

Sommaire

- I Les actualités près de chez vous
- II Dossier Tendances : Boostez les séances de gymnastique volontaire
- III Le calendrier des formations continues

INFO-LR

n°3

2014-2015

Cap sur la Grande-Motte pour le stage de rentrée



Le traditionnel stage de rentrée régional prend ses quartiers au village Cap Vacances de la Grande Motte les 19 et 20 septembre prochains. Cette année le stage s'oriente vers la formation avec des planings différents pour les animateurs et les dirigeants. Tandis que les premiers renforceront leur capacité à animer avec des ateliers en deux temps, permettant une progression dans la pratique, les dirigeants travailleront sur les connaissances nécessaires à la bonne gestion d'un club. Ce week-end sera aussi pour tous, l'occasion de découvrir de

nouvelles activités en salle et en plein air tel que le paddle, le piloxing et le cross training. Et quoi de mieux qu'une soirée déguisée sur le thème des « duos célèbres » pour créer du lien entre les animateurs et les dirigeants des cinq départements !

N'ATTENDEZ PAS, INSCRIVEZ-VOUS :

Attention places limitées à 110 personnes

Près de chez vous

C'est sous un soleil timide que Lamalou-les-Bains a accueilli le premier événement Outdoor du COREG EPGV LR le samedi

13 juin pour une journée de randonnée pédestre, avec ou sans bâton. Près de 160 personnes ont découvert les itinéraires proposés par les organisateurs dans le parc régional naturel du Haut-Languedoc.

Cet événement s'est poursuivi avec une conférence sur la sécurité en randonnée brillamment animée par le Docteur Jackie Benoist, notre médecin fédérale régionale. Pour clôturer cette première édition, les animateurs sous la houlette de leur formatrice Evelyne Pralong, ont fait la surprise d'une chorégraphie en musique avec les bâtons de marche nordique. Quelques curistes de passage sont venus tester leur condition physique avec des tests proposés par le COREG EPGV LR, tandis que

En Marche !

au pays des Sources

d'autres s'initiaient à la marche nordique avec le comité régional de randonnée pédestre du Languedoc-Roussillon.

La réussite de cette journée n'aurait pu être possible sans le soutien de la Mairie de Lamalou, de son maire Mr Philippe Tailland et de son épouse qui ont mis à disposition des organisateurs le théâtre, la salle des fêtes, le podium ainsi que la logistique de la sono. Les randonneurs lors des ravitaillements ont pu apprécier les fruits locaux de la Sica du Caroux et se désaltérer avec la Vernière. La chaîne Thermale du Soleil récompensait elle aussi les randonneurs de leurs efforts avec une réduction sur les soins proposés aux thermes.

En Marche au Pays des Sources était un premier pas ; rendez-vous en 2016 pour la deuxième édition !





Une année chargée pour l'organisme de Formation

Le CQP s'est déroulé à Gruissan dans un cadre et des structures confortables mis à disposition par la mairie et le club GV local. Le travail sérieux des stagiaires a permis à 8 d'entre eux d'être certifiés ; 5 sont en rattrapage.



L'organisme de Formation du COREG a cette année encore tenu son rôle avec des formations de qualité.

La filière Senior (Equilibre Mémoire Gym Autonomie), a vu 20 animateurs certifiés sur les 22 entrés en formation, deux étant en attente. Cinq animateurs ont été formés dans la filière Marche Nordique Sport Santé et cinq autres dans la filière Enfant.

La filière Tendance, organisée autour d'un Basic et de deux modules (Aéro Move et Body Zen) a permis à 18 animateurs de se former aux nouvelles activités Tendance de la FFEPGV.

Bravo à tous les animateurs et aux formatrices !



La réforme territoriale : déjà dans une dynamique de rapprochement

Les élus et conseillers techniques des Comités Régionaux Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées, qui s'étaient déjà rencontrés en mars, se sont retrouvés pour un deuxième temps de travail le 24 juin à Narbonne. Après un premier diagnostic, il s'agit désormais d'aborder ensemble à la fois le changement et la continuité des actions.

Lors du Conseil des Ministres du 22 avril 2015, le Préfet de région préfigurateur a été désigné, le Préfet de Toulouse Pascal Mailhos. Il est assisté d'un Directeur de projet, M. Philippe Roesch et d'un Chef de projet, M. Cédric Indjirjian. Une organisation fonctionnelle à horizon 2018 sera proposée le 30 juin 2015 pour validation au plan national.

Dès septembre, une deuxième phase interviendra pour décliner cette organisation de manière opérationnelle à partir du 1^{er} janvier 2016 avec une stabilisation de la nouvelle organisation au 31 décembre 2018. Les Directeurs régionaux préfigurateurs (DRJSCS) seront désignés dans le courant de l'été et seront sous l'autorité du Préfet de Région préfigurateur.

Rencontre des administratifs

La journée annuelle de coordination des services administratifs des CODEP et du COREG s'est déroulée le 30 avril au siège du Coreg en présence de leurs élus référents.

Une journée de travail bien remplie dans une ambiance toujours très

conviviale. Rendez-vous est pris pour 2016 en présence des Conseillers de Développement des CODEP et COREG.



Les formations régionales

Le nouveau catalogue des formations régionales pour la saison 2015-2016 est disponible. Vous pouvez dès à présent le télécharger depuis le site du COREG ou le retrouver en version imprimé auprès de vos CODEP.

Le sport pour vous les femmes

Près
de
chez vous

I

Les Femmes de tout âge ont rendez-vous le **dimanche 4 octobre 2015 dès 10h30** au Centre de Ressources d'Expertise et de Performance Sportive (CREPS) de Montpellier ainsi qu'au stade Philippidès pour la journée «Le Sport Pour Vous Les Femmes».

Organisé par le Comité Régional Olympique et Sportif (CROS), cette journée entièrement gratuite laisse place à la découverte d'activités sportives, de détente et de bien-être. De nombreuses initiations sportives seront encadrées par les Ligues et les Comités Régionaux, ainsi qu'un Fil Rose. Le rendez-vous offre un espace de restauration et un système de garderie pour les enfants.



II Dossier spécial

Boostez les séances de Gymnastique Volontaire !

Afin de répondre aux attentes des adultes et plus particulièrement les femmes de 35 à 55 ans, la FFEPGV propose de rajeunir les séances de Gymnastique Volontaire autour de techniques tendances, de séances modernes, colorées, dynamiques et innovantes.

Ses séances sont empreintes de l'identité fédérale intégrant un ensemble de valeurs telles que le respect de l'individu dans sa globalité, la recherche de son autonomie, son engagement durable dans le quotidien et sa santé.

Pour les animateurs, soucieux de renforcer leurs compétences techniques, la Fédération a mis en place un événement fitness national dans cinq régions de France : **Les Conventions Gym Volontaire**. Après avoir fait escale à Lille et Angers, l'équipe nationale et les quatre experts ont posé leurs valises à Nîmes le 30 mai dernier.

La Convention Gym Volontaire de Nîmes : un véritable succès !

220 personnes sont venues de Lozère, de l'Aude, des Pyrénées-Orientales, de l'Hérault et du Gard

bien sûr, mais aussi de Rhône-Alpes, PACA, Midi-Pyrénées et Auvergne pour assister à ce grand événement fitness organisé par la FFEPGV.

Un grand bravo à la Team Régionale qui a donné le ton d'une journée pleine de dynamisme et de gaieté !

Félicitations aux quatre coaches : Jessica Mellet en latino move, Nabil Alouane en fit work, Isabelle Rossi en body zen et Brice Harraca-Taulet en boxing energy, qui ont su conjuguer énergie, technicité et connexion avec le public !

Le Comité départemental du Gard et le Comité Régional Languedoc-Roussillon ont eu le plaisir d'accueillir la présidente fédérale, **Françoise Sauvageot** et la vice-présidente, **Annie Pedredo**, ainsi que leurs partenaires autour d'un cocktail très agréable et apprécié de tous.

De nouvelles conventions sont prévues à Marseille et Toulouse en 2016 et on retrouvera aussi notre Tendence Party à Montpellier au printemps 2016 !!!

(Re)découvrez l'ambiance de la Convention de Nîmes en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=1GZUqnw53Yg>



II Dossier spécial

Trois animatrices régionales sur le devant de la scène

Aude Saez, Nerthe Daumond et Karine Le Morvan les membres de la Team Régionale Tendance du Languedoc-Roussillon, composée pour l'occasion, avaient pour mission d'animer la séance d'ouverture de la convention de Nîmes. Retour avec elles sur cette incroyable expérience !



Karine, Nerthe, Aude

• Alors les filles, comment c'était cette séance d'ouverture ?

Nerthe : « On s'est régalé !!! C'était démentiel ! On nous a fait confiance pour faire bouger 200 personnes et on a répondu à la demande de la Fédération ! On a réussi à intégrer les objectifs et les valeurs de la fédération dans notre séance ! C'est une vraie fierté pour nous ».

Boostez les séances de Gymnastique Volontaire !

• *Au-delà de votre animation, que retiendrez-vous de cette journée ?*

Karine : « C'est l'occasion de retrouver les animatrices qui sont dispatchées dans toute la région. C'est un vrai moment de partage et d'échanges pour nous ! »

• *Les absents ont eu tort de ne pas venir alors ?*

Aude : « oh oui ! Dépêchez-vous de vous inscrire aux prochaines conventions ! La GV change en bien. Ne restez pas sur vos acquis, apprenez, osez, travaillez ! Et ces Conventions vont nous aider à enrichir nos cours.»

Des modules de formation au cœur des Tendances actuelles

La formation à ne pas manquer pour « donner un coup de fouet » à votre quotidien d'animateur de cours Adultes !

Formation de 14 heures les 18 et 19 avril 2016 à Montpellier

Le concept ? Gagner en aisance dans son action d'animation en musique, emmener les adhérents adultes dans une dépense énergétique bien dosée, faire vivre aux participants une séance dynamique et festive, renforcer « l'esprit club » et... entrer en totale connexion avec son public. A la clé, du plaisir à animer démultiplié... et des pratiquants totalement fans !

Au programme : Présentation des 4 Domaines Tendance : Work, Move, Energy et Wellness. Approfondissement des connaissances techniques et pédagogiques : technique musicale (découpage, tempo, styles), création chorégraphique, technique d'animation (connexion, décompte, cuing).

MODULE BOXING ENERGY avec Brice Harraca-Taulet

Formation de 14 heures les 4-5 juin 2016

Le boxing Energy est une activité physique utilisant les techniques « pieds-poings », c'est à dire la sollicitation des membres tant inférieurs que supérieurs.



Les cours se déroulent sur de la musique rythmée avec un enchaînement de coups de pieds et de coups de poings pour faire travailler les groupes musculaires. Elle débute par quelques minutes d'échauffement pour stimuler les articulations, cela varie en fonction des conditions climatiques. Ensuite, vous allez exécuter des mouvements de self-défense, de sport de combat pour maintenir la forme physique et tonifier vos muscles. A la fin de la séance, un retour au calme s'impose pour ramener le rythme cardiaque à sa fréquence de repos avec des étirements au niveau des différents muscles. **Vous l'avez apprécié à Tendance Party, à la Convention de Nîmes et pendant le Module Tendance Aéromove ; retrouvez Brice les 4 et 5 juin 2016 !**

Module Tendance AFROMOVE

avec Patricia André



Formation de 14 heures
les 7 et 8 mai 2016

Dans vos séances de Gymnastique Volontaire vous souhaitez :

- Favoriser la prise de conscience du corps ?
- Donner la joie du mouvement et le sens du rythme ?
- Permettre l'expression de soi ?
- Provoquer les relations interpersonnelles ?

CAPACITES VISÉES lors de cette formation :

- Capacités d'expression : engagement dans le mouvement, sens musical, imaginaire, énergie, fluidité, répertoire, espace, improvisation
- Capacités de coordination : pas de base, isolations, orientation dans l'espace, enchaînement
- Capacités énergétiques : produire, doser et maintenir un effort cardiorespiratoire, force musculaire des membres inférieurs, force abdominale, souplesse des articulations
- Capacités de communication : aller vers l'autre, danser avec, prendre des initiatives, sourire et rire, « lâcher prise ! »

Le module Afromove est fait pour vous !



Le calendrier des Formations continues

DEP	DATE	HEURE	LIEU	THÈME	INTERVENANTS
11	03/10/15	9h-17h	Gruissan	I-réseau / les outils de communication / Echange de compétences Après-midi « récréative » : Paddle	Membres + salariés Codep + animateurs
48	03/10/15	9h-12h30 13h30-17h	Chirac	Public Adulte : Renforcement musculaire	Jean DUBREU
30	03/10/15		Caissargues	Journée de rentrée informations + activité Krav Maga	CD codep + Guy BOFFIA
66	03/10/15	8h30 - 16h30	St-Cyprien Centre UCPA	Stage de rentrée animateurs/dirigeants	Membres du CODEP 66 Intervenants
34	03/10/15	9h- 17h	St-Guiraud / St Félix de Lodez (à confirmer)	Afro Move - Qi Gong	Patricia ANDRE Jean-Louis BEAUDENON
34	17/10/15	9h-17h	Collège Camille CLAUDEL Montpellier	Public Enfant 7/12 ans Présentation des outils pédagogiques.	Patricia MARTY Yann CORDONNIER
48	07/11/15	9h-12h30 13h30-17h	Le Monastier	Public adulte : Découpage musical -Pré-chorégraphie en Move -Pré-chorégraphie en Aéro	Nerthe DAUMOND
11	07/11/15	9h - 17h	Pezens	Si on dansait... bachata, salsa, koudour Danse africaine	
66	07/11/15	13h30 - 16h30	Elne - Salle San Jordi	Aéro Latino	Sandrine JANSELNE
30	14/11/15		Le Vigan	Fit Us - Pilates débutant	Nerthe DAUMOND
30	28/11/15		Nîmes	Journée dirigeants : I-réseau club management d'équipe	CODEP
34	05/12/15	9h-17h	Collège Camille CLAUDEL Montpellier	Boxe Energy	Emmanuel LE NOGUE
30	12/12/15		Générac	Boxe Energie	Brice HARRACA TAULET



Le calendrier des Formations continues

DEP	DATE	HEURE	LIEU	THÈME	INTERVENANTS
11	12/12/25	9h-17h	Grazailles	Outils pédagogiques : le step, le fit ball... dans tous leurs états	Nerthe DAUMOND
30	09/01/16		Manduel	Enfant 6/12 ans : Activités cirque	Eric FLEURY
11	23/01/16		Cépie	Objectifs GV : A2 (situations, exercices à 2, à plusieurs...); Jeux et techniques pour grands enfants : la tchaka balle, rope skipping, accrogym...	
34	30/01/15	9h-17h	Collège Camille-Claudet Montpellier	Renforcement musculaire en circuit training	Cécile PIGOZZO
66	06/02/16	13h30 -16h30	Elne Salle San Jordi	Step	Christelle DELAUNE
48	12/03/16	9h - 12h30	Mende	PSC1	CROIX ROUGE
48	12/03/16	13h30 - 17h	Mende	Petits jeux adaptables à tous avec très peu de matériel ou sans	Dimitri BOUREGT
11	19/03/16		Villeneuve-Minervois	Détente et relaxation en passant par le Shiatsu, Massages, Qi gong... (et boîte à outils pour nos séances et la vie quotidienne)	Eric HAIOUN
30	19/03/16		Souviagnargues	Séances adaptées selon saison (médecine Traditionnelle Chinoise)	Yann CORDONNIER
66	19/03/16	13h30 à 16h30	Elne Salle San Jordi	Pilates	TUNDE PASDACH
30	02/04/16		St-Julien les Rosiers	Equilibre et mémoire : Partage de compétences et d'expériences entre animateurs	
48	09/04/16	9h-12h30 13h30 - 17h	Mende	Public Adulte : « Séquences Tendance »	Laurence LANDRIVON

Contacts des CODEP EPGV-LR :

▶ 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