

côté club

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS

Actualités fédérales

**Marilyne Colombo,
Présidente de la FFEPGV**

Sport Santé

Attention à la chaleur

Animateurs

Formez-vous à « l'extérieur »

#51

MAI / JUIN 2021



Fédération Française
EPGV



LE CRÉDIT MUTUEL, LA PREMIÈRE BANQUE DES ASSOCIATIONS*

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

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



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

ÉDITO



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

Le 9 avril dernier, à l'occasion de l'Assemblée Générale fédérale et électorale, les représentants du réseau EPGV m'ont fait l'immense honneur de me porter à la présidence de la FFEPGV. Je prends la suite de Patricia Morel et cette nouvelle responsabilité avec humilité, envie et détermination.

Mon mandat s'ouvre avec une volonté de continuité, en termes de vision, avec le projet précédent, « eVolution#2024 ». En effet, les clubs et les territoires doivent rester les priorités absolues de notre Fédération.

Dans le contexte bouleversé que traverse le mouvement sportif dans son ensemble, il me semble également nécessaire de souligner l'importance de la vie associative et de déployer les moyens nécessaires pour qu'elle retrouve sa place.

Le projet politique de notre nouvelle équipe composée de 12 élus fédéraux qui m'entourent, et que vous découvrirez dans ce magazine, a pour ambition d'inscrire le réseau FFEPGV comme partenaire incontournable des français en vue de leur apporter bien-être au quotidien et gestion de leur capital santé.

Sortir plus fort de la crise sanitaire, conserver son leadership dans le paysage sportif Français au titre de 1^{re} fédération sportive accessible à tous, fédération leader du sport santé, tels sont les projets de cette nouvelle mandature de quatre ans (2020-2024).

Avec en ligne de mire Paris 2024, notre fédération doit être et rester une vitrine de premier ordre, défendre ses valeurs, son rôle qui permet l'accès au sport santé pour le plus grand nombre et affirmer sa place de fédération qui doit compter dans cet environnement olympique compétitif.

Marilyne Colombo,
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #51 MAI/ JUIN 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@vitafede.fr
www.sport-sante.fr

Directrice de la publication :
Marilyne Colombo,
Présidente de la FFEPGV
Coordination éditoriale :
Vincent Rousselet-Blanc
Secrétariat de rédaction :
Gévédit

Rédacteurs :
Clarisse Nénard, Vincent
Rousselet-Blanc, Elodie
Sillaro
Ont participé à ce numéro :
Service Vie Associative et
Juridique, Amaury Bargibant

Crédit photos :
Clubs, Codep, Coreg,
clubs EPGV, Claude
Rouillé, FFEPGV, I-Stock,
Shutterstock, AdobeStock

Conception et réalisation :
Gévédit

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

CPPAP n° 0624 G 91396
Dépôt légal : n°51,
Mai/ Juin 2021 -
ISSN : 2258-062X



PROFITEZ DE VOS AVANTAGES ADHÉRENTS !

POUR VOS RASSEMBLEMENTS FÉDÉRAUX, ASSEMBLÉES GÉNÉRALES, RÉUNIONS DE TRAVAIL, FORMATIONS...

5%*
DE RÉDUCTION
sur votre séjour.

50%*
DE RÉDUCTION
sur la location de salle.

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

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION

vvf.fr | 04 73 43 00 00 |   

Association du tourisme solidaire et durable

SOMMAIRE



Actualités

Actualités fédérales

- 6. Une nouvelle présidente pour la FFEPGV
- 8. eVolution#2024 : sur la voie du renouveau
- 10. Réfléchir pour mieux repartir

Actualités Codep/Coreg/Club

- 11. Assoconnect : Service Après-Vente, bonjour !
MSS : le Codep 59 labellisé
Un nouvel organisme de formation certifié
- 12. 45 ans et puis s'en va !
Gym Saint-Exupéry honore ses fidèles

RSE

- 13. RSE : Les bons outils de la FFEPGV

Tendances

Vie Associative et Juridique

- 14. Tenir son Assemblée générale malgré la crise

Sport-Santé

- 16. Éviter le coup de chaud

Animateurs

- 18. Sortez avec « Ma séance plein air »
- 20. « Parole de coach » : rester motivé
- 21. « En pleine forme » : un bâton qui marche !

Au service des clubs

- 22. Au cœur de l'OPP avec Zoé Chameau



MARILYNE COLOMBO, NOUVELLE PRÉSIDENTE DE LA FFEPGV

L'assemblée générale fédérale électorale du 9 avril fut un peu à l'image de la crise : pleine de rebondissements. Le premier étant la non-réélection de Patricia Morel, la présidente sortante, au profit de Marilyne Colombo, nouvelle présidente de la FFEPGV. Retour sur une journée particulière.

Contrairement au 19 février, date de l'ouverture de la première partie - statutaire - de l'Assemblée Générale fédérale avec la présence au siège de Montreuil de la présidente, des élus du Codir, des responsables de service et des salariés du siège, l'effervescence n'était pas au rendez-vous au siège fédéral en ce 9 avril pour la deuxième partie - électorale cette fois. La faute à un 3^e re-confinement national décrété par le gouvernement la veille du week-end de Pâques. On pouvait toutefois y croiser le personnel nécessaire à la bonne tenue de cette AG : les techniciens de Studio 58 chargés de la régie et de la captation vidéo, ceux de QuizBox pour les votes, Charlotte Fourré, dédiée à l'animation des débats, Nadia



Mauche, directrice du service Vie Associative et Juridique, Amaury Bargibant, responsable du service Informatique, Nicolas Muller, Directeur technique national et quelques salariés du siège.

Les autres participants, de Patricia Morel, la présidente, aux élus du Codir, en passant par la commission de surveillance



des opérations électorales et les représentants des différents comités départementaux appelés à voter, avaient été invités - et même contraints - à s'exprimer et suivre l'AG depuis chez eux.

UN BILAN À DÉFENDRE

9 avril. 13h30. « Les valeurs du collectif et l'esprit d'équipe m'ont toujours animée. Je déclare ouverte l'Assemblée générale et électorale. »

Lancée par Patricia Morel, l'AG débute par un résumé du bilan du mandat 2017-2020 (voir page 8-9). Tour à tour, Patricia Morel, Marie-Noëlle Niveau, vice-présidente Accompagnement des territoires, Patricia Solesse, vice-présidente Formations & Évolutions, Marilyne Colombo, vice-présidente Innovations & Recherches, Chargée de mission de l'IRAPS, et Patricia Morel, évoquent leurs principales réalisations : proximité avec les structures, démarche qualité des OF, digitalisation des formations, programmes en faveur du sport-santé, la gestion de la crise sanitaire, etc.

UN NOUVEAU CODIR

Ce bilan effectué sommairement, les 106 votants (représentant 960 voix) présents derrière leur écran sont invités à effectuer un vote test afin de s'assurer du fonctionnement de leur connexion. Quelques minutes plus tard, le vote du nouveau Codir peut se dérouler. 14 candidats, sur les 19 possibles pour former le Codir, se présentent dans une vidéo de deux minutes chacune enregistrée avant l'AG. On y retrouve de nombreux membres du Codir actuel et quatre nouvelles candidatures : Nicole Gallas, Roger Piffault, Véronique Renard et Emmanuelle Dubart. Les 14 professions de foi terminées, le vote du nouveau Codir est lancé.



13 des 14 candidats présentés au suffrage sont élus (voir encadré) dont Ianis Mellerin, médecin fédéral, qui prend la fonction de médecin fédéral national en remplacement de Jean-Claude Bathélémy, démissionnaire pour des raisons de santé.

MARILYNE COLOMBO, NOUVELLE PRÉSIDENTE

Cependant, au sein de ce nouveau Codir, une candidate est manquante : Patricia Morel n'a pas recueilli la majorité des voix pour y figurer. C'est le premier moment fort de cette AG, lequel va logiquement être suivi d'un deuxième puisque Patricia Morel était aussi la seule candidate à la présidence désignée en cas

de présence dans ce Codir. Une pause de 40 minutes afin que le nouveau Codir élu se réunisse pour proposer un nouveau ou une nouvelle candidate à la présidence. 40 minutes plus tard, Roger Piffault, le doyen du Codir nommé et comme le veut la tradition, rapporteur de ce dernier, réapparaît sur les écrans

et annonce : « le Codir soumet à la présidence la candidature de Marilyne Colombo. » 15 minutes de questions-réponses sont alors accordées aux délégués votants pour approfondir le projet de la nouvelle candidate. C'est l'heure du vote. Cinq minutes plus tard, Marilyne Colombo est élue présidente

de la FFEPGV pour quatre ans, jusqu'à l'assemblée générale fédérale électorale de fin décembre 2024. Elle obtient 691 votes pour, 109 contre et 148 abstentions. « Je ne me réjouis pas, car j'ai un profond respect pour les anciens présidents et je sais que ce moment doit être triste pour Patricia, témoigne la nouvelle

présidente. Merci de la confiance que vous m'accordez, le travail ne fait que commencer. Mais pour employer une citation que j'aime : les vents ne sont favorables qu'à ceux qui savent où ils vont. Alors, à très vite. »

Vincent Rousselet-Blanc

UN NOUVEAU CODIR ET 4 NOUVEAUX VISAGES

La nouvelle présidente élue, Marilyne Colombo, pourra compter pour son mandat 2020-2024 sur un Codir de onze élus dont quatre feront leurs premiers pas au Comité Directeur fédéral :



Roger Piffault, 76 ans

- Président du Codep du Cher,
- Animateur EPGV depuis 1985,
- Formateur et membre de l'équipe technique régionale Centre-Val-de-Loire, élu du Codir entre 2004 et 2008.



Nicole Gallas, 72 ans

- Présidente de la GV de Bondoufle (91),
- Membre du Codep EPGV Essonne,
- Membre de la commission disciplinaire nationale.



Véronique Renard, 56 ans

- Licenciée depuis 1993,
- Animatrice depuis 2007,
- Présidente du Codep 37 depuis 2017.

Assemblée Générale - Vendredi 9 avril 2021				
NOM ET PRÉNOM DES CANDIDATS	POUR	CONTRE	ABSTENTION	ÉLU / NON ÉLU
Denis CAPDEVILLE	641	231	88	ÉLU
Marilyne COLOMBO	787	119	54	ÉLUE
Emmanuelle DUBART	830	51	71	ÉLUE
Nathalie DUBOIS	805	92	63	ÉLUE
Jean-Jacques FROUIN	847	60	53	ÉLU
Nicolas GALAS	616	261	83	ÉLUE
Simone LEFEBVRE	729	180	51	ÉLUE
Ianis MELLERIN (candidat à la fonction de médecin fédéral)	940	14	6	ÉLU
Patricia MOREL	372	496	92	NON ÉLUE
Marie-Noëlle NIVEAU	608	271	81	ÉLUE
Roger PIFFAULT	671	240	49	ÉLU
Véronique RENARD	714	115	131	ÉLUE
Christine ROCH	787	115	58	ÉLUE
Patricia SOLESSE	630	287	43	ÉLUE

LES AUTRES MEMBRES DU CODIR RÉÉLUS :

Secrétaire Général : Jean Jacques FROUIN - Trésorière Générale : Nathalie DUBOIS - Vice-Présidente Développement des offres de pratiques et des publics : Simone LEFEBVRE - Vice-Présidente Accompagnement des territoires : Marie-Noëlle NIVEAU - Vice-Présidente Formation et évolution des métiers : Patricia SOLESSE - Denis Capdeville (démissionnaire) - Ianis Mellerin (médecin fédéral) Christine Roch).

Avec la démission du Codir de Denis Capdeville, 7 postes restent vacants dont les élections se dérouleront lors de l'Assemblée Générale, des 11 et 12 décembre 2021 à Arcachon. Conformément aux statuts fédéraux, l'un de ces 6 postes est réservé à une candidature masculine.

EVOLUTION#2024 : SUR LA VOIE DU RENOUVEAU

Ce mandat, porté par le projet fédéral eVolution#24, a marqué un virage pour la FFEPGV : il faut riche de 3 années d'actions, de projets, de réalisations importantes, de réussites, de décisions majeures. Sans oublier qu'il a fallu lutter et surmonter cette crise sanitaire hors du commun, venue remettre en question la survie du réseau. Dotée de caractère et sens de l'adaptation, la FFEPGV a pu mener à bien de nombreux projets, n'a pas abandonné ceux en cours malgré la crise et fonde, pour le prochain mandat, de sérieux espoirs de retour à un avenir plus serein. L'heure est venue d'en tirer le bilan.

eVolution#2024 : vous connaissez tous ce nom de code donné au projet fédéral mis en place par la présidente Patricia Morel et son Comité Directeur Fédéral, dont l'ambition et les choix stratégiques sont d'inverser la courbe des licences en baisse, de stopper les désaffiliations et de redevenir leader du Sport-Santé, en s'appuyant sur les atouts du mouvement EPGV. Derrière ce mot-clé, un

le licencié en lui proposant une offre de pratiques adaptée à ses besoins.

DES ÉVOLUTIONS POUR TOUS

1 POUR LE PRATIQUANT

Le pratiquant a par exemple bénéficié du lancement de « Vitafédé », une marque soutenue par une charte

en cours de réalisation dont notamment la poursuite de la transition numérique. elle permettra de créer très bientôt de nouveaux espaces membres privilégiés ou encore un système de prise et de paiement en ligne de l'adhésion, pour ne citer que ces travaux.

2 POUR LE DIRIGEANT

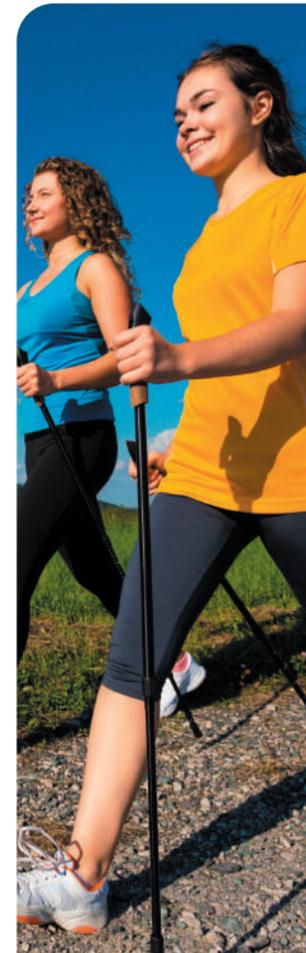
Le dirigeant a lui aussi été accompagné, épaulé, soutenu. Lors de ce mandat, pour plus de proximité et d'informations utiles et pertinentes, le magazine Côté Club a subi un sérieux lifting. Mais c'est surtout dans le domaine de la transition numérique que les évolutions ont été les plus marquantes : équipement des Comités départementaux et Régionaux avec la solution informatique Office 365, amélioration de l-Réseau, aide à la gestion du club avec AssoConnect, lancement du portail fédéral, déploiement du bureau virtuel du dirigeant, accompagnement de proximité à l'utilisation du numérique, etc. Un effort important a également été concentré autour de l'accompagnement du réseau : regroupements territoriaux, service d'accompagnement financier des structures, le PSF, signature d'une convention et accompagnement face aux violences sexuelles, l'expérimentation du club départemental Vitafédé...

Sans oublier bien sûr un accompagnement spécifique pendant la crise du Covid19, notamment en matière d'informations juridiques, de protocoles sanitaires ou d'aides en tous genres. Notons aussi une sensibilisation importante à la démarche de Responsabilité Sociale et Environnementale (RSE) couronnée par la création des premiers Trophées RSE de la FFEPGV, décernés en ce début d'année à trois clubs et deux comités. Enfin, le chapitre « Formation » a lui aussi pu bénéficier de nombreuses actions avec, en point d'orgue, la tenue des premières Assises de la Formation.

3 POUR L'ANIMATEUR

L'animateur a également occupé une place de choix dans le projet fédéral. Le magazine Côté Club lui consacre toujours plusieurs pages afin d'enrichir sa pratique. Sa formation a également été placée au cœur du projet. La FFEPGV a engagé ses Organismes de Formation (OF) dans une démarche de certification Qualiopi qui porte aujourd'hui ses fruits. De nouveaux outils (livret de l'animateur voir p.11) ont été mis à sa disposition, ses offres de formation ont été adaptées et ont évolué, avec par exemple le « E-learning » et la digitalisation des formations choisies. La transition numérique lui offrira

un bureau virtuel et la FFEPGV s'est aussi penchée, entre autres choses, sur sa Formation Professionnelle Continue (FPC).



Enfin, l'animateur a également pu compter sur un travail permanent de développement de ses univers de pratiques, grâce à de nouvelles offres de pratiques (Bungy Pump, séances en ligne, etc) et de formations.

PENSER À DEMAIN

Ce bilan, ici sommaire, présenté de façon plus exhaustive aux comités départementaux et

régionaux et aux clubs qui souhaitent en prendre connaissance ([lien pour consulter le bilan](#)), résume bien l'action soutenue de l'équipe fédérale qui, pendant trois ans, n'a eu de cesse de vouloir renforcer un réseau et des valeurs qui répondent aux besoins de ses licenciés et de ses structures. Mais il faut toujours regarder de l'avant. Ainsi, le Codir, avant de laisser sa place à une nouvelle équipe le 9 avril dernier, a projeté sa réflexion vers l'avenir : « La tâche du prochain mandat s'annonce d'ores et déjà complexe. Comment se projeter dans un mandat qui démarre dans la crise, avec pour postulat de départ des activités quasiment à l'arrêt et un modèle économique chahuté ? Cette période de turbulences, d'incertitudes et de menace peut-elle devenir une opportunité ? »

C'est la réponse à ces questions que la nouvelle équipe fédérale - désormais conduite par la nouvelle présidente Marilyne Colombo - devra désormais apporter. Cependant, « dans tous les cas, poursuit le Codir, le futur Projet Fédéral 2020-2024 devra s'inscrire dans la continuité des mandats précédents, tout en ouvrant plusieurs chantiers majeurs ayant pour objectifs d'unir nos idées afin d'optimiser les forces du réseau pour mieux accompagner les clubs au bénéfice final du licencié. »

Vincent Rousselet-Blanc

DES PROJETS INNOVANTS

De nombreux projets relevant de la stratégie globale fédérale et en réponse aux besoins du terrain ont vu le jour sous ce mandat :

- La marque « Vitafédé, ça bouge à l'EPGV »
- Pack Sport Santé : élaboration d'une offre innovante qui repose sur une pratique complète et diversifiée
- Relations aux publics
 - Conduite du Baromètre Sport Santé : 7^e, 8^e et 9^e éditions
- Événement fédérateur : « Vitafédé Tour » (Report en raison du Covid-19)
- Événements internes et mobilisation des acteurs
 - Regroupement (2019) de l'ensemble des formateurs régionaux afin de lancer la dynamique de la formation digitale.
 - Regroupement des Acteurs du Développement (octobre 2020)
- Observatoire des Métiers et de la formation (OMF)
 - Suivi de la mise en œuvre des CTFEM (Cellules Territoriales Formation Emploi Métier) territoriales.
 - Réflexion sur l'évolution des métiers et sur les besoins en compétences ; création d'un livret « Animateur, quels métiers à l'EPGV ? ».
 - Programmation et encadrement des formations dirigeants
- Observatoire des Publics et des Pratiques (OPP) (voir page 22)
- Institut de Recherche en Activité Physique et Santé (IRAPS)
 - Conduite de 3 recherches autour du Senior : « Impact du marketing social dans les actions collectives de prévention » ; « Pratique sportive des seniors et modes de vie actifs » ; « Activité physique et vieillissement actif en milieu associatif ».
- Relations institutionnelles
 - Relations régulières avec le CNOSEF, les Fédérations affinitaires pour une meilleure reconnaissance de nos actions, de nos valeurs, de notre engagement auprès de tous...

V.R-B



RÉFLÉCHIR POUR MIEUX REPARTIR

Échanger, partager entre les territoires les bonnes pratiques, les bonnes idées, les bonnes actions, pour mieux préparer la rentrée et lutter contre la crise : tel est le souci majeur de la FFEPGV depuis janvier 2021 qui a mis en place deux niveaux de réflexion : un groupe de concertation et les Rencontres Territoriales.

La crise sanitaire a fait naître d'innombrables questions et inquiétudes au sein des associations concernant la survie du réseau EPGV et

feuille de route pour la rentrée de septembre 2021, détaille Patricia Solesse. Il réunit des représentants de l'ensemble de notre réseau :

déroulée en visioconférence le 4 février 2021. « Un groupe important car tous étaient présents, soit 26 personnes, poursuit Patricia Solesse. Les



L'échange et le partage d'idées à toujours été une force de l'EPGV

l'avenir des structures. Depuis janvier dernier, sous la houlette de Patricia Solesse, Marie-Noëlle Niveau et Marilyne Colombo, des actions concrètes d'échange et de concertation entre le niveau national et les territoires ont été engagées. Leur objectif est de mettre en œuvre un plan stratégique de reprise des activités et ainsi de renforcer l'accompagnement et le développement des clubs, à l'aube d'une rentrée capitale.

membres du Codir, Direction Technique Nationale, Comités

participants étaient actifs avec de nombreux échanges, tous



DEUX TEMPS DE RÉFLEXION

Cette action de concertation se décompose en deux temps. Le 1^{er} temps concerne avec le plan de mobilisation coordonnée avec les structures. Il a induit la création d'un groupe de concertation, chargé de recenser des actions et des bonnes pratiques proposées et/ou mises en œuvre par les territoires dans le cadre d'un plan de reprise des activités. « Ce groupe de concertation a pour objectif d'élaborer la

Régionaux et Départementaux, des Conseillers Techniques Régionaux, directeurs de structure, des représentants des DROM ou encore des Conseillers Développement. Les résultats de ces concertations viendront appuyer le Comité Directeur fédéral dans ses prises de décisions afin de favoriser le rebond après la crise. »

La première réunion de ce groupe de concertation s'est

dans une volonté commune du « travailler ensemble ». Cette première réunion a permis de préciser l'objectif général des travaux de ce groupe qui est d'atteindre 324 000 licenciés au 31 août 2022. »

Afin d'utiliser efficacement le fruit de ses réflexions, un espace sharepoint « Espace partagé des bonnes pratiques » a été créé et s'enrichira au fil

des remontées d'idées et d'actions dégagées lors de ces concertations. Il bénéficiera également des résultats du second temps de réflexion organisé par la FFEPGV : les Rencontres Territoriales. C'est en effet le second niveau de cette mobilisation des réflexions.

« Ces rencontres territoriales, explique l'élue fédérale, réunissent cette fois le Comité Régional et les Comités départementaux de chaque région. Elles ont pour objectif de faire remonter les actions réalisées sur les territoires, puis de les partager pour que l'on s'en inspire dans la feuille de route programmée pour la rentrée. Ces temps de concertations et de rencontres ne sont pas déconnectés les uns des autres. Ils apporteront des éléments et vont nous permettre de nous projeter dans l'avenir. »

Rendez-vous donc en septembre avec une feuille de route attendue et dont nous vous reparlerons plus en détail dans Côté Club.

Vincent Rousselet-Blanc



ASSOCONNECT : SERVICE APRÈS-VENTE, BONJOUR !

Vous avez été nombreux à nous faire part de vos besoins d'accompagnement et de proximité avec les équipes AssoConnect dans votre utilisation quotidienne de la solution. Nous sommes heureux de vous faire part de l'évolution du partenariat et de vous annoncer que, dès aujourd'hui, vous pouvez contacter l'équipe support d'AssoConnect directement depuis votre plateforme. Cette fonctionnalité est disponible pour l'ensemble des clubs, comités départementaux et régionaux !

Pour contacter le support technique d'AssoConnect, rien de plus simple :

1. Connectez-vous sur votre espace AssoConnect ;
2. Repérez l'icône en haut à

droite de l'écran ;
3. Cliquez dessus puis laissez-vous guider.
Vous n'utilisez pas encore AssoConnect ?



Comme vous le savez, la Fédération offre AssoConnect à l'ensemble de ces clubs affiliés. Pour les clubs qui n'utilisent pas encore AssoConnect, vous pouvez en faire la demande en suivant les étapes décrites à la fin de cet article. Pour rappel, AssoConnect est une plateforme dédiée à la gestion et la communication de votre club.

Sur AssoConnect, vous pouvez notamment :

- Gérer facilement vos membres.
- Tenir votre comptabilité, même sans compétence particulière.

Un logiciel de gestion pour les associations en

- Envoyer des emailings à tous vos adhérents et suivre la performance de vos emailings.
- Collecter des adhésions et des dons en ligne.
- Créer facilement un site internet et une boutique en ligne.

La crise sanitaire et l'arrêt des activités des clubs renforcent d'autant plus notre volonté de

vous accompagner dans la bonne gestion de vos clubs. Nous vous souhaitons beaucoup de courage pour les semaines à venir.

Pour activer votre compte AssoConnect dans le cadre du partenariat avec la FFEPGV, rien de plus simple :

1. Rendez-vous sur le site <http://bit.ly/FFEPGV-AssoConnect> (ou bien <https://www.assoconnect.com/partenariats/ffepgv/> ;
2. Cliquez ensuite sur le bouton "Créer une plateforme gratuite" ;
3. Remplissez le formulaire et recevez vos identifiants dans les 72 heures.

Amaury Bargibant

MSS : LE CODEP 59 LABELLISÉ

Après l'association Achilleus et le Codep de l'Aveyron, le Codep du Nord est la troisième structure à obtenir le label Maison Sport Santé (MSS). Pour rappel, ce dispositif lancé en 2019 permet à ce public prioritaire, mais aussi à toutes les personnes qui le souhaitent, d'être pris en charge et accompagné par des professionnels de la santé et du sport. L'objectif de ce dispositif est de suivre un programme sport-santé personnalisé susceptible de répondre à ses besoins particuliers et ainsi d'encourager une inscription à une pratique d'activité physique et sportive durable. Candidat lors du deuxième appel d'offres lancé en juillet 2020, le Codep 59 a eu l'immense plaisir de recevoir son label fin mars 2021. « C'est un vrai plus en termes d'image, se félicite Florian Arnaud, conseiller développement du Codep du Nord et l'un des moteurs de cette candidature. Notre projet comporte deux niveaux. Le premier, digital, permettra d'orienter les demandeurs et de les mettre en relation avec les interlocuteurs et spécialistes dont ils ont besoin. Le second niveau de notre MSS est de pouvoir accueillir, en présentiel cette fois, ceux qui ont besoin d'un bilan médical plus précis et de faire réaliser ce bilan par nos spécialistes. » Félicitations donc au Codep du Nord qui saisit l'opportunité

de s'intégrer dans un nouveau système qui compte aujourd'hui 288 Maisons Sport Santé et qui donne à cette structure et au réseau EPGV une nouvelle légitimité dont elle saura, à n'en pas douter, tirer profit.

V.R-B

UN NOUVEL ORGANISME DE FORMATION CERTIFIÉ

Pour faire suite à l'article du Côté Club n°49 sur la démarche de certification Qualiopi des 17 organismes de formation (OF) de la FFEPGV, un nouveau COREG vient d'obtenir la certification de son OF. En effet, l'organisme de formation du COREG EPGV Bretagne a été certifié au mois de mars dernier par AFNOR Certification pour 3 ans. Il est le 3^e OF de la FFEPGV à répondre aux exigences de la certification. L'OF du Coreg Grand-Est a, quant à lui, passé l'audit avec succès. Cette démarche collective a permis de questionner nos pratiques, d'améliorer notre fonctionnement et de souder l'équipe autour d'un projet à long terme. Cette certification pour 3 ans garantit à notre réseau breton de bénévoles, de professionnels et clubs une offre de qualité ainsi qu'une possibilité de prise en charge des actions de formation des acteurs par les OPCO. Pour l'organisme de formation, cette reconnaissance lui assure une meilleure visibilité.

45 ANS ET PUIS S'EN VA !

Pour Françoise Jouffe, l'histoire avec la FFEPGV avait débuté en 1976, en Bretagne, lorsqu'elle devint animatrice. Elle s'est terminée fin janvier 2021, à Lille, avec le départ à la retraite de la Conseillère Technique Régionale



du Coreg Hauts-de-France. « Ma mère était trésorière et pratiquante dans un club de Rennes, raconte Françoise. Plutôt que d'être pratiquante, j'ai décidé de devenir animatrice dès l'âge de 17 ans. » Plongée dans les années 80, Françoise s'empare vite des nouvelles tendances de l'époque. « J'ai vécu la grande période fitness et j'ai lancé à la FFEPGV le mouvement que l'on appelait encore Aérobie à l'époque », poursuit-elle. Secrétaire médicale de profession, Françoise Jouffe déménage au gré des événements de sa vie privée ou professionnelle. Après avoir vécu à Rennes, on la retrouve au Havre, où elle travaille à l'hôpital, puis à Orléans où elle s'investit dans le Codep du Loiret en tant que Conseillère de formation et de Développement. En 2003,

elle quitte le Loiret pour poser ses bagages à Lille, où elle intégrera le Coreg Hauts-de-France en tant que Conseillère Pédagogique Régionale. « Pendant toutes ces années à la GV, je me suis régalée, j'ai travaillé avec des équipes extra et je laisse aujourd'hui derrière moi une équipe dynamique en qui j'ai confiance pour gérer ces périodes compliquées. » Et maintenant ? « Direction Saint-Malo, pour profiter de la retraite et développer de nouveaux projets. » Et si Françoise ambitionne de s'investir dans l'humanitaire, l'univers GV ne sera jamais très loin de ses réflexions à venir. « La GV a été importante dans ma vie, alors si je peux, le lui redonner, je le ferai avec plaisir. Mais pour le moment, je vais souffler un peu », s'amuse-t-elle. Bonne retraite à toi, Françoise,



et merci pour ces quarante-cinq ans de dévouement.

V. Rousselet-Blanc

GYM SAINT-EXUPÉRY HONORE SES FIDÈLES

À l'EPGV, la fidélité et l'investissement se distinguent et se récompensent. Et ce, d'autant plus en période de crise sanitaire qui a vu le nombre de licenciés chuter. L'Association Gym Saint-Exupéry (Var) en a d'ailleurs fait un point d'honneur. Tant et si bien que les dirigeants de l'association ont tenu à honorer, par la remise d'une médaille de la FFEPGV, Armande Pastorelli et Vincent De Cintaz, respectivement adhérents de l'association depuis 49 et 30 ans ! Deux adhérents

exemplaires et motivés. Pour honorer leur fidèle

leur a remis la médaille fédérale de la FFEPGV.



engagement, Hafida Rami, adjointe déléguée au Sport,

La cérémonie s'est déroulée au Stade nautique en présence,

notamment, du Président Michel Ridoux et de Geneviève Chenevoy, présidente de l'association Soroptimist, partenaire de l'association pour le financement des sports sur ordonnance. En effet, « Gym St Ex » propose également, en plus des activités GV classiques, des programmes sportifs adaptés aux personnes souffrant de maladies chroniques, atteintes de cancer ou en rémission (Gym' après cancer et PROGRESS).

V. R-B

RSE

RSE : LES BONS OUTILS DE LA FFEPGV

Afin d'accompagner les organisations sportives dans la structuration et le renforcement de leur démarche de responsabilité sociale et environnementale (RSE), le CNOSF a mis en ligne en 2019 une plateforme dédiée, complétée d'une boîte à outils en mars 2020 (voir Côté Club n°43). La FFEPGV et ses structures se sont immédiatement impliquées, dans cette démarche.

La Responsabilité Sociale et Environnementale (RSE) est la démarche mise en place par une organisation afin d'intégrer les enjeux du développement durable dans ses activités en prenant en compte des critères sociaux, économiques, écologiques,

initiative aux yeux du monde sportif, le CNOSF a ouvert aux fédérations et à leurs structures (des comités jusqu'aux clubs) une boîte à outils RSE. Cette boîte à outils du CNOSF permet à chaque structure qui s'y inscrit de formaliser ou consolider sa démarche RSE. Elle dispose

- Des guides et conseils pour mettre en place une démarche RSE, mobiliser les équipes pour le développement durable, élaborer un rapport (DD), développer le management responsable, mettre en place une stratégie d'achats responsables, mesurer son

LA FFEPGV ET SES STRUCTURES DÉJÀ IMPLIQUÉES

Parmi les 126 outils, fiches et guides mis à votre disposition sur cette plateforme, la FFEPGV et certaines de ses structures, ont déjà pris l'initiative d'en proposer. On peut ainsi retrouver dans la boîte à outils du CNOSF :

- FFEPGV : L'entretien professionnel : préparation et réalisation,
- FFEPGV : Assurer la relève du dirigeant,
- Comité Départemental EPGV Haute-Garonne : Cours dans un Quartier Prioritaire de la Ville de Toulouse.
- Comité Régional EPGV des Hauts-de-France : Formation au métier d'animatrice sportive en non-mixité choisie.
- Comité régional EPGV Auvergne-Rhône-Alpes : Activité physique en milieu carcéral.
- Comité régional EPGV Pays de la Loire : Ateliers Tremplin.
- Comité Régional EPGV des Hauts-de-France : Journées d'activités « Dansons Comme Des Fous ».

Si vous aussi, vous souhaitez partager des outils ou bonnes pratiques, c'est par ici : <https://rso.franceolympique.com/outils>

Vincent Rousselet-Blanc



éthiques, d'innovation... en lien avec toutes les parties prenantes (salariés, bénévoles, partenaires, prestataires, pratiquants, etc). Structurer une démarche RSE, c'est donc faire connaître et valoriser ses actions tout en continuant de faire évoluer cet engagement sociétal et environnemental historique, tant au sein de sa structure et de son réseau qu'au sein de son territoire.

UNE BOÎTE À OUTILS... ET À IDÉES

À cet effet, pour inspirer ceux qui en ont besoin, pour donner l'exemple ou tout simplement pour mettre en avant une

ainsi des bonnes pratiques et des outils développés par d'autres organisations sportives ou acteurs engagés dans les six axes d'actions de la responsabilité sociétale : gouvernance, management responsable, développement des activités sportives, protection de l'environnement, respect des valeurs éthiques, ancrage territorial. Cette boîte à outils se compose aujourd'hui de 126 guides, méthodes, dispositifs, bonnes pratiques, modèles de document, etc. dont 45 nouveaux outils, mis en ligne en février 2021. Parmi ces nouveaux outils, vous trouverez :

impact social, etc ;

- Des outils et guides pour organiser des événements sportifs écoresponsables : guide zéro déchet, zéro plastique, étude d'impact des gobelets, check-list pour choisir un site écoresponsable, annuaire des solutions écoresponsables, bilan carbone, etc ;
- Des outils pour éduquer et sensibiliser : module de formation aux enjeux des événements sportifs écoresponsables, boîte à outils « Protéger les pratiquants », posters éducatifs au développement durable, MOOC Dopage, etc ;
- Des bonnes pratiques.

TENIR SON ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MALGRÉ LA CRISE



Afin d'assurer le bon fonctionnement de l'association, les statuts imposent en général la tenue d'une Assemblée Générale au moins une fois par an. Il s'agit alors de présenter les activités mises en œuvre, les comptes clôturés de la saison, soumettre le budget prévisionnel comportant la cotisation pour la saison à venir ou encore renouveler les dirigeants de l'association. Nos conseils pour la mener à bien en cette période de restriction de déplacement.

Afin de permettre aux associations de respecter leurs obligations statutaires en période de crise sanitaire, des mesures dérogatoires ont été mises en place par l'ordonnance du 25 mars 2020, modifiée par l'ordonnance du 2 décembre 2020. Il est ainsi possible de tenir son Assemblée générale à distance, même si les statuts de l'association ne le permettent pas, au moyen :

- > De la visio-conférence ;
- > Du vote par correspondance.

Ces dispositions ont été prorogées jusqu'au 31 juillet 2021 par décret du 9 mars 2021.

1 ORGANISER UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EN VISIOCONFÉRENCE (ARTICLE 5 DE L'ORDONNANCE)

L'Assemblée Générale peut être organisée en visio-conférence en utilisant des outils tels que Teams, Zoom, Jitsi, Skype, etc. Pour cela, il convient de :

> Choisir un procédé technique permettant aux membres de l'association d'être clairement identifiés et de s'exprimer sur les délibérations, ce qui suppose d'entendre les voix des participants et de garantir une transmission continue et simultanée des débats ;

> Informer par tout moyen (via la convocation, un mail ou autres) les participants de la date,

de l'heure et des modalités leur permettant de suivre l'Assemblée Générale en leur rappelant comment ils pourront exercer leurs droits attachés à leur qualité de membre (par



exemple : s'identifier, voter, participer aux débats, poser les questions sur un tchat par exemple pour ne pas interférer avec les débats...).

Par ailleurs, les modalités prévues par les statuts sur la tenue de l'Assemblée Générale devront être respectées, à savoir :

- > Les délais de convocation de l'Assemblée générale ;
- > Les conditions tenant au quorum et à la majorité pour les votes (lesquels seront comptés à partir des participants identifiés).

Les statuts peuvent prévoir que certaines résolutions soient effectuées à bulletin secret. C'est notamment le cas des votes portant sur des personnes. Pour cela, il est possible d'avoir recours à un prestataire ou un logiciel permettant d'organiser un vote électronique et anonyme

pour l'élection. A titre d'exemple, il existe des logiciels gratuits permettant de procéder de la sorte, comme la plateforme Belenios. Autrement, il est également possible d'avoir

recours à un prestataire payant (comme Voxaly, Quizbox, Paragon, Lumi, Neovote...). Il est également possible d'organiser l'Assemblée Générale en visio-conférence puis de compléter cette visio-conférence par des votes par correspondance ou des consultations écrites antérieurement ou postérieurement aux débats oraux.

2 UTILISER LE VOTE PAR CORRESPONDANCE (ARTICLE 6-1 DE L'ORDONNANCE)

Le vote par correspondance peut se réaliser par mail ou par courrier postal, mais les modalités d'organisation des votes à bulletin secret nécessitent une procédure particulière.

> L'organisation des votes non

anonymes Pour faire adopter les résolutions ne nécessitant pas de vote à bulletin secret, il convient d'adresser aux membres un formulaire avec l'ensemble des résolutions figurant à l'ordre du jour, et ce, par mail ou par courrier. Le formulaire devra faire apparaître, la résolution et un tableau comportant les colonnes « Pour », « Contre » et « Abstention ».

L'organisation des votes à bulletin secret

Pour organiser un vote à bulletin secret par correspondance, par exemple dans le cas de l'élection des dirigeants de l'association, il convient d'utiliser des logiciels garantissant la confidentialité du vote ou de procéder par courrier postal. Dans ce dernier cas, il faudra adresser à chacun des membres de l'association disposant du droit de vote :

- > Les bulletins de vote pour les différents candidats ;
- > Les enveloppes destinées à recevoir les bulletins. Il doit s'agir d'une enveloppe vierge, exempte de tout signe distinctif
- > Une grande enveloppe à l'adresse de la structure. Cette enveloppe mentionne, au dos, la date de l'assemblée générale électorale, le nom et prénom de l'électeur et la mention « signature ». Cette enveloppe est destinée à recevoir les enveloppes contenant le ou les bulletin(s) de vote.
- > Une note explicative du vote par correspondance (Cf. encart).

Il faudra bien entendu fixer une date limite de retour des votes par correspondance et déterminer les personnes qui seront chargées du dépouillement. Dans l'idéal, ces personnes ne doivent pas être des candidats faisant l'objet du vote, ni appartenir au bureau directeur de l'association. Les bulletins reçus postérieurement à la date limite fixée ne seront pas comptabilisés. Le jour de l'Assemblée Générale électorale, il conviendra de procéder au dépouillement des enveloppes. Les enveloppes timbrées vous permettent de vérifier l'atteinte du quorum.

NOTE EXPLICATIVE DU VOTE PAR CORRESPONDANCE À BULLETIN SECRET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ÉLECTIVE DE L'ASSOCIATION XXX

Dans le cadre de l'assemblée générale de l'association EPGV... et compte-tenu de la situation sanitaire actuelle, vous êtes appelé à procéder à l'élection par correspondance des membres du Comité Directeur/Bureau de l'association EPGV XXX.

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

- 1 - Introduire le bulletin de votre choix dans l'enveloppe de vote ;
 - 2 - Insérer l'enveloppe de vote à l'intérieur de l'enveloppe d'expédition ;
- Au dos de cette enveloppe, sont mentionnés la date de l'assemblée électorale, votre nom, votre prénom. Il ne faut pas rayer ni modifier cette enveloppe.*
- 3 - Poster cette enveloppe au plus tard le XXXXX (au moins 5 jours avant la date du scrutin). Vous pouvez aussi déposer directement votre enveloppe à l'adresse suivante :

RAPPEL DES RÈGLES GÉNÉRALES DE L'ÉLECTION

- > Sont considérés comme **VOTES NULS** :
 - Les bulletins trouvés dans l'urne sans enveloppe,
 - Les bulletins portant une mention, annotation ou signe de reconnaissance,
 - Les bulletins mentionnant le nom d'une personne qui n'est pas candidate,
 - Les bulletins illisibles, déchirés ou maculés,
 - Les bulletins trouvés dans l'enveloppe de retour de vote par correspondance sans petites enveloppes,
 - Les enveloppes différentes de celles mises à la disposition des électeurs ou portant des signes de reconnaissance.
- > Sont considérés comme **VOTES BLANCS** :
 - Les bulletins dont les noms de tous les candidats sont barrés,
 - Les enveloppes vides.

Ces votes nuls ou blancs ont le même effet que l'abstention.

PRISE EN COMPTE DU VOTE PAR CORRESPONDANCE

Les noms indiqués au dos de l'enveloppe servent à cocher le nom des votants sur les feuilles d'émargement correspondantes et vérifier l'atteinte du quorum.

MODÈLE DE FORMULAIRE DE VOTE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU ... ORGANISÉE PAR CORRESPONDANCE (Courrier postal ou mail)
 Dans le cadre de l'assemblée générale de l'Association... et compte-tenu de la situation sanitaire actuelle, vous êtes appelé à procéder au vote par correspondance des résolutions figurant à l'ordre du jour.

Nom de l'association / Nom de la personne votant / Nombre de voix

	POUR	CONTRE	ABSTENTION
Exemple Résolution N°1 : Approuvez-vous le compte-rendu d'Assemblée Générale de la saison 2018/2019 ?			
Exemple Résolution N°2 : Approuvez-vous le rapport moral de la saison 2019/2020 ?			
Exemple Résolution N°3 : Approuvez-vous la rapport financier de la saison 2019/2020 ?			

TROP CHAUD POUR FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Avec le thermomètre qui va grimper dans les semaines à venir, il convient de prendre quelques précautions pour profiter des bienfaits de l'activité physique pour votre bien-être et votre santé et de continuer à pratiquer sa discipline de plein air préférée.

L'homme est de nature homéotherme. Quelles que soient les conditions climatiques extérieures, l'organisme maintient la chaleur du corps autour de 37°C. C'est ce que l'on appelle l'homéostasie, c'est-à-dire la capacité à conserver l'état d'équilibre du milieu intérieur, dont les organes vitaux (cœur, cerveau, reins, foie, intestins, etc.). Ainsi, même immobile nous consomons de l'énergie. La respiration, les fonctions d'élimination, l'assimilation des aliments, la digestion représentent des dépenses irréductibles : il s'agit du métabolisme de base. Ce rendement dégage de la chaleur que nous devons évacuer. Cette évacuation, que l'on nomme thermolyse, s'effectue grâce à trois grands systèmes : la respiration, la vasodilatation cutanée et la transpiration, ce dernier étant la plus importante.

Cela explique pourquoi, lorsque nous nous exposons au soleil ou lors de grandes chaleurs, nous nous mettons à respirer de manière plus ample afin pour essayer de rafraîchir l'organisme. Nos veines se dilatent afin de faciliter le transport de la chaleur à travers le sang en direction de la peau où elle va pouvoir s'évaporer. Raison pour laquelle nous devenons rouge. La sueur, quant à elle, abaisse la température de la peau, puis par contact, le sang avant qu'il ne reparte dans l'organisme.

ATTENTION À LA SURCHAUFFE !

Lorsque nous pratiquons une activité physique, les muscles fabriquent davantage d'énergie thermique (75 %) que mécanique. Il n'est donc pas étonnant que la température corporelle augmente jusqu'à 38,5 - 39°C. Venant s'ajouter aux conditions ambiantes, l'organisme doit redoubler d'effort afin de réguler sa température centrale et



d'éviter la surchauffe. À partir de 40°C, le corps n'arrive plus à s'adapter.

En fonction de la température extérieure, de l'intensité de l'effort, de l'âge, du poids, du niveau de forme, de l'entraînement et de l'acclimatation de chacun à la chaleur, le débit sudoral peut varier de 1,5 à 2 litres par heure. Cette perte hydrique peut engendrer une hyperthermie. Le volume d'eau contenu dans le plasma sanguin diminue, rendant ainsi le sang plus épais. Le cœur doit alors fournir plus d'effort pour le propulser dans

les vaisseaux. La circulation devenant plus difficile, le taux d'oxygène et de nutriments alimentant les muscles va s'en trouver amoindri et les capacités d'élimination des toxines diminuées. Crampes musculaires, diminution de la performance, épuisement, céphalées, démarche ébrieuse ou vomissements, sont les principaux signes avant-coureurs d'une hyperthermie.

N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF POUR BOIRE !

Anticipez la déshydratation, surtout en période de grosses chaleurs. Dès que vous perdez de l'eau, vous devez en remettre. La sensation de soif, de bouche sèche, de difficulté de concentration, en sont les premiers signaux. Une déshydratation de 2 % du poids du corps équivaut à une baisse du rendement physique d'environ 25-30 %. Au-delà, au stade de l'homéostasie, les échanges cellulaires et la thermorégulation se dérèglent.

Par sécurité, l'organisme dit stop ! Quand on sait que la sensation de soif diminue avec l'âge et que l'organisme ne sait pas stocker l'eau ni en obtenir suffisamment à partir des aliments, il faut ingérer 1,5 L d'eau tout au long de la journée afin de veiller à bien rester hydraté.

Boire avant, pendant et après votre activité physique permet d'anticiper et de compenser

les pertes liées à la sudation et d'optimiser le fonctionnement des muscles qui en sont composés à 75 %. Avant la séance, permettez-vous un engrangement hydrique. Ne commettez pas l'erreur de vous abstenir de boire de peur d'avoir envie d'uriner. Quand on marche, randonne, pédale, on élimine. Après, vous aidez à pallier les déficits minéraux dus à la transpiration. Vous facilitez ainsi la reconstitution de cette perte, favorisant une meilleure récupération et élimination de l'acide lactique. Attention ! Ne buvez pas trop froid,

sinon gare aux conséquences sur le transit intestinal.

LA BONNE HEURE ET LE BON ENDROIT

Évitez les heures les plus chaudes de la journée. Les rayons amplifient la réverbération. Entre 11 h et 16 h, ils sont verticaux donc au maximum de leur d'intensité. La radiation du soleil va « cuire » votre peau et chauffer le sang, augmentant votre transpiration. Mieux vaut pratiquer à la fraîche. Vous éviterez aussi le vent chaud qui apporte une chaleur supplémentaire.

Empruntez les zones ombragées, les sous-bois... Le sable réfléchit 20 % des rayons, l'écume marin 25 % et la mer 10 %. Les sols noirs, comme le bitume, absorbent les radiations. À 17 h, après avoir emmagasiné la chaleur de toute la journée, ils s'avèrent brûlants. Même si le soleil est au plus bas, vous risquez d'avoir chaud parce que vous courez sur une surface bouillante.

ADAPTEZ VOTRE TENUE

Misez sur les couleurs claires et les fibres qui évacuent la chaleur, libèrent de la fraîcheur et réfléchissent les UVA et UVB. Évitez de porter des vêtements collants, de couleur foncée qui retiennent la chaleur. Un tee-shirt ajouré sera toujours mieux que d'être torse nu. Optez pour des chaussettes anti-transpiration. Talquer ses pieds aide à limiter leur transpiration.

Portez une casquette, un bandana avec une visière. Non seulement ils permettent

d'absorber la transpiration mais protègent de la luminosité qui a tendance à taper sur le système nerveux central. Que le rayonnement soit direct ou indirect, ne faites pas l'impasse sur vos lunettes de soleil. Aspergez-vous le visage et la tête d'eau, le cerveau n'aime pas la chaleur.

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

Pensez toujours à appliquer des crèmes solaires à indice 100 qui résistent à l'eau, spéciales sport. Mettez-en sur toutes les parties du corps : oreilles, nez, cou et toute partie chauve de la tête.

Acclimitez-vous.

Si certaines personnes s'adaptent rapidement à la chaleur, d'autres ont plus de mal. L'acclimatation demeure l'une des meilleures stratégies pour faciliter et laisser le temps à l'organisme de mettre en place les mécanismes d'adaptation physiologique. Ceux-ci vont permettre d'améliorer la tolérance à la chaleur.

Soyez progressif dans l'effort.

Lorsqu'il fait 25°C, l'organisme commence à évacuer plus difficilement la chaleur produite par le travail musculaire. Sous une chaleur cuisante, il s'épuise très vite. Oubliez les performances, les chronos, les fractionnés, les interval-training, etc.

N'allez pas au-delà de ce que votre système cardiaque peut fournir, ni de la chaleur qu'il peut supporter. Restez dans une aisance respiratoire, sportive et physiologique.

Pesez-vous avant et après votre séance. L'écart de poids sur la balance renseigne sur le déficit hydrique et signifie que vous n'êtes pas assez hydraté.

Restez à l'écoute de votre corps. Vous ne devez pas être à la peine. Si vous êtes dans la difficulté, cela signifie que vous êtes en sursollicitation. Le système cardiaque est au-delà de ce qu'il peut fournir et de la chaleur qu'il peut supporter.

Sachez réagir en cas de coup de chaleur. Asseyez-vous à l'ombre contre un arbre et si possible dans un endroit aéré. Rafraîchissez-vous avec l'eau de votre gourde, de la rivière ou de la fontaine, s'il y en a une à proximité. Refroidissez-vous la tête et l'arrière du cou avec un linge humide. Le régulateur de la température corporelle se trouve à la base du cerveau. Si vous ne redescendez pas en température, n'hésitez pas à appeler les secours, en composant le 15 ou le 112 à l'international. Ne risquez pas de tomber dans les pommes ou un arrêt cardiaque. C'est une question de bon sens !

S'il y a bien un sujet sur lequel il est bon d'insister durant cette période estivale, c'est bien celui du coup de chaleur. Alors, ne vous surestimez pas et mesurez vos efforts. C'est ainsi que vous continuerez à prendre du plaisir à pratiquer votre activité physique cet été, en toute sécurité !

Clarisse Nénard

SORTEZ AVEC « MA SÉANCE PLEIN AIR »

Les préconisations sanitaires rythment la saison sportive et nécessitent des adaptations concernant le métier d'éducateur sportif, particulièrement pour l'activité en salle. Si la pratique en extérieur n'échappe pas aux mesures d'ajustement, ses conditions sont plus favorables à la poursuite des séances GV. Profitez des beaux jours pour maintenir votre activité grâce à la courte formation « Animer ma séance plein air ».



Stage GV CODEP 65

Si les animateurs formés à l'univers de pratiques Oxygène (marche active, nordique, aquatique, course à pied et cross training) ont pu maintenir leurs heures de cours malgré les restrictions sanitaires, ceux dispensant des séances en salle furent contraints de transposer leur offre en ligne. « La pratique en visio a permis de se retrouver durant les confinements mais elle s'avère limitée à long terme. Manque de lien social, animateurs isolés, problèmes de connexion à internet [rappelons que de nombreux clubs sont situés en zone rurale] sont quelques-unes des problématiques rencontrées », souligne Alicia Mola, conseillère et animatrice de séances plein air en Hautes-Pyrénées. C'est pourquoi la fédération encourage tous les clubs EPGV à mettre en place des séances en extérieur et accompagne, grâce à une formation spécifique, les animateurs dans l'adaptation de l'offre de pratiques en salle.

UNE FORMATION « EXPRESS »

« La saison 2020-2021 a montré que l'environnement extérieur offrait une pratique plus sûre et plus simple qu'en salle puisque

« LES PRATIQUANTS APPRÉCIENT PRATIQUER EN PLEIN AIR, S'OXYGÉNER ET RETROUVER UN SENTIMENT DE LIBERTÉ. »

les risques de propagation du virus étaient moins importants qu'en milieu cloisonné ». C'est pourquoi Séverine Vidal, cadre technique national et responsable des activités extérieures, et Anne-Marie Garbal, directrice de formation, ont mis au point une courte formation de 7 heures pour accompagner les animateurs dans la mise en place des séances GV en extérieur. Si ces derniers ont déjà les compétences requises pour conduire leurs séances, la formation offre des clés

pour les adapter au milieu extérieur. Comment gérer de façon sécurisée et légale un groupe en extérieur ? Comment repérer le terrain ? De quelle façon organiser sa séance selon

YOGA, PILATES, BOXING, AU-DELÀ DES MURS

Un grand nombre d'activités proposées en salle peuvent être déclinées en extérieur : séances GV classiques (renforcement musculaire, CAF, boxing), activités dansées (step, Zumba), jeux collectifs et d'opposition, activités zen (Pilates, yoga, Body Zen). La formation offre également un format de « séance plein air » clé en main reposant sur la marche active. « Nous déconseillons de pratiquer des séances GV classiques dehors durant la saison la plus froide, c'est-à-dire entre novembre et avril, hormis le Cross-training. Nous avons donc créé un format de séance plus spécifique à l'extérieur et plus adapté aux périodes les plus fraîches », fait remarquer

la discipline et le matériel ? Une fois l'animateur opérationnel, les séances GV en salle peuvent désormais sortir des clubs en toute légalité et sécurité. « Certains animateurs viennent voir comment il est possible d'adapter leurs séances mais aussi comment rassurer leurs pratiquants de poursuivre leur activité physique dehors ou encore comment convaincre les dirigeants de clubs », explique Anne-Marie Garbal, directrice de formation de marche nordique et sportive.

Anne-Marie Garbal. Toutefois, la formation ne permet pas à l'animateur d'ouvrir des cours à l'année qui requièrent, eux, une formation spécifique (marche active, marche nordique, course à pied, bungee-pump) mais permettent d'offrir un avant-goût à ses pratiquants.

INCITER LES CLUBS À SORTIR

Animateurs, pratiquants et clubs de dirigeants peuvent rencontrer des appréhensions. À la suite de la formation, l'éducateur sportif dispose d'un solide argumentaire pour convaincre ces derniers. Côté club, cela permet de compléter les séances en salle et de proposer une offre hybride. Cette offre contribue au maintien de la pratique régulière des licenciés, assurant ainsi leur fidélité tout en ayant la possibilité de recruter de nouveaux pratiquants. Malgré la période tourmentée, les séances en extérieur

rencontrent le succès dans différents départements. C'est en Isère, impulsé par la conseillère de développement Céline Marlot, que l'on trouve le plus de séances en extérieur.



Stage CODEP 33

L'Occitanie n'est pas en reste où « déjà trois formations ont eu lieu, notamment à Toulouse, Montpellier et Tarbes » souligne Valérie Nony, conseillère technique régionale au COREG EPGV Occitanie, qui rappelle que l'animateur titulaire d'un diplôme professionnel (CQP AGEÉ, BPJEPS, animateur EPGV, etc.) peut animer et encadrer en toute sécurité les activités physiques en salle et en extérieur.

« On lève donc les freins juridiques grâce aux diplômes et au respect des conditions sanitaires notamment des jauges, ainsi que les difficultés du point de vue assurantiel », rassure Séverine Vidal.

En avril, c'est en Lozère que la dernière formation de la saison est prévue avant

de reprendre en octobre. Selon Anne-Marie Garbal, l'idée est de répondre aux demandes des départements qui doivent inciter les animateurs à s'adapter aux conditions actuelles ».

UNE BOUFFÉE D'OXYGÈNE

Pratiquer des activités d'endurance en extérieur permet d'associer les effets bénéfiques de l'exercice au contact de la nature et la lumière. Après les différents confinements et le temps passé en intérieur, c'est un bon moyen de récolter un peu de vitamine D (synthétisée à 90 % à partir de l'exposition au soleil). Un apport suffisant permet de combattre les dépressives et d'éloigner la dépression, une aubaine en cette période où la santé mentale des Français est en berne. De nombreuses études ont également démontré que pratiquer du sport en plein air était plus apaisant qu'en salle. Amélioration du sommeil, de l'humeur, de l'immunité ; la pratique en extérieur a tout bon !

Elodie Sillaro

UNE JOURNÉE OXYGÈNE À OULLINS !

En lien avec le Coreg Auvergne-Rhône-Alpes, le Codep EPGV Rhône-Métropole de Lyon a organisé ce que l'on appelle une « journée Oxygène » pour redonner un coup de fouet auprès des animatrices et animateurs du département aux activités extérieures de la FFEPGV. Cette journée gratuite, organisée sur le Stade Marlo d'Oullins, avait pour but de permettre aux participantes, des animatrices EPGV licenciées, d'apprendre ou de réactualiser leurs connaissances sur l'animation en extérieur, en vue notamment de trouver une alternative à la fermeture des salles et gymnases. Il s'agissait également de découvrir ou redécouvrir des pratiques telles que la marche active par exemple, mais aussi de se retrouver le temps d'une journée. Partage d'expérience, échanges, transmission, bonne humeur et un peu de pratique sportive étaient au programme. D'autres journées de ce type ont depuis été organisées à Montbrison, à Bourg-en-Bresse et en Isère.

V.R-B



Journée animateurs, CODEP 33

Animateurs

« PAROLE DE COACH » : RESTER MOTIVÉ

Fermeture des salles, confinements, couvre-feu, déplacements limités, l'activité physique est touchée de plein fouet par la situation actuelle et la motivation des pratiquants est en berne. Comment rehausser le baromètre de la motivation de vos pratiquants ?



1 ENTAMEZ LE DIALOGUE

Lorsqu'ils sont présents à vos cours, prenez quelques minutes pour échanger avec eux avant la séance. Échangez avec eux sur leur moral. Un premier volontaire incite souvent les autres à se délier. Aux plus réservés, proposez-leur de rester quelques minutes après le cours pour converser en toute intimité. N'hésitez pas à mettre en place un questionnaire en ligne et le diffuser via une newsletter pour prendre le pouls et faire un point sur leurs besoins, leurs attentes ou les

freins qu'ils rencontrent. Vous pourrez ainsi mieux répondre à leurs attentes.

2 SOIGNER LE DÉBUT ET LA FIN DE VOS SÉANCES

Vos séances ne consistent pas uniquement à aller marcher, courir ou faire des squats. Elles requièrent un effort qui doit être progressif, précédé d'un échauffement et suivi d'étirements. Outre la nécessité de préparer le corps à l'effort et de le ramener à un état de calme, elle vous démontre que vous êtes le chef d'orchestre de votre séance et qu'un entraînement réalisé seul n'a pas le même bénéfice. Ce sont aussi ces étapes que les pratiquants retiendront et notamment la fin du cours car les sensations de bien-être sont dopées par la production d'endorphines, les fameuses hormones du bien-être. Il est donc important de soigner l'entrée en matière et la clôture de la séance par des exercices adaptés et variés.

3 FAVORISEZ LA CONCENTRATION

Une bonne séance est une séance dans laquelle les pratiquants sont concentrés et pleinement conscients de ce qu'ils sont en train d'effectuer. Avant la pratique, prenez le temps de réaliser un rapide «scan corporel» les yeux fermés, debout ou assis. Durant quelques minutes, demandez-leur de repérer mentalement les

sensations qui les traversent, et cela sans jugement. Puis, incitez-les à se concentrer sur leur respiration avant de rouvrir les yeux. Cet exercice favorise la concentration et est d'autant plus bénéfique lors des cours en ligne. En effet, de nombreux pratiquants sont en télétravail et passent sans transition de leur ordinateur à votre séance. Le scan corporel leur permet ainsi de rassembler leur esprit et de couper avec l'action qui précède la séance.

4 VARIEZ LE CONTENU DE VOTRE SÉANCE

Pour motiver vos troupes, il est important d'apporter de la variété à vos séances. Pour la pratique d'endurance, misez sur des entraînements hybrides mêlant de la préparation physique générale (PPG), du travail technique, du renforcement musculaire au



poids de corps ou au moyen de sangles élastiques. Concernant le choix de l'itinéraire, privilégiez les circuits sous forme de boucle plutôt que les allers-retours, plus monotones. Côté cours en

ligne et séances en extérieur, la découverte de nouveaux exercices, l'utilisation de nouveaux accessoires offriront un regain d'intérêt. Sortez vos séances GV à l'extérieur grâce à la formation « Animer ma séance plein air » (voir p 18-19).

5 CULTIVEZ LEUR FORCE MENTALE

Dans une période de sédentarité forcée, l'activité physique permet de se réapproprier son corps. Soulignez les efforts des pratiquants, mettez en valeur leur réussite pour favoriser la confiance en soi. Mettez également sur la cohésion de groupe et l'ambiance de vos cours car le sentiment d'appartenance à une communauté favorise la motivation. Utilisez des organisations pédagogiques (jeux collectifs, d'opposition, défis, etc.) pour solliciter des

ressorts psychologiques dont l'enjeu repose sur leur bien-être et leur santé (et non sur la performance).

Élodie Sillaro



Élodie Sillaro

Animateurs

« EN PLEINE FORME » : UN BÂTON QUI MARCHE !

Le choix des bâtons de marche nordique est aussi important que celui des chaussures. Découvrez comment bien les choisir en fonction de votre taille et de votre pratique.

Pour la randonnée et la marche nordique, les bâtons sont un équipement indispensable. Comme vous le savez, lorsque l'on le plante devant soi et que



l'on se propulse avec, tout le corps travaille. Le balancement naturel des bras est accentué. Les biceps, les triceps, les épaules, les pectoraux, le cou sont autant sollicités que les fessiers et les jambes. Par ailleurs, ils aident aussi à réduire la fatigue musculaire des membres inférieurs, à corriger et à travailler sa posture, à renforcer l'équilibre et la stabilité, à franchir des obstacles. Servant d'intermédiaires entre le marcheur et le sol, certains critères sont à prendre en compte pour bien les choisir.

MONOBRIN OU MULTIBRINS ?

Les bâtons de marche nordique se composent principalement en un unique brin (monobrin),

c'est-à-dire en un seul tenant. Dépourvus de système de serrage, ils sont extrêmement robustes, très flexibles et bien équilibrés lorsqu'on les tient en main.

Dans la catégorie des multibrins, il existe deux modèles : les bâtons télescopiques et ceux pliables. Les premiers se règlent en taille mais ne se plient pas. S'ils furent déconseillés par les spécialistes car jugés comme n'étant pas assez résistants, les technologies ont évolué. Leur système de blocage est devenu plus fiable. Les seconds, constitués en deux, trois ou quatre brins sont pliables. Faciles à emporter, pratiques et très compacts, ils se glissent aisément dans le sac à dos entre deux utilisations.

UN TUBE EN ALUMINIUM OU EN CARBONE ?

Outre le brin, il est primordial de choisir ses bâtons en

fonction des matériaux qui les composent. Non seulement ils ont une influence sur le prix, mais aussi sur votre bien-être. Encore une fois, le bâton sert d'intermédiaire direct entre le sol et votre main. Chaque planté de bâton génère plus ou moins de vibrations selon le terrain emprunté et la composition du tube. Dans la durée, celles-ci peuvent engendrer des douleurs dans les bras, les épaules et le cou, voire des tendinites. Donc attention à ceux composés de 100 % d'aluminium. Ils absorbent mal les chocs et sont très rigides. Préférez ceux constitués de 70 % de carbone. Plus la proportion de cette fibre sera importante, plus ils seront légers, solides, maniables et très souples au sol. Vous ressentirez ainsi moins de vibrations dans les poignets et les épaules.

POIGNÉE ET DRAGONNE

Les poignées doivent bien tenir en main et absorber la transpiration. Celles en plastique sont déconseillées, elles sont dures et n'absorbent pas du tout la sueur. Plus agréables à tenir, les poignées en caoutchouc ou en mousse sont presque inusables. Plus naturel et peut-être un peu plus fragile, le liège facilite l'absorption de la sueur. Les dragonnes doivent être ajourées et légères afin de ne pas garder la transpiration. Le système d'attache qui se déclipse et se clipse est très pratique, notamment pour

sortir sa bouteille d'eau et boire.

QUELLE TAILLE ?

Vous devez les choisir en fonction de votre gabarit. Prenez-les 50 cm en dessous de votre taille. Lorsque vous les tenez devant vous, l'avant-bras doit former un angle à 90° avec le bras. Comme pour vos chaussures, testez-les en magasin. Si vous les achetez en ligne, calculez la hauteur optimale avec cette formule simple : multipliez votre taille par 0,68. Par exemple, si vous mesurez 1,70 m, faites : 170 x 0,68 = 115,6. Prenez-en de 115 cm. Si vous marchez vite et si vous vous propulsez correctement avec vos bâtons, privilégiez alors une taille de 120 cm.



Dernier conseil : entourez-vous d'un coach pour adopter une bonne posture, une amplitude de marche, une bonne coordination pour la poussée des bâtons ainsi qu'une bonne technique selon le terrain.

Clarisse Nénard



Clarisse Nénard

Au service des clubs

OPP : L'OBSERVATOIRE DES PUBLICS ET DES PRATIQUES

Par son travail à l'Observatoire des Publics et des Pratiques (OPP) de la FFPGV, Zoé Chameau permet aux différents services de la Fédération, et notamment à la Direction Technique Nationale dont elle dépend, de se faire une idée précise et fiable de la situation des domaines dans lesquels ils évoluent, afin de mieux préparer l'avenir et la stratégie fédérale.

Quel est votre parcours ?

J'ai 25 ans. J'ai d'abord obtenu une licence en administration économique et sociale à la Sorbonne. Je me suis ensuite spécialisée en économie et en sociologie avec un Master de Sciences économiques et sociales, puis un Master 2 de chargée d'études économiques et sociales, toujours à la Sorbonne. Enfin, cette formation m'a amenée à réaliser de nombreuses enquêtes sur le terrain plutôt que des stages.

Comment avez-vous connu la FFEPGV ?

Par le biais d'Antonia Tchakounté qui occupait ce poste à l'OPP avant moi. Nous nous étions connues pendant nos études. Lorsqu'elle a quitté son poste à l'OPP, en été 2020, elle m'a prévenue. J'ai répondu à l'annonce et l'on m'a engagé en septembre 2020.

Présentez-nous

l'Observatoire des Publics et des pratiques (OPP)

Dans un premier temps, l'observatoire fédéral sert à réaliser à la fois des enquêtes quantitatives sur une thématique ciblée (base de questionnaire, analyse des données et diffusion au sein du réseau) et des enquêtes de terrain sociologiques (grilles d'observation, entretiens semi-directifs avec des acteurs de la fédération au niveau territorial). C'est aussi un outil de veille et de mise en perspective des domaines en lien avec les activités de la fédération, avec deux principaux domaines d'observation retenus : les

objectifs fixés à l'OPP sont donc de mieux connaître les attentes des pratiquants accueillis dans les clubs EPGV afin de mieux répondre aux besoins des clubs, d'identifier les « nouvelles » tendances pouvant attirer de nouveaux publics et de proposer aux décideurs fédéraux et territoriaux des données stratégiques.

Comment travaillez-vous ? Que produisez-vous ?

J'ai plusieurs missions. J'effectue une veille thématique mensuelle sur les publics et les pratiques pour donner à ses utilisateurs (Coreg, Codep, Codir, DTN, etc.) une synthèse et une image précises du domaine en

ce travail vise à répondre aux besoins de chacun des acteurs du réseau ou des élus fédéraux et de les aider à prendre des décisions, stratégiques, que ce



soit en matière de public à cibler ou de pratiques à développer. Je réponds aussi ponctuellement à des demandes venant des territoires.

Ainsi, vous donnez une image réaliste du terrain ?

Oui, car le plus important, est de donner les clés pour prendre de bonnes décisions sur la base d'un travail sérieux, scientifique et objectif.

Recueilli par
Vincent Rousselet-Blanc

« RÉPONDRE AUX BESOINS DES CLUBS »

publics et les pratiques. Je fonctionne en lien avec les territoires et les acteurs du réseau EPGV, que ce soient la Direction Technique Nationale à laquelle je suis rattachée, mais aussi les élus fédéraux, les Coreg, les Codep, les clubs, les animateurs ou les licenciés par exemple. L'observatoire, sans faire de prévisions sur ce qui va arriver ou non, offre toutefois la possibilité d'appréhender les besoins à venir afin de prévoir les interventions à mettre en œuvre. Il contribue également au suivi et à l'évaluation des orientations politiques fixées (résultats, effets, impacts). Les

question. Pour rédiger ce document, je ne me base que sur des données nationales et territoriales scientifiques, fiables, auprès de sources de référence. Je réalise aussi des enquêtes quantitatives et des enquêtes qualitatives sociologiques sur le terrain autour de problématiques précises. J'ai ainsi travaillé sur « Sport santé Chez Soi » sur l'APA, sur « Diabète et Obésité », sur le développement des pratiques extérieures, les seniors actifs... C'est très varié. Je suis également chargée d'élaborer des statistiques fédérales concernant nos activités et nos licenciés. L'ensemble de

GÉVÉDIT un service + EPGV

BÂTONS DE MARCHÉ 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€



Poignée liège Gantelet déclipable



Pointe inclinée Patin d'asphalte

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	

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
Téléphone : 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 31/07/2021 - AP18

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