

La Gymnastique volontaire à tous, pour tous !

La Gymnastique volontaire est une pratique éducative, de proximité et en groupe d'activités physiques diversifiées organisées en séances. Qui a pour objectif le développement de la pratique du sport, la lutte contre la sédentarité et la diffusion des valeurs associatives auprès de tous les publics par l'intermédiaire d'activités physiques adaptées.

► Rencontre avec Marie-Paule Marrant,
Présidente du Comité Régional EPGV du Nord-Pas de Calais

Marie-Paule, que représente pour vous la Gymnastique volontaire et donc le Sport Santé ?

C'est une fédération avec plus de 16 000 adhérents dans le Nord-Pas de Calais. La première fédération non compétitive en nombre en France. L'activité physique vous aide à faire du bien à votre corps, quand vous le souhaitez, en toute sérénité. Pratiqué en douceur, le sport reste un loisir, pas de la compétition ! Pour mieux développer vos capacités, c'est vous qui fixez vos objectifs, dosez votre effort, évaluez vos progrès. Le sport santé n'est pas un « remède médical ». C'est une philosophie qui vous permet d'être à l'écoute de votre corps, de ses rythmes et de ses besoins.

Ce n'est pas un « remède médical » mais le sport a de nombreux bienfaits pour le corps ?

Le sport permet de ralentir votre rythme cardiaque et d'améliorer votre respiration. Qui plus est, pratiqué en plein air, il est la bouffée d'oxygène et de nature dont on a bien souvent besoin dans un emploi du temps toujours aussi serré. Le sport aide à décompresser et créer un lien social !

Cela a donc un impact sur l'esprit aussi ?

Cela permet de garder le moral et donner du bonheur. Grâce aux endorphines, ces hormones du bonheur sécrétées par notre corps. C'est aussi un moment privilégié pour prendre un peu de temps pour soi... en toute sérénité ! C'est un moment de convivialité, un lieu de rencontres et d'échanges où vous pouvez pratiquer un sport en toute tranquillité avec des animateurs compétents et disponibles.



Cette pratique est destinée à quel type de personnes ?

Quel que soit l'âge, l'on peut pratiquer une activité sportive de tout petit à plus de 80 ans. L'essentiel est de trouver celle qui vous convient et surtout, qui vous fait du bien ! Il n'existe aucune contrainte de lieu, de temps ou d'intensité. Pas d'obligation ! Le sport est un état d'esprit... adapté à tout le monde !



Pouvez-vous nous parler des activités physiques adaptées ?

Il s'agit de l'utilisation des activités physiques et sportives en vue de l'amélioration ou du maintien du statut de santé des personnes malades ou en situation de handicap. La spécificité des activités physiques adaptées (APA) est de faire le lien entre le sport, le handicap et la santé.

Que propose le comité régional EPGV du Nord-Pas de Calais à ce niveau-là ?

Nous proposons des séances d'APA en partenariat avec les réseaux de santé locaux tels que Rediab, Prévert et Diadhainaut. Le Comité Régional, qui reçoit des subventions régionales permettant une cotisation accessible à tous, collabore également avec des associations de prévention comme Rest'0 (Regroupement pour l'Éducation, le Suivi et le Traitement de l'Obésité) et des hôpitaux (Saint-Philibert, Arras, Valenciennes). S'appuyant sur ces partenariats efficaces, ces séances viennent pérenniser l'activité physique commencée avec les éducateurs médico-sportifs.

Quels sont les objectifs des Activités Physiques Adaptées et Obésité ?

Depuis cinq ans, le Comité Régional EPGV se mobilise pour lutter contre l'obésité et les maladies métaboliques après l'aggravation de la prévalence du surpoids, et surtout celle de l'obésité, dans la société française. Les objectifs sont multiples. Tout d'abord, approfondir les connaissances relatives à la gestion de l'effort et ses incidences pédagogiques (connaissances physiologiques, formes de travail, protocole des tests de santé et questionnaire de forme, etc.). Puis, appréhender les différents aspects de l'Éducation à la Santé, les différents réseaux et partenaires potentiels pour sa mise en place. Et enfin, situer son action pédagogique dans une prise en charge globale des personnes.



Cette prise en charge induit donc des installations et personnels compétents ?

Il faut partager les installations, recruter des animateurs compétents. C'est l'investissement quotidien de bénévoles qui offrent leur temps pour offrir de bonnes conditions de pratique, au meilleur prix et dans la meilleure ambiance possible. Dans le cadre de la lutte contre l'obésité avec des effectifs restreints (10 personnes), les séances d'APA offrent une attention particulière aux pratiquants. Formés aux maladies métaboliques, les animateurs sont à l'écoute avec d'autant plus de justesse qu'ils ont, eux-mêmes, expérimenté une séance en situation de surcharge pondérale. Au final, 90 % des participants déclarent se sentir mieux depuis qu'ils pratiquent des APA. Un chiffre qui résume à lui seul la belle réussite de cette action !

Un vent de fraîcheur souffle aujourd'hui sur les salles de fitness, des nouveautés que la Fédération EPGV intègre...

Les pratiquants découvrent avec enthousiasme ces disciplines alliant originalité et efficacité.

Impossible de passer à côté de l'aero-latino, high-low combo, pilates, aero-boxing... Ce phénomène n'a pas échappé à la FFEPGV, toujours à l'écoute des besoins de ses licenciés. Désireuse de faire évoluer ses pratiques, la Fédération s'investit pour redynamiser ses cours. Une évolution qui va de pair avec la volonté de relancer le cœur de cible de la discipline, à savoir les adultes de 25 à 55 ans. Mais aussi pour les Activités Physiques Adaptées qui n'échappent pas à ce phénomène grandissant depuis quelque temps.

... tout en gardant son identité

La Fédération tenant à ses spécificités pour garder ses valeurs ajoutées avec une pédagogie différenciée, autonomie et sécurité. Tout en conservant de la convivialité avec une ambiance festive. C'est un moyen de pratiquer avec ses amis en s'amusant dans un cadre sportif et réglementé. Il y en a pour tous les goûts ! Quand on développe une pédagogie différenciée en s'adaptant aux possibilités de chacun, les adhérents n'en sont que plus enthousiastes ! Ces activités trouvent toute leur place dans les séances EPGV des nombreux clubs du Nord-Pas de Calais. Et c'est avec bonheur que les licenciés les pratiquent avec un maximum d'efficacité.

Un message à faire passer ?

La Fédération de l'EPGV est depuis ses origines, en 1888, un mouvement humaniste, attaché à l'amélioration des conditions de vie, par l'éducation physique et la vie associative en particulier. Cet engagement perdure en France et dans la région Nord-Pas de Calais et se retrouve aujourd'hui dans le concept de « sport santé ».

Propos recueillis par Loïc Menapace



CONTACT

COREG EPGV
519 A, Avenue de Dunkerque
59160 Lomme
Tél. : 03 20 88 27 30 - coreg17@wanadoo.fr
www.sport-sante.fr/ffepgv/nordpasdecalais

