



Sommaire

- 1 Près de chez vous : les brèves départementales et régionales
- 2 L'agenda des manifestations à venir
- 3 Dossier : la Marche Nordique en région
- 4 Le rôle du médecin fédéral régional Jackie Benoist
- 5 A l'EPGV, le bénévolat, c'est sacré !
- 6 Les Formations continues départementales

INFO-LR n°1

2014-2015



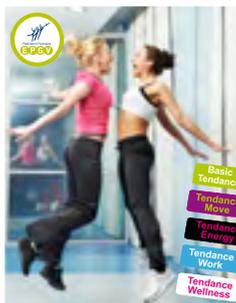
• LANGUEDOC-ROUSSILLON, TERRE D'ACCUEIL !

Le Languedoc-Roussillon a accueilli le stage national des conseillers techniques régionaux à Mèze du 22 au 25 septembre.

Les 4 et 5 novembre se tenait la formation des formateurs de la filière Tendance Aéro Move à Narbonne.



• FORMATION TENDANCE, C'EST PARTI !



Les 20 et 21 octobre derniers a eu lieu le lancement de la formation Tendance avec le Basic.

Le module Aéro Move, animé par Brice Harraca-Taulé, s'est quant à lui tenu les 8 et 9 novembre.

Lancement Formation Tendance 2014



RÉGION

Merci à vous, Mr Kérivel, inspecteur principal à la DRJSC Montpellier, pour votre collaboration active avec l'EPGV. Bonne retraite à vous.



9^e ÉDITION DE TANDEM

Plus de 80 animateurs et dirigeants se sont retrouvés à Montrodat (48) pour le stage de rentrée Tandem. Les participants se sont initiés à de nouvelles activités telles que le Chi-ball et le Green-tennis, tout en profitant des installations du complexe Euroméditerranéen et du cadre verdoyant de la Lozère, notamment lors d'une randonnée en canoë dans les gorges du Tarn.





1 Près de chez vous

(suite)

11 • AUDE

Ouverture de deux cours Pilates à Gruissan, le jeudi soir et le vendredi après-midi au club GV de la Tour. Ils sont animés par Sylvie Dupuy de la Grandrive.

34 • HERAULT

Nouveautés : 2 événements Parents-Enfants à venir durant l'année, pour que « les enfants fassent du sport avec papa ou maman ». Le département accueille aussi deux nouveaux cours « 9 mois à 3 ans ».

👉 **Association Lavalette à Montpellier**, animé par Mathieu Maurand au gymnase Boutonnet le mercredi matin

👉 **Au Foyer rural de Saint-Gély-du-Fesc**, animé par Karine Sarrut

30 • GARD 500 personnes contre le cancer

A l'occasion d'Octobre Rose, samedi 18 octobre, le codep du Gard a rassemblé 500 personnes venues danser pour sensibiliser le grand public à la prévention des cancers par l'activité physique. Ce sont 40 clubs EPGV du Gard qui se sont mobilisés avec plus de 350 licenciés.

Alors que la chorégraphie a déjà dépassé les 7000 vues sur Youtube, les organisateurs du Rallye du Ruban Rose ont réalisé que c'est ce Flashmob, à l'initiative de l'EPGV, qui avait permis un tel afflux de participants samedi aux arènes !

Cliquez sur le poste pour voir la vidéo

48 • LOZÈRE

Signature d'une convention avec la Ligue contre le Cancer et ouverture d'un cours cofinancé par la Ligue et l'action Sport Santé du CNDS pour des personnes atteintes de cancer (pendant les soins).

👉 **Le mardi de 11h à 12h au gymnase du Lycée Emile Peytavin à Mende.**

👉 **Informations au 04 66 44 29 98 ou codepgv48@wanadoo.fr**

66 • PYRÉNÉES-ORIENTALES

Du 12 au 20 avril 2015, le CODEP 66 organise un voyage en Andalousie de 9 jours, ouvert aux licenciés EPGV. Des escales à Séville, Grenade, Cordoue et au détroit de Gibraltar seront entre autres au programme de ce circuit touristique culturel. Le départ se fera de Perpignan. Date limite d'inscription 20 novembre (payable en 3 fois).

👉 **Renseignements au 04 68 34 31 72 ou codepgv66@orange.fr**

Séville



2



AGENDA



LES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

AG régionale :	7 février 2015
Aude :	18 octobre 2014
Gard :	17 janvier 2015
Lozère :	17 janvier 2015
Pyr-Orientales :	17 janvier 2015
Hérault :	24 janvier 2015

LES ÉVÉNEMENTS

Le cocktail des Partenaires :	27 novembre 2014
La journée des clubs :	7 mars 2015
La convention Tendance :	30 mai 2015



3

Dossier spécial Marche nordique



À l'EPGV, la Marche Nordique est pratiquée et enseignée dans le cadre du Sport Santé

Activité de plein air par excellence, la Marche Nordique est ouverte à tous les pratiquants. Dans une région qui s'y prête bien, cette activité répond aux nouvelles motivations des licenciés de pratiquer en extérieur. Mais c'est aussi une bonne alternative pour pallier au manque de créneaux dans les salles.

❖ Les bienfaits de la Marche Nordique

- Je pratique une activité d'endurance avec effort musculaire et cardio respiratoire contrôlé
- J'augmente mes échanges respiratoires
- Je renforce mon tonus musculaire général
- Je gagne en mobilité et je mobilise toutes mes articulations
- J'agis sur mon état psychologique. Je suis dans une ambiance conviviale et sympathique

❖ La Marche Nordique en Languedoc-Roussillon

Le Comité régional a équipé chaque Codep d'un kit de 16 paires de bâtons mis à disposition des clubs pour faire découvrir cette activité aux pratiquants.



Une présence sur tout le territoire :

- Sept clubs en Hérault qui proposent cette activité, une dizaine de cours dispensés dans les Pyrénées-Orientales, six dans l'Aude, quatre en Lozère et cinq dans le Gard.
- À destination des animateurs, une formation Marche Nordique Sport Santé est proposée par le COREG pour enrichir ses animations et s'appropriier les caractéristiques de l'activité.

Positionnement : 22 décembre

Spécifique : 6 et 7 mars

Retour d'alternance : 12 juin

Renseignements auprès du COREG

Formation continue dans le Gard, animée par Evelyne Pralong. Plus d'informations auprès du Codep 30.

Des événements pour découvrir et pratiquer

- Les animateurs et dirigeants des Pyrénées-Orientales et de l'Hérault ont pu découvrir la Marche Nordique à l'occasion de leurs stages de rentrée respectifs.

- Les rencontres Tandem ont, quant à elles, permis à une quarantaine de personnes de sillonner les gorges du Tarn en Marche Nordique.
- Le 20 mai prochain, Festi'Marche, dans les Pyrénées-Orientales, offrira aux participants la possibilité de faire le tour du lac de Villeneuve-de-la-Raho avec les bâtons.
- Point d'orgue de la saison, l'événement **En Marche !** en juin 2015 mettra à l'honneur toutes les marches avec, bien évidemment, la Marche Nordique !

**Cette activité vous intéresse ?
Rapprochez-vous des Comités départementaux, parlez-en à votre association !**





4 Bienvenue à Jackie, notre médecin fédéral régional

Après un parcours professionnel très riche, Jackie Benoist est désormais notre médecin fédéral régional. Cette urgentiste de formation, devenue par la suite responsable de mission humanitaire et d'urgence au sein de la Croix Rouge, a créé l'établissement de soins de suite et de retraite Mont d'Aurelle il y a quelques années. Elle est aujourd'hui vice-présidente d'ARCOPRED* et pilote de la commission prévention dépistage à la CODERPA** du Conseil général.



❖ Les missions de notre médecin fédéral régional :

- conférences et interventions pour le COREG et les CODEP dans les formations, les événements grand public et associatifs
- contribuer aux partenariats avec le Comité Régional de randonnée pédestre FFRP, avec ARCOPRED et avec les Comités féminins départementaux
- créer et animer un réseau de médecins départementaux
- renforcer le réseau régional de santé
- apporter des conseils techniques d'un point de vue médical aux animateurs
- représenter le COREG à la commission médicale du CROS
- s'associer aux projets de recherche
- Participer à la commission médicale nationale une fois par an.

* Association régionale des Comités Départementaux de Prévention et de Dépistage

** Comité Départemental des Retraités et Personnes Âgées

5 À L'EPGV, le bénévolat, c'est sacré !

Rejoignez les 12 millions de Français qui sont bénévoles dans des associations !

“ Parce que sans eux,
le sport français n'existerait pas ! ”

Mais le bénévolat, c'est quoi ? C'est développer ses compétences et en acquérir de nouvelles, donner du sens à ses engagements dans son association, tout en participant à une action collective.

En Languedoc-Roussillon, 1300 dirigeants s'investissent dans les clubs et les Codep EPGV, dont 1200 femmes ! Alors n'hésitez plus, rejoignez le mouvement !

Vous avez aimé la Journée du Bénévolat, les rencontres des clubs de plus de 100 adhérents, les rencontres des clubs proposant des activités extérieures ? Vous êtes convaincu(e) de l'intérêt des bienfaits de l'activité physique chez l'enfant :

venez rejoindre Lili, Nathan et Colas le samedi 7 mars 2015, à l'occasion de la journée des clubs intéressés par les animations enfants.





6 Le calendrier des Formations continues

DEP	DATES	HORAIRES	LIEUX	THÈMES	INTERVENANTS
30	sam 15 nov 2014	9h - 17h	Caissargues ou Générac (à confirmer)	Musique et mouvement : Découpage musical, création de chorégraphies et évolution	Nerthe DAUMOND (CF)
34	sam 15 nov 2014	9h - 17h	Collège Camille Claudel*	Le public Enfant (Gym' Câlina et les 3/6 ans)	Clotilde VIRLOGEUX
48	sam 15 nov 2014	9h - 12h30 13h30 - 17h	Florac	Équilibre, Mémoire Danse, RM Public Senior	Sandrine MATHEN
66	sam 22 nov 2014	9h30 - 16h30	Salle Sant-Jordi à Elne	LIA, Fit us , travail en endurance avec petits matériels, stretching	Nerthe DAUMOND
30	Sam 29 nov 2014	9h - 17h	Nîmes	Formation dirigeants : Les obligations de l'association et les outils de communication au service du développement (communiqué de presse, dossier de presse, Facebook...)	Roland PRÉHEMBAUD
66	sam 29 nov 2014	9h30 - 12h30 13h30 - 16h30	Salle Sant-Jordi à Elne	Tai-chi / Qi Gong et Gym enfants	Evelyne PRALONG
11	sam 29 nov 2014	9h - 17h	Carcassonnais	Les fondamentaux du Sport santé Formation recyclage CQP	Romain LEPINAY
30	À déterminer	9h - 17h	À déterminer	La marche Nordique	Evelyne PRALONG (CF)
30	Sam 13 déc 2014	9h - 17h	À déterminer	« Le manuel des fondamentaux du Sport Santé »	Evelyne PRALONG (CF)
34	sam 17 jan 2015	9h - 17h	Collège Camille Claudel*	Méthode Pilates	Jean DUBREU
11	dim 18 jan 2015	9h30 - 16h30	Conques	NIA (yoga dansé)	Isabelle ROCH (professeur habilitée NIA Tlse)
30	Sam 31 jan 2015	9h - 17h	Caissargues ou Générac	Stretching et Gym douce	Jean DUBREU (PEPS)
66	28 fev 2015	13h30 - 16h30	Salle Sant-Jordi à Elne	Gym Tendance	Karine LE MORVAN
34	sam 7 mars 2015	9h - 17h	Collège Camille Claudel*	La séance GV de l'Enfant vers le Senior	Clotilde VIRLOGEUX
48	sam 7 mars 2015	9h - 12h30 13h30 - 17h	Mende	Activité Tendance les 4 thèmes - public adulte	Catherine CHAZAL
30	Sam 14 mars 2015	9h - 17h	St Julien Les Rosiers	Traitement d'intentions éducatives au travers de 2 outils opposés et complémentaires : Fitball et Step	Nerthe DAUMOND (CF)
11	sam 28 mars 2015	9h30 - 16h30	Carcassonnais	Stretching différentes techniques, Massage + Marche afghane , travail sur les sens	Marie GOULET (formateur) EPGV Midi-Pyrénées
48	sam 28 mars 2015	9h - 12h30 13h30 - 17h	La Canourgue	«Équilibre, mémoire, danse, RM, public Sénior»	Sandrine MATHEN

* Collège Camille Claudel, avenue d'Assas 34000 Montpellier

7 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 premier numéro de la saison.

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



Création et mise en page : Raphaël Esjoir - rae@raphaellesjoir.com - 06 73 17 41 29