMMUNIQUÉES DOIVENT RESTER COMPRÉHENSIBLES NOTAMMENT À TRAVERS LE CHOIX DE LA POLICE DE CARACTÈRES ”

NE PAS SACRIFIER LA CLARTÉ AU PROFIT DE L'ORIGINALITÉ

Les informations communiquées doivent rester compréhensibles notamment à travers le choix de la police de caractères. Ainsi, les

écritures sophistiquées peuvent agrémenter esthétiquement une affiche mais nuire à la lisibilité de celle-ci. Une typographie simple sera préférable en optant pour deux polices différentes au maximum qui facilitent la lecture et la compréhension du message.

LA CRÉATIVITÉ, ULTIME ATOUT POUR SE DÉMARQUER

Maintenant que les éléments à communiquer sont définis, la phase créative peut être abordée. C'est cette étape qui distinguera cette affiche de la multitude d'informations visibles dans la rue ou sur le net. Un bon visuel peut constituer une accroche à ne pas négliger mais sera également l'élément qui donnera envie à l'individu d'en savoir plus sur l'association ou de prendre part à l'événement. En fond, la photo reste fortement recommandée. De nombreux logiciels en ligne permettent de modifier un visuel en ajoutant des filtres, en jouant sur la netteté ou encore en rajoutant



Digital

un cadre, par exemple. Une seule image bien choisie et de bonne qualité peut sublimer une affiche en toute simplicité. De manière générale, les communicants suggèrent de jongler avec un jeu de deux ou trois couleurs qui composeront l'ensemble de la charte graphique (illustrations et textes). À ce propos, il est nécessaire de garder en tête que les couleurs ont une symbolique, la couleur orange renvoie au fun et au dynamisme alors que le vert fait plutôt appel à la concentration et à la nature.

en main les différents outils et ainsi développer votre créativité. Au fil des créations, une identité se détachera de votre communication et symbolisera votre association. N'hésitez pas, si vous en avez la possibilité, à faire plusieurs versions pour une même affiche. Cela vous permettra de demander l'avis de votre équipe ou de vos adhérents, notamment sur les réseaux sociaux, afin d'avoir des retours sur l'esthétique mais aussi en termes de lisibilité.

Alexandre Benard

Le calendrier d'une association offre de nombreux temps forts qui peuvent faire l'objet d'une affiche. Faites des tests et entraînez-vous afin de prendre

vitafede

Ensemble en forme !

- Plaisir
- Convivialité
- Bien-être

Découvrez l'activité qui vous ressemble.
Plus d'informations sur www.vitafede.fr

FFEPGV

Affiches : À vous de jouer !

Le web regorge d'outils qui permettent de travailler une affiche de manière très intuitive et même sans expérience à condition de se munir d'un peu de patience et de créativité.

AssoConnect, partenaire numérique de la Fédération et de ses clubs, offre de nombreux conseils qui permettent d'orienter sa communication selon ses objectifs. Sur son blog dédié aux associations, plusieurs règles de communication et conseils pratiques sont mis en exergue notamment concernant l'harmonisation des couleurs, leurs symboliques ou encore l'alignement des éléments pour une meilleure compréhension.

Vous pourrez aussi, pour les travailler et les personnaliser, télécharger l'ensemble des affiches et outils de communication "Vitafédé" de la FFEPGV hébergés sur le site Sport-Santé à la rubrique "Boîte à outils" - Gestion Doc. puis "Boîte à outils".

DES OUTILS INTUITIFS

La plateforme Canva.fr ne nécessite pas de téléchargement et permet de choisir le format de documents à réaliser parmi de nombreux modèles. Très facile à prendre en main, le site propose aussi de charger vos propres photos et logos pour les ajouter à votre affiche. Dans la même idée, le site designer.gravit.io offre des fonctionnalités proches des logiciels professionnels Illustrator ou InDesign. Enfin, la version gratuite de l'éditeur Desygner.com vous permet également de travailler de nombreux supports comme des affiches, cartes de visite, logos ou encore bannières de réseaux sociaux. Là encore, de nombreux modèles imaginés par des designers professionnels sont à disposition comme base de travail ou comme inspiration.

DES IMAGES GRATUITES...

Il vous faut une belle image ? Direction les banques d'images en ligne, véritables mines d'or. Parmi les plus utilisées, le site Pixabay.fr offre l'accès à plus d'un million de photos accessibles et pour la plupart libres de droits et gratuites. Le site Flickr.com donne accès également à de très belles photos téléchargeables sous inscription avec notamment un outil de retouches en ligne.

A.B

Vie associative et juridique

PRÉPARER LA RELÈVE DE DIRIGEANT

Quel dirigeant n'a pas un jour pensé, avec appréhension, à son départ et mesuré à quel point il était difficile de trouver des candidats aux fonctions de dirigeant ? Nadia Maouche, directrice du service Vie Associative et Juridique de la Fédération, nous prodigue ses conseils face une telle situation.

Contrairement aux idées reçues, l'engagement des Français dans le monde associatif s'avère particulièrement dynamique (cf. Étude « L'évolution de l'engagement associatif de 2010 à 2016 – France Bénévolat). Au-delà des chiffres positifs, il y a la réalité de la vie des associations et ce moment où un dirigeant pense à son départ et s'inquiète de sa relève. S'il n'existe pas de recette miracle, qui permettrait de susciter, à coup sûr, de nouvelles vocations, quelques rappels de bonnes pratiques, qui ont fait leur preuve, ne sont pas inutiles.

FAVORISER LES MOMENTS CONVIVIAUX AVEC LES LICENCIÉS

Indispensables au développement de l'identité et d'une culture associative, ces moments participent de la construction d'une histoire associative commune. Prendre

le temps d'écouter, d'échanger autour d'un repas, d'une galette des rois, d'une boisson, c'est conforter le présent et envisager l'avenir. C'est permettre aux nouveaux adhérents de partager avec les équipes en place et de sortir d'une certaine logique consumériste. C'est créer les conditions d'un amalgame des générations pour mieux préparer l'avenir, en suscitant chez les nouveaux l'envie d'aider, ponctuellement ou plus régulièrement, les dirigeants de l'association.

ÉVOQUER POSITIVEMENT SON ENGAGEMENT ASSOCIATIF

Sans cacher les éventuelles difficultés rencontrées, il faut s'enthousiasmer des résultats obtenus au prix d'efforts partagés. Diriger une association, ce n'est pas marcher sur des cendres chaudes ou graver l'Everest en espadrilles. Ce sont des moments de bonheur



“ SI S'ENGAGER POUR UNE ASSOCIATION NE SUPPOSE PAS UNE EXPERTISE PARTICULIÈRE, IL EST DOMMAGE DE PASSER À CÔTÉ DU TALENT CACHÉ DE FUTURS BÉNÉVOLES ”

qui rapprochent, qui suscitent des émotions sincères. C'est une vraie satisfaction que de voir le collectif enregistrer de magnifiques réussites : nombre de licenciés en hausse, manifestation réussie, satisfaction des adhérents. C'est tout l'art de savoir faire, ensemble, au service de l'intérêt général. Le rapport moral du Président en Assemblée Générale est un moment idéal pour affirmer ces vérités. Bien entendu, chacun vit son engagement

différemment et il sera difficile pour un dirigeant qui ne trouve plus de satisfaction dans sa mission de donner une image positive de celle-ci.

IDENTIFIER LES CENTRES D'INTÉRÊT DE CEUX QUI POURRAIENT REJOINDRE LE COLLECTIF

Derrière le bénévole, se cache souvent l'expert, le spécialiste ou le passionné. Si s'engager

LA FORMATION DES DIRIGEANTS

Les comités régionaux EPGV proposent de nombreuses formations destinées aux dirigeants. Ces formations sont dispensées en petits groupes et animés par des experts. Au-delà des compétences transmises, c'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres acteurs associatifs de votre région. Pour plus d'informations rendez-vous sur le site www.sport-sante.fr, onglet « emploi et formation ».



LE COMPTE D'ENGAGEMENT CITOYEN

Le compte d'engagement citoyen permet de valoriser les activités de bénévolat, de volontariat ou de maître d'apprentissage par l'acquisition de droit à formation inscrits au « compte personnel de formation » (CPF). Les dirigeants des associations déclarées depuis au moins 3 ans peuvent ainsi acquérir jusqu'à 240 euros de droit à la formation par année civile dès lors qu'ils justifient d'un investissement bénévole d'au moins 200 heures par an. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.moncompteactivite.gouv.fr

pour une association ne suppose pas une expertise particulière, il est dommage de passer à côté du talent caché de futurs bénévoles. Il faut donc multiplier les échanges de nature à cerner les compétences des uns et des autres. Mieux connaître le ou les candidats vous permettra de confier des tâches en rapport avec ses centres d'intérêt. Vous aurez ainsi plus de chance d'accroître son engagement.

PROPOSER DES RÉUNIONS DYNAMIQUES

Des réunions mal préparées ou trop longues constituent un véritable repoussoir pour les candidats au bénévolat. On ne peut mieux s'y prendre pour repousser les bonnes volontés. Qu'il s'agisse de réunions

statutaires (Assemblée Générale ou Bureau), ou de réunions de travail, ces moments doivent toujours être soigneusement travaillés, avec un ordre du jour précis. Ainsi les interventions seront mieux préparées de sorte que chacun aura le sentiment d'apporter sa contribution à la construction collective du projet associatif. À cet effet, il faut nommer un animateur de la réunion pour mieux encadrer les échanges et faire en sorte, que sur chaque sujet, le contexte soit rappelé. Il faut ici retenir, que loin de faire perdre du temps, cette mise en perspective de chacun des sujets assure un égal accès aux informations et permet aux nouveaux de mieux envisager leur place au sein du collectif. Et parce que la convivialité et la bienveillance



DES RÉDUCTIONS D'IMPÔTS POUR LES BÉNÉVOLES

Les bénévoles qui engagent des frais au bénéfice de l'association peuvent obtenir une réduction d'impôts sur le revenu. Bien entendu, ces frais ne doivent pas avoir été remboursés par l'association et ils doivent être justifiés. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.service-public.fr, « Frais engagés par les bénévoles d'une association : quelle fiscalité ? ».

n'excluent ni l'excellence ni la performance, autant finir par un temps convivial.

En conclusion, envisager la relève du dirigeant consiste à positiver le présent pour construire l'avenir, à associer à chaque instant le plus grand nombre d'adhérents et à mettre en place une dynamique collective par le partage des tâches et des responsabilités au sein de l'association. Et qui sait, au détour d'une action, d'une rencontre, se révélera sans doute un dirigeant qui s'ignore.

Nadia Maouche



10 ACTIONS POUR DYNAMISER VOTRE ASSOCIATION



A télécharger sur le site www.sport-sante.fr, dans la Boîte à outils/ Gestion Doc

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : À VOTRE BON CŒUR !

Les maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires représentent la première cause de mortalité dans le monde. La sédentarité, l'accumulation du cholestérol, la consommation de tabac et d'alcool sont parmi les premiers facteurs de risques. L'activité physique régulière apparaît comme un moyen pour réduire ces risques, en permettant de maintenir son cœur et ses vaisseaux dans une bonne condition physique.



La pratique d'une activité physique fait-elle baisser le risque de maladies cardiovasculaires ? Oui, bien sûr. De nombreuses études le prouvent. Jusqu'à celles de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) qui l'affirme, chiffres à l'appui, dans une expertise collective publiée en janvier 2019 et intitulée « Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques ». Selon les premiers résultats, on constaterait chez les pratiquants réguliers d'activités physiques intenses une réduction de 30% des décès causés par ces maladies.

maladies cardiovasculaires de 40 % », explique le Professeur Jean-Claude Barthélémy, médecin fédéral à la FFEPGV, qui a également participé à l'élaboration du document « Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité », réalisé par l'ANSES en 2016.

Un constat que confirme encore l'Inserm. Ses études ont démontré en parallèle une réduction de la mortalité de 20% chez les personnes qui pratiquent une activité physique régulière de 15 minutes par jour, tout en maintenant une intensité modérée.

“ 15 MINUTES DE MARCHÉ VIVE PAR JOUR, PEUT AIDER À SE MAINTENIR EN BONNE FORME ET RÉDUIRE DÉJÀ LE RISQUE DE DÉVELOPPER DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES DE 40 % ”

« L'Organisation Mondiale de la Santé recommande 5 heures d'activité physique par semaine. C'est l'idéal, mais ce n'est pas toujours possible pour tout le monde. Cependant, des études, y compris l'étude publiée par le Dr David Hupin, Médecin Régional à la FFEPGV, montrent qu'une activité physique régulière plus accessible, 15 minutes de marche vive par jour, peut aider à se maintenir en bonne forme et réduire déjà le risque de développer des

JAMAIS TROP TARD POUR S'Y REMETTRE

Une bonne nouvelle donc si l'on ajoute qu'il n'est jamais trop tard pour se remettre au sport, quelles que soient sa condition physique de départ et les maladies déjà développées. Un encadrement médical sera bien sûr nécessaire ou souhaitable en fonction de votre âge et de votre condition physique au moment de reprendre une activité. Et, toujours d'après l'Inserm, l'activité physique

adaptée est conseillée lors du traitement des pathologies cardiovasculaires déjà installées. Là aussi, elle permet de réduire d'un quart le risque de mortalité et d'éviter d'être hospitalisé avec une diminution du risque considérable, de l'ordre de 31% !

LA CHASSE AUX LIPIDES

Dans les éditions précédentes, nous avons déjà démontré les bienfaits de l'activité physique dans la prévention et le traitement du diabète, ainsi que des apnées de sommeil. Or ces deux facteurs figurent parmi les principales causes du développement des maladies cardiovasculaires. Encore faut-il maintenant pratiquer les bons exercices. « En faisant des exercices courts, notre corps brûle des sucres, ce qui ne nécessite pas d'oxygène. En revanche, dès que l'on prolonge l'exercice, les stocks de sucre étant consommés, notre organisme va puiser dans les lipides, ce qui nécessite de l'oxygène, on parle alors de métabolisme aérobie. La consommation des lipides est alors protectrice », explique Jean-Claude Barthélémy qui ajoute que chaque minute de marche vive contribuera à brûler environ 1 gramme de lipides.

La chasse aux lipides donc. En effet, leur excès empêche la bonne circulation du sang, en se déposant dans les vaisseaux, ce qui les rétrécit. Surviennent alors diverses maladies vasculaires, dont les maladies cérébrovasculaires qui touchent malheureusement

le « centre de commande » de notre organisme, le cerveau, et cardiovasculaires qui touchent notre pompe cardiaque. « Naturellement, en développant ses capacités aérobies, en brûlant en particulier les lipides excessifs grâce à la pratique des activités physiques, nous limitons les risques de survenue ou de récurrence des maladies cérébrovasculaires et cardiovasculaires », conclut le médecin fédéral, spécialiste en cardiologie.

ALLIER ENDURANCE ET INTENSITÉ

Les meilleurs exercices pour réduire ces risques sont ceux qui demandent aux cellules de consommer des lipides, vous l'avez compris. Il faut donc une certaine durée et une certaine intensité à l'image des exercices d'endurance. Bien que les prescriptions doivent être faites au cas par cas, en prenant en compte les facteurs individuels, on peut souligner deux points importants : « Tout d'abord, l'activité physique

doit être régulière », précise le Professeur Barthélémy. Ensuite, il est intéressant de pratiquer des exercices sur la durée. Ce peuvent être des exercices réguliers mais aussi des pratiques dites intermittentes qui sont constituées de plusieurs répétitions d'exercices de haute intensité d'une durée courte, et d'exercices plus modérés, voire des périodes de repos. Ces exercices conviennent même aux personnes qui, par absence de pratique, se fatiguent plus rapidement ».

Les séquences proposées peuvent donc associer des activités assez intenses de 30 secondes, comme de la marche vive, suivies de 90 secondes de marche lente. On répète ce cycle pendant 20 minutes au moins, le temps de consommer des lipides. La durée idéale serait de 44 minutes, soit une vingtaine de répétitions du cycle.

Alina Taranik



UNE ÉTUDE FÉDÉRALE QUI CONFIRME

Il y a une vingtaine d'années, la Fédération a mis en place, dans la région Occitanie, une expérience scientifique en collaboration avec l'Université Paul Sabatier (Toulouse). Un programme de la pratique régulière de la marche pendant 16 semaines a été réalisé chez une vingtaine de volontaires. Toutes les semaines, ces volontaires devaient faire deux séances de marche de 45 minutes, encadrées par une animatrice, puis une autre séance supplémentaire individuellement. Les résultats montrant l'évolution du début à la fin du programme étaient clairs. La comparaison a notamment mis en lumière des améliorations de paramètres telles que la diminution du taux de cholestérol, de la masse grasse, des triglycérides, ainsi que le développement des muscles.

Filière : Milieu Entreprise

La formation Entreprise permet d'intervenir en proposant une offre de pratique régulière au plus près des lieux d'activités professionnelles. Les salariés et les collaborateurs en perçoivent les bénéfices, tant en termes de bien-être que de santé et d'amélioration du lien social. La formation proposée va permettre de contribuer au développement de la pratique de séances de Gym'Volontaire et de diversifier vos pratiques professionnelles.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✘ CONNAÎTRE LA STRATÉGIE FÉDÉRALE en direction des entreprises
- ✘ IDENTIFIER LES ATTENTES DES ENTREPRISES et les besoins des salarié(e)s
- ✘ CONCEVOIR ET ANIMER DES SÉANCES ADAPTÉES aux spécificités des entreprises
- ✘ ACQUÉRIR DES SAVOIR-ÊTRE favorisant le développement de séances EPGV en entreprise
- ✘ ÊTRE EN CAPACITÉ DE MOBILISER LES OUTILS FÉDÉRAUX en lien avec un projet en entreprise

CONTENUS

- ✘ Contextualisation de la politique fédérale Sport Entreprise
- ✘ Présentation des caractéristiques du milieu et du public :
 - L'entreprise
 - Les salarié(e)s
 - Les activités physiques professionnelles
- ✘ Découverte des outils fédéraux pour favoriser l'accompagnement individualisé au sein des séances collectives (Mallette Entreprise)
- ✘ Approfondissement de l'animation de séances en entreprise



POUR ALLER PLUS LOIN

- Nous vous conseillons après cette formation**
- Une formation filière Adultes

Animateurs

PENSEZ À VOTRE PÉRINÉE

Cuisses, abdos, fessiers, aucun groupe musculaire n'est épargné au sein des séances EPGV. Et pourtant, il reste un grand oublié de l'entraînement : le périnée ! La pratique de certaines activités sportives pèse lourd sur lui, favorisant le risque de complications. Alors, comment le préserver ?

COMMENT ÇA MARCHE ?

Ensemble de tissus musculaires (20%) et de fascias (80%) en forme de hamac, le périnée s'étend du pubis jusqu'au coccyx. Il soutient un ensemble d'organes (vessie, vagin ou prostate, rectum) et est traversé par plusieurs orifices (canal anal, urètre et vagin). Il stabilise le bassin, maintient la continence et participe à l'activité sexuelle. Aussi bien chez les femmes que les hommes, ce dernier se fragilise lorsqu'il est soumis à de fortes contraintes : mauvaise pratique sportive, accouchement, constipation régulière, opération de la prostate. Comme tout muscle, le périnée perd en tonicité avec le temps et peut devenir la cause de plusieurs dysfonctions : pesanteur dans le bas ventre, incontinence, descente d'organes, troubles sexuels, hernie inguinale, prolapsus, etc.

ÉVITER CERTAINS SPORTS ?

« Si on a un périnée en bonne santé, on peut exercer toutes les pratiques sportives que l'on souhaite, à condition de le renforcer régulièrement », explique Dominique Belotti, Formatrice spécialiste Pilates et techniques douces à la FFEPGV. Mais, certaines pratiques exercent plus de contraintes que d'autres, comme les sports à impacts (course à pied, step, trampoline) ou à propulsion (basket, volley), les sports avec charges (cross-training) mais également le vélo avec selle inadaptée (frottements répétés) et les

exercices d'abdos favorisant l'augmentation de la pression intra-abdominale (crunch, sit-up). Il faut donc l'entraîner pour préserver sa tonicité !

PRÉSERVER SON PÉRINÉE

Selon la formatrice, « on commence par l'éducation à la posture : l'animateur doit faire prendre conscience aux pratiquants de l'alignement du corps ». Adopter une position d'auto-grandissement contribue à l'alignement des 3 diaphragmes (cervico-scapulaire, thoracique et pelvien). Cela permet de décharger le périnée et au transverse de se contracter efficacement, en association avec le périnée. Comme la gym hypopressive, le Pilates est une des méthodes efficaces. « Le pratiquant doit contracter le muscle élévateur de l'anus (appartenant au plancher pelvien ou diaphragme pelvien) et son périnée avec l'idée de remonter la contraction vers l'estomac, pour un engagement du périnée en association avec le transverse et d'autres muscles. C'est une synergie musculaire », souligne Dominique Belotti. À cela s'ajoute une respiration spécifique : « Joseph Pilates recommandait la respiration latérale thoracique durant les mouvements pour neutraliser la poussée vers le bas et donc la pression sur le périnée ainsi que la prise de conscience

du nombril qui remonte vers la colonne pendant le temps de l'expiration ». La spécialiste précise que « l'on peut intégrer des mouvements de Pilates au sein des cours de renforcement musculaire et ainsi éviter les exercices d'abdos qui fragilisent le périnée : comme tous les exercices de gainage ».

« CONTRACTEZ VOTRE PÉRINÉE », OUI MAIS...

Si le périnée est constitué de fibres musculaires, celles que l'on contracte volontairement ne sont pas endurantes. Inutile donc d'indiquer à vos pratiquants de contracter leur périnée durant toute la durée d'un exercice mais recommandez-leur plutôt de se

concentrer sur son engagement durant la phase expiratoire. Constitué de 80% de tissus mous, il reste donc important d'avoir une activité globale, par le mouvement et de manière fonctionnelle pour préserver les propriétés viscoélastiques de ses tissus : Cross-training Sport Santé, marche nordique ou renforcement musculaire fonctionnel.

Elodie Sillaro



PAS D'ANIMATION SANS PROJET

Pas de bonnes séances GV sans un projet d'animation ! C'est écrit noir sur blanc sur le Guide de formation au service du développement du club envoyé par la Fédération cet été à ses structures. Tel un plan d'entraînement, toute la démarche de progression repose sur l'enchaînement et l'articulation de séquences spécifiques. Voici les clés pour un projet d'animation bien ficelé.

PAS D'ANIMATION SANS PROJET

Composé d'un ensemble d'éléments organisé en séances, séquences et situations motrices, le projet d'animation permet d'articuler les séances entre elles afin de leur donner du sens, une logique et un intérêt pour la participation active des pratiquants. Il contribue à donner une cohérence à l'ensemble des séances. « C'est un fil conducteur pour l'animateur et son groupe », explique Loisy Karine, formatrice au comité régional PACA et conseillère de développement à la FFEPGV.

1 RECHERCHER LES BESOINS SPÉCIFIQUES DES PRATIQUANTS

L'animateur conçoit, conduit et anime des séances articulées entre elles, « selon son appétence pour l'activité et ses compétences », souligne Karine Loisy. Chacune des séances doit répondre à des intentions pédagogiques explicites : des objectifs d'amélioration des capacités, identifiés et reconnus. Pour cela, on analyse les besoins des participants (renforcement des chaînes musculaires, endurance cardiovasculaire), leurs capacités et leur motivation (préparer une course, danser). En fonction des résultats de l'analyse (contexte, public, objectif), l'animateur élabore une combinaison de séquences d'animation afin de donner vie à la thématique du projet.



2 ÉTABLIR LA FINALITÉ SPORT-SANTÉ DU PROJET

L'animateur doit déterminer l'objectif sport-santé, les intentions éducatives à améliorer, ce qu'il désire obtenir. « S'il souhaite préparer ses adhérents à une course à obstacles, il doit déterminer les qualités physiques à améliorer : l'endurance cardiovasculaire, le renforcement musculaire, la force ou l'agilité pour le passage d'obstacles ». Il doit faire la relation entre l'activité et ses bienfaits dans la vie quotidienne.

3 PLANIFIER SON PROJET

Le projet doit avoir une date de début et de fin. La formatrice conseille de déterminer la temporalité de son projet qui « sera différent si on le réalise sur une année ou sur 6 séances ». Cela permet d'évaluer le nombre de séquences et de séances ainsi que l'objectif de chacune d'elles.

4 ÉVALUER LES CONDITIONS DE RÉALISATION

Il faut évaluer le matériel utilisé pour l'animation (tapis, accessoires), le lieu (la salle), les dispositions des pratiquants (en cercle, en déplacement), « un état des lieux afin d'examiner si le projet est réalisable ».

5 RECOURIR À DIFFÉRENTES ACTIVITÉS SPORTIVES

« Dans son projet, l'animateur utilise des intentions éducatives et développe des habiletés motrices : cardio, souplesse, équilibre », souligne Karine Loisy. Il détermine les activités physiques dont il va se servir pour réaliser les situations : Pilates et Fit'Ball pour le renforcement de la sangle abdo-lombaire ; step, course à pied et circuit training pour améliorer le cardio, etc.

6 CRÉER DES SITUATIONS D'ÉVALUATION

« Afin d'évaluer une possible réussite ou une éventuelle amélioration des capacités, l'animateur doit être en capacité de mettre en place des tests ». Il peut s'appuyer sur des outils d'évaluation concrets facilement utilisables issus de l'ouvrage « Les fondamentaux du Sport Santé ».

7 SAVOIR ADAPTER LA SITUATION PÉDAGOGIQUE

« Un projet peut devoir être réajusté au cours de sa réalisation », signale la formatrice. « Si les tests démontrent que les pratiquants ne sont pas en capacité de réaliser l'objectif, par exemple un trail de 12 km, et si seul un trail de 6 km est envisageable, alors, il doit être en mesure de réajuster son projet pour qu'il soit adapté aux adhérents ».

STRETCHING : VERS L'AUTONOMIE TOUT EN SOUPLESSE

Les entraînements sportifs et les mauvaises postures du quotidien peuvent favoriser des déséquilibres corporels et des tensions musculaires. Or la souplesse est indispensable à notre bien-être de tous les jours, pour apporter fluidité et liberté à nos mouvements. Alors si on pensait à s'étirer mieux et plus souvent ?

Si des séances entières sont consacrées aux étirements lors des cours EPGV de Stretching ou de Gym Douce, instaurer un rituel d'étirements du quotidien peut également aider vos pratiquants à soulager les tensions accumulées au fil des journées et des entraînements. Tensions de la vie quotidienne, mauvaises postures, pratique sportive raidissent bon nombre de nos muscles, pouvant être à l'origine de douleurs musculaires. Le stress peut aussi occasionner des tensions qui, par le déséquilibre musculaire qu'elles créent, causent des maux de dos sans pathologie apparente. « Les étirements permettent de retrouver une souplesse, de rééquilibrer le tonus musculaire et ainsi réduire les maux de dos et la fatigue générale », explique Séverine Vidal, Conseillère Technique National et responsable des activités extérieures de la FFEPGV. Les étirements évitent que ces raideurs n'impactent la vie quotidienne et la pratique sportive. D'autant plus qu'un muscle plus souple encaissera mieux les contraintes de l'entraînement, éloignant le risque de blessures. « S'étirer sans forcer en accompagnant chaque mouvement d'une respiration lente et profonde favorise la détente physique et psychique », ajoute Séverine Vidal

PRÉSERVER LA JEUNESSE DU CORPS

Constatez comme les bébés peuvent mettre leurs pieds à la bouche, comme les enfants sont

souples et agiles. Avec le temps, le corps se raidit naturellement, les muscles se raccourcissent et les articulations s'usent, perdant longueur et mobilité : on se sent « rouillé ». Grâce aux étirements, les pratiquants préservent la jeunesse de leur corps en agissant positivement sur la composante élastique des muscles. La qualité de vie, le maintien de la mobilité et de la réalisation des gestes du quotidien constituent une priorité pour la FFEPGV. Il est donc indispensable que les animateurs aient à l'esprit de rendre autonomes leurs pratiquants à l'égard des étirements pour éviter qu'un jour enfileur leur veste, se peigner les cheveux ou laisser leurs chaussures ne deviennent des tâches difficiles. Au quotidien, tout étirement est donc bienvenu, à n'importe quel moment de la journée.

QUAND S'ÉTIRER ?

« Les étirements post-entraînements ne doivent pas

être systématiques surtout si la séance a été intense comme lors d'un entraînement fractionné », explique la responsable des activités extérieures de la Fédération. Elle insiste donc : « On préfère reporter les

avant l'entraînement qui vont envoyer un signal de relâchement aux muscles : « Ils peuvent constituer une gêne à la circulation sanguine et diminuer le tonus musculaire », souligne Séverine Vidal.

“ ÉTIRER UN MUSCLE LÉSÉ OU TROP CONTRACTÉ, C'EST S'EXPOSER À DES MICROLÉSIONS MUSCULAIRES SUPPLÉMENTAIRES ET GÉNÉRER DES COURBATURES ”

étirements à plus tard ou en dehors de la séance. Étirer un muscle lésé ou trop contracté, c'est s'exposer à des microlésions musculaires supplémentaires et générer des courbatures ». Pour rééquilibrer les tensions entre muscles agonistes et muscles antagonistes après l'entraînement, mieux vaut attendre une dizaine de minutes à condition que les étirements soient courts et peu intenses (moins de 20 secondes). On évitera aussi les étirements

Si rendre les pratiquants autonomes est primordial, intégrer les étirements plus longs et plus profonds au sein de séances douces (Pilates, Fit'Ball, Body Zen, Yoga) ou seniors (Gym Bien-Vieillir, Maintien de l'Autonomie, Gym Douce) reste une option intéressante. L'animateur est aussi un éducateur du bien-être !

Elodie Sillaro



Aller plus loin



Au service des clubs

CODEP : CONSEILLÈRE EN DÉVELOPPEMENT



Céline Marlot
Conseillère en
développement
Codep 38

LA GV EN ISÈRE

108
CLUBS

350
ANIMATEURS

19 200
LICENCIÉS

Chaque Jour, Céline Marlot déploie son énergie à essayer de créer du lien entre les animateurs et les clubs EPGV de l'Isère. C'est l'une de ses missions de Conseillère en Développement pour le Codep 38. Présentation.

Comment avez-vous fait connaissance avec l'EPGV ?

Je suis native du Gard et j'ai suivi des études dans le tourisme, notamment pour l'accueil et la relation avec les gens. Sportivement, jusqu'à l'âge de 22 ans j'ai pratiqué la danse dans une compagnie régionale. La vie a fait que j'ai rencontré mon mari, je suis partie vivre à Paris où je me suis mise à pratiquer le fitness, le step et toutes les pratiques tendances de l'époque. En 1993, mon mari a été muté en Isère. Nous nous sommes installés à Valbonnais, un petit village de 500 habitants du canton de Matheysine-Trièves, près de Grenoble. Et dans ce village, il y avait un club EPGV avec 28 licenciés ! Je m'y suis immédiatement inscrite.

Un parcours qui vous a mené jusqu'au Codep Isère...

Oui, j'ai commencé comme adhérente, puis, très vite, j'ai souhaité devenir animatrice sportive pour remplacer celle du club qui souhaitait une relève. J'ai obtenu le diplôme en 1996 et j'ai pris le poste. Je me suis prise de passion pour ce club, pour l'EPGV, et je me suis donnée pour objectif d'aider à développer le club, de le sauver. J'ai à peu près occupé tous les postes de dirigeant. Aujourd'hui l'association recense une centaine de licenciés. Mais j'ai aussi créé d'autres clubs sur le plateau Matheysin pour augmenter mon volume d'heures d'animatrice. Et j'ai continué à me former. Chemin

faisant, je suis entrée en 2010 à la commission technique des animateurs du Codep 38. Le CTR de la région m'a alors repérée et m'a proposé de créer et d'occuper le poste de Conseiller en développement du Codep. J'ai obtenu le Brevet professionnel de conseiller en développement par Validation d'Acquis d'Expérience (VAE) et je me suis lancée dans l'aventure, tout en maintenant, au début, une activité d'animatrice dans mon club. En 2016, le Coreg m'a également demandé de devenir formatrice en activités extérieures car je suis uneoureuse de la Marche Nordique.

" CRÉER UN LIEN ENTRE LES ANIMATEURS DU DÉPARTEMENT ET LES CLUBS "

Quelle est votre mission au Codep 38 ?

L'objectif, au tout début, était avant tout de créer un lien entre les animateurs du département et les clubs. Ce lien n'existait pas. Pour la plupart, les animateurs ne connaissaient pas l'EPGV, ne savaient même pas qu'ils y étaient licenciés. Or, on ne peut concevoir de développement d'un club et d'une activité EPGV au niveau départemental sans un binôme fort clubs-animateurs. Pour exister, le Codep a besoin de clubs et les

clubs ont besoin d'animateurs. Ils sont indissociables. Dans un premier temps j'ai donc dû veiller à trouver le moyen d'augmenter le nombre d'heures des animateurs, étudier avec eux leurs projets professionnels, les inciter à se former toujours davantage et créer un lien de confiance avec le Codep. Leur faire savoir que nous sommes là pour les aider. Ensuite sont venues d'autres tâches : aider à sauver et développer des clubs, les inciter à créer de nouveaux cours, les assister pour assurer les relèves de dirigeants et d'animateurs, organiser les remplacements, aller à la rencontre des clubs, participer à leurs AG ou encore aiguiller et informer les nouveaux clubs à affilier... Tout ce qui fait notre quotidien dans ce métier.

Que vous reste-t-il à accomplir ?

J'ai un rêve : organiser une grande manifestation EPGV de Marche Nordique dans le département, à l'image de ce que peut être l'EuronordicWalk par exemple, mais cette fois aux couleurs de notre fédération. Nos clubs GV s'associent toujours ou se greffent à des manifestations organisées par d'autres institutions. Le Coreg AURA, dont notre Codep dépend, a en projet ce type d'événement pour fin 2020. Mais moi j'en aimerais un en Isère.

Recueilli par
Vincent Rousselet-Blanc

LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE L'ISÈRE

Créé en 1968, le Comité Départemental de l'Isère a en charge ses 108 clubs EPGV. Organe déconcentré de la Fédération, il est composé d'un comité directeur de 12 membres bénévoles, élus à l'AG, et de quatre salariés, deux à plein-temps, deux à mi-temps, qui ne manquent pas de travail.

« Le Codep a plusieurs missions, précise Céline Marlot*. Il facilite les relations entre les clubs et assure par ses permanences une aide de proximité, une aide administrative, une information des dirigeants et il organise des journées/stages à destination des animateurs. » Et gère ses deux conseillers en développement, parmi lesquels figure Benjamin... Marlot, fils de Céline. Titulaire d'un DEUG d'agent de développement, Benjamin a pris en main la communication externe du Codep sur les événements auxquels il est associé et la communication interne en relation avec les autres structures et la Fédération. Mais il assure également la gestion du site internet et des nouveaux outils numériques mis en œuvre par la Fédération (Office 365, Assoconnect...). Sans oublier de s'occuper de trouver des partenariats pour, par exemple, tenter d'intégrer les programmes EPGV dans le monde de l'entreprise, l'une des cibles actuelles du Codep 38.

UN LIEN AVEC LES CODEP VOISINS

Côté administratif et comptable, le Codep Isère peut compter sur ses deux secrétaires, Anne et Nathalie. À elles les relations fréquentes avec leur référente régionale à la DTN, Séverine Vidal, conseillère technique nationale et, bien sûr, avec les services Vie Associative et



Financiers de la Fédération. « Nous entretenons aussi des liens avec les Codep voisins, ceux du 26-07 (Drôme-Ardèche) et du 73 (Savoie), avec une réunion annuelle d'échanges pendant laquelle on réfléchit à la façon de s'entre-aider et de mutualiser certaines tâches ou actions, notamment lors de l'organisation des stages d'animation territoriale et stages de rentrée », ajoute Céline Marlot.

DES ZONES BLANCHES À COMBLER

Le tableau ne serait pas complet sans le travail de la Présidente, Mireille Marché, « une présidente très impliquée et parallèlement présidente d'un gros club de la région à La Mure, non loin de Gap », précise la conseillère en développement.

Un travail parfois rendu difficile par la géographie du département. « Nous avons

des zones blanches avec des petits clubs en difficulté car éloignés de tout, dans des zones montagneuses. Et ces clubs manquent régulièrement d'animateurs, admet Céline Marlot. J'essaie de les inciter à créer des heures de cours supplémentaires pour mieux attirer et répartir les animateurs sur tout le territoire. L'Isère a l'inconvénient d'être un long département, qui s'étend entre les portes de Lyon et les portes de Chambéry. Quand il faut se déplacer dans les clubs, cela prend parfois deux heures. Pour ma part, ajoute Céline Marlot, je m'oblige à une présence à 10-12 assemblées générales de clubs par saison et jamais les mêmes, bien sûr, pour faire le tour de tous. Des assemblées programmées généralement le soir. Ça fait rentrer tard à la maison. »

Vincent Rousselet-Blanc

L'ÉQUIPE DU CODEP EPGV ISÈRE

Présidente : Mireille Marché

Trésorière : Andrée Camatte

Secrétaire Générale : Danielle Maubert

Vice-Présidente : Mireille Tournier

Trésorière Adjointe : Marie-Claude Pinel

Secrétaire Adjointe : Nicole Billoud

Conseillers en développement :

Céline Marlot et Benjamin Marlot

Secrétariat administratif et comptable : Nathalie Giraud et Anne Jacquin



*Retrouvez Céline Marlot et le Codep EPGV Isère sur la chaîne YouTube "Fédération Française EPGV" dans le reportage consacré aux activités de la Fédération diffusé sur France Ô dans le cadre du programme "Esprit Bleu" produit par le CNOSF en collaboration avec la FFEPGV.

Rétro

LES ENFANTS, PLUS QUE JAMAIS

Que ce soit par les lendits de Philippe Tissié à Pau à la fin du XIX^e siècle, ou dans les centres hébertistes de l'Entre-deux-guerres, le mouvement EPGV n'a eu de cesse de se préoccuper de l'éducation physique des plus jeunes. Après les femmes, les adultes et les seniors, il était donc normal de voir se développer un univers entièrement dédié aux enfants.

L'intérêt de la GV pour les enfants décolle à partir de 1986. Cette année-là apparaît une licence jeune, rebaptisée par la suite licence enfant. Par enfant, il faut entendre les moins de 16 ans même si, très vite, le petit enfant (moins de 6 ans) devient prépondérant. Entre 1986 et 1989, 165 cadres d'animation sont formés afin de permettre l'activité physique de plus de 6 000 enfants. Au cours du Congrès de 1989 à Gouvieux, la Fédération rassure les participants en affirmant que l'entrée des enfants au sein de la GV n'entraînera pas celle-ci « dans un système institutionnalisé de compétition ».



“ LE MOUVEMENT EST UN, SI CE N'EST LE MOYEN, POUR UN JEUNE ENFANT DE S'EXPRIMER ”

“GRIMPER, COURIR, SAUTER, DANSER, CHANTER”



La parution en 1997 d'Ainsi font, font, font...(photo) par Nicole Lamouroux, Nicole Loquen et Françoise Sauvageot, permet d'appréhender l'activité physique du tout-petit en 3 étapes : l'enfant dans son environnement, l'enfant en développement et la mise en œuvre de l'action. Outre une proposition de démarche pour mettre en place un cours enfant, cet ouvrage rappelle l'importance de la

formation au cœur de l'action fédérale. C'est d'ailleurs Nicole Loquen qui, à cette époque, forme les animateurs à l'UV 5, celle de l'enfant.

En 2003, Christine Faubet et Nicole Loquen, Cadres Pédagogiques Régionales, entament un article par : "Grimper, courir, sauter, danser, chanter", reprenant trois mouvements chers à la Méthode Naturelle de Georges Hébert et deux actions peut-être plus proches de la Gymnastique Volontaire. Elles rappellent que le mouvement est un, si ce n'est LE moyen, pour un jeune enfant de s'exprimer. La Gymnastique Volontaire s'affirme alors comme capable d'offrir une pratique sportive diversifiée et non compétitive. Cela est préconisé par le corps médical qui considère comme préjudiciable de s'engager précocement dans une pratique sportive de compétition. En s'appuyant sur des acteurs fédéraux et sur des professionnels de la petite enfance, la démarche est d'établir un climat de confiance avec l'enfant afin de pouvoir, de façon ludique, l'aider à développer ses habiletés et sa sociabilité.

DES SÉANCES DE 9 MOIS À 12 ANS

En 2014, au cours du second mandat de Françoise Sauvageot, la Fédération va publier un coffret de Fiches pédagogiques spécialement conçues pour accompagner l'enfant dans





Nathan
3 - 6 ans

son développement. Il s'agit de proposer des séances pour différentes classes d'âge entre 9 mois et 12 ans en mettant en exergue, pour chacune d'entre elles, les bénéfices pour le développement des jeunes licenciés. Reprenant le proverbe africain : "Pour bien grandir, il faut tout un village", cet outil rappelle que l'activité physique encadrée par un professionnel est une nécessité pour permettre à l'enfant de s'accomplir pleinement. Et dernière spécificité des séances GV pour les enfants, c'est qu'il y a toujours une place pour les comptines et les chants afin de favoriser aussi les facteurs d'expression et de communication.

Aujourd'hui, la pédagogie prend en compte chaque enfant dans

ce qu'il est et dans ce qu'il fait. Elle favorise le développement de la coordination, des fonctions d'équilibre, de la structuration spatiale et temporelle, et de bien d'autres qualités encore grâce à des parcours d'habiletés motrices, comptines, jeux de doigts ou encore jeux collectifs d'adresse, de mobilité, de motricité et bien d'autres activités ! L'enfant possède à la FFEPGV un univers* spécialement dédié et représente plus que jamais, à la lecture de statistiques inquiétantes sur la sédentarité des jeunes, un public prioritaire de l'action fédérale.

Jonas Micard

Année	Proportions de licenciés de - 16 ans
1974	0,1 %
1980	0,6 %
1990	2,40 %
1998	6,3 %
2003	6,4 %
2013	8 %
2018	5,90 %

Évolution de la proportion de licenciés de moins de 16 ans



L'activité physique pour les tout petits!
à partir de 9 mois à 3 ans

tout en s'amusant!
à partir de 9 mois à 3 ans
une activité physique

Des activités même pour les tout petits

Venez découvrir les activités physiques proposées aux enfants entre 9 mois et 3 ans :

- Mimes et jeux d'adresse
- Jeux de corps à corps
- Parcours corporels et gymnaïques
- Comptines et jeux de doigts
- Parcours sensoriels

Motricité Jeux Autonomie

... dans un environnement convivial et sécurisé

5 bénéfices pour votre enfant :

- 1 Favoriser le développement moteur et sensoriel
- 2 Encourager et accompagner l'équilibre et la communication
- 3 Favoriser la confiance et l'estime de soi
- 4 Encourager le jeu et l'imagination comme source de motivation, de plaisir et de bien-être
- 5 Contribuer à l'acquisition d'habiletés physiques diversifiées et au développement de la motricité

avec des parents

*Vous pouvez retrouver, télécharger et personnaliser les nouveaux flyers séances "enfants 9 mois-3 ans", "enfants 3-7 ans" et "Enfants 7-12 ans" sur le site www.sport-sante.fr / Rubrique "Boîte à outils - Gestion Doc" puis "Coopérative de développement 2019-2020"

Reportages

ÇA BOUGE À LA RÉUNION

À la Réunion, les adeptes des activités Vitafédé peuvent compter sur l'inépuisable activité de l'association Le Poids des Mots. À l'image de cette « Journée sport santé » au Blue Bayou de l'étang salé dans le but de faire de la prévention santé et de présenter l'EPGV. 250 personnes ont pu goûter les bienfaits de la gym, de la marche et de la zumba. L'association en a profité pour récolter des dons afin d'organiser en 2020 un voyage vers la Métropole afin de rencontrer d'autres clubs GV.



STAGES DE RENTRÉE

Fin septembre, de nombreux Coreg et Codep ont organisé leur traditionnel stage de rentrée pour réunir animateurs, salariés et dirigeants de clubs autour d'activités physiques aussi variées qu'originales. Des moments de convivialité et de cohésion capturés ici et là.



COREG EPGV PACA

Un stage où les membres des Codir des Codep et Coreg de la région PACA ont pu se frotter au Cross Training Sport santé.

COREG EPGV AURA

Les salariés du Coreg, les animateurs du Codep 43 (Haute Loire) et les dirigeants de 15 clubs du département réunis à Lavoute-sur-Loire se sont initiés au body zen, dance move ou boxing energy animées par Sylvia Courtiol (salariée du Coreg et animatrice experte) et au Cross training.



COREG EPGV BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Grand rassemblement à Bellecin, dans le Jura : les 8 départements représentés, 120 licenciés, animateurs et dirigeants EPGV et 12 intervenants pour ce stage de rentrée dynamique.



CODEP 48 LOZÈRE

10 animateurs, 13 dirigeants et 31 licenciés des clubs de la région ont pu tester 8 activités parmi lesquelles le Bungy Pump, le bootcamp ou le renforcement musculaire en extérieur avec des bâtons montés sur des ressorts.



COREG EPGV CENTRE-VAL-DE-LOIRE

170 participants pour ce 35^e week-end régional du Coreg Centre-Val-de-Loire. Week-end de rentrée où tous les animateurs et dirigeants de la région ont découvert des ateliers de djembel, Power Flow Yoga, Postural Ball, Bungy Pump, danse...

vitafede

Ça bouge à l'EPGV!

Ensemble en forme !

Plus de 30 activités sport et bien-être

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

Et si vous tentiez l'aventure avec Vitafédé ?



5 600
CLUBS AFFILIÉS



7 600
ANIMATEURS
DIPLOMÉS



500 000
LICENCIÉS
HEUREUX



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

Fédération Française
EPGV