

EPGV INFO LR



Comité Régional
Languedoc-Roussillon



DOSSIER LES SÉNIORS ET L'EPGV EN LANGUEDOC-ROUSSILLON

EN PAGE 3

SOMMAIRE

Les actualités départementales.....1

Les actualités régionales.....1

Info dirigeants.....2

Agenda.....2

Le conseil Sport Santé Bien-être.....2

Les Formations continues
départementales.....5

1 - saison 2015/2016



GARD

LE GARD SE MOBILISE !

Le Codep a été partenaire de la ville de Nîmes à l'occasion de la semaine Bleue avec une animation Marche Nordique.

Le Gard s'est mobilisé le 17 octobre dernier pour Octobre Rose. Des démonstrations et des chorégraphies ont été proposées par le CODEP sur l'Esplanade de Nîmes.

Le CODEP 30 met en place deux nouveaux ateliers Gym Après Cancer: l'un avec la Ligue et l'autre avec la clinique Valdegour.



AUDE

Ouverture d'un cours GV parents-bébés à la MJC de Narbonne

HERAULT

ÇA BOUGE DANS L'HÉRAULT

4 nouveaux clubs viennent de s'affilier.

Le CODEP 34 propose deux heures de cours par semaine dans le Centre d'Hébergement et de Réinsertion sociale de la Clairière (Montpellier).

Création d'un cours enfant à Lunel !

Mise en place de 2 programmes Cap Sénior soutenue par le Conseil Départemental, à Lunel-Viel et à Lamalou-les-Bains.

Prise en charge par le CODEP 34 du programme Obésité Diabète sur la Mosson, déjà existant.

Un cours en entreprise avec la Poste est actuellement à l'étude.

LOZERE

Ouverture d'un second cours Gym Cancer, financé par la Ligue et le CNDS Action Sport Santé, au Monastier

Un CQP ALS innovant à Frontignan

Huit jeunes, âgés de 17 et 18 ans se sont lancés dans l'aventure du CQP ALS en parallèle de leur Bac Pro Sanitaire et Social. Issue d'un partenariat entre le COREG EPGV LR, le Lycée Marcel Clavel et l'association GymOxygène de Frontignan, cette formation bi-qualifiante est un projet unique et expérimental, suivi de près par la FFEPGV et la DRJSCS. Ces jeunes volontaires, très motivés par cette expérience peuvent compter sur le soutien de leur professeur d'EPS, Nadine Tortosa très impliquée dans le projet. Alors que l'UC1 s'est déroulé pendant les vacances de la Toussaint, les futurs animateurs se retrouveront en juin 2016 pour l'UC2. Entre-temps, c'est auprès de leur tuteur Anne Beneteau, du club GymOxygène de Frontignan qu'ils réaliseront leur alternance.

Bientôt un BPJEPS AGFF au COREG EPGV LR ?

Le COREG EPGV LR a déposé un dossier de demande d'habilitation pour un Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport auprès de la Direction Régionale de la Jeunesse Sports et Cohésion Sociale. Le BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force mention forme en cours collectif - BPJEPS AGFF- est un diplôme d'Etat de niveau IV, inscrit au Registre National des Certifications Professionnelles, permettant l'exercice professionnel du métier d'animateur sportif de la forme, à plein temps. Pour les animateurs EPGV possédant le CQP ALS, des allègements e des équivalences seront possibles. La réponse de la DRJSCS est attendue pour la fin d'année 2015.



PYRENEES ORIENTALES

LES ENFANTS D'ABORD !

La petite enfance se développe bien dans le département avec la création d'un nouveau club enfant avec 3 cours par semaine ainsi que 2 cours supplémentaires parents-bébé à Saint-Cyprien. A Ille-sur-Têt, 1 cours parents-bébés a été mis en place avec la RAM (Réseau d'Assistantes Maternelles) et de nouvelles ouvertures de cours enfants ont été réalisés. Le Codep, qui prépare un projet de cours en entreprise, a accueilli 4 nouvelles associations à la rentrée.

Prévention 0 - 6 ans : Journées d'Échanges de Pratiques

Trois Journées d'Échanges de Pratiques - JEP - sur le thème de l'activité physique, la santé et la prévention chez les 0-6ans vont se dérouler en région. La première aura lieu le mercredi 2 décembre à Narbonne. deux autres sont programmées dans les P.O. et l'Hérault pour janvier 2016. Ces journées sont organisées au-

tour d'activités pour les enfants dans un espace découverte et d'échanges inter-professionnels pour développer des réseaux petite enfance sur les territoires.

Les JEP sont ouvertes à tous : enfants, parents, animateurs, dirigeants de clubs et professionnels de la petite enfance. Entrée libre.



INFOS DIRIGEANTS

DE LA DOCUMENTATION POUR LES DIRIGEANTS

Le COREG EPGV LR met à la disposition des clubs ou CODEP des documents types relatifs à l'organisation des assemblées générales (convocation, PV...)

Ces modèles sont téléchargeables sur le site web du COREG : www.sport-sante.fr/ffepgv/languedocroussillon

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Au 1^{er} janvier 2016 la complémentaire santé devient obligatoire pour tous les salariés.

La loi du 14 juin 2013 relative à la sécurisation de l'emploi oblige notamment, toutes les structures à mettre en place une couverture santé minimale pour l'ensemble de leurs salariés. La CCN du Sport (Convention collective nationale) et l'Accord de branche (IDCC2511): lors de la commission paritaire du 16 octobre et au terme de 6 mois de négociation, les partenaires sociaux ont trouvé un accord sur la mise en place d'un régime complémentaire santé.

Recommandations: plusieurs assureurs ont répondu à l'appel d'offre, 3 orga-

nismes ont été retenus par les partenaires sociaux: B2VPrévoyance, Mutex et Umanens. Il s'agit d'une simple recommandation et non d'une désignation à caractère obligatoire. Les employeurs du sport auront donc la possibilité de souscrire un contrat de complémentaire santé auprès d'autres organismes en respectant toutefois le cadre fixé (grille de garanties panier minimum légal/panier conventionnel : régime «R1») Le Comité régional EPGV LR prendra en bureau du 19 novembre la décision sur la complémentaire choisie pour ses propres salariés et vous en fera part.

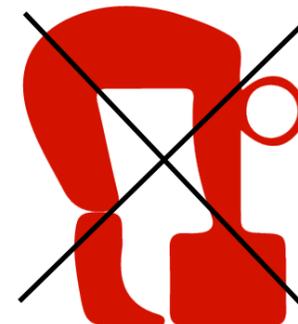
EPGV INFO LR ET VOUS

Vous êtes lecteur d'EPGV INFO LR, votre avis nous intéresse ! rendez-vous sur le lien ci-dessous pour vous exprimer et nous aider à améliorer votre journal régional : [questionnaire de satisfaction](#)

Merci

LE CONSEIL SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE

QUELQUE SOIT VOTRE ACTIVITÉ, PROTÉGEZ VOTRE DOS LORS DE PORT DE CHARGE



UTILISEZ LA FORCE DE VOS JAMBES PLUTÔT QUE LA MAUVAISE POSTURE DE VOTRE DOS



Agenda

JEP : activités physiques, santé et prévention chez les 0-6ans

2 Décembre 2016
Narbonne

Tendance Party

2 avril 2016
Creps
de Montpellier

En Marche

18-19 juin 2016
Lozère





LES SENIORS ET L'EPGV EN LANGUEDOC-ROUSSILLON

L'activité physique de notre SEANCE GV a depuis longtemps intégré le concept Sport-Santé. On sait qu'elle permet de limiter la diminution des capacités physiques de l'avance en âge. Pratiquée de façon régulière par les personnes de + 55 ans, les retraités, les seniors, les exercices adaptés à chacune d'elles, répondent à leurs besoins spécifiques. La Gymnastique Volontaire n'est pas une obligation, le Sport-Santé c'est avant tout :

- du plaisir, moteur important pour venir régulièrement au cours.
- de la convivialité, ajoutée au plaisir elle combat l'isolement et stimule les échanges. L'accueil dans le club, où elle est attendue et reconnue en est une donnée essentielle.
- la pratique d'exercices, proposés par des animateurs qualifiés EPGV, ne sont pas douloureux et ne demandent pas d'efforts particuliers.
- le maintien et le prolongement de l'autonomie, car les exercices faits en cours servent dans la pratique des gestes du quotidien.

PASS'VIVEZ-BOUGEZ POUR UN VIEILLISSEMENT ACTIF ET EN BONNE SANTÉ DES SÉNIORS EN RISQUE DE FRAGILITÉ

Le Pass'Vivez-Bougez est un concept créé par le COREG EPGV LR pour répondre à une demande des instances de santé régionale (Caisses de retraite et Agence Régionale de Santé).

Il permet de faire découvrir gratuitement, à des seniors non licenciés à la FFEPGV, des activités telles que Équilibre, Équilibre et Mémoire, Gym Mémoire dans des programmes se déroulant sur une période 10 à 20 séances.

Pour valoriser l'actualisation des compétences de nos animateurs, le Pass'Vivez-Bougez s'adapte en proposant depuis l'année dernière

de la Marche Nordique et du Pilates en 2015. Ces activités, très appréciées par le public, permettent aux animateurs du Pass'Vivez-Bougez de développer leur activité et d'augmenter ainsi le nombre de licenciés dans leur club.

Parmi les 49 porteurs du projet, le COREG fait partie des acteurs forts ! Les financeurs ont mis en avant les capacités de l'EPGV à pérenniser les actions en auto-financement. **En effet, sur les 56 programmes menés durant ces 5 dernières années, 34 ont donné lieu à des ouvertures de nouveaux cours où à l'intégration des participants dans des cours existants.**

Selon l'activité proposée et le secteur, ces actions peuvent devenir un véritable levier au développement du public sénior.

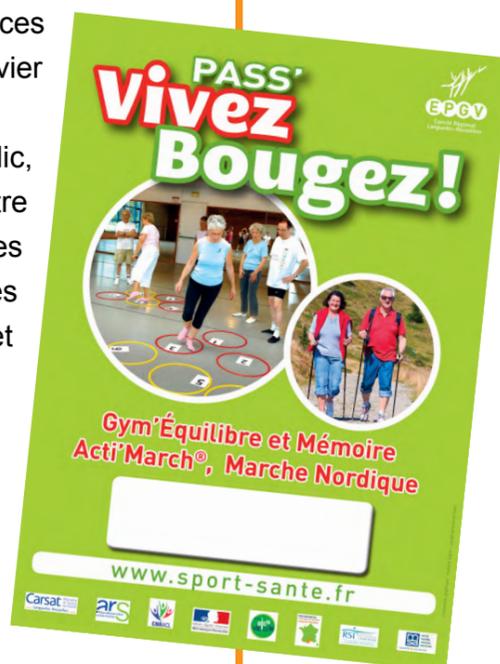
Au-delà du développement de ce public, ces actions permettent de faire connaître le réseau EPGV auprès des communes partenaires et de faciliter des mises à disposition de salles et des ouvertures de cours.

Info pratique : un dossier d'aide au financement des cotisations pour les seniors est à disposition dans vos CODEP.

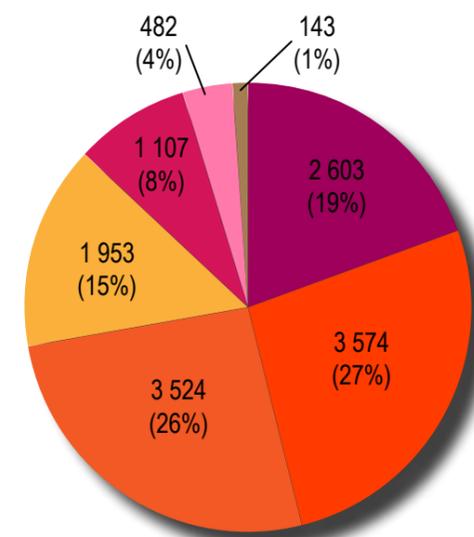
Le COREG EPGV LR peut proposer des financements aux clubs qui souhaitent développer le public sénior via le Pass'Vivez-Bougez.

Pour tous renseignements sur la mise en place des ateliers vous pouvez vous rapprocher de vos CODEP.

Par ailleurs pour les seniors souhaitant poursuivre l'activité à l'issue du programme, une aide financière peut leur être attribuée par la CARSAT via le dossier téléchargeable à l'adresse suivante <http://www.sport-sante.fr/ffepgv/languedocroussillon/passvivez-bougez?page=1850>



47%
DES PRATIQUANTS EPGV EN LANGUEDOC-ROUSSILLON SONT DES SENIORS (55ANS ET+)



Le public sénior EPGV en 2015 en Languedoc-Roussillon

- 55 à 59 ans
- 60 à 64 ans
- 65 à 69 ans
- 70 à 74 ans
- 75 à 79 ans
- 80 à 84 ans
- 85 ans et plus

LE MOUVEMENT POUR LA SANTÉ... C'EST PROUVÉ !

Lutter contre la sédentarité, c'est préserver son capital santé le plus longtemps possible !

Plusieurs études scientifiques et médicales démontrent que pratiquer une activité physique hebdomadaire régulière, suffisante et adaptée, développe une bonne condition physique et permet de vivre son avancée en âge d'une manière optimum !

Bouger, c'est retarder le déclin fonctionnel cardio-vasculaire, réduire les risques de survenue de certains cancers, optimiser sa mémoire, améliorer le tonus musculaire, l'équilibre des postures... et donc diminuer le risque de chute et de fracture ! Sans oublier bien sûr la maîtrise de son poids !

Et que dire de l'aspect social : marcher, danser, faire de la gymnastique, favorise les échanges et les rencontres, améliore le maintien du lien social. Les séances de Gymnastique Volontaire offrent une variété de possibilités d'activités adaptées, aussi bien en salle qu'en extérieur.

Plus d'hésitation, toutes les bonnes raisons sont réunies pour venir pratiquer dans nos clubs !



DE NOUVEAUX OUTILS POUR LES ANIMATEURS SENIORS!

La FFEPGV a toujours été impliquée dans l'univers du sénior. Actuellement, dans la mouvance de la prévention santé, réaffirmer cet engagement est indispensable voire même incontournable. La création d'un **groupe national Expert Senior** en avril 2015 a pour objectifs de revitaliser les offres d'animations et de formations fédérales en repensant la filière sénior et en créant de nouveaux supports pédagogiques plus attractifs. Ces nouveaux outils à destination des animateurs seniors vont leur permettre d'actualiser et de compléter leurs connaissances. La Direction Technique Nationale a sollicité Anne-Marie Garbal, forte d'une grande expérience dans l'animation sénior et la formation d'animateurs pour ce public, pour participer à l'écriture d'une quarantaine de fiches répertoriant des séquences pédagogiques de 15 à 20 minutes qui vont permettre la rénovation des maquettes pédagogiques existantes

(Gym'Equilibre, Gym'Mémoire) et la création de nouvelles dans les domaines suivants : Renforcement musculaire, souplesse, habileté motrice, cardio-respiratoire. Ces fiches de séquences clés en main sont résolument plus modernes, plus attractives et colorées devenant ainsi des outils agréables et pratiques à utiliser. Un stage expérimental national « Bien Vieillir » en direction des animateurs sensibilisés à l'animation sénior se déroulera du 18 au 22 avril 2016*, durant lequel ces nouvelles fiches seront présentées et testées avant d'être distribuées dans les stages régionaux. Entre-temps, dans le cadre de la refonte de la filière sénior, Anne-Marie Garbal participera à un regroupement des délégués sénior (3-5 février 2016 à

Paris) pour redynamiser le réseau interne, mutualiser les expériences territoriales et s'approprier les connaissances sur les politiques du vieillissement.

* même dates pour la formation régionale (informations auprès du COREG EPGVLR)



**FORMATION
FILIÈRE SENIOR
RAPPEL DES DATES**

Positionnement : 12 décembre 2015
Module Bien Vieillir : 18 avril 2016
Module Equilibre : 19/20 avril 2016
Module Mémoire : 21/22 avril 2016
Certification Equilibre : janvier 2017
Certification Mémoire : janvier 2017

Josée Sanch - Animatrice EPGV auprès des seniors depuis 1979

La période de la soixantaine est un bouleversement profond, émotionnellement et psychologiquement. Le retraité doit trouver un nouvel équilibre, un moyen d'affronter cette nouvelle tranche de vie.



Les bienfaits physiques du sport ne sont plus à démontrer, et l'impact de l'activité physique d'un point de vue social reste très important aussi. En tant qu'animatrice auprès du public sénior, je m'efforce de rendre les personnes autonomes, de leur apprendre à gérer leurs capacités et redevenir maître de leur corps. L'important c'est que les personnes comprennent ce que l'activité physique va leur apporter dans la vie courante. Il faut donner du sens! Les séances sont organisées avec un travail à la carte pour que chacun fasse suivant ses capacités et bouge à son rythme. Dans chaque exercice il y a des différentes possibilités, alors forcément pour l'animateur ça demande plus de préparation en amont. Et surtout de la réactivité pendant le cours. Je regarde, j'écoute, j'aide à trouver le bon moyen pour eux pour bien faire. L'animateur est là pour accompagner et pour motiver. La relation entre l'animateur et le pratiquant devient alors très intéressante. Pour moi c'est une remise en question constante! J'aime ce public!

Martine, 76 ans, suit le programme du Pass'Vivez-Bougez

J'ai un certain âge, tout un bon moment, pour se retrouver, rencontrer de nouvelles personnes. Ce n'est pas forcément facile de reprendre l'activité physique après une opération, une maladie, ce programme nous sort de notre routine, de chez nous! Dans l'atelier, tout le monde à l'air content, et Elizabeth, notre animatrice est vraiment très bien. Ce rendez-vous hebdomadaire m'oblige à sortir et ça fait du bien au moral!

Je n'avais jamais fait de gym avant, aujourd'hui c'est un vrai plaisir !





FORMATIONS CONTINUES DEPARTEMENTALES

CODEP	DATES	LIEUX	HORAIRES	THEMES	INTERVENANTS
30	14/11/15	Le Vigan		Fit Us - Pilates débutant	Nerthe DAUMOND
30	28/11/15	Nîmes		Journée dirigeants : I-Réseau club et management d'équipe	Patricia ANDRÉ
34	05/12/15	Montpellier	9h-17h	Intro filière Tendance Boxe Energy	Emmanuel LENOGUE
30	12/12/15	Caissargues		Inro filière Tendance Boxe Energy	Brice HARRACA -TAULET
11	12/12/15	Grazailles	9h-17h	Outils pédagogiques : le step, le fitball dans tous leur état	Nerthe DAUMOND
30	09/01/16	Générac		Enfants 6-12 ans : atelier cirque	Eric FLEURY
11	23/01/16	Narbonne ou Lézignan		Ostéopathie au service de la séance GV	Estelle BARRE
34	30/01/16	Montpellier	9h-17h	renforcement musculaire en circuit training	Cécile PIGOZZO
66	06/02/16	Elné	13h30-16h30	Step	Christelle DELAUNE
48	12/03/16	Mende	9h-12h30	PSC1	CROIX ROUGE
48	12/03/16	Mende	13h30-17h	Petits jeux adaptables à tous avec très peu de matériel ou sans	Dimitri BOURGET
11	19/03/16	Villeneuve-Minervois		Objectifs GV : à 2 (situations, exercices à 2....) Grands enfants : on joue... tchaka balle, rope skipping	Claudine PERLOT
30	19/03/16	Souviagnargues		La médecine Traditionnelle Chinoise au service de la séance EPGV	Yann CORDONNIER
66	19/03/16	Elné	13h30-16h30	Intro filière Tendance Pilates	Tunde PASDACH
11	avril 2016	Carcassonnais		Shiatsu, auto massages, relaxation : boîte à outils	Eric HAIOUN
48	09/04/16	Mende	9h-17h	Public Adulte : «séquences Tendance»	Laurence LANDRIVON
30	23/04/16	St-Julien les Rosiers		Equilibre et mémoire : partage de compétences et d'expériences entre animateurs	CODEP 30

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 : Josée SANCH

tél : 06.03.49.80.33 - E-mail : josee.sanch@orange.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



NOS PARTENAIRES

