

HISTORIQUE

Depuis le 19^{ème} siècle, l'Éducation Physique et la Gymnastique Volontaire ont réuni des générations entières autour d'activités sportives de loisirs et de fortes valeurs humanistes.

Ces activités sont des supports visant le bien-être personnel et l'épanouissement de la personne.

Une des forces de l'EPGV est de permettre de pratiquer des activités physiques ouvertes à tout public à partir de 9 mois.

► **La séance de Gymnastique Volontaire devient en 2014 le produit phare de la FFEPGV.** Quelle que soit l'activité proposée ou le milieu dans lequel elle se déroule, elle doit posséder des caractéristiques transversales communes que l'on nommera « les marqueurs ».

LES CARACTÉRISTIQUES DES MARQUEURS DE NOS SÉANCES DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

DÉFINITION : Les marqueurs sont des éléments qui vont nous permettre d'afficher notre spécificité.

- **Privilégier la disposition du groupe en cercle** pour présenter les objectifs de la séance
- **Donner au moins 3 repères** qui renvoient aux objectifs initiaux, à l'auto ou à la co-évaluation, aux bénéfices santé et aux gestes au quotidien durant le déroulé de la séance
- **Veiller à intégrer les rituels** de mise en condition et de récupération.

LE RÔLE FONDAMENTAL DE L'ANIMATEUR

Il permet d'activer le lien social, de donner du sens à l'action, de formuler des indicateurs de réussite, d'apporter un soutien personnalisé en valorisant le positif, de remédier à la non réussite, d'apprendre au pratiquant à gérer son comportement physique et moteur.

Il va s'appuyer sur la diversité des activités pour proposer une séance riche qui va permettre à chaque pratiquant de créer des habitudes de vie centrées sur la gestion de son capital santé.

L'animateur pourra s'appuyer sur des outils d'évaluation et d'éducation concrets facilement utilisables pour accompagner les pratiquants. Ces outils sont issus de l'ouvrage « Les fondamentaux du Sport Santé »



NOUVEAU LES FONDAMENTAUX DU SPORT SANTÉ

80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants!

~~29,95€~~
Réf. 210266 **28,45€**

Résolument méthodique, exhaustif et pratique, ce support est une première en France par la richesse de son contenu et la pertinence de son organisation. Les tests, les questionnaires et les indicateurs permettront à l'intervenant d'enrichir et d'orienter ses séances en adéquation avec les capacités physiques, la personnalité et les envies des pratiquants. Être en bonne santé et le rester constitue l'engagement premier de la FFEPGV. Sa démarche replace l'individu au centre des activités et aborde le bien-être en trois dimensions : physique, mental et social. Au programme de cet ouvrage de référence : construire une séance, les indicateurs sport santé, des questionnaires, des tests et instruments de mesure.

I. Gaubert - V. Bauret - O. Beraguas - E. Bonnaventure - M. Duclos
256 pages - 210 photos et schémas - Ed. Amphora.



GÉVÉDIT Fédération Française
un service plus **EPGV**

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

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé
Tél. 02 41 44 19 76 - Courriel : contact@gevedit.fr

FICHES
PRATIQUES
ANIMATEUR

#15



La séance de Gymnastique Volontaire

Les séances de Gymnastique Volontaire sont **complètes et multi activités, au service de la santé et du bien-être des pratiquants.** Elles se déroulent dans différents milieux comme la salle, l'extérieur ou encore le milieu aquatique.

LA SÉANCE DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

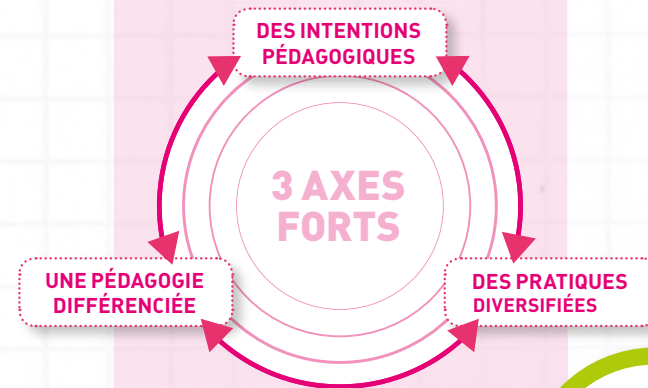
► **La séance est empreinte de l'identité fédérale** intégrant un ensemble de valeurs telles que le respect de l'individu dans sa globalité, la recherche de son autonomie, son engagement durable dans le quotidien et sa santé (physique, mentale et sociale). La séance se caractérise par une originalité d'approche de l'éducation physique centrée sur la personne et fondée sur le concept « Sport Santé ».

► **L'animateur EPGV, dans l'élaboration de ses séances et cycles,** prendra en compte les valeurs fédérales et le concept « Sport Santé » au travers des 3 axes force que sont :

- Les pratiques diversifiées
- Les intentions éducatives
- La pédagogie différenciée



ma séance
GYM
volontaire



Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement :

RETROUVEZ TOUTES LES FICHES PRATIQUES SUR NOTRE SITE FÉDÉRAL : www.sport-sante.fr

Fédération Française
EPGV

LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE TYPE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

▶ Chaque séance, d'une durée variant de 45 mn à 1h30, est constituée d'un accueil, d'une mise en condition, d'un cœur de séance, d'une phase de récupération et d'une fin de séance. **Chaque séance est unique et s'intègre dans un projet pédagogique.**

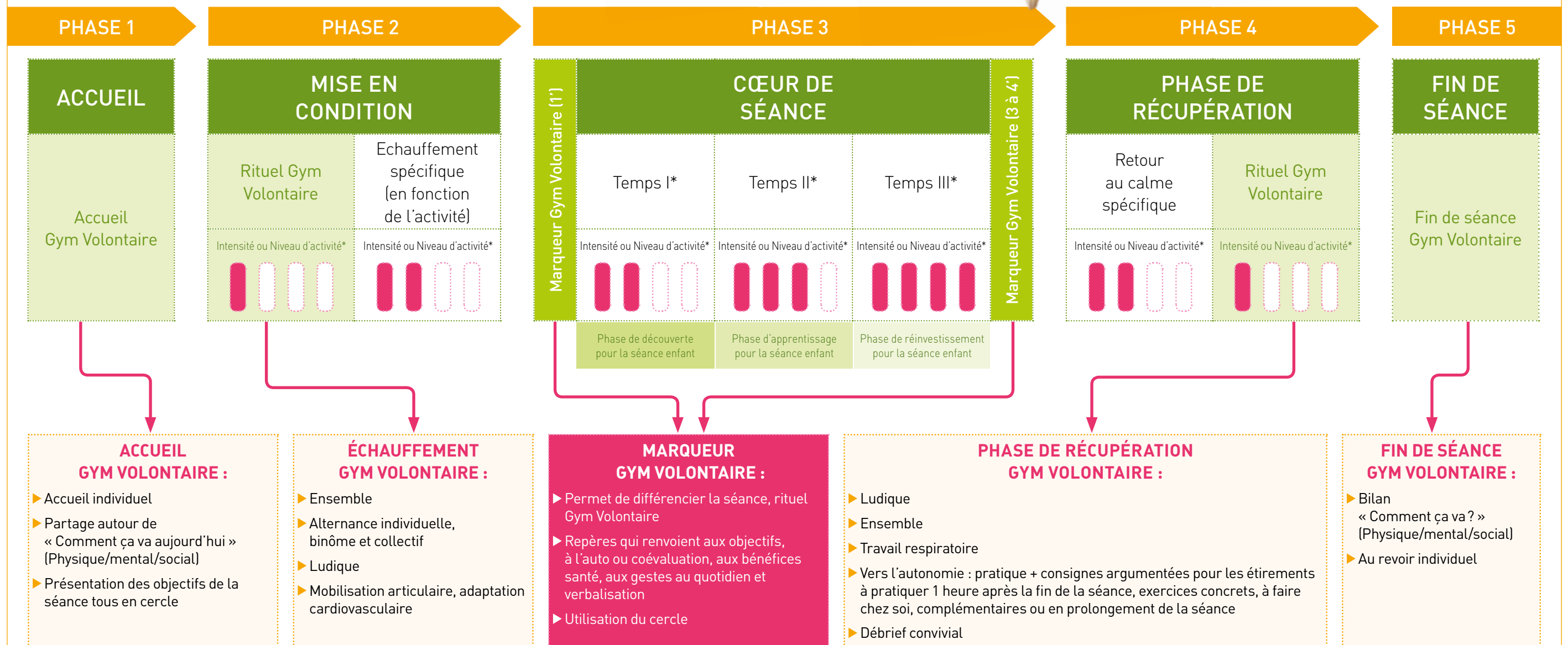
▶ La séance complète de Gymnastique Volontaire s'appuie sur 6 intentions éducatives : l'amélioration des fonctions cardio respiratoires, le renforcement musculaire, la souplesse, l'habileté motrice, l'équilibre et la communication motrice.



LES INTENTIONS ÉDUCATIVES

Ces différentes intentions éducatives peuvent être abordées au cours d'une séance ou d'un cycle de plusieurs séances. Cette notion de cycle permet, sur un certain nombre de séances, d'innover, de programmer l'évolution de l'intensité et de combiner diverses pratiques d'activités, comme par exemple : Aero Move, Step Energy, Fit'Us, Body Zen, Latino Move, Boxing, Energy, Fit'Ball, Pilates, Step Move, Aero Energy, Fit'Gliss, Stretching, Afro Move, Rope Skipping, Marche Nordique...

Entre 45 mn et 1h30 mn



* Pour la séance « enfant » : on privilégiera la phase de découverte, la phase d'apprentissage et la phase de réinvestissement pour les temps I, II et III (sans tenir compte de l'intensité ou du niveau d'activité).