

63/A

Décembre
2018

Edito

Bonjour,

Prenez en Main Votre Capital Santé prend appui cette année sur une étude réalisée au sein de la GV sur l'apnée du sommeil, en plus direct sur les personnes qui ronflent...

Le message, en très bref :

- Les apnées sont fréquentes : plusieurs symptômes, dont le ronflement qui est une très bonne alerte grâce aux conjoints.
- La maladie s'aggrave spontanément à raison de 1,2 apnée par heure de sommeil chaque année.
- Lorsque l'on atteint 30 apnées par heure de sommeil, les conséquences sont graves : 5 % AVC par an, soit 50 % en 10 ans... L'étude menée démontre que l'activité physique régulière diminue les apnées après un an de pratique à la FFEPGV.

Voici donc un message à diffuser auprès de tous vos licenciés et licenciées :

Menons ensemble ce combat, Que chaque licencié(e) invite son conjoint à participer au cours le plus proche pour commencer sur une période courte qui pourra être rallongée.

Seuls ceux qui auront relevé le défi pourront quantifier les bénéfices obtenus...

Merci de votre participation active : luttons contre ce phénomène récurrent qui empoisonne les nuits du ronfleur et de son conjoint !

En attendant, passez de BONNES FETES !

Francine

GV 17

PMCS : Prenez en Main votre Capital Santé

Cette année encore, la fidélisation de vos pratiquants de la saison précédente et le recrutement de nouveaux licenciés sont les principales thématiques retenues.

Nous nous appuyons sur l'intervention (lors de la marche à Pont l'Abbé) de Jean Claude BARTHELEMY, médecin fédéral, dont les thèmes étaient sur l'apnée du sommeil et par incidence le ronflement.

Nous avons tous bien compris que les bienfaits du sport sur ces dérangements ou dérèglements sont importants et influent sur la qualité du sommeil et donc de vie.

Aussi, les dirigeants de clubs sont invités à demander à leurs licenciés d'amener une personne (conjoint, amie...) souffrant de l'un ou l'autre sur le (ou les) cours GV **dés janvier 2019**.

Ces personnes qui ont droit à 2 cours gratuits, pourront prolonger jusqu'à la fin de la saison avec la prise de licence obligatoire. Libre à l'association de demander une cotisation adaptée...

Les clubs participants, -et ce serait bien que ce soit tous les clubs !- doivent se faire connaître auprès du CODEP -par courrier ou par mail- Ils se verront attribuer une aide financière en début de saison prochaine, calculée au prorata de la fidélisation des adhérents et du recrutement de nouvelles personnes.

Les challenges

Le CODEP s'est fixé 2 challenges auxquels les derniers clubs qui ne le font pas sont associés :

- 1/ Pour cette fin de saison : toutes les boîtes mail EPGV activées
- 2/ Pour la saison 2019/2020 : tous les clubs saisissent leurs licences

Achat de livre

Suite à la formation Gi Gong, le CODEP a décidé d'acheter le livre sur lequel Brigitte, notre intervenante, s'est basée : Le Psoas de Jo-Ann STAUGAARD JONES.

Il est donc à votre disposition en prêt au CODEP.

Secrétariat

Le secrétariat sera fermé du **samedi 22 décembre 2018 au mercredi 02 janvier 2019 inclus** pour congés.



CODEP EPGV 17
Maison départementale des Sports
13 cours Paul DOUMER
17100 SAINTES
Tél : 05 46 74 99 64
codep-gv17@epgv.fr
www.sport-sante.fr/ffepgv/charentemaritime
www.facebook.com/CodepEpgv.CharenteMaritime



Les AT à venir

DATE	THEME	INTERVENANT	LIEU	HORAIRE	PRIX
Dimanche 20/01/2019	CARDIO Tout public - Pluriactifs	Isabelle ULIVIERI	Salle Omnisports BOURCEFRANC	9h/17h	30 €
Dimanche 10/02/2019	PILATES avec petit matériel	Isabelle ULIVIERI	Salle associative ST ROGATIEN	9h/17h	30 €

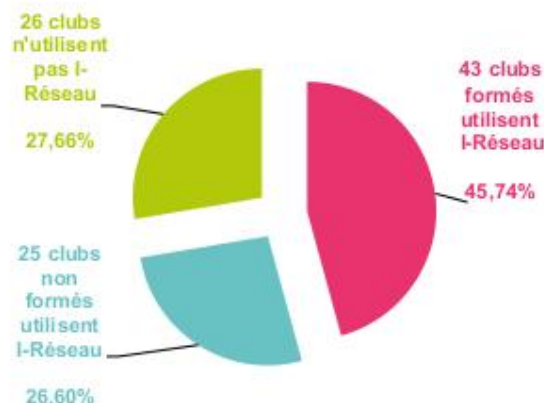
Le prix comprend le repas du midi.
CONTACT : codep-gv17@epgv.fr ou 05 46 74 99 64

Bilans des AT

Formation Dirigeants : mail EPGV et I-Réseau :

17 élues, représentant 12 clubs, sont venues découvrir ou redécouvrir les fonctions d'I-Réseau le vendredi 21 septembre. L'intervenante de la FFEPGV n'ayant pu être présente, c'est le CODEP qui a assuré cette formation. Les échanges ont été nombreux et constructifs.

72 % des clubs saisissent leurs licences.
81% des clubs ont activé leur mail epv.



JST (Journée Sport Tendance) :

36 personnes, dont la moitié d'animatrices, se sont retrouvées à Rochefort le 2 septembre pour pratiquer 4 activités.

Le matin Fit'Us en salle et Cross Training en extérieur avec Isabelle. Pique-nique bien mérité sur la pelouse du cours Roy Bry et avec le soleil ! L'après midi, Aurélia nous a entraîné dans les rythmes de Zumba® et nous avons retrouvé Isabelle en fin de journée pour un retour au calme avec Body Zen. Cette journée, riche en nouveautés a permis aux dirigeantes de club présentes de voir que la GV peut être très diversifiée...

Gi Gong / Fit Stick :

Les deux thèmes de cette journée de formation ont fait carton plein ce dimanche 25 novembre 2018 aux gonds.

Matinée Qi Gong encadrée par Brigitte Haour. Théorie et pratique sur le travail du psoas en mode introspection et détente. Ressenti positif des stagiaires. Seul bémol sur l'absence de support pédagogique.

Après-midi Fitstick avec Fabien Réveil. De la pratique, des constructions de séances en groupe, de la pédagogie, des adaptations, des vidéos et une liste des musiques.

Appréciation des stagiaires : au top. Les 20 stagiaires présentes remercient le club des Gonds pour la salle, les 2 intervenants pour leur professionnalisme, le CODEP pour l'organisation et l'accueil.

Repas à la maison de retraite apprécié, bonne ambiance entre animateurs. Merci aussi pour le rappel des C/A/F (Cuisses-Abdos-Fessiers) le lendemain !

Senior

11 animatrices ont participé à cette journée. Merci à Isabelle toujours à notre écoute et prête à partager ses connaissances. Elle nous a proposé une multitude d'activités en musique et sous forme de jeux afin d'améliorer la mémoire, l'équilibre, la coordination et le renforcement musculaire sur un public ciblé. Beaucoup de pistes et d'idées à exploiter dans les cours.



VENTE MATERIEL

ST PALAIS SUR MER -contact Alain ROSSINI 06 18 29 27 38- vend :

- 22 médecine ball 2kg : 9 € l'un ou 33 € les 4 ou 80 € les 10
- 4 médecine ball 3kg : 12 € l'un ou 40 € les 4

CODEP - 05 46 74 99 64- vend 23 power band souple au prix de 6.35 € l'unité au lieu de 7.90 €. Matériel neuf.

Véronique PEYRE – 06 11 76 49 31 - vend pour 25 € le tout :

- 2 bases à lester
- 1 lot de 6 mini haies (12 plots et 6 barres)
- 3 pinces



INFOS SALAIRES

Salaires minimum du groupe 3 (Animateurs/trices) Au 1^{er} janvier 2019

- 11.22 € temps partiel travaillant 24 heures ou plus par semaine ou CDI Intermittent
- 11.45 € temps partiel travaillant de 11 à 23 heures par semaine
- 11.78 € temps partiel travaillant 10 heures et moins par semaine.

Cotisations chômage :

Les salariés ne sont plus soumis à cette cotisation depuis le 1^{er} octobre 2018.

Prélèvement à la source (PAS) :

Tous les employeurs y seront soumis à compter du 1^{er} janvier 2019.

Le logiciel Impact Emploi utilisé par le CODEP met à disposition une vidéo sur Youtube intitulée « Présentation Impact emploi sur le Prélèvement à la source ».

Pour le Chèque Emploi Associatif, rien à faire. C'est le CEA qui récupère le taux, l'applique au salarié et communique le montant du salaire à verser.

Si le club est automatiquement prélevé de ses cotisations, il le sera aussi pour le PAS. S'il n'est pas prélevé, le montant du PAS sera à verser à l'ACOSS (Agence Centrale des Organismes de Sécurité Sociale) par le club employeur.

Pour Impact Emploi, le logiciel reçoit les taux des salariés, prend en compte le calcul du PAS, déclare le montant du PAS par la Déclaration Sociale Nominative (DSN).

Pour le reversement du PAS, le club employeur à l'obligation d'ouvrir un compte sur impots.gouv.fr. Il obtient de cette façon un mandat SEPA à transmettre au CODEP. Celui-ci permet d'enregistrer le prélèvement automatique du PAS au même titre que les autres cotisations.

Un mail et un guide des démarches à effectuer sur impots.gouv a été envoyé par le CODEP à tous les clubs.

Lorsque le club passant par Impact Emploi aura transmis son mandat SEPA DGFP au CODEP, il sera envoyé un spécimen du bulletin simplifié de chaque salarié sur lequel préfigurer le PAS. A charge du club de le transmettre à son (ses) salarié(s).

AUGMENTATION DU SMC

Pour une animatrice rémunérée 15 € de l'heure, l'employeur n'a pas de changement à faire. Les salariés sous CDI Intermittents seront à 11.22 € minimum à compter du 1^{er} janvier 2019. Cette revalorisation sera effectuée automatiquement pour les clubs adhérents à Impact Emploi.

INFOS DIVERSES

Point sur les licences :

Au 15 décembre 2018, nous comptons **5 588** licences dont

- 292 Dirigeants
- 80 Animateurs/trices
- 296 Enfants
- 4 920 Autres

Point sur les clubs :

93 clubs sur 97 sont affiliés.

Le club de Plassay après quelques années de non activité s'est réaffilié. Ama'Zonite d'Aytré et Gym Dynamic de St Jean de Liversay ont rejoint l'EPGV. Nous leur souhaitons longue vie !

Animateur/trice et Animations Territoriales

Pour une question d'assurances, lorsque dans le contrat de travail il est noté que l'animateur/trice doit suivre des animations territoriales ou formations mises en place par le CODEP, **il est préférable que le club employeur soit l'émetteur du chèque d'inscription**. Charge pour l'animateur/trice de fournir son attestation de présence ou au club de la réclamer.

MARCHE CODEP

Prochain RDV :
Montils le 29 sept 2019.

312 marcheurs de 37 clubs ont élargé à Pont l'Abbé d'Amoult ce dimanche 30 septembre.

Un échauffement dynamique, un sac bien rempli et des parcours très sympa aux dires des participants.

Jean Claude Barthélémy, médecin fédéral, a su captiver l'attention de la centaine de personnes restées pour la conférence dont les thèmes, l'alimentation et l'apnée du sommeil, ont suscité de nombreux échanges.

Merci à la municipalité et aux partenaires.



AG CODEP

L'AG 2019 se tiendra
le samedi 12 octobre à
BOURCEFRANC.

Notre Présidente Fédérale, Patricia Morel, nous a fait l'honneur de nous rejoindre à Asnières La Giraud, antenne du club de St Hilaire de Villefranche où 55 présidents et représentants de clubs ont répondu présent.

Les récompenses ont été nombreuses : 40 ans de clubs, animatrices et clubs accueillant des stagiaires CQP ou encore Francine, présidente du CODEP qui s'est vu remettre la médaille des 15 ans en tant que dirigeante.

Le CDOS, le CLIC et les 2 mairies étaient représentées.

Pour terminer cet après midi, le pot de l'amitié a succédé au tirage de la tombola.



VŒUX 2019



*Les membres du CODEP EPGV
de Charente Maritime
vous souhaitent leurs meilleurs voeux
pour les fêtes de fin d'année.*