

LE COREG EPGV PACA VOUS ACCOMPAGNE POUR DÉPLOYER LE PACK SPORT SANTÉ !

Le Comité Régional accompagne les 50 premiers clubs qui en feront la demande pour développer le Pack Sport Santé !

Rappel : C'EST QUOI LE PACK SPORT SANTÉ ?

Selon les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS), et pour un bénéfice optimal sur la santé l'objectif est de :

- Sensibiliser le licencié à pratiquer 3h d'activité physique et sportive dans la semaine
- Amener le licencié à aborder les 4 piliers dans la semaine (cardio -renforcement musculaire - équilibre - souplesse). Idée de tendre vers une complémentarité des activités et une pratique diversifiée.

QUELLES SONT LES AIDES DU COREG EPGV ?

- Élaboration de votre programmation hebdomadaire : les séances proposées / lieu / horaires ... afin d'identifier dans cette programmation le « Pack Sport Santé » que pourra suivre le licencié.

Exemple : Paulette pourra suivre 1 séance de Pilates + 1 séance de Danse Latino + 1 séance de Marche Nordique. Ainsi dans sa semaine elle aura fait ses 3 séances et aura travaillé les 3 / 4 piliers bénéfiques à sa santé !

- Si vous le souhaitez : Prise en charge de l'impression de l'outil (environ 500 flyers recto-verso) pour la saison 26-27.

Vous trouverez ci-après le modèle du flyer (format A4 paysage recto verso) qui sera personnalisé : créneaux, nom du club, coordonnées, nombre et type d'activités, etc.

Ce flyer respecte les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) : 2 heures d'activité modérée + 1 à minima dans des catégories différentes cardio - renforcement musculaire - équilibre - souplesse avec des pictos bien visibles pour les intensités variées (Macaron ci-dessous).

COMMENT EN BÉNÉFICIER AVANT LE 30 AVRIL 2026 ?

- 1) Contactez par mail : aurelie.ruttkowski@comite-epgv.fr ou par tel au 07.71.67.89.96
- 2) Aurélie vous enverra alors l'outil qui vous permettra de définir pour chaque cours la cotation de chaque pilier (de 1 à 4) en étroite collaboration avec vos animateurs (cf. le macaron ci-dessous)
- 3) Personnalisation de votre flyer selon vos besoins pour la saison 26-27.





PROGRAMME DE LA SAISON 2026 2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08H-09H PILATES N°1 Gymnase	10H-11H YOGA Dojo	09H-10H FIT' BALL Gymnase	10H-11H MARCHE NORDIQUE Parc des fleurs	11H-12H ZUMBA Gymnase	08H-09H GYM OXYGÈNE Parc des fleurs
09H-10H LIA Gymnase	11H-12H DANSE LATINO Gymnase	11H-12H LIA Gymnase	11H-12H GYM ÉQUILIBRE Gymnase	11H-12H GYM ÉQUILIBRE Gymnase	09H-10H LONGE COTE Plan de la mer
12H-13H STRETCHING Gymnase	12H-13H PILATES N°2 Gymnase	12H-13H STRETCHING Gymnase	12H-13H GYM MÉMOIRE Gymnase	12H-13H GYM MÉMOIRE Gymnase	11H-12H LONGE COTE Plan de la mer
18H-19H BOXING ENERGY Gymnase	18H-19H CROSS TRAINING Parc	14H-15H MARCHE ACTIVE Gymnase	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>INTENSITÉ DES COURS SUR 4 PILIERS Cotation de 1 à 4</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>OBJECTIFS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ...</p> <p>2 séances + 1 à minima</p> <p>+</p> <p>Les 4 piliers abordés dans la semaine</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>DES CONSEILS SPORT & SANTÉ</p> <p>DES SÉANCES EN LIGNE !</p> </div> </div>		
19H-20H FIT' STICK Gymnase	19H-20H FIT' GLISS Gymnase	19H-20H FIT' GLISS Gymnase			

JE CONSTRUIS MON PACK SPORT SANTÉ ...

1

VOICI UN EXEMPLE DE PACK SPORT SANTÉ

LUNDI

08H-09H
PILATES N°1
 Gymnase

MARDI

11H-12H
DANSE LATINO
 Gymnase

JEUDI

10H-11H
MARCHE NORDIQUE
 Parc des fleurs

2

VOICI UN EXEMPLE DE PACK SPORT SANTÉ

LUNDI

18H-19H
BOXING ENERGY
 Gymnase

SAMEDI

09H-10H
LONGE COTE
 Plan de la mer

DES SÉANCES EN LIGNE !

JE CONSTRUIS MON PACK SPORT SANTÉ

JOUR

Activité 1 ?

JOUR

Activité 2 ?

JOUR

Activité 3 ?