

# Guide d'accompagnement des Programmes Sport Santé Chez Soi

7/04/2023

Sport Santé Chez Soi avait été mis en place pour répondre à un besoin immédiat en 2020 : la suspension des activités dans les clubs EPGV et donc l'arrêt de l'activité physique pour les licenciés. Une offre ouverte à tous, diffusée sur les réseaux sociaux alors, qui a permis de maintenir notre mission principale : lutter contre la sédentarité, en proposant des séances d'activités physiques à faire chez soi.

Dans le but de poursuivre la démarche du sport en ligne et pour offrir au club une occasion de compléter leurs activités auprès de leurs licenciés, la Fédération a lancé les Programmes Sport Santé Chez Soi en 2021.

Aujourd'hui, la situation sanitaire s'est améliorée et nos clubs ont réouvert en étant plus forts et mobilisés que jamais. Mais ce n'est pas pour autant que les programmes ont perdu de leur intérêt, bien au contraire. Ils reviennent en 2023 dans une version revisitée, hybride et incontournable, tant pour les licenciés que pour les animateurs.

Avec cette nouvelle édition et le tout nouveau programme « Préparer l'été », les licenciés découvriront un excellent complément à leurs séances en club. La grande nouveauté ? Des fiches séances destinées aux animateurs dont ces derniers pourront se servir en complément de leurs propres séances.

## Ce guide vous accompagne et vous permettra de présenter :

- l'offre des Programmes Sport Santé Chez Soi à vos licenciés
- les outils de communication à votre disposition

## Votre contact privilégié : le Comité Départemental

La Fédération met à votre disposition un certain nombre d'éléments pour vous aider à mettre en place cette offre. Mais votre contact privilégié reste votre Comité Départemental. Lui seul pourra vous accompagner dans la prise en main et vous orienter selon la stratégie que vous aurez choisie.

## 1. Le nouveau programme SSCS c'est quoi?

### • L'objectif

Les Programmes Sport Santé Chez Soi (Programmes SSCS) permettent aux clubs de :

- **compléter leurs activités déjà mises en place** (en face à face pédagogique, en distanciel avec des séances enregistrées)
- proposer un support très intéressant qui permet à nos animateurs EPGV de construire ou d'étoffer leurs séances.

Il s'agit donc d'une **offre hybride complémentaire** que la Fédération met à disposition des animateurs, des clubs et des licenciés.

### • Le contenu du nouveau programme

**Le programme d'entraînement d'une durée de 8 semaines** repose sur les dernières recommandations de pratiques de la Haute Autorité de Santé Publique.

Les programmes Sport Santé Chez Soi abordent des thématiques spécifiques. Le tout premier Programme qui ouvre cette nouvelle saison, "Le Programme Préparer l'été" vous permettra de vous sentir bien dans votre corps à l'approche des vacances grâce à mélange de HIIT renforcement musculaire, de HIIT body fit et de Stretching.

Grâce à ces activités cardio, les licenciés auront l'occasion de renforcer le haut et le bas du corps, et d'améliorer leur cardio. L'activité Stretching permet quant à elle de travailler la souplesse musculaire, articulaire tout en améliorant ses capacités respiratoires au fil des exercices.

**Le programme, accessible quel que soit le niveau de pratique du licencié,** est basé sur les principes suivants :

- **3 séances par semaine** avec **différentes activités** en intérieur pour combiner du renforcement musculaire, du cardio, de l'équilibre, de la souplesse (correspondant aux 4 piliers santé)
- chaque activité proposée permet une progression et un **objectif pédagogique** à atteindre au bout des **8 semaines**
- chaque séance dure entre **30 à 40 minutes environ**
- la combinaison des activités est liée à la thématique de chaque programme
- les séances sont pré-enregistrées et réalisées par nos animatrices EPGV : Farah Bardy, Dominika Meno et Mélanie Fabbro.

Chaque programme est accompagné :

- o d'un plan d'entraînement individuel détaillé et téléchargeable (cf. en annexe celui du Programme Préparer l'été)
- o de vidéos des séances à réaliser chez soi
- o de podcasts en lien avec la thématique du programme
- o d'un détail du matériel nécessaire le cas échéant
- o **Et, grande nouveauté, de fiches dédiées aux animateurs décrivant précisément chaque séance.**

### • Les modalités d'accès

- Les programmes sont accessibles via le portail fédéral [vitafede.ffepgv.fr](http://vitafede.ffepgv.fr) ou [ffepgv.fr](http://ffepgv.fr) avec un accès privé. Pour cela, **le licencié devra créer son compte sur celui-ci.**

L'inscription pour vos adhérents est très facile, elle se fait en seulement 3 clics. Un tutoriel est disponible à ce sujet (voir encadré ci-dessous).

- Une fois identifié comme licencié FFEPGV, celui-ci aura accès à l'intégralité du contenu du programme (soit 24 séances du nouveau programme, 6 anciens programmes, ainsi que tous les podcasts).
- A savoir :
  - **Si vous avez un compte sur i-Réseau** : connectez-vous avec les identifiants de votre compte I-Réseau. Il n'y a donc pas besoin de créer de compte, vous n'avez qu'à vous connecter à votre espace sur les sites vitafede.ffepgv.fr ou ffepgv.fr en cliquant sur le bouton « Connexion » en haut à droite.
  - la licence des adhérents du club mais également la licence animateur et dirigeant donnent accès à l'intégralité du(des) programme(s) à partir de l'espace Membre.

**Pour un accès rapide et simple :**

vous pouvez communiquer à vos licenciés l'url suivante :

<https://ffepgv.fr/programmes-sport-sante-chez-soi>

- Dans le cas où la personne n'a pas de licence FFEPGV ou que son numéro de licence n'a pas été rattaché, une **version d'essai** du programme « Préparer l'été » sera proposée :
  - seules les 9 premières séances du Programme « Bien-être » seront accessibles (équivalent aux 3 premières semaines du programme)
  - des relances par email seront envoyées à l'utilisateur pour qu'il rattache son numéro de licence ou, dans le cas où il n'a pas de licence FFEPGV, qu'il contacte le club EPGV le plus proche de chez lui pour devenir licencié.

**Pour vous aider** : un tutoriel est disponible dans la Boîte à outils Clubs, rubrique « Programmes Sport Santé Chez Soi » :

- **Tutoriel sur comment créer un compte** pour accéder aux Programmes **et rattacher mon n° de licence**

## **2. Comment présenter l'offre Programmes Sport Santé Chez Soi et son déploiement.**

### **A. Une offre exclusive intégrée à la licence et donc à la cotisation du club**

#### **> Un service accessible uniquement aux licenciés EPGV**

Complémentaires à vos séances en face à face, les Programmes SSCS apportent un service supplémentaire que vous pouvez mettre en avant, uniquement disponible grâce à l'adhésion à votre club affilié à la FFEPGV. Les programmes complets sont soumis à la condition d'être licencié FFEPGV. Une réelle plus-value de la licence que vous pouvez mettre en avant.

**Conseil :**

- Cette nouvelle offre est un argument supplémentaire à la prise de licence et cotisation pour adhérer à un club EPGV.
- Dans le cas où le club ne peut pas assurer de cours en distanciel, cela permet d'assurer une continuité dans la fourniture d'une activité physique à distance

## B. Une offre de pratique complémentaire et complète

### > Compléter les activités proposées en club

**Le lien social et un encadrement durant une séance sont les points forts des clubs EPGV.** C'est pourquoi, les Programmes Sport Santé Chez Soi sont une **offre complémentaire aux activités proposées en club.**

En effet, ces programmes permettent de compléter vos activités en club (qu'elles soient en face à face pédagogique ou à distance).

Ces programmes permettent également d'apporter un plus aux animateurs qui pourront s'en servir en complément de leur propre séance ou tout simplement en s'en inspirant.

#### Conseil :

- Certains de vos adhérents ne peuvent pas venir à leurs séances en présentiel car ils ne sont pas là ? Votre club est fermé pour les vacances et vos licenciés veulent continuer leurs activités GV ? Alors n'hésitez pas et proposez leur la solution Sport Santé Chez Soi.
- Même si vous pensez que vos adhérents sont réticents à ces séances en distanciel, n'hésitez pas à leur proposer en complément de vos séances en face à face pédagogiques car cela peut les intéresser.

### > Disposer d'une offre clé en main

Le dispositif des Programmes SSCS offre **une mise en place simple.** En s'appuyant sur la **force des outils numériques**, elle est disponible sur le site internet [vitafede.ffepgv.fr](http://vitafede.ffepgv.fr).

Pour les clubs, elle s'accompagne également **d'outils de communication prêts à l'emploi** pour faire la promotion de l'offre auprès des licenciés (cf. page suivante)

### > Des outils permettant un accompagnement du licencié dans sa pratique chez lui

Les Programmes SSCS s'accompagnent de **contenus pédagogiques** et **de suivi :**

- vidéos de chaque séance des programmes, animées par les animateurs de la Fédération
- fiches de suivi pour les activités en extérieur
- plan d'entraînement détaillé par programme
- conseils
- podcasts en lien avec les thématiques

### > Maintenir l'expertise sport santé même à distance

Vous retrouvez dans chacun des programmes toute l'expertise Sport-Santé, puisque les Programmes SSCS ont été **créés à partir des 4 piliers qui constituent le socle de santé** de tout individu en matière d'activité sportive :

- **Le pilier cardio :** pour développer et maintenir les capacités cardio respiratoires

- **Le pilier renforcement musculaire** : pour maintenir la masse musculaire et ou la développer
- **Le pilier souplesse** : pour maintenir l'élasticité musculaire et par conséquence l'amplitude des mouvements
- **Le pilier équilibre** : pour travailler l'équilibre et la posture

## C. Une offre accessible pour tous les licenciés

### > Quel que soit le niveau

Les Programmes SSCS s'appuient sur des séances d'activités accessibles à **tout niveau de pratique**. Chacun peut **choisir l'intensité de sa pratique**. Cela permet de s'approprier les séances proposées et **d'évoluer selon son rythme**.

### > Des activités variées pour différents objectifs

Les programmes ont des objectifs différents basés chacun sur des activités variées. L'occasion pour vos licenciés de **découvrir et de s'initier à de nouvelles activités**. Mais le principe de base restant le plaisir avant tout : le licencié avance à son rythme et peut choisir ce qu'il souhaite faire sans obligation.

## 3. Des outils pour vous accompagner dans la communication du dispositif

Un kit de communication est à votre disposition et est composé d'outils adaptés et nécessaires à la promotion de l'offre auprès de vos licenciés.

### Où obtenir les outils du kit de communication :

- Tous ces éléments sont téléchargeables dans la **boîte à outils club > rubrique « Programmes Sport Santé Chez Soi »** sur le site [vitafede.ffepgv.fr](http://vitafede.ffepgv.fr)

## A. Visuels pour les réseaux sociaux

Différents visuels sont à votre disposition selon vos besoins (en termes de public, forme, ...) :

### Post insta



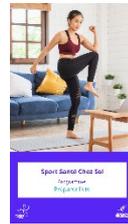
### Post Facebook



### Story Facebook



### Bandeau Facebook



## B. Teaser

Un teaser sur les programmes est désormais disponible. Il est téléchargeable dans la boite à outils club.

## C. PDF personnalisable

Fichier PDF de l'offre dans lequel vous pouvez intégrer les coordonnées du club pour un envoi à vos licenciés.

Zone de personnalisation



## D. Suggestion de texte pour Facebook

### ➤ Communication générique sur les Programmes SSCS

PROFITEZ DES PROGRAMMES SPORT SANTÉ CHEZ SOI DE LA FFEPGV !

Pour continuer de pratiquer du sport à la maison ou compléter votre pratique sportive en club, nous vous proposons 4 programmes d'activités sportives, exclusivement réservés aux licenciés EPGV.

Retrouvez toute notre expertise avec des séances de cardio, renforcement musculaire et bien-être, accessibles pour tout niveau. Les animateurs EPGV seront là pour vous guider et vous aider à progresser.

Créez dès maintenant votre compte sur [vitafede.ffepgv.fr](http://vitafede.ffepgv.fr) pour accéder aux Programmes Sport Santé Chez Soi.

### ➤ Communication de la sortie du programme Préparer l'été - suggestion de post



Notre Programme Préparer l'été est en ligne depuis lundi ✨!

Vous pouvez y retrouver :

🔥 Des séances de HIIT body fit, HIIT renforcement musculaire et de Stretching tout ça proposé par nos animatrices de choc : Farah Bardy, Dominika Meno et Mélanie Fabbro.

🏆 Des challenges et objectifs adaptés à tous les niveaux

Lancez-vous dès maintenant 📌 <https://ffepgv.fr/programmes-sport-sante-chez-soi>.

## E. Suggestion de texte

### ➤ Exemple de texte d'email à destination de vos licenciés

Chers licenciés,

Faites du sport à la maison avec les Programmes Sport Santé Chez Soi grâce à des vidéos accessibles partout et à tout moment.

Cardio, renforcement musculaire, bien-être... Suivez les séances de nos 4 programmes et laissez-vous guider par les animateurs EPGV. En plus de ces programmes, nous vous accompagnons avec des podcasts plein de conseils pour compléter votre pratique à la maison.

Cette **offre est incluse dans votre licence**, donc un service entièrement **gratuit**.

Alors prêts à vous lancer ?

Accédez dès maintenant aux Programmes Sport Santé Chez Soi en créant votre compte sur [vitafede.ffepgv.fr](http://vitafede.ffepgv.fr)

**Découvrir tous les Programmes :**

<https://ffepgv.fr/programmes-sport-sante-chez-soi>



## ➤ Éléments de texte pour présenter les Programmes en quelques lignes

### Les Programmes Sport Santé Chez Soi c'est quoi ?

C'est toute l'expertise fédérale du sport santé à portée de main avec :

- des séances **en ligne**
- des **challenges** sur **8 semaines** accessibles **quel que soit le niveau**,
- des **activités variées** (bien-être, renforcement musculaire, cardio, souplesse, ...) à raison de **3 séances par semaine**.
- un **encadrement** par des animateurs diplômés
- des **contenus enrichis** (audioguides, podcasts et webinaires).

#### Découvrir tous les Programmes :

<https://ffepgv.fr/programmes-sport-sante-chez-soi>

## ➤ Éléments de texte pour inciter à tester les Programmes quand le pratiquant n'a pas de licence EPGV

Les Programmes sont réservés dans leur intégralité (soit les 8 semaines) aux licenciés FFEPGV qui ont une licence en cours de validité.

Cependant vous pouvez **tester dès à présent les Programmes** grâce à notre **offre d'essai** puisque les 9 premières séances du Programme « Bien-être » sont accessibles sans licence FFEPGV.

Si vous souhaitez profiter des Programmes en intégralité, rapprochez-vous de votre club ou comité départemental.

#### Tester dès maintenant mes 9 premières séances

<https://vitafede.ffepgv.fr/se-connecter>