

côté club

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS



#49

JANVIER / FÉVRIER 2021



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** !

Crédit Mutuel

ÉDITO



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

Exprimer ses vœux représente toujours un moment particulier, surtout après l'année tourmentée que nous venons de subir tant la crise a bouleversé notre vie quotidienne et nos activités professionnelles.

Que vous souhaiter pour 2021 ?

La santé bien sûr, en tout premier lieu, puisque c'est elle que menace prioritairement le coronavirus. En ce début d'année, il faudra encore et toujours penser à se protéger et à protéger les autres en respectant les gestes barrières. Mais soyez assurés que la FFEPGV poursuivra ses actions pour vous offrir une offre de pratique la plus sécurisée qui soit lorsque nous serons autorisés à la reprendre à l'extérieur et en salle.

Souhaitons aussi que 2021 soit l'année de la reprise de nos activités au service de votre santé et de votre bien-être et qu'elle marquera le retour définitif d'un lien social qui nous manque tant avec nos adhérents, nos bénévoles, nos dirigeants, les membres et salariés de nos comités. Ce lien qui nous unit depuis tant d'années et dont nous avons besoin pour vivre notre GV ensemble, pour travailler ensemble, pour grandir ensemble.

Je vous souhaite également de conserver votre force de caractère, votre moral de battant et de battante, votre enthousiasme, votre esprit de solidarité, vos valeurs, votre sens des responsabilités et vos capacités à surmonter les obstacles. Ce sont autant de qualités inestimables dont vous avez fait preuve depuis le début de cette crise. Sans elles, nous ne serions pas arrivés et nous n'arriverons pas à franchir ce cap difficile malgré tout le travail engagé depuis des mois à tous les échelons du réseau.

Que ce mois de janvier puisse marquer une nouvelle rentrée, un nouveau départ pour votre association et vos activités est mon vœu le plus cher. En attendant ce retour, que j'espère proche, à notre belle réalité d'avant Covid, je vous souhaite tout le bonheur que vous méritez et je vous assure de mon indéfectible dévouement à vos côtés pour le maintien et le rayonnement de notre cause commune : l'EPGV.

Bonne et heureuse année 2021 à toutes et tous.

Patricia Morel,
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #49 JANVIER/ FÉVRIER 2021

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 lecture :
Denis Capdeville, Françoise
Crist-Moulierac, Brigitte Lan,
Simone Lefebvre

Secrétariat de rédaction :
Gévédit

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

Ont participé à ce numéro :
Service Vie Associative et
Juridique

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

Conception et réalisation :
Gévédit

Imprimeur :
Sétig, 6 rue de la Claie
49071 Beaucauzé

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

CPPAP n° 0624 G 91396
Dépôt légal : n°49,
Janvier/Février 2021 -
ISSN : 2258-062X



Pour vos
rassemblements fédéraux,
assemblées générales,
réunions de travail, formations...

PROFITEZ DE VOS AVANTAGES ADHÉRENTS



5%*

DE RÉDUCTION

1 gratuité pour
20 adultes payants

50%*

DE RÉDUCTION

Sur la location de salle

Renseignements et Réservations :
04 73 43 00 00 | www.vvf-villages.fr

*5% de réduction sur votre dossier à partir de 15 adultes. Offre soumise à conditions, nous consulter.

SOMMAIRE



Actualités

Actualités fédérales

- 6. Programme Sport Santé Chez Soi
- 8. Les programmes Sport Santé Chez Soi : Mode d'emploi

Actualités Codep/Coreg/Club

- 9. L'assemblée générale fédérale reportée
Le Vitafédé Tour reporté
Formation : premières certifications
- 10. L'échauffement, tout un chantier !
La Réunion débarque à Lyon

RSE

- 12. Campagne solidaire : chaque licencié compte !
- 13. Le Baromètre Sport-Santé

Tendances

Vie Associative et Juridique

- 14. Violences sexuelles : la FFEPGV se réengage
- 15. Cotisations, dons et réductions d'impôts

Sport-Santé

- 16. FFEPGV : la bonne santé pour tous

Animateurs

- 19. Diabète et surpoids : pourquoi se former ?
- 20. « En pleine forme » : repartir du bon pied
- 21. « Paroles de Coach » : le squat, l'indispensable

Au service des clubs

- 22. La GV voit aussi la vie en Rose

Actualités fédérales

DU NOUVEAU CONTRE LA CRISE

Et si votre véritable rentrée EPGV se déroulait en janvier ? Après le faux-départ de septembre, la FFEPGV propose aux clubs GV de compléter leur offre de pratique dispensée par les animateurs en ce tout début d'année, avec le lancement de programmes innovants et exclusifs garantissant l'activité physique pour tous leurs licenciés et futures recrues. Et ce, quelles que soient les conditions sanitaires. Comment tenir une telle promesse ? Grâce à une nouvelle offre : les « Programmes Sport Santé Chez Soi ».

A l'heure où nous écrivons, nous ne connaissons bien sûr pas le contexte sanitaire dans lequel nous allons commencer cette année 2021. Mais pour éviter d'être sans cesse dans la réaction face à des mesures gouvernementales imprévisibles, la FFEPGV a décidé de prendre les devants pour juguler cette crise qui la menace. « Pour assurer la survie de la fédération et de son réseau, l'objectif, le défi est aujourd'hui d'atteindre 300 000 licenciés pour cette saison, déclare Séverine Vidal, cadre technique national. Pour justifier auprès des adhérents le coût de la licence et de l'adhésion à leurs clubs et pour faire revenir nos anciens licenciés, nous devons donc impérativement redémarrer l'activité en janvier et maintenir une offre d'activité de janvier à juillet, quelle que soit la situation sanitaire. »

LE DUO DIRIGEANT-ANIMATEUR AU CŒUR DE LA RELANCE

Ce défi lancé s'accompagne bien sûr de nouveaux moyens et outils attractifs. À commencer par une nouvelle offre de pratiques « hybrides » qui repose sur des cours en face-à-face pédagogiques et / ou à distance selon les conditions sanitaires.

Dans un premier temps, la fédération incite l'ensemble des clubs à réaliser et proposer à leurs licenciés un service de séances vidéo à distance le

plus exclusif possible. Pour cela, plusieurs stratégies sont possibles. Elles passent d'abord par le développement d'un projet avec un animateur motivé, nombreux dans notre réseau. Si ce dernier est déjà rôdé à la réalisation de séances en ligne, définissez avec lui un planning et lancez le service en ligne. S'il est motivé mais qu'il a besoin d'accompagnement, des formations courtes sont proposées dans tous les COREG pour l'accompagner à mettre en place ces cours en ligne. « Enfin, précise Séverine Vidal, faute d'animateurs formés ou par manque de moyens pour proposer des cours en ligne, les clubs pourront proposer à leurs licenciés et futures recrues de nouveaux programmes exclusifs en ligne mis à disposition gratuitement par la fédération. C'est le « Programme Sport Santé Chez Soi » que nous lançons dès la fin de ce mois de janvier. »



LES PROGRAMMES

Vous étiez nombreux, en avril dernier, en plein confinement, à adopter et suivre depuis chez vous les séances d'activité physique à domicile « Sport Santé Chez Soi » encadrées et offertes par la FFEPGV. Aujourd'hui, sur la base de ce premier dispositif toujours accessible sur le site fédéral sport-santé, la FFEPGV a imaginé un nouveau produit avec le lancement des programmes « Sport Santé Chez Soi ». La nouveauté ? Ces programmes

complets, innovants, encadrés, évolutifs, accessibles fin janvier via le nouveau portail de la fédération (ffepgv.org), et réservés aux licenciés EPGV. Ces programmes sont destinés à apporter une vraie plus-value aux clubs qui le proposeront à destination de leurs licenciés et de leurs futures recrues.

« Les enjeux sont de taille, explique Séverine Vidal, pilote du projet. Il s'agit d'abord, pour la FFEPGV, de poursuivre sa mission d'utilité sociale en rendant la pratique sportive accessible pour le plus grand nombre et aider les personnes à maintenir les bénéfices d'une activité physique sur la santé, quelles que soient les conditions sanitaires. Il doit également permettre d'aider nos clubs à garder le lien avec leurs licenciés et, je l'espère, à convaincre les anciens qui ne sont pas encore revenus de reprendre leur licence. Ces programmes doivent aussi servir à aider nos Coreg à conserver le lien avec les animateurs et les Codep. »



UNE OFFRE INNOVANTE AU SERVICE DES CLUBS ET DES LICENCIÉS

Si le principe de vidéo de séances d'activité physique à suivre à domicile reste au cœur du nouveau dispositif, le « Programme Sport Santé Chez Soi » a été pensé et structuré sous la forme de 3 programmes au choix classés par thématique, accessibles à tous, encadrés par des animateurs chevronnés et à suivre sur une durée de 8 semaines, à raison de 3 séances par semaine (encadré). Chaque semaine, l'enchaînement des séances est construit de façon à faire évoluer le pratiquant vers des objectifs prédéfinis.

« Aujourd'hui, explique Séverine Vidal, pour créer une relation entre Sport et Santé, qu'elle soit physique, psychologique ou sociale, dans le cadre d'une pathologie ou non, une personne doit combiner des activités cardio, des activités de renforcement musculaire et des activités de souplesse et d'équilibre. Ce sont ces piliers incontournables et conformes aux recommandations de la Haute Autorité de Santé Publique qui sont proposés dans les trois programmes ». Sur le nouveau site fédéral (ffepgv.org), dans l'espace dédié aux licenciés, ces séances vidéo seront enrichies et accompagnées de contenus additionnels tels que des fiches-conseils, des webinaires, des podcasts d'information en relation avec les univers de pratique de la FFEPGV.

UN SERVICE EXCLUSIF

Si le club doit voir, dans cette offre de services, un moyen de fidéliser ses actuels licenciés en leur proposant la poursuite d'une activité physique exclusive et encadrée par des animateurs

professionnels malgré les contraintes sanitaires, il doit aussi envisager ce service comme un outil de recrutement auprès de ses anciens licenciés, mais aussi pour démarcher un nouveau public. « Ce service ne coûte rien aux clubs puisqu'il est fourni gratuitement par la FFEPGV, insiste Séverine Vidal. Il est donc uniquement lié à une prise de licence. L'objectif, je le répète, est d'atteindre les 300 000 licenciés pour assurer la survie du réseau qui vit principalement des versements ponctionnés sur le prix de la licence. Et dans ce contexte, chaque licence compte ! »

Vincent Rousselet-Blanc



PENSEZ À L'EXTÉRIEUR !

Suivant le contexte sanitaire, il sera peut-être possible de reprendre à l'extérieur avant de revenir en salle. Profitez-en ! La FFEPGV encourage tous les clubs à proposer une activité en extérieur. Comment et que proposer ?

1 VOTRE ANIMATEUR EST FORMÉ POUR ANIMER

en extérieur et propose déjà un cours. Appuyez-vous sur son expertise pour augmenter son temps de travail en proposant plusieurs cours en extérieur.

2 VOUS N'AVEZ PAS D'ANIMATEUR FORMÉ :

le COREG met en place des formations de 7h00 pour accompagner votre animateur à mettre en place des séances en extérieur.

3 VOTRE ANIMATEUR NE PEUT SE FORMER :

il peut quand même, par les spécificités de son diplôme, mettre en place des séances de marche de 30 à 45 min pour des groupes de 15 personnes maximum.

V.R-B

Actualités fédérales

LES PROGRAMMES : MODE D'EMPLOI

Les « Programmes Sport Santé Chez Soi » offriront dès la fin janvier puis dans les mois suivants, 3 programmes différents, au choix, chacun à suivre pendant 8 semaines. En voici les grands principes.

TROIS PROGRAMMES, TROIS DÉFIS

BIEN-ÊTRE

Ce programme est un rendez-vous avec vous-même, essentiel dans cette vie où nous prenons peu de temps pour nous. Les 3 activités supports sont le pilates (animé par Dominique Belloti), le yoga (animée par Clothilde Virlogeux) et la marche (animée par Céline Marlot).



Grâce à la combinaison de ces 3 activités, vous allez à la fois renforcer vos muscles posturaux profonds, améliorer votre mobilité articulaire, vous aider à vous recentrer et évacuer vos tensions et votre stress. Enfin, la marche va vous permettre de vous oxygéner tout en développant vos capacités cardio-respiratoires.

VITALITÉ

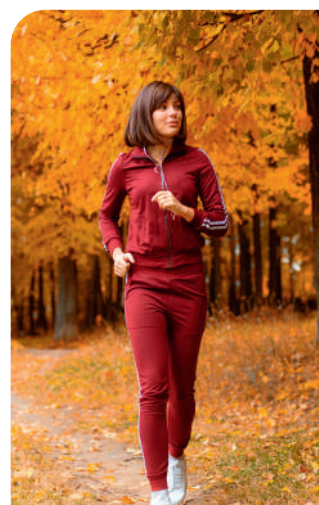
Ce programme a été conçu pour booster votre énergie corporelle et vous procurer de la vigueur. Les 3 activités supports sont le cross training (animé par Lionel Belot), le yoga et une activité pédestre qui peut être la marche active et/ou la course à pied. Grâce



à la combinaison de ces 3 activités, vous allez stimuler votre activité musculaire par des exercices fonctionnels qui, associés au travail cardio, va considérablement accroître votre niveau d'énergie. Le yoga va également vous aider à retrouver une énergie corporelle grâce au travail respiratoire et à la relaxation, associée à des mouvements d'amplitude, vous évacuerez ainsi vos tensions et votre stress. Enfin, la marche active ou la course à pied est extrêmement efficace pour redonner de l'énergie.

TONICITÉ

Ce programme est basé spécifiquement sur un travail de renforcement musculaire de la sangle abdominale des cuisses et des fessiers.



Les 3 activités supports sont le pilates, le RM Total body (Renforcement Musculaire total body animé par Mélanie Fabbro) et une activité d'endurance sous forme de marche active, nordique ou course à pied. Ce programme va vous permettre, entre autres, de renforcer les muscles profonds de la sangle abdominale et de cibler le travail de renforcement musculaire. Les exercices vous permettront aussi de tonifier efficacement vos muscles. Associée à cela, l'activité cardio va vous aider à puiser dans les lipides. Vous avez le trio gagnant pour remodeler efficacement votre silhouette mais aussi pour améliorer votre posture, votre mobilité articulaire ainsi que votre condition physique.

POUR CHAQUE PROGRAMME :

- 3 activités différentes par semaine à suivre, dont une en extérieur, afin de combiner les 4 piliers (Renforcement musculaire, Cardio, Équilibre, Souplesse). Le choix de la combinaison des activités de chaque programme a été fait en lien avec la thématique du programme. Chaque séance dure 30 à 40 minutes environ.
- Chaque programme est accompagné d'un plan individuel d'entraînement téléchargeable.



Vincent Rousselet-Blanc



Actualités fédérales / Coreg

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FÉDÉRALE REPORTÉE EN FÉVRIER

La crise sanitaire ayant contraint le report de certaines assemblées générales des Comités Régionaux et Comités Départementaux, un grand nombre de délégués n'ont ainsi pas pu être élus pour participer à l'Assemblée Générale fédérale prévue mi-décembre à Antibes. De plus, à la suite des recommandations du

Gouvernement en vue de garantir la sécurité de tous, La Fédération a jugé ni raisonnable, ni prudent, de maintenir une Assemblée Générale de plus de 150 personnes dans le contexte actuel. Par ailleurs, nul ne sait si les règles qui seront applicables à l'issue du confinement permettront de nous retrouver en présentiel,

à Antibes Juan-les-Pins. De ce fait, le Bureau Directeur a pris la décision de reporter l'Assemblée Générale fédérale ordinaire et électorale qui était initialement prévue les 11 et 12 décembre 2020. Cette dernière aura lieu à distance les 19 et 20 février 2021.

Le choix de ces dates respecte l'obligation de faire approuver

en Assemblée Générale les comptes dans les 6 mois suivant la clôture de l'exercice clos au 31 août 2020. Compte tenu de cette échéance, le mandat actuel des instances dirigeantes est prolongé jusqu'à la prochaine Assemblée Générale électorale fédérale, conformément à l'article 1 du décret 2000-896 du 22 juillet 2020.

LE VITAFÉDÉ TOUR REPORTÉ



La situation sanitaire ne permettant pas une organisation sereine, la cellule de suivi de la FFEPGV du 28 octobre, a décidé d'annuler les étapes du « Vitafédé Tour » prévues à l'occasion de la saison 2020-2021 et de les reporter à la saison 2021-2022.

FORMATION : CERTIFICATION ENGAGÉE

La certification des 17 organismes de formation de la FFEPGV était une démarche engagée depuis les Assises de la formation organisées en janvier 2020. En effet, la loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel prévoit « l'obligation de certification des organismes de formation réalisant des actions concourant au développement des compétences sur la base d'un référentiel national unique (Qualiopi), s'ils veulent bénéficier de fonds publics ou mutualisés (OPCO, Pôle Emploi, etc.) à partir du 1^{er} janvier 2022. »

Ainsi, depuis un an, avec l'accompagnement du service formation de la FFEPGV, nos organismes suivent un cahier des

charges très strict pour obtenir cette certification Qualiopi dont l'objectif est d'attester la qualité du processus qu'ils mettent en oeuvre et de permettre une plus grande lisibilité de l'offre de formation auprès des entreprises et des usagers. Et la démarche porte aujourd'hui ses fruits. En effet, les COREG EPGV Centre-Val-de-Loire et le COREG EPGV Auvergne-Rhône-Alpes (AURA), les premiers audités en novembre et en décembre derniers par AFNOR Certification, viennent d'obtenir un « sans-faute ».

Ainsi, le COREG EPGV Centre-Val-de-Loire et le COREG EPGV AURA ont obtenu officiellement la certification Qualiopi pour 4 ans.

« Être reconnu par l'AFNOR et donc par le ministère du Travail, comme un organisme de qualité dans le domaine de la formation est une fierté et la consécration de plusieurs années de travail et plus particulièrement, de ces derniers mois qui ont été très intenses en cette période si particulière... », témoigne Emilie Delreux, CTR et référente du dossier qualité au Coreg EPGV CVL (photo). « L'audit nous a permis de mieux structurer les



procédures de l'OF (organisme de formation), de faire valoir l'importance des documents

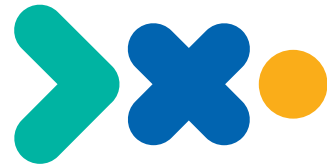
administratifs, pédagogiques et techniques avant, pendant et après la formation, mais aussi également d'harmoniser nos procédures, ceci avec le travail d'une équipe soudée », renchérit l'équipe du Coreg EPGV AURA, menée sur ce dossier par Colette Aoura et Rémi Jacquemard, référents qualité.

Quant aux autres organismes de formation, ils poursuivent leur démarche de certification et nul doute que d'autres bonnes nouvelles sont à venir.

V.R-B

Actualités Codep / Coreg / Club

L'ÉCHAUFFEMENT, TOUT UN CHANTIER !



Le sport en entreprise ne rime pas toujours avec activité au bureau ou en salle d'entreprise. Ainsi, le Codep 94 du Val-de-Marne a repris, à la rentrée, ses séances d'échauffement développées sur les chantiers même de deux entreprises de BTP du groupe Eurovia.

Il y a trois ans, le Coreg EPGV Île-de-France avait été démarché par le groupe EUROVIA pour proposer des séances d'échauffement à ses ouvriers, raconte Mehdi Vigneron, Conseiller de Développement du Codep 94. Le Coreg a transmis l'information à ses Codep(s) et chaque département a choisi de répondre ou non au projet. »

Le Codep Val-de-Marne, lui, a sauté sur l'occasion. « Travailler sur un chantier est une activité professionnelle pouvant être associée à une activité physique intense, poursuit le Conseiller Développement également animateur sportif EPGV. Un échauffement de 10-15min, avant la prise de poste, est donc une étape primordiale. »

Pour faire les choses correctement et pour que les ouvriers puissent s'échauffer en toute sécurité, le Codep 94 s'est lancé dans la réalisation d'un livret éducatif illustré des différents gestes et postures à réaliser pour suivre un échauffement efficace.

« Tous les matins, le corps se réveille à froid, ajoute Mehdi Vigneron. Les articulations sont peu mobiles (comme rouillées), les muscles sont raides, le cœur est au repos et la respiration est lente. Afin de mettre le corps dans une

condition optimale et pour réduire l'apparition de blessures, il est important de faire monter la température corporelle, d'augmenter le rythme cardiaque, de mobiliser et fluidifier les articulations et de préparer les muscles et les tendons aux conditions de travail. »

Résultat : ce livret de 10 pages propose des exercices comprenant des étirements des muscles des épaules, des pectoraux dorsaux, biceps et quadriceps, un travail sur la posture, un réveil articulaire, du cou jusqu'au bout des doigts, un travail cardio-respiratoire, des flexions ou encore des exercices de poussée, tous adaptés au travail des ouvriers sur leurs chantiers.

Ces actions ont été mises en place dans les années 2000 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 CNOSEF.



V.R-B

LA RÉUNION DÉBARQUE À LYON



Cela faisait longtemps qu'ils l'avaient prévu, c'est désormais chose faite : le Poids des Mots, club GV de l'île de la Réunion, malgré la situation sanitaire, a pu se rendre à Lyon en octobre dernier pour y rencontrer d'autres clubs GV et partager avec eux convivialité, expériences, activités physiques et visites touristiques. « Nous avons

rencontré un animateur et des adhérents du club GV de Fayolle, représenté par Monique Collet-Billon qui nous a accueillis, raconte M. Socolingom, l'un des dirigeants de Poids des Mots. La situation sanitaire ne nous a malheureusement pas permis de partager des activités physiques, mais nous avons pu réaliser de très belles marches avec eux, visiter le

vieux Lyon et échanger. Nous avons aussi pu assister à une activité pilates du club GV de Toussieu. De très belles rencontres ». Le petit groupe réunionnais est reparti sur son île, heureux de ce voyage en Métropole et avec l'espoir de recevoir prochainement, à son tour, leurs hôtes de Fayolle.

V.R-B

GÉVÉDIT un service + EPGV

Parce que GÉVÉDIT, CENTRALE D'ACHATS de la FFEPGV et SARL DE LA FÉDÉRATION, vous appartient :

SOUTENEZ L'ACTIVITÉ DE GÉVÉDIT !

Chers clients, Chers amis sportifs,

Dans le cadre de la crise sanitaire actuelle, nous espérons que vous vous portez bien et qu'il en est de même pour vos proches.

Afin de maintenir un service de qualité auprès des clubs, des animateurs et des licenciés, Gévédit, votre centrale d'achats, s'est organisée pour maintenir un service continu. Toute l'équipe s'est adaptée et se tient à votre disposition par téléphone au 02 41 44 19 76 de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 18 h, du lundi au vendredi, ou par mail à l'adresse contact@gevedit.fr.

La fédération ou vos animateurs proposent des séances en ligne à vos adhérents pour se maintenir en forme, ils peuvent avoir besoin de matériel pour pratiquer à domicile : un tapis, un élastiband, une paire d'haltères, etc.

Communiquez auprès de vos adhérents et proposez-leur de passer une commande groupée ou de commander individuellement chez Gévédit.

Nul n'est épargné par la situation actuelle et les 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, L'Équipe Gévédit



DÉCOUVREZ, PARTAGEZ ET DIFFUSEZ AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS LE CATALOGUE LICENCIÉS À L'AIDE DU LIEN CI-DESSOUS ET PROFITEZ DES OFFRES SPÉCIALES AVEC DES REMISES JUSQU'À 60 % !

<https://www.calameo.com/books/0064033254fa94a9862c9>



COMMANDEZ

par mail à : contact@gevedit.fr

ou sur le site : www.gevedit.fr

ou par téléphone : 02 41 44 19 76

GÉVÉDIT - ZA Grand Maison - 120 rue Louis Pasteur - 49800 TRÉLAZÉ

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



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

CAMPAGNE SOLIDAIRE CHAQUE LICENCIÉ COMPTE !

La crise sanitaire, qui sévit depuis mars 2020, met aujourd'hui notre Fédération face à l'un des plus grands défis de son histoire : éviter la disparition de ses structures - Comités Régionaux, Comités Départementaux et associations - déjà durement touchées, et éviter la destruction des emplois, notamment ceux de nos animatrices et animateurs. Pour cela et parce que la solidarité est un pilier de la Responsabilité Sociale et Environnementale (RSE), la FFEPGV a lancé une campagne de sensibilisation : « Chaque licencié compte ! »

Si tout se passe bien, le mois de janvier est celui de la réouverture des salles de sport et de l'autorisation de la pratique en groupe à l'extérieur. Cette bouffée d'oxygène que tout le réseau EPGV attend avec impatience ne doit pas occulter les dégâts déjà provoqués au sein de nos structures et associations depuis le début de la crise sanitaire. Si bien qu'aujourd'hui, malgré cet espoir de reprise, le réseau EPGV sort ébranlé de dix mois de tourmente, tout particulièrement sur le plan économique.

Pour relever le défi de surmonter cette crise et parallèlement au travail de mobilisation, de réflexion et de restructuration engagé avec l'ensemble de ses services et de ses structures, la Fédération a lancé fin novembre, une campagne de sensibilisation dont le mot d'ordre est : « Chaque licencié compte ! »

CHAQUE LICENCIÉ COMPTE, CHAQUE CLUB COMPTE !

Aujourd'hui, si plusieurs dizaines de milliers d'adhérents ont pris ou repris une licence EPGV pour la saison 2020-2021, pour espérer sauver la saison de nos structures et éviter la disparition de certaines associations plus touchées que d'autres, il en faudrait un minimum de 300 000.

Tel est donc le défi à relever que s'est fixée la FFEPGV et l'objectif

à atteindre tous ensemble. Derrière ce slogan « Chaque licencié compte ! », la fédération affirme son soutien et son



accompagnement au travail de l'ensemble de ses Codep et de leurs associations qui, depuis la fin de l'été, contactent, recontactent et relancent leurs anciens licenciés afin de les inviter à la reprise d'une licence sans attendre la prochaine réouverture des salles.

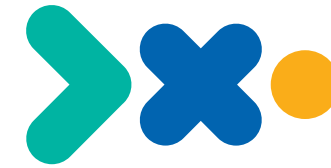
Un geste solidaire et responsable pour qui veut soutenir son association et les valeurs qu'elle porte et que peuvent donc entendre ces personnes attachées à la pratique d'une activité physique et sportive telle qu'elle y est prodiguée. Et elles sont nombreuses, chaque jour, à témoigner des bienfaits de cette pratique sur leur santé physique, sur leur moral, sur leur bien-être et sur ce lien social si fort et

chaleureux qu'elles appréciaient tant la saison dernière et qui est aujourd'hui menacé. L'implication, l'enthousiasme

et le professionnalisme des animateurs, dirigeants de clubs et des bénévoles qui se démènent pour les accueillir dans les meilleures conditions sécuritaires possibles leur importent également beaucoup. Aussi, pour fournir aux clubs les ressources nécessaires afin que ces communautés de vie, de valeurs, de métiers, de convivialité et d'altruisme dont les licenciés sont les garants ne disparaissent pas, il est capital de rappeler l'importance, économique notamment, de renouveler une licence. C'est l'argent qu'elle génère et les versements effectués aux Comités Régionaux et Départementaux qui permettent d'avoir les ressources pour accompagner les associations

et assurer la survie du réseau. Les salles sont toujours fermées ? En attendant leur prochaine réouverture, vos adhérents et futurs licenciés peuvent compter sur le maintien d'une activité physique régulière à domicile grâce au dispositif de séances vidéo « Sport Santé Chez Soi », encadré par des animateurs GV et accessible à tous depuis le site fédéral www.sport-sante.fr.

De plus, pour renforcer ce service, dès ce mois de janvier, la Fédération mettra à la disposition exclusive de chaque licencié un nouveau « Programme Sport Santé Chez Soi » (voir p. 6 à 8), composé de programmes et séances vidéo d'entraînements évolutifs sur 8 semaines à suivre à distance, adapté à chaque profil et fondé sur les 4 piliers nécessaires pour rester en bonne santé physique : cardio, renforcement musculaire, souplesse et équilibre.



Baromètre

DU SPORT AVANT TOUT

Pour la 10^e année consécutive, la FFEPGV publie, en collaboration avec l'institut IPSOS, son Baromètre Sport-Santé. Cette nouvelle vague d'enquête vient montrer à quel point la crise sanitaire a eu des conséquences sur les résolutions des Français pour 2021.

Avec un contexte exceptionnel, les bonnes résolutions s'en trouvent en partie bousculées et les Français expriment le souhait de se concentrer sur certaines priorités. Sur le podium des bonnes résolutions 2021 :

1/ Pratiquer une activité physique régulière : 37 % (+ 2 points par rapport à 2019), c'est un record. C'est plus particulièrement vrai chez les moins de 35 ans (41 %).

2/ Passer plus de temps en famille : 29 %. Une progression très forte surtout chez les + de 60 ans.

3/ Avoir une alimentation plus équilibrée pour 22 % des Français.

LES FEMMES FORTEMENT IMPACTÉES

Alors que les professionnels de santé et l'ensemble de l'écosystème sportif ont tiré la sonnette d'alarme sur les conséquences d'un manque d'activité physique, les Français à leur tour le confirment : **75 %** ont ressenti au moins un impact négatif sur leur bien-être physique, psychologique ou leur état de forme général parce qu'il leur était plus difficile de pratiquer une activité physique.

Les femmes sont les plus pénalisées à tous les niveaux :

- Sur leur bien-être physique : **62 %** d'entre elles ont ressenti un impact, contre 55 % des hommes.
- Sur le bien-être psychologique : **59 %** d'entre elles sont concernées, contre 42 % des hommes
- Sur les relations sociales : **44 %** d'entre elles le ressentent (les seniors sont impactés à 52 % car logiquement plus isolés).

DU SPORT « QUOI QU'IL EN COÛTE »

Dans l'optique d'une reprise possible des activités sportives en janvier 2021, comme annoncé par le Gouvernement, **75 % des Français** ont l'intention de reprendre le sport. Un chiffre qui monte même à 84 % pour ceux ayant trouvé difficile de pratiquer du sport pendant la crise.

« Les chiffres de notre Baromètre Sport-Santé confortent nos convictions : les Français placent la pratique sportive comme une priorité essentielle dans leur vie et son rôle de lien social se retrouve particulièrement dans nos clubs EPGV. La pratique sportive de demain doit se renouveler et évoluer pour répondre à ce qu'expriment les Français à travers notre baromètre. » explique Patricia Morel, présidente de la FFEPGV.

*Enquête réalisée par l'institut IPSOS pour la FFEPGV auprès de 2 004 personnes de 16 ans et plus, du 10 au 15 décembre 2020.



UN MESSAGE ET DES OUTILS

Pour permettre à tous de relayer ces messages sur vos réseaux sociaux, la FFEPGV met également à disposition des Codep un kit de communication. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre Comité Départemental pour plus d'informations. Certains visuels sont d'ores et déjà disponibles et téléchargeables depuis le site Sport-Santé, dans l'onglet « Médias / Campagne solidaire ». Ces outils viennent compléter les actions fédérales déjà mises



en place visant à accompagner les clubs au plus près (lettre d'info juridique, guides et protocoles de reprise, etc.) ou bien celles du ministère des Sports ou du Comité National Olympique et Sportif Français via leur dispositif « Soutiens ton club » ou l'application « Mon club près de chez moi ».

Parallèlement, des réflexions sont en cours pour concevoir des dispositifs de partenariats sponsorisés dont les recettes iraient directement aux clubs. Ces actions seront construites très prochainement et partagées avec les Codep car c'est ensemble que nous relèverons le défi de garantir la pérennité du réseau FFEPGV, des actions des comités et de notre fédération.

V.Rousselet-Blanc

VIOLENCES SEXUELLES : LA FFEPGV SE RÉENGAGE

Engagée depuis la saison dernière aux côtés de l'association Colosse aux Pieds d'Argile, La FFEPGV est fière d'annoncer le renouvellement de son partenariat avec l'association Colosse Aux Pieds d'Argile pour la saison 2020/2021.

Pour rappel, cette association a pour mission la prévention et la sensibilisation aux risques de violences sexuelles et bizutage en milieu sportif, la formation des animateurs et des dirigeants sur ces thématiques, ainsi que l'accompagnement et l'aide aux victimes. Constitue une agression sexuelle toute atteinte sexuelle commise avec violence contrainte, menace, ou surprise. Il peut notamment s'agir d'attouchements sur des parties du corps considérées comme intimes (sexe, fesses, seins, cuisses, bouche, etc.), de caresses de nature sexuelle ou de viol.



Ces violences sont une réalité, qui ne doit plus être ignorée. Elles sont commises dans toutes les sphères de la société et le sport n'est malheureusement pas épargné. Nous sommes convaincus qu'il en est de la responsabilité d'une Fédération sportive comme la nôtre, qui prône l'épanouissement et l'inclusion par le sport, de s'inscrire officiellement dans la lutte contre ces violences. Il s'agit pour nous d'un message

politique fort. La FFEPGV s'inscrit ainsi dans la lignée du ministère des Sports, qui a rappelé, à plusieurs reprises, que la lutte contre les violences sexuelles constitue un dossier prioritaire pour le milieu sportif.

COMMENT RÉAGIR ?

Être confronté à de tels faits est nécessairement traumatisant pour les clubs et leurs dirigeants mais il convient de réagir dans les meilleurs délais. Ainsi, dans le cadre de cette convention, l'association Colosse Aux Pieds D'argile s'engage à dispenser une session de formation professionnelle à destination des conseillers techniques nationaux et régionaux, des membres du service juridique et des directeurs de structure. Ceci afin que ces derniers bénéficient d'une base de connaissances solides en matière de prévention, de détection et de réaction face à une situation de violences sexuelles. Les territoires bénéficieront ainsi de compétences spécifiques en la matière.



Sébastien Boueilh
Directeur et fondateur de l'association «Colosse aux Pieds d'Argile»

L'association s'engage également à intervenir en cas de suspicion ou de faits avérés d'agression et à procéder à tout l'accompagnement de la victime, ainsi que de la structure concernée. Dans tous les cas, nous vous rappelons que, en tant que dirigeants, lorsque vous êtes alertés par un adulte ou un enfant sur des faits de violences sexuelles, vous devez réagir immédiatement en contactant dans un premier temps le service juridique de la FFEPGV et les autorités judiciaires compétentes (police, gendarmerie).

Laurine Bourgeois



COLOSSE AUX PIEDS D'ARGILE, QUI EST-IL ?

Cette association, fondée en 2013 par Sébastien Boueilh, est née de l'histoire personnelle de cet ancien rugbyman, victime de ses 12 à 16 ans de violences sexuelles pédophiles. Elle a pour mission la prévention et la sensibilisation aux risques de harcèlement, agression sexuelle, pédocriminalité et bizutage en milieu sportif, la formation des animateurs et des dirigeants sur ces thématiques, ainsi que l'accompagnement et l'aide aux victimes. « L'association Colosse Aux Pieds d'Argile vise ainsi à assurer aussi bien la protection des enfants, que celle des animateurs, explique Laurine Bourgeois, juriste du service Vie Associative et Juridique. La devise de l'association résume parfaitement à elle seule sa philosophie : « Beaucoup d'associations donnent le sourire aux enfants, la nôtre évite qu'ils pleurent en silence et se détruisent un jour ».



UN KIT DE COMMUNICATION À DISPOSITION

Le ministère des Sports a lancé une campagne de sensibilisation et de prévention des violences dans le sport, dans une volonté d'accompagner les dirigeants et les animateurs mais aussi de rassurer les familles et les pratiquants. À ce titre, il met à disposition des acteurs sportifs un kit de prévention à récupérer en format papier

auprès de votre CDOS. Si vous souhaitez disposer du kit en format numérique, n'hésitez pas à vous adresser au service juridique (service-juridique@ffepgv.fr).

Il se compose :

- D'une affiche « zéro tolérance pour les violences » ;
- D'une affiche de sensibilisation à destination du jeune public des clubs ;
- D'un flyer faisant référence à l'engagement des clubs dans la lutte contre les violences

et les numéros d'urgence à contacter ;

• D'une plaquette sur la prévention des violences sexuelles dans le sport. Ce kit de sensibilisation valorise l'engagement des clubs en faveur du respect de l'autre, de l'épanouissement et du partage. Le Ministère et la FFEPGV vous invitent ainsi à diffuser ces documents auprès de vos animateurs et à les afficher dans vos locaux lorsque cela est possible.



Laurine Bourgeois

COTISATIONS, DONNÉS ET RÉDUCTIONS D'IMPÔTS

La cotisation à une association sportive donne-t-elle droit à réduction d'impôts au titre des dons aux associations ?

L'article 200 du Code général des impôts (CGI) prévoit que les dons ou versements effectués au profit, notamment d'organismes d'intérêt général ayant un caractère philanthropique, éducatif, scientifique, social, humanitaire ou sportif ouvrent droit à une réduction d'impôt. Pour bénéficier de ce régime, plusieurs conditions sont requises :

- L'objet de l'association doit s'inscrire dans l'un des domaines cités par l'article précité (sportif, philanthropique, éducatif, etc.) ;
- La gestion de l'association doit être désintéressée. À cet égard, l'instruction fiscale du 18 décembre 2006, précise que le caractère désintéressé de la gestion d'un organisme est avéré si, d'une part, l'association

est gérée et administrée à titre bénévole, et d'autre part, si l'organisme ne procède à aucune distribution directe ou indirecte de bénéfice, sous quelle que forme que ce soit ;

- L'association doit être d'intérêt général, c'est-à-dire qu'elle ne doit pas fonctionner au bénéfice d'un cercle restreint de personnes ;
- Enfin, le versement effectué au profit de l'association doit être consenti à titre gratuit, c'est-à-dire sans contrepartie directe ou indirecte au profit de la personne qui effectue le versement.

Sur ce dernier point, les activités sportives proposées aux adhérents constituent à l'évidence, une contrepartie directe au versement de la cotisation qui ne permet pas aux

associations sportives de délivrer des reçus fiscaux au titre des dons versés aux associations. En revanche, l'association régulièrement déclarée a le droit de recevoir ce que l'on appelle des « dons manuels ». Il s'agit du don effectué sans qu'il soit nécessaire d'établir un acte notarié. On considère que le versement d'une faible somme d'argent constitue un don manuel, qui peut être réalisé par virement, par chèque ou par remise d'espèces. Sont également assimilées à des dons manuels les sommes provenant de collectes. Pour ces dons, l'association qui les reçoit sans contrepartie et qui répond par ailleurs, aux 3 premières conditions, est en droit de délivrer un reçu fiscal qui permettra au donateur

de bénéficier de la réduction d'impôts prévue à l'article 200 du Code général des impôts. Pour les particuliers, la réduction d'impôt est de 66 % du montant des dons. La réduction s'applique dans la limite de 20 % du revenu imposable.

Nous conseillons toutefois aux associations qui voudraient délivrer des reçus fiscaux de s'assurer auprès de l'administration fiscale qu'elles répondent bien aux critères d'éligibilité (démarche de rescrit fiscal). Cette démarche peut être faite en ligne sur le site <https://www.service-public.fr/associations>.

Nadia Maouche

FFEPGV : LA BONNE SANTÉ POUR TOUS

Cours, programmes d'entraînement ciblés selon les pathologies, formations spécialisées, digitalisation des séances, podcasts, webinaires, etc. La FFEPGV ne cesse d'évoluer pour inciter les Français à pratiquer une activité physique et pour les maintenir en bonne santé. Tour d'horizon des différentes offres « Sport-Santé » avec Emily Martineau, cadre technique national à la Fédération.

Comme le définit l'OMS, le « Sport-Santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé physique, mentale, et sociale. Toute l'idéologie globale de la FFEPGV, ses



Emily Martineau

programmes d'entraînement et ses formations se fondent sur cette définition. Pour Emily Martineau, cadre technique national à la FFEPGV, « notre objectif est de développer la pratique de l'activité physique, de lutter contre la sédentarité et d'inciter la reprise d'activité, mais aussi de se centrer sur le pratiquant, de s'adapter et d'individualiser au mieux sa pratique. » La Fédération se place ainsi comme un acteur incontournable en matière de prévention et de « Sport-Santé ».

POUR TOUS ET ACCESSIBLE À TOUS

Pour les enfants (dès 9 mois), nous nous basons sur l'éducation motrice mais aussi sur celle d'« apprendre à vivre avec les autres ». Pour les tout-petits, nous mettons l'accent

sur le lien mère-enfant. Nous sommes dans la prévention primaire. Nous leur donnons l'envie de bouger dès le plus jeune âge, de venir retrouver les copains plutôt que de s'enfermer derrière un écran et donc de se sociabiliser.

Pour les adultes, nous proposons diverses séances multi-activités afin de suivre les recommandations de la Haute Autorité de Santé qui préconisent des séances hebdomadaires proposant les quatre piliers : cardio, renforcement musculaire, souplesse et équilibre. En une séance, on peut ainsi travailler cardio, « renfo » et équilibre, par exemple.

Nous proposons ainsi toute une gamme d'activités physiques, du fitness en passant par exemple par de la gymnastique douce (yoga, pilates, etc.), du cross training, de l'indoor et des activités extérieures de marche



et de course. Nous essayons de répondre à tous les besoins potentiels d'un pratiquant, à ses motivations et de tenir compte de ses possibilités physiques et de son état de santé.

Pour les seniors, nous sommes sur le maintien et l'optimisation de l'autonomie. Les différentes



séances d'activité physique que nous proposons visent à maintenir et à développer notamment les capacités de mémoire et d'équilibre. Nous proposons ainsi des activités de cardio et de renforcement musculaire avec des jeux de mémoire qui activent aussi bien le cerveau que les capacités physiques. Quant aux programmes de prévention « Équilibre & mémoire » de 12 semaines, ils s'adressent aux seniors plus isolés de la pratique ne pouvant pas venir en club ni prendre une licence d'un an.

Nous nous sommes ensuite spécialisés sur les maladies de Parkinson, d'Alzheimer et autres maladies associées.

Nous travaillons aussi sur l'automatisation du pratiquant, qu'il soit enfant, adulte ou senior. Nous avons ainsi développé des programmes, encadrés sur plusieurs semaines, qui permettent d'amener le pratiquant à devenir autonome dans sa pratique ainsi que dans

sa santé. C'est très important de faire en sorte que la pratique d'une activité physique devienne une habitude qui se transforme par la suite en envie et en besoin.

DES ACTIVITÉS ADAPTÉES

Avec l'arrivée du sport sur ordonnance, nous nous sommes concentrés sur différentes pathologies. Pour que nos animateurs puissent encadrer les personnes atteintes notamment d'affection longue durée (ALD), sans limitation physique ou minime, nous avons conçu un diplôme à la fédération qui est validé par les ministères de la Jeunesse et des Sports et de la Santé.



Aussi, différents programmes d'activités physiques adaptées (APA) sont proposés.

« Gym après cancer » s'adresse aux personnes diagnostiquées, qu'elles soient en traitement, en rechute ou en rémission. Les 3 séances hebdomadaires – 2 séances en salle et une en extérieur – les accompagnent dans les différents stades de la

« FAIRE EN SORTE QUE LA PRATIQUE DEVIENNE UNE HABITUDE QUI SE TRANSFORME EN ENVIE ET EN BESOIN. »

maladie. Il en est de même pour « Diabète et surpoids » (voir p. 19) destiné aux diabétiques et / ou ayant une surcharge pondérale avec un IMC compris entre 25 et 40. Toujours selon ce même principe de les faire bouger, nous leur proposons aussi des programmes de 12 semaines avec des tests avant / après.

Une période de 3 mois est un minimum pour progresser et créer de nouvelles habitudes et de nouveaux besoins. Et parce que ces personnes sont en souffrance physique et mentale, l'objectif est également de les réinsérer socialement.



« NeuroGyV® » est un programme basé sur l'équilibre du système nerveux autonome. Le but : détecter et lutter contre les apnées du sommeil via l'activité physique. Si ce programme est moins développé sur le territoire pour des raisons budgétaires, nous prenons le chemin de la création de formations pour nous spécialiser dans les différentes pathologies.

DES « MAISONS SPORT-SANTÉ »

Aujourd'hui, nous comptons deux maisons labellisées :

le club EPGV Akhilleus en région Grand-Est, et le Codep EPGV Aveyron, à Rodez. Ces plateformes d'informations sur le « Sport-Santé » ont été créées pour toutes les personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD) qui se posent des questions sur la pratique d'une activité physique. La maison sport-santé est là pour accompagner du début jusqu'à la fin, et orienter vers une association...

Les DOM-TOM et la Corse ont répondu à un appel à projets sur l'alimentation et l'activité physique en prévention des problèmes de poids que l'on retrouve beaucoup dans les départements et les régions d'Outre-mer.

LE SPORT SANTÉ DIGITALISÉ

Avec la crise sanitaire actuelle, les confinements et les fermetures de salles, nous ne cessons de chercher des moyens pour que les personnes continuent de pratiquer une activité physique. C'est une mission d'autant plus importante que la crise sanitaire a fait augmenter la sédentarité. Lors du premier confinement, nous avons lancé le « Sport-Santé Chez Soi » avec des séances vidéo encadrées en ligne, en live ou en replay. Aujourd'hui, dès ce mois de janvier, sur le même principe mais plus élaboré, nous lançons le « Programme Sport Santé Chez Soi » (voir p. 6 à 8), un programme de séances

vidéo, encadrées pendant 8 semaines par un animateur GV et enrichi de conseils permettant de guider le pratiquant en autonomie.

DES PODCASTS ET DES WEBINAIRES EN 2021

Parce que la santé passe par l'activité physique mais aussi par le bien manger, le bien dormir et la gestion du stress, la FFEPGV va créer des podcasts sur des sujets santé, comme les bienfaits de l'activité physique en extérieur, la cohérence cardiaque pour lutter contre le stress, etc. Ces podcasts auront pour but d'offrir des informations pour permettre aux adhérents de prendre davantage soin de leur santé, pour donner une motivation supplémentaire à ceux qui ont du mal à se motiver pour leur séance en autonomie, et afin de les éduquer.

Nous proposerons ainsi, dès janvier, des programmes 100 % en ligne afin de permettre aux personnes de pratiquer une activité physique sur 8 semaines, tout en profitant de podcasts sur des sujets santé. Et ces derniers conduiront par la suite à des webinaires avec des experts...

Une fédération de sport-santé ne peut pas uniquement proposer de l'activité physique !

Propos recueillis par Clarisse Nénard



Cycle bénévole

REMPLACEMENT OCCASIONNEL BÉNÉVOLE

La finalité de cette démarche consiste à pallier les courtes absences imprévisibles de l'animateur auprès d'un public adulte ou senior actif en sensibilisant à l'animation un licencié. Le Comité Régional, en réponse aux besoins des territoires, a pour mission de favoriser la mise en place de cette procédure auprès des associations affiliées.



POUR QUI ?

- ✗ Avoir au moins 18 ans.
- ✗ Être licencié à la FFEPGV.
- ✗ Pratiquer régulièrement les séances de Gymnastique Volontaire.
- ✗ Être repéré par l'animateur, avec l'accord du Président.
- ✗ PSC1 (vivement conseillé).

DÉROULÉ DE LA SENSIBILISATION

PREMIER TEMPS EN STRUCTURE

- ✗ Concevoir et conduire des séquences d'animation avec et sous la responsabilité de l'animateur, en prenant en compte la sécurité du groupe.
- Recommandation : conduire au minimum 4 séquences.

DEUXIÈME TEMPS SUR UNE JOURNÉE EN CENTRE

- ✗ Vivre une séance type et appréhender sa structuration.
- ✗ Faire part des séquences préparées et conduites en association.
- ✗ Acquérir les connaissances en matière de réglementation et de sécurité.

CONTENUS

- ✗ Notion de séance (présentation des activités de base en lien avec quelques intentions éducatives).
- ✗ Présentation orale des séquences préparées en structure (conseils et régulation du formateur).
- ✗ La sécurité des pratiquants (organisation, placements, intensité).
- ✗ Règlementation sportive.
- ✗ Exemples de situations motrices accessibles et dynamiques.

POINTS FORTS

- ✗ Permettre le maintien des activités pour les pratiquants licenciés dans les associations affiliées FFEPGV en cas d'absence de l'animateur.

DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 7 H

- ✗ Sensibilisation en structure auprès de l'animateur : conduite d'au moins 4 séquences.
- ✗ Temps de sensibilisation à l'animation : 7 h en centre.

Pour aller plus loin
Après cette formation, nous vous conseillons de poursuivre l'acte d'animer un groupe de pratiquants en vous formant au CQP ALS.

Animateur

DIABÈTE ET SURPOIDS : POURQUOI SE FORMER ?

En France, 17 % de la population adulte est obèse, soit plus de 8 millions de personnes, quand 1 Français sur 10 est touché par le diabète. Et la sédentarité engendrée par les multiples confinements depuis mars dernier ne fait rien pour arranger les affaires. Pour leur offrir un accès à l'activité physique adaptée, la FFEPGV forme les animateurs à la prise en charge des malades chroniques.

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le surpoids et l'obésité correspondent à un excédent de masse grasseuse dans le corps. Ils peuvent être dus à une alimentation trop riche et une activité physique faible, mais aussi à des facteurs génétiques, psychologiques, environnementaux. Des maladies chroniques peuvent



en découler (hypertension, maladie cardiovasculaire, diabète de type 2). Quant au diabète, il se caractérise par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire un excès de sucre dans le sang et donc un taux de glucose (glycémie) trop élevé. On distingue principalement deux types de diabète : le diabète de type 1 qui touche environ 6 % des diabétiques et le diabète de type 2 qui en touche 92 %, selon la Fédération des diabétiques.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Aujourd'hui, nul besoin de démontrer les bienfaits de l'activité physique et sportive chez les personnes atteintes

d'une maladie chronique : stabilisation de la glycémie, équilibre de la tension artérielle et du cholestérol, entretien des capacités cardiorespiratoires, préservation de la force et d'équilibre. Grâce à la formation « Diabète et Surpoids », l'animateur EPGV est en mesure d'offrir à ces dernières l'opportunité d'intégrer dans leur vie quotidienne une pratique régulière et adaptée. Après 38 heures de formation, il acquiert les compétences pour prendre en charge les personnes diabétiques et / ou en surcharge pondérale dans un cycle d'activités physiques. « L'animateur est en mesure d'offrir à ces personnes des situations pédagogiques dans lesquelles elles peuvent renouer avec le mouvement en toute sécurité physique et psychique », explique Emily Martineau, responsable de la formation.

« Ces séances GV permettent de retrouver le plaisir de bouger au quotidien tout en restant à l'écoute de son corps. »



« Souvent contraintes à davantage de sédentarité, ces dernières (re) découvrent l'activité physique et en ressentent rapidement

les bienfaits, sous l'œil averti de l'animateur qui saura rassurer, encourager et écouter », souligne Emily.

RENOUER AVEC SON CORPS ET LES AUTRES

En raison des symptômes de la maladie, des conséquences de la surcharge pondérale (essoufflement, douleurs articulaires) ou de la complexité des traitements médicamenteux, ce public spécifique est éloigné de la pratique sportive. Souvent contraint à s'isoler, les conséquences



psychologiques et sociales comme la mésestime de soi, la dépression, la stigmatisation sont conséquentes et délétères. Si l'activité physique à l'EPGV est un gage d'équilibre et de bonne santé physique et mentale, elle permet aussi de nouer des relations, de renforcer la vie sociale et d'agir sur le mieux-vivre.

La formation apporte aux animateurs les compétences nécessaires pour accueillir, accompagner et suivre ces personnes au cours d'un programme qui leur est dédié. S'il est possible d'accueillir ces dernières au sein de séances GV

classiques, l'animateur – grâce à l'aide d'un réseau médical – peut mettre en œuvre un projet spécifique via un programme d'activité physique adaptée de 12 semaines comprenant 3 séances hebdomadaires tout au long de l'année sportive : 2 séances d'une heure en cours collectifs (équilibre, renforcement musculaire, stretching, etc.) et 1 séance en autonomie (marche ou ateliers personnalisés).

Elodie Sillaro



Animateur

« EN PLEINE FORME » REPARTIR DU BON PIED

Avant une reprise programmée pour janvier, la pratique d'une activité physique nécessite d'être bien chaussé. Clarisse Nénard, journaliste spécialisée santé-forme vous donne ses conseils pour trouver chaussure à votre pied.



derrière. Si l'axe de la chaussure reste droit et que l'usure de la semelle est uniforme, vous avez un pied universel (type « normal »). En revanche s'il tombe vers l'intérieur et que la semelle est usée également à l'intérieur, vous êtes pronateur. Au contraire, s'il s'incline vers l'extérieur et que la semelle est usée sur l'extérieur, vous appartenez aux supinateurs.

LE POIDS

Si vous êtes en surcharge pondérale, vous allez accentuer le phénomène de pronation. La chaussure va s'effondrer vers l'intérieur et le pied aura tendance à s'écraser. Vous pesez plus de 80 kg ? Prenez un modèle avec un contrôle anti-pronation. Au contraire, si vous avez un poids léger, misez sur des modèles universels. Il en est de même pour les supinateurs.



L'AMORTI

Proscrivez les chaussures trop légères. Il est important d'avoir un bon amorti. N'oubliez pas que le contact du talon au sol impose une décélération brutale qui génère l'onde de choc. Si votre chaussure manque d'amorti, il y aura

alors trop de vibrations qui vont parcourir l'ensemble du corps à chaque impact au sol. Trop fine et trop souple, elle peut entraîner maux de dos, tendinopathies rotuliennes, du tibia postérieur, des métatarsalgies, aponévrosites



et autres inflammations. Bref, plus votre poids est important, plus vos semelles devront être épaisses et résistantes.

LE MAINTIEN

Une bonne chaussure de sport doit répartir la pression du pied de manière uniforme. Elle ne doit pas engendrer d'ampoules dues aux frottements. Vous devez vous sentir bien dedans. Attention à certains détails comme les coutures, notamment si vous avez des hallux valgus. Si le confort reste un critère très important, le maintien se veut également essentiel. Pour un bon maintien, la chaussure ne doit pas se tordre latéralement.

L'USAGE

Le choix se fait aussi en fonction de la pratique. Vous entraînez-vous de manière occasionnelle, régulière ou intensive ? En loisir ou en compétition ? En intérieur ou en extérieur ? Et



Clarisse Nénard

quel type de sport ? Pour les activités physiques outdoor, comme la marche et la course à pied, elles doivent stabiliser le pied et amortir les impacts au sol. Sur chemins caillouteux, plus ou moins meubles et boueux, misez sur des modèles associant les qualités d'une chaussure tout-terrain. Le système de cramponnage doit



être capable de s'accrocher à tous types de relief.

Pour les sports en salle comme le basket, le handball, le volley, le fitness, etc. elles doivent maintenir le pied et protéger la cheville des changements constants de direction, d'appui et de sauts.

Pour la musculation, la danse, etc. elles doivent offrir stabilité et maintien pour un contact optimal avec le sol, ainsi que légèreté et souplesse pour une certaine liberté de mouvement.

Clarisse Nénard



Animateur

« PAROLES DE COACH » LE SQUAT, L'INDISPENSABLE

Au-delà d'être l'exercice favori des séances GV et des challenges de 30 jours qui circulent sur internet, le squat est un exercice fonctionnel et indispensable à la bonne santé physique de vos pratiquants. En quoi le squat est-il utile ? Comment améliorer la technique chez le pratiquant ? Elodie Sillaro, coach sportive, fait le point.

LE SQUAT, UN MOUVEMENT FONDAMENTAL POUR L'ÊTRE HUMAIN

Le squat est l'un des mouvements fonctionnels fondamentaux, c'est une flexion suivie d'une extension des membres inférieurs. Dès nos premiers mois de vie, avant même d'apprendre à marcher, nous réalisons déjà des squats lorsque nous nous accroupissons. Les habitants des pays orientaux s'assoient souvent dans cette position mais nos modes de vie occidentaux nous ont contraints à nous asseoir uniquement sur une chaise, contribuant à nous faire perdre notre mobilité de hanche, de genoux, de chevilles et provoquer l'amnésie de nos fessiers qui, par manque de sollicitation, ne fonctionnent plus correctement, occasionnant blessures, maux de dos et de genoux.

EN QUOI LE SQUAT EST-IL UTILE ?

Réaliser correctement un squat permet de se déplacer plus efficacement, d'avoir plus de stabilité, de force et d'équilibre. De nombreuses études ont d'ailleurs étayé les multiples bienfaits du squat : renforcement des genoux, des hanches et des muscles des membres inférieurs. Ces derniers stabilisent le bassin et le genou dans la majorité de nos mouvements : se lever, s'asseoir, marcher, courir, sauter. En les renforçant, on limite les douleurs articulaires et les maux

de dos. On s'assure de pouvoir marcher correctement, même à 90 ans ! Le squat sollicite aussi les muscles stabilisateurs du dos et des abdominaux, permettant le travail d'équilibre et de mobilité.

3 PROBLÉMATIQUES LORS DE L'ENSEIGNEMENT D'UN SQUAT

1 L'AVANCÉE DES GENOUX

Il est essentiel de prendre en compte que la capacité à réaliser les mouvements est influencée par la morphologie :



la longueur des fémurs, du buste ou d'autres caractéristiques morphologiques. Certaines consignes rendent difficile l'exécution du mouvement, comme : « les genoux ne doivent pas dépasser la pointe de pied ». Or, dans de nombreux cas, lorsque les genoux avancent légèrement, le buste reste plus droit tandis que les genoux et chevilles travaillent dans une plus grande amplitude.

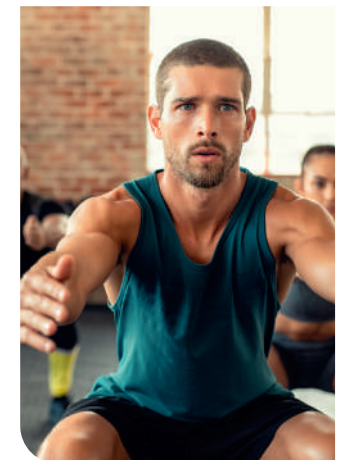
2 LE MANQUE DE MOBILITÉ DES HANCHES

Le bassin et les hanches font la jonction du haut du corps et des membres inférieurs. Ils interviennent dans l'équilibre et la balance droite / gauche des appuis. Il est donc important de pouvoir réaliser l'ensemble des mouvements de hanche, sans restriction. Une limitation peut influencer sur la stabilité du bassin, la courbure de la colonne vertébrale et sa verticalité lors de l'exécution du squat : rétroversion du bassin, dos qui s'arrondit, etc. Dans ce cas, on réduit l'amplitude en travaillant à hauteur d'une chaise, puis de steps empilés, en réduisant progressivement la hauteur. En parallèle, on travaille des exercices de renforcement des membres inférieurs, du dos et des abdos, ainsi que de mobilité.



3 LES RAIDEURS DE CHEVILLES

Des problèmes de raideur de la cheville peuvent contraindre le pratiquant à rentrer les genoux pour



descendre. Dans ce cas, il est intéressant de surélever les talons en plaçant un disque ou une cale sous chaque pied. Pour vérifier la présence de cette gêne, on place le pratiquant dans la position du « chevalier servant » (en appui sur un genou) et l'on dispose un bâton à la verticale devant le pied, à la distance d'un poing fermé. On lui demande ensuite d'avancer le genou et l'on vérifie que le talon ne se décolle pas du sol. Si c'est le cas, cela révèle un manque de souplesse de cheville qui peut être corrigé par des automassages au rouleau, des étirements passifs ou des exercices de mobilité.

Elodie Sillaro



Elodie Sillaro

Reportages

LA GV VOIT AUSSI LA VIE EN ROSE

Entre une rentrée de septembre compliquée et un reconfinement national sonné le 29 octobre par le Gouvernement, de nombreux clubs GV ont toutefois trouvé le temps et les ressources pour promouvoir la lutte contre le cancer du sein et le dépistage précoce en participant activement à l'opération « Octobre Rose ».

Courses, sorties nature, stands en centre-ville ou encore témoignages pendant les séances d'activité physique EPGV, tout a été prétexte pour permettre de récolter des fonds au profit de la recherche médicale et scientifique et des associations partenaires. « Côté Club » vous offre quelques clichés du bel engagement des associations GV.



EN ROSE
Dans les clubs de Gray et de Valay (Haute-Saône), tenue rose de rigueur pour les élèves de Sandrine Wrobel pendant ses cours.



TRADITION
La GV de Savas-Mépin, dans l'Isère, soutient chaque année la cause. Cette année encore, pas question de déroger à cette tradition solidaire.



FERVENTE
Aux Arcs-sur-Argens (Var), Marlène est investie toute l'année dans la promotion des programmes Gym' Après Cancer (GAC) de la FFEPGV dans l'association Gym V Sport Santé Les Arcs et dans les séances GAC de Draguignan. Alors pour Octobre Rose, elle était bien sûr présente aux côtés de la Ligue contre le Cancer.



MOBILISATION INTERNE
Au Codep du Nord, l'ensemble du personnel a affiché son soutien à Octobre Rose sur les réseaux sociaux.



DÉFI ROSE
Le Codep de Lozère était partenaire du « Défi Rose » organisé à Mende. En compagnie d'une dizaine de clubs du département, il a ainsi participé au « Défi Kid » et au Flashmob.



ROSE DES BOIS
Le rose a rayonné dans la campagne girondine avec la sortie « Marche Nordique » des membres de la Gymnastique Volontaire Barpaise.



EN MARCHÉ !
Belle affluence à Villeneuve-lez-Avignon (Gard) pour la Marche Solidaire de 6 km organisée par l'AGV de Villeneuve et la Ligue contre le cancer.

Vincent Rousselet-Blanc

GÉVÉDIT un service + EPGV

BÂTONS DE MARCHÉ NORDIQUE GUIDETTI - VENT DES FJORDS

FABRICATION FRANÇAISE

• ULTRATECH 50 FFEPGV

Paire de bâtons fabriqués en France, composit 50 % carbone. Deux versions possibles : soit avec double pointe classique tungstène®, soit avec la double pointe amortie. Poignée liège avec gantelets ergonomiques réglables petites ou grandes mains et détachables par simple clic.
> Tailles disponibles : 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130 cm.



A partir de
48,90€
L'unité



• VERSION POINTES CLASSIQUES

Sur ce modèle, une innovation très pratique, le patin d'asphalte se range dans le haut de la poignée.

Réf.	La paire	
130224	69,90€	48,90 € -30%



• VERSION POINTES AMORTIES

Cette version est équipée d'une double pointe suspendue permettant de mieux absorber les vibrations lors de l'impact au sol et du bouchon d'asphalte Padapt. Le gantelet est équipé de deux sangles élastiques permettant de ranger et bloquer les patins d'asphalte lors de l'utilisation des bâtons sur terrains souples.

Réf.	La paire	
130225	75,90€	52,50 € -30%

G-TECH - GUIDETTI - VENT DES FJORDS

Paire de bâtons fabriqués en France, composit 70 % ou 100 % carbone. Equipée d'une double pointe suspendue permettant de mieux absorber les vibrations lors de l'impact au sol et du bouchon d'asphalte Padapt. Poignée en liège avec gantelets ergonomiques réglables petites ou grandes mains et détachables par simple clic. Le gantelet est équipé de deux sangles élastiques permettant de ranger et bloquer les patins d'asphalte lors de l'utilisation des bâtons sur terrains souples.

FABRICATION FRANÇAISE



70% carbone

• ULTRATECH 70 % DE CARBONE

> Tailles disponibles : 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130 cm

Réf.	La paire	
130223	85,00€	59,50 € -30%



100% carbone

• ULTRATECH 100 % DE CARBONE

> Tailles disponibles : 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130 cm

Réf.	La paire	
130253	95,00€	66,50 € -30%

DESTOCKAGE

PAIRE DE BÂTONS FIRST FFEPGV

Paire de bâtons d'initiation et d'apprentissage pour la marche nordique. En fibre de verre avec 20 % de carbone. Pointes tungstène inclinées avec patins d'asphalte. Poignées en liège avec gantelets détachables par clips.

> Tailles : 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130 cm.

~~39,90€~~

-40%

23,95€



Pièces détachées pointes, patins... sur demande

Réf.	
130236	

SAC POUR 1, 2 OU 3 PAIRES

Avec fermeture zippée sur toute la longueur du sac, cordon de serrage sur le haut et bandoulière de transport. Long. 135 x Diam. 10 cm



~~8,90€~~

-25%

6,65€

Réf.	
170094	

~~24,95€~~

-20%



CEINTURE 1 BIDON

La ceinture ventrale est très pratique pour vos sorties en marche nordique ou randonnée. Elle dispose d'une poche de rangement pour les papiers, portable, clés, etc. Elle est équipée d'une ceinture à double réglage pour un meilleur maintien. Livrée avec une ou deux gourdes de 50 cl.

Réf.	Contenance
410313	1 bidon

COMMANDEZ
par téléphone au 02 41 44 19 76
www.gevedit.fr

GÉVÉDIT - ZA Grand Maison - 120 rue Louis Pasteur - 49800 TRÉLAZÉ
Télécopie : 02 41 47 65 00 - Courriel : contact@gevedit.fr

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



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

Création : GÉVÉDIT . Offre spéciale dans la limite des stocks disponibles, validité prix jusqu'au 31/03/2021 - AP13

VOTRE ACTIVITÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ



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

www.groupama.fr/assurance-associations



Groupama

ASSUREUR OFFICIEL