

EPGV : DE L'EFFORT, MAIS BEAUCOUP DE PLAISIR

Première fédération sportive non compétitive de France, avec plus de 500 000 licenciés dont 17 000 dans la région, l'EPGV (Éducation physique et gymnastique volontaire) accompagne depuis plus d'un siècle les personnes de tout âge dans la pratique d'une activité sportive. Loïn, très loïn de l'esprit de compétition.

Son rôle

L'EPGV a été créé à la fin du XIX^e siècle, en 1888, pour démocratiser la pratique sportive et améliorer la santé publique. Presque 130 ans plus tard, la problématique est sensiblement la même, quand on sait que seulement moins d'un Français sur deux déclare pratiquer une activité sportive au moins une fois par semaine, et que 42 % affirment même ne jamais en faire. Dans ce contexte, le message véhiculé par la fédération et le comité régional du Nord - Pas-de-Calais prend tout sens : offrir à chacun, quel que soit son âge, ses dispositions physiques, son milieu social, la possibilité de pratiquer une activité sportive. « On aide au maintien de la forme à travers différents maillages, au niveau du département et de la région, avec 144 clubs », confirme Marie-Paule Marrant, la présidente du comité régional d'EPGV.



Plus de 90 % de femmes

Gym, cours d'aéro latino, cours d'assouplissements, stretching, marche nordique, les activités proposées dans le cadre de l'EPGV sont nombreuses, et elles ont surtout le mérite de pouvoir s'adapter à chacun. C'est l'un des fondements du comité : les animateurs font de la pédagogie adaptée, contrairement à ce qui peut se faire dans une salle de sport classique.

Une caractéristique voulue, qui permet de toucher tous les publics : enfants, adolescents, adultes et même les séniors. Et ça plaît ! « On se défoule, on se destresse dans une ambiance chaleureuse et détendue », témoigne Julie, pratiquante depuis peu. Elle n'est pas la seule à apprécier : 90 % des licenciés sont des femmes et la convivialité véhiculée n'est pas innocente pour expliquer un tel pourcentage.

« Le lien social et le bien être, voilà ce

que l'on peut retrouver dans les cours, c'est bien souvent ce que les adhérents nous disent, explique Marie-Paule Marrant. Il y a vraiment un lien fort qui se crée entre les participants au cours de gym. Et c'est vrai que l'animateur fédère. » Faire du sport tout en s'amusant, voilà la recette gagnante de l'EPGV qui fait, année après année, le bonheur des pratiquants. ♦

EN BREF

■ L'EPGV EN CHIFFRES

Si elle est la première fédération sportive non compétitive, l'EPGV est aussi l'une des plus anciennes du pays. Créée en 1888, elle dispense aujourd'hui 1,5 million de séances collectives et plus de 5 millions d'heures d'effort par an, par le biais de plus de 7 000 animateurs, dont la majorité sont des professionnels.

■ CONVENTION

La première convention nationale de gym volontaire, organisée il y a un an à Lille Grand Palais, avait rencontré un franc succès avec plus de 300 participants. Ce chiffre sera-t-il battu lors de la deuxième édition ? C'est présent le challenge qui se présente à la Fédération, laquelle a choisi cette année d'organiser cet événement fédérateur à Paris, le samedi 30 avril. Ce sera l'occasion pour les pratiquants et pratiquantes de se rencontrer, lors d'une journée qui promet d'être sportive !

■ LICENCE

Si vous souhaitez vous inscrire ou essayer une des nombreuses activités sportives dans le cadre de l'EPGV, la licence fédérale annuelle s'élève à 23 euros. Ce à quoi il faut ensuite rajouter la cotisation du club, qui peut aller de 50 jusqu'à 100 euros. Plus d'informations sur : codep-epgv59.fr

LE SPORT EN ENTREPRISE

En parallèle de ses nombreuses actions réalisées dans les clubs, le Comité régional de l'EPGV du Nord a décidé de se rapprocher des entreprises à travers l'opération « Sport-Santé en entreprise ». L'objectif ? Proposer un programme d'activités physiques adaptées à chaque entreprise et surtout aux besoins des salariés. « Actuellement, nous intervenons dans dix entreprises de différents secteurs comme la santé, la banque, l'industrie et les collectivités. Les cours proposés dépendent de la demande des salariés et de leurs accommodations dans les locaux », explique Françoise Jouffe, cadre technique régional. À travers ces actions, le Comité régional s'est donné une double ambition : améliorer la compétitivité des entreprises en contribuant au

mieux vivre ensemble des salariés, et renforcer le dialogue social en fédérant les salariés et leurs représentants autour d'un projet commun.

Un projet ambitieux mais réaliste quand on sait que de nombreuses études ont montré les bénéfices engendrés par la pratique d'une activité sportive hebdomadaire sur la productivité du salarié (estimés entre 6 et 9 %) et sur la réduction de l'absentéisme. Toujours à destination des entreprises, les dirigeants nordistes espèrent mettre en place un comité de prévention santé bien-être : « Nous souhaitons nous rapprocher de deux entreprises d'ici la rentrée 2017 sur lesquelles nous pourrions engager un programme de prévention sport-santé en entreprises », confirme Françoise Jouffe.

