LA NEWSLETTER DU CODEP EPGV 54

Octobre 2018

L'édito de la présidente

Bonjour à tous,
Cela fait bientôt 3 mois que vous avez effectué votre rentrée sportive et c'est avec le plus grand plaisir que nous vous avons retrouvés. Vous êtes toujours aussi nombreux à nous contacter, ce qui nous ravit au plus haut point. J'en profite pour vous rappeler que le CODEP est là pour vous accompagner tout au long de la saison sportive. Nous savons que la période actuelle est chargée pour vous, notamment par l'organisation et la tenue des Assemblées Générales, ainsi que la saisie des licences. Toute l'équipe du CODEP se joint à moi pour vous souhaiter d'agréables fêtes de fin d'année.

Sportivement.
Geneviève Roger

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'Assemblée Générale du CODEP a eu lieu samedi 10 novembre à la Maison Régionale des Sports Grand Est.
Les débats étaient animés et les échanges ont été fructueux.
Les membres du Comité remercient les personnes présentes et leur donnent rendez-vous en 2019.

SORTIE DE NOËL

La Commission Loisirs organise une sortie le 15 décembre prochain pour profiter des marchés de Noël de Ribeauvillé (marché médiéval original) et de Riquewihr (marché traditionnel). Une balade pédestre sera également proposée à ceux qui le souhaitent.

L'agenda

8/12/18 :
Marche pour le Téléthon organisée par le CODEP et l'association Happy Forme

15/12/18 :
Sortie Marchés de Noël

12/01/19 :
Stages départementaux Jeux traditionnels pour enfants et Cardio-senior

19/01/19 :
AG du COREG EPGV Grand Est

29/01 au 01/02/19 :
Formation « Module Commun Activités Physiques Adaptées »

L'interview

Interview de Didier BONHOMME, animateur sportif et membre de la Commission Technique du CODEP :

Bonjour Didier, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Bonjour Thibaut. Animateur d'un cours de Tai Chi santé et de Qi Gong à la MJC des 3 Maisons à Nancy depuis 2008, je suis titulaire du Certificat de Moniteur de la Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois - Qi Gong depuis 2015. Soucieux de parfaire ma formation, je me suis tourné vers la Fédération EPGV, et sa représentation départementale, pour préparer le Certificat de Qualification Professionnelle, obtenu en juin 2016. La suite, c'est la création de ma propre association, affiliée EPGV, et l'animation de plusieurs cours de Qi Gong. J'en profite pour saluer le professionnalisme et l'écoute de l'équipe des formateurs.

Tu enseignes le Qi Gong, peux-tu nous parler de cette activité ?

Formé des mots Qi (souffle, énergie) et Gong (travail, apprentissage, pratique sur la durée) cet art énergétique chinois remonte à plusieurs milliers d'années. Il se caractérise par des mouvements simples et répétés, dont l'intensité est progressive, et réalisés sur le rythme de la respiration. La concentration, plus globalement l'apport du mental, est une de ses composantes principales.
La pratique du Qi Gong permet de conserver, voire de récupérer, une forme physique qui permet une vie quotidienne plus sereine, et de lutter efficacement contre le stress.
La santé, physique et mentale, est sa raison d'être. Il est d'ailleurs une des composantes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il a donc toute sa place dans les techniques de l'EPGV.

Récemment, tu as été convié à une réunion du Comité Directeur du CODEP, est-ce que cela t'a plu ?

La première chose qui m'est apparue, ce sont les liens entre les différentes structures d'organisation aux niveaux départemental et régional, surtout maintenant avec la Grande Région. Nous sommes un peu dans la salle des machines : faciliter la création d'associations affiliées, aider les associations (communication, matériels, animations), former de nouveaux animateurs et les garder, les aider à trouver du travail.C'est aussi être présent sur le terrain pour se faire connaitre et/ou affirmer notre présence dans le domaine du sport-santé. Et pour tout ça il faut des sous, beaucoup de sous.
Oui, cela m'a plu.

Tu as participé à des actions du CODEP, tu fais partie de la Commission Technique, tu as assisté à une réunion du Comité Directeur... Quelle est la prochaine étape ? Devenir membre élu du CODEP ?

Je fais de la calligraphie latine, et je suis président d'une association de calligraphie. Je participe à plusieurs expositions avec d'autres associations. Tout cela prend du temps et pas mal de week-ends, en dehors des stages de Qi Gong que j'organise. Devenir membre élu du CODEP me plairait, ne serait-ce que pour faire avancer le dossier des cours dans les entreprises.
Cela va demander pas mal d'efforts d'organisation. Je suis tout jeune retraité, je vais me laisser un an pour stabiliser tout ça. C'est très gentil en tout cas de poser la question.

ZOOM SUR : LE CROSS TRAINING SPORT-SANTÉ

Le Cross Training Sport Santé (CTSS) ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices issus de différentes disciplines. Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires plutôt qu'un muscle isolé. Une séance de CTSS se construit avant tout avec l'animateur et les pratiquants concernés.

En ce sens, il n'existe pas de modèle type de séance à apprendre par coeur et à proposer aux licenciés EPGV. À l'aide d'un matériel spécifique et varié disposé dans la salle, la séance de CTSS se déroule sous forme de blocs d'exercices, souvent en musique.
Le CTSS est à différencier du CrossFit, qui mêle aux activités physiques de l'haltérophilie dans une démarche compétitive.

Plus d'informations en cliquant ici !

Liens utiles :

CODEP EPGV 54

COREG EPGV Grand Est

FFEPGV

CDOS 54

Uniformation

Pour nous contacter :
CODEP EPGV 54
Martine Marchal, secrétaire
13 rue Jean Moulin
54510 Tomblaine
03 83 18 88 27
codep-gv54@epgv.fr

Thibaut Nowak
Conseiller de développement
06 27 60 19 88
thibaut.nowak@epgv.fr

SUIVEZ-NOUS SUR Facebook