

Le CAPAM à Mouvaux

Le «Club Tendance» dans la région

Le CAPAM (Centre Activités Physiques pour Adultes Mouvallois) fait partie des 22 clubs de Mouvaux; ville située dans un milieu urbain. Le club tente de répondre aux besoins des administrés; besoins pas nécessairement immédiatement identifiés. Pour autant, ce souci de travailler en commun à la bonne santé de la population est partagé par la ville et le club. Radiographie.



> Des activités multiples

Marche, stretching, gym senior, senior adapté, tendance, dynamique, renforcement musculaire, marche nordique, volley détente.

Ces multiples activités ont permis au CAPAM d'intégrer la famille des clubs «tendance» en 2012 aux côtés des clubs de Carvin, Valenciennes et la Chapelle d'Armentières. En septembre 2012, le club a été le premier à organiser avec le COREG une soirée découverte des activités tendance, évènement promotionnel destiné à casser l'image vieillissante des cours de gym.

> De nouvelles activités

Ce club de 45 ans ne cesse de se «moderniser» en intégrant de nouvelles activités : gym tendance en 2012, marche nordique activité en 2014, gym senior adaptée en 2014.

- La «gym tendance» a permis d'attirer des personnes plus jeunes. Moins fidèles que les seniors dans le temps, elles ont découvert la Gymnastique Volontaire et amènent leurs amies. Il suffit qu'une essaye...
- La «marche nordique» permet de diversifier les activités en extérieur. L'horaire proposé, le lundi de 14 h 15 à 15 h 45, ne permet malheureusement pas de s'ouvrir aux personnes en activité.
- La «gym adaptée» senior nous a été proposée par l'animatrice senior pour que nos anciens puissent continuer une activité physique. Cette animatrice qualifiée et expérimentée en maison de retraite (gym autonomie, Alzheimer) a décelé un vrai besoin d'où le succès fulgurant de cette activité!

> Une collaboration bénévoles/salariés fructueuse



L'équipe de bénévoles est constituée de la présidente, Sylvie Soëte, du trésorier Daniel Behagle et de la secrétaire Françoise Payne. Cette équipe est aidée de membres actifs gérant 11 heures de cours en salle par semaine, 2 h 30 d'activité en extérieur et 2 heures de volley détente proposées par 7 animateurs diplômés EPGV. Les animateurs embauchés dans les clubs EPGV sont tous diplômés de la fédération et salariés de la structure.

> 400 adhérents !

Le club compte... 400 adhérents ; 70 % sont de Mouvaux et les 30 % autres sont des « extérieurs ». Parmi ses adhérents, 12,1 % sont des hommes ; pourcentage intéressant par rapport à celui au niveau national (7,4 %). Peut-être ce résultat est-il dû à la politique familiale du club qui accorde un tarif couple. Des animateurs masculins et des horaires adaptés (19 h 30) en renforcement musculaire.

> Une aide à la pratique féminine

En juin 2014 le club a été labellisé « Sports et Femme » par le CDOS Nord, avec une remise officielle du label lors d'une cérémonie à laquelle Monsieur Bercker, adjoint aux sports de Mouvaux, a activement participé. Dans le cadre du label sport et femmes, une aide financière est apportée aux nouvelles licenciées, nous avons choisi d'aider les jeunes femmes de moins de 25 ans.



> Une politique régionale

La présidente est également élue au comité régional et participe au groupe sport santé.

Ce groupe, piloté en partenariat avec la DRJSCS, a désigné 4 clubs ambassadeurs (Ambleteuse, Wasquehal, Lomme et Arras) pour développer dans les clubs le CRASP (Convivialité, Régularité, Adaptation, Sécurité Progressivité).

Témoignage de Bernard un de nos adhérents qui depuis quelques années a rejoint le rang des bénévoles actifs :

« Quand j'ouvre mon agenda, "GV" - pour Gymnastique Volontaire - est écrit sur toutes les pages de la semaine : lundi, renforcement musculaire ; mardi, marche rapide ; jeudi, gym senior le matin et stretching le soir, etc. Je me suis inscrit il y a 15 ans avec mon épouse, se souvient Bernard Bonte, et maintenant j'y vais tous les jours. Ça n'est jamais pareil ! J'ai une préférence pour le stretching : au départ, je pensais que c'était réservé aux femmes, mais pas du tout ! On devrait tous en faire pour s'étirer les muscles et les articulations. » À l'image de Bernard qui reconnaît avoir besoin de bouger son corps pour être bien dans sa tête, nombreux sont ceux qui trouvent dans les séances EPGV bien plus qu'une activité physique : « C'est sérieux, on bosse, mais c'est très convivial, dit Bernard. Nous avons des choses à nous dire avant et après le cours, on ne vient pas consommer une activité qu'on paye à l'heure. »

> Un soutien important de la ville de Mouvaux

Au-delà des subventions accordées par la mairie à ses clubs, la ville de Mouvaux assure à ceux-ci un accompagnement significatif en se dotant d'équipements d'une grande valeur. Ainsi en est-il de cette magnifique structure sportive, l'espace multisports Jean Richmond. Le CAPAM en bénéficie largement. Cet équipement a permis de regrouper toutes ses activités au même endroit, une unité de lieu appréciable. En retour, le club grâce à cette structure participe efficacement au rayonnement de la ville en permettant des manifestations non locales, mais aussi régionales, voire nationales. Ainsi le club et le comité régional EPGV ont-ils pu organiser une soirée dans la cadre de la formation nationale des animateurs à la « gym tendance », mais aussi y tourner un film dans la salle de danse de l'étage. Il est possible, ici, de parler de partenariat gagnant/gagnant entre la ville et le club au profit des administrés de Mouvaux.

Le regard de Monsieur Bercker

Élu chargé des sports de la ville de Mouvaux



« La politique d'aménagement urbain de Mouvaux s'inscrit dans cette autre politique, plus large, celle de la ville impulsée par son maire, Éric Durand. Celui-ci a misé sur les grands projets de constructions ou de requalifications au profit, bien sûr, de ses 13 700 administrés. Dans cette perspective et du point de vue sportif, il a été notamment construit

« l'espace Jean Richmond » dont l'emprise totale est de 3 600 m². Cet équipement multisports a été labellisé par le Ministère des Sports ; équipement prévu pour accueillir des manifestations de niveau national et international pour certaines disciplines. Ce bâtiment est une imbrication d'espaces qui ont été déterminés avec les clubs sportifs et les associations ; chacun d'eux a son identité propre. La mise à disposition de cet équipement est la traduction (parmi d'autres) de notre accompagnement de la ville pour nos 22 clubs. Cette qualité d'infrastructures n'est pas sans incidence sur l'attractivité de Mouvaux en matière sportive ; ainsi, si la ville compte 3 200 licenciés, la moitié vient de « l'extérieur » ! Mais ces infrastructures ne seraient rien sans la dynamique de tous ceux qui participent à une belle dynamique sportive. S'agissant du CAPAM dont il est fait état dans cet article, voilà un club exemplaire par son audience (400 membres), son management (discret, mais efficace), sa Présidente, Sylvie Soète qu'il m'est, ici, agréable de féliciter pour son engagement qui ne date pas d'aujourd'hui ! »

Sylvie Soète et Gérard Vanelstlande

CONTACT

COREG EPGV

519 A, Avenue de Dunkerque - 59160 Lomme - Tél. : 03 20 88 27 30

coreg17@wanadoo.fr - www.sport-sante.fr/ffepgv/nordpasdecalsais