

côté club

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS

Actualités fédérales

Mobilisation générale pour la formation

Actualités Codep/Coreg

Deux "Maisons Sport santé" pour l'EPGV

Tendances

Une nouvelle filière Pilates Sport Santé

Vie associative

Dynamiser son Assemblée Générale

#43

MARS 2020



Fédération Française
EPGV



LE CRÉDIT MUTUEL, LA PREMIÈRE BANQUE DES ASSOCIATIONS*

Fort de ses valeurs de responsabilité et d'engagement social, **le Crédit Mutuel est le partenaire de près de 410 000 associations et organismes** à but non lucratif.

Que vous soyez dirigeant ou non, il vous accompagne dans votre engagement et vous permet de consacrer le maximum de votre énergie à votre mission grâce à ses services personnalisés et à son site internet dédié, **Associatheque.fr** !

Crédit Mutuel

* Source : Enquête 2017 - Centre d'Economie de la Sorbonne - Centre de Recherche sur les Associations
- Viviane Tchemonog - Mesure en termes de budget des associations géré en banque principale.

ÉDITO



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

Ces deux premiers mois de l'année ont symbolisé votre dynamisme et votre volonté de faire rayonner le projet fédéral que je porte à vos côtés. C'est ainsi que, fin janvier, près de 80 acteurs de la formation de la FFEPGV se sont réunis pendant trois jours à Paris pour les premières Assises de la Formation organisées par notre Fédération. La Formation est l'un des piliers de la Fédération, elle représente le développement de la Fédération. Or la réforme de la formation professionnelle nous pousse aujourd'hui à repenser notre système pour opérer des changements d'envergure et construire l'avenir des formations fédérales.

Pendant trois jours, avec vos représentants de Coreg et de Codep, avec les Conseillers Techniques Régionaux chargés de la Formation et avec l'ensemble de la Direction Technique Nationale et des élus, nous avons entamé une réflexion en profondeur pour rester attractifs dans un milieu de plus en plus concurrentiel. Ce travail ne fait que commencer et se poursuivra jusqu'à l'obtention d'une Certification Qualité qui nous permettra de faire rayonner plus encore notre savoir-faire en la matière.

Puisque l'on parle de rayonnement, je tiens à saluer et à féliciter chaleureusement le Codep de l'Aveyron et le club troyen d'Akhilleus. Ces deux structures ont en effet brillamment obtenu le label de « Maison Sport-Santé » octroyé par le ministère des Sports et par celui de la Santé. Un label qui ouvrira sans nul doute de nombreuses opportunités dans le domaine du Sport Sur Ordonnance, domaine dans lequel la FFEPGV souhaite se tailler une belle place. Là aussi, ce n'est qu'un début et je compte sur nos structures pour candidater aux futurs appels à candidature, dont le prochain sera programmé en ce mois de mars.

Ce début mars marque également le début du Vitafédé Tour avec les premiers des trente événements fédérateurs déployés par nos Coreg et leurs Codep tout au long de l'année sur 13 territoires. Eux aussi sont chargés de faire rayonner notre singularité, nos messages à portée éducative, sociale, solidaire. Je vous invite donc à aller les soutenir, que ce soit dans le Grand Est, qui ouvrira le bal le 14 mars, en Martinique, le 29 mars ou encore sur les sites de Bourgogne-Franche-Comté, début avril. Côté Club reviendra bien sûr sur ces événements au fil de ses prochains numéros.

Enfin, je vous invite à réserver quelques minutes dans votre calendrier déjà bien chargé pour participer aux Trophées RSE de la FFEPGV lancés le 31 janvier dernier. Vous avez jusqu'au 15 avril pour nous surprendre et nous séduire par vos initiatives, idées et actions en matière de Responsabilité Sociale et Environnementale (RSE). Je compte sur vous.

**Patricia Morel,
Présidente de la FFEPGV**

CÔTÉ CLUB #43 MARS 2020

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

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

Coordination éditoriale :
Vincent Rousselet-Blanc

Comité de relecture :
Denis Capdeville, Françoise
Crist-Moulierc, Brigitte Lan,
Simone Lefebvre

Secrétariat de rédaction :
Agence Comquest

Rédacteurs :

Alexandre Benard, Clarisse
Nénard, Vincent Rousselet-
Blanc, Élodie Sillaro, Alina
Taranik

Ont participé à ce numéro :
Nadia Maouche, Céline
Corneau, Jonas Micard

Crédit photos :

Clubs, Codep et Coreg
EPGV, Claude Rouillé,
Audrey Gabon, FFEPGV,
iStock, Shutterstock, Vincent
Rousselet-Blanc

Conception et réalisation :
Agence Comquest

Imprimeur :

Tanghe Printing
Boulevard Industriel 20, 7780
Comines, Belgique

**Abonnement 1 an /
10 numéros :**

Licenciés : 21 €

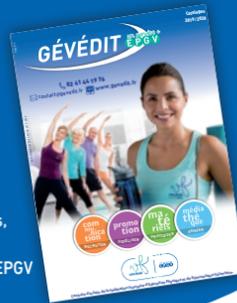
Non-licenciés : 48 €

CPPAP n° 0624 G 91396

Dépôt légal : n°43, Mars 2020
- ISSN : 2258-062X

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

Exclusivement réservé
aux clubs, dirigeants,
animateurs et
licenciés FFEPGV



OFFRE SPÉCIALE

validité jusqu'au
31 mai 2020



~~14,95€~~
10,90€

-25%

PILATES RING

Anneau de renforcement musculaire très utilisé dans le cadre de la méthode Pilates. Il vous permet un travail complet des différents groupes musculaires.
> Diam. 38 cm

Réf. 110016

OFFRE SPÉCIALE

validité jusqu'au
31 mai 2020



~~27,95€~~
20,95€

-25%



FLEXORING

Créé pour les cours Pilates et les cours de renforcement musculaire. Cet appareil breveté, est tout particulièrement adapté au travail des dorsaux, pectoraux, bras et cuisses.
> Long. 50 x larg. 50 x diam. 45 cm

Réf. 110001

OFFRE SPÉCIALE

validité jusqu'au
31 mai 2020



-20%



CYLINDRE ROLL MOUSSE PILATES

Constitué d'une mousse à cellules fermées pour le modèle n°1 et 2 et d'une mousse EVA haute densité pour le modèle n°3. Utilisés dans des buts thérapeutiques, pour la musculation du dos, et le yoga. Il améliore aussi l'équilibre. Confortable, hygiénique, et lavable à l'éponge.
> Long. 90 x diam. 15 cm

Réf.	Coloris	L'unité
1 140001	■	17,90€ 13,30€
2 140147	■	20,95€ 16,75€
3 140197	■	29,90€ 23,90€

Création : GÉVÉDIT. Offre spéciale dans la limite des stocks disponibles, validité pris jusqu'au 31/05/2020 - APO1 - CôtéClub-02/20

SOMMAIRE



12



20



24



30

Actualités

Fédérales

- Mobilisation générale pour la Formation
- Vitafédé Tour : Top Départ !
- 21 propositions pour la loi « Sport et Société »

COREG CODEP

- Activité physique : des Français résolus !
- Deux "Maisons Sport-Santé" pour l'EPGV

Clubs

- Club Sportif GV de Clichy : la bonne recette

RSE

- RSE : de nouveaux outils pour s'engager

Tendances

- Une nouvelle filière Pilates Sport-Santé

Marketing / Digital

- Bénévoles, et si vous vous formiez ?
- La billetterie en ligne

Gestion / Juridique

- Dynamiser son Assemblée Générale

Sport santé

- Alzheimer, Parkinson : l'activité physique aussi

Animateurs

- Extérieur : progresser grâce à la préparation physique générale
- Le cardio-training ne manque pas de souffle
- Body Zen : prendre conscience de son corps

Au service des clubs

- Membres du Codir
- RÉTRO : Le Sport-Santé, toute une histoire
- REPORTAGES : Joyeux anniversaire !

COMMANDEZ
par téléphone au 02 41 44 19 76
www.gevedit.fr

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



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

Actualités fédérales

MOBILISATION GÉNÉRALE POUR LA FORMATION

Du 28 au 30 janvier dernier, près de 80 acteurs de la formation de la FFEPGV se sont réunis à Paris pour un événement d'importance : les premières Assises de la Formation organisées par la Fédération. Une première qui répondait à une nécessité, une obligation même.

« En effet, appuie Patricia Morel, la présidente de la FFEPGV, la réforme de la formation professionnelle nous impose de nous adapter et d'opérer des changements d'envergure. Les enjeux sont nombreux puisqu'il s'agit de construire l'avenir des formations fédérales, non seulement en répondant aux besoins de nos concitoyens en matière d'activité physique mais aussi et surtout aux exigences de cette réforme professionnelle. La réforme nous oblige donc à repenser notre système de formation en profondeur, pour rester attractifs dans un milieu de plus en plus concurrentiel ». Ce ne sont pas des paroles en l'air, car les exigences de la nouvelle « démarche qualité » souhaitée par la réforme sont nombreuses. En effet, le Référentiel National Qualité comporte 7 critères et 32 indicateurs que les organismes de formation devront respecter pour bénéficier de la Certification Qualité.

UNE DÉMARCHÉ NÉCESSAIRE

« À compter de janvier 2021, nous allons passer de 17 organismes de formation référencés individuellement à une certification unique partagée par tous. C'est-à-dire que si un de nos organismes ne répond pas aux critères de certification (Qualiopi, ndlr), c'est l'ensemble de nos organismes de formation qui ne posséderont pas cette

certification », a expliqué Richard Lutran, Directeur Technique National-adjoint en charge de la Formation à la FFEPGV, à tous les acteurs participants aux différents ateliers proposés sur ces trois jours. « Il est donc nécessaire de lancer une démarche d'amélioration continue de la qualité de nos formations, à la fois pour valoriser nos offres, apporter une réponse adaptée aux besoins du public et s'inscrire dans le marché concurrentiel de la Formation », a martelé le DTN-adjoint, comme tous les autres intervenants, aux présidents de Coreg, Cadres Techniques Régionaux en charge de la Formation (CTR), directeurs de structures, les délégués de chaque Coreg ou encore les membres de la Direction Technique Nationale et du Codir, répartis dans les différents ateliers.

Des ateliers menés par l'ensemble des Directeurs Techniques et Conseillers Techniques Nationaux de la Fédération, accompagnés par les vice-présidentes Patricia Solesse (Formations et Évolutions), Marilyne Colombo (Innovations et Recherche) et encore Simone Lefebvre (secrétaire générale). Les 80 personnes présentes ont été sensibilisées à des thèmes portant sur le marché de la formation et les partenariats, la digitalisation des formats de formation, l'optimisation du recrutement au service du développement, les formateurs



et les acteurs de l'animation ou encore la structuration du réseau de formation et la référence de l'offre.

Autant de problématiques et d'enjeux qui nécessitent de longs moments d'échanges et de réflexion à l'image de ceux proposés par ces premières Assises de la Formation. Le travail ne fait que commencer

et la présidente, Patricia Morel, a fixé le cap de la démarche : « Nous devons veiller à la bonne adéquation entre offre et demande de formation, sans perdre de vue les conséquences de nos décisions sur l'ensemble de notre organisation, d'abord humaines, mais également financières. »

Vincent Rousselet-Blanc

VITAFÉDÉ TOUR : TOP DÉPART !

Le Vitafédé Tour (voir Côté Club N°41) prend son envol dès ce mois de mars avec les premières manifestations des Coreg et de leurs Codep parmi la trentaine que proposera cette tournée événementielle dans les régions et dans les DROM sur 13 territoires. Et si la Nouvelle-Aquitaine ne figure pas au calendrier, faute d'avoir rempli certains critères de candidature, elle sera toutefois représentée par "La Randonnée Gourmande du 1^{er} mai" organisée par le club GV de La Meyze en tant que "coup de cœur" de la Fédération. Présentation.



Les 850 habitants de la Communauté de communes de Saint-Yrieix, en Haute-Vienne, connaissent bien cette randonnée Gourmande du club GV de la Meyze qui célébrera le 1^{er} mai prochain sa 5^e édition. Véritable vitrine du club, l'événement propose un mariage des genres très attractif. Chaque participant choisit un circuit de randonnée de 10 ou 15 km au cours duquel il dégustera, par étapes et à la ferme, les différents produits des producteurs locaux partenaires : apéritif, entrée, plat, fromages et desserts. L'occasion de faire connaissance avec les éleveurs et agriculteurs de la belle campagne limousine. Et la protection de l'environnement sera au cœur de la démarche des organisateurs. « Chaque randonneur est invité, verbalement et sur les consignes de la feuille de route, à utiliser un gobelet consigné, à respecter la nature lors de ses déplacements et à jeter

ses déchets dans les poubelles mises à sa disposition aux points étapes, explique Annick Breuil, l'une des deux responsables de l'événement. Pour poursuivre cet effort écoresponsable, nous utilisons des assiettes recyclables pour l'entrée et des assiettes et couverts réutilisables pour le plat. Et nos randonneurs sont très étonnés de savourer à la ferme les saucisses « cul noir » dans des assiettes en porcelaine avec de vrais couverts ! »

RECRUTEMENT ET SOLIDARITÉ

Cette randonnée accessible à tous sera également l'occasion de sensibiliser les plus sédentaires à l'activité physique, de leur présenter l'association et, pourquoi pas, les attirer par la suite dans le club. « Nous envisageons au cours des différentes étapes de leur faire découvrir deux activités : l'une, le stretching que nous pratiquons au sein de notre association depuis



cette année et l'autre, le yoga parents/enfants que nous envisageons de mettre en place l'année prochaine », ajoute Sara Laspougeas, l'autre organisatrice du club de la Meyze.

Enfin, les organisateurs ayant été invités par la Fédération à soutenir une cause solidaire lors de chacun des événements du Vitafédé Tour, le club de la Meyze a décidé de faire la promotion de la lutte contre le cancer du sein. « À cet effet, nous envisageons de donner une contribution financière prise sur le prix du repas », précisent les organisatrices. Une belle recette en perspective puisque, l'an dernier, la randonnée gourmande avait attiré 300 participants, venus de la Haute-Vienne, Dordogne et Corrèze.

Vincent Rousselet-Blanc

LE VITAFÉDÉ TOUR EN MARS-DÉBUT AVRIL

• 14 mars : Grand Est. « Vitafédé Tour Grand-Est » (Coreg Grand Est et Codep 51). À Saint-Martin-le-Pré. Initiation et pratique : Marche nordique, Marche active, Cross-Training, Zen...

• 29 mars : Martinique. « La caravane » (Codep EPGV 972). Quartier Sainte-Luce (à confirmer). Initiation et pratiques d'activités Pilates, Outdoor, Cross-training

• 7 avril : Bourgogne-Franche-Comté. « Les seniors bougent à l'EPGV » (Coreg Bourgogne-Franche-Comté). Sur 6 sites différents. Activités en intérieur et en extérieur selon le lieu (Marche Nordique, Pilates, Yoga, Cross training...), ateliers : tests de la forme, cardio, renforcement, équilibre...

(Re)découvrez toutes les dates du Vitafédé Tour sur le site sport-sante.fr, rubrique « Actualités fédérales ».



21 PROPOSITIONS POUR LA LOI « SPORT ET SOCIÉTÉ »

Engagées dans la promotion d'activités physiques et sportives pour toutes et tous, tout au long de la vie et partout sur le territoire, et à l'aune des JO 2024 à Paris, 16 organismes et fédérations affinitaires, multisports, scolaires ou universitaires, parmi lesquelles la FFEPGV, ont contribué à la réalisation d'un rapport regroupant 21 propositions sur le Sport de Demain. Ce rapport est destiné à contribuer au projet de Loi « Sport et Société » qui devrait être mise en débat au Parlement au printemps 2020. Ces propositions, dont de très nombreuses directement liées

à la nature même de l'activité de la FFEPGV, ont été faites en trois parties. Les 12 premières concernent l'accompagnement du modèle sportif français avec pour thèmes l'autonomie et les nouvelles formes de financement des Fédérations sportives, démocratie et féminisation, éthique et place des athlètes. Les 9 autres propositions suggérées sont liées à la volonté de « Rendre le sport accessible au plus grand nombre de Français. » On y aborde la nécessité de lever les freins à la pratique sportive, de faciliter le sport en club, à

l'école et à l'Université ou en entreprise, ou encore de valoriser le bénévolat sportif et le rôle des entreprises et des clubs pour la santé des Français. Enfin, dans sa 3^e partie, le rapport insiste sur la nécessité de protéger les acteurs sportifs "afin de continuer à promouvoir des activités physiques et sportives, compétitives et non compétitives, dans le respect de l'intégrité des pratiquantes et pratiquants ainsi que des bénévoles. »

V.R-B



LA RÉUNION FAIT LA FORCE

Du 20 janvier au 4 février, en trois vagues de deux jours, la Fédération a accueilli, en son siège, les secrétaires administratives (-ifs) des Codep. Accueillis par Marie-Noëlle Niveau, vice-présidente "Accompagnement des Territoires", par François Fauvel, directeur général de la Fédération, et par Nadia Maouche, directrice du service Vie associative et Juridique, la vingtaine de personnes par session a pu écouter et échanger avec des intervenants des différents services fédéraux (Formation, Informatique, Communication...). Les deux journées ont été découpées en ateliers au cours desquels ont été abordées quatre thématiques : la connaissance du contexte juridique fédéral, les outils digitaux, les formations fédérales et les offres de pratique et la connaissance de la vie fédérale. "Le club est au centre de notre projet fédéral et les secrétaires administratives représentent la première interface avec les clubs. Il est donc important qu'elles soient informées pour pouvoir répondre aux questions que leur posent leurs clubs", a expliqué Marie-Noëlle Niveau à l'assistance. Le regroupement a également permis à l'association Colosse aux Pieds d'argile, nouveau partenaire de la FFEPGV, de présenter son action contre les violences et harcèlement sexuels sur les acteurs du monde sportif.



V.R-B

OFFICE 365 : PLACE À L'ACCOMPAGNEMENT

Débuté en février 2019, le déploiement dans les Coreg et Codep d'Office 365 est désormais terminé avec la formation et l'équipement des personnels du Coreg Île-de-France et de ses Codep réalisés en février dernier. Désormais, ce sont donc près de 600 personnes - des salariés administratifs de structures et des élus - qui utiliseront les mêmes outils, propices à l'échange d'informations nécessaires au fonctionnement de l'ensemble du réseau fédéral. Le projet passe désormais dans une nouvelle phase, centrée sur l'accompagnement des structures à l'utilisation de ces outils.

V.R-B

ACTIVITÉ PHYSIQUE : DES FRANÇAIS RÉVOLUS !



La 9^e édition du Baromètre Sport-Santé de la FFEPGV, réalisé en collaboration avec l'institut IPSOS, révèle que 35% des Français prennent comme première résolution de début d'année la pratique d'une activité physique.

35% des Français se soucient principalement de leur forme et de leur santé car elle participe à leur bien-être physique et également social et mental. Une résolution que l'on retrouve de manière plus importante chez les femmes de moins de 35 ans pour 43% d'entre elles. Pour certains cette résolution sera nouvelle : 29% qui l'ont positionnée en résolution n°1 ne pratiquent aucune activité physique ou sportive. Le fait de passer de vrais moments de détente pour 24% des Français (en recul de 1% en comparaison avec 2018) arrive en 2^e place. Sur le podium également, le fait que 23% des Français émettent le souhait de s'alimenter de manière plus équilibrée, un chiffre en hausse de 2% comparé à 2018. « L'année 2019 a été particulièrement éprouvante pour les Français, et notre Baromètre montre bien que leurs priorités en 2020 sont directement liées à ce contexte. En tant que Fédération leader du Sport-Santé, nous

agissons au travers de nos clubs, partout en France, pour apporter à chacun, quels que soient ses origines sociales, sa condition physique, le lieu où il vit et ses moyens financiers, la possibilité d'accéder à une activité physique et sportive lui permettant de bénéficier de ce bien-être physique, social et mental qu'il recherche », explique Patricia Morel, présidente de la FFEPGV.

EN MEILLEURE FORME

Les Français pratiquent en moyenne 3 h 40 d'activités physiques et sportives dans la semaine, soit 4 minutes de plus qu'en 2018. Chez les hommes, cette durée s'allonge à 4 h 20 alors que chez les femmes, elle se raccourcit à 3 h 01. Quand on les interroge sur leur état de forme, les Français sont positifs. Leur état de forme général est évalué à 6,3/10, une légère hausse de 0,1% par rapport à l'année 2018. Chez les hommes, cette note monte à 6,5/10 alors que chez les femmes, elle est à 6,1/10. « En 2020, cela fera 30 ans

que nous avons développé le concept de Sport-Santé. Dans notre Fédération, le bien-être ne se limite pas aux seuls résultats d'activités physiques dynamiques, mais dépend aussi du sens social de ces activités. Ces résultats démontrent que le Sport-Santé, tel que nous l'avons conçu il y a 30 ans, est

plus que jamais LA réponse aux besoins des Français », conclut Patricia Morel, présidente de la FFEPGV.

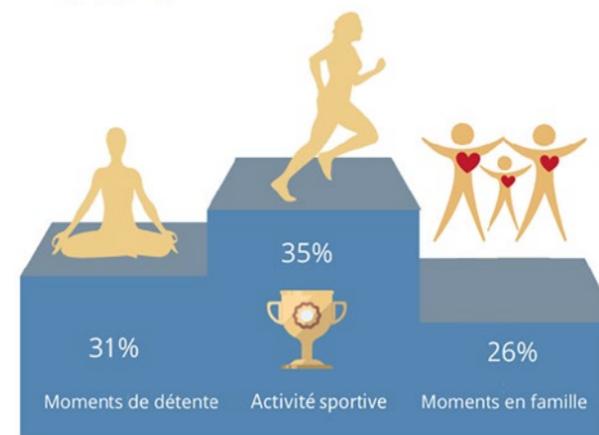
** Enquête réalisée par l'institut Ipsos pour la FFEPGV dans 12 régions françaises auprès de 2000 personnes interrogées, du 12 au 17 décembre 2019*

L'ISÈRE TESTE SES RAQUETTES

Dans le cadre du partenariat Codep de l'Isère et VVF Villages, une journée de test de raquettes à neige de la marque EVVO a été proposée aux dirigeants, animateurs de marche nordique, accompagnateurs bénévoles de randonnée des clubs GV de l'Isère et des salariés des Codep 38 et 73. Soit 44 personnes réunies au centre VVF Villages « Le Massif de Belledonne » aux 7 Laux / Prapoutel pour une journée bien remplie : accueil matinal par la directrice du centre, présentation de la Snowshoe par Thierry Moreno, responsable commercial France EVO et, l'après-midi, randonnée en raquettes à neige encadrée par des accompagnateurs bénévoles de randonnée du Codep 38 sur les chemins du circuit raquettes du domaine nordique de Prapoutel pour découvrir et utiliser le matériel.



TOP 3 Des résolutions des Français



DEUX "MAISONS SPORT-SANTÉ" POUR L'EPGV

Le 14 janvier, la liste des 138 premières "Maisons Sport-Santé" labellisées a été rendue publique. Parmi elles figurent deux structures EPGV : l'association de Troyes, Akhilleus, et le Comité Départemental EPGV de l'Aveyron, avec une candidature très originale.



Avec la labellisation de 138 premières "Maison Sport Santé" (MSS), le Plan « Priorité prévention - rester en bonne santé tout au long de sa vie » a mis à exécution son ambition : l'ouverture de 500 MSS à l'horizon 2022. Pour rappel, les structures labellisées "Maisons Sport-Santé" (associations, centres de santé, hôpitaux, structures itinérantes...) ont pour but d'accueillir et d'orienter les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge. Dans ces MSS, les personnes, notamment celles orientées sur prescription médicale, seront prises en charge et accompagnées avec un programme sport-santé adapté par des professionnels de la santé et du sport. C'est dans ce cadre que l'association troyenne Akhilleus, forte d'un millier de licenciés, a décroché son label MSS. De son côté, le Codep EPGV de l'Aveyron a choisi une voie bien plus singulière, car, on le sait beaucoup moins, les Maisons Sport Santé peuvent également prendre la forme de plateformes internet et de dispositifs numériques.

LA MSS NUMÉRIQUE

"Quand j'ai vu l'appel à projets, j'y ai vu l'opportunité de faire du site internet notre Codep, une plateforme capable de centraliser des demandes de prise en charge de séances d'activité physique adaptées (APA) et de pouvoir ensuite orienter les patients sur les offres de la FFEPGV (Pack Sport Santé, GAC, etc.) et vers les clubs du département et/ou sur les animateurs formés pour les encadrer », explique Amandine Salvan, conseillère Développement, responsable du projet.

Pour justifier de la capacité du Codep 12 à répondre aux demandes de prescriptions médicales, Amandine s'est d'abord appuyée sur le réseau EffORMip, qui rassemble des éducateurs sportifs spécialisés, dont une dizaine travaillent pour les clubs EPGV aveyronnais, et des médecins eux aussi formés eFORMip. La conseillère de Développement peut aussi compter sur un socle d'autres animateurs EPGV formés Staps APA.

« Et en avril, poursuit Amandine, pour renforcer nos capacités



de prise en charge, nous proposerons à nos 36 animateurs du département de suivre le module de formation fédérale "Sport sur ordonnance" ».

DÉVELOPPEMENT ET RECRUTEMENT

Cela a suffi pour convaincre et à accorder une reconnaissance qui va faire aujourd'hui du Codep aveyronnais un acteur central du "Sport sur Ordonnance". « Les médecins d'effORMip, par exemple, nous adressent leurs patients atteints d'affections longue durée (ALD) légères et pour lesquels intégrer un cours GV normal, mais encadré par un animateur spécialement formé, peut suffire, moyennant quelques tests supplémentaires réalisés à part pour faire le bilan médical », détaille Amandine Salvan. L'hôpital de Villefranche a aussi fait appel à nos animateurs pour des séances d'éducation thérapeutique à l'hôpital même et à la Maison de Santé de Villefranche, plutôt que de surcharger les cabinets de kinés ; il nous envoie des patients atteints de lombalgies chroniques légères pour qui nos

séances GV peuvent convenir. Et puis nous avons un programme Gym'Après Cancer à Rodez." Sans oublier les séances du Pack Sport-Santé.

Vous l'avez compris, ce label "MSS plateforme numérique" peut offrir de formidables atouts. "Non seulement le Codep 12 va être reconnu auprès des professionnels de santé et nous permettre de monter différents nouveaux projets, mais il va aussi nous amener des patients qui n'auraient pas découvert l'EPGV sans lui et qui, après leurs séances prescrites, pourront peut-être adhérer à nos associations", espère la conseillère de Développement, très fière de son coup.

Un prochain appel à candidature est lancé ce mois-ci par les ministères de la Santé et des Sports. Et, par conséquent, l'occasion pour de nouvelles structures EPGV de bénéficier d'un label prometteur.

Vincent Rousselet-Blanc

CLUB SPORTIF GV DE CLICHY : LA BONNE RECETTE

Avec plus de 1 000 licenciés, le Club Sportif GV de Clichy figure aujourd'hui parmi les plus gros clubs GV de France. Présentation.

Né il y a 45 ans, le CS GV de Clichy n'a cessé de grandir pour, aujourd'hui, atteindre les 1 050 licenciés. Un développement exemplaire qui s'est accéléré ces dernières années. « Depuis deux-trois ans, précise Josette Slougui, la présidente du club, nous, sommes passés de 500 adhérents à plus de 1000 grâce à la diversification de nos activités qui touchent un public toujours plus large. Nous proposons 70 heures de cours et un tarif attractif - 170 € par an pour les habitants de Clichy ».

DES ACTIVITÉS POUR TOUS

Dans son offre de pratiques, on retrouve les activités classiques comme la gym dynamique, la course à pied, la marche nordique, mais aussi des activités tendances : Stretching Postural®, Feldenkrais, Aqua Fitness, Acti'March®, Gym Oxygène. De quoi diversifier son public : les plus jeunes pratiquants ont 18 mois dans les cours parents-enfant, les plus âgés se réunissent dans des séances adaptées aux seniors. Entre les deux, personne n'est oublié : des cours s'adressent à des personnes en situation de handicap (Handi Fitness) et parmi les activités physiques adaptées (APA), le C.S. GV de Clichy a développé des modules pour mieux accueillir des personnes souffrant de maladies chroniques avec le déploiement des programmes « Gym'Après Cancer » ou « Obésité ».

« LE BIEN-ÊTRE NE PASSE PAS TOUJOURS PAR DES SÉANCES QUI FONT TRANSPIRER »

22 ANIMATEURS

Pour mener à bon port l'ensemble du paquebot, le club peut compter sur un équipage de quatre bénévoles chargés de piloter les activités et leur promotion et sur une salariée pour la gestion administrative. Le conseil d'administration, quant à lui, composé de neuf personnes, se réunit pour gérer la stratégie de fonctionnement et de développement. Sur le terrain, l'association se repose sur 22 animateurs salariés et polyvalents. Parmi eux, Natalie Touitou-Benzaken y dispense six heures de cours par semaine. « Je travaille surtout avec un public de seniors actifs. Le mardi, nous avons des séances de gymnastique. Puis, je propose une séance adaptée aux personnes en situation de handicap ainsi



Postural Ball GV Clichy

qu'à des personnes valides ayant des difficultés (après une opération, par exemple). Le dimanche, je propose une heure de gymnastique, puis un cours où l'on apprend les danses du monde, et enfin une heure de Body Zen », détaille l'animatrice dont le premier objectif est d'apporter du bien-être à ses pratiquants. « Le bien-être ne passe pas toujours par des séances qui font transpirer, mais aussi par des activités douces, précise Natalie. Ces activités complètent une offre des séances plus toniques et cardio proposées par l'association ».

L'ATOUT COMMUNICATION

Si le CS GV Clichy recrute autant c'est qu'il est très actif pour

communiquer sur le terrain et sur le digital. Une grande partie des adhérents s'inscrit après des événements comme le Forum des Associations et le C.S. GV de Clichy possède un site internet bien tenu et une page Facebook animée régulièrement avec des images et des vidéos des activités proposées. En prévision, l'ouverture d'un compte Instagram et la proposition d'une solution de gestion des adhésions en ligne. En attendant, pour fidéliser ses licenciés, le C.S. GV de Clichy propose des animations conviviales comme un spectacle de magie offert aux enfants inscrits à l'association, des sorties au théâtre, des ateliers jazz et un atelier yoga prévu dès ce mois mars. La bonne recette quoi !

Alina Taranik



Au Forum des Associations Clichy

CS GV CLICHY

Site web : www.gvclichy.fr
Facebook : @gvdeclichy
Tél. : 06 88 38 44 28
Adresse : 80 Boulevard du Général Leclerc, 92110 Clichy

RSE : DE NOUVEAUX OUTILS POUR S'ENGAGER

Après s'être inscrite au côté du ministère des Sports avec la signature d'une charte d'engagements écoresponsables pour les organisations d'événements, la FFEPGV s'engage aujourd'hui auprès du CNOSF pour contribuer à enrichir sa nouvelle plateforme numérique RSE destinée à accompagner et diagnostiquer les structures souhaitant s'investir dans une démarche de Responsabilité Sociale et Environnementale.

Ce n'est pas une nouveauté, nous la pratiquons depuis de nombreuses années et pourtant, sur le terrain, la terminologie RSE, pour Responsabilité Sociale et Environnementale, laisse encore interrogatifs bon nombre de nos dirigeants, animateurs et adhérents. Cette RSE est pourtant un élément constitutif fort d'une Fédération comme la nôtre dont les statuts mêmes sont basés sur ses principes. La RSE fait partie de notre ADN. Elle se traduit notamment par la mise en place et la promotion d'activités physiques et sportives en faveur de l'éducation, de l'égalité, du respect, de la mixité et de la cohésion sociale, de la santé et du bien-être, tout en sensibilisant les pratiquants

à leur environnement et à l'intérêt de passer ou penser au développement durable. C'est pourquoi la FFEPGV s'est engagée courant 2019, de façon déterminée, dans une démarche RSE avec, pour signifier concrètement sa volonté, la signature de la charte des 15 engagements écoresponsables des organisateurs d'événements du ministère des Sports en novembre dernier.

DES OUTILS POUR S'ENGAGER

Aujourd'hui, la FFEPGV s'engage dans une seconde étape, aux côtés, cette fois, du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), qui vient de lancer en début de mois une toute nouvelle plateforme numérique enrichie d'une

boîte à outils de diagnostic et d'accompagnement permettant de mieux comprendre les enjeux de la RSE et de s'engager concrètement dans cette voie. « Cette boîte à outils est accessible à l'ensemble du Mouvement sportif, explique Audrey Wittersheim, chargée de mission Développement Durable et Sports de nature au CNOSF. Elle a vocation à accompagner les organisations sportives dans le développement ou le renforcement de leur démarche RSE en leur mettant à disposition une centaine de fiches recensant les bonnes pratiques, outils et exemples d'actions sur les différents thèmes de la responsabilité sociétale. En partageant les outils de développement durable du Mouvement sportif, elle permettra également aux fédérations, clubs et autres structures sportives de faire connaître leurs actions et de valoriser leurs pratiques sociétales et environnementales. Un outil permet aussi à chaque structure d'auto-diagnostiquer sa démarche RSE afin de pouvoir mieux se situer sur le chemin à parcourir. Et chaque

structure pourra bénéficier de statistiques permettant de mesurer l'évolution de leur engagement ». En complément, la plateforme propose également bon nombre d'informations pratiques, des guides actualisés, des textes de base de réglementation, la publication d'études, des fiches pratiques.

VALORISER ET PARTAGER SES ACTIONS

Dans ce cadre, la FFEPGV a ainsi profité des différents groupes de travail préparatoires qui ont précédé le lancement de la plateforme pour remplir une quinzaine de formulaires mettant en avant nos bonnes pratiques et nos actions remarquables. « Cela va de la mise en place des formations en ligne e-learning au programme Gym' Après cancer en passant, par exemple, par des expériences réussies de mutualisation de salles, de séances de sport ou d'emploi, le dispositif "Agir en milieu carcéral" du Coreg Auvergne Rhône-Alpes ou encore l'impression à l'encre végétale sur du papier labellisé FSC du magazine Côté Club et la subvention de 150 € offerte

« FAIRE CONNAÎTRE LES ACTIONS ET VALORISER LES PRATIQUES SOCIÉTALES ET ENVIRONNEMENTALES »



aux salariés afin de les inciter à s'inscrire à un club quel qu'il soit, ajoute Hugues Relier, Directeur Technique National-adjoint de la Fédération. Nous invitons maintenant l'ensemble de nos comités départementaux, régionaux et nos associations à se rendre sur la plateforme pour y inscrire leurs actions en remplissant le formulaire dédié. Mais ils peuvent aussi y aller pour s'inspirer des idées des autres, c'est aussi l'objectif de cette plateforme ».

PRENDRE CONSCIENCE ET DÉVELOPPER

La centaine d'actions concrètes proposées sur la plateforme est répartie à travers six axes d'action définis par le CNOSF. « Ce sont six lignes directrices qui s'appuient sur celles de la norme ISO 26 000 et que nous jugeons prioritaires, précise Audrey Wittersheim, du CNOSF. Elles concernent : une gouvernance responsable et durable dans la conduite de ses activités, l'épanouissement

social et professionnel pour le bon fonctionnement de l'organisation, le respect et l'implication des pratiquants dans la démarche RSE, la protection de l'environnement, le respect des règles et des valeurs éthiques dans la conduite de ses activités sportives (organisation de la pratique, comportements, dopage, médiatisation...) ou dans l'implantation d'équipements sportifs et le développement et l'attractivité des territoires. Chaque axe possède plusieurs sous-thèmes, il y a déjà de quoi faire. Mais d'autres sous-thèmes s'ajouteront peu à peu. » Pour partager plusieurs actions sur la plateforme, il faudra créer une fiche outil pour chacune des bonnes pratiques renseignées. « L'objectif de cette plateforme pour les organisations sportives (Fédération, Comités, Clubs) est de prendre conscience que la structure est déjà engagée dans une démarche RSE, d'accéder à des principes d'actions pour développer la démarche, pouvoir s'informer,

s'évaluer, s'outiller, s'inspirer, partager et promouvoir votre démarche, ajoute la chargée de mission du CNOSF. Mais pour une association ou une structure qui s'engage dans une démarche RSE, il ne s'agit pas de mettre en œuvre toutes ces actions en même temps, mais de prioriser celles qui répondent le mieux aux problématiques de l'organisation, de son sport et de son territoire afin d'atteindre petit à petit l'excellence ». Un outil que nous vous invitons à parcourir, à vous approprier, et à utiliser pour accompagner notre Fédération sur un chemin qui permettra de fidéliser vos pratiquants autour d'un mouvement fort, riche de sens et gratifiant, de séduire de nouveaux adhérents sensibles à cette démarche et de développer l'attractivité de votre territoire.

Vincent Rousselet-Blanc

TROPHÉES RSE DE LA FFEPGV

Il vous reste encore un mois, jusqu'au 15 avril dernier délai, pour candidater aux Trophées RSE de la FFEPGV 2020 en remplissant les dossiers qui vous ont été envoyés par mail le 31 janvier dernier. Pour rappel, cette opération officiellement lancée à Arles, lors de l'Assemblée Générale fédérale de décembre dernier et menée en partenariat exclusif avec le Crédit Mutuel, propose de récompenser deux clubs et deux structures déconcentrées (plus un Prix Coup de Cœur du Jury) pour leurs actions et initiatives en matière de Responsabilité Sociale et Environnementale (Environnement, Social, Gouvernance ou Économie). Les prix seront remis les 11 et 12 décembre 2020 à l'occasion de l'Assemblée Générale fédérale d'Antibes.





Tendances

UNE NOUVELLE FILIÈRE PILATES SPORT-SANTÉ

Respiration, posture, renforcement des muscles profonds... Côté santé, le Pilates a tout bon ! Pour accompagner au mieux ses animateurs dans l'enseignement des tendances sportives, la FFEPGV lance sa filière de formation Pilates Sport-Santé, une technique douce mais puissante basée sur le renforcement des muscles posturaux et ceux de la sangle abdominale au rythme de la respiration.

Inventée au début du XX^e siècle par Joseph Pilates, la méthode Pilates est arrivée timidement en France dans les années 90 pour exploser dès 2004. Aujourd'hui, elle s'est largement démocratisée. Cette méthode apprend à entraîner les muscles du maintien, avant les muscles superficiels. Elle dessine une jolie silhouette et un ventre plat, muscle le dos en profondeur, accroît la mobilité articulaire, au rythme d'une respiration latérale thoracique, bénéfique à la santé. Après les coachs sportifs, ce sont les professionnels de santé – kinésithérapeutes et sages-femmes – qui s'intéressent à cette pratique. De plus en plus plébiscitée pour le bien-être et les bénéfices qu'elle apporte, la FFEPGV propose désormais à ses animateurs sa formation filière Pilates Sport-Santé pour affirmer et

garantir le concept de séance de Gymnastique Volontaire tout public en club GV.

UNE TENDANCE SPORT-SANTÉ DE FOND

À la fois douce et exigeante, le Pilates est une méthode de renforcement musculaire reposant sur des exercices à réaliser de façon précise et dans un alignement parfait. Ces derniers renforcent le corps, notamment le centre, appelé core (« noyau ») : le transverse, les muscles profonds du dos et du plancher pelvien. Pratiqué avec ou sans accessoires, le Pilates repose sur 8 principes : respiration, contrôle, concentration, centrage, précision, isolation, fluidité et régularité. En privilégiant la qualité des mouvements plutôt que leur quantité, cette discipline sollicite en

priorité l'ajustement de notre posture, essentielle à la bonne santé de notre dos et de nos articulations pour garantir une aisance de mouvements au quotidien. Grâce à des exercices doux et précis, effectués en synchronisation avec la respiration, « le pratiquant apprend à connaître les forces et les faiblesses de son corps, et devient ainsi acteur de son bien-être », souligne Dominique Belotti, formatrice spécialiste Pilates et Techniques douces.

UNE NOUVELLE PÉDAGOGIE

La formation Pilates Sport-Santé vise à donner toutes les clés à l'animateur pour qu'il mène sa séance avec une pédagogie centrée sur les besoins de ses adhérents et dans le respect de leur intégrité physique. Le pratiquant doit sentir qu'il sera entendu dans ses limitations

physiques et qu'il recevra une attention particulière. De ce fait, la qualité d'accompagnement de l'animateur garantit la qualité pédagogique de ses futurs cours de Pilates. Lors de ces 42 heures de formation, l'animateur acquiert la méthode et les règles de l'enseignement ainsi que des connaissances complémentaires en anatomie et biomécanique pour mieux appréhender le fonctionnement du centre du corps. « L'animateur apprend le lien de chaque mouvement avec son bénéfice santé, enseigné par une pédagogie centrée sur les besoins du groupe, avec le respect le plus total de son intégrité physique, et par la proposition d'options individualisées », explique la responsable de formation. C'est pourquoi la formation se compose de deux socles : • Pilates Fondamental (21 h de formation) qui a pour objectif

de faire découvrir l'historique de la méthode Pilates, ses 8 principes et l'apprentissage des 15 mouvements fondamentaux pour construire une séance. C'est le premier niveau indispensable pour acquérir les bases de la méthode.

• Pilates Intermédiaire (21 h) vise à la maîtrise et l'enseignement des 24 mouvements et l'appropriation de la technique du « centrage » pour faire les liens avec le renforcement des abdos utiles à la santé, sans blessures.

LE MENTAL ET LE CORPS

Finalité de la méthode de Joseph Pilates, le Pilates repose sur l'harmonisation du corps et de l'esprit, la « conscientisation » de son corps par la posture, le mouvement et la respiration. L'alignement du corps est constamment sollicité (tête, cage thoracique, bassin) et crée un équilibre dans le corps. « Le tout s'effectue par un ressenti de l'intérieur du corps vers l'extérieur », explique Dominique Belotti. C'est le lien entre le mental et le corps. Pour que les exercices soient efficaces, il faut les exécuter dans un certain état d'esprit, avec une détermination et une attention particulière. C'est une des raisons pour laquelle la méthode repose sur 8 principes complémentaires.

Une fois associés, il en résulte une bonne santé physique mais aussi mentale. Le corps est renforcé et l'esprit dynamisé. »

DES PUBLICS SPÉCIFIQUES

La formation Pilates Sport-Santé proposent 3 options. Pour la spécialiste Pilates, « cela garantit à l'animateur d'offrir un cours qui évolue sans cesse, contribue à l'amélioration des capacités physiques de ses participants et maintient la motivation ».

• Dos-Cylindre et Petit Ballon (21h de formation) : ce module propose d'intensifier 23 mouvements de base à l'aide de ces accessoires : le cylindre et le petit ballon, « de savoir l'adapter en faisant le lien avec la santé du dos pour préserver au mieux ses pratiquants », développe Dominique Belotti.

• Senior (14 h de formation) : cette option permet d'adapter les mouvements du Pilates fondamental aux spécificités du public senior en lien avec les besoins liés au vieillissement et aux pathologies associées.

• Femmes enceintes (14 h de formation) : ce module permet d'adapter les mouvements du Pilates fondamental en fonction des trois trimestres de grossesse et d'identifier les besoins de la future maman jusqu'au 9^e mois de grossesse, mais aussi en post-accouchement.

« AVEC LE PILATES, C'EST LE RESSENTI DU CORPS QUI AMÈNE AU MOUVEMENT ET NON LE MOUVEMENT QUI PREND LE PAS SUR LE CORPS »,
DOMINIQUE BELOTTI

AVOIR PLUSIEURS CORDES À SON ARC...

À la formation en présentiel, s'ajoutent des supports pédagogiques (manuel de formation, séances prêtes à l'emploi, DVD) qui permettront à l'animateur d'être opérationnel dès le lendemain de sa validation aux épreuves. Sa certification repose sur le contrôle et l'évaluation de ses connaissances sur la spécificité de chaque manuel, sa capacité à démontrer avec qualité et à enseigner selon les principes de la méthode Pilates. Cette formation permet ainsi à l'animateur d'enrichir ses connaissances et de dynamiser son activité. Si le Pilates se pratique en tant que gym douce à part entière, il s'avère un bon complément pour les pratiquants d'activités

d'endurance, comme la course à pied et/ou le cross-training. « Engager le centre, renforcer le transverse, allonger la colonne sont des fondamentaux applicables dans d'autres pratiques sportives », souligne Séverine Vidal, Cadre Technique National. En se formant à la méthode Pilates, l'animateur « renforce aussi ses connaissances anatomiques, ses compétences techniques et améliore la prise en charge du pratiquant dans d'autres disciplines », ajoute-t-elle.

Élodie Sillaro



BÉNÉVOLES, ET SI VOUS VOUS FORMIEZ ?

Au cœur de la vie associative, l'engagement bénévole est vital au bon fonctionnement d'un club à tous ses échelons. Sans cesse sur le terrain et aux manettes d'associations, ils sont l'image de votre association. Alors qu'ils doivent sans cesse faire face à de nouvelles problématiques, la FFEPGV les accompagne à l'aide de programmes de formations qui sauront répondre aux ambitions de chacun, tout en les fidélisant.



Parce que le bénévolat relève d'un enjeu stratégique pour les clubs, la formation de ces derniers est primordiale pour la prospérité du mouvement associatif. Ainsi, en 2019 près d'un Français sur quatre donnerait de son temps de manière occasionnelle ou régulière en faveur d'une association (source : France Bénévolat). Former ses bénévoles, c'est donc accompagner les premiers ambassadeurs de votre association et leur montrer que leur engagement a du sens à vos yeux. Cette valorisation permet de répondre aux attentes individuelles des bénévoles, mais aussi de renforcer leur engagement, leurs prises de décisions tout en les fidélisant au sein de la structure.

Professionaliser les bénévoles, c'est également assurer la pérennité du projet associatif en leur permettant d'approfondir leurs connaissances techniques, d'explorer davantage les différentes sphères du Sport-Santé, d'être de meilleurs ambassadeurs de votre activité, mais aussi de se faire une place au sein du monde fédéral à travers des rencontres.

RÉPONDRE AUX ENJEUX DE DEMAIN

Le catalogue des formations fédérales propose des programmes pédagogiques personnalisés, fidèles aux exigences du terrain et surtout accessibles à tous. À l'instar des différents métiers qui interviennent au sein d'une association (animateurs,

formateurs, médecins...), le bénévole éprouve, lui aussi, le besoin de développer ses compétences et d'être en mesure de s'adapter et d'anticiper les challenges de demain. C'est pourquoi, le programme de formation fédéral comporte un cycle dédié aux bénévoles désireux d'approfondir leur savoir-faire et leurs connaissances à chaque niveau d'intervention.

Parce que les bénévoles d'aujourd'hui sont les dirigeants de demain, le Conseil National de la Jeunesse a créé en 2008 le certificat de formation à la gestion administrative (CFGGA) afin d'accompagner les volontaires désireux d'obtenir plus de responsabilités au sein d'une association. Assurée

par un organisme habilité par l'État, cette formation prévoit une partie théorique de 30 heures minimum et une période pratique d'au moins 20 jours au sein d'une association déclarée. Elle s'adresse notamment aux futurs dirigeants qui souhaitent acquérir des connaissances dans la gouvernance associative, la gestion financière ou encore les ressources humaines.

DIRIGEANT, ACCOMPAGNATEUR, ANIMATEUR OCCASIONNEL...

Par ailleurs, outre cette formation d'État, la Fédération propose également, dans son catalogue de formations, un ensemble de modules de formations continues adressées aux dirigeants. Parmi les différents thèmes

abordés, la configuration des différents organes statutaires d'une association, la gestion de l'emploi, la maîtrise des ressources financières, le management d'une équipe de salariés, la gestion de projets ou encore l'utilisation des outils de bureautique. Ainsi, la formation continue Dirigeant est destinée à tous les licenciés FFEPGV membres du bureau en tant que président, secrétaire ou encore trésorier, membre d'une instance dirigeante.

« LE BÉNÉVOLE LICENCIÉ DOIT AVOIR AU MOINS 18 ANS ET PRATIQUER RÉGULIÈREMENT LES SÉANCES DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE »

Pour les bénévoles désireux de s'investir autrement que dans les fonctions de dirigeants, d'autres formations sont proposées telles que la certification fédérale dans la fonction d'accompagnateur bénévole. Un programme qui s'adresse à ceux qui souhaitent encadrer des activités de randonnées sur des sentiers balisés ou répertoriés nécessitant une reconnaissance. Cette formation comprend ainsi deux niveaux ainsi qu'un volet spécial dédié aux accompagnateurs de randonnées en raquettes à neige. Pour s'y inscrire, le licencié FFEPGV doit obligatoirement

avoir plus de 18 ans et pratiquer régulièrement la randonnée pédestre ou l'activité marche. Enfin, le cycle de formations bénévoles de la Fédération comporte également un volet dédié aux licenciés souhaitant être sensibilisés à l'animation d'un groupe de pratiquants en remplacement occasionnel de l'animateur sportif. Exclusivement réservé aux publics adultes et seniors, le bénévole, à la suite de cette formation, sera en mesure de conduire occasionnellement des séquences d'animation préparées avec l'animateur en charge de la séance. Pour cette formation également, le bénévole licencié doit avoir au moins 18 ans et pratiquer régulièrement les séances de gymnastique volontaire.

Pour ces formations, le Comité Régional a pour mission la mise en œuvre de la formation continue pour les dirigeants de Comités Départementaux. En lien avec le Comité Départemental, il coordonne la mise en place du programme de formation continue pour les dirigeants d'associations. Concernant le financement des formations, plusieurs dispositifs existent, selon le statut du candidat : salarié, demandeur d'emploi ou travailleur indépendant. Pour obtenir plus d'informations sur les formations et le financement, retrouvez le catalogue de formations sur le site fédéral www.sport-sante.fr.

Alexandre Benard



La billetterie en ligne

Alors que de nombreux facteurs sont à prendre en considération lors de l'organisation d'un événement, le nombre de participants reste l'un des plus déterminants. Heureusement, des outils simples d'utilisation permettent désormais de garder le contrôle sur cette donnée.

UNE BILLETTERIE PERSONNALISABLE

Parmi les outils intégrés à la plateforme AssoConnect, partenaire digital de la Fédération et de ses clubs, la billetterie en ligne présente de nombreux avantages. En effet, elle permet directement via son espace en ligne de créer un événement en y associant une billetterie personnalisable selon que votre événement est gratuit ou non, ouvert au grand public ou réservé aux adhérents, avec un nombre limité de participants ou non. La billetterie en ligne d'AssoConnect vous permet de proposer différents tarifs ainsi que des réductions, en fonction du nombre d'achats, soit en fonction de l'acheteur (licencié ou non, par exemple). À travers l'analyse des ventes en temps réel, gardez le contrôle sur le nombre de participants et anticipez ainsi afin que tout soit prêt le jour J. Outre ces fonctionnalités essentielles, d'autres options permettent d'intégrer la billetterie créée directement sur sa page web ou celle de ses partenaires, de recevoir les paiements et de rembourser les participants en ligne ou encore de paramétrer des rappels.

CONSTRUISEZ VOTRE BASE DE DONNÉES

En plus de l'intérêt pratique qu'offre la billetterie en ligne, cet outil permet de récolter des données qui vous seront utiles dans l'organisation de vos prochains événements. En effet, il vous est possible d'enregistrer les coordonnées des différents participants afin de les recontacter en cas d'événements similaires ou pour leur proposer d'en savoir plus sur votre association. Analysez également le succès de vos différents événements grâce aux données fournies afin de savoir quel prix fixer, quelle date choisir ou encore quelle stratégie de communication a le mieux fonctionné. Prenez bien soin toutefois de vous renseigner auprès de notre service juridique sur les normes RGPD de protection des données et de leur utilisation.



V.R-B

DYNAMISER SON ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

La fin de la saison sportive est, pour la majorité des clubs, le temps des assemblées générales. Moment fort de la vie du club, l'assemblée générale est à la fois un moment institutionnel où se prennent collectivement les décisions importantes concernant la vie de l'association et un temps de dynamisation du club et d'implication des adhérents. Nadia Mauouche, directrice du service Vie Associative et Juridique de la FFEPGV vous donne ses conseils pour bien la préparer.

L'assemblée générale est avant tout destinée à informer et à consulter les adhérents. Pour autant, ce n'est pas une réunion fermée sur l'extérieur. La présence d'invités est ainsi essentielle pour gagner en visibilité et promouvoir les actions du club. A cet égard, le maire et les institutionnels avec lesquels l'association a créé un lien doivent être invités, de même que le comité départemental d'appartenance. En effet, l'information des membres doit aussi porter sur l'appartenance du club au réseau EPGV, les projets du comité départemental et régional d'appartenance et la licence sportive délivrée par la Fédération et adressée par mail à chaque adhérent. Chacun des invités présents doit pouvoir bénéficier d'un temps de parole, en début de réunion. S'ils ne peuvent être présents, pourquoi ne pas leur demander d'adresser un mot aux adhérents ?

La présence des animateurs est très importante également. Ils font le lien au quotidien entre les adhérents et le club, ils sont ainsi un des leviers importants de la dynamisation de l'association. Si les inviter est nécessaire, leur présence ne doit pas être une contrainte pour eux. Ils peuvent être invités à présenter leur projet pédagogique, à répondre aux questions des adhérents sur le contenu des séances et les évolutions envisagées.

Au-delà du contenu statutaire de l'assemblée générale (voir encadré), les élus peuvent décider de présenter tous

les sujets qu'ils jugent utiles à une bonne information des membres. Quoi qu'il en soit, il faut être attentif à la participation des adhérents, en laissant suffisamment de temps à leurs questions et en évitant les interventions trop longues.

La présentation des sujets et la succession des interventions orales doivent être dynamiques.

L'assemblée générale est aussi un moment indispensable pour rappeler aux pratiquants qu'ils ne sont pas des « clients » mais bien des



L'ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Avant l'organisation de l'assemblée générale, le premier réflexe doit être de consulter les statuts. Ils précisent les conditions d'organisation, de vote, ainsi que les sujets soumis obligatoirement au vote des membres. Les statuts fixent également les conditions de convocation. C'est, en général, une prérogative du président de l'association qui signera la convocation dans laquelle doit figurer l'ordre du jour, c'est-à-dire la liste des sujets qui seront soumis au vote des membres. Les sujets sont arrêtés, en principe, par le bureau ou le Comité directeur de l'association s'il en existe un. Certains

sujets sont incontournables et doivent faire l'objet d'un vote des membres :

- le compte-rendu de la précédente assemblée générale ;
- le rapport d'activités de l'année écoulée : Il s'agit d'une synthèse de l'activité de l'association réalisée au cours de la saison (le bilan des activités sportives proposées, des séances s'essai, des manifestations exceptionnelles, etc.).
- le rapport financier qui comprend le bilan et le compte de résultat de l'exercice clos et le budget prévisionnel de la saison suivante, ces documents sont présentés par le trésorier.

- La cotisation des membres pour l'année suivante : sur ce point il est important d'apporter aux membres une information claire et complète de l'utilisation de la cotisation, par exemple en présentant un graphique sur la façon dont la cotisation est utilisée (part utilisée pour le salaire, l'achat de matériel, etc.).
- le projet d'actions de la saison suivante : il indiquera les actions qui seront engagées la saison suivante (les cours proposés, les nouvelles activités sportives, les manifestations prévues, l'achat de matériel, etc.).

N.MAOUCHE

adhérents d'une association. C'est donc l'occasion de renforcer les liens entre les membres. En général, toutes les associations finissent l'assemblée générale par un temps convivial, autour d'un verre et de petits gâteaux, mais d'autres moyens existent, quelques exemples :

- Une intervention courte sur un sujet susceptible d'intéresser les adhérents. Peut-être y a-t-il parmi vos adhérents un spécialiste de la diététique ? De la cuisine saine ? Un passionné de randonnée qui fera partager son expérience ? Un animateur du club peut également faire une intervention sur la formation et le métier d'animateur sportif.
- A l'issue de l'assemblée générale, organiser une randonnée ou une séance d'activité sportive innovante, un pique-nique, en invitant la famille et les amis des membres à se joindre à vous.

- Proposer un échange autour de l'organisation d'un événement en laissant la parole aux adhérents. L'évènement peut avoir pour objectif de valoriser l'association, de renforcer les finances de l'association ou simplement de s'inscrire dans une démarche de solidarité. Il y aura certainement parmi les adhérents des personnes qui accepteront de participer à son organisation.

Tous ces moments, organisés en marge de l'assemblée générale institutionnelle, contribuent à faire en sorte que tous les adhérents soient acteurs de la vie du club. En laissant du temps à la discussion et aux échanges informels, vous augmenterez leur intérêt pour le projet associatif du club et peut être trouverez-vous parmi eux les dirigeants de demain.

Nadia MAOUCHE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE (AGO) OU ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE (AGE) ?

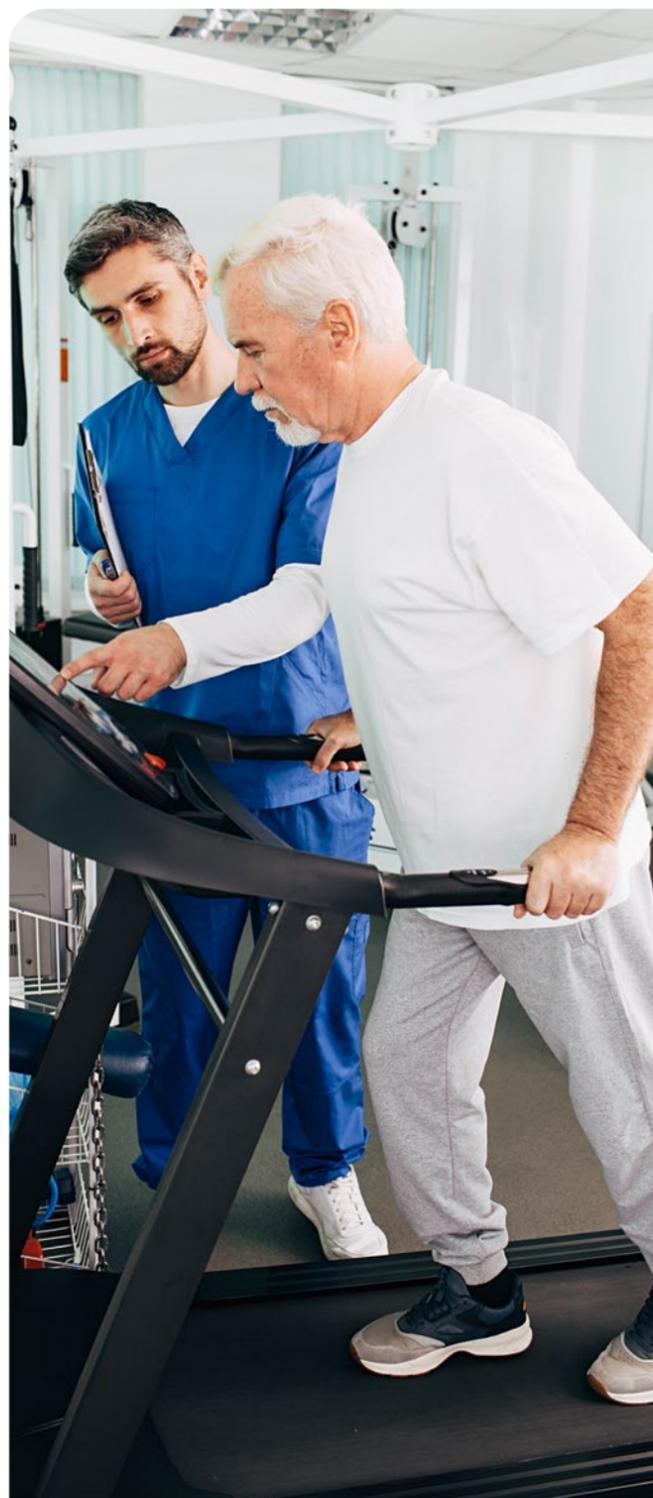
Dans la vie de l'association il est parfois nécessaire de convoquer une seconde assemblée générale en cours de saison sportive pour faire élire de nouveaux membres au sein du bureau ou du comité directeur de l'association, faire voter des décisions importantes ou un budget prévisionnel qui n'aurait pas été adopté lors de l'assemblée générale précédente. Dans toutes ces situations, il s'agit de convoquer une assemblée générale ordinaire. En effet, si les statuts de l'association prévoient l'obligation de la tenue d'une assemblée générale par an, il ne s'agit que d'un minimum et l'AGO peut être convoquée autant de fois que cela est nécessaire au cours d'une même saison sportive. La convocation de l'assemblée générale extraordinaire est nécessaire lorsqu'il s'agit de prendre une décision particulièrement importante, comme la modification des statuts ou la dissolution de l'association. Ces résolutions demandent, en général, l'approbation d'une plus large majorité des membres et un *quorum* plus important. L'AGO et l'AGE peuvent se faire dans un même temps. Il faut toutefois établir deux ordres du jour distincts précisant les résolutions à adopter pour chacune d'elles. L'association pourra articuler les deux temps librement, ouvrir l'AG ordinaire et ensuite l'AG extraordinaire ou inversement. L'essentiel étant de respecter les majorités de décision et de *quorum* de chacune des AG.

C. CORNEAU



ALZHEIMER, PARKINSON : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AUSSI

Elle est bonne pour le corps... Mais elle entretient aussi notre cerveau. Et si l'activité physique profitait aux pratiquants victimes de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson ? Côté Club fait le point sur le sujet.



Les maladies de Parkinson et d'Alzheimer sont deux maladies neurodégénératives. La première, décrite par James Parkinson en 1817, se caractérise par la destruction lente et progressive des neurones à dopamine. Ces derniers sont impliqués dans le contrôle du mouvement. La seconde, découverte par Aloïs Alzheimer en 1906, affecte principalement la mémoire, le langage, le raisonnement ou encore l'attention. Induite par le vieillissement ou par l'action de maladies dégénératives vasculaires, la maladie d'Alzheimer altère un certain nombre de fonctions cognitives. Lentement évolutives, ces deux maladies réduisent peu à peu l'autonomie de la personne, l'activité professionnelle, les liens sociaux et conduisent vers la dépendance, dont l'hospitalisation. Pour ces deux affections, le pronostic est donc toujours sévère, à plus ou moins long terme. Si de nouvelles découvertes laissent espérer une réelle révolution thérapeutique, les bienfaits de l'activité physique sur le cerveau ne sont pas à négliger.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST BON POUR LE CERVEAU

Comme le montrent de nombreuses études scientifiques, l'activité physique permet de ralentir les effets du vieillissement et d'exercer un effet protecteur sur les maladies neurodégénératives. Lorsque nous faisons de

l'exercice physique, notre cerveau est oxygéné. Qui dit une meilleure oxygénation des neurones, dit une diminution de leur dégénérescence et une amélioration de la microcirculation sanguine responsable pour partie de la réduction de la taille du cerveau. Les personnes physiquement actives ont une matière grise plus développée que les sédentaires, réduisant ainsi le risque d'être affectées par la maladie d'Alzheimer.

Plus on se bouge durant la vieillesse, moins on présente de lésions cérébrales, notamment au niveau de la structure de la substance blanche, une catégorie de tissu du système nerveux central. Les activités physiques d'endurance (marche, course à pied, vélo, natation, etc.) freinent le vieillissement cellulaire. En stimulant la télomérase, une enzyme connue pour son implication dans la sénescence, elle réduirait le raccourcissement des télomères. Ces derniers, au fur et à mesure des divisions cellulaires au cours de la vie, s'érodent. Ne pouvant plus jouer leur rôle, la cellule ne se multiplie plus et meurt.

Enfin, plus récemment, des chercheurs ont découvert que, l'irisine – une hormone et protéine sécrétée pendant l'exercice physique – aide à renforcer la mémoire à court terme. En agissant ainsi directement sur le cerveau, l'activité physique régulière ralentit l'apparition des maladies neurodégénératives, retarde

la dépendance et améliore la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes.

RENFORCER LES 4 PILIERS DE L'AUTONOMIE

« Que nous ayons 20, 40 ou 60 ans, les recommandations de l'OMS sont de 150 minutes d'activité d'endurance à intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance à intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité à intensité modérée et soutenue. Comme le précise John Picard, Conseiller Technique National à la FFEPGV et responsable du groupe expert « Senior », il est primordial de travailler les quatre piliers de l'autonomie. « L'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre sont les quatre composants du maintien de l'autonomie, que l'on doit perfectionner à tout âge. Pour le senior et le grand âge, il convient d'y ajouter un cinquième élément : la mémorisation. Notre programme Gymmémoire® allie oxygénation et travail des mécanismes de mémorisation au travers de situations pédagogiques diverses et variées. Il s'adresse aux personnes avançant en âge sans problématique liée à la maladie d'Alzheimer. Toutefois, nous pouvons l'adapter et utiliser certains contenus pour ceux qui sont touchés. »

Tout en mettant le corps en action au travers de divers ateliers ludiques, le concept Gymmémoire® cherche à conserver les capacités mnésiques en réentraînant les différents mécanismes de

mémorisation. « Nous agissons sur les mécanismes de codification (par association, indexation...), de stockage et de restitution de l'information sans oublier le rappel, élément indispensable pour ancrer un souvenir, un événement dans notre mémoire, poursuit John Picard. Au fur et à mesure des séances, avec le renforcement de l'attention et de la vigilance, la mémorisation s'en trouve améliorée. Avec la maladie d'Alzheimer, l'encodage de l'information n'est plus possible, mais il est toujours envisageable d'entretenir les mémoires procédurales (celle des automatismes), sémantique (celle des souvenirs anciens) et la mémoire perceptive (celle de nos 5 sens) ».

Il en va de même pour la maladie de Parkinson. « Nous savons qu'à un moment donné, le parkinsonien va être confronté à un problème d'équilibre, précise le CTN. Nous allons donc plutôt l'inciter à rester dans un travail d'équilibre dynamique (parcours), et de déplacement (marche). Marcher lui permet de maintenir et d'entretenir son système cardiovasculaire mais surtout son équilibre. Avec la rigidité musculaire qui s'installe, c'est à nous de trouver les

Aujourd'hui, en France, près de 3 millions de personnes sont directement ou indirectement confrontées à la maladie d'Alzheimer. De jour en jour, la maladie gagne du terrain : près de 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. D'ici 2020, notre pays comptera probablement 1 275 000 personnes malades*. La maladie de Parkinson, quant à elle, touche plus de 200 000 Français. Chaque année, environ 25 000 nouveaux cas sont diagnostiqués.**

* France Alzheimer & maladies apparentées ** France Parkinson

bons exercices pour améliorer sa souplesse articulaire avec des techniques douces comme le stretching, la relaxation, le tai chi... »

PRÉVENIR DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Avec une alimentation saine et équilibrée, l'éducation ou le fait de rester socialement actif, l'activité physique se veut l'une des possibilités pour prévenir le risque de déclin cognitif, à condition de pratiquer dès le plus jeune âge. C'est lors de notre enfance jusqu'à 20-25 ans que nous développons nos capacités physiques et que nous nous construisons un capital santé. Ne l'oublions pas, en améliorant les marqueurs cardiovasculaires et métaboliques, on prévient les éventuels problèmes de surpoids, de diabète et autres maladies pouvant survenir plus tard comme Alzheimer et Parkinson. L'activité physique a un impact

au niveau épigénétique, c'est-à-dire sur l'expression de nos gènes. Ainsi, plus on pratique une activité physique, plus on a un capital santé fort et moins vite apparaît la dépendance. « La courbe monte jusqu'à 20-25 ans, explique John Picard. Puis, elle redescend progressivement et inéluctablement avec le vieillissement normal. En bas, se trouve une ligne qui est le seuil de dépendance. En fonction de son parcours de vie (sédentaire, maladie, accidenté, veuvage, isolement, etc.) cette courbe varie d'un individu à un autre. Si on la franchit, que l'on se trouve en deçà, on tombe dans l'aide d'une tierce personne pour exécuter les gestes de la vie quotidienne. » Heureusement, en pratiquant une activité physique régulière tout au long de sa vie, nous pouvons éviter qu'elle ne descende et peut-être même l'amener à progresser.

Clarisse Nénard



Filière adulte : Marche Nordique Sport-Santé

La formation « Marche Nordique Sport-Santé » permet de développer les compétences pour animer en sécurité des séances ou des programmes dans une perspective Sport-Santé. Idéal pour enrichir les animations EPGV à l'extérieur avec une activité dans l'air du temps !



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✘ S'approprier les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques rattachées
- ✘ Concevoir des séances et/ou un programme de Marche Nordique Sport-Santé répondant à des intentions éducatives diverses
- ✘ Maîtriser les recommandations de mise en sécurité liées à l'activité.
- ✘ Permettre une pratique physique efficiente pour la santé

- ✘ Historique de la marche nordique
- ✘ La séance Marche Nordique Sport-Santé
- ✘ L'animation d'une séance, d'un cycle de séances, au service d'un projet pédagogique
- ✘ Situations d'apprentissages techniques
- ✘ Approche fonctionnelle et physiologique de la marche nordique

- ✘ Les bienfaits, communication, argumentation
- ✘ Perfectionnement de la technique personnelle
- ✘ Sécurité et cadre juridique pour une animation de marche nordique
- ✘ Matériel adapté : bâtons (taille, composition, etc.), vêtements, accessoires, etc.
- ✘ Développement durable
- ✘ Construire une planification de séances (programme) sur 12 semaines

POINTS FORTS ET BÉNÉFICES MÉTIERS

- ✘ Module de formation comprenant des ateliers interactifs - théoriques et pratiques
- ✘ Proposer une activité physique extérieure en pleine expansion, pour développer votre projet professionnel
- ✘ Ajouter une pratique innovante à ses propositions d'animation (cycle de séances ou programmes)

CONTENU

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :

- Courir Sport-Santé®
- Marche Active Sport-Santé
- Cross Training Sport-Santé

Animateurs

EXTÉRIEUR : PROGRESSER GRÂCE À LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

Composante incontournable de la progression dans les activités d'endurance - quels que soient le niveau ou la discipline pratiquée - la PPG est souvent inconnue ou délaissée des sportifs. Mais de quoi s'agit-il exactement ? Quel est son intérêt ? On fait le point !

Quelle que soit l'activité physique de plein air pratiquée (course à pied, trail, marche nordique ou sportive), il est important, en parallèle, de renforcer les muscles de son corps : c'est ce qu'on appelle la préparation physique générale (PPG). Souvent délaissée, elle est pourtant indispensable au coureur et au marcheur sportif pour progresser et permet de répondre aux sollicitations intensives des entraînements.

LA PPG EN PRÉVENTION DES BLESSURES

« La PPG est un ensemble d'exercices de renforcement musculaire, de cardio, d'équilibre et de travail de proprioception, visant à tonifier et rééquilibrer la structure du corps. C'est un véritable atout lorsque l'on pratique des activités d'endurance outdoor », explique Séverine Vidal, Cadre Technique National (CTN) et responsable des programmes Courir Sport-Santé® et Marche Nordique Sport-Santé® à la FFEPGV. Ce renforcement musculaire général contribue à la prévention des blessures propres aux activités outdoor (syndrome de l'essuie-glace, syndrome rotulien, lombalgie, etc.). « La PPG permet de renforcer le corps en profondeur et de supporter les contraintes de l'entraînement ». Les pratiquants évitent ainsi les compensations néfastes induites par la fatigue ou un déficit musculaire.



UN VRAI PLUS POUR PROGRESSER

Les apports de la PPG sont sous-estimés dans l'entraînement. Elle permet de travailler sa force. Bien que cette qualité physique ne soit pas un facteur prédominant pour les sportifs outdoor (contrairement à l'endurance), elle contribue toutefois à accroître la vitesse puisque, pour se déplacer, il faut exprimer une force plus importante que celle de la gravité. C'est d'autant plus important lorsque l'on pratique des courses en montées, en montagne ou en trail. La PPG améliore également l'amplitude du mouvement, la résistance musculaire et l'efficacité de la foulée (efficacité + économie). En renforçant les muscles les moins sollicités lors de la pratique, on affine aussi son

geste technique et on remédie à la dégradation de la posture au cours de l'effort.

QUAND PROGRAMMER LA PPG CHEZ VOS PRATIQUANTS ?

Cette préparation ouvre généralement une planification d'entraînement (début de saison) et précède une préparation physique spécifique (PPS), qui consiste en un entraînement précis sur tous les gestes techniques du sport pratiqué. Les périodes hivernales et estivales s'y prêtent bien. Les séances de PPG sont primordiales lors de la période de travail fondamental. « Renforcement musculaire fonctionnel, proprioceptif et postural, c'est ainsi que nous avons décidé de préserver le capital santé de nos pratiquants

4 PRINCIPES À INTÉGRER DANS SES EXERCICES DE PPG

- Des exercices fonctionnels polyarticulaires (qui mobilisent plusieurs groupes musculaires à la fois)
- Des exercices de gainage des ceintures abdo-lombaire, scapulaire (omoplates), pelvienne (bassin),
- Des exercices de coordination (vitesse, habileté, adresse)
- Des exercices de proprioception (équilibre statique et dynamique).

qui participent aux programmes Courir Sport-Santé® et Marche Nordique Sport-Santé® », explique Séverine Vidal. « Mais les exercices de PPG se pratiquent aussi tout au long de l'année en entretien afin de remédier aux faiblesses musculaires, d'améliorer la posture, la stabilité du bassin et de préserver la colonne », ajoute Emily Martineau, Cadre Technique National à la FFEPGV. Les séances de renforcement musculaire sont à programmer en dehors de séances de travail spécifiques (de types VMA, PMA, fractionné...) et hors des séances de récupération. « Elles ne viennent pas remplacer les séances de course ou de marche mais viennent les compléter », souligne Emily Martineau.

LE CARDIO-TRAINING NE MANQUE PAS DE SOUFFLE

Qui ne s'est jamais retrouvé essoufflé après avoir couru après un bus ou après avoir enjambé quatre à quatre les marches d'un escalier ? Avec l'entraînement cardio, on se sent moins à court de souffle et le cœur ne palpite plus au moindre effort. Il permet d'avoir une meilleure condition physique mais pas que ! Élodie Sillaro, auteur de "Mon cahier Body Training" (Solar) présente 5 de ses bienfaits pour s'y mettre !

Le cardio-training, c'est tout simplement la base de toute activité physique : marche, course à pied, vélo, natation, mais aussi entraînements cardio en salle. Il permet de travailler son endurance, avec pour objectif est d'être capable de tenir un effort d'intensité modérée le plus longtemps possible.

1 IL RENFORCE NOTRE CŒUR ET NOS POUMONS

Le cœur est un muscle qui fonctionne comme une pompe, se contractant et se relâchant pour faire circuler le sang et l'oxygène. Comme pour les autres muscles du corps, l'activité physique, notamment cardio, renforce le cœur. Il abaisse la fréquence cardiaque au repos, le cœur est ainsi moins sollicité. Plus tonique et plus puissant, il se fatigue et s'essouffle moins vite. Le cardio-training contribue aussi à maintenir les poumons en bonne santé.

2 IL PROTÈGE NOS ARTÈRES

L'entraînement cardio aide à la dilatation des artères, réduisant de surcroît le dépôt de cholestérol sur les parois. Il diminue ainsi la tension artérielle, c'est-à-dire la pression à laquelle le sang circule dans les artères. Plus la tension est élevée, plus le risque de maladie cardio-vasculaire est important.

3 IL MAINTIEN NOTRE POIDS DE FORME

Le cardio-training permet de brûler des calories et d'accroître notre dépense calorifique quotidienne, favorable à la perte de poids. De façon continue (endurance) ou en intervalles (HIIT, fractionné), le cardio permet d'aller puiser dans les glucides (sucre) et les réserves lipidiques (graisses). On n'en oublie pas pour autant le renforcement musculaire en parallèle. Une masse musculaire plus importante s'accompagne d'une dépense énergétique de repos également plus élevée. En renforçant nos muscles, le sport contribue à accroître notre métabolisme de base (quantité d'énergie dépensée au repos) pour assurer nos fonctions vitales.

4 IL RÉDUIT LE STRESS

La pratique d'une activité physique permet de réduire la pression et de contrer ses effets néfastes. En habituant physiologiquement l'organisme à gérer un stress (pouls, tension, sécrétions hormonales...) et à se relaxer après, l'entraînement cardio permet de mieux s'adapter et récupérer face au stress. On évacue les tensions, on chasse les idées négatives et on fait le vide pour se recentrer sur soi-même. Comme toutes les activités sportives, l'entraînement cardio contribue

à la sécrétion d'endorphines, les fameuses « hormones du bonheur », qui favorisent un sentiment de bien-être.

5 IL DOPE LE MENTAL

Plusieurs études américaines ont démontré le lien entre exercice physique (et notamment cardio) et la créativité. Une étude du Rhode Island College, démontrait que la créativité est plus élevée après une séance de 30 minutes d'aérobic, et ceci pendant un période de 2 heures. En 2014, une autre étude de l'Université de Stanford démontrait que la marche stimule les idées créatrices en temps réel et peu de temps après, aussi bien en intérieur qu'en plein air.

QUE FAIRE À LA FFEPGV ?

En extérieur : marche active, marche nordique, course à pied, randonnées, long-côte.
En salle : Aérobic (Aero Move), Danse (Afro Move, Dance Move), Cross-Training Sport Santé.

Avec l'entraînement cardio, on booste sa créativité, on éloigne les risques de dépression et on accroît sa confiance en soi.

Élodie Sillaro



BODY ZEN : PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS

Concentration, équilibre, maîtrise du stress ou encore amélioration du sommeil : le Body Zen, qui combine différentes disciplines, est à recommander à plusieurs titres, sans demander une condition physique particulière. Pourquoi s'en priver ?

Le Body Zen est un programme d'exercices qui rassemble les concepts du Qi cong, de la gym dansée, du yoga, du Pilates, des exercices inspirés de la méthode Feldenkrais et de la relaxation. Proposé comme une des activités « tendance » par la FFEPGV, les exercices du Body Zen se pratiquent en musique et visent à développer les sensations de son corps. Cette activité n'exige pas de préparation ou condition physique spécifique et permet de travailler la concentration et l'équilibre, et de réduire le stress et améliorer le sommeil.



transforment les séances en une pratique ludique et relaxante. Lors d'un cours, on travaille une palette d'éléments comme la coordination, la force, la souplesse, le mouvement dansé, le tout dans une ambiance musicale », complète la spécialiste du Body Zen.

UNE ACTIVITÉ QUI DEMANDE DE LA CRÉATIVITÉ AUX ANIMATEURS

Les animateurs qui souhaitent s'informer de façon plus approfondie sur la pratique du Body Zen, peuvent suivre une formation de 14 heures, lors de laquelle ils en apprendront plus sur la philosophie de ces disciplines et auront les principaux éléments afin de pouvoir créer leurs propres cours. « Quand je forme les animateurs au Body Zen, j'essaie de leur faire comprendre l'esprit du Qi cong, du Pilates, du yoga... En revanche, il n'y a pas de cours chorégraphiés pré-faits, chacun doit y mettre son énergie et sa création. Ils pourront s'appuyer sur le manuel du Body Zen que j'ai écrit et où je donne les clés pour pouvoir construire leurs cours », partage Isabelle Rossi.

Alina Taranik

« L'IDÉE EST D'APPRENDRE AUX GENS À PRENDRE CONSCIENCE DE LEUR CORPS DANS L'ESPACE »

Lors de la séance d'une heure, l'animateur est libre de décider quand passer d'une activité à une autre. Celles-ci s'enchaînent cependant dans l'ordre suivant : on commence par le Qi cong, puis les mouvements de la gym dansée, du yoga, du Pilates, on continue avec les exercices de la méthode Feldenkrais, pour terminer par les éléments de la relaxation. Le cours est construit de sorte à maintenir une fluidité dans la séance et la

transversalité entre les différents groupes d'exercices. « L'idée est d'apprendre aux gens à prendre conscience de leur corps dans l'espace », explique Isabelle Rossi, éducatrice sportive, intervenante extérieure de la FFEPGV en charge du wellness.

UNE TRANSVERSALITÉ ENTRE LES GYM DOUCES DU MONDE

L'activité du Body Zen s'adresse au public adulte/senior et reste accessible à tous les niveaux de condition physique. Bien qu'elle reprenne les mouvements des six disciplines, c'est surtout la philosophie, l'essence de ces pratiques, qui sont utilisées pour construire un cours à part entière. « Dans chaque cours, les six disciplines s'imbriquent les unes dans les autres. Le Qi cong sert souvent d'échauffement parce qu'il permet de travailler le souffle, la concentration, la capacité mentale. Mélangé

avec la danse, le yoga se concentre plutôt sur la force et la mobilité. Les exercices du Pilates renforcent les muscles du caisson abdominal et du dos. La méthode Feldenkrais aide à prendre conscience de son corps et des sensations internes, tout en préparant le pratiquant à la relaxation », décrit Isabelle Rossi.

Lors de la séance, il n'y a pas de vraie séparation entre les exercices des différentes disciplines. Une transition peut se faire en mélangeant les mouvements du Qi cong avec ceux de la gym dansée, puis les exercices de la gym dansée avec les postures du yoga, et ainsi de suite. « La variété des séquences dans le cours et le fait d'être amené à sentir son corps permettent aux pratiquants de mieux se détendre. Les disciplines corps-et-esprit mises ensemble,



MEMBRES DU CODIR

L'Assemblée Générale Fédérale d'Arles de décembre 2019 a été l'occasion d'élire et d'accueillir trois nouveaux membres au Codir de la FFEPGV : Elise Goubet, Christian Marcelot, Jean-Jacques Frouin. Parcours, expérience EPGV, motivation... Nous vous les présentons tels qu'ils se sont introduits auprès de la FFEPGV lors de leur candidature.

JEAN-JACQUES FROUIN

Expérience EPGV :

1986 : Animateur ; 1988 : Instructeur. 1989 : Formateur
1989 : Intègre la commission technique de la région Poitou-Charentes
1992-2000 : Président du Codep de la Charente
1992 : Membre du Coreg Poitou-Charentes puis du Coreg Nouvelle Aquitaine jusqu'à ce jour.



PARCOURS

Masseur-Kinésithérapeute en milieu rural depuis 45 ans, kinésithérapeute du sport ayant encadré des équipes nationales et pratiquant le sport depuis toujours, je suis convaincu que l'activité physique est essentielle pour optimiser son capital santé et ce, quel que soit l'âge.

RENCONTRE AVEC LA FFEPGV

Ma rencontre avec la Fédération, il y a plus de trente ans, fut de façon fortuite. En créant une séance d'activité physique pour des patients souffrant de petites pathologies, souvent dues à un manque d'exercices, avec une hygiène de vie mal adaptée, dans un milieu dépourvu d'offres, je me suis renseigné pour obtenir un statut légal afin de pérenniser ces séances. J'ai alors découvert la Fédération qui m'a convaincu d'adhérer, mais aussi de suivre des cours de formation d'animation venant compléter mes connaissances professionnelles. J'ai donc mis

le doigt dans le mouvement gymnastique volontaire et j'y suis passé tout entier.

MOTIVATION

Militant du Sport-Santé du fait de ma profession et de mon engagement fédéral, je suis profondément persuadé que la pratique sportive, adaptée à nos différents publics peut vite se transformer en médecine préventive. J'aimerais intégrer la commission médicale et travailler sur les programmes « Bien vieillir ». Découvrir aussi les stratégies et perspectives pour le dossier du sport sur ordonnance. Je souhaite également apporter mon expérience du milieu rural avec des clubs qui sont souvent les seuls lieux d'activité physique de leur commune et qui ont parfois des difficultés à appliquer la politique fédérale malgré l'aide des Coreg et des Codep. Et m'investir dans le Codir pour cette dernière année de mandat.

CHRISTIAN MARCELLOT

Expérience EPGV :

2012 : découverte de la FFEPGV et obtention du CQP ALS
Animateur/Educateur sportif
Créateur et chargé de développement de l'association Akhilleus (Aube)
Conception de la formation pour la FFEPGV en Cross training, sangle latex et postural (formation de 300 animateurs)
2019 : Ouverture d'une salle de 200 m² à Troyes et animation d'une chaîne vidéo



PARCOURS

J'ai un parcours atypique. J'ai débuté ma vie professionnelle en logistique de vente dans les grands magasins parisiens pour intégrer ensuite une équipe commerciale dans la région Grand Est. Puis j'ai repris des études, en médecine chinoise, suite à un travail en collaboration avec des professionnels de santé. J'ai alors découvert l'intérêt du placement du mouvement juste pour le bien-être général du corps.

RENCONTRE AVEC LA FFEPGV

Je suis devenu éducateur sportif en 2012 et j'ai décidé de créer un club GV à Troyes (Aube) : Akhilleus. Club qui compte aujourd'hui 9 salariés, 4,5 équivalents temps plein, près d'un millier de licenciés et qui accueille 1300 pratiquants

par semaine en incluant les conventions avec d'autres clubs GV. J'ai également développé des partenariats et des actions avec l'Hôpital de Troyes, l'Association des Paralysés de France et de nombreux autres partenaires institutionnels, sociaux ou privés.

MOTIVATION

A travers ma candidature au Codir, j'ai souhaité proposer partager mon expérience d'animateur-développeur d'une association fondée sur un contact permanent avec le terrain, avec les dirigeants de clubs, les collectivités territoriales et organismes d'Etat, les entreprises, les professionnels de santé et une très grande variété d'adhérents et de publics. Ma candidature ne s'inscrit pas dans une démarche « carriériste » mais dans une volonté de représenter une passerelle entre la Fédération et le terrain.

ELISE GOUBET

Expérience EPGV :

Juin 2014 : Elue présidente du club de Pont-Evêque (Isère)
Juillet 2014 : Obtention du CQP ALS AGEE avec la FFEPGV
Animatrice accueillante, tutrice (formation non finalisée) pour deux personnes CQP en 2017-28 et 2018-19.
Été 2019 : Membre de la commission PSF (Projet Sportif Fédéral)



« GRÂCE À MON INTÉGRATION AU CODIR, ME PERMETTRE D'APPRENDRE, DE PARTAGER, D'ÉCHANGER, DE "PRENDRE DE LA HAUTEUR", DE RÉFLÉCHIR, D'ANALYSER POUR CONSTRUIRE UN PROJET OU REMPLIR UNE MISSION »

RENCONTRE AVEC LA FFEPGV

Après 15 ans comme responsable Qualité dans l'agro-alimentaire, je consacre aujourd'hui mon temps à l'association Sportitude Plus en tant que présidente et animatrice Pilates. J'ai fait la connaissance avec le sport en commençant la course à pied en 2011 et en participant à plusieurs trails. Je me suis inscrite à l'EPGV Pont-Evêque en 2013 pour pratiquer la Marche Nordique. Cela m'a donné ensuite envie d'animer des séances sportives. J'ai passé le CQP ALS AGEE en 2014 et j'ai animé des cours de cardio, renfo, marche nordique et "Tendance" (Aéro Move, Body Zen, Cross training, De Gasquet). Après une formation Pilates en 2016, je donne aujourd'hui uniquement des cours de Pilates 3 heures par semaine.

AU SERVICE DU CLUB

J'ai été élue présidente du club GV de Pont Evêque en juillet 2014. L'objectif était de relancer l'association à l'époque menacée de dissolution. Aujourd'hui, l'association a

retrouvé une situation sereine avec 330 licenciés et un budget de 76 000 euros. Pour continuer à aider le club, j'ai obtenu en 2017 une licence pro gestion et développements des organisations sportives à l'Université Claude Bernard Lyon 1. Cette formation m'a permis d'approfondir et d'acquérir des compétences pour développer divers aspects au sein de Sportitude Plus : communication, gestion de projet, stratégie marketing, vente, ressources humaines... Je suis également le pilote de l'événement « La Foulée des Gordes », une course à pied en nocturne, qui a rassemblé 253 participants et 85 bénévoles pour sa première édition en novembre 2017 et 380 participants et 90 bénévoles pour la 2^e édition en 2018.

MOTIVATION

J'ai eu la chance de faire plus ample connaissance avec la Fédération lors de la dernière assemblée générale de Lorient en 2018, puis de faire partie de la commission PSF 2019 avec grand plaisir. Je souhaite aujourd'hui

proposer mes compétences à la Fédération. Et, grâce à mon intégration au Codir, me permettre d'apprendre, de partager, d'échanger, de « prendre de la hauteur », de réfléchir, d'analyser pour construire un projet ou remplir une mission.

LE CODIR

Le Comité Directeur ou Codir est en charge de la définition de la politique de développement de la Fédération, de la stratégie à mettre en place et de faire appliquer les décisions qui ont été prises en assemblée générale. Ses membres, bénévoles, sont élus en AG électorale. Pour la mandature en cours, et avec l'élection des trois nouveaux membres en décembre 2019 à Arles, le Codir de la FFEPGV compte désormais 19 personnes. Il est présidé par Patricia Morel, la présidente de la Fédération.



LE SPORT-SANTÉ, TOUTE UNE HISTOIRE

Si la FFEPGV est aujourd'hui une référence dans le domaine du Sport-Santé, ce concept n'est officiellement apparu qu'en 1993. Après avoir cohabité avec d'autres notions, l'appellation a fini par s'imposer définitivement comme l'une des marques politiques fortes de la Fédération. Dans une mini-série débutée le mois dernier, Côté Club vous propose de revenir sur les grandes dates de l'histoire de l'évolution d'un concept fédéral emblématique. Ce mois-ci, nous évoquerons la période 2001-2005 pendant laquelle le Sport-Santé s'organise face à la concurrence.

PARTIE 2 : 2001-2005

2001 – Livret "Sport-Santé, un engagement politique"



Dans ce livret de 70 pages co-écrit par Nicole Lamouroux, présidente de la Commission Formation, Françoise Sauvageot, Directrice Technique Nationale, et Claude Jeanne, CTN chargé de la formation, le concept Sport-Santé s'affiche comme l'axe politique majeur de la FFEPGV, mais aussi comme le fil directeur des contenus de formation et l'axe principal de communication interne et externe. Ce document insiste à de nombreuses reprises sur les risques liés à la sédentarité et à l'obésité et sur la pratique d'une activité non compétitive, préférable à la compétition, car elle réduit très fortement les risques d'accidents liés. La fin du paragraphe intitulé "Définition du concept dans le cadre fédéral" est on ne peut plus claire : "La recherche

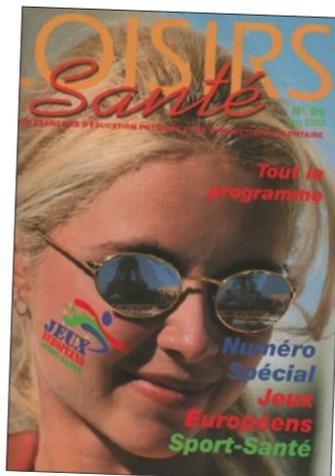
de la santé et des meilleures conditions de son maintien représente la pierre angulaire de la Fédération qui, depuis ses origines, poursuit ses travaux pour adapter la séance aux évolutions scientifiques et socio-économiques et mettre ainsi en adéquation activité physique et bien-être." Enfin, ce document appelle à "dissocier santé et médecine" (un débat qui ressurgira tout au long de la période), la santé n'étant pas qu'une pratique de soins. Il insiste aussi sur le rôle central de l'animateur chargé de créer un contexte relationnel favorable.

03-04 mars 2001 – Assemblée Générale de Montpellier

La concurrence autour du Sport-Santé est abordée pour la première fois en Assemblée Générale. Dans son discours de candidature pour la présidence, Gérard Auneau revient longuement sur la participation des médecins. Il souhaite organiser un groupe de médecins au niveau fédéral, dont les propositions pourraient être reprises par des commissions médicales départementales et régionales. Gérard Auneau est réélu président.

02-03 mars 2002 – Assemblée Générale au Mans

C'est lors de cette AG qu'apparaît pour la première fois dans les échanges le terme « sport par ordonnance », projet développé avec le médecin fédéral Joel Simon. Cette notion avancée en 2002 est conforme à sa mise en œuvre actuelle : « On peut penser que cette initiative sera non seulement utile pour nos concitoyens, mais pourra aussi inciter les médecins, par une meilleure information, à prescrire des mesures préventives et en particulier la pratique d'une activité physique non compétitive plutôt en référence à la Gymnastique Volontaire », martèle Gérard Auneau.



08-09 mars 2003 – Assemblée Générale de Lille

Pendant l'AG, Gérard Auneau rappelle : « La sédentarité provoque un stéréotype de vie qui entraîne toute une série de conséquences sur nos modes de vie et notre santé. Les effets sont multiples et souvent difficiles à identifier, car la plupart du temps appréciés de manière globale. Pourtant une activité physique non compétitive, même de faible intensité, apporte un mieux-être immédiat et garantit contre les risques accrus de maladie. Nos convictions sont alors renforcées par les résultats de recherches épidémiologiques qui vont tous dans le même sens. De fait, notre message politique, qui consiste à concevoir et à développer une démarche préventive de santé publique basée sur l'activité physique, est particulièrement pertinent et nous devons le rendre lisible sur le terrain, dans le cadre des sections de Gymnastique Volontaire. »

06-07 mars 2004 – Assemblée Générale de Bordeaux

Le terme Sport-Santé est mis en retrait au profit de « Activité Physique et Santé ; Lutte contre la Sédentarité ». Ce changement traduit une volonté de se démarquer des autres acteurs (fédérations) qui viennent sur le terrain du

Sport-Santé. Pendant la saison 2003-2004, un catalogue a été créé avec 12 programmes différents dont "Atout Gym" pour les publics nécessitant une activité adaptée à leur problème de santé.

11 décembre 2004 – Assemblée Générale de Poitiers

Interpellé par un Codep sur le passage de « Sport-Santé » à « Activité Physique et Santé », Gérard Auneau répond que la Fédération a déjà abandonné le terme « Sport pour tous » car trop générique et trop orienté olympisme. Le terme d'activité est préféré car plus large. Enfin, concernant la santé, il précise que "la démarche de santé publique appartient à tout le monde, à tout citoyen, ce n'est pas simplement une notion propre au ministère de la Santé." En clôture de cette AG, Gérard Auneau affirme que le rôle de la FFEPGV est de « convaincre notre entourage, les sédentaires, nos concitoyens, qu'il est absolument indispensable, pour leur trajectoire personnelle, d'apprendre à gérer leur santé par l'utilisation de l'éducation physique et de la gymnastique volontaire ».

Codir de février 2005

Le Codir valide la proposition de dépôt d'un CQP "Activité Physique Prévention Santé" (APPS). En mai, le nouveau Codir se positionnera plutôt sur un double dépôt, avec le CQP Animateur de Loisirs Sportif (ALS). C'est ce dernier qui sera retenu par la CPNEF. Le CQP APPS (Commission Paritaire Nationale de l'Emploi et de la Formation) avait pour ambition



de positionner la séance GV au cœur de la prévention santé.

05-06 mars 2005 Assemblée Générale de Nancy

Dans son discours d'ouverture Gérard Auneau fait le bilan de la Fédération depuis son élection en 1993. Après avoir évoqué la hausse du nombre de licenciés, il déclare : « Ce n'est pas parce que nous avons structuré le discours sur la santé que nos activités sont dominées par ce concept. Nous sommes une fédération sportive, nous restons une fédération sportive, d'abord et surtout, qui présente la particularité de concevoir et d'appliquer des pratiques physiques non compétitives qui permettent d'améliorer la santé de ses

adhérents. Cet objectif Santé se trouve au bout d'une chaîne évolutive fondée sur l'incitation générale au mouvement qui aboutit nécessairement à un mieux-être et à un mieux se porter. Certains, utilisant volontairement et de manière erronée le terme « santé », ont profité de cet argumentaire pour justifier l'abandon de nos objectifs politiques et stratégiques. Ce serait une erreur fondamentale et la remise en cause de tous nos acquis qui, depuis 12 ans, ont été à l'origine de nos succès." Il se défend aussi d'avoir médicalisé la fédération : "certains ont pu dire que nous avons pris l'option santé, c'est-à-dire la dimension médicale... Certes, nous évoquons dans



ce document la notion de santé publique mais que je sache, ce terme relève de la responsabilité de tout citoyen alors que précisément le monde médical en partie, et fort heureusement il y a des médecins qui ont compris l'intérêt de la prévention, se préoccupe peu de ce secteur d'intervention en occultant trop souvent le mode préventif." Au terme de cette Assemblée Générale difficile, Gérard Auneau ne sera pas réélu. Jeanine Faivre devient présidente.

Jonas Micard



Reportages

JOYEUX ANNIVERSAIRE !

Ces derniers mois, de nombreux clubs ont fêté des anniversaires symboliques de leur attachement à la GV : 40 ans, 50 ans, qu'ils sont affiliés à la Fédération. Ça méritait bien de souffler une petite bougie avec eux.



50 ANS : GV ROMORANTIN

Pour ses 50 ans, l'association GV Romorantin (Loir-et-Cher) a organisé une grande soirée "Black Gym". Au programme, dans le noir ou presque, et toujours en musique, 132 convives ont été invités à se détendre, sourire...et à faire un peu de gym chorégraphiée, en tenue fluorescente et sous la houlette d'un duo d'animatrices, Céline et Carole.

40 ANS : GYM PLAISIR

Pour son 40^e anniversaire, l'association GV Gym Plaisir de Miélan, dans le Gers (32), a offert à ses adhérents une journée festive à la salle des fêtes du village, rythmée par Christelle et le club country d'Estampes. Le maire, Jean-Loup Arenou, a remercié Mme Danielle Cros, présidente du Codep Epgv 32, ainsi que les dirigeants, pour l'excellence de cette association de 85 licenciés.

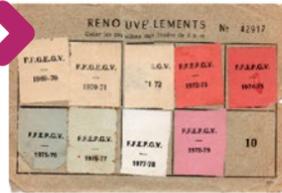


40 ANS : CODOGYM

40 ans pour l'association Codogym de Codognan, dans le Gard. Saluée lors d'une soirée spéciale par le maire de la commune et par Line Bourneton, la secrétaire du Codep Epgv du Gard, Martine Coquerelle, la présidente de Codogym, s'est félicitée de l'évolution et de la bonne santé du club en compagnie des anciennes présidentes du club invitées à l'événement.

50 ANS : ASSOCIATION FAMILLES EN MOUVEMENT

Créée en 1969, par Brigitte Gaget, la section GV de l'association Familles en Mouvement de Corbas (69) a célébré ses 50 ans en janvier dernier. Sa vice-présidente, Louise Buisson, a pu témoigner de l'évolution de son club, étant elle-même licenciée... depuis sa création. "Il y a 50 ans, nous étions seulement 5 au démarrage et ce n'était pas très bien vu de faire de la GV. Aujourd'hui, je suis fière d'avoir contribué à installer le concept Sport-Santé dans nos pratiques et mentalités", raconte Louise, 82 ans et toujours dynamique vice-présidente et responsable de la Gym, à la tête d'une section de plus de 300 licenciés.



40 ANS : GV SASSENAGE

En présence du maire, Christian Coigné, et de l'adjoint aux sports, Jérôme Boetti, les dirigeants et licenciés de la GV Sassenage, emmenés par leur président Patrick Smyl, en Isère, ont dignement fêté leurs 40 ans d'affiliation à la FFEPGV lors d'une soirée festive qui a permis à chacun d'échanger les grands souvenirs de l'association.



VOTRE ACTIVITÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ



- ▶ ASSURANCE DE VOS LOCAUX, BIENS, ÉQUIPEMENTS SPORTIFS...
- ▶ RESPONSABILITÉ ET COUVERTURE DU DIRIGEANT
- ▶ PROTECTION JURIDIQUE



www.groupama.fr/assurance-associations

ASSUREUR OFFICIEL

Groupama Paris Val de Loire - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Paris Val de Loire - Société d'Assurance Mutuelle immatriculée auprès du Registre du Commerce et des Sociétés de Créteil - 382 285 260. Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution située 4 Place de Budapest - 75436 Paris Cedex 09 dont le Siège Social est sis 161 Avenue Paul Vaillant Couturier - 94258 Gentilly Cedex. www.groupama.fr. Document et visuels non contractuels - Crédit photo : Shutterstock - Création graphique : Groupama Paris Val de Loire, 12/2019.

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 ?



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

Fédération Française
EPGV