L'EPGV AU FÉMININ ? RÉAGIR, INNOVER, PROPOSER !

Le développement des activités physiques auprès d'un public adulte féminin, de 25 à 55 ans ? Un axe clé du plan de développement de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, relayé en Nord - Pas de Calais par le Comité Régional qui, avec plus de 17 000 pratiquants et 158 clubs, est une région importante et dynamique qui a mis en œuvre un Plan d'Action Régional ambitieux visant à permettre aux femmes adultes de concilier vie familiale, vie professionnelle et pratique d'une activité sportive régulière bénéfique pour la santé et le bien être.

→ Rencontre avec **Françoise Jouffe,** Cadre Technique Régional.

Madame Jouffe, pourquoi la Fédération et le Comité Régional souhaitent développer des actions en direction du public féminin adulte ?

Notre vocation est de proposer des activités physiques et sportives de loisirs adaptées à chaque âge de la vie.
Nous nous sommes rendus compte que le rythme de vie mené par les femmes dans cette tranche d'âge, associé aux progrès de la vie moderne incitent à une certaine sédentarisation. Bien souvent, dans cette tranche d'âge, les femmes travaillent, ont des enfants, et pensent de moins à moins à leur bien être, prises par le temps et leurs différentes obligations.

Il est pourtant, fondamental de préserver son capital santé en pratiquant une activité sportive régulièrement adaptée à son âge, à ses besoins et surtout, à son plaisir. Il n'est pas ici question de compétition, mais de Bien Être dans une activité physique conviviale et de qualité : le sport plaisir, selon la condition physique de chacun, en bénéficiant d'un accompagnement de qualité.

Notre finalité ? Proposer des activités accessibles en termes de coûts qui correspondent aux nouveaux besoins des femmes.

En 2011, 2012, quelles réflexions et actions avez-vous mené ?

Nous avons, tout d'abord, cherché à identifier les besoins des pratiquantes :
- exploiter de nouveaux créneaux : 12h30/13h30, les vacances scolaires, le week-end... ;
- bénéficier d'une prise en charge individualisée tout en conservant liberté et autonomie ;
- se fixer des repères, des buts, des objectifs à atteindre pour se maintenir en forme et, parfois, se situer par rapport aux « normes » des modèles corporels ;
- être dehors, se rapprocher de la nature, pratiquer à l'extérieur ;
- la volonté d'expérimenter des pratiques issues d'autres cultures (Yoga, Taïchi, Aérolatino,...) ;
- la volonté de pouvoir pratiquer en famille.

Deux axes de réflexion sont alors apparus :
- La nécessité de rendre la séance de gym en salle plus attractive en s'appuyant sur des activités tendances.
- Relancer la dynamique de la séance à l'extérieur.

Concrètement, quelles sont les activités que vous proposez pour pratiquer en famille ?

Nous souhaitons permettre aux mamans de pratiquer avec leur enfant dès... sa naissance. Car, vous le savez, la venue d'un enfant modifie considérablement le rythme de vie des parents. Pourquoi ne pas intervenir dès la maternité pour inciter à une reprise de l'activité en douceur avec l'enfant. C'est la gym poussette qui peut être ensuite suivie par la gym câline puis des activités adaptées à l'âge des enfants.

Des expériences ont été menées dans la région sur des cours de gym'parallelle (même lieu, même horaire, un cours pour la maman, un cours pour l'enfant).

Vous avez évoqué un élément clé dans la vie d'une femme : optimiser le temps de pratique. Comment pensez-vous parvenir à satisfaire ce besoin ?

Tout d'abord, en aménageant les horaires de cours pour s'adapter aux contraintes de la vie quotidienne et pourquoi pas, en développant le « sport entreprise » ; au plus près des besoins des salariées !

Et concernant les activités à l'extérieur ?

Les activités se déroulant à l'extérieur sont de plus en plus prisées. Nous nous appuyons donc sur des pratiques extérieures cardio (marche active, nordique, parkour...) et zen (Qi Gong, marche consciente...). Avec toujours, en filigrane la même volonté : favoriser le lien social par la réunion de personnalités différentes tout en offrant à chacune un accompagnement personnalisé.

La Fédération a réuni, du 14 au 18 novembre derniers, ses 35 cadres-formateurs à Lille, pour les former à de nouvelles activités physiques « tendances ». Quelle était la finalité cette formation ?

Face à une sédentarité en progression, notre objectif est de poursuivre le développement du sport-santé sur l'ensemble du territoire.

La région a donc été choisie pour son dynamisme pour réunir les 35 cadres formateurs de la Fédération répartis sur l'ensemble du territoire français et les former à des activités physiques plus modernes et en phase avec les attentes de ses licenciés.

Nous nous devons donc de proposer des activités en accord avec les désirs de nos pratiquants. Il s'agit, en quelque sorte de l'exigence d'être à la pointe de ce qui se fait aujourd'hui en termes «d'activités forme» tout en gardant notre philosophie de replacer le pratiquant et ses besoins au centre de ses préoccupations.

Dans cette logique, la FFEPGV a décidé d'étoffer ses programmes en salle en intégrant dans les cours du pilâtes, du yoga, de l'aérolatino ou encore du LIA (Low Impact Aérobic) à destination, du public féminin de 25 à 55 ans.

Quelle formation ont reçu les 35 cadres formateurs à Lilles ?

Les 35 cadres-formateurs, ont été formés à des activités physiques trendy telles que le Yoga, l'aérolatino, le Pilâtes, le Step Aérobic ou encore la Boxe Energy.

À l'issue de cette semaine de formation et d'information, ils ont tous reçu un label attestant de leur capacité d'intervenir sur des formations continues départementales, en lien avec la fédération au niveau national : conventions de formations, stages de « gym tendance ». Le développement est en route !

Un message à faire passer

L' EPGV partenaire « sport-santé » avec les activités tendances.

Propos recueillis par Nathalie Laforgue

Contact

COREG EPGV
519 A, avenue de Dunkerque 59160 LOMME
Tél : 03 20 88 27 30
E-mail : coreg17@wanadoo.fr
http://gym-sante-npdc.com