



EPGV INFO LR

DOSSIER SPECIAL



LA DÉMARCHE QUALITÉ SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

SOMMAIRE

- Les actualités départementales.....1
- Les actualités régionales.....2
- Dossier spécial.....3
- Le conseil Sport Santé Bien-être.....4
- Les Formations continues départementales.....4
- Info dirigeants.....5

Votre avis nous intéresse !
Rendez-vous sur le lien ci-dessous pour nous faire part de vos impressions :
[questionnaire de satisfaction](#)
Merci

PYRENEES-ORIENTALES

50 L'association de Céret a fêté ses 50 ans le 2 avril dernier avec une soirée cabaret réunissant 200 personnes. Les dirigeants et les adhérents licenciés depuis plus de 15 ans se sont vus remettre les médailles fédérales.

Félicitations au CODEP 66 pour la forte mobilisation du 24 mai au lac de Ville-neuve de la Raho : plus de 1000 participants ! L'encadrement des candidats CQP ARPO a été fortement apprécié. L'événement a permis l'évaluation de l'UC2 par la DDCSPP 66 et des membres du CODEP 66.



GARD

• Flashmob EPGV le 12 juin dernier au Pont du Gard avec l'association des 2 CV, la Ligue contre le cancer et la Mutuelle Adrea pour l'arrivée du rallye des Deuch's : «le cancer, la femme, la vie» et promotion de l'activité physique avant, pendant et après»



• Projet Cancer initié par le CHU de Nîmes en partenariat avec la ligue et l'EPGV du Gard pour 20 personnes maximum: 10 proposées par le CHU, 10 proposées par la Ligue. Le projet s'articule autour de 3 séances par mois en salle et 1 séance mensuelle en extérieur, sur le parcours adapté GAC sur le site du CHU.

AUDE

Le 18 avril a eu lieu la réunion de secteur du Grand Narbonne à Coursan avec 20 participants présents. Les dirigeants de clubs ont échangé sur leurs besoins puis les bénévoles du CODEP ont présenté l-Réseau et la ré-affiliation des clubs.

LOZERE

145

séniors ont participé au Jeu de Piste du CODEP 48 organisé à Grandrieu le 2 juin dernier. Durant la matinée, les équipes devaient répondre à des questions au fil de différents ateliers : dégustation, dépistage, équilibre, renforcement musculaire et nutrition.

L'après-midi, était consacrée à la conférence du Docteur Jackie Benoist, médecin fédéral régional, sur le thème «nutrition et activité physique».



HERAULT

120 enfants et parents ont participé à Juvignac le 20 mars à Bougez avec papa maman. Suite à cet événement, 1 animatrice souhaite ouvrir un cours enfants et le club de Juvignac s'intéresse à l'ouverture d'un cours parents-bébé pour la rentrée.

• La matinée séniors à Pérols le 6 avril en partenariat avec le club local et la municipalité a réuni plus d'une centaine de personnes. Une séance EPGV ainsi que des tests ont été proposés par le club et le CODEP, tandis qu'une conférence sur le vieillissement était animée par le Dr Benezis.

• Le 17 juin à Saint-Jean de Védas, à l'occasion de la fête des fruits et légumes le CODEP 34 en partenariat avec la diététicienne Marion Smith animera des ateliers parent-bébé et enfants.

• Le 1^{er} juin le CODEP 34 proposait un atelier parent bébé à l'occasion de l'événement le «Sport se met au vert» à l'initiative d'Hérault Sport.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX DIRIGEANTS

Le Comité Directeur du CODEP du Gard a accueilli 2 nouveaux membres, élus lors de la dernière assemblée générale : Mme Janine SELLIER et Mr Christian LAVIOLETTE)

Dans le CODEP des Pyrénées-Orientales Mme ESPOSITO Mado membre du comité directeur a accepté la responsabilité de secrétaire élue.



ACTUALITÉS RÉGIONALES

Festi Jeunes fête ses dix ans !

Pour cette 10^e édition, 3 CODEP ont mis en place l'événement sur leur territoire accueillant ainsi **575 enfants** avec leurs parents. Un franc succès et une grande satisfaction des parents qui ont pu partager les activités avec leur progéniture.

- 248 enfants en Lozère
- 116 enfants dans l'Hérault
- 211 enfants dans le Gard



3^E TENDANCE PARTY

120

ANIMATEURS ET PRATIQUANTS EPGV ONT BRAVÉ LA PLUIE POUR PARTICIPER À LA 3^E TENDANCE PARTY LE SAMEDI 2 AVRIL À LÉZIGNAN-LA-CÈBE. MALGRÉ LE CHANGEMENT DE LIEU (UNE SEMAINE AVANT L'ÉVÉNEMENT) LA JOURNÉE A TENU TOUTES SES PROMESSES! AGNÈS GONZALES, HIND AFIFI ET ARMAND ROGIER ONT SU RÉCHAUFFER L'AMBIANCE AVEC 4 SÉANCES DE GYM VOLONTAIRE TENDANCE : **AÉRO MOVE, STEP MOVE, STEP WORK, FLUITRAINING.**



RÉFORME TERRITORIALE LA FUSION DES COREG

Début juillet est prévue la création d'un nouveau comité régional pour officialiser les démarches administratives et financières. Un séminaire est prévu les 2 et 3 septembre à Carmaux pour construire avec l'ensemble des 13 comités départementaux le projet territorial de la grande région : « la vision du futur COREG EPGV ». Cette démarche est accompagnée par un cabinet extérieur.

Le 14 janvier 2017 auront lieu les assemblées générales des 2 comités régionaux actuels avec leur dissolution et approbation du traité de fusion puis constitution officielle du comité directeur du nouveau COREG.

11^E RENCONTRES TANDEM

STAGE DE RENTRÉE DES ANIMATEURS ET DES DIRIGEANTS EPGV DU LANGUEDOC-ROUSSILLON

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2016
ARLES-SUR-TECH (66)

Beat'Fit

Body Zen

Aéro'Move

Bien-être et beauté
avec K'Derm

Management
associatif

Fusion des régions :
quel avenir pour les
clubs et la GV ?

Associathèque

Vente de matériel



Et de surprises....

INFOS ET INSCRIPTIONS

SUR www.formationepgv.com
rubrique actualités/Stage Tandem

- Stage ouvert à 120 personnes (60 animateurs + 60 dirigeants)
 - 60€ par personne
- Inscriptions ouvertes jusqu'au 18 juillet 2016

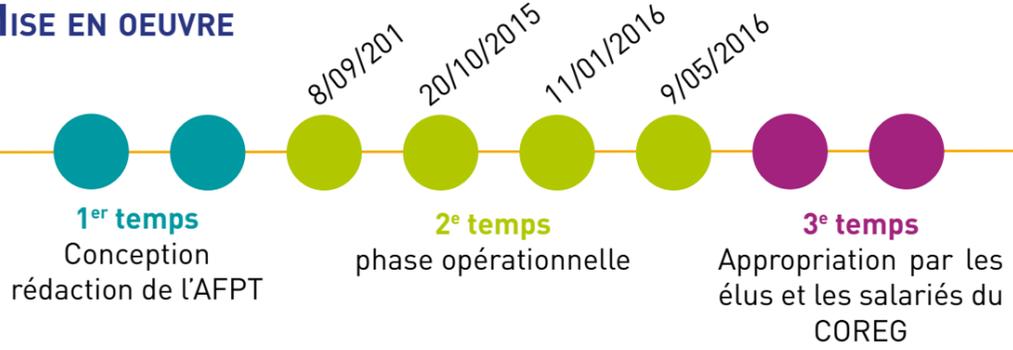


LA DÉMARCHE QUALITÉ SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

Le Comité Régional EPGV LR s'est engagé, depuis maintenant plus d'un an, dans la réalisation d'une action inscrite dans l'A.F.P.T 2015.2017 ; «La démarche qualité Sport,Santé Bien-Être».

Les politiques évolutives, des mutations économiques sont en route depuis un certain moment, le paysage d'acteur direct comme indirect se renforce en permanence, etc. Autant de constat de terrain qui a amené le COREG EPGV LR a développé ce projet sur une durée de 2 ans et vous en présenter les premiers résultats.

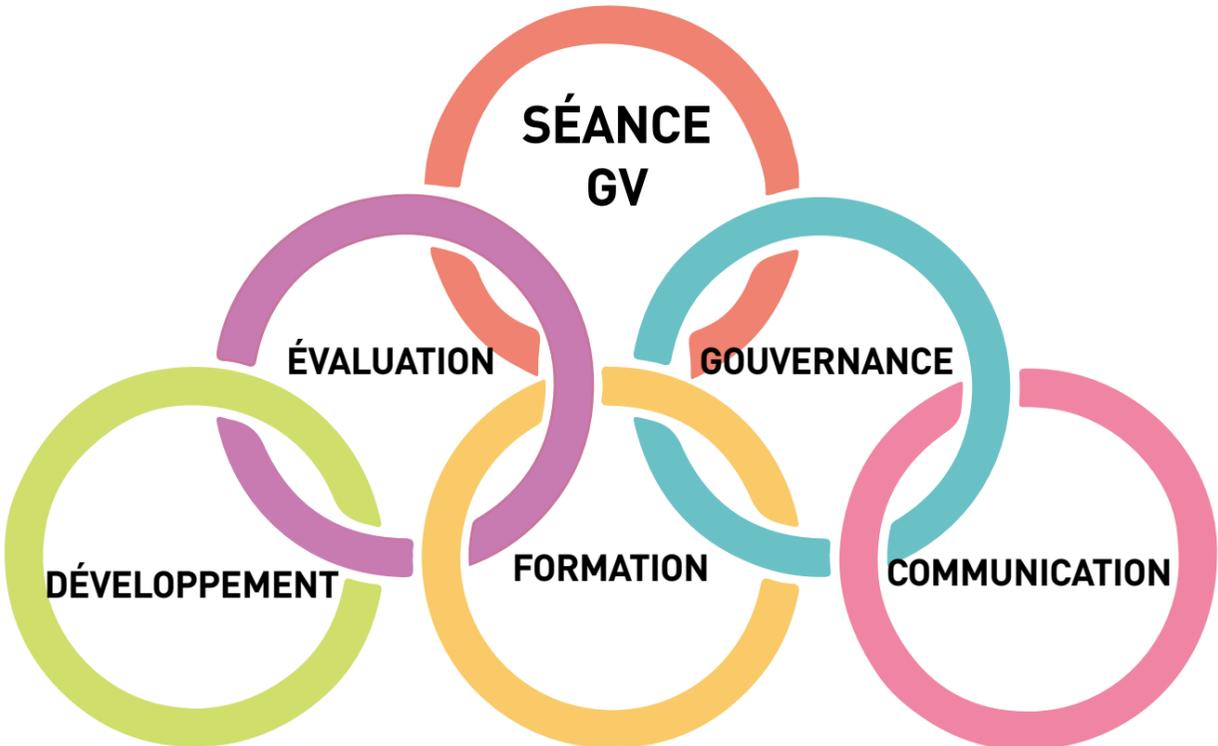
MISE EN OEUVRE



6 thèmes

30 critères de qualité

60 indicateurs dont 45 Sport Santé Bien-Être



i La qualité, dans son sens général, est une notion souvent perçue différemment en fonction du point de vue des responsables, dirigeants et salariés du secteur associatif. La qualité d'un produit, d'un dispositif ou même d'un service est défini comme «l'ensemble des propriétés et caractéristiques d'une entité qui lui confèrent l'aptitude à satisfaire des besoins exprimés ou implicites» (I.S.O).

LES 4 DEGRÉS D'ESSOUFLEMENTS

1. **Respiration nasale, essoufflement léger, le sujet peut parler normalement**
2. **respiration nasale et buccale, essoufflement net mais le sujet peut encore formuler des phrases complètes**
3. **respiration nasale et buccale, essoufflement important, le sujet ne peut émettre qu'en mono-syllabique**
4. **respiration nasale et buccale difficile, essoufflement majeur, parole impossible, malaise**

GESTES ROUGE

DÉPASSER LE DEGRÉ 2 D'ESSOUFLEMENT

«Il suffit de conseiller au patient de ne pas pratiquer seul et de toujours pouvoir parler sans gêne durant l'effort, ce qui permet de rester en dessous du seuil de dyspnée ou d'essoufflement qui signe le passage entre une utilisation énergétique aérobie pure à la mise en activité du métabolisme énergétique anaérobie qui implique des efforts cardiovasculaires plus à risque»

Dr Olivier Coste Dr Frédéric Depiesse Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique

MÉCONNAITRE UNE CRISE D'ASTHME : ESSOUFLEMENT BRUTAL, RESPIRATION SIFFLANTE, TOUX.

**=> À L'INTÉRIEUR : ALLERGIE AUX POUSSIÈRES ET AUX PRODUITS D'ENTRETIEN
=> À L'EXTÉRIEUR : POLLEN DE FÉVRIER À JUIN**

GESTES VERT

APPRENDRE À BIEN RESPIRER : IL EST PLUS FACILE DE FAIRE RESENTIR LE CORPS DANS LE TEMPS EXPIRATOIRE

PRÉVOIR LORS DE L'ACTIVITÉ DES TEMPS DE RÉCUPÉRATION RESPIRATOIRE AVEC DES RESPIRATIONS BLOQUÉES POUR AUGMENTER LE TEMPS D'ÉCHANGES GAZEUX ET RALENTIR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR UNE HYPERPRESSION THORACIQUE

Pour tous renseignements complémentaires le Dr. Jackie BENOIST est joignable à l'adresse suivante : claudcros4@wanadoo.fr

CODEP	DATES	LIEUX	THEME	INTERVENANT	DUREE	FC Visa du CTR
30	01/10/2016	Caissargues	Stage de rentrée : Anatomie Physiologie et trampoline	Yann Cordonnier Marianne Igersheim	7h	oui
34	01/10/2016	Fabrègues	Mutualisation	Francine Viguié	3h	non
34	01/10/2016	Fabrègues	Pilates step stretching	Cécile Pigozzo et Mylène Ramounet	7h	oui
11	08/10/2016	Carcassonne	Management Gestion	Patricia André	7h	non
34	08/10/2016	Juvignac	Outils pédagogiques seniors	Anne-Marie Garbal	7h	oui
48	08/10/2016	Mende	Cardio renforcement musculaire	Laurence Landrison	7h	oui
11	15/10/2016	Ferrals	pilates et petits matériels	Véronique Fricou	4h	non
66	15/10/2016	Elne	pilates	Tunde Padash	7h	oui
30	05/11/2016	Nîmes ou Alès	Dirigeants : I réseau ; remplacement occasionnel	Projet associatif	7h	non
34	05/11/2016	Juvignac	Cardio Boxe	Emmanuel Lenogue	7h	oui
48	05/11/2016	Le Monastier	Outils pédagogiques seniors	Rochdyne Baouz	7h	oui
30	19/11/2016	St-Jean du Gard	Sénior : c'est une question d'équilibre	Anne-Marie Garbal	7h	oui
11	19ou29/11/16	Le Vigan	Cross Fit et Poud	à déterminer	7h	non
34	10/12/2016	Montpellier	Actions de développement	Francine Viguié	3h	non
48	10/12/2016	Mende	Compta Mécénat et PV d'AG	Michelle Thibault	7h	non
11	14/01/2017	Quillan	Biomécanique	Estèle Barré	7h	oui
30	14ou21/01/17	Générac	Yoga Pilates suite	Laurence Caillon	7h	oui
34	21/01/2017	Montpellier	Tschaka ball tout public	Anne-Marie Garbal	7h	oui
66	21/01/2017	Elne	Rock et stretching	Nathalie Cheteneau	3h	non
66	25/02/2017	Elne	Outils sénior et enfant	AM. Garbal, E. Pralong et S. Burucker	7h	oui
11	04/03/2017	Villeneuve Minervois	LIA	Isabelle Roch	7h	non
48	25/02 ou 4/03	Le Monastier	Sport Santé et citoyenneté	Anne-Marie Costes	7h	oui
34 et 30	11/03/2017	Lunel	Cross training	Christian Marcellot	7h	oui
48	18/03/2017	Chirac	Tschaka ball Qi Quong	Florence Fourez	7h	oui
11	22/04/2017	Saint-Nazaire	Culture fédérale	Patricia André	7h	non
30	29/04/2017	Le Vigan	Sensibilisation Tschaka ball - expression enfant	Evelyne Pralong et Cécile Calvet	7h	non

INFOS DIRIGEANTS

L'ENTRETIEN PROFESSIONNEL BIENNAL

Une obligation pour tout employeur afin d'identifier les besoins, les actions de formation du salarié et ses perspectives d'évolution professionnelle en adéquation avec le projet du club.

Plus d'information dans l'Info Juridiques n° 58 de mars 2016 (à retrouver sur le réseau club doc).

Contacts des CODEP EPGV en Languedoc-Roussillon :

Codep 11 - tél : 04.68.72.74.25

site web : sport-sante.fr/ffepgv/aude

E-mail : codepgv11@neuf.fr

Responsable formation : Martine BERGER

Tél : 06.25.33.80.41 • E-mail : bergermart@wanadoo.fr

Codep 30 - tél : 04.66.29.42.77

site web : sport-sante.fr/ffepgv/gard

E-mail : codep-gv30@wanadoo.fr

Responsable formation : Evelyne PRALONG

Tél : 06.12.98.83.83 E-mail : evelyne.pralong@epgv.fr

Codep 34 - tél : 04.67.67.40.78

site web : sport-sante.fr/ffepgv/herault

E-mail : gym.volontaire34@wanadoo.fr

Responsable de la formation : Karine SARRUT

tél : 06.60.71.82.88 - E-mail : k.sarrut@free.fr

Codep 48 - tél : 04.66.44.29.98

site web : sport-sante.fr/ffepgv/lozere

E-mail : codepgv48@wanadoo.fr

Responsable de la formation : Florence FOUREZ

tél : 06.08.61.65.64 - E-mail : florence.frz@gmail.com

Codep 66 - tél : 04.68.34.31.72

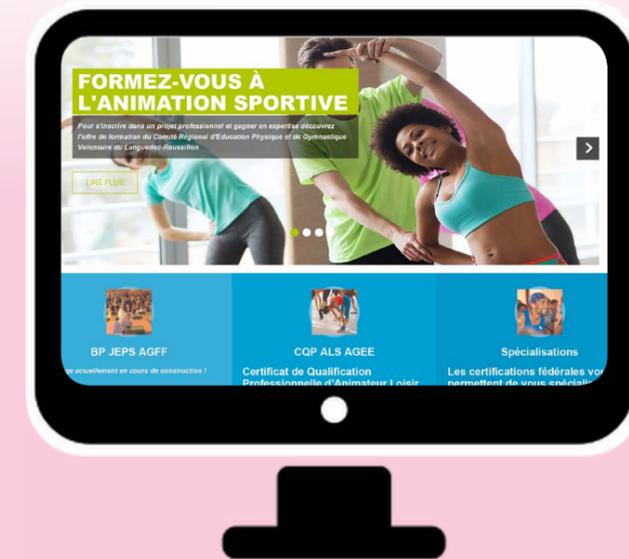
site web : sport-sante.fr/ffepgv/pyreneesorientales

E-mail : codepgv66@wanadoo.fr

Responsable formation Nicole MOTTET-BIONVILLE

tél : 06.21.26.35.06 • E-mail : nmottet@free.fr

www.formationepgv.com



NOS PARTENAIRES



5

Comité Régional EPGV LR • Maison Régionale des Sports CS 37093 • 1039,Rue Georges Méliès •34967 Montpellier Cédex 2

Tél : 04 67 82 16 76 • E-mail : coregepgvlr@sport-lr.fr

<http://formationepgv.com>