

Une stagiaire à l'EPGV

En début de saison sportive 2019-2020, le Comité Départemental EPGV Rhône-Métropole de Lyon avait reçu plusieurs candidatures spontanées d'étudiants en STAPS-APA à Lyon souhaitant effectuer un stage au sein de l'EPGV. Après plusieurs entretiens et des réflexions en comité directeur, il a été décidé d'accueillir Lohann Morvan, étudiante en licence 3, pour un stage filé de 80 heures étalé entre novembre 2019 et avril 2020. Lohann participe donc depuis plusieurs mois à divers cours mis en place par le Codep ou par des clubs GV de la Métropole, avec pour objectif de suivre en priorité des « Activités physiques adaptées » avec le plus possible de publics et de sujets de cours différents. Le point après ses 40 premières heures de stage.

L'accueil d'une stagiaire, bénéfique pour tous

« Elle est très bien, elle s'est bien adaptée à l'esprit GV », commence Simone. Et Jacqueline de renchérir : « Ses exercices bougent bien mais pas trop, on l'aime bien ». A l'issue de la séance de Gym Seniors Equilibre qu'elles suivent à la GV Monplaisir-Lumière, les deux dames ne tarissent pas d'éloges sur Lohann. Dominique Desolme, l'animatrice du cours, qui a l'habitude et qui aime accueillir des stagiaires car « cela [lui] permet de réfléchir sur [sa] pratique et de [s]'améliorer », estime qu'avoir une stagiaire est également bénéfique pour les participants : « Cela leur permet de voir autre chose, c'est intéressant de changer d'animateur, de pédagogie, de façon de faire et même d'exercices. Toutes et tous sont contents d'avoir une stagiaire même si, au début, ils étaient un peu effrayés... »

La présidente de la GV Monplaisir-Lumière, Monique Joannon, qui a donné son accord pour que le club reçoive une stagiaire dans deux de ses cours, explique ce choix : *« On prend une stagiaire pour qu'elle nous apporte des idées. Vu que ça fait seize ans que je suis présidente, les nouvelles idées c'est difficile... Les stagiaires ont toujours un œil neuf ; il y a des choses qu'on ne voit pas, qu'on fait un peu par routine ; ils nous apportent toujours quelque chose. »* Pour la principale intéressée aussi, le stage s'avère, jusqu'à présent, très positif : *« Avec ce stage, je peux voir différents publics auprès desquels il faut intervenir de différentes façons. C'est ce que j'en attendais et c'est ce dont on avait parlé lors de mon entretien »,* commence Lohann. Elle poursuit : *« J'aime beaucoup, par exemple, le cours d'aujourd'hui parce qu'il y a une bonne ambiance, les gens sont contents d'être là. C'est de la gym volontaire [elle insiste sur ce dernier mot] et les gens sont là parce qu'ils ont envie de venir ; ils ont envie d'apprendre aussi. Ce qui est bien avec ce public-là, c'est qu'on fait beaucoup de lien avec leur vie quotidienne et ça donne du sens au cours, ce n'est pas seulement un cours d'activités physiques comme ça... »*



Un système bien huilé pour un résultat positif

Que ce soit aux cours de Gym seniors, Gym malvoyants et Gym douce avec un public en situation de handicap mental au sein de la GV Fayolle, aux ateliers « Equilibre et mémoire pour garder la forme » avec les GV Saint Exupéry, Bron et le Codep... un fonctionnement très efficace s'est mis en place entre Lohann et les animateurs et animatrices : *« Durant les premières séances, j'ai commencé par observer le public,*

son niveau, etc. Puis, petit à petit, j'apporte des exercices validés en amont par l'animateur. La séance



précédente, je discute avec lui, je lui dis : 'j'aimerais bien proposer un exercice de renforcement musculaire' par exemple. Puis je détaille l'exercice, lui envoie par mail et lui me fait un retour : 'Change ça peut-être ; ils n'arriveront peut-être pas à faire ça comme ça...' Ensuite, je modifie en fonction, j'arrive à la séance préparée et l'animateur sait ce que je vais proposer. On fait un bilan à la fin de la séance ou bien par mail pour avoir un retour écrit. » Aujourd'hui, l'exercice consistait à se passer des ballons à des vitesses différentes et il a eu un franc succès, avec beaucoup de rigolades !

Et pour la suite ?

Lohann, qui a découvert l'EPGV grâce au programme « Equilibre et mémoire pour garder la forme »,* participe également à un cours de Gym Cancer et a pu assister à un cours en milieu carcéral à la Maison d'arrêt de Lyon-Corbas mis en place par le Codep, un univers clos « bizarre et stressant » dans lequel ce type de cours est une véritable bouffée d'oxygène. Elle explique : « Au-delà de faire de l'activité physique, le cours permet aux détenus de sortir de leur cellule, de parler à quelqu'un de l'extérieur qui n'a aucun jugement sur lui puisqu'on ne sait ce pourquoi ils sont en prison. »

La jeune fille a plusieurs objectifs pour la deuxième partie de son stage : d'abord, animer de plus en plus d'exercices, puis au moins une séance complète, de l'échauffement à la fin de séance. Ensuite, elle doit également rédiger un mémoire pour son université et ses réflexions avancent : « Je dois trouver une problématique liée à un cours et à ses pratiquants. A partir des observations que j'ai faites en début de stage, j'ai choisi de traiter du cours avec les personnes atteintes de handicap mental. [...] Les pratiquants travaillent avec de la musique classique pour se détendre, acceptent sans problème une nouvelle personne pour l'animation et utilisent divers objets dans les exercices. Par contre, c'était un "non" catégorique sur le ballon parce que je pense qu'ils ont du mal à le manipuler, qu'ils trouvent ça dangereux... Et ma problématique serait donc : comment intégrer le ballon au sein du cours pour qu'ils changent d'image sur cet objet. » Premières conclusions dans les prochaines semaines...

Sur un plan professionnel, Lohann ne sait pas encore précisément quel métier elle voudra exercer à l'avenir. Je lui demande : « Animatrice à l'EPGV ? ». Gênée, elle me répond en souriant : « Je ne sais pas... Ce qui est intéressant à l'EPGV c'est qu'il n'y a pas de routine, ce n'est pas tout le temps pareil, ce n'est pas toujours le même public, pas au même endroit, il y a des cours plus spécifiques que d'autres... » Un début de vocation ? L'avenir le dira...

* Programme mis en place par le Codep EPGV 69 dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Métropole de Lyon

Antoine Calvier