

# OPTION SPORT SANTÉ

LE JOURNAL DES LICENCIÉS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

ÉDITION ÎLE-DE-FRANCE



Sport & activité physique

## ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE DES PROGRAMMES AU SERVICE DES SENIORS

Sport & bien-être

## CES OBJETS CONNECTÉS QUI NOUS AIDENT À GARDER LA FORME !



## « UNE NOUVELLE SAISON SPORTIVE S'OUVRE À VOUS !

**L**a Gymnastique Volontaire n'a pas fini de vous étonner. Vous aurez la chance, lors de cette rentrée sportive, de retrouver vos animateurs d'Ile-de-France en grande forme. Ils auront surtout fait le plein de nouvelles idées. Leur objectif : vous proposer des séances innovantes, bénéfiques pour votre santé et toujours plaisantes. À la Fédération, nous pensons que l'activité physique et sportive doit être ludique et se renouveler sans cesse pour vous apporter toujours plus de motivation. En fin de saison dernière, ce sont près de 900 animateurs qui ont participé à la nouvelle expérience des Conventions Gym Volontaire. Un moyen inédit pour eux de s'enrichir et de découvrir toutes les activités tendances qui feront, dès cette rentrée, la Gym Volontaire.

Multi-facette, la Gym Volontaire se pratique de manière différente selon les territoires, le savoir-faire des animateurs, et surtout vos attentes et votre forme. C'est pour cela qu'à la FFEPGV nous portons une attention toute particulière à la formation des animateurs. Ils sont titulaires d'un diplôme reconnu par l'Etat, qu'ils complètent le plus souvent par une formation fédérale spécifique et qu'ils cherchent sans cesse à améliorer par les formations dites continues proposées par le département et/ou la région. Car, pour que vous preniez du plaisir et constatiez des progrès au quotidien, il vous faut des animateurs disponibles et compétents.

Bonne rentrée sportive à toutes et tous !



Françoise SAUVAGEOT,  
Présidente de la Fédération  
Française EPGV



Christine ASKENAZI,  
Présidente du Comité Régional  
EPGV d'Ile-de-France

### OPTION SPORT SANTÉ

Journal officiel de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) - 46/48, rue de Lagny - 93100 Montreuil - Tél. 01 41 72 26 00 Fax 01 41 72 26 04 - contact@ffepgv.fr / site Internet : www.sport-sante.fr

Directrice de la publication et de la rédaction : Françoise Sauvageot, présidente de la FFEPGV / Coordination rédactionnelle : Stéphanie Alperovitch (Sport Intelligence) / Rédaction : Sport Intelligence avec la participation de Claire Burgein et Nicolas Mathé (SapienSapiens), Stéphanie Darzon, Juliette Giraud, Claire Goutines / Comité de lecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Annie Pedrero, Christiane Lamblet, Nicolas Muller, Florentine Valton, Zélda Garnier / Coordinatrice régionale : Emily Martineau / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, Fx Wiat / Couverture : Fx Wiat

Ce magazine est imprimé sur papier 100% fibres recyclées post-consommation



## LE SUCCÈS DES CONVENTIONS

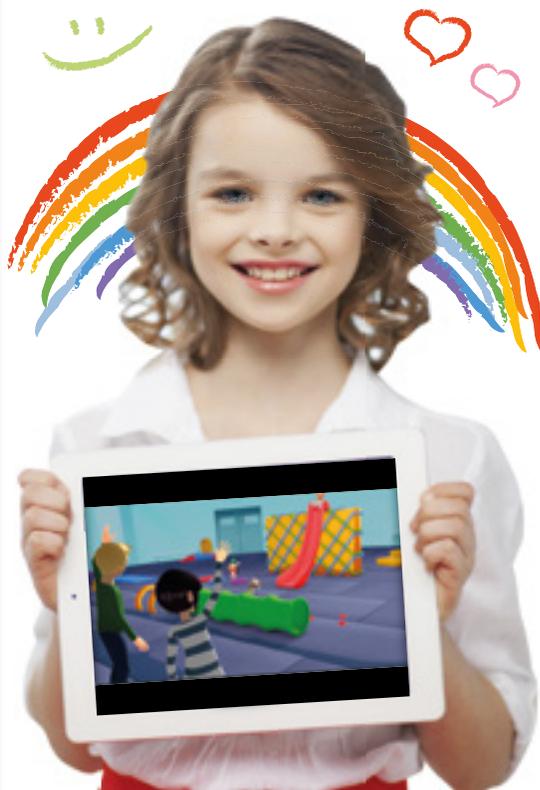
**L**ille, Angers, Nîmes, Pau, Vichy. 5 villes, 5 dates et jusqu'à 220 participants au même rendez-vous ! Sans oublier, Saint-Denis de La Réunion qui attend de nombreux animateurs ce 17 octobre. Les Conventions Gym Volontaire, premiers grands événements fitness organisés par une fédération française sportive, ont permis aux animateurs EPGV de partager un moment extraordinaire et d'appréhender les dernières techniques. Au programme, Latino Move avec Jessica Mellet, Body Zen avec Isabelle Rossi, Fit Work avec Nabil Alouane et Boxing Energy avec Brice Harraca-Taulet.

Encore merci et bravo à tous les participants et rendez-vous très vite pour de nouvelles dates... A suivre sur [www.conventiongymvolontaire.fr](http://www.conventiongymvolontaire.fr).

## LES 9 MOIS-6ANS EN IMAGES

Afin de permettre aux clubs EPGV de valoriser les cours proposés aux enfants âgés de 9 mois à 6 ans, la Fédération a réalisé un dessin animé à destination du plus grand nombre. À partager sans modération !

<https://vimeo.com/129554312>



## DE LA GYM VOLONTAIRE EN ANTARCTIQUE

La FFEPGV participe, depuis janvier 2015, à un programme au profit des membres de la 65<sup>ème</sup> mission polaire française de la base Dumont d'Urville en Antarctique.

Ce programme vise, via l'activité physique et sportive, à endiguer les effets du syndrome de l'hivernage dus à un long confinement et à un manque de lumière naturelle (nuit permanente de mai à août). « C'est une première qui vise à contribuer au mieux-être général des personnels qui vivent une année entière sur cette base reculée », précise François Grosvalet, chef de district de la base, ancien professeur d'EPS et animateur sportif EPGV pour l'occasion. Durant toute cette période de crépuscule, il a proposé 2 séances EPGV aux membres de la base.



Depuis le mois de septembre, le rythme est passé à 3 séances par semaine afin de préparer leur retour sous nos latitudes. « Cette pratique sportive encadrée, témoigne Corentin Quédec, électronicien, nous permet de rester motivés surtout pendant l'hivernage et de suivre des séances riches en exercices, qui ne sont pas réalisables par soi-même. C'est pour cela que j'y participe, à chaque fois, avec plaisir. »

### 77 – Seine-et-Marne

## L'EPGV FAIT SES COURS(ES)

Après Evry 2 en janvier et Rosny 2 début juin, c'était, du 17 au 20 juin, au tour du centre commercial de Villiers-en-Bière de se mettre au sport !

Au programme de cet événement organisé par le CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif) de Seine-et-Marne avec la participation du Comité Départemental EPGV : démonstrations, parcours de motricité pour enfants et initiations à la danse aéro latino et au Fit'Ball ; le tout complété par des tests d'aptitude et de performance.

« Une manière ludique et efficace de sensibiliser les gens aux bénéfices de la pratique sportive et de leur faire connaître la Fédération », se félicite Brigitte Bossion, la secrétaire du Comité.



L'événement a rassemblé un total de 124 participants de tous les âges.

### 77 – Seine-et-Marne

## L'EPGV S'ENFLAMME

« Depuis leur création il y a 35 ans, Les Jeux de Seine-et-Marne connaissent un succès grandissant. Nous avons été honorés que la mairie de Veneux-les-Sablons nous invite, pour la 1<sup>ère</sup> fois cette année, à y participer », se réjouit Claudine Marchand Revers, la secrétaire du Club EPGV de la commune. Et pas seulement pour faire de la figuration, puisque c'est Katia, une des membres du bureau de l'association, qui y a effectué le passage du flambeau olympique lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux le 6 juin ! Un beau symbole pour ce club dont les effectifs, en forte hausse, ont atteint 220 adhérents la saison dernière.



### 92 – Hauts-de-Seine

## ZUMBA® DANS LE MÉTRO

Bravo aux 30 licenciées EPGV qui ont participé au second « Jeudi Danse » de la RATP, coaché le 11 juin dernier par 4 animatrices de la GV de Clichy en collaboration avec le Comité Régional EPGV d'Ile-de-France. Spéciales Zumba®, ces trois heures de démonstration et d'initiation avaient même fait l'objet de chorégraphies en ligne pour que les aficionados puissent s'entraîner en amont !



92 – Hauts-de-Seine

## DU SPORT ET DES SCOUBIDOUS...



Joueur de tennis et de foot dans sa jeunesse, coach sportif depuis 10 ans et animateur EPGV depuis 6 ans dont 3 à la **GV de Clichy**, Matthieu Rigot était LE candidat pour prendre la tête des NAP (Nouvelles Activités Périscolaires) multisports de l'école élémentaire Pasteur de Clichy. « À peine retenu par la mairie de Clichy sur la base d'un solide dossier de candidature établi par notre présidente, notre club m'envoyait au front à raison de 2 heures chaque mardi ! »

Bilan de cette première année : beaucoup de bonheur et autant d'énergie dépensée. « La tranche d'âge des 6-10 ans est à la fois passionnante et difficile à canaliser, surtout lorsque que l'on intervient dans un cadre ni vraiment scolaire, ni vraiment récréatif et qu'il faut faire avec les moyens du bord ! Il m'a fallu faire appel à tout ce que j'avais appris lors de ma formation mais aussi puiser dans les moindres recoins de mon expérience. »

94 – Val-de-Marne

## LA GYM À L'HÔPITAL



Animatrice EPGV depuis 20 ans, intervenante en EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes), déléguée seniors au Comité Départemental EPGV 94, Pascale Bras a aussitôt posé sa candidature lorsque le Comité a été sollicité par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale (DDCS) pour intervenir à l'hôpital Paul Brousse de Villejuif.

Le projet ? « Animer, en collaboration avec mon homologue Mehdi Vigneron, des séances découvertes pour des petits groupes issus d'un long séjour gériatrique, d'oncologie et d'addictologie. » Un essai réussi puisque « sous le regard étonné et bienveillant du personnel de l'hôpital, des personnes âgées confuses ont trouvé de l'apaisement, de jeunes addicts un défolement, et tous de la motivation ».

L'expérience « Gym à l'hôpital » sera renouvelée dans le cadre de l'opération Sentez-vous Sport.

92 – Hauts-de-Seine

## LES APA DE LA GV DE CLICHY

Gym Obésité, Gym Diabète..., depuis 6 ans la GV de Clichy développe avec un soin particulier son offre d'Activités Physiques Adaptées (APA). « Les personnes n'ayant pas fait d'activités physiques depuis longtemps, et en particulier les personnes concernées par l'obésité ou le diabète, doivent reprendre le sport progressivement sur la base d'exercices adaptés à leur état physique », explique Sophie Laybros, leur animatrice. L'association intervient d'ailleurs dans le cadre d'une convention avec le Réseau Diabète 92 qui propose à ses patients des activités physiques et de loisirs complémentaires à leur traitement. « Les 12 pratiquants de mon cours du jeudi se connaissent donc déjà et se motivent mutuellement. Un vrai plaisir pour moi, qui aime me rendre utile et aller au fond des choses. »



# 1000

Tel est l'écart d'effectifs entre le plus grand club EPGV d'Ile-de-France (1002 adhérents) et le plus petit (2 adhérents) !

# L'EPGV, DES MÉTIERS D'AVENIR



Aujourd'hui, il est possible d'effectuer une véritable carrière professionnelle au sein de la FFEPGV. Le Comité Régional d'Ile-de-France propose ainsi des parcours de formation aussi riches que diversifiés.

### Des formations pour tous

Première étape de ces parcours : le CQP d'Animateur de Loisir Sportif ou le BP JEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport). « Ce sont deux diplômes donnant le droit d'encadrer une activité contre rémunération, détaille Emily Martineau, cadre technique au Comité Régional EPGV d'Ile-de-France. Le BP dure un an alors que le CQP est plus court (163 heures sur 6 mois), mais ces deux formations permettent d'encadrer tous les publics et toutes les activités. »

Dans la région, un partenariat vient d'être conclu avec le STAPS d'Orsay (91), où il sera possible de passer le CQP. « Nous proposons ensuite aux encadrants sportifs de nombreuses formations courtes de spécialisation afin d'augmenter leur employabilité », assure Emily Martineau. Le Comité Régional met ainsi en place, dès la prochaine saison, des formations Oxygène pour développer les séances en extérieur, et des formations aux activités tendances en salle, ainsi qu'un « pack senior » incluant la formation Gymmémoire® et celle dédiée à l'équilibre.

● Nicolas Mathé

\* Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif

« Durant mes études, j'ai toujours choisi des options tournées vers la santé. C'est donc naturellement que j'ai été attiré par la FFEPGV. »

Mehdi Vigneron, animateur sportif

C'est en 2009 que Mehdi Vigneron, alors étudiant en licence STAPS, a effectué ses premiers pas au sein de l'EPGV, à l'occasion d'un stage. Aujourd'hui, grâce au partenariat entre l'université de Créteil (94) et l'EPGV, qui prévoit des équivalences entre la licence STAPS et le Certificat de Qualification Professionnelle (CQP), le jeune homme de 27 ans cumule les fonctions d'animateur dans trois clubs différents et d'opérateur de proximité au Comité Départemental EPGV du Val-de-Marne.

« Je suis à la fois sur le terrain, et dans les coulisses des associations. C'est très enrichissant. Je vais à la rencontre des clubs pour les aider à gagner des adhérents ou à créer des cours », raconte Mehdi. Et ce dernier n'envisage pas l'avenir ailleurs que dans ce cadre fédéral. Dès l'année prochaine, il compte s'inscrire à une formation pour devenir agent de développement et pense s'orienter vers une fonction de formateur au niveau régional.

Bref, Mehdi Vigneron est la preuve vivante que la FFEPGV offre des possibilités de parcours professionnels riches et évolutifs.



# ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE DES PROGRAMMES AU SERVICE DES SENIORS

La chute est probablement l'ennemi N°1 des seniors, qui redoutent de ne pas pouvoir se relever. Autre indésirable dû à l'âge, la perte de mémoire. Pourtant il existe des moyens efficaces de prévenir ces inconvénients. De nombreux clubs EPGV d'Ile-de-France proposent des ateliers spécifiques dédiés aux seniors.

Dans la salle de l'ASVCMGV, de Chatenay-Malabry (92), la scène peut prêter à sourire. Pourtant chacun est attentif aux consignes d'Isabelle Tremoulet, l'animatrice. Bottin au sommet du crâne, la dizaine de participants aux cheveux blancs s'efforce d'avancer lentement en s'auto-grandissant, sans faire tomber l'épaisse brochure. « Certains exercices simples sont vraiment compliqués à réaliser pour eux, reconnaît Isabelle, comme de marcher sur une corde posée à terre. »

Spécialisée dans les programmes fédéraux Gymmémoire® et L'équilibre, où en êtes-vous ?®, Isabelle associe parfois les deux contenus pendant ses séances. « Les progrès sont souvent plus visibles en équilibre mais après une bonne séance d'exercices sur un pied, les pratiquants sont bien contents de se poser pour faire des exercices de mémoire, avec un papier et un crayon ! »

## Des animateurs formés

Arnaud Bonnaudeau vient d'achever la formation d'animateur dédiée au programme sur l'équilibre. Familier du public senior, qu'il côtoie dans ses cours au sein du club de gym **Bel Automne** à Beauchamp (95), il a eu envie d'approfondir ses compétences spécifiquement sur ce public. « Une chute peut avoir des conséquences graves sur l'autonomie et la vie sociale. Pendant les cours, l'idée est de les solliciter de manière ludique. » Se croiser, monter un plot comme s'il s'agissait d'un trottoir, lever la jambe pour franchir un obstacle... autant de situations quotidiennes qui peuvent vite devenir insurmontables. Responsable des formations EPGV pour l'Ile-de-France, Mauricette Lapeyre le confirme.

« Certains participants ne sont pas descendus sur le sol depuis plusieurs années ! Dans nos ateliers, nous leur apprenons à aller par terre, à l'aide d'un mur ou d'une chaise et surtout à se relever. Les témoignages que nous recueillons sont touchants, certains avouent qu'ils ont moins peur et se sentent plus à l'aise chez eux. »

## 77 ANS ET 2 SÉANCES DE GYM PAR SEMAINE

Tous les lundis, Jacqueline Bouygues se rend avec plaisir à sa séance de Gymnastique Volontaire, au Club athlétique d'Orsay (91). Il y a 4 ans, elle suit là-bas les 12 séances du programme L'équilibre, où en êtes-vous ?®. « Depuis, le club a mis en place des séances de Gym Volontaire Équilibre toute l'année, le jeudi. »

Jacqueline mesure sa progression, elle se sent plus rassurée chez elle pour monter un escalier, par exemple. L'esprit alerte, Jacqueline apprécie également certains exercices de mémoire réalisés pendant les séances : se rappeler de la fleur ou de la couleur choisie par une autre pratiquante. Une seule condition, « être assidue sinon ça ne sert à rien » !

## La richesse du public senior

À l'image d'Arnaud, les animateurs au contact des seniors apprécient l'échange qui s'instaure avec eux et qui passe avant tout par la confiance. « Auprès d'eux, je me sens utile. Ils sont d'une richesse incroyable. » « A condition d'être respectueux et humble », complète Mauricette.

Face à lui, l'animateur va trouver des histoires de vie, de solitude, de traumatismes corporels également. Il lui faut alors accepter que la séance ne se déroule pas tout à fait comme prévu. « Même si les seniors ne font qu'un tiers de ce qui a été préparé, ce n'est pas grave, relativise Mauricette, l'important n'est pas d'aller vite mais d'adapter et de rassurer. A partir de là, ils vont progresser. »

• Claire Goutines

## LES FORMATIONS SPÉCIFIQUES DE LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Une douzaine d'animateurs suivent, chaque année en Ile-de-France, la formation L'équilibre, où en êtes-vous ?® ou la formation Gymmémoire®. Théorie, pratique face à un public réel et ouverture d'un atelier de 12 séances rythment ce cursus.

À l'issue de sa formation, l'animateur dispose d'une mallette, où il puisera des tests et des idées d'exercices. Les tests, réalisés en début et fin de programme, sont fondamentaux pour mesurer la progression des pratiquants, d'autant que les ateliers sont financés par le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France), partenaire de l'EPGV pour développer ce type d'ateliers auprès des seniors.





# CES OBJETS CONNECTÉS QUI NOUS AIDENT À GARDER LA FORME !



**Bienvenue dans le monde du Web 3.0 ! Cette ère de l'Internet des objets, considérée comme la 3<sup>ème</sup> évolution de l'Internet, fait la part belle à une multiplicité de capteurs connectés et d'applications dans le domaine de la santé, de la domotique et de la mesure de données personnelles (nombre de pas ou de kilomètres parcourus, par exemple). De nouveaux outils pour une meilleure hygiène de vie ?**

Les objets connectés s'invitent dans tous les moments de la vie quotidienne. Et le sport n'échappe pas à cette vague ! Ces accessoires prennent la forme de montre, de ceinture abdominale, de bracelet, de puce à glisser dans sa basket, de petit boîtier à clipser à la ceinture ou à accrocher à sa chaussure... et tous, dotés d'une puce, collectent et envoient toutes les informations enregistrées à leur utilisateur par le biais d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone.

## Mesurer, évaluer, progresser

Le rôle premier de ces objets connectés est de traquer, à tout instant, notre activité : nombre de pas réalisés, nombre de kilomètres effectués, calories dépensées, temps d'activité physique, intensité de l'activité... Cette nouvelle génération d'accessoires permet donc de mesurer l'activité physique et sportive effectivement effectuée, mais aussi de suivre tout au long de la semaine, du mois et de l'année, ce que l'on fait exactement.

Gare à la sédentarité ! Votre objet connecté se charge de vous rappeler à l'ordre dès que vous bougez moins. Cette interactivité permet de mieux prendre conscience des temps d'inactivité prolongée, elle encourage, stimule... et engendre souvent de nouveaux comportements. On fait plus attention à ce que l'on fait. On fait plus attention à soi. Ces accessoires malins permettent également d'évaluer les progrès accomplis, de mieux planifier les temps d'activité, de mesurer l'impact de l'activité physique et sportive sur la santé, de se fixer des objectifs et de tout mettre en œuvre pour les atteindre, et pourquoi pas les dépasser !

## Des objets communautaires

Et leur interactivité ne s'arrête pas là. Grâce à eux, on n'est plus jamais seuls même lorsque l'on fait du sport en solo. En effet, bon nombre de ces objets suggèrent, via leurs interfaces, conseils et exercices : un plan d'entraînement sur 3 ou 6 mois pour courir plus longtemps, un programme de musculation avec des exercices en vidéo, des conseils quotidiens pour améliorer sa forme... Autrement dit, une forme de coaching.

Côté motivation, ces objets connectés transforment l'exercice en jeu, voire en défi, et ce quel que soit votre profil de sportif. Libre à vous de comparer vos résultats avec ceux de vos proches, de partager votre activité sportive du jour via les réseaux sociaux. Les applications de ces objets connectés permettent de rejoindre de véritables communautés, où l'on peut échanger avec d'autres, créer des groupes avec des objectifs communs, être encouragés et même gratifiés ! Certaines applications délivrent, en effet, des récompenses virtuelles. Mais la satisfaction est réelle !

Bien sûr, ces objets connectés peuvent être utilisés lors de vos séances en salle ou en extérieur, pendant vos cours collectifs - afin de comptabiliser ce temps d'activité - comme pendant vos séances sportives non encadrées. Mais vous l'aurez compris... Ils sont, certes, un plus. En revanche, ils ne se substitueront jamais à l'accompagnement en chair et en os d'un animateur sportif car le rapport humain demeure essentiel et irremplaçable.

● Stéphanie Darzon

## S'ÉQUIPER

**Le bracelet connecté**  
(Jawbone, Fitbit, Withings, Nike FuelBand...)

Il permet de suivre votre activité quotidienne, de comptabiliser les kilomètres courus ou marchés, d'accéder à vos statistiques et à votre historique, et de synchroniser vos données sur smartphone ou tablette. Comptez entre 40€ et 150€ selon les modèles.

**La montre connectée**  
(Apple, LG, Sony, Motorola,...)

Elle est le compagnon du smartphone. Elle offre la possibilité de déporter une partie des usages d'un smartphone vers le poignet. Notifications, interactions multiples (SMS, e-mails, appels), suivi sportif et physiologique, contrôle musical... A partir de 80€. Dans cette catégorie, on trouve aussi des montres sportives connectées (Polar, Suunto, Garmin, Withings...) qui s'adaptent à toutes les conditions physiques. Les appareils les plus sophistiqués comportent des fonctions et accessoires complémentaires au simple relevé du pouls, comme un GPS, un altimètre, un baromètre, un thermomètre, une boussole... Certains modèles sont même spécialement conçus pour une activité sportive (natation, course à pied, golf...). A partir de 100€.

**Les pèse-personnes intelligents**  
(Tanita, Fitbit, Withings...)

En plus de mesurer le poids, calculent l'indice de masse corporelle (IMC), les masses graisseuse, musculaire et osseuse..., et évaluent votre condition physique. A partir de 70€.

## ALLER+LOIN

[WWW.OBJETSCONNECTESFRANCE.COM](http://WWW.OBJETSCONNECTESFRANCE.COM)  
Le think tank (ou laboratoire d'idées) français des objets connectés et intelligents.

[WWW.OBJETCONNECTE.NET](http://WWW.OBJETCONNECTE.NET)  
Site d'actualité couvrant de nombreux champs (santé, sport, domotique...).

[WWW.DMD-SANTE.COM](http://WWW.DMD-SANTE.COM)  
Site qui fait évaluer les solutions de santé connectées par des bénévoles (professionnels de santé, patients, grand public) et les notent de manière indépendante.



# 42%

des Français considèrent que les objets connectés les encouragent à faire du sport.

Source : sondage Opinion Way - novembre 2014







Vivez  
vos  
folies!



## VOS AVANTAGES

**10%** DE RÉDUCTION  
SUR VOTRE SÉJOUR EN **SOLO**,  
EN **DUO** OU EN **FAMILLE** !\*



**5%** DE RÉDUCTION  
SUR VOTRE SÉJOUR **GROUPES**\*  
AVEC VOTRE  
**CODE PARTENAIRE 23 550**

\* conditions d'application : nous consulter

- Profitez de vacances vraiment fantastiques pour **toute la famille** aux 6 coins de l'hexagone !
- Près de 100 villages vacances au cœur de nos **plus belles régions**
- Des **clubs enfants**, de 3 mois à 17 ans, **inclus dans les tarifs**



## Renseignements & réservations

▶ **N° Indigo 0 825 003 211**

0,15 €/mn depuis un poste fixe

Retrouvez tous nos villages sur  
**vfvillages.fr**