côté Club

DIRIGEANTS & ANIMATEURS

Actualités
Prêts pour le Téléthon ?

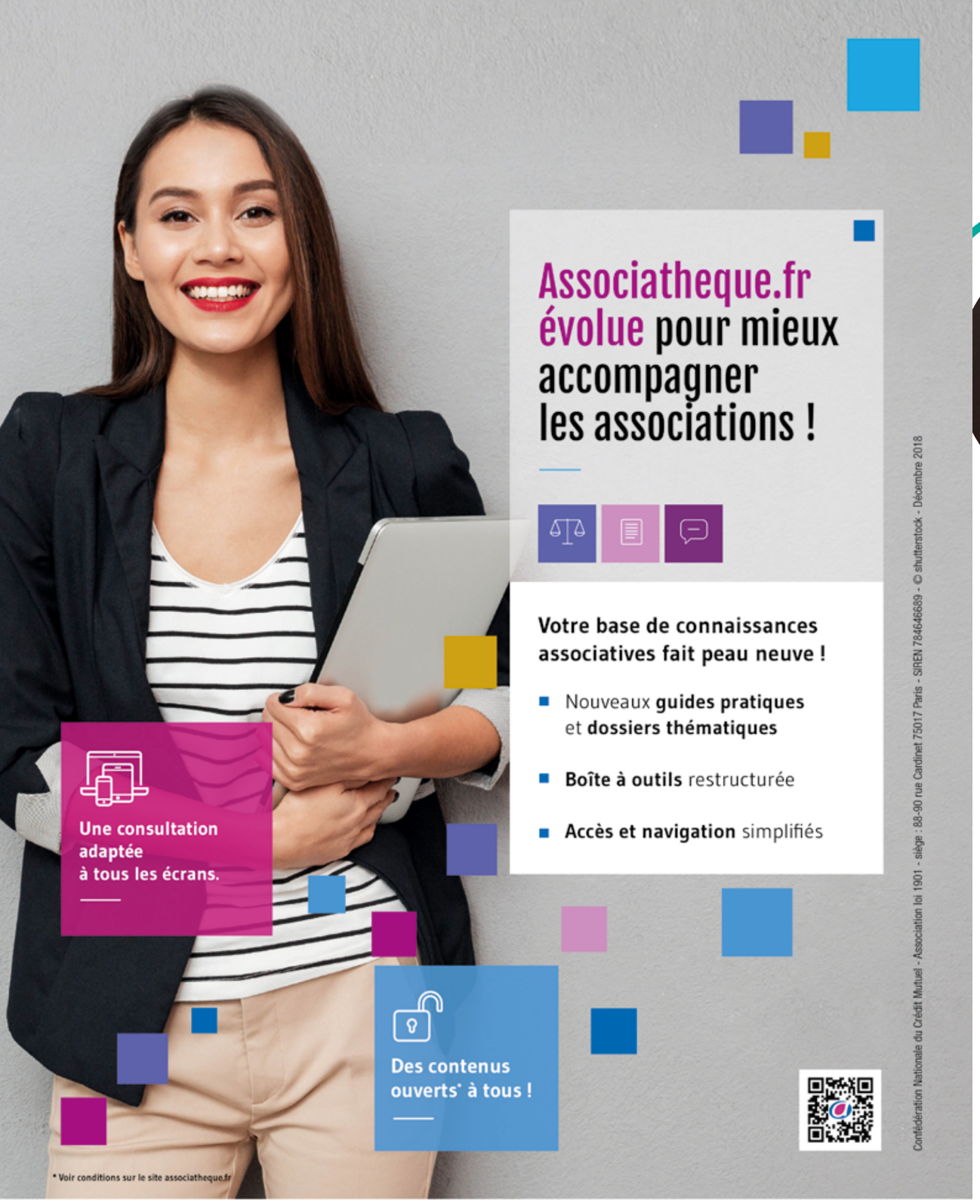
Tendances
Dossier Spécial « Trophées RSE »

Santé
Bouger, l'arme anti-vieillissement

Animateurs
Quand la musique est bonne

#40

Fédération Française EPGV



ÉDITO

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

Nous voici déjà en décembre. Une période propice pour penser aux autres un peu plus que de coutume. L'occasion, par exemple, de manifester aux yeux de tous notre solidarité et notre générosité naturelle à l'image des centaines d'actions que vous déploierez partout en France à l'occasion du Téléthon et de celles réalisées pour Octobre Rose contre le cancer du sein et sur lesquelles nous revenons dans ce magazine. L'occasion peut-être aussi de vous pencher sur le sort de ces femmes et de ces hommes en difficulté et éloignés de la pratique sportive, comme le fait depuis quinze ans maintenant la région Pays-de-la-Loire avec ses programmes d'inclusion sportive, symboles de notre investissement auprès de ces publics fragiles. Mais c'est peut-être aussi penser davantage à ces seniors sédentaires ou en manque d'autonomie, membres de votre famille, de votre entourage ou de votre région, et à qui John Picard, notre Conseiller Technique National, voue son temps et sa passion depuis de longues années.

Mais décembre, c'est aussi la période des cadeaux ! Et j'ai décidé de vous en faire ! En profitant de l'Assemblée Générale Fédérale d'Arles du 13 et 14 décembre pour lancer les « Trophées RSE » de la Fédération. Ces Trophées, comme vous le découvrirez dans un Dossier Spécial de 4 pages pleines de bonnes idées à reproduire, récompenseront l'engagement des clubs et des structures (Coreg, Codep) ; ils œuvrent toute l'année à la protection de l'environnement et de nos ressources énergétiques, à la promotion sur tous les terrains de nos valeurs solidaires et humanistes et de nos programmes d'activités physiques, dont les bienfaits pour notre bien-être et pour notre santé ne sont plus prouver.

Un esprit altruiste et généreux règne dans les pages de ce "Côté Club" et je suis certaine que vous vous y retrouverez.

Patricia Morel,
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #40 DÉCEMBRE 2019

Côté Club - Le magazine de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire
46/48 rue de Lagny
93100 Montreuil
Tél. : 01 41 72 26 00
E-mail :
communication@vitafede.fr
www.sport-sante.fr

Directrice de la publication :
Patricia Morel, présidente de la FFEPGV
Coordination éditoriale :
Vincent Rousselet-Blanc
Comité de relecture :
Denis Capdeville, Françoise Crist-Moulierac, Brigitte Lan, Simone Lefebvre, Patricia Morel
Secrétariat de rédaction :
Agence Comquest

Rédacteurs :
Alexandre Benard, Clarisse Nénard, Vincent Rousselet-Blanc, Elodie Sillaro, Alina Taranik
Ont participé à ce numéro :
Laurine Bourgeois, 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 : 48 €

CPPAP n° 0624 G 91396
Dépôt légal : n°40, Décembre 2019
ISSN : 2258-062X

Impression avec des encres 100% végétales sur du papier FSC (développement durable)

GÉVÉDIT un service + EPGV

Merci pour votre confiance !

Téléphone : 02 41 44 19 76

www.gevedit.fr

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

GEV_AP170 - GEVEDIT : SARL de la FFEPGV
RCS PARIS : 1979 B 07806 N° SIRET : 950 023 580 0034 - N° TVA : FR 68 950 023 580

vitafédé | Fédération Française EPGV

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

SOMMAIRE

Actualités

Fédérales

6. C'est parti pour les Trophées RSE !
7. La MGEN partenaire de la FFEPGV

COREG CODEP

8. Le Coreg Pays-de-la-Loire a pris le bon Tremplin
9. Codep 69 : Cap sur les seniors

Clubs

10. Téléthon : l'EPGV prête pour la récolte
11. Cette très utile boîte à outils

RSE

12. La RSE, tous les jours et partout

Tendances

Marketing / Digital

16. Comment optimiser ses journées portes ouvertes ?

Gestion / Juridique

18. Comment rédiger ses statuts et son règlement intérieur ?

Sport santé

20. L'activité physique, une arme contre le vieillissement

Animateurs

23. Inclusion sociale : le CQP en non-mixité choisie
24. Quand la musique est bonne...

Au service des clubs

26. Conseiller Technique National
28. Philippe Tissié, père fondateur de la FFEPGV
30. Reportage : Octobre Rose

C'EST PARTI POUR LES TROPHÉES RSE !

Pour ancrer la démarche Responsabilité Sociale et Environnementale (RSE) dans le concret, la Fédération lancera, à l'occasion de l'Assemblée Générale des 14 et 15 décembre 2019 à Arles, un appel à candidatures national à destination de toutes les structures (Coreg, Codep, clubs) pour les inviter à concourir aux premiers « Trophées de la RSE » qui seront remis lors de l'Assemblée Générale d'Antibes des 11 et 12 décembre 2020.

Ces Trophées permettront d'identifier les initiatives RSE régionales, départementales ou locales conduites au sein de la FFEPGV, de récompenser (encadré) les plus exemplaires et de les promouvoir auprès de toutes les parties prenantes (salariés, licenciés, partenaires, financeurs...). Les Trophées de la RSE valoriseront en particulier les projets RSE remarquables de 2 clubs et de 2 structures déconcentrées de la FFEPGV (Codep, Coreg) dans l'une des quatre catégories piliers de la RSE : Environnement, Social, Économique et Gouvernance. La Fédération se réservera un 5e prix « Coup de cœur du Jury ».

DES TROPHÉES OUVERTS À TOUS

Peuvent participer aux Trophées de la RSE 2020 FFEPGV toutes les structures déconcentrées (Coreg, Codep) et les clubs affiliés. Chaque structure peut candidater pour plusieurs initiatives RSE, dans la limite de trois dossiers maximum. Le dossier de candidature sera mis à disposition à la suite de l'AG, fin janvier 2020. Il faudra le renvoyer complété par mail avant le 15 avril 2020 à : rse@ffepgv.fr

SÉLECTION

Les dossiers de candidatures seront soumis à un jury (encadré) qui délibérera pour l'attribution des prix. L'ensemble des questions posées dans le dossier de candidature sera évalué par le jury : il est donc fortement recommandé de répondre à toutes les questions. Pour effectuer leur sélection, les membres du jury s'appuieront notamment sur les critères suivants (liste non exhaustive), parmi les principaux retenus :

- La qualité du dossier : rédaction, présentation
- La pertinence et l'efficacité de l'action dans le cadre de la RSE
- Le caractère innovant de l'action
- La durabilité dans le temps de l'action
- La transférabilité de l'action
- Les actions de communication, de sensibilisation et de mobilisation des parties prenantes (salariés, élus...) lors de la mise en œuvre du projet.

À vous de jouer maintenant !

V.Rousselet-Blanc

LES RÉCOMPENSES

- Quatre prix de 1 000 € (2 pour les clubs et 2 pour les structures déconcentrées)
- Un prix de 2 000 € pour le prix « Coup de cœur du Jury »
- L'opportunité de présenter son action lors de l'assemblée générale de la FFEPGV les 11 et 12 décembre 2020 à Antibes.

"J'AIME MA FÉDÉ"

Début octobre, sur le compte Facebook "Vincent Rousselet-Blanc Epgv", nous vous invitions à célébrer la "Fête des entreprises – J'aime ma boîte", rebaptisée pour l'occasion "J'aime ma Fédé", en nous envoyant des photos symbolisant votre attachement à la FFEPGV et à ses valeurs. La photo la plus touchante nous a été envoyée par le Codep de la Gironde qui, lors de sa convention, le 20 septembre dernier à Léognan, a capturé ce moment durant lequel une dirigeante accompagne dans ses pas une autre dirigeante non-voyante pour qu'elle puisse suivre la chorégraphie !

LA MGEN PARTENAIRE DE LA FFEPGV

Dans le cadre de la promotion du sport santé et bien-être, la FFEPGV vient de signer un partenariat avec le groupe mutualiste MGEN pour sensibiliser les adhérents MGEN à la découverte et l'initiation à des activités physiques et sportives EPGV.

« 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 permette de bénéficier de bien-être physique, social et psychologique. Porteuse des valeurs du monde associatif, notre Fédération est un acteur de lien social. Ce partenariat avec la MGEN vient une nouvelle fois renforcer notre action auprès des Français pour les aider à prendre soin de leur santé et de leur bien-être ! », déclare Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV.

Concrètement, la FFEPGV, en partenariat avec les Codep, proposera deux offres :
La première, la séance Découverte, se décomposera en :

- une conférence de 45 minutes sur les recommandations en matière de santé et d'activité physique
- une séance découverte de 45 minutes en extérieur ou en salle, avec tests permettant d'évaluer son état physique global

Les adhérents MGEN pourront également choisir le programme Activités EPGV composé de 10 séances, à raison d'une séance d'une heure par semaine. Les séances pourront se réaliser en salle ou à l'extérieur et permettront aux adhérents de mesurer leur progression grâce à la réalisation d'un test en début et en fin de programme.

Afin de bien définir le champ de leur partenariat, Les Codep et les sections MGEN concernées devront se rapprocher afin de signer une convention.

POURQUOI BIEN RENSEIGNER I-RÉSEAU ?

Suite à de fréquents retours sur des courriers non distribués et après vérification sur la plateforme I-Réseau, il s'avère que de nombreuses adresses postales ne sont pas correctement renseignées. Or ces informations constituent la Base de Données Fédérale servant à toute communication avec les structures, les associations et leurs dirigeants, les animateurs et les licenciés.

Une base de données bien renseignée, c'est :

- Permettre aux dirigeants d'associations de recevoir des informations fédérales, régionales et départementales, le magazine « Côté Club » ou encore le catalogue Gévédit.
- Permettre aux animateurs de recevoir les calendriers de formations régionales et nationales, le magazine Côté Club et les informations nécessaires à la pratique de leur métier en provenance de la Fédération, de la centrale d'achats Gévédit, des Coreg et des Codep.
- Permettre aux licenciés d'avoir connaissance de tout ce que la Fédération, les Coreg et les Codep pourraient leur proposer.

Afin de limiter au minimum les frais supplémentaires de gestion des retours et de renvois de courriers, la Fédération vous remercie de votre attention pour que la communication entre toutes nos structures soit la plus efficace possible.

REGROUPEMENTS ADMINISTRATIFS : 3 DATES ARRÊTÉES

Au début de l'année 2020, les personnels administratifs des CODEP seront accueillis au siège de la Fédération pour des journées de travail consacrées au déploiement des actions de fidélisation des clubs. Des ateliers d'information sur la vie fédérale (Labels, stages sportifs, assurance, Sacem, licences collectives...), le contexte juridique du club, les outils digitaux ou l'offre de formation seront organisés durant 2 jours. Ces temps seront également l'occasion de créer ou d'entretenir le lien entre ces acteurs essentiels au développement de l'EPGV.
3 dates ont été arrêtées :

- Les 20 et 21 janvier 2020 pour les Codep des régions Île-de-France, Nouvelle-Aquitaine, Pays-de-la-Loire, Centre-Val-de-Loire et Corse.
- Les 27 et 28 janvier 2020 pour les Codep des régions Occitanie, Hauts-de-France, Bourgogne-Franche-Comté et Bretagne.
- Les 3 et 4 février 2020 pour les Codep des régions Grand-Est, Auvergne-Rhône-Alpes, Normandie et PACA.

LE COREG PAYS-DE-LA-LOIRE A PRIS LE BON TREMPLIN

À l'heure où la FFEPGV engage de nouveaux outils en faveur de l'inclusion sportive à destination de publics fragilisés et éloignés de la pratique sportive, le Coreg FFEPGV Pays-de-la-Loire entame sa quinzième année avec ses programmes « Tremplin – Inclusion sportive EPGV ». Avec toujours plus d'ampleur.

Lancé à l'aube de la saison 2005-2006, le premier programme Tremplin d'inclusion sportive du Coreg Pays-de-la-Loire, a bien grandi. Après avoir pérennisé ce programme à l'origine destiné à des femmes victimes de violences conjugales, le Coreg Pays-de-la-Loire a depuis ouvert son activité à de nombreux autres profils…et aux hommes depuis quatre ans. « Ces profils varient selon les demandes de la structure sociale qui fait appel à nous. Les maisons de quartier et les chantiers d'insertion des jeunes femmes, par exemple, nous amènent des jeunes de 16-24 ans, les centres de réinsertion sociale ou professionnelle plutôt des seniors. Mais nous travaillons aussi avec des organismes tels que les centres médico-psychologiques, les Alcooliques Anonymes, le Secours catholique, ou encore des missions locales et les Associations Femmes Battues, pour ne citer qu'eux », raconte Philippe Bardoul, conseiller en développement et formation du Coreg Pays-de-la-Loire.

Guide envoyé aux Coreg et Codep début septembre

11 PROGRAMMES DÉPLOYÉS

Les hommes, eux, n'ont bénéficié de ces programmes qu'il y a quatre ans, dans une formule « Mixte » développée, entre autres, par Virginie Gourdon, Conseillère Technique Sportif au Coreg Pays-de-la-Loire. Puis, parce que les partenaires sociaux demandaient de pouvoir suivre ces programmes sur une durée plus longue que les 12 semaines des deux formules existantes, le Coreg en a créé une troisième, dite « complète », praticable toute l'année. Si bien qu'aujourd'hui Le Coreg Pays-de-la-Loire se retrouve à la tête de trois formules d'activité physique adaptée à ce public fragile, soit près d'une douzaine de programmes déployés en majorité dans les départements de Loire-Atlantique et de Vendée. Ce sont ainsi près de 200 personnes qui en bénéficient actuellement, contre 133 en 2017. Mais ils seront certainement plus nombreux au fil des semaines, depuis que le Coreg a engagé deux animatrices, Léonie Lépicier et Maud Bailly, responsabilisées sur le développement régional.

REPRENDRE DES REPÈRES DE VIE

« Les programmes Tremplin sont des programmes de proximité. Les Codep, qui nous remontent les demandes, sont incités à promouvoir davantage nos offres « inclusion sportive » auprès de leurs partenaires et des associations. Léonie et Maud, elles, sont directement au contact du terrain, de ses besoins. Nous, au Coreg, nous sommes surtout là pour trouver les moyens, budgétaires notamment, de pérenniser l'existant et de développer les futures initiatives. », poursuit le Conseiller Développement du Coreg Pays-de-la-Loire. Un Conseiller très fier de l'essor de l'inclusion sportive sur son territoire. « Grâce à la pratique sportive régulière, nous permettons à ces personnes de reprendre confiance en elles, de prendre ou de reprendre des repères de vie, en favorisant l'épanouissement de chacune, tout en retrouvant une vie sociale. Mais on va au-delà de la reprise de l'activité physique car notre ambition est aussi d'accompagner les pratiquants vers des changements durables et quotidiens de leur hygiène de vie. »

VALORISER LES PRATIQUANTS

Sans omettre, sur un plan plus comptable, une augmentation des effectifs de licenciés de la FFEPGV. En effet, jusqu'à présent sous licence collective, les participants prennent depuis cette saison des licences individuelles. Prises de licences financées par le Coreg. « Il était important de montrer à ces pratiquants qu'ils n'étaient pas noyés dans un collectif, appuie Philippe Bardoul. La licence individuelle les valorise, leur procure un sentiment d'appartenance dont ils ont besoin. Et leur montre que la FFEPGV reconnaît leur engagement personnel, leurs efforts. »

Vincent Rousselet-Blanc

CODEP 69 : CAP SUR LES SENIORS

On vous rappelait dans le dernier numéro de Côté Club de novembre (N°39), avec un lancement d'appel à projets à destination des Codep, l'importance d'être présent sur des événements grand public afin de promouvoir les activités de la FFEPGV partout où il est possible et pertinent de le faire. Le Codep EPGV 69, du Rhône - Métropole de Lyon donc, a illustré parfaitement cette volonté fédérale en s'installant mi-octobre, à Lyon, dans la Halle Stéphane Diagana, pour la 3e édition de "Cap Form' Senior". Tandis que Antoine Calvier et Pierre-Marie Tricaud, les conseillers de développement du Codep, tenaient un stand et répondaient aux nombreux seniors présents tout en les orientant vers les clubs GV de la région, Aurélie Mertes, une animatrice du Comité départemental, rencontrait un franc succès lors de deux démonstrations organisées dans l'après-midi : une de Gym Mémoire et une de Gym Equilibre. Un exemple à suivre.

V.R-B

LE CODEP 82 GAGNE L'ENTREPRISE

L'une des voies d'avenir de recrutement de licenciés passe par l'entreprise. C'est en tout cas celle que vient d'emprunter le Codep EPGV du Tarn-et-Garonne (82) pour aller gonfler les effectifs de ses licenciés. Installé au cœur du Marché-Gare de Montauban, un lieu qui réunit 45 petites et moyennes entreprises liées pour la plupart au commerce de fruits ou aux transports, le Codep a eu l'idée d'aller démarcher l'Association des usagers du Marché-Gare. « Nous avons proposé à l'association une convention de prestation de cours GV de gym douce, d'étirements et de renforcement musculaire, en pause méridienne (12 h 15 - 13 h 15), une fois par semaine, explique Aline Méric, présidente du Codep EPGV 82. Les cours ont débuté le 1er octobre et nous avons déjà 11 licenciés en 15 jours. » Licenciés, le terme est exact, car ici c'est le processus original de recrutement qui doit interpeller. Le Codep ne s'est en effet pas limité à proposer un cours, il a enrôlé une nouvelle association. « La signature de ce partenariat avec l'association des Usagers du Marché-Gare a impliqué une affiliation de l'association à la FFEPGV en tant que club GV. On l'a convaincue en leur apportant une aide administrative et en leur fournissant, bien sûr, une animatrice du Comité départemental pour animer les cours. Les inscrits à notre cours ont donc pris une licence individuelle », précise la présidente. Sur cette base, l'idée est maintenant pour le Codep Tarn-et-Garonne d'aller convaincre les Comités d'Entreprise de plus grosses structures de la région de créer leurs associations GV d'entreprise.

V.R-B

LE DÉVELOPPEMENT À LA LOUPE

Le Regroupement national des acteurs du développement se déroulera du 11 au 14 mai 2020 au VTF de Carcans-Maubuisson (33). Il réunira les :

- Comités Départementaux : le binôme Élu/Conseiller de développement.
- Comités Régionaux : Élu et Conseiller Technique Régional en charge du développement, Directeur de structure, Conseiller de développement.

LA DORDOGNE ENCHAÎNE LES LABELS

"Et un club de plus labellisé dans le 24 !". Fin octobre, le Codep GV Dordogne s'est félicité sur son réseau social Facebook de la remise du Label Qualité Club Sport Santé de la FFEPGV à l'Association GV La Roche-Chalais et à sa présidente, Mme Katia De Werra, pour les années 2019 à 2023. Un label remis par la présidente du Codep, Marie-Christine Merlateau. Quelques jours plus tôt, le Codep GV Dordogne, par l'intermédiaire de son trésorier Serge Azzopardi, avait remis ce même Label Qualité Club Sport Santé, à l'Association GV Le Pizou Saint-Antoine et à sa présidente, Danièle Ducher, ainsi qu'à l'association GV Hautefort et sa présidente Josette Bagnaud. La FFEPGV compte à l'heure où nous imprimons 776 clubs labellisés. Mais l'effectif de ces clubs distingués va continuer de gonfler car de nombreux dossiers affluent chaque jour dans les Codep de France.

TÉLÉTHON : L'EPGV PRÊTE POUR LA RÉCOLTE

Les 6 et 7 décembre, l'ensemble des structures EPGV, Coreg, Codep et associations se déploieront à travers toute la France pour manifester leur soutien à la cause du Téléthon 2019, et récolter des promesses de dons. Chacun aura son originalité pour convaincre.

Les 6 et 7 décembre prochain, il y a fort à parier que vous croiserez des licenciés et salariés EPGV un peu partout en France. Même dans les endroits les plus insolites. Prenez par exemple la GV Oullins, dans le Rhône. Vous pourriez très bien tomber sur elle au détour d'un couloir de la station de métro local où elle s'installera le 6 décembre avec avec son animation « Boules au métro ». Le principe : les gens donnent 1€ pour accrocher une boule sur les sapins mis à disposition. « À la fin de la journée, on ne verra plus les sapins tellement il y aura de boules », prédit déjà Josie Vermorel, présidente du Codep EPGV Rhône. Le lendemain, retour à du plus dynamique puisque la GV Oullins donnera rendez-vous aux plus sportifs au gymnase Herzog, dès 9 h, pour s'inscrire à la nouveauté de cette édition, une randonnée à pied ou à vélo de 12,5 km au départ d'Oullins et qui arrivera à Irigny au moment d'une grande chaîne humaine, avant de repartir pour le gymnase Herzog. « Les enfants auront aussi droit de se tester à quelques activités (4 pour 2 euros) parmi lesquelles trampoline, escalade, parcours baby gym et des jeux de kermesse », précise Josie Vermorel.

LA GV SUR TOUS LES FRONTS

« On sera aussi très actif en Gironde », nous annonce Nadège Calmels, chargée de Communication du Codep 33. L'association Détente et Danse prévoit ainsi le 6 décembre des cours GV ouverts de 19 h 30 à 21 h 30 suivis d'une grande soirée à thème sur les « dessins animés » à la salle des fêtes de St-André-aux-bois

À Blanquefort, pour sa 5e année de participation, le club Corail Sport proposera une séance de près de deux heures Zumba/Body Gym animée par Corinne Renard. Et à Andernos, le clou du week-end se tiendra le 8 décembre, au Port Ostréicole. C'est là sous un chapiteau que la Gymnastique Volontaire Andernosienne, grande habituée de la manifestation avec 1800 euros remis l'an dernier au délégué du Téléthon, proposera des démonstrations de gymnastique volontaire tout l'après-midi. Quant à l'association GV du Pian-Médoc, après la Zumba de l'an dernier et la Danse Country il y a deux ans, place cette année à deux randonnées, une classique et une de Marche Nordique (7 et 15 km) sur la commune et dans les bois avoisinants.

LES 24 H VITAFÉDÉ

Dans l'Hérault (34), le Téléthon a débuté avant l'heure avec, les 22 et 23 novembre dernier, une exposition-vente de Jouets Playmobil organisée dans les locaux de la mairie par le club Gymnastique Murvielloise, de Murviel-lès-Montpellier. L'association poursuivra son activité les 6 et 7 décembre par une vente de gâteaux, la tenue d'un marché de Noël, ou encore l'organisation d'un Loto et d'un repas le soir. Dans le Nord, la GV de Lezennes invitera à une démonstration de Gym Swissball Pilates quand sa voisine, la Gym Volontaire Léo Lagrange, a déjà organisé le 24 novembre une marche nordique dans le bois de Boulogne de Lille. Mais on pourra aussi acheter des tickets de tombola vendus par les clubs GV du Rhône sous l'impulsion du Codep du Rhône - Métropole de Lyon ou encore participer, le 7 décembre dès 14 h, à la Gym « Tendance Party » de Luisant (Eure-et-Loir), action organisée par le Codep GV 28. En Charente, le Codep 16, qui signe là sa deuxième participation, a placé le week-end sous le signe des 24 h Vitafédé, à Roullet-St-Estèphe. « Nous renouvelons l'opération déjà menée en 2016, explique Mariel Voisin, conseiller en développement du Codep 16. Le principe est de proposer une activité différente toutes les heures de 18 h le vendredi, à 18 h le samedi sans interruption. Ce sera un beau Téléthon. » Ce ne sont bien évidemment que quelques exemples parmi les centaines de manifestations organisées par les structures EPGV, Clubs, Codep et Coreg pour ce week-end pas comme les autres.

Vincent Rousselet-Blanc

3637

C'est le numéro de téléphone qu'il faut composer pour faire un don. Mais vous pouvez aussi donner en ligne sur le site www.afm-telethon.fr. Et c'est valable toute l'année.

LA GV SAINT-JUNIEN EN LUMIÈRE

L'Association GV de Saint-Junien, en Haute-Vienne, s'est mise la pression depuis qu'elle sait que leur ville a été choisie cette année pour être le « Village Téléthon » du département. En d'autres termes, c'est de Saint-Junien que sera lancée l'opération Téléthon pour la Haute-Vienne, le vendredi 5 décembre au soir, avec, si la météo le permet, une attraction qui devrait attirer les médias : un saut en chute libre effectué par le parrain du soir, un champion du monde de la discipline, le Français Loïc Perrouin. Tout le week-end, la ville et ses manifestations en faveur du Téléthon seront ainsi placées sous le feu des projecteurs médiatiques régionaux, voire nationaux. Et parmi les actions organisées par une quarantaine d'associations candidates, la GV de Saint Junien a bien l'intention de faire briller les siennes. Parmi elles, un Flashmob qui avait connu un grand succès lors de l'édition 2018 et que le club a décidé de reconduire cette année, le 7 décembre. En espérant secrètement que les caméras de France Télévisions, passeront par Saint-Junien au cours de son émission marathon de 30 heures de direct pour offrir à des millions de téléspectateurs quelques images du dynamisme de la Gymnastique Volontaire.

Cette très utile boîte à outils

Régulièrement, nous recevons de la part de dirigeants, animateurs et structures (Codep, Coreg) des demandes concernant l'existence et la disponibilité d'un document fédéral (guides, bordereaux divers, infos juridiques...). Tout est téléchargeable dans la "Boîte à outils" sur le site www.sport-sante.fr !

ONGLET GESTION-DOC

Sur la page d'accueil du site, cliquez sur l'onglet « Boîte à Outils-Gestion Doc ». S'ouvre alors, après avoir renseigné vos identifiants et mot de passe, la page « Gestion Doc ». Vous y retrouverez, sur une seule page, en téléchargement et actualisés, tous les documents nécessaires au bon fonctionnement de votre structure ou de votre activité.

- Le kit complet de l'enveloppe de rentrée et les documents administratifs de la Vie Associative
- Des fiches pratiques liées à l'Emploi et à la Formation ainsi qu'au Développement de votre structure.
- Les "Infos Juridiques" mises en ligne chaque mois, avec la possibilité, sans les ouvrir, de lire un sommaire de leur contenu en passant votre souris sur le titre
- L'ensemble des guides pratiques édités par la Fédération

ONGLET « BOÎTE À OUTILS »

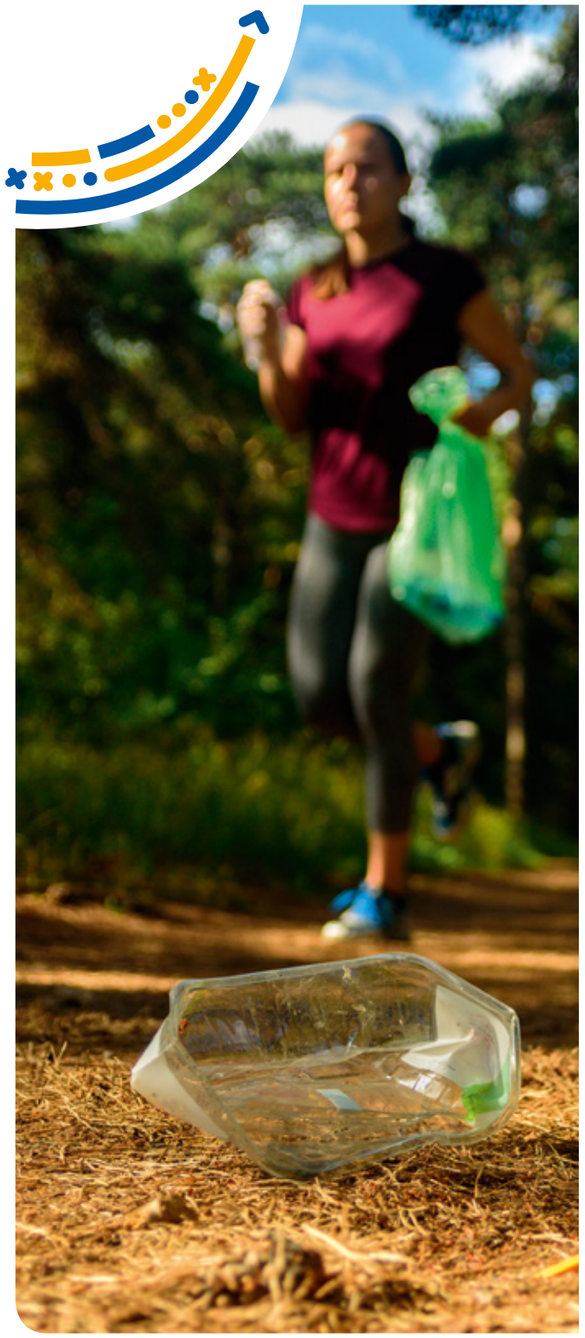
Depuis cette page « Gestion-Doc », cliquez maintenant sur l'onglet « Boîte à Outils » pour les Codep-Coreg et « Boîtes à outils Club » pour les dirigeants d'associations. Là, vous retrouverez tous les flyers et affiches de promotion téléchargeables (et certains personnalisables) liés aux univers de pratiques et aux offres de pratiques en fonction des publics (Enfants, Adultes, Seniors, Entreprises) ou les éléments concernant l'offre de formation (accessible uniquement aux Comités). Mais aussi des « Affiches Vitafédé » ou le « Pass'Sport Découverte ». Certains documents n'ont pas encore été actualisés suite au lancement de la marque Vitafédé. Le travail est en cours. Si vous désirez commander certains de ces documents pour une impression plus « professionnelle » rendez-vous alors sur l'onglet « Coopérative de développement » et utilisez le « Bon de commande de la coopérative » en cliquant sur le lien qui lui est dédié.
Et pour tous les outils (logos, bureautique, digital...) liés la nouvelle identité visuelle graphique de la marque Vitafédé, retournez sur la page d'accueil du site sport-sante.fr, cliquez sur l'onglet « Médias » puis « Marque Vitafédé - Charte graphique et éléments graphiques ».

V.R-B

Responsabilité Sociale et Environnementale

LA RSE, TOUS LES JOURS ET PARTOUT

Pour marquer son implication, la Fédération lance ses premiers trophées RSE. Mais qui applique la Responsabilité Sociale et Environnementale dans son quotidien, parfois sans en être conscient ? Petit guide pratique d'idées déjà effectives chez vous ou à mettre en œuvre.



Dans Côté Club, nous vous présentons depuis la rentrée, dans une nouvelle rubrique, des actions issues du terrain. Pour vous donner encore plus d'idées concrètes et pratiques de la nature d'une telle démarche, Côté Club vous livre dans ce dossier de très nombreux exemples répartis dans quatre catégories : Environnement, Social, Gouvernance et Économie. Une première base pour vous servir de guide, dans laquelle vous vous retrouverez certainement et qui vous permettra peut-être de revendiquer un des Trophées mis en jeu.

ENVIRONNEMENT

La protection de l'environnement et la promotion d'un développement durable sont au cœur de toute démarche RSE. Chaque année, des centaines de manifestations sont organisées à l'extérieur par nos structures, Coreg, Codep et associations. Rendre son événement, sa manifestation ou encore l'organisation de son assemblée générale 100% écoresponsable ? C'est possible. Voici quelques principes de base.

Une mobilité active

Lors de l'organisation d'un événement, le transport des personnes est l'activité qui impacte le plus l'environnement. Prendre le bus plutôt que la voiture permet, par exemple, de diviser par 3 les émissions de gaz à effet de serre d'un déplacement. Voici d'autres conseils à suivre.

- Choisir un lieu de rassemblement à proximité des hôtels, transports en commun, pistes cyclables…
- Baliser une « voie verte » pour les vélos, piétons, trottinettes, avec présence de bénévoles et animations de sensibilisation à la RSE sur le parcours menant au lieu de votre événement.
- Nouer un partenariat pour la mise à disposition de vélos (en location) ou de véhicules électriques et hybrides (prévoir bornes de recharge)
- Prévoir un parking à vélos sécurisé et signaler les parkings autour de l'événement et leurs liaisons avec les transports en commun.
- Favoriser le covoiturage : parkings ouverts seulement aux véhicules transportant 3 personnes ou plus, remboursement des frais kilométriques avec une prime au km pour chaque passager en plus du chauffeur.
- Tickets de transports en commun offerts aux bénévoles ou remboursés.

Une alimentation responsable

L'alimentation responsable constitue un élément central de l'engagement éco-responsable des organisateurs d'événements.

- Pour toute la restauration (buvettes grand public, participants, organisation, VIP…), proposer une alimentation saine. Privilégier les produits bio, locaux et de saison, des aliments issus de modes de production respectueux de l'environnement, de proximité ou issus du commerce équitable.
- Prévoir des menus variés et équilibrés (réduction de la part de viande et au moins un plat végétarien)
- L'approvisionnement est de préférence, et dans l'ordre, local, régional, puis élargi aux territoires proches. Nouer des partenariats avec des boulangeries ou des primeurs et professionnels locaux, permet de bénéficier de produits frais, sains et responsables (emballages en bois ou en carton), à des prix concurrentiels et avec une livraison en circuits courts (économies de déplacements, d'énergie…)

Contre le gaspillage alimentaire :

- Les denrées alimentaires non consommées pendant l'événement sont récupérées par une association pour être redistribuées le jour même dans des associations caritatives locales et épiceries solidaires ;
- Le reste des biodéchets non distribuable est redirigé dans les filières de tri mises en place et transformé en compost.
- Proposer au grand public une sensibilisation à une alimentation responsable en invitant une association ou des spécialistes du domaine pour assurer cette communication

Zéro déchet !

Si c'est évidemment indispensable pour protéger l'environnement, réduire les déchets peut aussi faire du bien au porte-monnaie.

- Proposer uniquement des verres/écocups consignés. Utiliser de la vaisselle durable consignée ou en matière biodégradable.
- Adopter le « Bring Your Own Utensils » (Apporter vos propres ustensiles). Inciter les participants à une manifestation d'apporter leur propre vaisselle. Certains organisateurs ne fournissent désormais plus d'ustensiles (couverts, assiettes et gobelets en plastique, pailles…).
- Respect des sites naturels : remettre des « pochettes déchets » aux participants, à remettre obligatoirement à la fin d'une course par exemple ;
- Installer des cendriers (et assurer leur vidage régulier) et des poubelles en nombre suffisant.
- Créer une « Brigade Développement Durable » de bénévoles qui patrouillent sur le site de l'événement pour le nettoyer.
- Les bio-déchets peuvent être transformés en engrais et mis gratuitement à disposition des riverains pour leur jardinage.
- Étudier un partenariat entre les organisateurs et des associations pour récupérer les invendus ou les matériaux ou objets réutilisables, notamment textiles, équipements électriques ou électroniques….
- Trier et revaloriser les déchets sur site avec des collecteurs adaptés (notamment, le compostage des déchets organiques), et inciter le public à participer à cette tâche.

« COHÉSION ET INSERTION SOCIALE SONT DONC DES MAÎTRES MOTS À LA FÉDÉRATION »

SOCIAL

Le sport, pour tous et solidaire

Du sport pour le plus grand nombre et de l'activité comme facteur de bonne santé de lutte contre l'obésité et de prévention des maladies : tel est l'un des piliers d'une politique RSE pour une institution ou association sportive. La FFEPGV ayant construit sa légitimité sur cette valeur inscrite dans ses statuts, vous pratiquez donc la RSE au quotidien. Grâce, notamment, aux programmes de promotion du sport pour les seniors, d'inclusion sportive pour des publics en difficulté et en marge de l'activité physique et sportive (voir Côté Club 39) ou encore des programmes d'activité physique adaptée à des pathologies (Gym'Après cancer, Diabète et surpoids…).

Sans parler d'une accessibilité à tous les publics grâce à un maillage territorial important et une offre de pratiques diversifiée, encadrée par de professionnels (sécurité) et à prix attractifs. Cohésion et insertion sociale sont donc des maîtres mots à la Fédération. En ce qui concerne la solidarité, là aussi vous n'avez plus grand-chose à apprendre car la nature humaniste de l'EPGV n'est plus à démontrer. Utilisez donc votre activité et vos manifestations ou participez à des actions caritatives et à des causes solidaires (Octobre Rose, Téléthon…) afin de collecter des fonds ou du matériel au profit d'associations ou organismes humanitaires. Vous pouvez aussi apporter une contribution active aux campagnes de santé et de sécurité publique en prêtant vos locaux ou en proposant des moyens humains (organisation) ou encore des outils de communication. »

ÉCONOMIE

Une activité profitable à tous

Votre activité au quotidien ou un événement représente une multitude d'achats variés (fournitures, services, produits). Pour chaque appel à projets, au moins 10 % de la note attribuée au prestataire candidat peut dépendre des critères RSE qu'il y aura intégrés : matériaux recyclables, clauses écologiques et sociales, commerce équitable, traçabilité des produits livrés, travail des enfants, priorité au local, régional, national… N'hésitez pas à les questionner. Vous pouvez aussi :

- Dans le cadre de l'économie circulaire : recycler, réutiliser les matériels et équipements sportifs existants (signalétique, mobilier…). Ou bien faire don à des associations.
- Veiller à ce que les manifestations et les activités proposées aient des retombées économiques pour les territoires et ses habitants. Impliquer les acteurs (élus, professionnels du tourisme, etc.), développer les partenariats locaux.

Économiser l'énergie

- Suppression des lampes halogènes très consommatrices au profit des lampes basse consommation.
- Éteindre la lumière et l'écran d'ordinateur en quittant le bureau (réunions, repas…)
- Utiliser des détecteurs de présence pour l'éclairage des espaces communs ;
- Chauffage : régulation du chauffage via un minuteur pour limiter la consommation d'énergie.
- Améliorer l'isolation des locaux (fenêtres, ponts thermiques, etc.) ;
- Dans une salle, exploiter au maximum la lumière naturelle. Utiliser des lampes solaires (signal lumineux, chemin d'accès…) ou des dispositifs d'éclairage LED / lampes basse consommation. Une LED consomme 7 à 12 fois moins d'électricité qu'une lampe à incandescence.
- Calibrer les vidéoprojecteurs en fonction de la salle et du nombre de participants.

Et de façon plus générale : privilégier des machines peu gourmandes en énergie ; lutter contre l'obsolescence programmée de votre matériel en optant pour des produits plus durables.

Économiser le papier

- Dématérialisation de la licence fédérale, des ouvrages institutionnels (Guides…) et de l'ensemble de la documentation issue des réunions institutionnelles.
- Quand c'est nécessaire : impression des documents en recto-verso, qualité brouillon. N'imprimer les documents qu'une fois finalisés ;
- Faire de l'archivage électronique.
- Très faible utilisation du papier lors des formations professionnelles : supports de cours transmis en format digital, dossiers non imprimés, etc.
- Utilisation privilégiée de papier recyclé.
- Imprimer : achats de deux nouveaux photocopieurs plus performants.
- Choisir un imprimeur bénéficiant des labels Imprim'vert mais aussi PEFC et FSC (gestion durable des forêts et impression sur papiers recyclés).

BANNIR LE PLASTIQUE

Bannissez de vos locaux les gobelets, cuillères à café, bouteilles d'eau et, de manière générale, tout ce qui est en plastique : place aux gourdes, mugs, objets réutilisables (couverts lavables) et fontaines à eau. Et mettez en place le tri sélectif des déchets dans votre espace cafétéria, bien sûr.

GOUVERNANCE

Une structure exemplaire

Il n'y a bien sûr pas qu'à l'extérieur que l'on peut être exemplaire. Au sein de sa structure il existe bon nombre d'actions à mettre en place.

- Inscrire la démarche RSE dans les statuts de l'association.
- Valoriser les bénévoles (gratifications, formations, accès privilégiés à des événements, témoignages de reconnaissance, moments festifs et conviviaux, fourniture d'un costume et de vêtements, espaces de détente…)
- Permettre aux jeunes d'accéder aux responsabilités associatives. Les y aider et les y préparer. Valoriser leur participation. Associer les jeunes aux instances dirigeantes, écouter leurs propositions, respecter et mettre en œuvre leurs décisions.
- Communiquer en interne et externe sur votre démarche RSE : revues, site internet, colloques, réseaux sociaux, flyers…
- Démarcher les parties prenantes de votre territoire (collectivités riverains…) pour leur expliquer votre démarche, participer à la vie sportive et culturelle locale, signer des conventions, des partenariats, bref faire connaître votre politique RSE au plus grand nombre !
- Former au Développement Durable votre personnel, élus, animateurs, dirigeants et cadres. Les informer (fiches conseils) sur les principes de l'ergonomie (repose pied pour une bonne position de travail…)
- Penser au télétravail
- Favoriser l'équilibre vie privée / vie professionnelle de vos salariés. C'est un gage de productivité. Et penser aussi au droit à la déconnexion : pas de mails ou de sms hors temps de travail.
- Imaginer une charte dans le règlement intérieur, rédiger un « code de bonne conduite ».
- Evaluer les actions, publier un rapport annuel.

Vincent Rousselet-Blanc

UN AMBASSADEUR RSE

Mobiliser un ambassadeur, nommer un référent RSE ou des correspondants dans votre structure, c'est permettre la valorisation des démarches de développement durable et leurs bénéfices. Ce responsable participe à sensibiliser l'ensemble de ses collaborateurs, ainsi que les bénévoles en amont et pendant les événements. Il incite aux changements de comportements et encourage l'émergence de projets responsables. C'est aussi l'occasion d'expliquer simplement et concrètement l'éco-responsabilité et de sensibiliser un plus large public, notamment les jeunes générations.

Marketing

COMMENT OPTIMISER SES JOURNÉES PORTES OUVERTES ?

L'organisation de journées portes ouvertes fait partie intégrante du planning annuel des associations qui profitent de cet événement pour faire découvrir leurs activités au plus grand nombre. Pourtant, si cette démarche marketing est bien ancrée dans les coutumes des clubs, de nombreux points d'améliorations existent afin d'optimiser les retours bénéfiques. Explications.

EN AMONT : DÉFINIR SA CIBLE ET ÉTABLIR SON PLAN DE COMMUNICATION

Comme pour la majorité des événements où vous souhaitez convier un nouveau public, la réussite de la journée dépendra de la venue des participants et donc de la réussite de votre opération de communication. Comme nous l'expliquions dans le magazine du mois de novembre, toute opération de communication doit être précédée de la définition de votre cible. Quel est le public que vous désirez voir rejoindre l'association ? Plus de jeunes, de femmes, de seniors ? Le créneau choisi dépendra également de la disponibilité de cette cible (plutôt le mercredi ou le week-end si vous souhaitez attirer plus de jeunes, par exemple). Attention également à ce qu'aucun autre événement majeur ne soit organisé sur le même créneau dans votre secteur.

Situé sur l'Île de la Réunion, le club Le Poids des Mots qui existe depuis une dizaine d'années fait jouer l'ensemble de ses canaux de communication pour attirer le public lors de sa journée portes ouvertes et ainsi croître sa notoriété : « Nous organisons chaque année sur notre lieu d'activités une journée portes ouvertes où nous invitons le grand public à venir s'initier aux différents cours que nous proposons. Pour ce faire, nous communiquons plusieurs semaines à l'avance sur les réseaux sociaux, mais aussi dans les endroits clés de notre quartier afin que les gens prennent connaissance que des séances gratuites leur seront proposées. Nous utilisons également l'appui de nos différents partenaires, notamment la mairie, pour faire passer notre message et nous comptons beaucoup sur le bouche à oreille rendu possible par nos adhérents », explique Ornella Socolimgom, trésorière de l'association.

LE JOUR J : DÉVOILEZ VOTRE ASSOCIATION SOUS SON MEILLEUR JOUR

Pour séduire le public présent le jour J., c'est l'ensemble des parties prenantes de votre association qui devra se montrer sous son meilleur jour. Animateurs, bénévoles, dirigeants et adhérents auront à cœur d'accueillir et de guider les visiteurs. Pour éviter au maximum les défauts d'organisation, veillez à bien prévoir le programme de la journée et les personnes mobilisées à l'occasion. Allez-vous prévoir, en plus des cours, une collation ? Une visite des lieux ? Une présentation de l'équipe ? Les personnes ayant répondu favorablement à votre invitation seront curieuses non seulement de découvrir les activités mais aussi la vie associative et le professionnalisme de la structure à laquelle ils adhéreront peut-être.

APRÈS LA JOURNÉE ? BILAN ET CONTINUITÉ DES ACTIONS

Outre l'opportunité de recruter de nouveaux adhérents, les journées portes ouvertes sont l'occasion d'échanger et d'avoir des retours inédits sur les activités que vous proposez. Un moment d'échange à la fin des activités permet ainsi de récolter l'avis des participants afin de dresser des points d'améliorations pour vos prochaines opérations. Ce questionnement peut se faire également par voie dématérialisée, à travers un formulaire envoyé par mail par exemple, à condition d'avoir obtenu en amont les coordonnées des participants et les autorisations nécessaires. Invitez ces derniers à vous suivre sur les réseaux sociaux et à laisser un avis sur votre page, ce qui contribuera à faire vivre celle-ci. Pour le club Le Poids des Mots, l'organisation d'une journée portes ouvertes n'est pas une fin en soi mais bien une étape sur une campagne de communication bien plus globale : « Certaines personnes adhèrent directement à la suite de la journée portes ouvertes, d'autres affirment qu'ils reviendront, parfois ce n'est pas le cas mais au moins l'événement aura permis de faire connaître le club. D'autant plus qu'en complément de cette journée, nous sommes présents sur de nombreuses manifestations tout au long de l'année où nous distribuons les bons « découverte » pour que les visiteurs puissent bénéficier de deux cours gratuitement. »

Alexandre Benard

Digital

Développer le travail collaboratif via AssoConnect

Partenaire numérique de la FFEPGV et de ses clubs, AssoConnect, qui sera lancé début décembre, dispose de nombreuses solutions pour faciliter la gestion d'une association. Parmi les outils proposés, certains permettent de responsabiliser les membres actifs de votre structure à travers le travail d'équipe.

COOPÉRER EN LIGNE POUR DYNAMISER LE CLUB

Autour de la notion de travail collaboratif, réside le principe selon lequel le collectif se met au service d'un objectif commun. Pour atteindre cet objectif, la démarche générale peut être séquencée sous forme de différents projets. Disponible pour l'ensemble des clubs EPGV, la plateforme AssoConnect permet au sein de l'onglet « Communauté » de responsabiliser les membres de votre association en leur confiant des droits d'accès plus ou moins restreints aux différentes applications (comptabilité, communication, adhésion…). De même, il vous est possible de créer des groupes avancés depuis votre tableau de bord dans lesquels vous déterminez des administrateurs. Ainsi, les membres responsabilisés seront en mesure d'échanger en toute autonomie au sein de ce groupe pour mener à bien la tâche ou le projet associé.

DES OUTILS SPÉCIFIQUES DE GESTION DE PROJETS

Intégrés directement sur la plateforme AssoConnect, deux logiciels favorisent particulièrement le travail collaboratif (présent sur le menu principal via le bouton « outils »). D'une part, Dropbox qui permet de partager et de stocker facilement ses documents, photos, présentations et autres vidéos. Une fois activée, l'application est disponible pour les administrateurs que vous nommerez. Ces derniers pourront alors consulter et enrichir votre base documentaire.

D'autre part, l'application Trello permet d'organiser de multiples projets en répertoriant les tâches associées de façon visuelle. Avec son système de notifications, de prises de notes et d'échéances, vous pouvez garder un œil sur l'avancé de chaque projet tout en communiquant avec les équipes responsabilisées. Comme Dropbox, cet outil est directement intégré sur la plateforme AssoConnect et accessible aux administrateurs de votre club.

Alexandre Benard

COMMENT RÉDIGER SES STATUTS ET SON RÈGLEMENT INTÉRIEUR ?

Créer une association, c'est créer un cadre, délimité par des statuts et des règles. Comment rédiger ses statuts et son règlement intérieur ? Laurine Bourgeois, juriste à la Fédération, vous donne tous les bons conseils.

COMMENT RÉDIGER LES STATUTS DE MON ASSOCIATION ?

En principe, la constitution d'une association n'est soumise à aucun formalisme particulier et elle peut résulter d'un simple accord verbal entre deux personnes décidant de mettre en commun leurs connaissances ou leur activité de manière bénévole.

Toutefois, dès lors que vous entendez déclarer votre association à la préfecture et obtenir ainsi la capacité juridique, la rédaction de statuts est incontournable. En outre, pour des raisons évidentes de sécurité, vous avez tout intérêt à matérialiser cet accord par la rédaction de statuts. Ces derniers constituent alors « la loi de l'association », liant l'ensemble de ses membres et permettant son bon fonctionnement. Un soin tout particulier doit donc être apporté à leur rédaction afin qu'ils correspondent aux spécificités et aux besoins de votre association. Sachez que le Service Juridique de la FFEPGV a rédigé pour vous des statuts types afin de vous simplifier la tâche.

QUELLE FORME POUR MES STATUTS ?

Les statuts de votre association peuvent être rédigés librement par écrit. Il convient d'établir autant d'exemplaires originaux qu'il y a de fondateurs au moment de la constitution de l'Association.

QUEL CONTENU POUR MES STATUTS ?

Le contenu des statuts de l'Association est défini librement par ses membres fondateurs, sous réserve du respect de l'ordre public, des bonnes mœurs et de la loi du 1er juillet 1901. Cette dernière n'impose aucune mention particulière mais il convient toutefois *à minima* de préciser la dénomination de l'association, son objet, son siège social, sa durée, les conditions d'admission et de perte de la qualité de membre, les compétences et les règles de fonctionnement des organes délibérant et dirigeant, les modalités de prise de décision, de modification des statuts, les règles de dissolution, ainsi que l'adoption d'un règlement intérieur le cas échéant.

S'agissant plus spécifiquement du siège social, vous n'êtes pas contraint d'indiquer l'adresse complète du siège social de l'association. Il est plus judicieux de n'indiquer que le nom de la ville, sans mentionner le numéro et la rue. À défaut, tout changement vous obligera à modifier vos statuts.

Par ailleurs, il convient d'apporter un soin tout particulier à la définition de l'objet de votre association. En effet, votre association ne peut agir que dans les limites de ce dernier. Tous les actes accomplis en dehors peuvent être déclarés nuls. Par exemple, si l'objet de votre association est la pratique de l'éducation physique et de la gymnastique volontaire, il ne sera pas possible d'organiser des activités culturelles comme des cours de couture ou d'échecs.

De même, il est nécessaire d'engager une réflexion sur le *quorum* de votre association. Il s'agit du pourcentage de membres de votre association dont la présence ou la représentation est nécessaire pour que l'assemblée puisse valablement délibérer. La fixation d'un *quorum* permet de garantir le fonctionnement démocratique de votre association en évitant que des décisions soient prises par une trop faible fraction de ses membres. À défaut de précision dans les statuts, aucun *quorum* n'est applicable.

Ainsi, vos statuts ne doivent être ni trop courts, afin d'éviter toute ambiguïté, ni trop longs, afin d'éviter d'enfermer votre association dans un carcan, dont la modification pourrait s'avérer complexe. Les statuts susceptibles de faire l'objet de modifications fréquentes peuvent être renvoyés au règlement intérieur, dont la procédure de modification est moins contraignante.

« LES STATUTS DOIVENT AINSI ÊTRE SUFFISAMMENT PRÉCIS POUR PERMETTRE LE FONCTIONNEMENT EFFICIENT DE L'ASSOCIATION, SANS QUE LEUR MODIFICATION RÉGULIÈRE SOIT NÉCESSAIRE »

COMMENT ADOPTER MES STATUTS ?

La réunion au cours de laquelle les statuts sont adoptés par ses membres fondateurs s'appelle l'assemblée générale constitutive. Elle permet de formaliser officiellement l'accord des membres fondateurs et de matérialiser le fonctionnement démocratique de votre association. Au cours de cette assemblée, le projet de statuts est ainsi soumis aux futurs membres.

COMMENT MODIFIER MES STATUTS ?

Les statuts ne peuvent être modifiés que dans les conditions qu'ils énoncent. Ainsi, les statuts types de la Fédération prévoient que la tenue d'une Assemblée Générale extraordinaire, sur proposition du Bureau, est nécessaire pour procéder à l'adoption des modifications. À défaut de précision quant aux modalités d'adoption, ils ne peuvent être modifiés qu'avec l'accord unanime de tous les membres. Il est donc important de fixer dans vos statuts la majorité requise pour adopter une modification statutaire afin de vous éviter des situations bloquantes.

Par ailleurs, toute modification statutaire doit faire l'objet d'une déclaration à la préfecture.

COMMENT RÉDIGER LE RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE MON ASSOCIATION ?

Si son adoption n'est pas en principe obligatoire, le règlement intérieur permet de compléter les statuts et de préciser le fonctionnement de l'association. Il participe ainsi au règlement de certaines difficultés pratiques de fonctionnement que vous pouvez rencontrer.
Le règlement intérieur n'a pas à être déclaré en préfecture ni publié, que ce soit au moment de son adoption ou en cas de modification. Il n'est opposable qu'aux seuls membres et dirigeants de l'association, dans les mêmes conditions que les statuts. Il convient donc d'en remettre une copie à chaque nouveau membre.
L'adoption d'un règlement intérieur doit être prévue dans les statuts. Si tel n'est pas le cas, il convient de procéder à la modification de ces derniers, avant de le rédiger.

Lorsque vous décidez de pourvoir votre association d'un règlement intérieur, il est nécessaire de choisir l'organe chargé de sa rédaction et de sa modification dans les statuts.

À ce titre, il est opportun de prévoir des modalités d'adoption et de modification autres que celles des statuts, avant de bénéficier de la souplesse prodiguée par le règlement intérieur. C'est la raison pour laquelle les statuts types proposés par la FFEPGV prévoient que le règlement intérieur est adopté et modifié par le Bureau. Cela évite de devoir réunir l'assemblée générale lorsqu'une modification est nécessaire.

QUEL CONTENU POUR MON RÈGLEMENT INTÉRIEUR ?

Le règlement intérieur ne peut pas contenir de clause contredisant les statuts ou contraire aux dispositions légales. En cas de contradiction entre une règle posée par les statuts et une règle posée par le règlement intérieur, la règle posée par les statuts prévaut.

En dehors de cette réserve, son contenu est parfaitement libre. Il peut donc contenir des dispositions relatives aux conditions d'adhésion des membres et à leurs obligations, à la procédure disciplinaire, au montant de la cotisation, aux conditions d'exercice de l'association (utilisation du matériel, lieu des activités…), ainsi qu'au fonctionnement des assemblées générales (convocation, vote…) et des organes de direction.

Afin de vous accompagner au mieux dans la procédure de création de votre association, le service juridique a également rédigé un modèle de règlement intérieur sur lequel vous pouvez vous appuyer. N'hésitez pas solliciter le service Juridique !

Laurine Bourgeois

Sport Santé

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE ARME CONTRE LE VIEILLISSEMENT

Avec l'âge nos facultés physiques et cognitives s'amenuisent. Mais, même pratiquée au-delà de la cinquantaine, l'activité physique permet de vivre en meilleure santé plus longtemps. Démonstration.

C'est prouvé, bien encadrée, l'activité physique, c'est bon pour la santé. Elle prévient les risques d'insuffisance coronarienne, d'hypertension artérielle, d'obésité, de diabète, de certaines maladies, évite le stress, la dépression, la fatigue… Sachez qu'elle est aussi la meilleure arme contre les attaques du temps : diminution de la capacité cardio-respiratoire, de la densité osseuse, de la masse musculaire, de la souplesse ou, au contraire, l'augmentation de la masse graisseuse. Selon le docteur Albert Scemama, chef de projet à la Haute Autorité de Santé, elle joue un rôle essentiel tant sur le plan physique que psychologique et social. « Elle est primordiale dans la prévention et le traitement de la fragilité et des risques de chute. En favorisant le maintien de l'autonomie, elle prévient la dépendance avec l'avancée en âge. Elle améliore la cognition des personnes âgées sans troubles cognitifs ou avec un trouble neurocognitif mineur. Elle ralentit le déclin fonctionnel des personnes âgées atteintes d'une démence. Et chez l'adulte moyen, l'activité physique joue un rôle important en prévention primaire de la maladie d'Alzheimer. » Tous ces éléments se tiennent, s'imbriquent et forment un ensemble. L'activité physique est une des portes par lesquelles on peut arriver à maintenir un certain équilibre et à bien vieillir.

ON AUGMENTE SA MASSE MUSCULAIRE

Dès 30 ans, les muscles commencent à perdre de leur volume et de leur force. Cette diminution de la masse musculaire au profit de la masse grasse est de l'ordre de 8 à 10% par décennie. À partir de 50 ans, le processus s'accélère. On pourrait parler de fonte musculaire comme de la fonte des neiges. On arrive ainsi à 80 ans avec la moitié de notre masse musculaire initiale et la force qui va avec. Heureusement, les séances de renforcement musculaire, les cours spécifiques « seniors », l'aquagym… permettent de limiter ce phénomène. Plus les muscles seront toniques, plus il sera facile d'être mobile et de répondre aux différentes sollicitations de la vie quotidienne. La vue qui baisse n'est pas forcement la seule responsable de certaines pertes d'équilibre ou de chutes.

ON BRÛLE PLUS DE CALORIES

Comme nous venons de le voir, la composition de l'organisme se modifie. Le rapport masse grasse (viscérale) sur la masse maigre augmente. Or l'activité physique inverse le processus. Plus on développe de muscles, plus le métabolisme de base est important et plus on brûle les graisses. Elle aide aussi à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang, à accroître la sensibilité de l'organisme à l'insuline, réduisant les facteurs d'apparition du diabète. Tout en diminuant le risque d'obésité, elle contribue à améliorer le taux de cholestérol.

> « ELLE JOUE UN RÔLE ESSENTIEL TANT SUR LE PLAN PHYSIQUE QUE PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL »

ON RENFORCE SES OS

Avec les changements hormonaux, le manque de vitamine D, la sédentarité… les os se fragilisent avec l'âge. Ils commencent à perdre environ 3% de leur densité, vers 40 ans. À la ménopause, cette perte s'accentue et peut atteindre 1 à 2% chaque année. Or l' activité physique aide à la freiner. À chaque action musculaire, on sollicite les points d'attache osseux, stimulant ainsi la formation nouvelle d'os. Les impacts transmis au squelette, soulever, pousser ou encore tirer une charge sont de puissants stimuli ostéogéniques. Ce sont d'excellents moyens de prévenir les fractures, notamment celle du col du fémur, la plus redoutable, car lourde de conséquences.

ON ENTRETIENT SON CŒUR ET SON SOUFFLE

Marcher avec ou sans bâton, randonner, courir, nager, faire du ski de fond, des raquettes à neige… rien de tel que les activités dites aérobies pour améliorer et entretenir le système cardio-vasculaire et pulmonaire. Avec l'entraînement le cœur se muscle et pulse une plus grande quantité de sang à chaque contraction. Le cœur ne s'emballe plus au moindre effort. La respiration s'en trouve également améliorée. Autre bienfait primordial quand on sait que la capacité cardio-respiratoire (VO2max) diminue de 5 à 10% par décennie à partir de 30 ans.

ON CONSERVE ÉQUILIBRE ET SOUPLESSE

Les années passant, les muscles ne se laissent plus étirer. Attachés sur une ou plusieurs charnières, ils créent des contraintes articulaires, provoquent une usure prématurée de la jointure, limitent l'amplitude du mouvement, modifient la posture, devenant source de douleurs. Retrouver une certaine souplesse lorsque l'on est âgé c'est tout à fait possible. Le stretching, le yoga, le Tai Chi Chuan et le qi gong permettent de retrouver ou de développer l'amplitude et la mobilité articulaire. Au fur et à mesure des séances, les mouvements deviennent plus fluides. En se concentrant et en se réappropriant son schéma corporel, les capacités neuromusculaires s'améliorent, en particulier l'équilibre.

TOUTE PÉRIODE D'ACTIVITÉ COMPTE

L'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine ou 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée ou soutenue. Saviez-vous qu'il existe une relation dose-réponse entre d'une part le volume d'Activité » Physique pratiquée régulièrement et, d'autre part, l'état de santé et la condition physique de la personne ? Et les bénéfices pour la santé sont d'autant plus marqués que l'on part d'un niveau bas d'AP. Toute activité physique, quelle que soit son volume ou son intensité, si elle est régulière est bonne pour la santé. « L'important est de bouger et de réduire son temps passé à des activités sédentaires », insiste le docteur Scemama.

ON AMÉLIORE SON SOMMEIL

L'activité physique est une solution de choix pour remettre les pendules du sommeil à l'heure. Contrairement à ce que l'on peut croire, les seniors n'ont pas besoin de moins dormir. La durée reste inchangée, mais la qualité s'est détériorée. Plus on avance en âge, plus on voit le pourcentage de sommeil long profond (SLM) diminuer. Chez les plus de 50 ans, il se fragmente avec l'apparition des réveils nocturnes. L'exercice physique stabilise le rythme circadien, réduit le sommeil paradoxal, améliore le SLP durant lequel est sécrétée l'hormone de croissance (GH), diminue le délai d'endormissement en libérant l'esprit.

On garde la tête sur les épaules Lire, faire des mots croisés ou participer à des jeux de connaissance… cultivent notre mémoire, nos capacités d'attention, de réflexion et d'anticipation. Reste que plus on se bouge, mieux on se porte. Une meilleure oxygénation des neurones stimule leur croissance et diminue leur dégénérescence. Même légère, l'activité physique freine aussi le déclin des fonctions cognitives (mémoire, attention, vitesse de réaction).

ON RESTE DE BONNE HUMEUR !

L'activité physique, en particulier le cardio, favorise notamment la sécrétion de deux hormones : les endorphines, la fameuse hormone du bonheur et la dopamine, l'hormone du plaisir, qui joue également un rôle dans les émotions et les sentiments. Plus positif, on est donc moins enclin à la rumination et à la morosité. Mieux dans son corps et dans sa tête, on a envie de bouger, de nouer des liens sociaux. Bref, on multiplie les chances de mener une vieillesse active, épanouie et réussie !

Clarisse Nénard

Filière enfant : 9 mois-6 ans et 7-12 ans

Dès son plus jeune âge, l'enfant a besoin de bouger. Pour favoriser son développement moteur et sensoriel, sa confiance et l'estime de soi ou encore pour se socialiser. Il s'agira ensuite, dès 7 ans, de développer sa technique, de l'encourager dans une démarche de progression et de favoriser son autonomie. Pour les encadrer dès 9 mois et jusqu'à l'âge de 12 ans, la FFEPGV propose deux formations spécialisées capables de répondre à ces objectifs.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

9 mois – 6 ans

- Approfondir ses connaissances sur le développement et le comportement de l'enfant de 9 mois à 6 ans.
- Concevoir des séances en s'appuyant sur le recueil de situations pédagogiques, le guide de l'animation enfant et le carnet d'accompagnement remis lors de la formation.
- Animer des séances GV : "Parent-Bébé" (9 mois - 3 ans), 3-6 ans.

7-12 ans

- Prendre en compte les attentes et motivations des 7-12 ans.
- Concevoir des séances en s'appuyant sur les cahiers pédagogiques par activités (Tshaka balle - Hip Hop - Cirque...).
- Animer des séances GV 7-12 ans.

CONTENUS

9 mois – 6 ans

- Le développement psychomoteur de l'enfant
- Le choix des objectifs pédagogiques, les attitudes et les démarches d'intervention
- La relation parents/enfants/animateur : représentations, attentes et sécurité affective
- Le choix des pratiques et matériels pédagogiques
- Le recueil de situations pédagogiques et le carnet d'accompagnement
- Le guide de l'animation enfant

7-12 ans

- Le développement psychomoteur de l'enfant de 7 à 12 ans
- La relation enfants/animateur
- Le choix des pratiques et matériels pédagogiques
- Les cahiers pédagogiques pour une programmation et une planification d'acquisition progressive

POINTS FORTS

9 mois – 6 ans

- Inscrire l'enfant dans une démarche d'éveil et de motricité, accompagné du parent

7-12 ans

- Inscrire l'enfant dans une démarche d'apprentissage et de découverte d'activités physiques

BÉNÉFICES MÉTIER

9 mois – 6 ans

- S'inscrire dans une démarche pédagogique globale
- Acquérir une expertise fédérale dans le domaine de l'enfance et de la petite enfance

Animateurs

INCLUSION SOCIALE : LE CQP EN NON-MIXITÉ CHOISIE

Si le sport s'est démocratisé, certaines inégalités d'accès subsistent. L'activité physique étant un formidable vecteur d'inclusion sociale, la FFEPGV a mis en place une formation aux métiers de l'animation (CQP) pour permettre l'accès des populations en situation de précarité à la pratique sportive.

Aujourd'hui, de nombreux Français sont exclus de la pratique sportive pour des raisons de difficultés sociales, d'éloignement territorial ou de handicap. C'est le constat qu'ont fait Alessandra Machado, chargée de mission, Françoise Jouffe et Boris Antczak, Cadres techniques régionaux coordonnant le projet de CQP en non-mixité choisie dans les Hauts-de-France : « Dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) de la Métropole Européenne de Lille, il y a deux fois moins de licenciés que sur le territoire national. Ce constat est encore plus marqué chez les femmes résidant dans les QPV qui ne représentent que 2,8 % des licenciées au niveau national ». Fédération reconnue d'utilité publique, la FFEPGV a mis en place une formation avec pour objectif l'inclusion par le sport afin de poursuivre sa mission de rendre accessible l'activité physique au plus grand nombre.

UN CQP POUR L'INCLUSION SPORTIVE DES FEMMES

Dans les Hauts-de-France, les femmes sont largement exclues de l'activité physique tant chez les encadrants que chez les pratiquants. En vue de développer le sport féminin dans les quartiers prioritaires type QPV, « le COREG a permis à des jeunes femmes éloignées de l'emploi et de la pratique physique de bénéficier d'une formation professionnelle qualifiante aux métiers de l'animation sportive (CQP ALS AGEE) et d'un accompagnement adapté pour aller vers l'emploi », explique Françoise Jouffe. « Cette année, nous avons formé des jeunes filles afin qu'elles occupent un emploi et animent dans les quartiers des séances sportives en clubs EPGV, au sein des centres sociaux et missions locales affiliés EPGV, en entreprise et dans les écoles ». Alessandra Machado, chargée de mission sur l'inclusion sportive précise : « De février à juillet, nous avons formé un groupe de 9 stagiaires. 4 ont obtenu leur diplôme, les 5 autres sont en voie de validation ».

UNE PASSERELLE ENTRE LES CLUBS ET LES PUBLICS ÉLOIGNÉS DE LA PRATIQUE

Comme l'explique Alessandra Machado, « l'idée n'est pas d'animer des cours EPGV isolés mais bien de créer une dynamique au sein des QPV ». Outre l'animation de cours EPGV, ces femmes nouvellement qualifiées peuvent se rassembler pour créer des clubs : « Cette dynamique permet d'accroître l'employabilité des femmes et leur prise de responsabilités au sein des QPV en devenant animatrice sportive, trésorière, assistante, bénévole, etc. On rééquilibre ainsi la balance sociale et sportive dans laquelle les femmes se retrouvent trop souvent minoritaires ».
D'autres formations mixtes s'ouvriront pour favoriser l'insertion sociale et professionnelle des jeunes sur le territoire. Grâce à cette nouvelle dynamique, on favorise l'accès au sport à des populations éloignées de la pratique physique qui, de par leur situation de précarité, sont davantage touchées par une mauvaise hygiène de vie, le surpoids, la fatigue, le stress, une faible estime de soi, l'isolement... La FFEPGV propose ainsi des actions (activités, événements, formations...) au regard des besoins des publics visés ; elle met à disposition un encadrement sport santé et lutte ainsi contre la sédentarité sur chaque territoire.

« LE CQP EN NON-MIXITÉ CHOISIE POUR CRÉER UNE DYNAMIQUE AU SEIN DES QPV »

Elodie Sillaro

Animateurs

QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

Si pour animer une bonne séance, l'expérience de l'animateur est primordiale, encore faut-il qu'il propose de la bonne musique ! Témoignages d'animateurs.

Jackie Lentillon, animatrice EPGV au club Sportitude+ de Pont-Évêque (Isère) est capable de savoir en quelques secondes si sa séance sera réussie, avant même qu'elle ne débute vraiment. Il lui suffit pour cela de brancher son téléphone portable sur une grosse enceinte et de lancer le premier titre de sa playlist destinée à l'échauffement. « Si les adhérents se mettent immédiatement à gigoter, à battre des pieds, à danser sur place ou à chantonner, c'est gagné », explique l'animatrice, qui anime des séances de « Cardio-Renfo », de Cross training, de Step, de Zumba, de danse orientale ou chorégraphiée et d'APA. Mêmes retours pour Jérôme Godineau, 42 ans, animateur à l'USPP (Union Sportive Saint-Pierre-des-Corps), au Donjon Sportif de Montbazon, à la Gym Gelinoise (La Tour Saint-Gelin) et à la Gymnastique Volontaire Esvres, toutes situées en Indre-et-Loire. « À l'USPP, j'anime un groupe d'hommes, parmi lesquels figurent des musiciens. Ils m'ont dit apprécier la musique que je leur passe. » Des retours gratifiants, car préparer un univers musical adapté à des séances GV nécessite un vrai travail. « Je fais tout en musique, c'est mon outil principal, alors mieux vaut qu'elle soit bonne et adaptée car si vos pratiquants n'aiment pas ce que vous passez ou si vous passez toujours la même chose, alors ils se lasseront et ne reviendront plus. » Autant bien la choisir donc. Pour cela, Jackie jongle entre deux méthodes.

Jackie Lentillon

« SI VOS PRATIQUANTS N'AIMENT PAS VOTRE MUSIQUE, ALORS ILS NE REVIENDRONT PLUS »

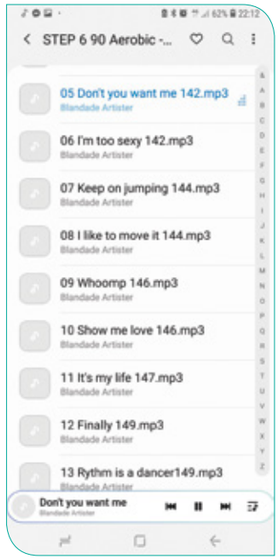
DONNER DE L'ENTRAIN À TOUS

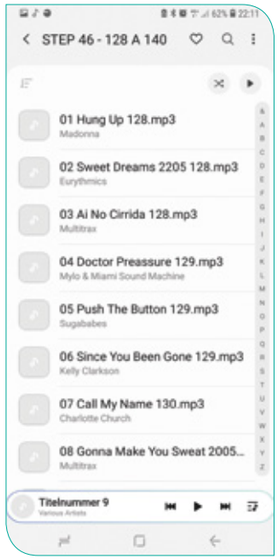
La première, c'est commander des CD chez Gévédit dont le catalogue regorge de références. « Ce sont des CD de musiques au kilomètre, impersonnelles, mais assez entrainantes et parfaitement calibrées pour les blocs chorégraphiés. Il en existe pour toutes les disciplines, tous les publics, tous les rythmes. Je sais, en les utilisant que la musique ne s'arrêtera pas avant la fin de mon bloc. Je l'utilise surtout en début de séances. J'en commande 5-6 par an, voire plus », détaille Jackie Lentillon.

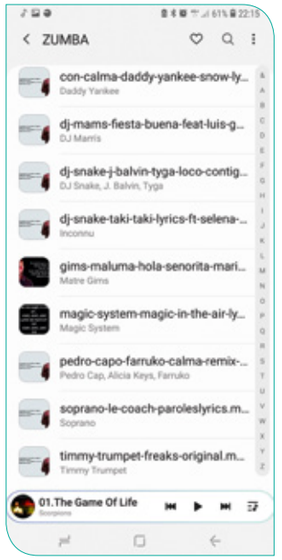
Dans ce cas de figure la musique colle à des mouvements codifiés. « Mais il ne faut pas en abuser, car ce style de musique est vite lassant car ce ne sont pas les musiques originales, juste des copies ou des airs de... », sourit l'animatrice de 30 ans. Place donc, rapidement, aux bons gros vieux hits du moment, sur lesquels on aime chanter et indispensables pour donner de l'entrain à tout le monde. « Comme je passe du temps en voiture, j'écoute de nombreuses radios et tous les styles de musique, des années 60 aux tubes actuels. Quand j'entends un truc qui me plaît, j'utilise l'application Shazam pour l'enregistrer », explique Jérome Godineau. Une fois chez moi, poursuit l'animateur, je réécoute et si ça me parle pour un de mes cours, je télécharge et je mets sur une playlist. »

S'ADAPTER À LA MUSIQUE ET À SON PUBLIC

Surprendre ses adhérents, leur faire sentir qu'on est à la page, à la mode, et pas en décalage de quelques années, tel est le souci de nos animateurs. Reste encore à ordonner les chansons dans une playlist d'une quinzaine à une vingtaine de titres pour une heure, en cohérence avec les séances proposées. « Je ne vais pas







proposer du Beyoncé à une séance de Cross Training plutôt masculine, s'amuse Jackie. De plus, comme ces musiques ne sont pas faites spécialement pour des séances GV, cette fois c'est le mouvement qui doit coller au rythme musical, comme pour la Zumba par

Jérome Godineau

exemple. Je prépare donc les enchaînements et les pas qu'il faudra réaliser pour qu'ils s'adaptent à la musique, et non l'inverse. C'est la musique qui guide tout dans ce cas », ajoute l'animatrice.
Un rythme que l'on peut bien évidemment choisir et varier selon l'évolution de l'intensité des séances « Pour un échauffement cardio, je choisis du 128-130 BPM (Battement par minute), fréquence qui peut monter ensuite pour des activités plus intenses comme le Cross Training à 145-150 BPM. Puis faire redescendre le rythme lorsque j'ai besoin d'attirer l'attention des pratiquants ou pour qu'ils se concentrent, lors des étirements en fin de séance, à un moment où ils sont plutôt excités ». Pour le Pilates, Jérome Godineau avoue une préférence pour le jazz et le blues ou des versions atypiques plutôt calmes, des versions remix pour le « renfo » et des versions originales pour les étirements.
Reste à adapter cet univers musical à son public. « Je ne passe évidemment pas le même style de musique à des jeunes adultes ou à des seniors. Mais quand on veut s'amuser un peu, se détendre car après tout nous sommes aussi là pour nous détendre, et chanter un peu, il y a quelques valeurs sûres qui plaisent à tous, comme les tubes des années 80 » ajoute Jackie en rigolant. Quand la musique est bonne...

Vincent Rousselet-Blanc

FAUT-IL PAYER DES DROITS MUSICAUX ?

La sonorisation musicale des activités sportives justifie le paiement d'une redevance de droit d'auteur prélevée par la SACEM. La Fédération a fait le choix de centraliser le paiement des droits d'auteur dus à la SACEM et ainsi, de libérer l'association des démarches qu'elle aurait dû entreprendre auprès de cet organisme et du paiement des droits dus. Ainsi, le club affilié n'a pas à déclarer auprès de la SACEM la musique qu'elle utilise lors des séances EPGV.

En revanche, lorsqu'elle organise une manifestation (manifestation sportive, soirée dansante, spectacle...) nécessitant une sonorisation musicale, elle doit préalablement en faire la déclaration auprès de la SACEM. L'association affiliée à la Fédération bénéficie d'une réduction sur la redevance de droits d'auteur de 12,5 %. Pour en bénéficier, l'association doit signaler son affiliation lors de sa demande à la SACEM.

› Pour plus d'information, vous pouvez vous rendre sur le site de la SACEM – **www.sacem.fr**

Au service des clubs

CONSEILLER TECHNIQUE NATIONAL

John Picard
49 ans
› Conseiller Technique National
› Référent Public Senior
› Référent Zone technique Régions Grand-Est et Bourgogne-Franche-Comté
› Chargé de la mise en place de l'OMF
› Formation et animation du réseau des Conseillers de Développement

John Picard est un homme affairé. A la tête de trois dossiers majeurs à la Fédération, le Conseiller Technique National passe son temps sur le terrain. Sa mission : accompagner et convaincre !

Comment êtes-vous entré dans l'univers EPGV ?
C'était en 1999, j'étais étudiant en Staps à Nancy. Je préparais ma thèse de DESS en « professionnalisation et intégration pour les activités physiques adaptées ». J'avais choisi comme sujet « La place de l'activité physique en EHPAD et en foyers logements en Meurthe-et-Moselle. » Alors que j'étais dans le bureau du médecin coordonnateur qui gérait l'aide sociale du Conseil Départemental, son téléphone sonna. C'était Mme Brigitte Perdrizet, qui était à l'époque Conseillère Pédagogique Régionale au Coreg Lorraine. Elle quittait son poste et était très inquiète de ne pas trouver de remplaçant. J'avais le bon profil des compétences, sur les dossiers « emplois et professionnalisation », des compétences en APA et, surtout, j'étais là au bon moment, au bon endroit. On me l'a proposé. Je l'ai occupé jusqu'en 2004.

Et en 2004, vous intégrez la Direction Technique Nationale à la Fédération…
Oui. Je suis devenu Conseiller Technique National, en charge des dossiers « professionnalisation ». Je devais aussi faire vivre l'OMF, l'Observatoire des Métiers et de la Formation. Et je suis également devenu référent chargé du réseau des Conseillers de Développement.

Et référent Senior aussi…
Depuis le départ de Brigitte Perdrizet, il n'y avait plus de CTN en charge de ce dossier. De par mes études, j'avais cette fibre senior. Et puis c'est un public socle de l'EPGV si on considère que 44% de nos licenciés ont plus de 60 ans, chiffres d'il y a deux ans. On m'a donc aussi proposé de m'occuper d'eux. Pour mieux maîtriser l'environnement senior, j'ai suivi une formation professionnelle et j'ai passé un Executive Master « Politique du Vieillissement, Silver Économie ».

En quoi votre travail sur le senior peut aider les clubs ?
Les clubs sont au centre de mes préoccupations ! J'estime en effet qu'il faut les remettre au cœur de nos actions pour les seniors. Ils ont un rôle prépondérant à jouer pour aller chercher un public éloigné de la pratique sportive et qui pourtant en a besoin pour préserver son autonomie. C'est en structurant nos clubs, en préparant des capacités d'accueil et d'animation solides que l'on pourra ensuite aller proposer aux acteurs sociaux des programmes attractifs de « Bien vieillir » et de « Maintien de l'autonomie » et recruter des milliers de licenciés qui n'attendent que ça. Notre population vieillit, nous serons plus de 20 millions de +60 ans dans les années 2050 contre 14 millions environ aujourd'hui. Et nous n'avons pas plus de 250 000 licenciés seniors environ. L'avenir de l'EPGV, ce sont les seniors, quoi qu'on en dise !

Quitte à passer pour une « Fédération de vieux » comme certains nous qualifient parfois à l'extérieur ?
Il faut arrêter avec tout ça et assumer les statistiques de nos licenciés et les cibles qui en découlent ! Nous sommes une fédération proposant des offres d'animations pour un public qui avance en âge, des licenciés qui vieillissent avec nous, mais aussi et surtout pour des non-licenciés, inactifs ou sédentaires éloignés de toutes pratiques physiques. Chez le senior, la motivation pour pratiquer de l'APS diffère de l'adulte. Ils ne sont pas centrés sur leur corps ni sur le sport, mais sur le lien social et sur la nécessité de préserver et protéger leur autonomie et de rester en bonne santé. En cela, nous possédons avec la marque Vitafédé un nom susceptible de les attirer dans nos clubs : « Vita » pour vitalité et « Fédé » qui résume le lien social, l'accessibilité. Le tout encadré par des professionnels. Le nombre de licenciés seniors augmente chaque année, par effet mécanique. À nous, par nos offres d'animation et nos programmes de référence « Bien Vieillir » d'asseoir notre expertise comme acteur incontournable dans la prévention primaire "rester en bonne santé le plus longtemps possible sans incapacités". De plus, notre positionnement sur l'axe « Maintien de l'autonomie », permet de faire évoluer notre image et d'affirmer nos compétences dans la prévention du risque évitable. Et puis nous avons bien d'autres univers de pratiques pour attirer les publics plus jeunes.

Recueilli par Vincent Rousselet-Blanc

Siège de la Fédération. 5e étage, bureau de John Picard. Vide. « Il est au colloque « rencontre des solutions » à Wattignies, dans le Nord, pour exposer nos offres d'animation Silver en présence de Roxana Maracineanu (ministre des sports) », me dit-on à la Direction Technique Nationale. Ensuite, il passera en région accompagner un Codep ou un Coreg, ira animer le Regroupement des Délégués Seniors à Paris, sans oublier d'aller prêcher la bonne parole EPGV sur une manifestation ou de rendre visite à un club dès qu'il le peut : John Picard n'arrête jamais. « Mon job est d'apporter une expertise technique et un accompagnement aux Codep et aux Coreg pour qu'ils maîtrisent les orientations de la Fédération. Il est aussi de promouvoir le développement de notre offre de pratiques adaptées aux seniors et celle de formation professionnelle. Je suis un acteur de terrain, un relais de la Fédération, il faut être au contact des structures. »

LA POLITIQUE DU TERRAIN

Bien sûr, à la tête de trois dossiers majeurs de la Fédération (Emplois, Seniors et Conseillers de développement), John Picard est en mission permanente, dont une qui lui prend la majeure partie de son temps : réfléchir aux moyens d'attirer dans les clubs EPGV les seniors éloignés de la pratique physique en se servant au mieux des dispositifs mis en place par l'Etat dans le cadre de sa politique du Bien vieillir initiée en 2017.
« L'éloignement de la pratique physique est en corrélation avec la perte d'autonomie, souligne John. S'il ne bouge pas, le senior perd ses capacités physiques, intellectuelles, il s'isole, le lien social est rompu, surviennent alors des problèmes psychologiques, la peur de vieillir, la phobie de la mort… Nous sommes déjà au-delà du sport-santé, nous sommes dans le Bien vieillir. »

METTRE LES CLUBS AU CENTRE DE LA RÉFLEXION

Pour recruter ce public éloigné, il n'y a qu'un moyen : faire du lobbying auprès des partenaires de prévention santé, des acteurs de l'aide sociale et des municipalités. C'est le rôle du CTN. « Je dois convaincre l'ensemble des acteurs et les organes déconcentrés de l'Etat (caisses de retraite, Carsat, etc…) que la FFEPGV est en capacité de répondre aux objectifs de santé publique fixés par le Plan National d'Action pour la Prévention de la perte d'autonomie de 2017. » Mais avant, il doit avant tout convaincre en sa propre maison, les Codep notamment. « Pour recruter ces licenciés seniors, les Codep doivent comprendre qu'il est important d'inclure très tôt les clubs dans leur stratégie. Il est inutile de proposer à des partenaires sociaux des offres si derrière l'on n'est pas en mesure de les accueillir et de les animer correctement car on s'adresse à un public fragile. Le club et la qualité de la formation de l'animateur doivent donc être les points de départ de notre réflexion, tout doit être maîtrisé », souligne le référent Senior de la Fédération.

L'ANIMATEUR, PREMIER ÉDUCATEUR DE SANTÉ

C'est pourquoi la formation des animateurs senior répond aux recommandations de prévention en matière de cardio, souplesse, renforcement musculaire et équilibre, établies par la Haute Autorité de la Santé, l'Inserm et l'Anses. « Non seulement on intègre ces recommandations, mais on a aussi réintégré dans nos formations des messages plus larges sur le bien manger, le bien dormir, bien aménager son habitat, prendre soin de sa mémoire, etc, pour donner encore plus de sens à notre action. Les animateurs sont nos premiers éducateurs à la santé»
Une fois ce travail de persuasion effectué, alors tout deviendra plus simple, « car animer un public senior fragile, autonome ou dans le maintien de l'autonomie, par une activité physique adaptée, c'est notre cœur de métier, on sait faire et nous sommes reconnus pour ça », conclut John Picard, qui, avant de partir, enfourne dans sa sacoche une trentaine de « Côté Club », « pour les distribuer lors ma prochaine intervention en région ». Dévotion quand tu nous tiens !

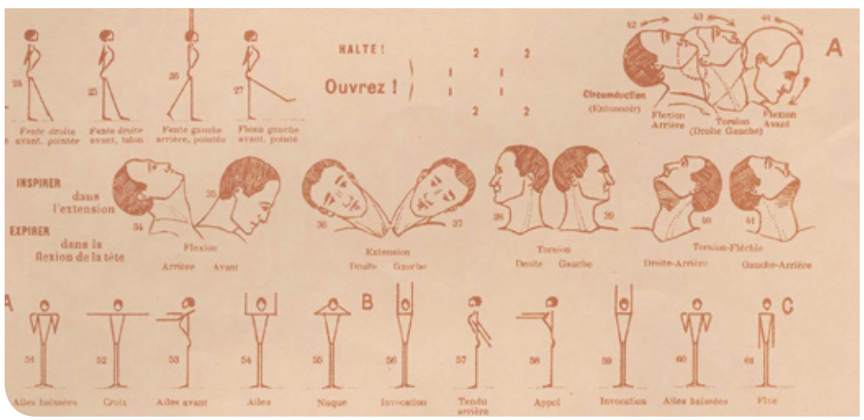
Vincent Rousselet-Blanc

Rétro

PHILIPPE TISSIÉ, PÈRE FONDATEUR DE LA FFEPGV

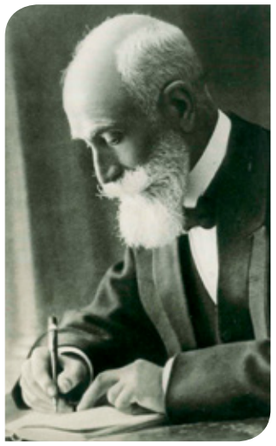
Médecin et l'un des premiers neuropsychiatres en France, Philipe Tissié est surtout connu pour avoir posé les bases de l'Éducation Physique et de la Gymnastique Volontaire dont la FFEPGV est la digne héritière. Retour sur un destin et une œuvre remarquables.

C'est dans le petit amphithéâtre de la Faculté de lettres de l'Université de Bordeaux que, le 19 décembre 1888, quatre personnes posent les bases d'un mouvement qui, 130 ans plus tard, permet toujours la pratique de l'activité physique pour un demi-million de personnes. Il s'agit de la Ligue Girondine d'Éducation Physique, dont la FFEPGV est l'héritière. Parmi ses fondateurs, Philippe Tissié, jeune docteur en médecine reçu l'année précédente, qui en devient le président. Dans son souci de lutter contre la sédentarité, il rejoint le courant des médecins hygiénistes et s'inspire des travaux de Pehr Henrik Ling, pionnier de la Gymnastique suédoise. Tissié souhaite, dès les statuts, « développer la force et l'adresse des enfants, [...] étudier, formuler, faire connaître les moyens pratiques d'atteindre ce résultat et obtenir des communes l'affectation de terrains destinés aux jeux et exercices publics ». L'apparition de la notion de jeux est concomitante avec la création de la Ligue. Pour le docteur Philippe Tissié, l'amusement est un préalable pour le travail physique des jeunes hommes, auprès desquels Tissié va porter ses premiers efforts. Un comité des Dames apparaîtra en 1903, mais son action en faveur de l'éducation physique féminine ne se concrétisera pas avant la fin de la Première Guerre mondiale. En tant que médecin, le docteur Tissié va s'intéresser à la psychologie et à la psychiatrie. Dans ses écrits la question du surmenage intellectuel est prépondérante. Il va dédier sa thèse à la question des "aliénés – voyageurs" en s'appuyant sur le cas de l'un d'entre eux : Albert Dadas. Travail qui donnera lieu, plus tard, à une bande dessinée hommage (voir plus loin).



DES SOCIÉTÉS SPORTIVES SCOLAIRES

Pendant les premières années de la Ligue Girondine, l'action de son président sera de constituer des sociétés sportives scolaires dans les lycées et les collèges. En donnant un peu d'autonomie aux élèves, il a pour but de les préparer aussi à leur futur rôle de citoyens. Pour Philippe Tissié, la santé physique et la santé morale sont aussi importantes. En 1890, le premier lendit de Bordeaux réunit les élèves de 12 établissements scolaires du Sud-Ouest pour un ensemble d'activités physiques et de jeux traditionnels en plein air. Parmi ces jeux et activités, nous pouvons relever la galine, le croquet, la thèque mais surtout la barette, ancêtre local du rugby, qui bénéficie ainsi d'un soutien de la Ligue pour sa diffusion. Plusieurs personnalités civiles et militaires sont présentes dont Pierre de Coubertin, rénovateur des Jeux



Olympiques. Cet évènement ainsi que les suivants seront tous placés sous le signe d'une amicale compétition. Les militaires sont présents, car ils ont bien compris l'intérêt de l'action du Docteur Tissié dans une France qui aspire à la revanche contre l'Allemagne. Celui-ci se défend d'avoir une action nationaliste mais patriotique et humaniste. Il préfère Ernest Lavisse à Charles Maurras.

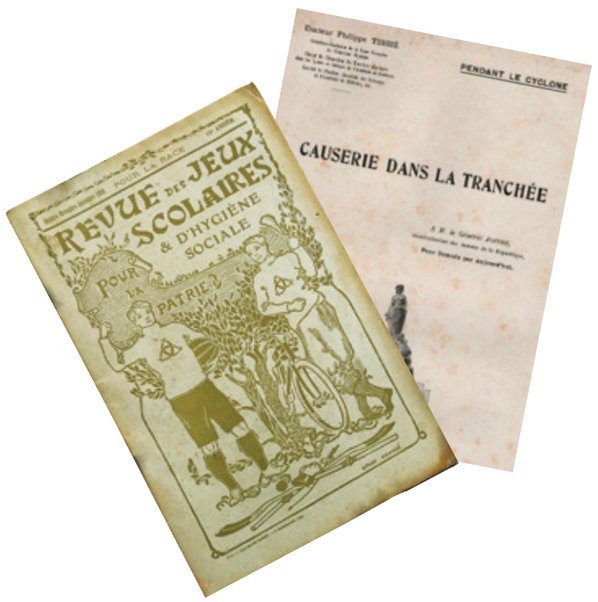
LES OPPOSANTS

Les lendits sont arrêtés par ordre ministériel en 1903. Cet arrêt est en partie provoqué par l'hostilité des professeurs de gymnastique qui n'adhèrent pas à une vision de l'éducation physique qui serait une branche de la médecine préventive. Les professeurs sont, de plus, soutenus par une majorité de chefs d'établissement. Les lendits reprendront en 1933 sous l'action d'un autre président de la Ligue devenue nationale, Raoul Fournié. Ces lendits, secondaires principalement dans le Sud-Ouest, seront progressivement organisés par l'USEP et dureront au moins jusqu'en 1989, marquant fortement la mémoire régionale. Les oppositions à la Ligue Girondine ne se limitent pas au milieu de l'enseignement, mais sont aussi présentes dans celui de l'éducation physique et du sport. Invité du premier lendit de Bordeaux de 1890, Pierre de Coubertin va dans un premier temps soutenir sa démarche, puis progressivement reprocher à Tissié de ne pas mettre suffisamment l'accent sur la compétition. Il écrit que la démarche hygiéniste, même avec d'excellentes intentions, fait de « l'assez mauvaise besogne ». La rupture est consommée entre les deux hommes qui, après quelques échanges par éditoriaux interposés, ne travailleront plus ensemble après 1894. Les résultats décevants de la France aux Jeux Olympiques de Stockholm en 1912 renforcera la position de Coubertin pour obtenir plus de moyens pour le sport.

« SE RENDRE UTILE »

À la même époque, Tissié entretient aussi des rapports conflictuels avec Georges Hébert, en particulier sur la méthode d'éducation physique à retenir par l'armée pour l'entraînement des soldats à l'École de Joinville. Georges Hébert ayant développé au cours de la décennie 1900 la Méthode Naturelle avec les fusiliers-marins de Lorient. Pourtant, autant Georges Hébert que Philippe Tissié ont l'altruisme comme objectif : « être fort pour être utile » du premier rejoignant « faire effort et vouloir se rendre utile » du second.
Plus apaisés sont ses rapports avec Paschal Grousset, ancien communard et prête-plume de Jules Verne, fondateur de la Ligue Nationale d'Éducation Physique. Ils se rejoignent en particulier sur deux points :

- La place à accorder aux jeux scolaires et traditionnels
- Sur l'anglomanie de Coubertin qui cherche à importer les sports anglais en France au détriment de l'identité culturelle française.

Paschal Grousset organisera lui aussi un lendit à Paris, mais sa Ligue nationale s'essoufflera assez vite.

DE LA REVUE DES JEUX SCOLAIRES À CÔTÉ CLUB

Afin de relayer son action, Tissié fonde La Revue des Jeux Scolaires en 1890. À partir de cette date, plusieurs revues vont se succéder jusqu'au Côté Club que vous avez dans les mains. Le mot d'ordre de tous ces titres depuis pratiquement 130 ans est de favoriser la bonne santé physique et psychique des Français. Précurseur en éducation physique et en prévention, le docteur Tissié va aussi avoir une influence sûr le milieu sportif. Il y a bien sur la barette, mais aussi le cyclisme pour lequel il publie un Guide du vélocipédiste pour l'entraînement, la course et le tourisme. Il organisera plusieurs courses cyclistes régionales Enfin, son action se portera sur l'organisation du « Premier concours international de ski aux Pyrénées » aux Eaux-Bonnes en février 1908, constituant le premier évènement sportif de masse de cette station, prélude au développement du tourisme pyrénéen.
Le Dr Philippe Tissié nous a quittés en juin 1935 laissant derrière lui un héritage que la Fédération, aujourd'hui, porte et promeut dignement.

Jonas Micard

POUR EN SAVOIR PLUS :

Ouvrage universitaire :
SAINT MARTIN, Jean, TRAVAILLOT Yves, LEBECQ Pierre-Alban, MORALES Yves, L'œuvre du Dr Philippe Tissié, Presses Universitaires de Bordeaux, Pessac, 2012.

Œuvre romancée :
DABITCH Christophe, DURIEUX Christian, Le captivé, Futuropolis, Paris, 2014. Bande dessinée autour de la relation entre Tissié et Dadas.

OCTOBRE ROSE

Tout ce mois d'octobre, du Nord au Sud, d'Est en Ouest, et même en Outre-Mer, les Codep, Coreg et associations EPGV se sont mobilisées sur tous les terrains contre le cancer du sein. Petits moments représentatifs de notre de solidarité...

LA GRANDE MARCHE (ESSONNE)

Les adhérents de l'A.G.V Villabé (Essonne) emmenés par leur dynamique président Guy Michaud, accompagnés d'un groupe EPGV de Moigny (Essonne), ont pris la direction l'hippodrome de Vincennes pour participer à la course du 5 et 10 km ainsi qu'au 5 km marche.

ZUMBA ROSE (HAUTS-DE FRANCE)

Salle en fusion à Noyelles-sur-Selles (Hauts-de-France) pour cette Zumba de 250 personnes organisée par l'association Echap'aya et à laquelle participaient des licenciés de l'association GV Silhouette Club de Douchy-les-Mines. La soirée a permis de récolter 1383,50 euros pour la Ligue contre le cancer.

L'ÎLE DE LA PRÉVENTION (GUADELOUPE)

En Guadeloupe, Le Codep EPGV 971 et ses clubs travaillent depuis plus de 10 ans avec la Ligue contre le cancer. Cette année, c'est au centre commercial de Destreland Baie-Mahault, que le Codep 971, en partenariat avec le service de cancérologie du CHU, a sensibilisé le public aux dépistages par un atelier autopalpation et bons réflexes à avoir.

FLASHMOB GÉANT (GARD)

Le Codep EPGV Gard a mobilisé des centaines de personnes pour un Flashmob géant à Nîmes ! Bravo à toutes et tous pour votre mobilisation pour sensibiliser à la prévention des cancers par l'activité physique.

OCTOBRE ROSE ÉTAIT À L'EURE (NORMANDIE)

Mobilisation générale des participants et participantes tous vêtus de rose lors des séances de l'association Gymnastique Volontaire de Saint-Marcel dans l'Eure.

L'AG SOLIDAIRE (CÔTE D'OR)

Assemblée Générale du Codep 21 en compagnie de Patricia Morel, la présidente de la FFEPGV, placée sous le signe de la solidarité, comme en témoignent ces magnifiques roses, offertes à chaque personne présente afin de symboliser Octobre Rose et l'engagement du Codep Côte d'Or sur le programme Gym après cancer.

CA A MARCHÉ AUX ARCS (VAR)

Ç'était une première (voir Côté Club 38 octobre), ce fut un succès : la marche les « Arcs en Rose » organisée par la Gym V Sport-Santé des Arcs-sur-Argens (Var) a réuni une centaine de personnes. À rééditer l'an prochain.

DÉFI ROSE (LOZÈRE)

Défi Rose relevé haut la main par le Codep EPGV 48 lors de ses animations dans les rues de Mende (Lozère)

OH LES BELLES ROSES ! (AISNE)

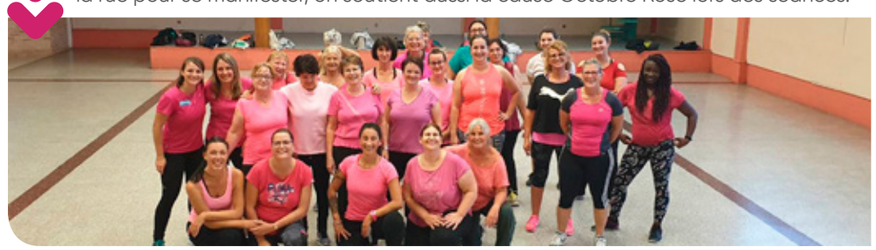
Grande animation et très grosse ambiance grâce à la mobilisation des adhérents de la GV Castel dans les rues de Château-Thierry (Aisne)

MOBILISATION TRÈS « TONIC » (DORDOGNE)

Elles sont venues nombreuses participer à la Zumba du club Vital Tonic de Périgueux, pour soutenir La Ligue contre le cancer.

COURS DE SOUTIEN (TARN-ET-GARONNE)

À l'association Gym Santé Bastidienne de Labastide Saint-Pierre, pas obligé d'aller dans la rue pour se manifester, on soutient aussi la cause Octobre Rose lors des séances.



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 DIPLÔMÉS

500 000
LICENCIÉS HEUREUX

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

Fédération Française EPGV

Crédits photos : iStock - Création : comuest