côtéClub

DIRIGEANTS & ANIMATEURS

Actualités fédérales

Des acteurs du développement mieux armés

Actualités Clubs

L'extérieur, pour sortir de la crise ?

1ers Trophées RSE – FFEPGV

Et les lauréats sont…

#50

MARS/AVRIL 2021

Fédération Française EPGV

CNCM - 88/90 rue Cardinet 75017 Paris - 11/19

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

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

ÉDITO

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

Alors que depuis un an maintenant la crise sanitaire impose ses contraintes et ses restrictions sur nos activités, la météo, elle, va bientôt se mettre à l'heure du printemps. Et avec elle, s'ouvrent de nouvelles perspectives et possibilités de pratiques, en extérieur cette fois.

Comme vous le lirez dans ce magazine, pour tenter de proposer à leurs adhérents une activité physique indispensable à bien des égards, certains n'ont pas attendu pour transposer leurs séances en salle à l'extérieur. D'autres sont prêts à le faire. Ce n'est pas toujours chose aisée, mais face à l'instabilité du contexte sanitaire, nous les y encourageons et nous les aidons à réaliser cette transition grâce aux formations « animer en extérieur » proposées par nos Coreg. Des formations courtes, efficaces, qui permettent aux animateurs de conserver le lien avec leurs pratiquants et, surtout, de continuer à les faire bouger pour leur bien-être à la fois physique, mais aussi mental ; nous en avons tous besoin.

Bien évidemment, ce retour à une vie sportive ou ne serait-ce que moins sédentaire doit s'effectuer avec prudence. Là encore, « Côté Club » vous livre, dans ses pages, quelques conseils de base pour ne prendre aucun risque avec votre santé lors d'une reprise progressive d'activité physique. Tout en respectant bien sûr les mesures barrières.

Mais tout le monde, pour diverses raisons, ne peut pratiquer en extérieur. La FFEPGV en est consciente. C'est la raison pour laquelle, fin janvier, elle a mis à disposition de ses Codep et de leurs clubs les Programmes « Sport Santé Chez Soi ». Sous l'impulsion des Conseillers Développement de leur Codep, à qui nous donnons la parole dans ce magazine, de nombreux clubs les ont adoptés, les ont mis en place et les ont proposés à leurs licenciés. En deux mois, ces programmes ont déjà ainsi permis, quand c'était nécessaire, de recréer un lien social indispensable, de redonner espoir aux pratiquants les plus découragés ou encore d'entretenir et d'enrichir un sentiment d'appartenance envers une fédération pour laquelle la santé est le bien le plus précieux et l'activité physique, le meilleur moyen de la garder ou de la retrouver.

Alors, c'est le moment, plus que jamais, de se remettre au sport et de motiver nos proches à pratiquer une activité physique et à rejoindre nos associations. C'est le moment aussi de redonner espoir à tout un réseau qui, malgré les épreuves, défend coûte que coûte ses valeurs basées sur la convivialité, sur le bien-être, sur la bonne santé pour tous et sur le plaisir de pratiquer ensemble. Je compte sur vous, comme vous pouvez compter sur moi.

Patricia Morel,
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #50 MARS/AVRIL 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 relecture :
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 :
Sara Mattioli

Crédit photos :
Clubs, Codep, Coreg, clubs EPGV, Claude Rouillé, FFEPGV, iStock, Shutterstock

Conception et réalisation :
Gévédit

Imprimeur :
Sétig, 6 rue de la Claie
49071 Beaucouzé

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

CPPAP n° 0624 G 91396
Dépôt légal : n°50, Mars/Avril 2021 -
ISSN : 2258-062X

Impression avec des encres 100% végétales sur du papier FSC (développement durable)

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 | ww.vvf-villages.fr

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

VVF Villages, association de tourisme immatriculée IMO063 110010. Siège social : 8 rue Claude Danzier - CS 80705 - 63050 CLERMONT-FERRAND cédex 2 - FRANCE

SOMMAIRE

Actualités

Actualités fédérales

6. Des Conseillers Développement mieux armés
7. PSF 2021 : à vos projets !

Actualités Codep/Coreg/Club

8. Programme SSCS : et maintenant, on s'y met !
10. L'extérieur, pour sortir de la crise ?

RSE

12. Trophées RSE de la FFEPGV : les lauréats sont...

Tendances

Vie Associative et Juridique

14. Mineurs : fin du certificat médical obligatoire
15. Baromètre FFEPGV : l'indispensable reprise

Sport-Santé

16. Les atouts santé de la pratique extérieure

Animateurs

18 Confinement et sédentarité : faites bouger les enfants !
20. « En pleine forme » : bien reprendre l'activité physique
21. « Paroles de Coach » : liberté de mouvements

Au service des clubs

22. «Vie Quot''» : la bonne posture, partout

DES CONSEILLERS DÉVELOPPEMENT MIEUX ARMÉS

En octobre dernier, la FFEPGV organisait un regroupement des acteurs du développement aux enjeux capitaux en raison de la crise sanitaire. L'occasion d'aborder les questions essentielles touchant au métier de Conseiller Développement, des sujets d'actualité pour notre fédération et de dévoiler un nouvel outil qu'attendaient les territoires. Bilan et retour sur l'événement.

Des participants très satisfaits ! Tel est le premier bilan que Patricia Solesse, vice-Présidente « Formations et Evolutions », et John Picard, Cadre technique national (CTN) tirent du regroupement des acteurs de développement qu'ils ont organisé en octobre dernier. « Ce regroupement visait 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. La crise sanitaire a perturbé son organisation, mais nous avons finalement réussi la prouesse de le mener à bien, en distanciel, avec une forte participation de nos acteurs de développement puisque nous avons eu près de 150 inscrits, dont une centaine de personnes qui ont assisté en permanence aux ateliers sur les trois jours, et 24 intervenants de grande qualité », résume Patricia Solesse. Et l'on peut parler d'événement, car ces trois jours de regroupement et d'échanges ont permis, au-delà des réflexions fructueuses menées dans les divers ateliers thématiques proposés, de présenter aux Conseillers Développement et aux dirigeants présents un formidable nouvel outil mis à leur disposition : un site créé sur SharePoint entièrement dédié à l'animation territoriale des clubs EPGV et regroupant de façon très structurée tous les éléments et informations nécessaires à sa mise en œuvre. « Cet outil, raconte John Picard, cela faisait longtemps qu'on l'imaginait parce qu'il était évident qu'il fallait passer à une mutualisation, en un seul lieu, de nos outils fédéraux et des expériences qui remontent du terrain pour les mettre au service de l'accompagnement et du développement des clubs de nos territoires. Les

acteurs du développement départementaux avaient besoin d'un tel outil, pratique et utile, pour accompagner et conseiller les clubs, développer les offres de pratiques et asseoir le projet politique fédéral.»

UN SITE MULTI-SERVICES

Concrètement, ce site baptisé « L'animation territoriale des clubs EPGV », hébergé sur SharePoint, est accessible à l'ensemble du réseau EPGV disposant d'une adresse Office 365 et aux salariés des comités régionaux et départementaux, qui ont tous été équipés du logiciel l'année dernière. Cet espace se découpe en plusieurs onglets, qui reprennent les thématiques pour la plupart abordées en ateliers lors du regroupement : projet fédéral, marque et portail fédéral, offres de pratiques et découverte des différents Univers, projet associatif et financement, Club Vitafédé, Espace emploi pour les clubs, etc.

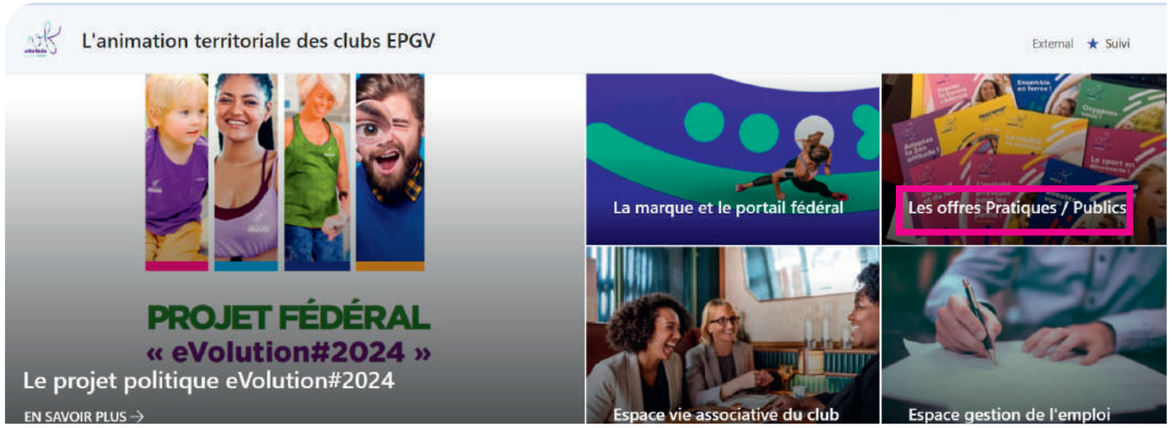
Chaque onglet regroupe alors l'ensemble des outils et informations qui y sont liées et jusqu'alors disséminées ici et là sur les différents autres outils et supports fédéraux. « La centralisation est un atout capital de notre site car ici le Conseiller Développement trouvera par thématique tout ce qui lui est nécessaire pour bien définir, construire et mener un projet sans aller à la pêche aux informations sur les nombreux supports existants », expose John Picard.
Ainsi, pour prendre l'exemple du chapitre « Offre de pratiques Silver », cher à notre CTN, on y retrouve la contextualisation de l'univers Silver dans le cadre du projet politique « eVolution#2024 », un outil statistique par département et par région sur quatre ans (2015-2019), les offres d'animation « Bien Vieillir » et « Maintien de l'Autonomie », mais aussi les offres de formation, les outils de communication spécifiques, un chapitre sur les partenaires des programmes Silver, un autre dédié à la veille et à la concurrence sur ce secteur, ou encore une bibliothèque documentaire, un espace « Actualités » qui reprend les actualités fédérales mais aussi celles qui remontent des territoires pour partager les bonnes pratiques. Ont aussi été créés des espaces avec des accès plus restreints. Parmi eux, un espace de partage et de communication pour le réseau des délégués senior et le « Teams CD » organisé par discussions thématiques, qui permet aux Conseillers Développement de dialoguer entre eux et d'échanger leurs conseils et expériences.

CONSEILLER DÉVELOPPEMENT : UN MÉTIER À MIEUX CERNER

« Nous avons maintenant structuré le réseau et mis à disposition un outil central qui doit permettre aux Conseillers Développement (CD) de remplir avec encore plus d'efficacité leur rôle d'experts, de conseillers et d'accompagnateurs des clubs, poursuit John Picard. Les outils présentés, la qualité des interventions et des ateliers ont été très appréciés et les résultats de nos questionnaires de satisfaction obtiennent de très fortes moyennes. C'est très encourageant pour la suite. » La suite ? De l'aveu de John Picard, qui poursuit l'enrichissement de son site, il faut désormais poursuivre la réflexion sur l'avenir du métier de Conseiller Développement, sur le renforcement de sa formation, sur la gestion du temps de travail de ce poste dont les missions ne sont pas toujours bien identifiées, et travailler encore sur l'accompagnement des clubs et le développement des pratiques. Tout comme le binôme organisateur souhaiterait qu'un titre à finalité professionnelle (TFP) soit créé et finalisé. Des enjeux à la hauteur des défis à relever pour épauler nos clubs fortement impactés par la crise sanitaire. Cette organisation a mobilisé toute une équipe et je tiens à souligner l'engagement collectif, le formidable travail d'équipe qui a permis la réalisation de ce regroupement, l'ensemble des professionnels et les membres du Comité Directeur.

Vincent Rousselet-Blanc

Lien du site :
https://ffepgvinfo.sharepoint.com/sites/



PSF 2021 : À VOS PROJETS !

S'il reste encore quelques éléments de cadrage à réaliser à l'heure où nous bouclons, l'appel à projets au titre des demandes de subventions PSF 2021 est bien programmé. Ainsi, la campagne devrait démarrer durant ce mois de mars 2021.

Les orientations partagées avec le ministère et l'Agence restent inchangées :
• Toute action visant à corriger les inégalités sociales et territoriales en matière d'accès aux pratiques est prioritaire ;
• Toute action de lutte contre toutes les formes de violence est prioritaire ;
• Les Clubs affiliés à la Fédération sont les bénéficiaires prioritaires : l'objectif, d'ici à 2024, est de leur attribuer au moins 50 % de l'enveloppe totale allouée par l'Agence.
N'oubliez pas d'enregistrer toutes les licences de vos adhérents : c'est important pour le dossier.

L'accompagnement de l'ensemble du Réseau EPGV est renforcé :
• La Fédération organise des sessions d'information, en distanciel, pour ses Comités afin de relayer le soutien sur les territoires ;
• Des fiches spécifiques seront jointes à la note d'orientations et priorités fédérales ;
• Plusieurs canaux de diffusion seront utilisés pour communiquer : base de données fédérale i-réseau, espace dédié sur le site fédéral pour le dépôt des différents supports d'aide au montage du dossier, mailings à toutes les structures, etc.

Parce qu'il est important d'anticiper, dès maintenant, la rentrée 2021-2022, le dispositif d'État PSF 2021 est mis en place pour mieux vous soutenir dans la relance de votre activité : l'aide aux structures en difficulté, l'aide aux projets de plan de relance et l'aide aux achats nécessaires pour le respect des mesures sanitaires sont prévues.

Contact :
Service fédéral dédié au PSF :
psf.subvention@ffepgv.fr

Frédérique Chikitou

PROGRAMMES SSCS : ET MAINTENANT, ON S'Y MET !

Le 25 janvier dernier, l'ensemble des comités départementaux EPGV ont pu proposer à leurs clubs la nouvelle offre fédérale des programmes « Sport Santé Chez Soi » (SSCS), présentée dans le dernier Côté Club (n°49 Janvier/Février). Comment la déployer sur le terrain ? Entretien avec Céline Marlot, Conseillère Développement du Codep EPGV de l'Isère.

Vous avez déployé les programmes SSCS dans votre département. Comment avez-vous procédé ?
Ayant participé au programme comme animatrice des séances de marche, j'ai pu, dès le mois de décembre, prendre un peu d'avance sur mes confrères pour en faire la promotion auprès de mes clubs. Mais ce que j'ai fait, tous les Codep ont pu le faire dès le mois de janvier grâce aux visioconférences d'information organisées par la fédération avec les Conseillers Développement et grâce aux kits de communication qui leur ont été fournis par la suite.

Quels moyens avez-vous utilisé pour toucher les clubs ?
La première étape a bien sûr consisté à présenter ces programmes aux clubs et leur faire comprendre le concept de « programmes hybrides ». Nous avons débuté la campagne d'information début décembre avec notre lettre mensuelle « Vita'Infos » et sur nos réseaux sociaux, puis nous avons organisé deux visioconférences d'information auxquelles ont participé 58 de nos 106 clubs du département. Pour ceux qui n'avaient pu être présents, je les ai par la suite contactés par téléphone. J'ai ensuite créé et envoyé à ces clubs, par mail, deux outils récapitulatifs d'information, l'un à destination des dirigeants et le second, à envoyer par le club à ses licenciés. Puis, les trois pages dans le magazine « Côté Club » ont mis en lumière le concept. Jusqu'au lancement des programmes sur le site ffepgv.fr, le 25 janvier, et même après, nous avons poursuivi la communication sur nos réseaux sociaux, organisé un petit jeu concours « photo » avec les premiers utilisateurs du programme et même réalisé une vidéo humoristique.

Quel message avez-vous fait passer à vos clubs pour les convaincre ?
Tout d'abord, étant donné que cette offre de programme est gratuite pour les clubs, qu'elle n'est contraignante pour qui que ce soit et que l'on y croit ou non, j'estime qu'il est du devoir du Codep de la faire passer jusqu'aux clubs, puis jusqu'aux licenciés car finalement, c'est à ces derniers de décider s'ils veulent cliquer ou non sur le programme. Ensuite, au-delà du fonctionnement des programmes, j'ai insisté sur le fait qu'ils allaient non seulement permettre de fidéliser les licenciés actuels en leur proposant une offre adaptée à la situation de crise sanitaire et de conserver le lien avec eux, mais aussi de renouer avec les ex-licenciés et peut-être les faire revenir grâce à des programmes innovants et attractifs puisqu'ils ne coûtent que le prix de la prise de licence. J'ai aussi élargi le discours sur la rentrée de septembre 2021, car on peut imaginer que si ces programmes séduisent, alors ils pourraient intégrer et enrichir l'offre du club et satisfaire des licenciés qui recherchent à pratiquer quand et où ils veulent.

Comment les clubs ont-ils reçu ces messages ?
Très, très bien ! J'avais, par exemple, sur mon département, 18 clubs qui n'avaient saisi aucune licence. Je ne me suis pas cachée, je leur ai dit que pour s'en sortir, il fallait que tout le réseau survive, que leur Codep, leur Coreg et la fédération survivent. Pour ma part, j'ai fixé à 13 000 le nombre de licences à atteindre cette saison pour que le Codep 38 soit à peu près à l'équilibre. En décembre, je n'en avais que 12 000. Mais à fin janvier, il ne me restait plus que 3 clubs

sur ces 18 à ne pas avoir saisi de licence. Mon discours a donc créé un déclic. Tous m'ont remerciée de les avoir éclairés, de leur avoir proposé cette offre qui leur avait permis de ne pas baisser les bras. Aujourd'hui, les premiers retours ont été formidables. Et on s'est dit que l'on allait repartir tous ensemble !

Recueilli par Vincent Rousselet-Blanc

GÉVÉDIT un service + EPGV

BÂTONS DE MARCHE NORDIQUE GUIDETTI - VENT DES FJORDS

FABRICATION FRANÇAISE

Paire de bâtons fabriqués en France, composit avec pourcentage de carbone selon modèle. Deux versions possibles : soit avec double pointe classique tungstène®, soit avec la double pointe amortie tungstène®. Poignée liège avec gantelets ergonomiques réglables petites ou grandes mains et détachables par simple clic.

> VERSION POINTES ET PATINS CLASSIQUES

A partir de 39,95 € L'unité

Disponible en 40% ou 50% carbone

Sur ce modèle, une innovation très pratique, le patin d'asphalte se range dans le haut de la poignée.
> Tailles disponibles : 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130 cm

• ULTRATECH 40% CARBONE

Réf.		La paire	
130128	~~49,95 €~~	39,95 €	-20%

• ULTRATECH 50% CARBONE

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

> VERSION POINTES AMORTIES ET PATINS PADAPT

A partir de 52,50 € L'unité

Disponible en 50%, 70% ou 100% carbone

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

• ULTRATECH 50 % CARBONE

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

• ULTRATECH 70 % CARBONE

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

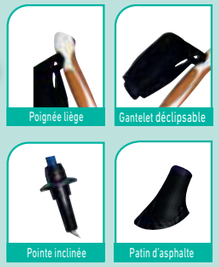
• ULTRATECH 100 % CARBONE

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

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 €



20% carbone

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

Création : GÉVÉDIT. Offre spéciale dans la limite des stocks disponibles, validité prix jusqu'au 31/03/2021 - AP18

COMMENT CHOISIR LA BONNE LONGUEUR DES BÂTONS :

Pour calculer la longueur exacte des bâtons, il suffit de **multiplier sa taille par 0,68**. Commercialisés par tranches de 5 cm. En cas de doute. **Le coude du marcheur doit former un angle droit.**

ATTENTION :
La marque G-TECH prend la mesure de ses bâtons au milieu de la poignée.
Les paires de bâtons G-TECH sont donc plus hautes d'environ 3,5 cm !

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

Fédération Française EPGV | vitafédé

Centrale d'achats de la Fédération Française d'Education 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

L'EXTÉRIEUR, POUR SORTIR DE LA CRISE ?

Avec les annonces successives de confinement, de fermetures de salles et divers couvre-feux, depuis quelques mois, de nombreuses associations et structures ont fait le pari de promouvoir, d'adapter et de tester la pratique de l'activité physique en extérieur. Avec bonheur et même recrutements à la clé.

Lundi 11 janvier, 10h30. Sur le terrain de foot communal d'Argelès-Gazost, petite commune des Hautes-Pyrénées, une petite dizaine de personnes s'agitent bâtons en mains. Il fait -6° C, mais le soleil rayonne sur le terrain et la montagne environnante.

GV d'Argelès-Gazost

Un cadre idyllique pour ces adhérents du club GV de la ville qui, ce matin-là, découvrent la nouvelle activité proposée par leur animatrice Charlotte Eberson : de la marche nordique. Une séance inédite et insolite pour ces pratiquants plus habitués à suivre jusqu'à présent les directives de leur animatrice, au chaud, en salle, dans ses séances de Gym adulte. Comment alors se sont-ils retrouvés dehors, à s'initier et pratiquer une discipline qui n'existait pas dans leur association il y a encore quelques jours ?

« Je n'en pouvais plus de rester confinée, avec des salles fermées. Puis, il y a peu, raconte Charlotte Eberson, le Codep EPGV 65 a proposé à ses clubs le prêt de bâtons de marche nordique. Je suis diplômée et institutrice fédérale dans cette discipline, mais je ne la pratiquais pas au club d'Argelès-Gazost. J'ai parlé de cette opportunité à mon club, et après avoir réussi à convaincre le Président, et nous avons monté en quelques jours un programme de trois séances en une semaine. Le Codep 65 nous a prêté 8 paires de bâtons et j'ai mis à disposition deux paires que je possédais ».

ENGOUEMENT IMMÉDIAT

Le mail aux licenciés pour les informer de la création de ces séances en extérieur et des bienfaits de la marche nordique est envoyé le vendredi 8 janvier. Il n'a pas fallu attendre longtemps pour voir arriver les inscriptions : « Cinq minutes après l'envoi du mail on avait déjà 5 inscrits et 13 après quelques heures. Les cours se sont tous remplis pendant le week-end », poursuit l'animatrice.

Rendez-vous est donc pris ce lundi 11 janvier pour la première séance sur le terrain de sport communal inutilisé. Tous les inscrits, âgés de 54 à 65 ans, sont au rendez-vous, sourire aux lèvres malgré la température. « J'ai été tout de suite marquée par le grand enthousiasme des licenciés. Il y a un mot qui sortait de toutes les bouches : « ensemble ». Ils étaient heureux de se retrouver et de bouger ensemble. Heureux aussi de découvrir une nouvelle discipline malgré le froid et rassurés de voir qu'ils commençaient à avoir trop chaud après quelques minutes d'échauffement », sourit Charlotte Eberson.

La séance se focalise, en douceur, sur l'échauffement, les étirements et l'initiation aux gestes basiques spécifiques de la marche nordique. L'heure et demie de séance passe à toute vitesse, les licenciés en redemandent. « Certains voulaient même déjà que l'on aille marcher dans les sentiers », ajoute l'animatrice, heureuse de la réussite de son initiative. Les deux autres séances de la semaine furent du même ordre : bonheur de partager ce moment en groupe, découverte et plaisir de pratiquer une nouvelle discipline. Pas si nouvelle d'ailleurs car, comme le souligne l'animatrice, la marche nordique est une activité globale, qui met en action 90 % des muscles. « Et puis c'est une séance de marche nordique dans le cadre d'une séance GV, on y retrouve donc des similitudes avec certains aspects de la séance GV adulte prodiguée en salle », précise Charlotte.

Dans la foulée, curieuse de cette popularité soudaine, la mairie a publié un petit article sur l'activité sur son site communal et les demandes d'inscriptions se poursuivent. De bon augure pour, peut-être, envisager la pérennité de la marche nordique au club d'Argelès-Gazost pour la saison prochaine et le recrutement de nouveaux licenciés.

En Savoie, contre l'enfermement et l'impossibilité de pratiquer en intérieur, Murielle Lemaire a aussi pris les devants.

L'ancienne Conseillère Développement du Codep 73 et aujourd'hui animatrice des séances « Zumba Gold » et gym d'entretien pour les seniors du club GV de la Chapelle Blanche, a décidé de faire sortir ses pratiquants plus tôt que prévu.

« En saison normale, explique-t-elle, mon groupe travaille en salle de janvier à mars, puis nous sortons en avril pour des séances de marche active et de marche nordique car je suis formée à ces disciplines. Mais avec les confinements ou les diverses restrictions comme les couvre-feux, mais aussi parce que le système de vidéos à distance était finalement peu satisfaisant et que les seniors n'étaient pas toujours bien équipés en informatique, je les ai invités à pratiquer à l'extérieur dès la fin des vacances de Noël. Ils ont été immédiatement super partants. »

« CHANGER NOS FAÇONS DE TRAVAILLER POUR S'ADAPTER »

L'animatrice propose donc, depuis début janvier à son groupe senior et quand la météo le permet, des séances de marche active ou de marche nordique en alternance, ainsi que du renforcement musculaire et de la gym d'entretien. Succès immédiat et immense plaisir pour tous de se retrouver. Et comme une bonne idée ne vient jamais seule, Murielle Lemaire a également proposé à deux de ses groupes de filles adultes en salle de la GV de la Chapelle Blanche et de l'association GV voisine de Pontcharrin (Isère) de sortir pour découvrir les bienfaits de la marche active et de la « gym oxygène » à laquelle l'animatrice s'est récemment formée. « Cela a été un peu plus dur de les convaincre car elles, contrairement à mes seniors, n'étaient jamais sorties et affronter le froid ne les enchantait guère. J'ai fini par y arriver, elles ont découvert de nouvelles disciplines, une nouvelle façon de pratiquer, parfois même en nocturne avec une lampe frontale, et aujourd'hui elles adorent ! Certaines m'ont déjà assuré qu'elles s'inscriraient aux séances de marche nordique que nous installerons au printemps et grâce au bouche-à-oreille et aux réseaux sociaux, une dizaine de nouveaux adhérents nous ont rejoints. Je compte maintenant les initier prochainement au Bungy Pump car je suis sûre que cela va leur plaire », ajoute l'animatrice, fière d'avoir pu réussir la promotion de ces activités extérieures.

GV Tournefeuille (Haute-Garonne)

« De toute façon, ajoute Murielle Lemaire, étant donné l'instabilité de la crise sanitaire et pour s'adapter aux diverses contraintes, il est indispensable aux clubs et à nous, animateurs et animatrices, de changer nos façons de travailler. J'ai dû organiser des cours le samedi et le dimanche, je me suis adaptée à la météo, j'ai jonglé avec le chômage partiel, etc. Il faut que l'on soit tous réactifs et disponibles. »

UNE FORMATION ADAPTÉE

Cette démarche d'extériorisation des activités ou d'adaptation de l'intérieur à la pratique en extérieur se traduit bien sûr aussi dans la volonté de la politique fédérale et notamment dans la politique de formation des animateurs. Depuis le début de l'année, les Coreg ont ainsi mis en place des sessions courtes, de sept heures, baptisées « Animer des séances en extérieur ». Les Coreg Grand-Est, Pays-de-la-Loire, Bourgogne-Franche-Comté ou Auvergne Rhône-Alpes, pour ne citer qu'eux, ont ainsi déjà proposé à quelques dizaines d'animateurs diverses sessions depuis janvier. « L'objectif de cette formation est de donner aux animateurs les clés pour qu'ils puissent adapter au mieux à l'extérieur les séances qu'ils faisaient en intérieur, témoigne Fabien Mazenot, CTR au Coreg Grand-Est. Ces séances sont basées sur la marche, qui reste la pratique la plus accessible au plus grand nombre. Dans cette période d'incertitudes, il faut s'adapter, c'est une nécessité. Cette formation est l'une des solutions face à l'indisponibilité des salles de pratique et pour garder le lien avec les pratiquants ; elle permet aussi de promouvoir les activités extérieures. »

Vincent Rousselet-Blanc

RSE

TROPHÉES RSE : ET LES LAURÉATS SONT...

Lancés lors de l'Assemblée Générale d'Arles en décembre 2019, en partenariat avec le Crédit Mutuel, les premiers Trophées RSE de la FFEPGV ont leurs premiers lauréats. Cinq structures – Comités et Associations – sur une vingtaine de dossiers reçus, sont ainsi récompensées pour leurs actions et leur démarche en matière de Responsabilité Sociale et Environnementale, l'un des piliers de la politique fédérale EPGV. Les lauréats seront mis à l'honneur à l'occasion de l'Assemblée Générale fédérale. En attendant, Côté Club vous dévoile le tableau d'honneur.

PRIX DES STRUCTURES (1 000 EUROS)

• COREG HAUTS-DE-FRANCE
« DANSONS COMME DES FOUS »

Né en 2014 de l'idée de sensibiliser le grand public aux pathologies mentales et de changer le regard sur les patients atteints de troubles psychiques, voilà maintenant six ans que l'événement et l'association (créée en 2018) « Dansons Comme des Fous » font la promotion de l'activité physique auprès des patients (ados, adultes et seniors) des établissements en santé mentale des Hauts-de-France.
« Cet événement, auquel le Coreg Hauts-de-France est associé pour développer les offres d'animation, accueille le grand public, le monde sportif et le monde de la psychiatrie de la région, détaille Boris Antczak, Conseiller Technique Régional au Coreg Hauts-de-France. On invite les participants à découvrir des activités sportives (yoga, gymnastique volontaire, hockey, volley, vélo elliptique, Zumba, etc.) mais aussi à parler et échanger autour de la psychiatrie et des troubles psychiques pour éviter l'exclusion et la précarité liées aux stéréotypes. » Sans compter, parmi les multiples bienfaits d'une telle opération, l'amélioration des conditions et du bien-être des patients par la mise en place d'activités physiques régulières au sein de leurs établissements. Les bénéfices de l'activité physique et sportive ne se limitent pas au corps ; pratiquer une activité physique régulière, c'est aussi prendre soin de sa santé mentale, remonter son estime de soi, lutter contre le découragement, la crainte du regard social ou l'isolement.

• CODEP EPGV LOZÈRE (48)
« JEU DE PISTE DES SENIORS »

Les licenciés GV du département de la Lozère connaissent bien cet événement qui a célébré sa 11e édition avant la crise sanitaire. Cette manifestation, très prisée des adhérents de plus de 60 ans, rassemble près de 200 seniors valides avec des seniors en établissement (EHPAD) autour d'une journée éco-responsable « sport santé-bien-être » en extérieur. « L'objectif de cet événement culturel et sportif est multiple, détaille Laurence Landrivon, conseillère en développement du Codep EPGV 48. Il s'agit tout d'abord de regrouper, fédérer, créer du lien et fidéliser, puis de réfléchir en équipe, aider les autres et finir ensemble quel que soit le degré de perte d'autonomie. Ceci tout en découvrant le patrimoine de la Lozère. » La manifestation invite également à participer à des ateliers de

prévention et de sensibilisation ou à participer à une conférence débat. Sans oublier l'aspect environnemental au cœur du projet avec un apéritif diététique et éco-responsable (légumes et fruits frais, jus en verre, plats lavables, éco-cup, etc.) et un pique-nique des participants au plus près du « zéro déchet » (peu d'emballage et tri des déchets).

PRIX DES CLUBS (1 000 EUROS)

• GV DE VICHY-BELLERIVE-SUR-ALLIER (ALLIER)
« L'ARBRE À SACS »

Si vous voyez des habitants de Bellerive-sur-Allier et de Vichy (Allier), qui jouxte la commune, faire leur marché ou leurs courses avec de jolis petits sacs en tissu, soyez sûrs que l'association Gymnastique Volontaire de Vichy - Bellerive-sur-Allier en est en partie responsable. En effet, depuis novembre 2019, le club a lancé l'idée de 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. Des sacs, dont les bénéfices de vente servent à planter des arbres. « Nous avons eu envie de changer nos habitudes et de donner un thème écologique

à nos manifestations festives, sensibiliser les gens à la protection de la nature, raconte Danielle Chambon, Présidente du club. C'est un projet qui touche tous les aspects du développement durable et qui crée du lien social en proposant des ateliers couture pour la fabrication des sacs », car la fabrication de ces jolis sacs n'est pas sous-traitée. Ce sont les licenciés de l'association qui les fabriquent eux-mêmes. « Une quinzaine de bénévoles adhérents du club se sont réunis en atelier une fois par semaine pour la fabrication des 300 premiers sacs », précise Danielle. À raison de 100 sacs vendus pour planter un arbre dans les parcs municipaux de la commune ou dans les écoles, l'association en a déjà planté trois. Et elle ne compte pas s'arrêter en si bon chemin.

• « AU JARDIN DE LA FORME » DE L'ISLE-JOURDAIN (GERS)
« CRISE SANITAIRE : S'ADAPTER ET INNOVER »

Depuis mars 2020, il y a un an désormais, l'ensemble des clubs GV ont été frappés par la crise sanitaire qui s'est abattue sur la France. Et nombreux sont ceux qui ont immédiatement réagi et se sont adaptés, avec comme principal objectif de maintenir l'activité physique et le lien social entre et avec les adhérents. C'est le cas de notre lauréat, l'association « Au Jardin de la Forme », club GV de l'Isle-Jourdain. « Il nous a fallu apporter des réponses rapides issues d'un dialogue entre toutes les parties prenantes (dirigeants, animatrices, adhérents). Nous nous sommes vite accordés sur le fait qu'il fallait préserver, au maximum, la continuité de nos 21 cours hebdomadaires et surtout ne pas rompre les liens sociaux indispensables, en particulier pour une partie de nos adhérents âgés ou en besoin de liens (personnes démunies, seules, etc.) » explique Jean-Pierre Duguet, vice-Président du club. L'association a donc dû innover et s'est ainsi vite reportée sur la réalisation et la diffusion en direct de séances vidéo. Mais elle a aussi mis sur pied un réseau d'échanges téléphoniques solidaires avec ses adhérents les plus démunis, assortis d'actions d'aide (par exemple en faisant leurs courses). Tout le monde s'est impliqué dans ce combat contre la crise : les dirigeants de l'association par leur prise rapide de décisions et l'organisation des nouvelles mesures ; les animateurs et animatrices en s'adaptant aux outils numériques (visio-conférence notamment) et à la réalisation des séances d'activité physique en vidéo. Les adhérents, enfin, ont eux aussi été mis à contribution pour, selon leurs compétences, assister les animatrices et les dirigeants dans leurs travaux de développement et d'adaptation et pour, surtout, maintenir le lien avec les plus âgés ou isolés, hors des séances de gym.

PRIX « COUP DE CŒUR » DU JURY (2 000 EUROS)

• ASSOCIATION GYM.V SPORT SANTÉ DES ARCS-SUR-ARGENS (VAR)
« VERS DE NOUVELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES »

C'est une association un peu particulière qui a séduit le jury des Trophées RSE de la FFEPGV puisque la Gym V Sport Santé des Arcs-sur-Argens (Var) a pour principale particularité de se consacrer à un public fragile et souvent en difficulté : des adhérents du programme « Gym' Après Cancer » (GAC).
« Notre association souhaitait depuis un certain temps, développer, en complément de Gym' Après Cancer, d'autres Activités Physiques Adaptées (APA). Nous avons finalement choisi d'aider et d'accompagner nos adhérents vers deux nouvelles APA en leur faisant découvrir la Marche Aquatique Côtière et l'Escrime post-cancer du sein », explique Freddy Kopec, Président du club.
Deux nouvelles activités permettant « d'améliorer leur condition physique, de susciter et d'augmenter le désir de bouger, le désir de reconstruction d'un corps meurtri durant la maladie, mais aussi, grâce à une solidarité de groupe, de leur redonner de l'estime de soi, de la confiance et ainsi, en se fidélisant à ces activités, de rompre l'isolement dont ils sont parfois victimes », détaille le Président.

Vincent Rousselet-Blanc

MINEURS : FIN DU CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

Depuis le 1er janvier 2021, le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive pour les mineurs n'est plus obligatoire. Sara Mattioli, juriste du service Vie Associative et Juridique de la FFEPGV, revient sur les conséquences de cette décision et fait le point pour les autres catégories : majeurs, éducateurs sportifs et adhérents.

L'idée de supprimer le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive pour les mineurs avait été évoquée à plusieurs reprises par le gouvernement en 2020, afin notamment de désengorger les cabinets médicaux. Il ressortait, des discussions sur le sujet, que les mineurs faisaient déjà l'objet d'un suivi médical régulier par leur médecin puisqu'il existe plusieurs visites obligatoires de la naissance jusqu'à la majorité de l'enfant.
C'est donc sans surprise que la loi d'accélération et la simplification de l'action publique (ASAP) du 7 décembre 2020 entérine cette proposition du gouvernement et met fin à la fourniture obligatoire d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive pour les mineurs (modifiant ainsi l'article L 231-2 du Code du sport).
Ainsi, depuis le 1er janvier 2021, les règles relatives à l'obtention ou au renouvellement d'une licence sportive sont les suivantes :

POUR LES PERSONNES MINEURES

Les mineurs doivent fournir à l'association l'attestation de renseignement du questionnaire de santé, réalisée conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale.

En revanche, lorsqu'une réponse au questionnaire de santé conduit le mineur à passer un examen médical, il devra fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive à l'association pour obtenir ou renouveler sa licence.

Pour résumer, la règle devient la suivante :
- Principe : vos pratiquants mineurs doivent vous fournir une attestation au questionnaire de santé pour la délivrance de leur licence sportive.
- Exception : si le mineur et son représentant légal ont répondu « oui » à l'une des questions figurant dans le questionnaire, le mineur devra consulter son médecin et vous fournir un certificat médical pour obtenir sa licence.

POUR LES PERSONNES MAJEURES

Les règles restent identiques pour les personnes majeures souhaitant obtenir ou renouveler leur licence dans une association sportive.
Le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive est obligatoire pour tous les pratiquants majeurs s'inscrivant pour la première fois dans une association sportive EPGV ou se réinscrivant après une période d'interruption (par exemple, si un adhérent s'inscrit l'année 1 et fournit son certificat médical au club, puis ne renouvelle pas sa licence l'année suivante (année 2), mais décide finalement de se réinscrire l'année 3, il devra dans ce cas fournir un certificat médical pour obtenir sa licence).
Le renouvellement de ce certificat médical intervient ensuite tous les trois ans, avec, dans l'intervalle, la fourniture d'une attestation remplie par l'adhérent indiquant qu'il a répondu négativement à l'ensemble des questions figurant dans le questionnaire de santé.
Cependant, lorsque l'adhérent répond « oui » à une question du questionnaire de santé, il doit consulter son médecin avant de pratiquer et remettre un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive à son association.

Pour résumer, la règle est la suivante :
- Principe : Remise d'un certificat médical lors de la première prise de licence (année 1), puis fourniture de l'attestation de santé pour le renouvellement de la licence (année 2 et année 3). Lors de sa quatrième réinscription, l'adhérent devra de nouveau fournir un certificat médical.
- Exception : L'adhérent doit fournir un nouveau certificat médical pour renouveler sa licence dès lors qu'il a répondu « oui » à l'une des questions du questionnaire de santé (en année 2 ou année 3).

POUR LES ÉDUCATEURS ET LES ADHÉRENTS

Pour rappel, la fourniture du certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive ne peut être imposée :
- A vos éducateurs sportifs salariés ;
- A l'ensemble de vos adhérents en raison du Covid lors de la reprise d'activité.

LES ÉDUCATEURS SPORTIFS SALARIÉS

Les éducateurs sportifs ne sont pas soumis aux mêmes règles que les adhérents concernant les certificats médicaux. En effet, l'aptitude à exercer une activité physique de vos éducateurs sportifs salariés est déjà vérifiée à deux égards :
- en tant que professionnels du secteur sportif, ils doivent obligatoirement fournir un certificat médical pour la délivrance de leur carte professionnelle, ainsi que lors du renouvellement de cette carte tous les 5 ans. Les associations doivent donc simplement détenir une copie de la carte professionnelle de l'animateur, laquelle atteste qu'il est autorisé à exercer son activité aussi bien au niveau légal qu'au niveau médical.
- en tant que salariés, les animateurs sont amenés à rencontrer le médecin du travail lors de leur embauche, puis au maximum tous les 5 ans. Le médecin du travail vérifie alors leur aptitude à occuper leur poste de travail et effectue un contrôle de leur condition physique. L'employeur doit ensuite garder toutes les fiches médicales établies par le médecin du travail établissant l'aptitude du salarié.
En conséquence, les associations ne doivent pas demander de certificat médical à leurs animateurs en début de saison sportive. En revanche, elles sont tenues de conserver une copie de leur carte professionnelle, ainsi que les fiches médicales établies par le médecin du travail.

LES ADHÉRENTS DANS LE CADRE D'UNE REPRISE D'ACTIVITÉ EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE

Les règles relatives à la fourniture du certificat médical n'ont pas été modifiées dans le cadre de la crise sanitaire de Covid-19. Ainsi, vous ne pouvez conditionner la reprise d'activité de vos adhérents à la fourniture d'un nouveau certificat médical.
En revanche, il convient de noter que le ministère des Sports préconise aux personnes dites vulnérables au Covid-19 de consulter leur médecin traitant avant la reprise de l'activité sportive. Aussi, il faudra informer vos adhérents de cette préconisation lors de votre reprise, afin que ceux se sachant vulnérables puissent avoir l'aval de leur médecin traitant à la reprise d'une activité physique.

Sara Mattioli

Baromètre

UNE REPRISE INDISPENSABLE

Pour la 10e année consécutive, la FFEPGV a publié en début d'année, en collaboration avec l'institut IPSOS, son Baromètre Sport-Santé. Alors que la pratique sportive est encore soumise à des restrictions, ce baromètre démontre que les Français plébiscitent une reprise de l'activité.

Alors que la reprise des activités sportives était prévue pour le 20 janvier, de nouvelles annonces sont venues repousser cette échéance. Pour autant, les Français sont unanimes : **62 %** jugent que la reprise des activités physiques et sportives est indispensable pour eux-mêmes. Une reprise qui semble encore plus prioritaire pour certains publics : **72 %** des interrogés pensent que les enfants doivent reprendre l'activité physique. Viennent ensuite les personnes isolées (58 %), les télétravailleurs (57 %). **63 %** de Français avouent aussi que l'épidémie de Covid-19 les a convaincus du rôle essentiel de la pratique sportive.

Pour un renouveau de la pratique sportive
Dans ce contexte, les Français expriment des attentes fortes sur le rôle et l'image du sport de demain.

- **92 %** estiment que l'activité sportive devrait faire partie intégrante de notre quotidien et ce, à tous les âges de la vie.
- **89 %** indiquent que la pratique d'une activité sportive est indispensable pour le bien-être psychologique et physique pour les personnes très âgées.
- **88 %** pensent que les entreprises devraient en faire plus pour assurer le bien-être de leurs salariés en menant des actions de sensibilisation et en proposant des offres d'activités sportives.

**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.*

Sport-Santé

LES ATOUTS SANTÉ DE LA PRATIQUE EXTÉRIEURE

Les bienfaits du sport de plein air sur notre organisme et notre moral sont multiples. En bordure de mer, en forêt, en montagne, en plaine, dans un parc, on se dépense plus, on fait le plein d'oxygène et on transforme aussi son état d'esprit ! Tour d'horizon des bonnes raisons qui peuvent nous pousser à pratiquer en extérieur.

Nous sommes à quelques semaines du printemps, c'est le moment de pousser la porte, d'aller dehors et de nous adonner aux activités en extérieur. Marche active, marche nordique, Bungy pump, randonnée, course à pied, cross training, etc. Toutes ces disciplines permettront de vous dépenser tout en profitant d'une bonne bouffée d'air frais et de la lumière. Les avantages de « l'outdoor » sont considérables. Comme l'explique Séverine Vidal, Cadre Technique National (CTN) à la FFEPGV, l'activité physique en extérieur a un double impact : *« le premier est celui des bienfaits de l'activité de support. En salle, nous ne faisons pas d'activité dite d'endurance, alors que celle-ci entraîne de nombreux bénéfices sur l'organisme (cardio-vasculaire, cardio-respiratoire, métabolisme, musculo-squelettique), ainsi que sur le plan mental et cognitif. Le second impact est celui de l'extérieur, du terrain, de l'environnement, etc. »*
Voici donc quelques bonnes raisons de sortir et de vous inscrire aux séances « de plein air » de votre association, structurées notamment autour de la marche, couplées à un peu de renforcement musculaire.

ON SE DÉPENSE PLUS

L'activité physique « outdoor » est incontournable pour construire et améliorer sa condition physique. Elle nécessite aussi de s'acclimater à l'environnement naturel. Le terrain, les montées et les descentes, le vent, la pluie, le soleil offrent une résistance naturelle, et font travailler notre organisme plus fort et brûlent plus de calories.

« Ces dépenses sont augmentées de 10 %, précise Séverine Vidal. *Ce coût supplémentaire est dû à la thermorégulation. Le corps doit rester en permanence à la bonne température, quelles que soient les conditions climatiques. Cette régulation entraîne une certaine dépense énergétique. »*

ON AMÉLIORE SES CYCLES DE SOMMEIL

Le sport engendre une saine fatigue grâce à laquelle on s'endort plus vite, on augmente notre sommeil lent profond (SLP) et on diminue le sommeil paradoxal. Au fil des séances, le sommeil devient plus réparateur. En extérieur, l'activité physique favorise de meilleurs rythmes circadiens grâce à la lumière naturelle. *« L'horloge biologique de l'organisme se régule, ajoute la CTN. Lorsque l'on s'expose régulièrement à la lumière, notre corps se synchronise sur les horaires jour/nuit. Résultat : nous dormons mieux et nous sommes en meilleure forme pendant la journée. »*

ON DOPE SON MENTAL

L'activité physique possède un effet euphorisant grâce à la sécrétion d'endorphines et de sérotonines qu'elle libère. Ce que nous savons moins, c'est qu'une bonne marche en forêt, sur les sentiers côtiers ou en montagne, dégage notre esprit, diminue les pensées négatives obsessionnelles et prévient de la déprime. *« Associer sport et lumière, c'est décupler ce sentiment de bonne humeur. La lumière et le soleil stimulent notre production de béta-endorphines, des hormones qui aident à nous sentir de bonne humeur*, prévient Séverine Vidal. Parmi les neurotransmetteurs, dont le niveau est augmenté par l'activité, figurent également la dopamine et la sérotonine, des régulateurs d'humeur. Celles-ci agissent par le même mécanisme que tous les nouveaux psychotropes : dopaminergiques et sérotoninergiques. On ressent une sensation de mieux-être. Sans compter que l'exercice physique combat la tendance au repli sur soi qui accompagne l'anxiété. *« Selon une étude britannique publiée en 2007, 30 minutes de promenade à la campagne diminueraient le niveau de dépression chez les personnes qui en sont atteintes, enrichit Séverine Vidal. Ces dernières se sentiraient même plus détendues et plus confiantes en elles. »*

ON ÉVACUE LE STRESS

Quoi de mieux qu'une bonne balade en forêt, dans les champs ou sur la plage pour s'aérer l'esprit ? En renforçant naturellement une sensation de bien-être, on arrive plus facilement à s'échapper mentalement, à lâcher prise. On profite du paysage et on respire à plein poumons. On se reconnecte à ses sensations et à la nature. La respiration devient plus ample. Une meilleure oxygénation du cerveau contribue au mieux-être et diminue le stress, la pression artérielle et le cortisol. En plus de nous procurer détente et bonheur, l'activité physique en extérieur booste la créativité. Le cerveau est stimulé par les grands espaces, la beauté des paysages.

ON FAIT LE PLEIN DE VITAMINE D

S'exposer à la lumière du jour, et au soleil en particulier, aide à fixer la vitamine D. Cette dernière joue un rôle essentiel au bon fonctionnement de notre organisme. Sa fonction principale est d'augmenter la concentration de calcium et de phosphore dans le sang. Elle permet également d'assurer une certaine qualité du tissu osseux et musculaire ainsi qu'un bon fonctionnement du système immunitaire. Pourtant, la majorité d'entre-nous en manque. Or, il suffit *« d'être environ 2 heures par jour dehors en hiver, et 10 à 20 minutes au printemps et en été, pour la synthétiser »*, insiste Séverine Vidal, profondément convaincue que nous sommes faits pour être dehors. Cela, quels que soient les aléas climatiques : pluie, vent, froid, chaleur, etc. Et lorsque l'on sait aussi que les phytoncides, les huiles essentielles émises par les arbres, participent à notre bonne santé (réduisent le stress, améliorent le sommeil et renforcent le système immunitaire), ne résistons pas à l'appel de Dame Nature !

ANIMATEURS, PRÉPAREZ-VOUS !

Comme pour toute pratique d'une activité physique, il est important de respecter quelques règles. Concernant l'extérieur, Séverine Vidal, conseiller technique national à la FFEPGV, nous livre quelques conseils de base.

EXTÉRIEUR ET COVID-19 ?

Même si la pratique en extérieur n'échappe pas aux mesures d'ajustement et de protection sanitaire, l'extérieur reste un milieu privilégié dans ce contexte. En cas de fermeture de salle, animer en extérieur peut être un moyen de maintenir les cours. Des formations courtes, de 7 h, « animer une activité extérieure », sont proposées par les Coreg.

DES PROTOCOLES DE MISE EN PLACE

- Analyse de l'environnement : où vais-je donner le cours ? Il est nécessaire de connaître le terrain (dénivelés, obstacles, point d'eau, etc.) pour bien gérer la séance et les pratiquants.
- Limiter le nombre de personnes à 6 et respecter la distanciation sociale de 2m² entre elles, dans les espaces publics. Rester informé de l'évolution du protocole sanitaire. Ne pas aller au-delà de 20 individus par petits groupes de 5.
- Éviter les séances intenses par des températures à -5° C (ou supérieures à 30° C). Proscrire les séances en cas de fièvre ou dans les 8 jours qui suivent un état grippal ou une déclaration de Covid.

QUELLE ACTIVITÉ CHOISIR ?

Tout dépend du public et de la certification de l'animateur. Si nous sommes encore dans une période de confinement, que l'adhérent n'a jamais pratiqué d'activité physique en extérieur, et/ou que l'animateur n'a pas l'habitude de donner des séances en extérieur, la marche reste l'activité de base. C'est la plus facile et la plus naturelle. Elle ne fait pas peur et ne requière aucun matériel technique. Il suffira juste d'intégrer quelques mouvements de renforcement musculaire : squats, fentes, exercice de la chaise, montées et descentes de banc, etc.

Clarisse Nénard

Animateur

CONFINEMENT ET SÉDENTARITÉ : FAITES BOUGER LES ENFANTS !

L'enfant se développe au fil de ses découvertes, de ses expériences, de ses observations et de ses échanges. Contrairement ce que l'on pense, la sédentarité touche aussi bien les adultes que les plus jeunes et même les tout-petits, notamment en période de confinement. Un constat qui incite les animateurs EPGV à développer une véritable expertise au service des besoins de l'enfant.

Jeux de doigts et comptines pour les 9 mois-3 ans, lancers de ballon et jeux d'équilibre pour les 6-9 ans, danse et cardio pour les pré-ados. Même s'il est minoritaire, le public enfant est bien présent dans les clubs EPGV et les animateurs sont les premiers acteurs du sport à participer à leur développement, un rôle d'autant plus important en période de crise sanitaire.

DES ENFANTS DE PLUS EN PLUS SÉDENTAIRES

En France, seul 1 enfant sur 2 pratique une activité physique au moins 1 heure au cours de sa journée. Les jeunes apparaissent désormais comme les premières victimes de la sédentarité et de l'inactivité physique. Les derniers rapports démontrent que les enfants voient leurs capacités cardio-respiratoires diminuer (-25 % en 40 ans selon la Fédération Française de Cardiologie) et sont davantage en situation de surpoids ou d'obésité infantile (1 enfant sur 4 en 2020). De ce fait, « la FFEPGV met tout en œuvre pour redonner sa place à l'enfant dans la pratique sportive et prendre en compte son développement dans toutes ses dimensions : sociale, moteur et affective », souligne Sébastien Desbenoit, Conseiller Technique National (CTN).

Autre fléau pour leur développement psychomoteur et cognitif, les enfants passent de plus en plus de temps devant les écrans, ce qui conduit également à une hausse de la sédentarité. Cette situation s'est accentuée en raison du confinement et de ses répercussions : télétravail, écoles fermées, activités sportives et de loisirs à l'arrêt. Près de 25 % des enfants de 3 à 10 ans passent plus de 3h/jour devant les écrans. Et lorsque les parents travaillent, ils ne maîtrisent pas toujours le temps passé de leurs enfants devant les écrans. Bien que les clubs soient ou aient été fermés, « la FFEPGV propose des occasions aux parents de se retrouver avec leur enfant et d'interagir avec lui via des rendez-vous avec les animateurs EPGV et des séances en visioconférence », explique Sébastien Desbenoit.

LA VISIOCONFÉRENCE, UN OUTIL INDISPENSABLE POUR MAINTENIR LE LIEN

À l'EPGV, la proposition d'activité physique chez l'enfant repose sur l'éducation et l'ancrage de l'activité physique, raison pour laquelle le maintien de la pratique est important en période de crise. Durant le confinement, les animateurs ont donc mis en place des séances virtuelles et proposé aux parents de réserver une heure hebdomadaire pour accompagner les enfants. Au programme, interaction entre parents et enfants, échanges avec l'animateur, transmission d'outils.

« Toutes les situations d'activité et la poursuite de ces habitudes auront des conséquences durables sur la santé, le développement psychomoteur de l'enfant et les liens familiaux », assure Noémie Mari, Conseillère en développement au Codep de l'Allier.

Lors des séances 3-6 ans, l'accent est mis sur le développement des potentiels de l'enfant, sa motricité, la confiance en soi, la coopération via différentes formes d'organisation avec du jeu libre, de la découverte et du jeu codifié. Chez les 7-12 ans, on poursuit l'exploration de toutes les habiletés de base et on diversifie autant que possible en misant sur une approche ludique.

Les tout-petits ne sont pas en reste, « pour préserver et renforcer la relation parents-enfants durant le confinement, les animateurs ont offert différentes situations pédagogiques à reproduire facilement en dehors des séances : comptines, jeux de doigts, situation d'éveil à la motricité comme le corps-à-corps, le franchissement d'obstacles, le travail d'appui et d'équilibre ». La notion de plaisir doit rester importante, car elle est une source de motivation et d'engagement sur le long terme. « Et plus tôt on découvre le plaisir de bouger, plus on a de chances de le conserver tout au long de sa vie », souligne Sébastien Desbenoit.
Des fiches pédagogiques ont également été mises à disposition pour accompagner les parents durant le confinement.

À CHAQUE ÂGE SES BESOINS

La FFEPGV propose trois programmes pour accompagner chaque âge. « Contrairement aux séances traditionnelles, l'animateur n'est pas dans un rôle modèle mais incarne davantage celui de guide » explique Stéphanie Decaudin, Animatrice EPGV dans l'Allier.

• 9 mois - 3 ans : Dès 9 mois, une activité adaptée va aider un tout-petit à accroître sa motricité, découvrir son corps, se repérer dans l'espace, éveiller ses sens et s'ouvrir à la socialisation. Ici, on s'amuse par le mouvement car l'enfant a besoin de bouger, de découvrir, de rencontrer l'autre. Encadré par l'animateur et accompagné de son parent, les séances « Éveil et motricité » aident l'enfant à construire des repères et à prendre conscience de ses possibilités dans un environnement sécuritaire, de confiance et de plaisir, progressant ainsi dans ses acquisitions.

• 3-6 ans : Cap sur l'autonomie avec les 3-6 ans dont les séances contribuent à développer leurs habiletés motrices, découvrir leur environnement et stimuler leur imaginaire grâce à la découverte d'activités physiques et sportives variées.

• 7-12 ans : Plutôt que de diriger les enfants vers une mono-activité (football, volley, athlétisme), la FFEPGV propose d'explorer leurs habiletés et de les diversifier autant que possible dans une pratique multi-sport : se mouvoir librement,attraper, sauter, courir ou encore lancer en vue de l'apprentissage de gestes techniques et spécifiques.

La formation « Éveil et motricité » a pour objectif d'acquérir et d'approfondir les particularités du public enfant de 9 mois à 12 ans : Parents – bébé (9 mois-3 ans), GV Éveil (3-6 ans), GV Découverte (7-12ans). À la suite de cette dernière, les animateurs sont en mesure de mener à bien un projet pédagogique adapté aux besoins de chaque tranche d'âge. Ils conçoivent et animent ensuite des séances ludiques et variées en s'appuyant sur des situations pédagogiques concrètes. Ils peuvent intervenir en clubs EPGV (en extra-scolaire) ou sur les temps d'activités périscolaires, effectifs sur l'ensemble du territoire. Les TAP ont été mis en place afin que davantage d'enfants bénéficient d'activités de découverte et d'enrichissement culturel. La Fédération propose à ses animateurs des outils d'aide au projet périscolaire et des fiches pédagogiques leur permettant de mettre en place des Challenges (jeux favorisant le développement psychomoteur, la créativité, l'ouverture aux autres et l'autonomie des élèves). Pour encadrer les tout-petits, les animateurs peuvent créer des partenariats avec des structures d'accueil en lien la petite enfance : communes, PMI (Protection Maternelle et Infantile), CCAS (Centre Communale d'Action Sociale), centres sociaux ou CAF.

Elodie Sillaro

LES CHIFFRES CLÉS*

• Les moins de 5 ans doivent être actifs 3 h/jour ou 15 min/h.
• À partir de 5 ans : 60 minutes de jeu actif.
• De 5 à 17 ans : 60 minutes d'activité physique par jour afin de renforcer le capital santé cardio-vasculaire.

** ONAPS - Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité / Edition 2017*

Animateur

« EN PLEINE FORME » BIEN REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les beaux jours reviennent et faute de ne pas avoir pu pratiquer pendant de longues périodes à cause des restrictions sanitaires, la reprise de l'activité physique est devenue un objectif prioritaire. Mais avant d'enfiler ses baskets pour marcher, randonner ou courir, certaines précautions sont à prendre.

Quel que soit l'âge, on ne passe pas de l'état de sédentaire à celui de sportif du jour au lendemain. Comment se remettre à une activité physique après de longues périodes d'inactivité ? Comment la démarrer ou la redémarrer sans se blesser ou se décourager après les premières séances ? Voici quelques conseils pour que vos pratiquants attaquent leur reprise sportive dans les meilleures conditions.

UN BILAN MÉDICAL

La reprise de l'activité physique est une bonne occasion de faire un bilan médical. Sachez que selon les recommandations du Club des Cardiologues du Sport, il s'impose d'autant plus si vous êtes un homme de plus de 35 ans ou une femme de plus de 45 ans. L'intérêt est de dépister un éventuel facteur de risque (antécédents familiaux, surpoids, obésité, tabagisme, hypertension artérielle connue, diabète, hypercholestérolémie). Le bilan médical n'a surtout pas pour but de contre-indiquer la pratique de l'activité physique, mais de la sécuriser, de l'orienter, voire de l'adapter, même à ceux qui pourraient ne pas la penser possible.
Les personnes plus jeunes et en bonne santé peuvent se remettre au sport sans avoir fait ce bilan.

CIBLEZ AVEC UN TEST À L'EFFORT

Mesurer la tolérance du cœur à l'exercice permet de repérer des troubles inexistants au repos. Mais cela peut également servir de point de départ pour l'élaboration d'un plan santé, de remise en forme, d'entraînement, ect. Identifier le seuil d'essoufflement aide à construire des entraînements afin de le repousser. Connaître de manière précise le VO2max, le nombre de mml par minute et la quantité d'oxygène qu'un sujet est capable d'utiliser, facilite la préparation des entraînements pour améliorer cette consommation d'oxygène.

UNE ACTIVITÉ SELON SES MOTIVATIONS

Le choix d'une activité physique est avant tout une affaire de goût. Optez pour un sport que vous pratiquerez avec plaisir, été comme hiver. Tenez compte aussi de vos besoins, envies et motivations. En groupe ou en solitaire, l'important est d'être constant.

UN MATÉRIEL ADAPTÉ

Jetez votre vieille paire de tennis à la poubelle ! Il vous faut des chaussures avec un bon maintien et de bons amortis (voir Côté Club 49). N'oubliez pas que leur tout premier rôle est de protéger le pied d'un point de vue traumatique. Ne mégotez pas sur les chaussettes, elles sont l'interface entre le pied et la chaussure. Mesdames, préférez un soutien-gorge ou une brassière de sport avec balconnet. En malmenant vos seins, vous risquez de vous faire mal à la poitrine. D'une façon générale, portez des vêtements dans lesquels vous vous sentez le mieux. Ils ne doivent pas entraver les mouvements, ni être étouffants, ni trop lourds…

SE FAIRE DU BIEN EN DOUCEUR

Même si le corps a une mémoire, l'important est de reprendre progressivement. Choisissez un objectif raisonnable et accessible. N'allez pas au-delà de la douleur ou de l'inconfort : avoir trop de courbatures ou être trop fatigué sont deux raisons pour abandonner. Restez à l'écoute de votre corps.
Donnez-vous quelques mois pour progresser. Augmentez doucement la fréquence et l'intensité et ne vous entraînez pas de manière obsessionnelle. N'alternez pas non plus les

périodes d'arrêt et de reprise et ne sautez pas les étapes, même si vous avez l'impression de perdre votre temps. Acceptez les baisses de motivation et les séances décevantes.
Mais, le plus important : faites-vous plaisir avant tout. Plus vous en prendrez, plus vous serez motivé pour pratiquer régulièrement. L'essentiel est de se faire du bien !

Clarisse Nénard

Animateur

« PAROLES DE COACH » LIBERTÉ DE MOUVEMENTS

Les tensions de la vie quotidienne, les mouvements répétés et la sédentarité raidissent les structures de notre corps, limitant ainsi notre amplitude de mouvement. Douleurs musculaires, articulaires, raideurs et limitations peuvent en découler. Doit-on s'étirer régulièrement pour être libre de ses mouvements ? Oui, mais ce n'est pas suffisant.

Assouplir son corps grâce aux exercices d'étirements permet d'agir positivement sur la composante élastique des tissus mous, notamment des muscles. On parle alors d'extensibilité, en lien avec le degré d'élasticité des muscles. Lorsque le muscle est raide et limite l'articulation, on parle d'hypoextensibilité et à l'inverse, d'hyperextensilibité lorsque l'angle entre les os d'une articulation est maximal. Or, les étirements passifs ne suffisent pas à préserver sa liberté de

mouvement car un muscle ne peut s'étirer indéfiniment, il est limité par les structures osseuses et articulaires.

Il est important de travailler sa capacité à mobiliser, avec contrôle, ses articulations dans toute leur amplitude articulaire.

C'est la mobilité articulaire qui permet de se sentir libre de bouger et de réaliser un mouvement comme s'accroupir (pour s'asseoir) ou lever les bras au-dessus de sa tête (pour enfiler un vêtement). Il suffit d'observer les bébés bouger, ramper, s'accroupir, marcher à quatre pattes pour s'apercevoir qu'ils sont libres de leurs mouvements.

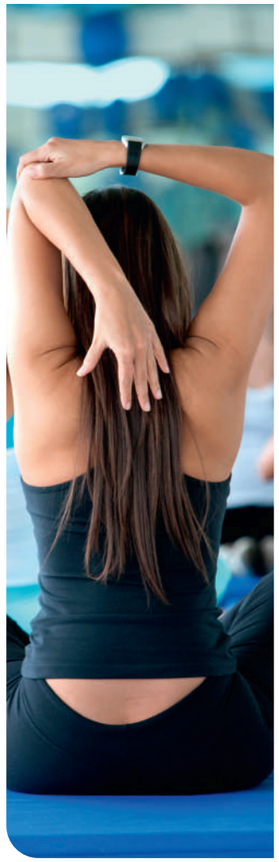
ENTRETENIR LA LIBERTÉ DE MOUVEMENT DE SES PRATIQUANTS

Par nature, les tissus mous comme les muscles et les fascias ont tendance à se rétracter, notamment lors de postures prolongées. C'est le cas des personnes qui maintiennent la station assise de façon répétée et prolongée (travail au bureau, en voiture). En restant dans une posture de flexion de hanche, la personne perd en mobilité d'extension de hanche. Idem du côté du buste, les épaules s'enroulent vers l'avant et l'ouverture thoracique s'en trouve réduite. Progressivement, ses mouvements sont limités car elle n'utilise pas tout l'amplitude que lui offrent ses articulations. Lorsque nous n'entretenons pas notre corps par le mouvement, les muscles se raidissent, les articulations sont limitées et les fascias deviennent moins élastiques (ensemble de tissus conjonctifs enveloppant toutes les structures du corps et les connectent entre elles). Il y a donc un risque de blessure (lombalgies, tendinopathie). La pratique d'une activité physique (notamment avec une répétition des mêmes mouvements) ne suffit pas à l'éviter car en renforçant un muscle, nous le raccourcissons. Cela est d'autant plus vrai si la mobilité est réduite, le mouvement est alors limité et le risque de blessure encore plus important.

LA MOBILITÉ, UN PILIER DE L'ENTRAÎNEMENT

Le travail de la mobilité est un entraînement complet du corps. Les exercices améliorent la capacité des pratiquants à réaliser des mouvements contrôlés (faire des squats avec une amplitude satisfaisante, lever les bras au-dessus de la tête, marcher avec des bâtons de marque nordique). En plus d'accroître leur bien-être, ils seront plus à l'aise dans leur pratique sportive (cross-training, course à pied, marche nordique, longe-côte ou autre). Que ce soit dans votre séance GV classique, de stretching ou de PPG, pensez à intégrer :
• des exercices simples mobilisant l'amplitude articulaire des pratiquants :
rotation des épaules, des hanches, des genoux, des chevilles et d'enroulement de colonne vertébrale ;
• de flexion, extension, flexion latérale et rotation de la colonne, de la ceinture scapulaire et pelvienne ;
• des exercices progressivement plus complexes combinant plusieurs articulations en même temps (ex : overhead squat).

Elodie Sillaro



Au service des clubs

LA BONNE POSTURE, PARTOUT.

Appliquer la bonne posture lors d'un mouvement n'est pas uniquement valable lors d'un cours dans son club GV. Il faut aussi pouvoir l'adapter aux divers moments de sa vie quotidienne et professionnelle. C'est pourquoi le club de Troyes, Akhilleus, a imaginé une web-série familiale dédiée aux bonnes postures des scènes de la vie courante.

Votre ado est affalé dans le canapé, console de jeux à la main, dans une posture que ses cervicales ne doivent pas apprécier ? Roger, votre mari, s'abîme le dos dans son siège de bureau, heure de télétravail après heure de télétravail ? Et vous Monique, cette position de détente est-elle vraiment bonne pour votre dos ? Ces postures mal placées de vos activités quotidiennes ont un impact négatif sur votre santé. Et pour l'association auboise Akhilleus, ce n'est pas uniquement à la salle de sport qu'il faut adopter la bonne posture. C'est pourquoi Christian Marcellot et sa bande d'Akhilleus ont imaginé une web série d'une quinzaine d'épisodes actuellement tournés baptisée « Vie Quot' », prête à être diffusée dès ce mois de mars.

« L'idée est de suivre une famille fictive dans des moments de vie classiques du quotidien. Il y a le père, la mère, l'ado, la grand-mère et le grand-père, que je joue, sourit Christian Marcellot, son concepteur. Sous l'œil d'un éducateur sportif, nous mettons en situation chacun des membres de la famille en situation, à la maison, au travail, au sport, etc., dans des modules vidéo de trois minutes.

Les animateurs de l'association mobilisés pour le programme se chargent de pointer les mauvaises postures. Puis, comme à la manière d'une émission comme « C'est pas Sorcier » dont nous nous sommes inspirés, ils demandent alors à un spécialiste d'analyser les défauts et de nous les expliquer de façon très visuelle en rejouant la scène avec la bonne posture à adopter. » C'est ainsi qu'une tige de brochette composée de chamallows et de fruits pourra servir à décrypter la mauvaise posture de la colonne vertébrale. « Tous les outils utilisés sont des objets du quotidien car nous n'avions bien sûr pas le budget pour fabriquer des maquettes hyperréalistes comme dans l'émission », poursuit Christian.

UN LEVIER DE RECRUTEMENT

Ludique, visuelle, amusante, instructive, la démarche possède également l'avantage de donner envie de prendre une adhésion à l'association. Effectivement, si la vidéo pointe les défauts d'une posture et survole la façon d'y remédier, pour vraiment la corriger on vous renverra vers un atelier postural proposé par l'association pour la corriger réellement. « Et en matière de recrutement ou de développement, si l'on voit plus loin, poursuit Christian Marcellot, on peut adapter la web-série à d'autres milieux, comme à celui de l'entreprise. Nous avons d'ailleurs déjà des contacts avec la BNP ou Vinci, pour développer ce projet pour leurs salariés. » Il prévoit également d'intégrer à ses programmes un nutritionniste ou un médecin, le Dr Valentina Guarino, pour parler d'automédication par exemple.

Quant au canal de diffusion de cette web-série, rien n'était encore arrêté à l'heure où nous bouclions. Akhilleus a noué des contacts avec la chaîne Locale Canal 32, mais aussi avec la CCPAM et le Medef, tous intéressés pour la relayer. Une chose est sûre, elle sera disponible sur le site internet de l'association www.akhilleus.fr.

Vincent Rousselet-Blanc

Le positionnement de la FFEPGV est de proposer le BungyPump comme une activité de prolongement de la marche active et non pas de la marche nordique.

Facile d'utilisation, ce bâton à ressort permet à l'animateur d'agrémenter de façon ludique les séances de marche active, tout en permettant aux licenciés d'augmenter leurs dépenses énergétiques.

Une nouvelle formation a fait son apparition depuis septembre 2020 pour tous les animateurs EPGV, qu'ils soient spécialistes des activités en salle ou en extérieur.
En seulement 7 heures, les animateurs vont pouvoir acquérir les bases techniques et pédagogiques pour proposer cette nouvelle activité dans les clubs EPGV. A l'issue de la formation, ils repartiront avec un manuel dans lequel ils trouveront deux formats de séances en extérieur et un format de séance en salle.
Renseignements sur le site www.sport-sante.fr ou auprès de votre comité régional EPGV.

Bungy Pump Walkathlon

Bâton double fonction : Pump & Rigide ! 4 kg de résistance et système de pompe blocable, Walkathlon se transforme en bâton rigide en un clic. Il est Livré avec un kit de résistance supplémentaire interchangeable de 6 kg pour une utilisation plus sportive. Kit de résistance 8 ou 10 kg sur demande.

			À PARTIR DE :		
Réf.	Réglage du bâton	Utilisateur	La paire	5 paires	10 paires
130229	Entre 102 et 115 cm	< à 1,60 m	-10%	-15%	-20%
130230	Entre 112 et 140 cm	> à 1,60 m	107,95 €	101,95 €	95,90 €

Création : GÉVÉDIT . AP08 - Offre spéciale dans la limite des stocks disponibles, Tarifs saison 2020 - 2021 - Validité jusqu'au 31/08/2021

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

Centrale d'achats
de la Fédération Française d'Education 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

VOTRE ACTIVITÉ
EN TOUTE SÉRÉNITÉ

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

Groupama

ASSUREUR OFFICIEL

www.groupama.fr/assurance-associations

Groupama Paris Val de Loire - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Paris Val de Loire - Société d'Assurance Mutuelle immatriculée auprès du Registre du Commerce et des Sociétés de Créteil - 382 285 260. Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution située 4 Place de Budapest - 75436 Paris Cedex 09 dont le Siège Social est sis 161 Avenue Paul Vaillant Couturier - 94258 Gentilly Cedex. www.groupama.fr. Document et visuels non contractuels - Crédit photo : Shutterstock - Création graphique : Groupama Paris Val de Loire. 12/2019.