



Guide d'accompagnement des Programmes Sport Santé Chez Soi

21/01/21

Durant le premier confinement en mars dernier, pour faire face à la suspension des activités dans les clubs EPGV et par conséquent à l'arrêt de l'activité physique pour les licenciés, la Fédération a déployé le dispositif Sport Santé Chez Soi. Une offre ouverte à tous, diffusée sur les réseaux sociaux, qui a permis de maintenir notre mission principale : lutter contre la sédentarité, en proposant des séances d'activités physiques à faire chez soi.

Afin de poursuivre cette démarche et **permettre aux clubs de compléter leurs activités** auprès de leurs licenciés compte tenu du contexte, la Fédération lance les **Programmes Sport Santé Chez Soi**. Cette offre **exclusivement réservée aux licenciés EPGV** se veut unique en son genre en proposant des programmes clés en main pour vos licenciés. Ce dispositif est à utiliser à votre guise **en complément de vos séances en face à face pédagogique, ou en remplacement dans le cas où il vous est impossible de faire des séances à distance pour vos licenciés.**

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. Les Programmes Sport Santé Chez Soi 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 lives ou replay),
- Mais également apporter une **solution alternative en maintenant une offre de pratique** quand le contexte sanitaire ne permet pas de « rassemblement » et que le club n'a pas de solution en termes d'activité physique à apporter à ses adhérents.

Il s'agit donc d'une **offre hybride complémentaire** que les clubs et animateurs peuvent mettre à disposition de leurs licenciés.

• Le contenu

Trois programmes d'entraînement d'une durée de 8 semaines chacun, reposant sur les recommandations de pratiques de la Haute Autorité de Santé Publique, sont proposés.

Les programmes reposent sur des thématiques spécifiques :

1. **Programme Bien-Etre** avec comme objectif de retrouver de la mobilité et de la fluidité articulaire et se recentrer sur soi-même avec du Pilates, du Yoga et de la marche active. Disponible le 25 janvier 2021.
2. **Programme Vitalité** pour renforcer sa vitalité avec du Cross training, du Yoga et au choix de la marche active, nordique ou de la course à pied. Disponible courant mars.
3. **Programme Tonicité** pour renforcer ses muscles et affiner sa silhouette avec du Pilates, du Renforcement Musculaire total body et une activité d'endurance. Disponible courant Avril.

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

- **3 séances par semaine** avec **différentes activités** (intérieur et extérieur) pour combiner renforcement musculaire, cardio, équilibre, 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 min environ**
- La combinaison des activités est liée à la thématique de chaque programme
- Les séances sont pré-enregistrées et réalisées par des animateurs EPGV

Chaque programme est accompagné :

- o D'un plan d'entraînement individuel détaillé et téléchargeable (cf. en annexe celui du Programme Bien-être)
- o De vidéos des séances à réaliser chez soi
- o D'audio-guides pour accompagner le licencié pendant ses séances en extérieur, ainsi que de fiches à emporter lors de sa séance (cf. en annexe celles de la Marche du Programme Bien-être)
- o De podcasts en lien avec la thématique du programme
- o D'un détail du matériel nécessaire le cas échéant

- **Les modalités d'accès**

- Les programmes sont accessibles via le portail fédéral **vitafede.ffepgv.fr** ou **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 page suivante).
- Une fois identifié comme licencié FFEPGV, celui-ci aura accès à l'intégralité du contenu du programme (soit 24 séances par programme).
- 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.
- 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 Bien-être sera proposée :
 - Seules les 9 premières séances du Programme Bien-Être seront accessibles (équivalent aux 3 premières semaines du programme Bien-être)
 - 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 et qui est 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, assurée par des lives ou replay).

Ces programmes permettent également d'apporter une **solution alternative** en maintenant une offre de pratique quand le contexte sanitaire ne permet de « rassemblement » et que le club n'a pas les outils nécessaires pour délivrer une activité physique à ses adhérents.

Conseil :

- Certains de vos adhérents ne sont pas rassurés à revenir en présentiel malgré les protocoles sanitaires mis en place ? Et vous n'avez pas les outils nécessaires pour réaliser vous-mêmes vos séances en live ou replay ? Alors n'hésitez pas à proposer à vos licenciés les programmes Sport Santé Chez Soi pour profiter d'un plan d'entraînement avec différentes séances à la maison.
- Le confinement a modifié quelque peu les habitudes de pratique, 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 digitaux**, elle est disponible sur le site internet 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
- Audio-guides et 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** : Afin de développer et maintenir les capacités cardio respiratoires.
- **Le pilier renforcement musculaire** : Afin de maintenir la masse musculaire et ou la développer
- **Le pilier souplesse** : Afin de maintenir l'élasticité musculaire et par conséquence l'amplitude des mouvements
- **Le pilier équilibre** : Afin de 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 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 sport-sante.fr

A. Visuels pour les réseaux sociaux

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

Visuel de l'offre



Post Facebook



Story Facebook



Bandeau Facebook



B. Suggestion du texte à publier avec le visuel de l'offre sur Facebook

PROFITEZ DES PROGRAMMES SPORT SANTÉ CHEZ SOI DE LA FFEPGV !

Pour continuer de pratiquer du sport à la maison, nous vous proposons 3 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 pour accéder aux Programmes Sport Santé Chez Soi.

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 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 3 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.

Alors prêts à vous lancer ?

Accédez dès maintenant aux Programmes Sport Santé Chez Soi en créant votre compte sur vitafede.ffepgv.fr

E. Communiqué de presse

Une trame de communiqué de presse est disponible pour relayer le dispositif auprès de vos médias locaux (cf en annexe).

L'agence Shadow Communication se tient à votre disposition pour vous accompagner sur l'adaptation de ce communiqué à vos actions spécifiques (rédaction, création des cibles



médias, diffusion du communiqué), voire si vous le souhaitez dans la mise en relation avec quelques médias locaux.

Plus d'information et demande à adresser à karimadoukkali@shadowcommunication.fr

4. Les autres outils à disposition

- › **Guide de reprise et protocoles** : disponibles dans la «Boite à outils - Gestion Doc.» rubrique « Crise Sanitaire > Informations »
- › **Les Infos Juridiques** : notamment la n°110 d'avril 2020 à destination des clubs sur la question de l'assurance des activités physiques en ligne. La garantie responsabilité civile et la garantie individuelle accident, attachées à la licence fédérale, restent acquises aux clubs, comme aux licenciés, dans ce cadre particulier des pratiques sportives à distance.
- › **Formation « animer en ligne » et « animer en extérieur »** : renseignez-vous auprès de votre CoReg pour connaître les formations de 7h mises en place

ANNEXES

- Plan d'entraînement du Programme Bien-Etre – **Page 9**
- Fiche de suivi de la Marche du Programme Bien-être – **Pages 10 à 17**
- Communiqué de presse à personnaliser avec les informations du club – **Pages 18 à 20**

Programmes Sport Santé Chez Soi

MON PLAN D'ENTRAINEMENT BIEN-ÊTRE

Retrouvez ci-dessous le détail de vos séances pour un meilleur suivi.

- Mon objectif : retrouvez de la mobilité et de la fluidité articulaire
- Ma routine : 3 séances par semaine sur 8 semaines

SEMAINE	PILATES Matériel : Tapis, serviette, une bouteille d'eau	YOGA Matériel : Tapis, brique de yoga, une bouteille d'eau	MARCHE Matériel : chaussure et vêtement adaptés Pour aller + loin: je peux faire ces séances 2 fois/ semaine
 semaine 1	Allonger sa silhouette J'allonge ma silhouette. J'ajuste ma posture en prenant définitivement conscience des 5 étapes et je les mémorise	D'où je pars J'évalue ma souplesse et ma capacité à me relaxer. J'apprends les 3 premiers mouvements de la salutation au soleil	Technique de marche J'apprends les fondamentaux techniques pour passer de la marche à la marche rapide
 semaine 2	Affiner son tour de taille Dans mon objectif de gagner en minceur, je m'entraîne au contrôle et à la concentration sur la force dans mon centre, pour agir sur ma taille	Mes 3 challenges Je garde un focus sur la souplesse des ischio et travaille la concentration et la relaxation. J'ajoute la 4ème posture à la salutation au soleil	L'amplitude du pas J'apprends comment marcher en amplitude ou en fréquence
 semaine 3	Sculpter son ventre Je prends conscience et comprends le rôle des muscles obliques dans le maintien et l'affinement de la taille	Je mémorise J'enchaîne à différents rythmes les 4 premières postures et je décompose la 5ème. Je garde le focus sur ma capacité de relaxation et de concentration	Changement d'allure Je renforce ma technique de marche et travaille le changement d'allure.
 semaine 4	La respiration en Pilates J'apprends la respiration latérale thoracique pour créer un drainage très efficace des toxines de mon corps entier, et affiner mon ventre	Je suis mon rythme Je rajoute la 6ème posture puis j'enchaîne la salutation à mon rythme. Je pratique la méditation de fin de cours plus longuement	Marche et renforcement musculaire J'intègre dans ma séance de marche des exercices de renforcement musculaire qui vont me permettre d'améliorer ma résistance musculaire
 semaine 5	1er défi : Mes abdos Je relève mon premier défi des abdos Pilates : Je suis capable de tenir 20 secondes 4 mouvements de force en Pilates en augmentant les niveaux !	J'enrichis ma pratique Je continue à mémoriser et enchaîner la salutation maintenant complète. J'utilise 2 postures supplémentaires au service de ma progression	L'endurance en marche Je travaille mon endurance avec une sortie longue associée à une marche rapide
 semaine 6	Muscler mon dos J'entraîne et je ressens la force musculaire profonde qui maintient ma colonne alignée dans une posture de qualité, efface mon ventre et soulage mes lombaires .	J'enchaîne J'enchaîne la salutation au soleil sur un rythme lent de plusieurs respirations. Je continue mon travail sur la méditation	Le fractionné en marche J'améliore ma capacité cardio respiratoire grâce à cette séance basée sur du changement de rythme.
 semaine 7	Assouplir ma colonne vertébrale Je mobilise très minutieusement ma colonne dans ses différents étages, sur tout son articulaire pour nourrir et hydrater chaque disque, entre chaque vertèbre.	Je mets du rythme J'enchaîne la salutation sur différents rythmes respiratoires. J'améliore la posture de chaturanga Je continue à travailler la méditation	Séance de marche combinée J'intègre dans ma séance de marche des exercices de renforcement musculaire qui vont me permettre d'améliorer ma résistance musculaire
 semaine 8	Relever mon deuxième défi L'ultime défi PILATES après 8 semaines de cours : Dos/abdos bétons grâce à une colonne musclée et un tour de taille affiné	Je mets du rythme J'enchaîne en autonomie la salutation au soleil. J'inscris dans une routine quotidienne ou dans la semaine la méditation. J'évalue ma progression sur l'objectif de souplesse. J'inscris dans une routine quotidienne ou dans la semaine la méditation	Relever le défi marche rapide 25' Je relève le défi de marche au moins 25 min en maintenant une allure de marche soutenue. J'évalue la distance parcourue et le temps réalisé.

Programmes Sport Santé Chez Soi

MA FICHE DE SUIVI POUR PRATIQUER LA MARCHÉ

Retrouvez ci-dessous le détail de votre séance pour vous accompagner dans votre pratique.

SÉANCE	OBJECTIF
 séance 1 Technique de marche	Découvrir la technique de marche active (30 min)

DÉTAILS DE LA SÉANCE

Mise en condition 5 min :

Mobilisation articulaire des chevilles, puis marcher 5 min en alternant marche sur talons et marche sur pointe (20 pas) puis remarcher normalement.

Corps de séance 20 min :

- 10 min : Marcher en travaillant l'appui en déroulant le pied
- 10 min : Alternner marche en amplitude et marche en fréquence.


Retour au calme 5 min :

Marcher 3 min puis faire des étirements au chaud : 4 étirements (Cuisses, Ischios jambier, Psoas, Mollets)

Programmes Sport Santé Chez Soi

MA FICHE DE SUIVI POUR PRATIQUER LA MARCHÉ

Retrouvez ci-dessous le détail de votre séance pour vous accompagner dans votre pratique.

SÉANCE	OBJECTIF
 séance 2 L'amplitude du pas	Renforcer la technique de marche et apprendre à marcher en amplitude (30 min)

DÉTAILS DE LA SÉANCE

Mise en condition 5 min :

Mobilisation articulaire des chevilles, puis tapoter vos cuisses et lombaires énergiquement.

Marcher pendant 5 min en respirant profondément et accélérer le rythme progressivement.

Corps de séance 20 min

- 8 min : Marcher en alternant marche sur pointe et marche sur talon (20 pas de chaque x 4). Entre chaque série reprendre une marche rapide. (Porter votre regard loin)
- 12 min : Marcher en amplitude et travailler à partir de repères :
 - *Repère A* : Accélérer progressivement, les bras ont un mouvement naturel
 - *Repère B* : Ralentir et agrandir l'amplitude du pas, bras naturel
 - *Repère C* : Accélérer progressivement et utiliser les bras pour vous propulser comme en course à pied.


Retour au calme 5 min :

Marcher 3 min puis faire des étirements au chaud : 4 étirements (Cuisses, Ischios jambier, Psoas, Mollets)

Programmes Sport Santé Chez Soi

MA FICHE DE SUIVI POUR PRATIQUER LA MARCHÉ

Retrouvez ci-dessous le détail de votre séance pour vous accompagner dans votre pratique.

SÉANCE	OBJECTIF
 séance 3 Changement d'allure	Renforcer la technique de marche et découvrir les sensations de la marche active (35 min) Essayez de réaliser cette séance 2 fois/ semaine

DÉTAILS DE LA SÉANCE

Mise en condition 5 min :

Mobilisation articulaire des chevilles. Marcher pendant 5 min en respirant profondément et accélérer le rythme progressivement.

Corps de séance 25 min :

- 10 min : Marcher pendant 10 min en accélérant progressivement et en alternant des mouvements de bras naturel et qui propulsent.
- 15 min : Alterné marche rapide et marche à allure modérée pendant 15 min et tenir le plus longtemps possible l'allure en marche rapide.


Retour au calme 5 min :

Marcher 3 min en insistant sur le travail respiratoire puis faire des étirements au chaud : 4 étirements (Cuisses, Ischios jambier, Psoas, Mollets)

Programmes Sport Santé Chez Soi

MA FICHE DE SUIVI POUR PRATIQUER LA MARCHÉ

Retrouvez ci-dessous le détail de votre séance pour vous accompagner dans votre pratique.

SÉANCE	OBJECTIF
 séance 4 Marche et renforcement musculaire	Améliorer votre vitesse de marche et votre condition physique (35 min) Essayez de réaliser cette séance 2 fois/ semaine

DÉTAILS DE LA SÉANCE

Mise en condition 5 min :

Mobilisation articulaire des chevilles, puis marcher 5 min en alternant marche sur talons et marche sur pointe (20 pas) puis remarcher normalement.

Corps de séance 25 min :

- 10 min : Marcher pendant 10 min en accélérant progressivement. Penser à vos appuis plantaires (déroulé du pied et poussé en fin d'appui avec les orteils).
- 15 min : Alternier marche rapidement 5 min et faire 12 fentes (6 pieds droit devant et 6 pieds gauche devant) puis reprendre 5 min de marche rapide. Faire cet exercice 3 fois.


Retour au calme 5 min :

Marcher 3 min en insistant sur le travail respiratoire puis faire des étirements au chaud : 4 étirements (Cuisses, Ischios jambier, Psoas, Mollets)

Programmes Sport Santé Chez Soi

MA FICHE DE SUIVI POUR PRATIQUER LA MARCHÉ

Retrouvez ci-dessous le détail de votre séance pour vous accompagner dans votre pratique.

SÉANCE	OBJECTIF
 séance 5 L'endurance en marche	Améliorer votre vitesse de marche et votre condition physique (35 min) Essayez de réaliser cette séance 2 à 3 fois/ semaine

DÉTAILS DE LA SÉANCE

Mise en condition 5 min :

Mobilisation articulaire des chevilles, puis marcher 5 min en alternant marche sur talons et marche sur pointe (20 pas) puis remarcher normalement.

Corps de séance 25 min :

Marcher en accélérant progressivement et en essayant de maintenir une allure soutenue pendant 25 min.

Penser à vos appuis plantaire (déroulé du pied et poussé en fin d'appui avec les orteils) et à vous aider des bras pour maintenir un rythme soutenu.

Noter la distance que vous avez parcouru pendant 25 min.


Retour au calme 5 min :

Marcher 3 min en insistant sur le travail respiratoire puis faire des étirements au chaud : 4 étirements (Cuisses, Ischios jambier, Psoas, Mollets)

Programmes Sport Santé Chez Soi

MA FICHE DE SUIVI POUR PRATIQUER LA MARCHÉ

Retrouvez ci-dessous le détail de votre séance pour vous accompagner dans votre pratique.

SÉANCE	OBJECTIF
 séance 6 Le fractionné en marche	Améliorer votre vitesse de marche et votre condition physique (35 min) Essayez de réaliser cette séance 2 à 3 fois/ semaine

DÉTAILS DE LA SÉANCE

Mise en condition 5 min :

Mobilisation articulaire des chevilles. Marcher pendant 5 min en respirant profondément et accélérer le rythme progressivement.

Corps de séance 25 min :

- 10 min : marcher pendant 10 min en alternant une marche en amplitude (plus lente) et une marche en fréquence (plus rapide).
- 15 min : Essayer de maintenir pendant 15 min une allure soutenue en variant le terrain (côte, descente...)

Retour au calme 5 min :


Marcher 1 min en insistant sur le travail respiratoire puis faire des étirements au chaud : 4 étirements (Cuisses, Ischios jambier, Psoas, Mollets).

Travail sur la cohérence cardiaque : j'inspire sur 5 secondes et j'expire sur 5 secondes pendant 5min.

Programmes Sport Santé Chez Soi

MA FICHE DE SUIVI POUR PRATIQUER LA MARCHÉ

Retrouvez ci-dessous le détail de votre séance pour vous accompagner dans votre pratique.

SÉANCE	OBJECTIF
 séance 7 Séance de marche combinée	Améliorer votre vitesse de marche et votre condition physique (35 min) Essayez de réaliser cette séance 2 à 3 fois/ semaine

DÉTAILS DE LA SÉANCE

Mise en condition 5 min :

Mobilisation articulaire des chevilles. Marcher pendant 5 min en respirant profondément et accélérer le rythme progressivement.

Corps de séance 25 min :

- 5 min : marcher pendant 10 min en alternant une marche en amplitude (plus lente) et une marche en fréquence (plus rapide).
- 15 min : Alternier exercices de renforcement musculaire (8 pompes + 8 squats avec 5 min de marche). Refaire 3 fois cette série.


Retour au calme 5 min :

Marcher 3 min en insistant sur le travail respiratoire puis faire des étirements au chaud : 4 étirements (Cuisses, Ischios jambier, Psoas, Mollets)

Programmes Sport Santé Chez Soi

MA FICHE DE SUIVI POUR PRATIQUER LA MARCHÉ

Retrouvez ci-dessous le détail de votre séance pour vous accompagner dans votre pratique.

SÉANCE	OBJECTIF
 séance 8	Séance test. Relever le défi marche rapide 25' (30 min) Essayez de réaliser cette séance 2 à 3 fois/ semaine

DÉTAILS DE LA SÉANCE

Mise en condition 5 min :

Mobilisation articulaire des chevilles, puis tapoter vos cuisses et lombaire énergiquement. Marcher pendant 5 min en respirant profondément et accélérer le rythme progressivement.

Corps de séance 25 min :

Marcher en accélérant progressivement et en essayant de maintenir une allure soutenue pendant 25 min.

Pensez à vos appuis plantaires (déroulé du pied et poussé en fin d'appui avec les orteils) et à vous aider des bras pour maintenir un rythme soutenu.

Notez la distance parcouru pendant 25 min et comparez cette distance avec celle notée à la séance 5.

Retour au calme 5 min :

Marcher 3 min en insistant sur le travail respiratoire puis faire des étirements au chaud : 4 étirements (Cuisses, Ischios jambier, Psoas, Mollets)

Programmes Sport Santé Chez Soi : le réseau EPGV continue de se mobiliser dès ce début d'année

Des séances élaborées et conduites par des animateurs professionnels, pour assurer le bien-être physique, psychologique et social.

Ville, le xxx janvier 2021 – Avec les Programmes Sport Santé Chez Soi, c'est toute l'expertise sport-santé de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire qui est mise à disposition des Français. Lancé au mois de mars 2020 lors du premier confinement, le Programme a continué de se développer sous l'impulsion des 5600 clubs, épaulés par les Comités Départementaux et Comités Régionaux EPGV pour proposer dès ce mois de janvier 2021 une offre de pratique complète à ses licenciés. La formule proposée aujourd'hui est « hybride » puisqu'elle repose sur des cours que les animateurs EPGV peuvent prodiguer soit en face à face, soit en distanciel, selon les conditions sanitaires.

L'expertise Sport-Santé au service de tous

Développé pour permettre une continuité de l'activité physique à distance quand cela ne peut être mis en place par le club directement, la FFEPGV a créé exclusivement pour ses licenciés, actuels et futurs, tout un ensemble d'activités sportives. Ces programmes, clés en main, combinent une variété d'activités qui permet de travailler les **4 piliers** constituant le socle de la santé :

1. Renforcement musculaire,
2. Cardio,
3. Équilibre,
4. Souplesse

Cette variété d'activités est associée à un volume de pratique garantissant un effet bénéfique sur l'organisme.

Le Programme Sport Santé chez Soi en détails

- ⇒ **3 programmes d'activités sportives variées seront proposés cette année** : cardio, bien-être et renforcement musculaire. Chaque programme est construit pour aider les pratiquants à progresser et atteindre un objectif fixé sur 8 semaines.
- ⇒ **3 séances par semaine de 30 à 40 minutes** sont dirigées par des animateurs de la Fédération. Chaque séance est accessible aux débutants comme aux confirmés.
- ⇒ **Des contenus complémentaires sont mis à disposition des pratiquants pour encadrer la pratique sportive** : fiches-conseils, podcasts, audio-guides pour les séances en extérieur, visio-conférences, etc.

A l'instar de la pratique en club, le licencié se laisse guider et suit le plan d'entraînement personnalisé proposé par son club et ses animateurs.

Un lancement dès le 25 janvier

Dès le 25 janvier, le **Programme Bien-être** sera mis à disposition des licenciés de la FFEPGV. Ce programme a pour objectif de renforcer ses muscles, évacuer les tensions et s'oxygéner, en travaillant la mobilité et la fluidité articulaire. Il permet au pratiquant de se recentrer sur lui avec du Pilate, du Yoga et de la marche active.

Le programme Bien-être est construit autour des activités suivantes, chaque séance durant environ 30 minutes :

- **Le Pilate** : pour apprendre à **mobiliser les muscles profonds**, améliorer la mobilité et la posture et **garantir une bonne santé du dos**.
- **Le Yoga** : pour relâcher les tensions et le stress en travaillant la **souplesse, l'équilibre, et la concentration**.
- **La marche** : pour améliorer les **capacités cardio respiratoires**, la **façon de marcher et la vitesse**.

Actuellement en cours d'élaboration, le Programme Vitalité et le Programme Tonicité seront disponibles dans le courant du premier trimestre 2021.

Le Programme Vitalité proposera au licencié de booster sa vitalité avec du Cross training, du Yoga et au choix de la marche active ou de la course à pied.

Quant au **Programme Tonicité**, il sera dédié à renforcer les muscles et affiner la silhouette avec du Pilate, du RM (Renforcement Musculaire) total body et une activité d'endurance.

La mise en place des Programmes Sport Santé chez Soi de la FFEPGV est aussi une réponse aux besoins des Français. Le Baromètre* Sport-Santé de la Fédération révèle en effet, que 37% des Français ont pour bonne résolution en 2021 la pratique d'une activité physique régulière. Le contexte sanitaire difficile a également eu un impact sur leur moral puisque 75% d'entre eux affirment avoir ressenti au moins un impact négatif sur leur bien-être physique, psychologique, et leur état de forme en général.

Ces Programme répondent également à la problématique exprimée par les Français quant à l'accès au sport : ils sont 67% à considérer que la crise sanitaire a rendu plus difficile la possibilité d'avoir une activité physique.

**Enquête réalisée par l'institut Ipsos pour la FFEPGV auprès de 2004 personnes interrogées, du 10 au 15 décembre 2020*

ICI – encadré club personnalisable

Des modalités d'accès simples pour les licenciés actuels et futurs

Le Programme Sport Santé Chez Soi est une offre élaborée par la Fédération Française EPGV spécialement pour ses licenciés. Ce dernier peut y avoir accès très facilement en créant simplement un compte sur le site fédéral <https://vitafede.ffepgv.fr/>

La Fédération propose aux non licenciés de s'inscrire au programme et de bénéficier de 9 séances d'essai (équivalentes aux 3 premières semaines du programme Sport Santé Chez Soi). Pour bénéficier de l'intégralité des Programmes, les non licenciés devront se rapprocher du club EPGV le plus près de chez eux afin de devenir licencié FFEPGV.

A propos de la FFEPGV

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1971, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte près d'un demi-million de licenciés et pratiquants à travers 5 600 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information www.sport-sante.fr

Contacts presse :

SHADOW Communication – Rachel ALINE DIOT / Aurélie VINZENT / Karima DOUKKALI

Tel : 07 77 92 35 65 / 06 58 66 80 49 / 07 77 36 64 10

rachelalinediot@shadowcommunication.fr / aurelievinzent@shadowcommunication.fr