

# côté club

DIRIGEANTS &  
ANIMATEURS

Actualités

**Une rentrée compliquée**

Sport-Santé

**Activité physique  
et immunité**

Vie associative

**Quelle association  
pour gérer une crise ?**

**#48**

NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2020



Fédération Française  
**EPGV**



# LE CRÉDIT MUTUEL, LA PREMIÈRE BANQUE DES ASSOCIATIONS\*

Fort de ses valeurs de responsabilité et d'engagement social, **le Crédit Mutuel est le partenaire de près de 410 000 associations et organismes** à but non lucratif.

Que vous soyez dirigeant ou non, il vous accompagne dans votre engagement et vous permet de consacrer le maximum de votre énergie à votre mission grâce à ses services personnalisés et à son site internet dédié, **Associatheque.fr** !



\* Source : Enquête 2017 - Centre d'Economie de la Sorbonne - Centre de Recherche sur les Associations  
- Viviane Tchemonog - Mesure en termes de budget des associations géré en banque principale.

## ÉDITO



### " CHERS DIRIGEANTS DE CLUBS, DE CODEP, DE COREG, CHERS ANIMATEURS "

Nos vies et nos activités continuent d'être mises à mal par le contexte sanitaire. Quelle que soit l'ampleur de cette crise, nous devons continuer à tout prix à honorer notre mission.

Vous êtes en première ligne. Certains souhaitent reprendre une activité physique et sportive pendant que d'autres, par peur, préfèrent cesser toute activité.

Aux premiers, nous devons être en mesure de proposer une pratique en salle dans des conditions sanitaires optimales, en extérieur avec un encadrement de qualité ou à domicile avec un dispositif Sport-Santé Chez Soi qui continue de s'enrichir. Des seconds, nous devons rester proches en les conduisant sur le chemin de la reprise, en leur prouvant que chaque maillon de notre Fédération œuvre pour leur proposer un cadre sécurisé et sécurisant, pour les éloigner de la sédentarité et de ses effets désastreux pour la santé.

En parallèle, il faut penser à la pérennité de notre mouvement et nous assurer que l'ensemble de nos structures traverse cette crise de la meilleure des manières. La baisse des licences et des affiliations a un impact fort sur la santé financière de notre organisation.

Une cellule de suivi a été mise en place à la fin du mois de septembre pour piloter plusieurs chantiers. Les objectifs ? Réaliser des économies dont l'impact pourra être visible dès ce début de saison, de redresser la situation et de rebondir après la crise sanitaire. Ainsi, Côté Club est passé sous format digital comme vous pouvez le constater, nous permettant de réaliser dès le mois d'octobre des économies sur les postes d'impression et d'envois postaux.

Les élus fédéraux et les professionnels du siège fédéral sont tous mobilisés. Je souhaite tous les remercier chaleureusement pour leur implication intense et active à cette cellule de crise et le déploiement d'idées innovantes sur leurs champs d'interventions respectifs. Le fait que nous vivions une fin de mandat ne doit pas ralentir nos travaux et les décisions que nous prenons car il y va de la survie de notre mouvement.

Nous ne sortirons de cette crise que tous ensemble et à la condition de tous prendre les mesures nécessaires, en parfaite coordination et synergie.

La FFEPGV a traversé plus d'une tempête et saura sortir transformée et grandie de celle-ci !

**Patricia Morel,**  
Présidente de la FFEPGV

### CÔTÉ CLUB #48 NOVEMBRE/ DÉCEMBRE 2020

Le magazine de la  
Fédération Française  
d'Éducation Physique et de  
Gymnastique Volontaire  
46/48 rue de Lagny  
93100 Montreuil  
Tél. : 01 41 72 26 00  
E-mail :  
communication@ffepgv.fr  
www.sport-sante.fr

**Directrice de la publication :**  
Patricia Morel, présidente de  
la FFEPGV

**Coordination éditoriale :**  
Vincent Rousselet-Blanc

**Comité de relecture :**  
Denis Capdeville, Françoise  
Crist-Moulierac, Brigitte Lan,  
Simone Lefebvre

**Secrétariat de rédaction :**  
Agence Comquest

**Rédacteurs :**  
Clarisse Nénard, Vincent  
Rousselet-Blanc, Elodie  
Sillaro

**Ont participé à ce numéro :**  
Nadia Maoouche, Céline  
Corneau

**Crédit photos :**  
Clubs, Codep, Coreg,  
clubs EPGV, Claude Rouillé,  
FFEPGV, iStock, Shutterstock,  
Vincent Rousselet-Blanc

**Conception et réalisation :**  
Agence Comquest, Gévédit

**Imprimeur :**  
Sétig, 6 rue de la Claire  
49071 Beaucauzé

**Abonnement 1 an /  
5 numéros :**  
Licenciés : 15 €  
Non-licenciés : 24 €

CPPAP n° 0624 G 91396  
Dépôt légal : n°48,  
Novembre/Décembre 2020 -  
ISSN : 2258-062X



### PILATES RING

> Diam. 38 cm



~~13,95€~~ **-30%** **9,75€**  
L'unité

Réf. 110016

### CYLINDRE ROLL MOUSSE PILATES

> Long. 90 x Diam. 15cm

~~15,50€~~ **-10%** **13,95€**  
L'unité

Réf. 140001

~~19,90€~~ **-10%** **17,90€**  
L'unité

Réf. 140147

### GYMBALL



**-20%**

A partir de  
**8,50€**  
L'unité

Réf.	Diamètre	Coloris	L'unité
160015	65 cm		<del>10,90€</del> <b>8,50 €</b>
160167	65 cm		<del>10,90€</del> <b>8,50 €</b>
160069	75 cm		<del>12,90€</del> <b>9,95 €</b>

### FITBALL

FABRICATION  
ITALIENNE  
QUALITÉ SUPÉRIEURE

A partir de  
**15,95€**  
L'unité

Réf.	Diamètre	Coloris	L'unité
160002	65 cm		<del>18,95€</del> <b>15,95 €</b>
160004			
160006			
160176	75 cm		<del>20,99€</del> <b>17,95 €</b>
160003			
160007			
160188			

### GÉVÉDIT A BESOIN DE VOUS ! SOUTENEZ L'ACTIVITÉ DE GÉVÉDIT !

Nul n'est épargné par la situation actuelle et ses conséquences économiques associées. Ainsi, si les élans de solidarité et de mobilisation sont nationaux, ils doivent l'être d'autant plus en interne pour notre Fédération, son réseau et sa centrale d'achats. Nous devons tous nous serrer les coudes ! Votre action, votre relais, permettra à Gévédit de maintenir son activité dans le contexte actuel et de rester présent à vos côtés.

Merci de votre confiance et surtout prenez soin de vous.  
**Gévéditement votre**

### PROPOSEZ UNE COMMANDE GROUPEE À VOS LICENCIÉS !

ET RECEVEZ  
pour vous ou pour votre association,

**UN BON D'ACHAT**  
équivalent à **10%** du montant  
de la commande groupée passée\*.

\* Offre valable exclusivement pour toute commande comprenant des articles achetés individuellement par vos licenciés. Le bon d'achat correspondant à 10% du montant TTC hors port de la commande passée. Pour bénéficier de cette dotation, toute commande « groupée licenciés » doit être accompagnée des chèques individuels de vos adhérents à l'ordre de Gévédit. Ce crédit ainsi obtenu doit être consommé en même temps que la commande « groupée licenciés » passée. Sont exclus de cette offre toutes les commandes faites pour le compte propre de l'association et sur certains articles bénéficiant déjà d'une offre promotionnelle. Nous consulter. Offre non cumulable avec les chèques cadeau rentrée 2020 et offre spéciale Packs matériel individuel.

### BALLON PAILLE



Ø 18/20 cm

Réf.	Diamètre	L'unité
160101	20 cm	<del>3,85€</del> <b>2,65 €</b>

Ø 24/26 cm

Réf.	Diamètre	L'unité
160024	24/26 cm	<del>3,95€</del> <b>2,75 €</b>

### BALLON PAILLE GRANULÉ

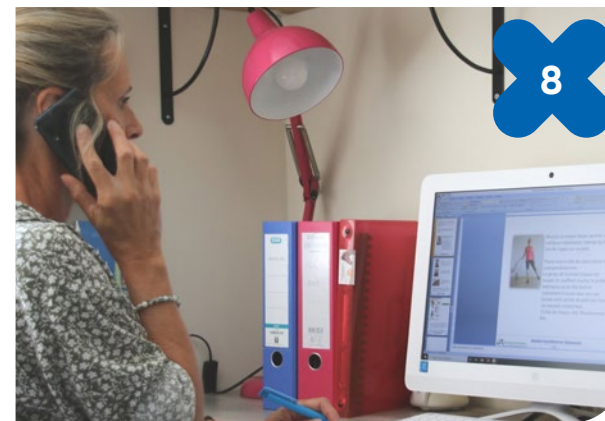
FABRICATION  
ITALIENNE  
QUALITÉ SUPÉRIEURE



Ø 23 cm

Réf.	Diamètre	L'unité
160026	23 cm	<del>5,35€</del> <b>3,70€</b>

Création : GÉVÉDIT. Offre spéciale dans la limite des stocks disponibles, validité prix jusqu'au 31/12/2020 - AP10



8

### Actualités

#### Actualités fédérales

6. Forums : Une rentrée bien compliquée

#### Actualités Codep/Coreg

8. Garder l'équilibre à distance

#### Actualités Clubs

9. Gym' Après Cancer honoré  
Le handicap au cœur du projet  
Le Codep 19 se sent « Sport »  
Un département 100% labellisé

#### RSE

10. Trophées RSE : l'EPGV se mobilise



14

### Tendances

#### Vie Associative et Juridique

12. Quelle association contre la crise ?



17

### Sport-Santé

14. L'activité physique pour renforcer l'immunité

### Animateurs

17. Formation : du yoga pour le corps et l'esprit  
18. « Paroles de Coach » : Pour un coaching verbal efficace  
19. « En Pleine forme » : Le test d'effort (nouvelle rubrique)



20

### Au service des clubs

20. La Gym Volontaire au masculin  
22. Patricia Solesse, vice-présidente Formation et Innovations

## COMMANDEZ par téléphone au 02 41 44 19 76

GÉVÉDIT - ZA Grand Maison - 120 rue Louis Pasteur  
49800 TRÉLAZÉ  
Courriel : contact@gevedit.fr



Centrale d'achats  
de la Fédération Française d'Éducation  
Physique et de Gymnastique Volontaire



# FORUMS : UNE RENTRÉE BIEN COMPLIQUÉE

Rarement un début de saison n'avait été aussi compliqué dans l'histoire de l'EPGV. Et ce ne sont pas les forums des associations qui se sont tenus partout en France en septembre qui ont contredit la situation. Entre doutes, craintes, mais aussi espoirs et retour des licenciés, les clubs GV ne sont pas tous logés à la même enseigne face à la crise sanitaire qui continue de sévir lourdement. Retour sur une rentrée inédite.

Grosse affluence en ce samedi 5 septembre devant le stand de la GV de l'Amicale laïque de Méry-sur-Oise (Val d'Oise), principalement dédié aux activités enfants. « On pensait faire une année blanche. Or nous n'avons pas arrêté de la journée, se félicite Sylvie Legiemble, animatrice de l'association. On a dû voir plus de 100 personnes. Et personne ne nous a harcelés de questions sur les conditions sanitaires car, depuis le temps, ils étaient tous au courant. De toute façon, ceux qui ont peur ne viendront pas. » Bilan de la journée, entre réinscriptions et nouveaux adhérents, l'Amicale laïque a enregistré 65 inscriptions pour les cours « bébés », « 3-4 ans » ou « primaire » (CP-CM2). « En revanche, c'est plus compliqué pour la gym adulte où les plus âgés sont encore inquiets en ce qui concerne les protocoles », tempère l'animatrice.

Même succès dans les Yvelines, à Plaisir, où le stand de la GV

Plaisiroise a été submergé de visites. « On a reçu plus de 120 personnes, témoigne Sandrine Broyart, bénévole à l'association. Les gens avaient vu les vidéos publiées sur nos réseaux sociaux pendant l'été et dès avant le forum nous avons déjà des inscrits. Au Forum, on a enregistré 40 adhérents de plus, ce qui nous en fait déjà 120, et nous tenons des permanences à la salle plusieurs fois par semaine pour accueillir ceux qui n'ont pas pu se déplacer au forum, car nous avons 500 licenciés la saison dernière. »

Revoir les anciens licenciés de la GV Plaisiroise se réinscrire fut d'ailleurs l'une des grandes satisfactions de ce début de saison. « Tous nous disent qu'ils reviennent pour le lien social, qu'ils sont impatients, après tant de temps restés chez eux, de voir les copains et les copines et de refaire du sport », poursuit Sandrine. Ils sont aussi rassurés par le protocole sanitaire très strict mis en place. « Quand ils arriveront au cours,



GV d'Oullins (Rhône)

ils auront un référent Covid de l'association qui viendra les chercher devant la salle, en groupe, leur matériel personnel et celui qui ne l'est pas sera nettoyé, les cheminements sont balisés, il y a une sortie différente de l'entrée, détaille la bénévoles. Ils ont confiance en nous. »

Même son de cloche du côté de la GV d'Oullins (Rhône), pour laquelle le forum a été un succès. « Les personnes qui se sont déplacées ne venaient pas en simples touristes, mais cherchaient réellement l'activité sportive la plus adaptée à leurs attentes, raconte Josie Vermorel, présidente du club. Nous avons renseigné environ plus d'une soixantaine de personnes et pris 20 adhésions en direct. Et il y en a autant en attente dans les jours qui viennent. » Bilan : la saison sportive de la GV Oullins a redémarré avec 240 licenciés contre 350 l'année dernière à la même époque. Encore du chemin à parcourir donc pour récupérer les 500 adhérents de la saison dernière, mais un début très

encourageant. « Nous allons resolliciter tous nos anciens adhérents non-réinscrits pour leur dire que nous pouvons les accueillir en toute sécurité. Nous sommes déterminés ! », poursuit Josie Vermorel. Déterminés et même « optimistes » pour reprendre les termes de Sylvette Egéa, présidente de la GV de Villeneuve-lès-Avignon (Gard) : « Le forum a permis de recruter une soixantaine d'adhérents, parmi lesquels beaucoup de nouveaux. Nous sommes loin d'avoir récupéré nos 230 adhérents, mais si ça commence comme ça, je suis confiante. »

## ENCORE DES FREINS

Moins de monde mais néanmoins toujours de l'espoir du côté de la Gym Val Cady (Pyrénées Orientales) installée au forum des associations de Vernet-les-bains. « Ce n'était pas la folie, avoue Joelle Mestres, animatrice au club, mais on a vu une bonne trentaine de personnes au stand et toutes avaient hâte de reprendre. Les adhérents ou futurs adhérents s'interrogent surtout sur



Gym Val Cady (Pyrénées Orientales)

l'utilisation du matériel et leur désinfection car ils n'ont pas tous de matériel personnel. Nous avons donc prévu une reprise avec des cours sans matériel pour commencer, mais il faudra bien réfléchir à en intégrer rapidement et savoir comment, car c'est tout de même très inconfortable d'être à même le sol. Dans l'ensemble, je considère que nous vivons une rentrée normale, nos salles sont réouvertes, nous avons repris des activités dès juin et les adhérents reviennent petit à petit », se rassure Joëlle.

Karine Lesourd, présidente de la GV Chasseneuil-sur-Bonnieure (Charente), quant à elle, est désemparée. « Nos séances sont majoritairement adressées aux seniors, or c'est un public très à risque et ils ont peur de revenir. Ils ont peur de ceux qui ne porteront pas le masque pendant les séances puisqu'il n'est pas obligatoire. Je ne sais plus quoi leur dire, excepté de venir voir par eux-mêmes à la reprise comment se déroulent les séances, ce qui a été mis en place pour

les rassurer », explique-t-elle. Conséquence, à l'heure du forum, le club n'avait enregistré qu'une quinzaine d'inscriptions là où il en comptait une centaine avant la Covid.

La reprise s'annonce aussi difficile par exemple pour la GV Forme la Ravoire, à Apremont (Savoie). « Nous avons repris le bureau il y a un an, nous étions bien repartis, puis la Covid nous a contraint à tout recommencer, se lamente Claire Dumas, la présidente de l'association. Au Forum, nous avons vu des adhérents frileux, beaucoup ont uniquement réservé pour des cours d'essai et certains sont mécontents de n'avoir pas été remboursés des cours non donnés la saison dernière. » Quant aux anciens adhérents, beaucoup ne se sont pas encore manifestés, malgré les mails et SMS de relance. « Mais le fait d'adhérer à la FFEPGV me rassure beaucoup, le soutien du Codep 73 aussi, poursuit la Présidente. On reste positif malgré tout. »



GV Chasseneuil-sur-Bonnieure (Charente)

Et il faut le rester car, « malgré tout », en cette rentrée, de nombreux clubs ont retrouvé une bonne partie de leurs licenciés et ont pu reprendre leurs activités tout en assurant la sécurité des pratiquants.

## RELANCE DE SPORT-SANTÉ CHEZ SOI

Malheureusement, depuis ces forums, la crise sanitaire s'est poursuivie, amplifiée même parfois. Ainsi, le 28 septembre dernier, certains départements et métropoles ont dû être placés en zone d'alerte renforcée ou maximale. Des salles et gymnases ont à nouveau fermé... Le 16 octobre, un couvre-feu nocturne a même été décrété dans 8 grandes villes et métropoles, jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre, puis dans de nombreux départements. Par souci de conserver le lien avec les licenciés et de permettre la poursuite d'une activité physique régulière, la FFEPGV a immédiatement relancé le système de "Sport-Santé Chez Soi" en proposant, dès le début du mois d'octobre aux Codep concernés par ces

fermetures administratives d'adresser aux clubs de leur département un programme quotidien de séances vidéo encadrées par des animateurs EPGV et à suivre depuis son domicile. Aussi, vous pourrez retrouver ces dizaines de vidéos sur la page d'accueil du site fédéral ainsi que l'ensemble des protocoles et recommandations de la FFEPGV et du gouvernement actualisé dans la « boîte à outils/gestion doc » du site [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr). Enfin, depuis le mois de septembre, une cellule de crise a été constituée à la Fédération et travaille sans relâche pour préserver un réseau EPGV très ébranlé et menacé.

A l'heure où nous bouclions ce magazine, la situation sanitaire restait très instable avec un nouveau confinement national décrété jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre.

Vincent Rousselet-Blanc



Yvelines - Plaisir - Stand de la GV Plaisiroise



# GARDER L'ÉQUILIBRE À DISTANCE

Si bon nombre de licenciés GV ont repris le chemin des salles ou des activités en extérieur avec leur association, tous n'ont pas eu cette chance. Notamment les seniors les plus fragiles, âgés ou les plus isolés. C'est pourquoi le Coreg Île-de-France et le Codep 78 ont mené cet été une expérimentation d'atelier équilibre (ateq) en distanciel avec la collaboration de Karine Doucet Ferru, animatrice et déléguée senior du codep 78. Une expérience prometteuse.

Face à la crise et en période de post-confinement, le Codep 78 et le Coreg Île-de-France ont été sollicités en juillet par leur partenaire, la Mutuelle Familiale, afin de proposer une solution innovante pour répondre aux besoins des personnes seniors isolées n'ayant aucun moyen de communication par le web.

« Les objectifs de l'expérimentation étaient simples, explique Karine Doucet Ferru, l'animatrice : lutter contre l'inactivité et l'isolement et redonner confiance aux seniors autonomes pour leur permettre de sortir sans avoir peur de chuter, détaille-t-elle. 8 pratiquantes sélectionnées par la Mutuelle pour leur qualité

d'écoute et leur motivation ont suivi l'expérience. »

Les deux comités ont donc imaginé et mis en place un atelier en distanciel avec accompagnement téléphonique de quatre semaines, étalé sur 8 séances. Des séances basées sur des exercices simples d'équilibre et appuyées par des fiches pratiques réalisées par l'animatrice Karine Doucet Ferru et un livret « Ma séance GV à la maison », envoyés aux pratiquants.

« Dans un tel atelier en distanciel, la qualité des échanges et le choix des exercices sont primordiaux pour assurer une sécurité maximale, travailler en confiance, tout en gardant

l'objectif d'une progression dans la maîtrise de son équilibre à la fin des séances », ajoute l'animatrice.

Après une présentation de l'atelier, des bienfaits du travail de l'équilibre et de la première séance individuelle, s'en sont suivies 6 séquences d'accompagnement individuel par téléphone (15 min) pour permettre d'individualiser le travail pour la progression, de l'adapter aux pathologies, faiblesses et appréhensions de chacun de façon à leur permettre de faire les séances chez eux 2 fois par semaine.

« Les 1<sup>ers</sup> exercices, basés sur le ressenti et l'observation des points d'appui, ainsi que sur la qualité des déplacements, m'ont permis de dresser un 1<sup>er</sup> portrait de chaque participante, en plus de leur pathologie, détaille Karine Doucet Ferru. C'est important pour la confiance qu'il faut tisser entre nous car ce sont elles qui deviennent actrices de leur mouvement et de leur séance. La distance demande davantage d'implication de leur part et d'investissement dans l'atelier. »

Une fois cette étape réalisée, la suite n'est alors plus qu'affaire d'aménagements et petits recadrages.

« L'atelier a été réalisé pour des personnes souffrant de tendinite, surpoids, diabète, plaque



à la cheville, prothèse, cancer du sein, douleurs genoux, orteils en griffe, fourmillement dans les pieds. Malgré des aménagements possibles, certains exercices ont été proscrits, comme la descente au sol », précise Karine.

Après une dernière séance collective, pour tirer le bilan, toutes se sont vu remettre les coordonnées de l'association de GV proche de chez elles afin de pouvoir intégrer un cours adapté. Quant à l'expérimentation, elle ouvre la possibilité de toucher, jusqu'à leur domicile et dans des conditions sanitaires qui ne permettent pas un retour aux ateliers en présentiel, toutes ces personnes encore aujourd'hui isolées ou incapables, parce que trop âgées, de se déplacer jusque dans une salle. Nul doute qu'elle est à reproduire.

Vincent Rousselet-Blanc

# GYM'APRÈS CANCER HONORÉ

En ce mois d'Octobre Rose dédié à la lutte contre le cancer du sein, le club Montplaisir Sport-Santé (Le Puy-en-Velay) du Codep EPGV 43 a été récompensé par le CNOSF à la Maison du sport français à Paris. Le 9 octobre dernier, la Présidente Irène Guérin a en effet reçu le 1<sup>er</sup> prix et un chèque de 10 000 € pour les actions « Sport-Santé » dans le thème « Initiatives de santé » où postulait le club. Cette distinction concernait le programme GAC (Gym'Après Cancer) et des programmes

d'activité physique s'adressant aux personnes diabétiques ou avec des risques cardiovasculaires, en partenariat avec le corps médical. Ces actions ont été mises en place dans les années 2 000 sous l'impulsion de la FFEPGV et avec le soutien fort du Comité Régional EPGV Auvergne-Rhône-Alpes et le dynamisme de Mme Heckman. Nos félicitations à toute l'équipe de ce club qui a présenté le projet retenu par le CNOSF.

V.R-B



## LE HANDICAP AU CŒUR DU PROJET

Parce que l'EPGV défend les valeurs d'accessibilité de la pratique pour tous, le club GV d'Aiffres (129 licenciés), dans les Deux-Sèvres, a demandé et décroché le label « Valides-Handicapés » délivré par le ministère des Sports et le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS). « Mes animatrices ont suivi une formation APA à l'issue de laquelle l'une d'elles m'a

proposé d'ouvrir un créneau qui puisse accueillir à la rentrée des handicapés dans des cours adultes, raconte Béatrice Laplace, la présidente de la GV Aiffres. Notre secrétaire a donc demandé ce label que nous avons obtenu au printemps dernier pour 4 ans. » Le label « Valides-Handicapés » identifie l'accessibilité des lieux de pratiques sportives (équipements adaptés, projet

d'accueil de l'association), la qualité de l'encadrement (adapté et qualifié) pour les personnes ayant besoin d'adaptation pour les principales déficiences (motrice, visuelle, auditive, mentale). Ceux qui souhaitent l'obtenir doivent s'adresser à leur CDOS.

V.R-B

## UN DÉPARTEMENT 100% LABELLISÉ

Le Codep des Alpes-de-Haute-Provence peut être fier de son travail. Car avec le club GV Sport Casa, dernier club en date à avoir obtenu son label « Qualité Club Sport-Santé », ce sont désormais tous les clubs du Codep 04

qui jouissent de ce label, soit les 17 associations du territoire. Rappelons que ce label délivré par la FFEPGV répond à de nombreux critères, gages de la qualité de l'offre et du service proposé par l'association qui en bénéficie. Un gage aussi

de recrutement à l'heure où chacun cherche un niveau de sécurité le plus élevé possible dans la pratique de son activité physique.

V.R-B

### LE CODEP 19 SE SENT « SPORT »

Rentrée sous le signe de « Sentez-Vous Sport » à Lanteuil, pour les clubs du Codep de la Corrèze le 19 septembre dernier. Les bénévoles de 6 petites associations EPGV\* d'un rayon de 15 km étaient présents dans le but de promouvoir les activités de la FFEPGV, mais aussi leurs activités proposées dans chaque club. Les bénévoles ont pu réaliser des pré-inscriptions dans leur association mais aussi en orienter d'autres sur les activités des autres associations.

\*Les clubs  
Gym Ambiance Lanteuil, AL Dampniat, Foyer rural la chapelle aux brocs, Gym danse volontaire Beynat, Club des bruyères Beynat, FCS Aubazine





# TROPHÉES RSE : L'EPGV SE MOBILISE

Depuis un an maintenant, comme vous avez pu le suivre dans les différents « Côté Club » grâce à une rubrique dédiée, la FFEPGV s'est résolument engagée à promouvoir une démarche de Responsabilité Sociale et Environnementale (RSE) qui lui était déjà naturelle. Pour sensibiliser nos structures et associations à cette démarche, la FFEPGV, en partenariat avec le Crédit Mutuel, a lancé ses premiers Trophées RSE qui seront décernés les 11 et 12 décembre prochain à l'occasion de l'Assemblée Générale Fédérale d'Antibes (Côté Club N°40). L'occasion donc de faire un bilan des candidatures avant l'attribution des prix et de présenter succinctement les dossiers en compétition.

## CATÉGORIE COREG / CODEP

### AGIR EN MILIEU CARCÉRAL (COREG AUVERGNE-RHÔNE-ALPES)

Mis en œuvre dans 10 établissements pénitentiaires d'Auvergne-Rhône-Alpes (dans 8 départements), ce projet vise à développer l'activité physique régulière, les permissions de sortie liées aux sports et prodiguer des conseils de santé aux détenus. (Côté Club N°39)

### FORMATION ANIMATRICE SPORTIVE - EN NON MIXITÉ CHOISIE (COREG HAUTS-DE-FRANCE)

Mise en place d'une promotion de 9 stagiaires CQP ALS exclusivement féminine, dont 5 femmes de 18-25 ans, pour ouvrir les portes aux femmes de l'emploi sportif afin de les mettre en confiance et d'être mises en lumière. (Côté Club N°40)

### ADVENTU'RUN (CODEP DU JURA)

Pour la 4<sup>e</sup> année consécutive, le CODEP EPGV 39 organise une course d'obstacles qui a pour cadre un site classé Natura 2000, non compétitive, conviviale, festive et qui met l'accent sur la notion d'entraide. (Côté Club N°35)



### « DANSONS COMME DES FOUS » (COREG HAUTS-DE-FRANCE)

Journée d'activités sportives dédiée à l'inclusion de patients des EPMS, participant à des activités collectives avec des participants sans pathologie mentale déclarée. (Côté Club N°36)

### AUTOPARTAGE DE VÉHICULES (COREG NOUVELLE-AQUITAINE)

Le Coreg a souscrit un abonnement à CITIZ, coopérative de gestion de véhicule et structure de l'économie sociale et solidaire, proposant de l'autopartage. Chaque membre du COREG (élus et salariés) peut louer un véhicule pour limiter l'impact économique des déplacements. (Côté Club N°42)



### JEU DE PISTE DES SENIORS (CODEP DE LOZÈRE)

11<sup>e</sup> édition d'un événement qui vise à rassembler 200 seniors valides avec les seniors en établissement autour d'une journée éco-responsable Sport-Santé Bien-Être en extérieur dans le but de créer du lien, découvrir le patrimoine de la Lozère, réfléchir en équipe, aider les autres et finir ensemble quel que soit le degré de perte d'autonomie. Des ateliers de prévention et de sensibilisation et une conférence débat complètent l'événement.

### FORMATION SPORT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE (COREG HAUTS-DE-FRANCE)

Le Coreg Hauts-de-France propose une formation « Sport et Développement Durable » intégrée dans la formation globale proposée aux stagiaires CQP ALS option AGEE et/ou ARPO afin de construire un projet de développement au sein de leur club de stage. (Côté Club n°47)



### « SANFLOR'ENSEMBLE » (CODEP DU CANTAL)

Événement solidaire ouvert aux hommes et aux femmes dans la lutte contre le cancer et la promotion du programme Gym'Après Cancer (GAC). (Côté Club N°45)

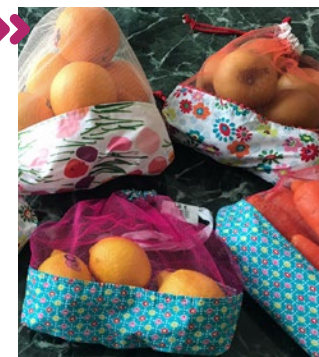
## CATÉGORIE « CLUBS »

### GYM V BARBAZAN DÉBAT (HAUTES-PYRÉNÉES)

Contre les discriminations, intégration dans le cours d'une mal-voyante avec son chien. (Côté Club N°45)

### GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE VICHY - BELLERIVE-SUR-ALLIER (ALLIER)

L'arbre à sacs  
Remplacer les sacs en plastique utilisés pour l'achat des fruits et légumes par des sacs en tissu réutilisables et confectionnés à partir de textiles recyclés. (Côté Club N°45)



### MONTPLAISIR SPORT-SANTÉ (HAUTE-LOIRE)

« À votre santé, prêts ? Bougez ! »  
Journée de promotion de l'association à travers des activités en extérieur ouvertes à tous.

### ASSOCIATION GV DE RIORGES (LOIRE)

Création d'un cours destiné aux grands seniors.

### ÉQUILIBRE & MÉMOIRE - LA SANTÉ PAR LE SPORT (MOSELLE)

Réduire les inégalités d'accès à la santé par une pratique sportive.



### ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE D'UNVERRE (EURE-ET-LOIR)

Gym seniors : Prévention Perte Autonomie  
Cours de gymnastique prévention de perte d'autonomie pour personnes ne pouvant plus suivre les cours de gymnastique seniors habituels ou pour les personnes isolées ou sans lien social.



### ASSOCIATION GYM V SPORT-SANTÉ - LES ARCS-SUR-ARGENS (VAR)

Vers de Nouvelles Activités Physiques Adaptées.  
Aider et accompagner des licenciés de Gym'Après Cancer vers deux nouvelles Activités Physiques Adaptées en leur faisant découvrir les bienfaits sur leur santé et leur moral de la Marche Aquatique Côtière et de l'Escrime (post-cancer du sein).

### EPGV DRÔME DES COLLINES (DRÔME)

Une Marche Santé pour Tous afin d'ouvrir la pratique de la marche en zone rurale à un large public, y compris ceux sensibilisés par l'âge, la maladie ou les accidents, en PMR, avec des troubles mentaux... (Côté Club N°45)

### CLUB GV DE VILLEMORIS (ESSONNE)

Journée Prévention Sport-Santé

### ASSOCIATION ANCRE DE CHINE (VAL D'OISE)

« De la marche active à la course à pieds, spécial Femmes »

### GV GANATHANIE (RHÔNE) : RSE GYM CLUB GENAY

Agir au quotidien dans l'association sur les 4 catégories de la RSE à travers des actes et actions concrètes, participatives et simples à mettre en œuvre.

## LES TROPHÉES EN CHIFFRES

**20** Malgré la crise sanitaire qui s'est abattue sur la France mi-mars et qui a ralenti ou stoppé le travail de nos structures et clubs, la FFEPGV a tout de même reçu 20 dossiers de candidatures. 5 ont été portés par des Coreg, 3 par des Codep et 12 ont été émis par des clubs EPGV. Un début encourageant pour sensibiliser le réseau à la démarche fédérale.

**4** Les dossiers devaient concerner des actions déjà activées ou en projet et promouvoir, autant que faire se peut, une ou plusieurs des quatre catégories-piliers de la RSE : Environnement, Social, Economie et Gouvernance.

**5** prix seront remis à l'Assemblée générale d'Antibes. 2 prix pour les structures (un Coreg, un Codep), 2 prix pour les clubs, et 1 prix « Coup de cœur du Jury ».



## Vie Associative et Juridique

# QUELLE ASSOCIATION POUR BIEN GÉRER UNE CRISE ?

Rôle du président, cotisation à l'association, adaptation des statuts à un contexte de crise et tenue des Assemblées Générales... Le service Vie Associative et Juridique de la FFEPGV vous éclaire sur ces points dont l'évolution a été rendue nécessaire suite à la crise sanitaire.

### LE PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION

Le Président est l'interlocuteur privilégié des adhérents, des partenaires, des institutions mais il détient également le pouvoir de représentation de l'association vis-à-vis des tiers, il a donc un rôle essentiel au sein de l'association.

La loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 est muette sur le rôle des dirigeants dans les structures associatives. Ce sont les statuts de l'association qui vont fixer librement les appellations des différents organes de direction et des membres élus de l'association. Les statuts fixent également librement les conditions d'élection, la durée du mandat et les missions de chaque membre élu.

Dans un grand nombre de structures associatives, les statuts prévoient que le Président occupe la fonction de mandataire. En effet, l'association est une personne morale, elle ne peut pas s'exprimer par elle-même, elle a donc besoin d'une personne physique pour s'exprimer en son nom.

### LE PRÉSIDENT N'EST PAS SEUL

La responsabilité de mandataire peut parfois inquiéter les futurs dirigeants qui s'interrogent sur les conséquences de la prise d'une telle fonction et notamment sur leurs biens personnels. Sauf faute de gestion ou confusion de



« LE PRÉSIDENT EST LE GARANT DU BON FONCTIONNEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE ET DU RESPECT DES STATUTS. IL A NOTAMMENT UN RÔLE ESSENTIEL DANS LA TENUE DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES. »

patrimoine, le Président n'est pas responsable sur ses biens personnels car il agit en qualité de mandataire. Par ailleurs, le Président est un membre élu de l'association et il n'est pas seul, il est accompagné, dans la prise de décision, d'un bureau ou d'un comité directeur qui va prendre collectivement les décisions.

Le Président va agir au nom et pour le compte de l'association lorsqu'il doit la représenter vis-à-vis des tiers, que ce soit pour engager l'association contractuellement (ex : contrat de travail, convention de partenariat...) ou lorsqu'il doit représenter l'association en cas d'action en justice. À ce titre, le

Président est le porte-parole des décisions prises collectivement, ce ne sont donc jamais ses décisions individuelles qui sont portées par l'association mais indirectement l'expression de l'ensemble des adhérents.

### UN PORTEUR DE PROJET

Le Président est le garant du bon fonctionnement de la vie associative et du respect des statuts. Il a notamment un rôle essentiel dans la tenue des Assemblées Générales. Les statuts lui attribuant généralement le pouvoir de convoquer l'Assemblée Générale et les autres instances de l'association.

### UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FÉDÉRALE SOUS CONDITIONS

Le Comité Directeur de la FFEPGV a fait le choix de maintenir l'organisation de l'Assemblée Générale annuelle fédérale d'Antibes des 11 et 12 décembre prochain, en présentiel. Néanmoins, compte tenu du contexte sanitaire et économique, seuls les délégués des Codep et des Coreg et les directeurs de Coreg, les Conseillers Techniques Régionaux et Conseillers Régionaux Territoriaux seront invités. Bien sûr, un travail est conduit par les services du Siège afin que l'Assemblée Générale soit organisée en distanciel si des directives gouvernementales ou locales nous y contraignent.

Il est le porteur du projet associatif aussi bien vis-à-vis des adhérents auprès desquels il impulse une dynamique autour des projets mais également auprès de l'administration auprès de laquelle il défend les valeurs de l'association.

Céline Corneau



### LA COTISATION À L'ASSOCIATION : LE VOCABULAIRE COMPTE

La cotisation est nécessaire au bon fonctionnement de l'association. Elle est obligatoire dès lors que les statuts de l'association la prévoient et c'est généralement l'Assemblée Générale qui en fixe le montant annuellement. La cotisation est une somme d'argent versée par l'adhérent qui ne constitue pas la contrepartie d'une prestation de service. Ainsi, les adhérents n'ont pas « acheté » une prestation sportive, délivrée à l'unité ou un abonnement dans une salle de sport, ils se sont acquittés d'une cotisation décidée collectivement en Assemblée Générale pour contribuer au bon fonctionnement de l'association

et assurer le respect de ses engagements financiers.

La cotisation est due pour l'ensemble de l'exercice annuel, qui, pour les associations sportives, correspond en général à l'année scolaire (1<sup>er</sup> septembre au 31 août). Elle peut être réglée en plusieurs mensualités mais reste, toutefois, une cotisation annuelle.

Que ce soit dans les documents institutionnels de l'association (Statuts ou Règlement Intérieur) ou dans les documents transmis aux membres ou futurs membres (document d'adhésion, flyers, affiches,



etc.), il faut utiliser le terme de « cotisation à l'association » et éviter les termes « prix des séances », « tarif des cours », « coût de l'inscription »... En effet, ces appellations conduisent à penser que le montant de la cotisation

correspond davantage au prix d'une prestation de service. Les membres de l'association ne sont pas des clients mais bien des adhérents.

Nadia Maouche

### CRISE SANITAIRE : ADAPTER LES STATUTS DE L'ASSOCIATION

La crise sanitaire a mis en lumière de façon criante l'inadaptation des statuts des associations aux situations de crise. Le confinement puis les règles de restriction concernant les regroupements ont notamment empêché un fonctionnement normal des instances dirigeantes des associations.

Les pouvoirs publics ont bien pris des mesures pour tempérer les conséquences de la crise sur le fonctionnement des instances dirigeantes des personnes morales de droit privé, associations mais aussi, sociétés commerciales. Ainsi, à titre exceptionnel et jusqu'au 31 novembre 2020, l'ordonnance du 25 mars 2020, prévoit que l'organe qui a pouvoir de convoquer l'Assemblée Générale peut décider que la réunion aura lieu à distance (conférence audiovisuelle ou téléphonique).

La crise sanitaire n'est pas encore derrière nous mais nous avons d'ores et déjà quelques enseignements à tirer de quelques mois que nous venons de traverser en matière de fonctionnement associatif. Intégrer la possibilité du vote par correspondance dans les statuts ou faciliter l'organisation des réunions par voie électronique sont deux des réflexions statutaires qu'il conviendra de mener à l'avenir. L'association est un modèle d'organisation qui ne peut pas se passer de rencontres, d'échanges, de débat et de convivialité mais il faut réfléchir à un fonctionnement plus souple et plus moderne de nos organisations.

Nadia Maouche

### REPORT DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES



Les Assemblées Générales des comités départementaux et des comités régionaux doivent se tenir dans les prochaines semaines et les conditions dans lesquelles chacun de vous pourra tenir cette réunion en présentiel, restent très incertaines. D'autant plus affectés que d'autres par la crise sanitaire.

La possibilité de tenir des Assemblées Générales à distance, au moyen d'une conférence téléphonique ou audiovisuelle, a été rendue possible par ordonnance, jusqu'au 30 novembre 2020. Toutefois, cette solution est difficilement réalisable, en particulier dans le contexte d'Assemblées Générales électives.

La sécurité des participants doit être une priorité et nous devons, dans le même temps, maintenir la qualité de notre vie démocratique. La solution du report des Assemblées Générales est une option que vous pouvez envisager si vous trouvez en zone d'alerte renforcée ou maximale. Cette décision doit être prise en Comité Directeur et le report ne peut se faire que jusqu'au 30 avril 2021. En effet, un décret a autorisé les fédérations sportives à reporter leurs Assemblées Générales jusqu'à cette date. Cette disposition est également transposable aux comités. Nous ignorons, bien sûr, ce que sera la situation sanitaire au printemps 2021 mais nous voulons croire qu'elle sera bien meilleure qu'aujourd'hui.



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RENFORCE L'IMMUNITÉ

Pratiquer une activité physique modérée et régulière booste le système immunitaire, stimule la libération de certaines cellules de l'immunité et peut ralentir le « vieillissement » des globules blancs (immunosénescence). Une bonne nouvelle en cette période de crise sanitaire. Explications.

Vingt minutes ou plus d'exercices en aérobie cinq jours par semaine, c'est la dose minimale suggérée pour avoir un système immunitaire en pleine forme. Pour Valérie Bougault, enseignante-chercheuse à l'Université Côte d'Azur, « cela permet de diminuer d'environ 40% le nombre de jours d'infection respiratoire chez les personnes actives comparé à des sédentaires. En revanche, si vous passez à moins d'un jour par semaine, vous serez plus sujet à ce type d'infections des voies respiratoires. » En résumé, moins vous en faites plus vous êtes à risque. Plus vous en faites et moins vous avez d'infections. « Toutefois, faites attention aux effets inverses d'un entraînement trop intensif que l'on retrouve uniquement chez certaines personnes pratiquant des sports d'endurance après une charge d'entraînement trop/très élevée, prévient la spécialiste. C'est grâce à la pratique d'une activité physique modérée et régulière que vous renforcerez votre immunité. En améliorant notamment le système antioxydant et anti-inflammatoire, votre organisme se défend mieux contre les infections. »

## L'IMMUNITÉ ACQUISE OU INNÉE

Rappelons que le système immunitaire rassemble l'ensemble des mécanismes de défense de l'organisme. Il existe deux types de défense immunitaire :

La première, l'immunité innée, intervient en première ligne et agit en ne tenant pas compte de ce qu'elle combat. Elle s'oppose aux agents infectieux par l'intermédiaire d'une barrière physique (muqueuse des bronches, par exemple), de l'action des cellules et médiateurs inflammatoires (monocytes/macrophages, polynucléaires neutrophiles, certains lymphocytes dits « natural killers » et du complément), qui s'effectue grâce à la libération de nombreux messagers chimiques aux rôles divers et variés (cytokines). Regroupées en partie sous forme de phagocyte, les cellules de l'immunité ingèrent et détruisent les molécules étrangères. C'est ce que l'on appelle la phagocytose.

La seconde, l'immunité acquise ou adaptative, intervient après une phase de reconnaissance de l'antigène. Les lymphocytes en sont les principales cellules et sont capables de produire des anticorps spécifiques aux agents infectieux en présence. Douées d'une mémoire, ces cellules réagiront plus rapidement en cas de réinfection. Le système immunitaire s'autorégule en permanence par différents mécanismes et, une fois l'infection terminée et l'agent infectieux éliminé, il revient à son état de veille initial de lui-même, en temps normal. Ainsi, dès qu'il s'active pour faire face à une agression extérieure ou interne, il s'accompagne d'une boucle régulatrice qui va lui

permettre de programmer l'arrêt de sa stimulation.

## L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Au fil des séances d'entraînement, « nous allons développer, stimuler la production naturelle d'antioxydants et d'anti-inflammatoires, explique Valérie Bougault. Par exemple, de manière non-spécifique, à l'effort, nous allons produire beaucoup d'interleukine 6 (IL-6) au niveau musculaire et systémique, qui est entre autres et de manière indirecte, anti-inflammatoire. » D'où l'importance de savoir bien dissocier les productions de cellules de manière aiguë, donc après un exercice, de la chronicité de leur production, qui se traduit souvent par des pathologies chroniques, liées à un « dysfonctionnement du système inflammatoire », favorisé par la sédentarité.

« À long terme, ajoute Valérie, grâce une activité physique régulière, on observe une diminution des cellules circulantes inflammatoires (notamment les IL-6, pour notre exemple). Cela se traduit par une amélioration de l'état inflammatoire de repos chez de nombreuses personnes atteintes de pathologies chroniques. » On comprend mieux pourquoi l'activité physique, grâce au rétablissement de l'équilibre oxydants/antioxydants et inflammation/anti-inflammation, aide à lutter contre cette inflammation permanente de certaines pathologies.

## L'EFFICACITÉ DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

« Avec une activité physique régulière, on peut également augmenter l'efficacité des cellules immunitaires, précise cette chercheuse spécialisée

dans le domaine de la santé respiratoire du sportif et membre de groupes d'experts, notamment celui sur la santé respiratoire de l'athlète mandaté par le CIO. La capacité des lymphocytes à proliférer peut s'en trouver également accrue. Chez les personnes âgées, il a été noté également que les leucocytes (globules blancs) possèdent une plus grande longueur de télomères. En résumé, plus nos télomères sont courts, moins il nous reste du temps à vivre. »

Les télomères, extrémités de nos chromosomes, s'usent inévitablement. La cellule arrête alors de se diviser et de fonctionner normalement. C'est ce que l'on appelle la « sénescence » cellulaire, et dont l'accumulation contribue au vieillissement de l'organisme ainsi qu'à l'immunosénescence. C'est-à-dire la perte de l'efficacité du système immunitaire innée et/ou acquise. Ainsi, comme le précise Valérie, « chez les personnes âgées l'activité physique est primordiale pour éviter cette dégradation naturelle du système immunitaire avec l'âge. Elle permet de le maintenir un peu plus longtemps. Plus on pratique une activité physique tout au long de sa vie, et cela dès le plus jeune âge, plus l'arrivée de cette



immunosénescence va être repoussée. L'activité physique régulière et suffisante est le garant d'un système immunitaire jeune. »

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LE MEILLEUR BOOSTER IMMUNITAIRE

Qu'on se le dise, encore et encore, l'activité physique est la meilleure thérapie non médicamenteuse. Certes, elle renforce l'immunité en stimulant certaines cellules, mais pas seulement. Comme vous le savez, elle joue également un rôle essentiel contre les effets de l'âge, de l'obésité, de l'hypertension artérielle, d'un état dépressif ou d'un moral en berne, de l'isolement, du sommeil, de l'alimentation, de l'anxiété, du stress, de la fatigue... Ces états sont autant de facteurs qui entrent en ligne de compte dans la baisse des défenses immunitaires. Même si l'activité physique ne protège pas des maladies, elle aide l'organisme à réagir plus vite. Un système immunitaire réactif est moins vulnérable aux attaques pathogènes. C'est pourquoi le système immunitaire d'une personne pratiquant une activité physique régulière tout au long de sa



vie réagit plus vite et est plus performant pour neutraliser la prolifération de microbes que celui d'un individu sédentaire.

## TROUVEZ LE BON DOSAGE

Si 20 minutes et plus d'exercice en aérobie sont nécessaires 5 fois par semaine, il convient de ne pas pousser trop la machine. Les entraînements trop intensifs et trop longs ont un effet inverse. Pour Valérie Bougault, « c'est après des épreuves qui durent plus d'1 heure, 1h15-1h30 au moins qu'on peut observer un risque accru d'infections, notamment respiratoires, mais également du système digestif. C'est en fait la capacité des cellules

à lutter contre qui est réduite pendant un certain temps, quelques heures à plusieurs jours. »

À vous de trouver la bonne charge d'entraînement (intensité, durée et la perception à l'effort) pour renforcer votre système immunitaire. Soyez progressif dans l'effort. N'augmentez pas de plus de 10% par semaine votre charge de travail. Soyez attentif au sommeil, à votre alimentation et diminuez votre stress quotidien... Ça tombe bien, l'activité physique régulièrement pratiquée joue également sur ces paramètres.

Clarisse Nénard





# FILIÈRE SENIOR : BIEN VIEILLIR

La formation « Bien Vieillir » permet de renforcer les compétences et les connaissances dans le domaine de l'animation d'ateliers du Bien-Vieillir et de séances de Gymnastique Volontaire pour un public senior actif ou avancé en âge au sein des associations EPGV.



## POUR QUI ?

- ✘ Titulaire du diplôme « Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en salle »
- ✘ Titulaire du CQP ALS Option AGE
- ✘ Titulaire du CQP ALS option JSJO
- ✘ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✘ CONCEVOIR DES ACTIONS D'ANIMATION à destination de nos licenciés avancés en âge
- ✘ SAVOIR ADAPTER LA PRATIQUE au regard des capacités des pratiquants
- ✘ CONNAÎTRE L'ENVIRONNEMENT du public senior
- ✘ S'INTÉGRER DANS L'APPROCHE ÉCOLOGIQUE du Bien-Vieillir
- ✘ CONDUIRE DES SÉANCES Gymnastique Volontaire Bien-Vieillir et des ateliers du Bien-Vieillir
- ✘ S'APPROPRIER L'OUTIL DE RECUEIL ET D'ANALYSE EN LIGNE I-PROGRAMMES EPGV

## CONTENUS

- ✘ Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive
- ✘ La séance EPGV : entrée par les intentions éducatives, intensité, démarche pédagogique, adaptation, individualisation des situations pédagogiques
- ✘ Les malettes pédagogiques
- ✘ L'approche multidimensionnelle du Bien-Vieillir : l'aménagement de l'habitat, le sommeil, les médicaments, l'alimentation, la mémoire
- ✘ Conseils et éducation à la santé
- ✘ I-Programmes EPGV : recueillir les données de terrain (questionnaires ; tests) et faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant

## POINTS FORTS

- ✘ L'enrichissement des savoir-faire pour adapter la séance Gymnastique Volontaire à un public de seniors actifs
- ✘ Des apports d'outils pédagogiques pour la construction de vos séquences pédagogiques et de votre séance : la molette
- ✘ Des échanges de pratiques avec des formateurs experts pour la construction de votre projet d'animation Bien Vieillir
- ✘ La valorisation de vos savoir-faire au travers des mises en situations

Pour aller plus loin

Nous vous conseillons après cette formation :

- La formation programme Gymmémoire®
- La formation Programme « L'équilibre, où en êtes-vous ? » ou Bien Vieillir - Équilibre.

## Animateurs

# FORMATION : DU YOGA POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Depuis la crise sanitaire, les séances zen et notamment celles de yoga ont rencontré un véritable succès. Aujourd'hui, la Fédération propose une formation pour offrir des temps de yoga aux pratiquants dans leur séance GV.

**N**é en Inde il y a plus de 4 000 ans, le yoga est une technique de développement et d'évolution de l'être dans sa globalité. Son nom vient du mot sanskrit « yuj » qui signifie « unir, réunir, joindre ».

C'est une discipline du corps et de l'esprit qui repose sur des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama), de la méditation (dhyana). Le yoga présente de nombreux bienfaits physiques : renforcement musculaire profond, amélioration de la posture, de la mobilité et de la souplesse. Sur le plan mental, il favorise également la concentration, la qualité de sommeil, la réduction du stress et une meilleure gestion des émotions. Dans sa forme la plus épurée, on compare le yoga à une pratique corporelle douce, un moyen efficace de se maintenir en forme et d'améliorer son bien-être.

## DU YOGA DANS LES SÉANCES GV

Brigitte Thuizat, directrice de formation Bourgogne Franche-Comté, et Clotilde Virlogeux, formatrice régionale, ont développé une formation Yoga afin d'appréhender la spécificité de l'activité, telle que développer à la FFEPGV, au travers de l'apprentissage de postures et de techniques simples de respiration. Ce premier niveau de formation permet à l'animateur de renforcer ses compétences dans le domaine du bien-

être ainsi que de répondre à la demande des pratiquants en recherche de yoga.

« AYANT APPROFONDI SES CONNAISSANCES TECHNIQUES, L'ANIMATEUR PEUT PROPOSER DES TEMPS YOGA DANS SES SÉANCES AFIN QUE SES PRATIQUANTS PUISSENT PROFITER DE SES BIENFAITS »

« Grâce à cette formation de 28 heures, les animateurs peuvent intégrer de nouvelles compétences au sein de leurs séances d'activités Zen. En introduisant des postures de yoga et des techniques de respiration, ils font évoluer leurs propositions d'animation », explique Clotilde Virlogeux. La formation a pour objectif de faire découvrir les fondamentaux de la technique douce « yoga niveau 1 » et le fonctionnement des trois principes du yoga : les asanas (les postures), le vinyasa (la synchronisation du mouvement avec le souffle) et

le pranayama (les techniques de respiration). Concrètement, l'animateur découvre l'historique du yoga, intègre l'apprentissage de 20 postures pas à pas, 3 techniques de respiration ainsi que la maîtrise et l'enseignement de plusieurs séquences de postures dont les salutations au soleil et à la lune.

## L'HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

En fonction de l'intention éducative choisie pour sa séance GV, l'animateur propose une séquence de yoga correspondant. « En introduisant ces séquences de postures synchronisées avec la

respiration, on améliore ainsi la souplesse, la force et l'équilibre des pratiquants », souligne Séverine Vidal. Les techniques de respiration permettent de mobiliser le corps en douceur et d'apaiser le mental, chassant ainsi les tensions. Le souffle s'en trouve amélioré et on favorise une meilleure gestion du stress. Clotilde Virlogeux ajoute que « l'on rééquilibre ainsi les systèmes sympathiques (qui prépare l'organisme à l'action) et parasympathiques (qui répond à la relaxation).

Elodie Sillaro





## Animateurs

# « EN PLEINE FORME » : LE TEST D'EFFORT, L'ATOUT CŒUR

Dans cette nouvelle rubrique, Clarisse Nénard, journaliste spécialisée Forme-Bien-Être, décryptera, dans chaque numéro de Côté Club, une technique, un geste, une aptitude ou une attitude pour rester en pleine forme. Elle se penche pour débiter sur le test à l'effort. Pourquoi faire cet examen ? Comment se déroule-t-il ? Explications.

Clarisse Nénard

Comme vous le savez, le cœur est un muscle qui peut avoir des problèmes de vascularisation. Alimenté par les artères coronariennes, celles-ci peuvent se rétrécir, voire se boucher. Le test à l'effort est donc un des examens qui permet de révéler sa vascularisation mais aussi d'identifier des anomalies du rythme via un électrocardiogramme. Le cœur reflète l'état de forme du moment.

Le test à l'effort étudie un certain nombre d'indicateurs comme la fréquence cardiaque, les échanges gazeux, c'est-à-dire la consommation d'oxygène et le rejet du gaz carbonique... La mesure du débit maximal d'oxygène consommé (VO2Max) renseigne sur la consommation d'oxygène que vous êtes capable d'utiliser en une minute.

### POUR LA SANTÉ ET LES PERFORMANCES

Prescrit par le médecin traitant ou par un cardiologue, le test à l'effort peut être réalisé pour dépister une insuffisance coronarienne. Il aide aussi à surveiller le bon fonctionnement du cœur après un infarctus, à suivre l'évolution d'une maladie cardiaque.

Pour les hommes de +35 ans et les femmes de +45 ans, il est recommandé par le Club des Cardiologues du Sport. À ces tranches d'âge, les facteurs de risque cardiovasculaire (âge, sédentarité, tabac, diabète, excès de poids, tension, etc.) se potentialisent.

En médecine du sport, il sert également à déterminer avec exactitude les modalités d'entraînement en vue d'un objectif sportif ou simplement dans le cadre d'une reprise du sport. Tous les indicateurs (fréquence cardiaque, consommation d'oxygène (VO2max), vitesse aérobie maximale (VMA) et puissance maximale aérobie (PMA)) permettent de connaître ses possibilités et de planifier de façon précise les entraînements ou la reprise.

### COMMENT SE PASSE LE TEST À L'EFFORT ?

D'une durée d'environ 20 à 30 minutes, cet examen se déroule en trois étapes en la présence d'un médecin cardiologue, assisté d'un(e) infirmier(e). Il est conseillé d'arriver avec une tenue de sport dans laquelle on se sent bien, sans avoir pris un repas copieux deux heures avant, ni être à jeun, ou encore avoir fumé.

Avant, le cardiologue responsable du test procède

à un examen clinique afin de vérifier l'absence de contre-indication : écoute du cœur, auscultation des poumons, fréquence cardiaque au repos et tension artérielle. Ensuite, il pose plusieurs électrodes autocollantes sur le thorax. Un tensiomètre sera également mis en place pour surveiller la tension pendant toute la durée du test. Il est également possible d'y associer une analyse des gaz expirés avec masque facial ou avec un embout buccal avec pince-nez.

Pendant, on s'installe tranquillement sur un vélo, un tapis de course ou de marche avec une inclinaison de 1%, un rameur ou encore un ergomètre à bras pour les paraplégiques. La température de la pièce se situe entre 18 et 20°C. L'épreuve à l'effort se déroule par paliers progressifs.

Généralement, les watts ou la vitesse sont augmentés de 0,5 km/h toutes les minutes. Pour chaque puissance imposée, les résultats sont reportés. Le test est interrompu en cas d'épuisement, d'essoufflement, d'atteinte de la fréquence cardiaque maximale théorique, de tension artérielle trop élevée, de trouble du rythme cardiaque ou de malaise.

Après, on reprend son souffle tranquillement toujours sous surveillance, jusqu'au retour à la normale de la fréquence cardiaque. Le cardiologue interprète les résultats. Examen en poche, il faudra par la suite les montrer à son cardiologue, ainsi qu'à son médecin traitant.

Clarisse Nénard



# « PAROLES DE COACH » : POUR UN COACHING VERBAL EFFICACE

Dans cette nouvelle rubrique, Elodie Sillaro, coach sportive et rédactrice pour Côté Club, décryptera dans chaque numéro, un geste, une aptitude, une attitude ou encore des techniques d'animation. Elle se penche pour débiter sur le coaching verbal. En tant qu'animateur, on diffuse parfois de mauvaises informations involontairement. Le point sur trois idées reçues.

Elodie Sillaro



### 1 Squat : « Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe de pied »

Bien souvent, on demande aux pratiquants que leurs genoux ne dépassent pas la pointe de leurs pieds sur l'exécution du mouvement. Or si le genou ne dépasse pas la pointe de pied, son amplitude de mouvement est moins grande et le buste penche plus en avant. Lorsque les genoux avancent légèrement, le buste reste plus droit tandis que les genoux et chevilles travaillent dans une plus grande amplitude.

La bonne technique : Placer les pieds d'une largeur un peu plus importante que celle du bassin (celle-ci est variable). Abdos engagés, dos droit, tête dans le prolongement de la colonne et regard fixé sur un point devant soi. Les

genoux se fléchissent et se placent dans le même plan que les cuisses et les pieds. La descente et la remontée se font symétriquement sans temps de pause. Les talons restent à plat et les genoux tournés vers l'extérieur. En cas de charge additionnelle avec une barre, les mains sont légèrement à l'extérieur des épaules, pouces verrouillés sur la barre. Les poignets et avant-bras sont alignés, les coudes pointant vers le bas.

### 2 « Les étirements permettent d'éviter les courbatures »

Si s'étirer est bénéfique pour entretenir sa souplesse articulaire, ligamentaire et musculaire, cela n'agit en rien sur le processus inflammatoire à l'origine des courbatures. Le seul moyen d'éviter ces

dernières, c'est de soigner sa récupération (repos, alimentation, hydratation, automassage). À contrario, les étirements statiques, répétés, longs et intenses, peuvent accroître certaines lésions musculaires apparues durant l'effort. Étirer un muscle lésé ou trop contracté c'est s'exposer à des microlésions supplémentaires et même générer des courbatures.

La bonne technique : Les étirements post-entraînements ne doivent pas être systématiques, surtout si la séance a été intense comme lors d'un entraînement fractionné. On préfère reporter sa séance de stretching à plus tard (en récupération). Pour rééquilibrer les tensions musculaires après une séance modérée, mieux vaut attendre une dizaine de minutes à condition que les étirements soient peu intenses et courts (moins de 20 secondes).

### 3 Les relevés de buste pour des abdos en béton

Les exercices de type « crunchs » (relevés de buste et autres exercices rapprochant les côtes du bassin) font référence pour renforcer ses abdos. Sensation de brûlure, mal de dos, de nuque, mauvaise respiration, ces derniers sont souvent mal réalisés par les pratiquants. Or, s'ils sont associés aux tablettes de chocolat, ces exercices ne

garantissent pourtant pas un ventre plat car ils exercent une pression sur les organes, les poussant vers l'avant et vers le bas. Ils peuvent ainsi créer des dégâts, des déséquilibres musculaires, des problèmes de dos et fragiliser le périnée.

La bonne technique : Notre ceinture abdominale est constituée d'un ensemble de muscles qui, s'ils sont renforcés de manière équilibrée, garantissent une bonne posture, noyau fort et un ventre plat. Mieux vaut privilégier des exercices doux réalisés avec contrôle, sans raccourcir le buste et en recherchant plutôt l'autograndissement ou un travail de gainage en se concentrant sur la respiration et l'engagement des abdos. En expirant et en ramenant le nombril en direction de la colonne, on active le transverse, on diminue la pression dans la cavité abdominale et on réduit les risques d'hyperpression sur le dos et le périnée.

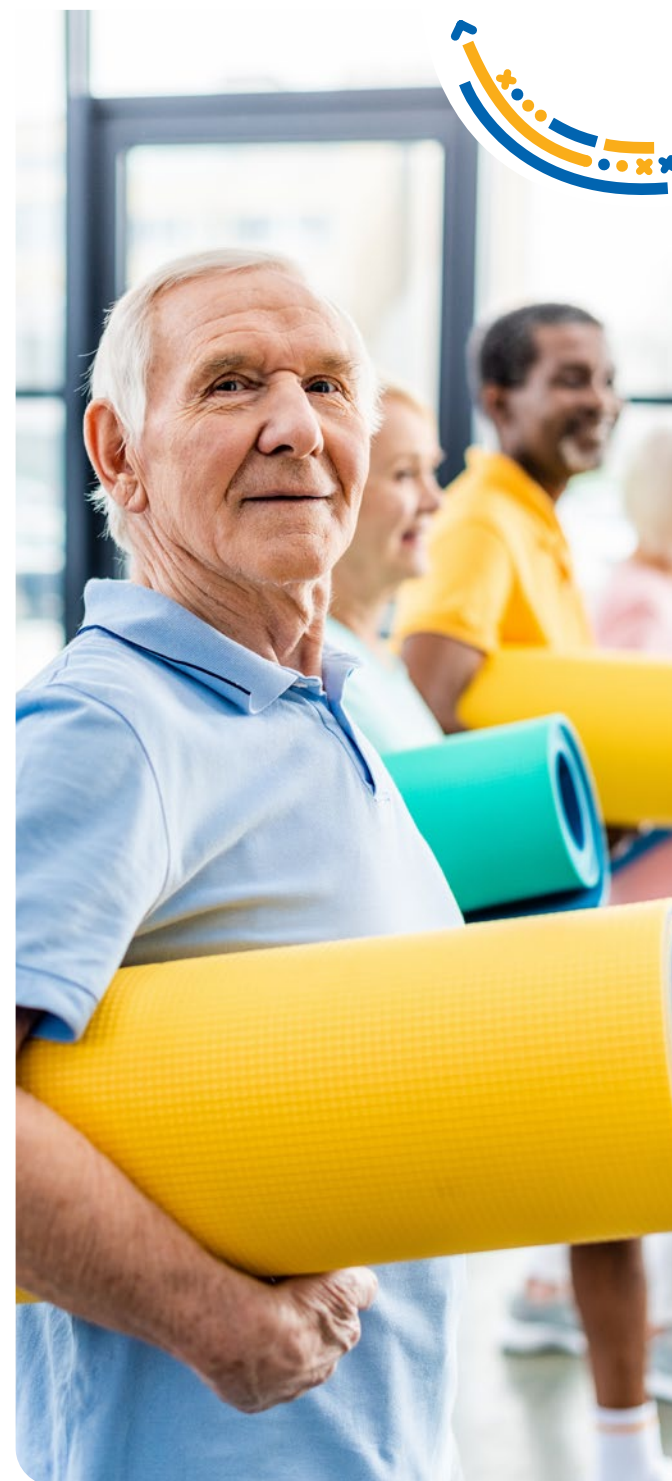
Elodie Sillaro





# LA GYM VOLONTAIRE : AUSSI POUR LES HOMMES

Si on a tendance à penser que les hommes seraient davantage attirés par les sports individuels et collectifs comme le football, le tennis ou la musculation, il n'en reste pas moins qu'ils pratiquent aussi la gym volontaire ! Bien moins présents que le public féminin, quelles sont les attentes et les motivations de ces licenciés masculins ? Comment les séduire et les fidéliser ?



**S**i, à l'origine, la FFEPGV comptait plus d'hommes que de femmes, les clubs et l'encadrement se sont, par la suite, majoritairement féminisés. Aujourd'hui, ils ne sont plus que 8,7% d'hommes pour 91,3% de femmes licenciées. Cette nouvelle tendance a progressivement influencé le type d'activités proposées : gymnastiques chorégraphiées, danses, gym douces, etc. « Mais l'objectif de la FFEPGV est de développer la pratique sportive auprès de tous les publics, y compris les hommes, souligne Emily Martineau, Cadre Technique National. C'est la raison pour laquelle nous avons développé une offre de pratiques qui répond davantage aux motivations du public masculin ».

## DES HOMMES QUI ONT SOIF DE LIBERTÉ

Les programmes « Courir Sport-Santé » ou « Marche Nordique Sport-Santé » permettent de séduire un public attiré par des activités qui se pratiquent en autonomie et en extérieur. « Ces programmes leur proposent des séances encadrées par un animateur mais aussi des entraînements en autonomie. L'animateur apporte une véritable expertise à des sportifs en quête d'une activité complémentaire », souligne Emily Martineau. En rejoignant la Fédération, les marcheurs et coureurs viennent chercher un encadrement et de la technique en vue de

s'améliorer dans leur pratique. Établis sur 12 semaines, les programmes sont par ailleurs moins engageants pour ces sportifs indépendants. Dans les Deux-Sèvres, des cyclistes se sont laissé séduire par les séances GV. « Si j'ai dû les convaincre de venir, je n'ai pas eu à les persuader de rester, ils sont désormais mordus de notre séance hebdomadaire et en ressentent les bienfaits dans leur pratique du cyclotourisme », explique Jacques Prouteau, président de la GV Masculine de Bressuire.

## DES SPORTIFS EN QUÊTE DE CHALLENGE

Le public masculin cherche, avant tout, à maintenir sa condition physique, à transpirer et à se dépasser. Permettant à chacun de réaliser les progrès faits durant les 12 semaines, les challenges de fin de programmes peuvent répondre à cette envie de dépassement de soi. Les activités de Cross-Training Sport-Santé (CTSS) et de Bootcamp intègrent aussi des défis au sein même des séances. « On mise sur la cohésion de groupe avec pour objectif le dépassement des participants dans le respect de leur intégrité physique. Ces activités reconcilient les pratiquants avec le sport, tout en séduisant les sportifs en quête de dépassement de soi », explique Jérôme Pronot, éducateur sportif EPGV en Côte d'Or. Retourner un pneu, déplacer des charges à plusieurs,

ramper au sol, tirer à la corde, passer des obstacles, utiliser un matériel varié, les séances de Bootcamp sont extrêmement diversifiées. Elles permettent d'accroître l'endurance, la force et l'explosivité, des qualités physiques très appréciées du public masculin.

## MAIS AUSSI DE CONVIVIALITÉ !

Le CTSS a cette particularité d'être pratiqué en groupe. Il fédère ses membres autour d'un seul objectif : suivre l'entraînement, quels que soient son niveau et ses capacités. Et très vite naît le sentiment de faire partie d'une communauté grâce à l'entraide présente dans les séances. À la GV Lyon Croix Rousse Saint-Exupéry (Rhône), « c'est une bande de copains qui se réunissent pour faire du sport depuis 40 ans », explique Christian Sallault, président du club. C'est en 1966 qu'un groupe d'amis se réunissait dans le gymnase municipal avant d'adhérer à la FFEPGV : « En 72, 22 personnes ont rejoint la GV pour une cotisation de 30 Francs ! ». Certains licenciés ayant plus de 90 ans et 50 ans de gym volontaire derrière eux. Aujourd'hui, les retrouvailles démarrent sur quelques passes de volley avant d'entamer la séance GV, l'une étant plus cardio et la seconde axée sur le renforcement postural pour ces seniors encore très actifs. Après la séance, ils terminent leur rendez-vous sur quelques passes de football cette fois. « C'est un rendez-vous convivial, les gens se connaissent depuis longtemps. On rencontre les générations

d'après, on s'accompagne dans les anniversaires - ce sont des moments très chaleureux - mais aussi dans la vieillesse, les deuils. On a alors l'impression de faire une bonne action ».

## JOUER LA CARTE DIVERSITÉ

Pour séduire le public masculin, les séances peuvent aborder différentes thématiques : du cardio, du renforcement musculaire mais aussi des sports collectifs et des jeux d'opposition. À la GV Bourcefranc Sport Détente (Charente-Maritime), les époux de licenciées d'un club GV souhaitaient se mettre à la gym : « Quand on leur a proposé un cours GV au masculin, ils ont été immédiatement partants », s'enthousiasme Patricia Paris, présidente du club. En 2014, un club uniquement composé d'hommes se crée et les cours chorégraphiés sont remplacés par des séances GV mixtes et des circuits-trainings avec différents accessoires : médecine ball, élastiques, barres de musculation et ballon de gym.

« ON FIDÉLISE NOS LICENCIÉS PAR NOTRE DIVERSITÉ DE PRATIQUE ET, GRÂCE AUX RENCONTRES ENTRE CLUBS, ON ATTIRE DE NOUVEAUX LICENCIÉS »



## 4 ASTUCES POUR ADAPTER VOS SÉANCES À LEURS BESOINS

### 1 FAIRE RIMER ENCADREMENT ET AUTONOMIE

Proposez-leur des séances axées sur la technique d'une activité (course à pied, marche sportive, marche nordique, longe-côte) pour optimiser leur pratique individuelle. Séduisez-les en leur exposant les bénéfices qu'ils peuvent retirer du renforcement musculaire dans leur propre entraînement. Expliquez-leur les bienfaits de la préparation physique générale (PPG).

### 2 INVITER AUX CHALLENGES DANS LA CONVIVIALITÉ

Mettez en place des jeux d'opposition, proposez des challenges collectifs ou individuels et incitez les pratiquants à relever des défis.

### 3 DONNER DES COURS INATTENDUS

Surprenez-les avec des formats différents comme des ateliers reposant sur des blocs d'exercices permettant de développer l'équilibre, la force, l'endurance, la puissance.

### 4 DIVERSIFIER LES SÉANCES

Faites preuve d'imagination en utilisant un matériel varié (haltères, ballons, élastibands...), en alternant travail individuel et jeux collectifs, activités classiques (renforcement musculaire, cardio, stretching) et nouvelles pratiques.

Elodie Sillaro





Au service des clubs

# PATRICIA SOLESSE VICE-PRÉSIDENTE « FORMATION ET ÉVOLUTIONS »

**Vice-Présidente « Formation et Évolutions », Patricia Solesse travaille inlassablement pour permettre aux associations de bénéficier de formations et d'outils toujours plus performants afin de faire rayonner l'EPGV partout où elle le peut. Une mission que la crise sanitaire a encore renforcée et rendue plus indispensable.**

Durant ce mandat, nous avons réalisé de nombreux projets, à commencer par la digitalisation des formations, la formation et l'accompagnement des acteurs des Coreg afin d'obtenir la certification qualité de nos Organismes de Formation, ou encore la création d'outils de gestion au bénéfice des clubs, des Codep et Coreg. Un regroupement des formateurs, avec pour objectif d'acculturer les équipes pédagogiques à la formation digitale, a été mis en place et j'ai également organisé les premières Assises de la Formation de la FFEPGV.

**La crise sanitaire est venue perturber votre actualité. Quelles sont les priorités aujourd'hui ?**

Avec le service juridique, toutes les informations en termes de recommandations sont transmises à nos Organismes de Formation. Tout un travail est effectué concernant les nouvelles procédures de la Branche Professionnelle du Sport afin de permettre la certification des candidats au CQP ALS. La démarche qualité engagée auprès de nos Organismes de Formation se poursuit. À cet effet, 3 personnes du siège fédéral sont formées à la fonction d'auditeur et la phase d'accompagnement individualisé a débuté fin août.

Le travail de digitalisation se poursuit aussi (module commun APA, application EPGV Learning, webinaires de formation continue des acteurs de la formation...).

**« LA CRISE SANITAIRE NOUS A CONTRAINTS DE L'ORGANISER À DISTANCE AVEC 59 VISIOCONFÉRENCES POUR 132 PARTICIPANTS ET UNE ÉQUIPE DE 24 INTERVENANTS »**

Par ailleurs, l'enregistrement de 6 formations fédérales au Répertoire Spécifique est en cours (Module commun APA, Bien Vieillir, Bien vieillir – Équilibre, Marche Nordique Sport Santé, Marche Active Sport-Santé, Cross Training Sport-Santé) afin de les rendre éligibles au CPF (Compte Personnel de Formation).

Mais l'actualité, c'est aussi l'organisation du regroupement des Acteurs du Développement qui s'est tenu début octobre. La crise sanitaire nous a contraints de l'organiser à distance avec 59 visioconférences pour 132 participants et une équipe de 24 intervenants. Ce regroupement vise à optimiser le déploiement des offres de services et de pratiques EPGV au service des clubs et à favoriser une reprise d'activité efficace pour nos 5 600 clubs. Nous nous devons de tout mettre en œuvre pour les accompagner dans ce contexte de crise sanitaire.

**Par quels moyens ?**

Les ambitions de ce regroupement sont de fédérer les acteurs autour de l'accompagnement des clubs, de définir, mettre en œuvre et évaluer des stratégies d'accompagnement de proximité au travers des offres de services et des offres d'activités et, enfin, de moderniser le fonctionnement associatif avec l'arrivée des outils digitaux.

**Recueilli par  
Vincent Rousselet-Blanc**

\*« Côté Club » tirera un bilan détaillé de ce regroupement dans son prochain numéro.

# GÉVÉDIT un service + EPGV



Avec sangle de transport

A partir de  
**9,70€**  
L'unité

TAPIS CONFORT MAT

**-30%**

ÉPAISSEUR 10 mm

Réf.	CONFORT MAT	Dimension	Le tapis	
190105	Turquoise	140 x 60 x 1 cm	<del>13,90€</del>	<b>9,70 €</b>
190106	Violet	180 x 60 x 1 cm	<del>16,90€</del>	<b>11,80 €</b>



A partir de  
**13,45€**  
L'unité

TAPIS CONFORT GYM

**-25%**

ÉPAISSEUR 10 mm

Réf.	CONFORT GYM	Dimension	Le tapis	
190094	Vert lime	140 x 60 x 1,5 cm	<del>17,95€</del>	<b>13,45 €</b>
190097	Bleu	180 x 60 x 1,5 cm	<del>19,95€</del>	<b>14,95 €</b>

TAPIS MÉDICA 15

**-20%**

ÉPAISSEUR 15 mm

Réf.	Dimension	Le tapis	
190029	140 x 60 x 1,5 cm	<del>35,95€</del>	<b>28,50 €</b>



REPOSE TÊTE MOUSSE - MINI SIÈGE

**-30%**

~~13,95€~~

**9,75€**  
L'unité

~~14,95€~~

**10,45€**  
L'unité

> Long. 22 x Larg. 22 x Haut. 8 cm

Réf.	190033
------	--------

> Long. 27 x Larg. 25 x Haut. 10 cm

Réf.	190084
------	--------

**COMMANDEZ  
par téléphone au 02 41 44 19 76**

GÉVÉDIT - ZA Grand Maison - 120 rue Louis Pasteur  
49800 TRÉLAZÉ  
Courriel : contact@gevedit.fr



Centrale d'achats  
de la Fédération Française d'Éducation  
Physique et de Gymnastique Volontaire

SARL de la FFEPGV - RCS PARIS : 1979 B 07806 N° SIRET : 950 023 580 00034  
N° TVA : FR 68 950 023 580

# OFFRE SPÉCIALE VALIDITÉ AU 31.12.2020

Dans la limite du stock disponible

**GÉVÉDIT A BESOIN DE VOUS !  
SOUTENEZ L'ACTIVITÉ DE GÉVÉDIT !**

Nul n'est épargné par la situation actuelle et ses conséquences économiques associées. Ainsi, si les élans de solidarité et de mobilisation sont nationaux, ils doivent l'être d'autant plus en interne pour notre Fédération, son réseau et sa centrale d'achats.

Nous devons tous nous serrer les coudes !  
Votre action, votre relais, permettra à Gévédit de maintenir son activité dans le contexte actuel et de rester présent à vos côtés.

Merci de votre confiance et surtout prenez soin de vous.  
**Gévéditement vôtre**

**PROPOSEZ  
UNE COMMANDE GROUPÉE  
À VOS LICENCIÉS !**

**ET RECEVEZ  
pour vous ou pour votre association,**

**UN BON D'ACHAT**

équivalent à **10%** du montant  
de la commande groupée passée\*

\* Offre valable exclusivement pour toute commande comprenant des articles achetés individuellement par vos licenciés. Le bon d'achat correspondant à 10% du montant TTC hors port de la commande passée. Pour bénéficier de cette dotation, toute commande « groupée licenciés » doit être accompagnée des chèques individuels de vos adhérents à l'ordre de Gévédit. Ce crédit ainsi obtenu doit être consommé en même temps que la commande « groupée licenciés » passée. Sont exclus de cette offre toutes les commandes faites pour le compte propre de l'association et sur certains articles bénéficiant déjà d'une offre promotionnelle. Nous consulter. Offre non cumulable avec les chèques cadeau rentrée 2020 et offre spéciale Packs matériel individuel.

**GV'BANDE 8 KG**  
> Long. 80 x Larg. 4 cm



FABRICATION FRANÇAISE

~~8,55€~~

**-30%**

**5,95€**  
L'unité

Réf.	110051
------	--------

**ELASTIBAND 10 KG FFEPGV**  
> Long. 80 x Larg. 4 cm



FABRICATION FRANÇAISE

~~9,99€~~

**-15%**

**8,45€**  
L'unité

Réf.	110007
------	--------

création : GÉVÉDIT . Offre spéciale dans la limite des stocks disponibles, validité prix jusqu'au 31/12/2020 - AP09



# VOTRE ACTIVITÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ



- ▶ ASSURANCE DE VOS LOCAUX, BIENS, ÉQUIPEMENTS SPORTIFS...
- ▶ RESPONSABILITÉ ET COUVERTURE DU DIRIGEANT
- ▶ PROTECTION JURIDIQUE

[www.groupama.fr/assurance-associations](http://www.groupama.fr/assurance-associations)



**Groupama**

ASSUREUR OFFICIEL