



Sommaire

- I Les actualités près de chez vous
- II Dossier Spécial Enfants
- III Les dernières formations continues

INFO-LR
n°2

2014-2015

Convention de partenariat avec le **Crédit Mutuel**



Une convention de partenariat a été signée le 29 janvier dernier avec la Caisse Régionale du Crédit Mutuel Méditerranée et le Comité Régional EPGV-LR à l'agence Montpellier Étoile en présence de M. Ivan Togniaccini, directeur, de Michelle Thibault, prési-

dente du COREG EPGV, de Mireille Bonne en charge de la communication et de Pauline Badin, chargée de communication.

Dans le cadre de cette convention triennale, tous les licenciés, dirigeants, animateurs et leur famille, s'ils le souhaitent, pourront bénéficier de l'offre «adhérent association» :

<https://www.creditmutuel.fr/cmm/fr/banques/associations-ce/offre-specifique-ce/index.html>

Le COREG se réjouit de ce premier partenariat financier privé qui permettra d'aider à financer les actions de communication sur la région.

Crédit Mutuel

Vous êtes dirigeant d'un club ? N'hésitez pas à vous rendre sur <https://www.associatheque.fr/>, site du Crédit Mutuel et véritable boîte à outils.

Près de chez vous

I

En Marche !

au pays des Sources

Vous aimez la marche et les grands espaces ?
La Marche Nordique vous attire ?
Rendez-vous le 13 juin à Lamalou-les-Bains pour randonner au pays des Sources.

L'événement Outdoor à ne pas manquer !

Dans le Parc Naturel du Haut-Languedoc, deux parcours vous seront proposés : 8 km (270 m de dénivelé) et 15 km (400 m de dénivelé).

Mais aussi :

- des ateliers découverte : initiation à la Marche Nordique par notre partenaire, le comité régional de la FFRandonnée ; initiation à Acti'March®, tests de condition physique,
- une conférence sur les bienfaits de la pratique en extérieur,
- des animations podium, échauffement et étirements collectifs,
- des stands : Gévédit (avec prêt de bâtons), EPGV, la Sica du Caroux, FFRandonnée...

Participation : 5€ par personne / gratuit jusqu'à 18 ans

Inscription :

<http://www.sport-sante.fr/ffepgv/languedocroussillon>

PROGRAMME	
8h à 9h30	Accueil
9h	Ouverture officielle
9h30	Échauffement départ parcours 15km
9h45	Départ échelonné parcours 15km
10h	Ouverture des ateliers Marche Nordique, Acti'March®, Tests de condition physique
dès 10h	Animations podium
10h15	Échauffement parcours 8 km
10h30	Départ échelonné parcours 8 km
	Repas tiré du sac sur les parcours
	Étirements collectifs à l'arrivée et collation avec les produits du terroir
15h à 15h45	Table ronde autour de la pratique en extérieur
16h30	Clôture de la journée



91 personnes ont été formées sur le manuel «Les Fondamentaux du Sport Santé - 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants»

Premier ouvrage sur le sujet en France issu de la FFEPGV, c'est un véritable outil pédagogique essentiel au service de l'animateur. Plus qu'une simple compilation de tests, questionnaires et indicateurs, on y trouve des outils d'évaluation et d'éducation concrets et facilement utilisables pour :

- ▶ enrichir les séances de Gymnastique Volontaire et leur apporter une plus-value par une prise en compte de l'individu dans sa globalité
- ▶ interpeller le grand public sur son état de forme à l'instant «T» et le sensibiliser à la pratique d'une activité physique régulière.

Depuis le début de la saison, l'ouvrage a été présenté de façon interactive par quatre formateurs de l'équipe technique régionale sur tout le territoire : à Elne (66), Montpellier (34), Florac (48), Saint-Geniès-de-Malgoirès (30), Caux-et-Sauzens (11), soit 91 personnes sensibilisées au contenu du manuel.

Cet ouvrage publié et en vente chez Amphora a été remis gratuitement cette année aux participants présents aux formations, ainsi qu'à chaque Codep, au Coreg et à l'équipe technique régionale. Vous pouvez vous le procurer chez notre partenaire Gévédit.



Près de chez vous

La Convention Gym volontaire à Nîmes le 30 mai 2015

C'est à Nîmes que se déroulera le 30 mai prochain l'une des premières Conventions Gym Volontaire organisées par la FFEPGV. Près de 300 animateurs sont attendus pour s'initier et se former aux nouvelles activités «tendance» originales, comme le Latino Move, le Body Zen, la Boxing Energy, le Fit'Work et la Gymnastique Volontaire nouvelle formule.

Dans une ambiance conviviale quoique intensive, quatre formateurs réputés du monde du fitness se relayeront pour transmettre leurs chorégraphies clés en main, techniques et savoir-faire pour booster les séances GV.

Ce sont trois animatrices du Languedoc-Roussillon qui animeront la séance d'ouverture !



Vous êtes animateur ou pratiquant de très bon niveau. Vous souhaitez progresser et, pourquoi pas, devenir un jour éducateur sportif, rejoignez-nous le 30 mai à Nîmes !

Toutes les infos et inscriptions sur :

<http://boostezvosoursfitness.com/>



Photo Fédération EPGV



Grand jeu de piste des seniors de Lozère

Près de chez vous

I

Jeudi 21 mai 2015 aura lieu à CHANAC la 6^e édition du JEU DE PISTE SENIORS organisé par le Comité Départemental d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire de Lozère.

Plus de 200 personnes sont attendues pour un programme riche et complet : accueil et explication du jeu à 10h devant la mairie de Chanac, départ des équipes dans les rues à la recherche d'indices, à la découverte du patrimoine, apéritif puis repas tiré du sac et, l'après-midi, conférence de Jackie Benoist sur le thème « La randonnée en toute sécurité ».

Ne manquez pas ce rassemblement toujours très convivial : Rendez-vous à 10h à Chanac devant la mairie ou téléphonez au **04 66 44 29 98** pour connaître les lieux de départ des bus. Attention, inscription obligatoire auprès de votre animateur EPGV.

Ça Marche dans les Pyrénées-Orientales

Le Codep 66 vous donne rendez-vous le 20 mai prochain pour Festi'Marche et son traditionnel tour du lac de Villeneuve-de-la-Raho. Inscriptions dans les clubs des PO.

Renseignements auprès du Codep :
04 68 34 31 72 ou codepgv66@orange.fr.



Lac de Villeneuve-de-la-Raho

Coup d'œil sur les journées « Je fais du sport avec mes parents »



Le 1^{er} février à Clermont-l'Hérault, puis le 1^{er} mars à Lunel, 166 enfants ont participé aux journées « Je fais du sport avec mes parents » organisées par le CODEP 34.

Parents et enfants étaient conviés à venir participer aux ateliers parents-bébé, à l'activité parachute, à la course en sac, à l'activité Sumo ainsi qu'à la découverte du Korfball (sport collectif mixte proche du basket-ball).

Un atelier « Découverte des saveurs » permettait aussi aux parents et aux enfants de s'informer sur l'alimentation auprès d'un diététicien.

A Clermont-l'Hérault, Jackie Benoist, notre médecin fédéral régional, est venue à la rencontre des parents pour répondre à leurs interrogations.





II Dossier spécial



L'activité physique des jeunes enfants



Adopter très tôt des habitudes de vie saines et durables

L'activité physique joue un rôle important dans bien des aspects de la santé et du développement des enfants. Chez les jeunes enfants, le manque d'activité physique constitue un facteur de risque lié à de multiples problèmes de santé.

L'activité physique a non seulement des effets bénéfiques sur la santé physique, mais elle a aussi une influence positive sur les habiletés motrices, le bien-être psychologique, le développement cognitif, les aptitudes sociales et la maturité affective. La petite enfance (enfants de 0 à 6 ans) est aussi une période critique durant laquelle il est important d'adopter de saines habitudes, de façon à ce qu'elles soient conservées plus tard au cours de l'enfance, de l'adolescence et de la vie adulte. Jusqu'à présent, les jeunes enfants étaient considérés comme étant naturellement actifs. Au cours des dix dernières années, il est devenu évident que beaucoup d'entre eux ne participaient pas à suffisamment d'activités physiques pour maintenir une bonne santé.

En Languedoc Roussillon, 14% des licenciés sont des enfants avec une représentation de la petite enfance de plus en plus importante grâce en partie à la formation des animateurs sur les séances «GV parent-bébé de 9 mois à 3 ans» et «GV Éveil de 3 à 6 ans».

Découvrir une pratique en compagnie de son parent permet à l'enfant de se sentir en sécurité et en confiance pour aller par la suite vers les autres. En région, 15 clubs proposent déjà des cours parent-bébé.



Des événements pour les petits et les grands

❖ Festi'Jeunes revient dans vos départements pour la 9^e édition

- **Hérault** : le 22 mars de 13h30 à 17h
Gymnase Guy Pistre à Sérignan
- **Gard** : le 28 mars de 14h à 17h
Halle des Sports à Saint-Geniès-de-Malgoirès
- **P.O.** : le 28 mars de 10 à 13h
Grand Stade les Capellans à St-Cyprien
- **Lozère** : le 6 juin de 14h à 17h
au Stade du Causse d'Auge à Mende

RENDEZ-VOUS AU PRINTEMPS 2016
POUR FÊTER LES
10 ANS DE FESTI'JEUNES !



Dossier spécial



L'activité physique des jeunes enfants (suite)



Des projets pour promouvoir l'activité physique des petits

❖ « Moins d'écran, plus de temps pour Bouger »

Soutenu par l'Institut National du Cancer, l'Agence Régionale de Santé et la DRJSCS, le projet « **Moins d'écran, plus de temps pour bouger** » porté par le COREG EPGV LR a pour objectif de sensibiliser et former les professionnels en lien avec les enfants de 0 à 6 ans aux bienfaits de l'activité, aux risques liés à la sédentarité et au manque de sommeil.

La finalité de ce projet est de diminuer le temps passé devant un écran par les enfants de moins de six ans et d'augmenter la pratique d'activités physiques des enfants et des parents.

❖ Pour accompagner les animateurs :

La FFEPGV, pour être au plus près des attentes et des réalités du terrain, a créé des outils pour aider les clubs et

les animateurs dans le développement des pratiques et des publics enfants.

Le COREG EPGV-LR accompagne aussi cette action avec la mise à disposition pour chaque animateur d'un kit contenant :

- ▶ un lot de fiches pédagogiques 9 mois/3 ans et 3/6 ans,
- ▶ l'index des situations pédagogiques édité en version papier,



- ▶ un carnet d'accompagnement pour les parents et les enfants,
- ▶ un carnet de bord de l'animation enfant édité en version papier offert par le COREG,
- ▶ des flyers de communication 9 mois/3 ans et 3/6 ans,
- ▶ un guide d'accompagnement dans la mise en œuvre de la réforme des rythmes scolaires,
- ▶ Des 30 fiches pédagogiques dans le cadre du projet ARS édité version papier offert par le COREG.

❖ Paroles d'animatrices :

Nathalie Puzio anime des cours pour les enfants jusqu'à 10 ans à Générac (Gard)

« Les enfants, ils nous apprennent plein de choses, ils sont créateurs de bonnes choses et avec eux on évite la routine ! » Voilà qui résume le plaisir qu'a Nathalie à animer des cours pour les enfants depuis de nombreuses années.

Des cours qui se veulent « vivants, qui évoluent au gré de l'imagination, où les enfants participent pleinement aux activités en apportant gaieté et créativité ».

Pour cette animatrice convaincue de l'importance de la pratique physique pour ce jeune public, on ne peut rêver mieux pour ne pas tomber dans la routine. Mais attention, « animer avec les petits demande beaucoup de rigueur et de discipline, pour eux comme pour nous ». Si les séances sont un excellent moyen pour l'enfant de se découvrir et de progresser à son rythme, c'est aussi l'occasion pour les parents de prendre conscience des progrès et d'échanger.

En dehors des séances qu'elle anime, c'est à FestiJeunes que l'on peut retrouver Nathalie :

« Si les enfants profitent de l'événement pour découvrir d'autres activités et d'autres animations auprès de nouveaux animateurs, pour nous c'est l'occasion d'échanger, de trouver de nouvelles idées pour leur proposer autre chose par la suite ».



Dossier spécial



L'activité physique des jeunes enfants (fin)

❖ Paroles d'animatrices (suite)

Isabelle Maurel ouvre un cours petite-enfance à la MJC de Narbonne à la rentrée 2015.

En pleine formation petite enfance, Isabelle sera la première animatrice à proposer un cours parents-bébé dans l'Aude en septembre prochain : « cela fait 10 ans que j'anime avec les 3-6 ans, j'avais très envie d'essayer avec les bébés et d'aller vers des cours plus doux. Je suis donc venue en formation pour chercher une nouvelle pédagogie. Nous avons vécu un cours avec une animatrice expérimentée et l'échange avec les autres stagiaires m'a confortée dans mes choix ! Il me tarde de monter ce cours ! »

Mais la création d'un cours petite enfance entraîne quelques difficultés comme l'explique Isabelle : « c'est parfois compliqué de trouver un créneau et une salle adaptée à ce public, il faut aussi du matériel spécifique. » Des obstacles bien vite surmontés grâce à la complicité qu'il est possible de créer avec les tout petits et les échanges très riches avec les parents.



Le calendrier des Formations continues

DEP	DATE	HORAIRE	LIEU	THÈME	INTERVENANTS
48	samedi 21 mars 2015	9h - 17h	La Canourgue	«Équilibre, mémoire, RM, public senior»	Sandrine MATHEN
11	samedi 28 mars 2015	9h30 - 16h30	Carcassonne	Stretching différentes techniques, Massage + Marche afghane, travail sur les sens	Marie GOULET (formateur) EPGV Midi-Pyrénées



Exprimez-vous

**VOTRE AVIS ET VOS IDÉES
NOUS INTÉRESSENT !**

Rendez-vous sur notre page Facebook ou par email pour vous exprimer et nous faire part de vos impressions sur ce nouveau numéro. Et n'hésitez pas à le partager autour de vous !

<https://fr-fr.facebook.com/pages/Comité-Régional-EPGV-Languedoc-Roussillon/362012340558769>