

côté club

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS



Actualités fédérales

**Le Projet Fédéral
2021-2024 adopté**

Vie Associative

**Dossier : la relève
du dirigeant**

Animateurs

"J'aime tes genoux !"

#54

JANVIER/FÉVRIER 2022



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** !

Crédit Mutuel

ÉDITO



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

Je suis heureuse de vous présenter, en compagnie des élus du nouveau comité directeur de la FFEPGV, nos vœux, surtout après cette nouvelle année tourmentée que nous venons de subir.

Que vous souhaiter pour 2022 ?

La santé bien sûr, en tout premier lieu, puisque c'est elle que menace toujours le coronavirus. Soyez assurés que la nouvelle équipe dirigeante de la FFEPGV, dont j'ai la responsabilité, poursuivra, comme depuis le début de la crise, son engagement et ses actions à vos côtés pour proposer à chacun une offre de pratique la plus sécurisée possible.

Souhaitons aussi que 2022, grâce à notre nouveau projet fédéral dévoilé à l'assemblée générale d'Arcachon mi-décembre, soit l'année de la reprise stable et durable de vos activités, au contact direct de vos adhérents, de vos bénévoles, de vos dirigeants, de vos animateurs, des membres et salariés de vos comités et de vos élus fédéraux. Nous savons que ce lien qui caractérise notre fédération vous est cher.

Je vous souhaite également de conserver la force de caractère, le moral, l'enthousiasme, l'esprit de solidarité, les valeurs et les capacités à surmonter les coups durs dont vous avez fait preuve depuis maintenant plus d'un an et demi. Ce sont autant de qualités inestimables sans lesquelles nous ne serions pas arrivés, ensemble, à franchir les obstacles qui se sont érigés face à nous. Il en restera peut-être encore à surmonter. Sachez que la fédération sera là pour vous épauler.

Que ce mois de janvier puisse marquer un nouveau départ est mon vœu le plus cher. Ébranlée par la crise, la fédération doit aujourd'hui retrouver le rayonnement qui était le sien. Nous mettons tout en œuvre pour y parvenir, le plus rapidement possible, avec vous et grâce à vous.

Nous vous souhaitons enfin tout le bonheur que vous méritez et vous assurons de notre indéfectible gratitude pour votre fidélité.

Bonne et heureuse année 2022 à toutes et à tous.

Marilyne Colombo
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #54 JANVIER/ FÉVRIER 2022

Côté Club - 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.ffepgv.fr

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

Rédacteurs :
Emilie Cailleau, Clarisse Nénard, Vincent Rousselet-Blanc, Elodie Sillaro
Ont participé à ce numéro :
Service Financier
Accompagnement des Territoires et Service Vie Associative et Juridique

Crédit photos :
Clubs EPGV, Codep, Coreg, Charlotte Fourré, FFEPGV, I-Stock, Shutterstock

Conception et réalisation :
Agence Comquest

CPPAP n° 0624 G 91396
Dépôt légal : n°54, Janvier/
Février 2022 - ISSN : 2258-062X

**DÉCOUVREZ
LA NOUVELLE
VERSION ENRICHIE
ET DYNAMIQUE DE
CÔTÉ CLUB**



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. Projet 2021-2024 : partir à la reconquête !
- 8. Le Club Vitafédé : les Codep mieux armés
- 10. PSF 2022 : Prêts ?



Tendances

Dossier Spécial

- 12. Préparer la relève du dirigeant
- 14. Un rôle adapté et valorisant pour chacun
- 16. Assoconnect, un allié de poids du dirigeant



Vie Associative et Juridique

- 17. Un Label au service de la valorisation du club

Sport-Santé

- 18. De l'activité physique contre le « Covid long »

Animateurs

- 20. Mal au genou : adoptez les bons réflexes !
- 22. Activité physique : à la bonne heure !
- 23. « Parole de coach » : Construire un échauffement efficace



Au service des clubs

- 24. Assemblée générale d'Arcachon : les temps forts

PROJET 2021-2024 : PARTIR À LA RECONQUÊTE !

Adopté lors de l'assemblée générale Fédérale d'Arcachon (voir diaporama en fin de magazine), le 11 décembre dernier, le nouveau projet fédéral 2021-2024 affiche une forte ambition de reconquête après une crise sanitaire qui a laissé des traces. L'objectif principal : reconquérir notre maillage territorial en mettant le club EPGV au centre des attentions et des projets. Tout un programme que vous résume ici Côté Club.



Présentation du projet fédéral par Marilyne Colombo et les trois vice-présidentes P. Solesse, M.-N. Niveau et S. Lefebvre

Tout au long de son histoire, la FFEPGV a connu des périodes d'incertitude et a démontré sa capacité à évoluer. Aujourd'hui, elle se trouve face un nouveau défi collectif à relever, dans un contexte particulier. « Le projet de la mandature 2021/2024 doit permettre à notre fédération de sortir de cette crise plus forte et de rester dans le paysage sportif français comme la 1ère fédération sportive accessible à tous, leader du sport santé - sport bien être ! », assure Marilyne Colombo, présidente de la FFEPGV. La fédération doit être et rester une vitrine de premier ordre. Il s'agit de redonner du sens au rôle que joue chaque association affiliée dans le projet fédéral et de faire de chaque dirigeant l'ambassadeur d'une fédération qui a une mission majeure dans notre société. C'est sur le club que repose la fédération ! »

Cette reconquête ne peut se faire sans l'écoute et la participation de tous ses acteurs internes, élus et salariés, ni sans l'expertise de personnes externes. En témoigne d'ailleurs l'architecture de ce projet fédéral 2021-2024, coconstruit

à partir de l'ensemble des échanges réalisés depuis plusieurs mois. Un projet qui marque clairement l'ambition d'une fédération qui se veut :

- **Engagée**, au service de tous les acteurs du réseau. La fédération doit offrir aux dirigeants un message mobilisateur et des moyens d'agir, des outils facilitateurs.
- **Reconnue** pour ses compétences et son savoir-faire auprès des instances institutionnelles et autres partenaires. La fédération doit surfer sur la vague des Jeux Olympiques 2024 pour générer un événement qui lui soit propre et ainsi mobiliser ses associations et ses licenciés.
- **Innovante et moderne** : intégrer la flexibilité et l'accessibilité pour tous dans l'offre de service fédérale ; elle doit être connectée, structurée tout en préservant le lien social.
- **Ambitieuse** : une fédération FORTE doit répondre aux besoins ACTUELS et aux problématiques que nous rencontrons. Elle devra proposer une offre de pratique d'activités physiques diversifiée, moderne, connectée partout et pour tout le monde.

- **Efficiente** : se doter de moyens pour analyser et répondre aux besoins (outil de veille, modèle économique...).
- **Inclusive et solidaire** : accompagner, impliquer, associer les acteurs dans les orientations, dans le « faire ensemble ».
- **Structurée et agile** : les acteurs des clubs (animateurs et dirigeants) pourront s'appuyer sur une structuration fédérale à l'écoute, dans le dialogue et réactive afin de pallier les manques, de valoriser les acquis du passé et de les améliorer pour mieux préparer l'avenir.

4 AXES STRATÉGIQUES

Le projet fédéral se décompose en quatre axes stratégiques

1/ Conforter la cohésion fédérale de l'ensemble du réseau et des territoires

« Renforcer les liens au sein même de notre mouvement pour nous doter de la force collective et créer une dynamique interne au service du développement de notre fédération. »

L'objectif est de consolider les liens entre l'organe fédéral, les structures déconcentrées, les clubs ainsi que tous les acteurs élus et bien entendu les salariés. A cette fin, il est primordial d'engager un travail d'analyse des collaborations territoriales nécessaires pour recréer cette vitalité. Ce travail permettra au réseau de retrouver un sens collectif, de l'engagement, de l'enthousiasme, de renforcer le sentiment d'appartenance de chaque acteur à notre mouvement EPGV.

Objectifs opérationnels :

- Adapter l'organisation du réseau aux réalités territoriales
- Adapter les aides au regard des actions à conduire
- Engager une réflexion sur le modèle économique fédéral

2/ Déployer une offre de pratique durable de prévention santé

« Défendre le rôle et la mission de notre fédération pour permettre à chaque citoyen - sans condition d'âge, de santé, de lieu de vie - d'accéder à une offre de pratique durable de prévention santé grâce à nos clubs. »

Aujourd'hui l'intérêt du sport santé est parfaitement intégré, tant au niveau des médias que des communications scientifiques des sociétés savantes et, bien sûr auprès de nos concitoyens ; il suffit de se référer à notre baromètre sport santé. Être en phase avec une population réceptive à ces préoccupations, pousse à aller encore plus loin vers une politique de santé publique centrée sur la prévention primaire, capable à moyen terme de faire reculer l'apparition de pathologies. L'ambition fédérale est de faire vivre de manière dynamique ce sport santé. Permettre à chaque citoyen d'accéder à plus d'autonomie, de mieux se connaître pour être et rester en « bonne santé » tout au long de sa vie ; une mission, particulièrement d'actualité dans notre société moderne.

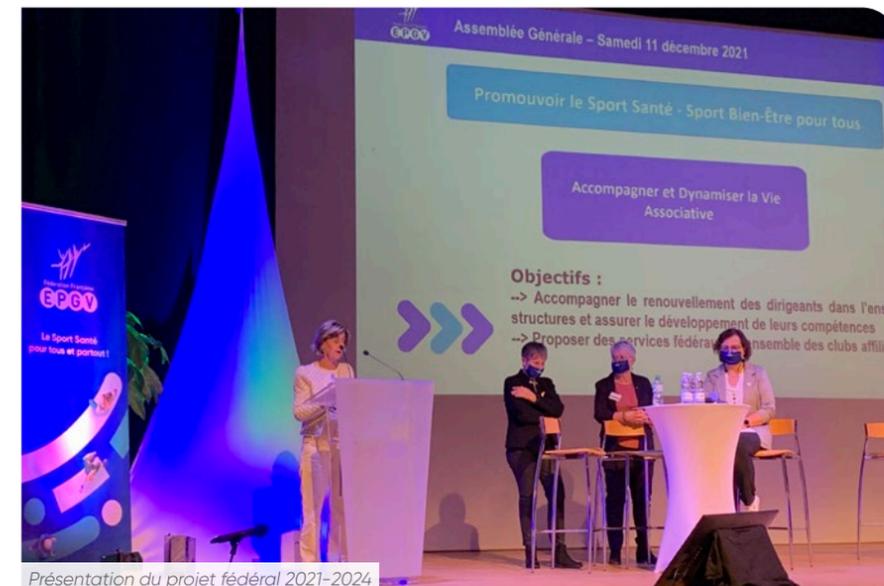
Objectifs opérationnels :

- Accompagner l'appropriation des offres de pratiques EPGV auprès des clubs
- Favoriser le développement des compétences des techniciens (animateurs, formateurs, conseillers de développement, administratifs)
- Adapter l'accès aux pratiques pour tous les publics par des modes d'accès diversifiés

3/ Accompagner et dynamiser la vie associative

« Impliquer l'ensemble du réseau pour redonner du sens à l'engagement associatif. »

La question de l'implication et du recrutement du dirigeant est placée au centre du projet (voir dossier « la relève du dirigeant p...»). Comment redonner du sens à l'engagement libre et gratuit de



Présentation du projet fédéral 2021-2024

personnes qui agissent pour d'autres ou pour l'intérêt collectif dans une organisation dépassant la simple entraide familiale ou amicale ? Mettre en place un programme de formation est sans doute un levier pour aider un bénévole à construire son parcours, se sentir sécurisé et faciliter sa prise de responsabilité. Mais il faut aussi renforcer l'accompagnement humain et les outils à sa disposition. Adaptions les services pour l'aider à gérer et lui permettre de libérer du temps et pouvoir ainsi se centrer sur la vitalité territoriale.

Objectifs opérationnels :

- Accompagner le renouvellement des dirigeants dans l'ensemble des structures et assurer le développement de leurs compétences
- Proposer des services fédéraux à l'ensemble des clubs affiliés

4/ Faire rayonner notre expertise "Sport Santé Bien-Être"

« Faire rayonner le savoir-faire de la fédération, la qualité de ses offres au service du plus grand nombre et devenir ainsi un partenaire clé dans les stratégies nationales et territoriales de sport santé. »

De la ligue girondine, en passant par la fédération française de Gymnastique Educative pour devenir ce qu'elle est

aujourd'hui, la FFEPGV a traversé les décennies en défendant une place essentielle pour l'activité physique au service de la santé. Notre fédération doit continuer d'évoluer tout en faisant connaître son expertise afin de convaincre le plus grand nombre de français et notamment les sédentaires de pratiquer une activité physique. C'est un défi de société que nous devons relever collectivement.

Objectifs opérationnels :

- Renforcer la représentation de la fédération dans les instances décisionnaires nationales et territoriales
- Dynamiser la communication fédérale
- Renforcer notre positionnement "Sport Santé Bien-Être"
- Affirmer notre utilité sociale et notre engagement et s'inscrire dans la dynamique «Terre de Jeux»

Vincent Rousselet-Blanc

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE VERSION ENRICHIE ET DYNAMIQUE DE CÔTÉ CLUB

LE CLUB VITAFÉDÉ : LES CODEP MIEUX ARMÉS

Parmi les priorités de la rentrée figure le déploiement d'un projet ambitieux, susceptible de lutter contre les désaffiliations de clubs GV, de maintenir l'activité GV sur tous les territoires, de la développer aussi, et de faciliter la gestion de l'emploi des animateurs. Ce projet porté au niveau départemental a pour nom le « Club VitaFédé ». « Côté Club » vous en détaille les grands principes.

Dans le but de maintenir l'activité GV sur tous les territoires, la FFEPGV mise depuis la rentrée sur le développement d'un nouveau modèle associatif : « Le Club VitaFédé ». « Ce projet, présenté lors de l'assemblée générale d'Arles en décembre 2019, marque la nécessité de construire un modèle associatif pour palier nos fragilités structurelles que constituent la difficile relève de dirigeants, les désaffiliations ou encore les lourdeurs de gestion de la vie associative », explique Marie-Noelle Niveau, vice-présidente Accompagnement des Territoires. Le Club VitaFédé n'a ainsi pas vocation à remplacer le modèle des clubs affiliés autonomes et ne remet pas en question les actions de soutien et d'accompagnement mises en place par les Codep au profit des clubs. Il s'agit véritablement de deux échelles de développement distinctes et complémentaires, qui ne visent en aucun cas à se concurrencer », poursuit l'élue fédérale.

A l'heure de boucler ce magazine, 22 Codep ont ainsi déjà créé un club VitaFédé et d'autres projets sont en cours. Explications.

« IL EST IMPORTANT DE CONSERVER UN ANCRAGE LOCAL POUR PRÉPARER LA TRANSFORMATION DE LA SECTION GV EN UN FUTUR CLUB GV AUTONOME »

LE CLUB VITAFÉDÉ, C'EST QUOI ?

Le Club VitaFédé est une association loi 1901, dotée de statuts et d'un règlement intérieur qui lui sont propres. Il est toutefois créé à l'échelle départementale. En conséquence, il existe un lien statutaire étroit entre le Club VitaFédé et le Codep dans lequel il est implanté. Ainsi, le Club VitaFédé ne peut se désaffilier de la

UN OUTIL DE GESTION ADAPTÉ

Afin de faciliter la gestion du club VitaFédé, la fédération a imaginé un outil de gestion spécifique, disponible sur le portail fédéral. Il permet de :

- Créer une structure adhérente
- Créer des fiches « animateurs » et gérer leur planning
- Créer et gérer des cours
- Créer des devis et des factures
- Faire des extractions de fichiers pour gérer la paie et la comptabilité

Cet outil est amené à évoluer dans le temps en fonction des besoins, dans une démarche d'amélioration continue.

FFEPGV ou se dissoudre que sur avis conforme du comité directeur de son Codep d'appartenance. Il n'y a aucune obligation pour un Codep de créer un Club VitaFédé dans son département.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les activités du Club VitaFédé sont organisées dans le cadre de sections. Ces sections peuvent correspondre à un lieu de pratique (exemple la section GV de la ville d'Arces-Sur-Gironde) ou à un type d'activité (exemple la section « Sport en entreprise »). Ces sections n'ont pas de personnalité juridique propre et ne disposent d'aucune autonomie financière. Pour chaque lieu d'activité, le bureau du Club VitaFédé nomme un référent qui sera choisi parmi les licenciés de ce lieu. Mais un animateur peut aussi être référent. « Il est important de conserver un ancrage local, non seulement pour entretenir les relations avec la commune et d'autres partenaires locaux, mais aussi pour préparer la transformation de la section GV en un futur club GV autonome, principal objectif de notre démarche », précise Marie-Noelle Niveau.

LE RÔLE DU RÉFÉRENT DU LIEU DE PRATIQUE

Le référent a pour mission d'assurer l'administration et le développement du lieu de pratique. Il veille à son bon fonctionnement général. Il est ainsi notamment chargé, entre autres missions, d'assurer le lien entre les pratiquants et le Club VitaFédé et de gérer la salle de pratique (ouverture, fermeture...);

LA PLACE DE L'ANIMATEUR AU SEIN DE LA SECTION

L'animateur est embauché par le Club VitaFédé. Il exerce ses missions au sein des différentes sections qui composent le Club. Il est ainsi en lien étroit avec le référent du lieu de pratique. Au sein des différentes sections dans lesquelles il intervient il sera notamment chargé de l'accueil des licenciés et de l'animation et de la préparation des séances ; Pour rappel, le référent et l'animateur peuvent très bien être une seule et même personne.

LES OBJECTIFS DU CLUB VITAFÉDÉ

La création d'un Club VitaFédé permet de répondre à de nombreux enjeux du territoire :

- Le maintien des lieux d'activités

Les associations sont confrontées à deux problématiques majeures qui menacent bien souvent le maintien de lieux de pratiques : la relève du dirigeant ou l'insuffisance du nombre de licenciés permettant de maintenir une activité. Le Club VitaFédé constitue un élément de réponse face à ces problématiques.

- Le développement des séances EPGV

Nombreuses sont les associations qui peinent à développer leurs activités :

- Sur des communes dépourvues d'activités EPGV ;
- Auprès de structures non associatives (entreprises, maisons de retraite...)
- Dans le cadre de partenariats sur des programmes et des ateliers EPGV.



Le Club VitaFédé permet de développer l'activité EPGV sur le territoire sans avoir besoin de passer par la création d'une nouvelle association. « Ce sera au conseiller développement du Codep, chargé de développer la pratique sur son territoire, en lien avec un animateur par exemple, d'alerter sur l'opportunité de créer une section dans une commune où il n'y a pas de clubs GV, mais assez de licenciés potentiels pour proposer une séance », ajoute la Vice-Présidente Accompagnement des Territoires. Cela permet ainsi de développer nos activités dans des zones blanches, parfois difficiles à pénétrer. »

- La mutualisation des moyens humains et matériels

« La mutualisation de l'emploi constitue une demande forte du terrain depuis de nombreuses années, auquel le Club VitaFédé permet également de répondre, poursuit Marie-Noelle Niveau. En effet, le Club VitaFédé emploie des animateurs qui exercent leurs fonctions dans les différentes sections qui composent le Club ».

La mutualisation de l'emploi favorise ainsi la fidélisation des animateurs employés puisque ces derniers jouissent :

- D'un interlocuteur unique ;
- D'un emploi stable et d'une consolidation de leur temps de travail ;
- D'un accès facilité à la formation professionnelle.

Vincent Rousselet-Blanc

LA RSE À L'HONNEUR

A l'occasion de l'assemblée générale qui clôturait sa saison, l'association « Au jardin de la Forme » L'Isle Jourdain-32 a présenté à ses adhérents son Trophée RSE de la FFEPGV 2020. « Je tiens une nouvelle fois à remercier la fédération d'avoir valorisé l'une de nos actions, majeure, dans le domaine de la RSE, témoigne Jean-Pierre Duguet, vice-président de l'association. L'attribution du prix a contribué à stimuler moralement les bénévoles et animatrices en cette période difficile. »



PSF 2022 : PRÊTS ?

Une demande de subvention Projet Sportif fédéral (PSF) 2022, dont la campagne démarre courant mars-avril, ça s'anticipe. Pour préparer au mieux vos dossiers, Côté Club vous propose, pendant 3 numéros successifs, 1 étape par numéro. La parution de novembre traitait de la création du Compte Asso et des documents administratifs obligatoires. Cette deuxième étape est dédiée au compte-rendu financier.



QU'EST-CE QU'UN COMPTE-RENDU FINANCIER ?

C'est le bilan, qualitatif et quantitatif, du projet pour lequel une subvention PSF a été accordée. Il s'agit, pour l'autorité administrative, de s'assurer de la bonne utilisation de l'argent de l'État en s'appuyant sur le compte-rendu du projet au regard de la demande initiale. Pour cette raison, il ne faut pas hésiter à expliquer les écarts que l'on peut constater entre « prévisionnel et réalisé ». C'est une étape normale et obligatoire.

Le compte-rendu financier est établi pour chaque projet subventionné. Si la demande de subvention concernait 3 projets pour lesquels une subvention a été accordée, il faut alors établir 3 comptes-rendus financiers.

OÙ TROUVER LE COMPTE-RENDU FINANCIER ?

Il est dématérialisé et se trouve sur le site du Compte Asso. L'accès est disponible depuis le compte de l'association. L'ancien formulaire Cerfa 15059*02 ne doit plus être téléchargé sauf dans le cas d'un compte-rendu financier intermédiaire. Pour une meilleure préparation en amont,

on peut préparer son compte-rendu sur le Cerfa car les champs sont identiques. Les « copiés-collés » sont possibles pour un gain de temps.

COMMENT REMPLIR LE COMPTE-RENDU FINANCIER ?

[Le guide complet de l'Agence nationale du Sport](#) ainsi qu'un [document sur les conseils pratiques](#) avec un résumé schématisé des mesures en cours sont disponibles sur le site fédéral, emplacement PSF 2022.

POURQUOI ÉVOQUER LE COMPTE-RENDU FINANCIER ?

Il est obligatoire si un projet subventionné est en cours et surtout si, dans le même temps, une nouvelle demande de subvention est sollicitée. Cela concerne l'association ayant bénéficié d'une subvention PSF 2020 ⁽¹⁾ pour laquelle elle a demandé un report et l'association ayant bénéficié d'une subvention PSF 2021 ⁽²⁾.

✓ L'association a demandé un report pour un projet PSF 2020 ⁽¹⁾

L'association a reçu une subvention PSF 2020 pour un projet qu'elle n'a pas pu

réaliser totalement sur la saison sportive 20-21, en raison de l'épidémie liée au Covid-19. Le compte-rendu financier n'a donc pas pu être établi au 30/06/2021, elle a demandé un report total ou partiel du montant de la subvention, via une attestation sur l'honneur étayée, afin de mener à bien son projet sur la saison sportive 21-22.

2 cas de figure vont se présenter au moment de la campagne PSF 2022 :

- Si le projet subventionné en 2020 est toujours en cours de réalisation au moment de la nouvelle demande, le compte-rendu financier est « intermédiaire ». Dans ce cas, le Cerfa 15059*02 est incontournable et doit être téléchargé puis déposé dans « Documents spécifiques au dossier », emplacement « Autres » (site Compte Asso, demande de subvention, étape 3). A la fin de la campagne PSF 2022, le compte-rendu financier réputé « définitif » devra ensuite être saisi sur le Compte Asso avant le 30/06/2022. Un deuxième report est impossible. Si le projet est partiellement réalisé ou pas du tout réalisé, il faut le spécifier. Le reversement de la subvention total

ou partiel sera alors demandé par l'Agence nationale du Sport.

- Si le projet subventionné en 2020 est terminé au moment de la nouvelle demande, le compte-rendu financier est réputé « définitif », il est donc saisi sur le Compte Asso, avant la date de clôture de la campagne PSF 2022.

Dans les 2 cas, le compte-rendu financier, dématérialisé, sur le site du Compte Asso est transmis avant le 30/06/2022.

✓ L'association a bénéficié d'une subvention PSF 2021 ⁽²⁾

2 cas de figure vont se présenter au moment de la campagne PSF 2022 :

- Si le projet subventionné en 2021 est toujours en cours de réalisation au moment de la nouvelle demande, le compte-rendu financier est « intermédiaire ». Dans ce cas, le Cerfa 15059*02 est incontournable et doit être téléchargé puis déposé dans « Documents spécifiques au dossier », emplacement « Autres » (site Compte Asso, demande de subvention, étape 3).
 - L'association sait que le projet sera terminé au 30/06/2022 : le compte-rendu financier réputé « définitif » reste à saisir sur le Compte Asso avant le 30/06/2022.
 - L'association sait que le projet ne sera pas terminé au 30/06/2022 : la demande de report, total ou partiel, est faite dans le compte-rendu financier « intermédiaire ». L'accord du report sur la saison sportive 22-23 fera l'objet d'une étude et d'une confirmation par l'Agence nationale du Sport. Si accord, le compte-rendu financier réputé « définitif » sera alors à saisir avant le 30/06/2023.
- Si le projet subventionné en 2021 est terminé au moment de la nouvelle demande, le compte-rendu financier est réputé « définitif », il est donc saisi sur le Compte Asso, avant la date de clôture de la campagne PSF 2022.

UN CODIR RENFORCÉ

3 nouvelles bonnes volontés ont rejoint le Comité Directeur Fédéral à l'occasion de l'Assemblée générale d'Arcachon. Présentation.

Sylvie Derumigny



Animatrice sportive dans les clubs GV depuis 2001, Sylvie est présidente du Codep de la Somme depuis trois mandats. « Il nous faut reconquérir nos clubs, nos adhérents et nos animateurs, revenir à l'essentiel, être plus présent sur le terrain, avoir des outils de qualité et ceci dès le début de saison. Tout ne se fera pas en un jour, mais j'y crois et j'espère pouvoir le permettre avec mon engagement. »

Françoise Jouffe



Bien connue du réseau, la néo-retraîtée et ex-CTR dans les Hauts-de-France (voir Côté Club 51) a décidé de poursuivre son implication dans l'EPGV. « Les valeurs du bénévolat me correspondent bien et sont source de motivation. Je pense pouvoir apporter ma connaissance du terrain et de la vie associative. Il faut constamment évoluer nos structures afin de garder et séduire nos adhérents et nos animateurs. »

Catherine Matte



« Je connais l'EPGV depuis de nombreuses années pour avoir participé à des stages et pratiqué dans des associations locales. A la retraite depuis 2 mois, je souhaite continuer à m'investir au sein d'une structure dont la finalité (le sport bien-être pour tous) me tient à cœur. »

✓ L'association n'a pas demandé de report pour un projet PSF 2020, n'a pas bénéficié d'une subvention PSF 2021

Aucune mesure particulière n'est à indiquer ici. L'association saisit sa demande de subvention au titre du PSF 2022. Dès lors que celle-ci sera validée, l'Agence nationale du Sport adressera la notification qui officialisera l'accord de la subvention et rappellera l'obligation du compte-rendu financier (Article 10 de la loi N° 2000-31 du 12 avril 2000 relative aux droits des citoyens dans leurs relations avec les administrations).

Le compte-rendu financier du PSF 2022 sera à établir avant le 30/06/2023. La

plateforme relative à la saisie des comptes-rendus financiers sera accessible dès le 1^{er} janvier 2023. A bientôt pour la suite au prochain numéro de Côté Club !

Service Accompagnement financier des structures

Contacts :

Le réseau EPGV se mobilise pour vous accompagner au mieux dans vos démarches PSF 2022. N'hésitez pas à contacter :
Le service fédéral dédié : psf.subvention@ffepgv.fr
Votre Comité Départemental
Votre Comité Régional

PRÉPARER LA RELÈVE DU DIRIGEANT

Quel dirigeant n'a pas un jour pensé, avec appréhension, à son départ et mesuré à quel point il est difficile de trouver des candidats aux fonctions de dirigeant ? Pour attirer, recruter et pérenniser la présence de bénévoles au sein de son club, il est nécessaire que tout président de club établisse une stratégie spécifique qui puisse s'envisager sur plusieurs mois, voire sur plusieurs années d'un mandat. Cela requiert une parfaite connaissance des rôles et missions à pourvoir et un accompagnement positif et valorisant des licenciés. Dossier spécial.

Avec 13 millions de bénévoles en association (voir encadré), l'engagement des Français dans le monde associatif s'avère particulièrement dynamique. Au-delà des chiffres positifs et stables, il y a la réalité de la vie des associations et ce moment où un dirigeant pense à son départ et s'inquiète de sa relève. Pour susciter de nouvelles vocations, quelques rappels de bonnes pratiques, qui ont fait leurs preuves, ne sont pas inutiles.

UN ACCUEIL DÉTERMINANT

On a souvent coutume d'entendre aujourd'hui que le pratiquant GV est un « licencié-consommateur », uniquement motivé par la pratique d'activités pour laquelle il paye. Ces pratiquants peuvent être considérés à ce moment-là comme des clients ! Or il se cache peut-être derrière certains d'entre eux des bénévoles en puissance, prêts à aider et s'impliquer, voire, avec le temps, devenir de futurs piliers de l'association. L'accueil initial du nouveau licencié est donc un moment déterminant

pour l'image du club. Il doit permettre aux dirigeants d'exposer le projet sportif du club, de présenter la FFEPGV et le réseau de valeurs dans lequel le nouveau venu entre. Il doit aussi permettre à ce nouveau venu de trouver sa place en début de saison, voire avant l'ouverture des cours. Le licencié sort de l'anonymat et est reconnu par le groupe. Les contacts entre licenciés nouveaux et anciens sont de bons moyens d'intégration et d'acquisition du sentiment d'appartenance, qui guidera naturellement le licencié vers un degré plus fort d'investissement. Prévoir donc dès les premières séances de la saison, un petit moment d'échange convivial à la fin des cours.

FAVORISER LES MOMENTS CONVIVIAUX

Indispensables au développement de l'identité et d'une culture associative, ces moments participent de la construction d'une histoire associative commune. Prendre le temps d'écouter, d'échanger autour d'un repas, d'une galette des rois,

d'une boisson, c'est conforter le présent et envisager l'avenir. C'est permettre aux nouveaux adhérents de partager avec les équipes en place et de sortir d'une certaine logique consumériste. C'est créer les conditions d'un amalgame des générations pour mieux préparer l'avenir, en suscitant chez les nouveaux l'envie d'aider, ponctuellement ou plus régulièrement, les dirigeants de l'association.

METTRE EN VALEUR SON ENGAGEMENT

Sans cacher les éventuelles difficultés rencontrées, il faut s'enthousiasmer des résultats obtenus au prix d'efforts partagés. Diriger une association ce n'est pas marcher sur des cendres chaudes ou gravir l'Everest en espadrille. Ce sont des moments de bonheur qui rapprochent, qui suscitent des émotions sincères. C'est une vraie satisfaction que de voir le collectif enregistrer de magnifiques réussites : nombre de licenciés en hausse, manifestation réussie, satisfaction des adhérents. C'est tout l'art de savoir-

faire, ensemble, au service de l'intérêt général. Le rapport moral du président en assemblée générale est un moment idéal pour affirmer ces vérités. Bien entendu, chacun vit son engagement différemment et il sera difficile pour un dirigeant qui ne trouve plus de satisfaction dans sa mission de donner une image positive de celle-ci.

PROPOSER DES RÉUNIONS DYNAMIQUES

Des réunions mal préparées ou trop longues constituent un véritable repoussoir pour les candidats au bénévolat. On ne peut mieux s'y prendre pour repousser les bonnes volontés. Qu'il s'agisse de réunions statutaires (assemblée générale ou bureau), ou de réunions de travail, ces moments doivent toujours être soigneusement travaillés, avec un ordre du jour précis. Ainsi les interventions seront mieux préparées de sorte que chacun aura le sentiment d'apporter sa contribution à la construction collective du projet associatif. A cet effet, il faut nommer un animateur de la réunion pour mieux encadrer les échanges et faire en sorte que sur chaque sujet le contexte soit rappelé. Il faut ici retenir, que loin de faire perdre du temps, cette mise en perspective de chacun des sujets assure un égal accès aux informations et permet aux nouveaux de mieux envisager leur place au sein du collectif. Et parce que la convivialité et la bienveillance n'excluent ni l'excellence, ni la performance, autant finir par un temps convivial.

DE LICENCIÉ À MEMBRE DU CLUB

C'est à l'équipe dirigeante de l'association d'accompagner les potentiels futurs bénévoles dans cette évolution, en associant les licenciés aux décisions concernant des projets et grâce à la tenue d'actions d'animation, de manifestations, et à la convivialité au sein de club. L'objectif est de rassembler autour de valeurs communes tous ces consommateurs et d'affirmer leur sentiment d'appartenance et la certitude qu'ils appartiennent à une entité, à un collectif qui vit grâce au bénévolat.



IDENTIFIER SES CENTRES D'INTÉRÊT

Derrière le bénévole, se cache souvent l'expert, le spécialiste ou le passionné. Si s'engager pour une association ne suppose pas une expertise particulière, il est dommage de passer à côté du talent caché de futurs bénévoles (voir encadré). Il faut donc multiplier les échanges de nature à cerner les compétences des uns et des autres. Mieux connaître le ou les candidats vous permettra de confier des tâches en rapport avec ses centres d'intérêt. Vous aurez ainsi plus de chance d'accroître son engagement. Chaque production (affiche, flyer, document), chaque événement (organisation de manifestations, de festivités, participation à des réunions, etc.) doit être l'occasion de solliciter directement et personnellement des personnes dont on a repéré les compétences et les goûts. C'est la voie vers le bénévolat occasionnel.

En conclusion, envisager la relève du dirigeant consiste à positiver le présent pour construire l'avenir, à associer à chaque instant le plus grand nombre d'adhérents et à mettre en place une dynamique collective par le partage des tâches et des responsabilités au sein de l'association. Et qui sait, au détour d'une action, d'une rencontre, se révélera sans doute un dirigeant qui s'ignore.

Vincent Rousselet-Blanc
(avec le service Vie Associative)

LE DIRIGEANT EPGV

D'après une enquête de l'Observatoire des publics et des pratiques de la FFEPGV sur « la perception de la licence » réalisée en décembre 2019, nos dirigeants sont en majorité des femmes (89,9 % des dirigeants) avec une moyenne d'âge de 62 ans. 36,9 % des dirigeants ont entre 60 et 69 ans. Ce sont donc majoritairement des retraités (59,1 % des dirigeants). Les dirigeants se partagent presque équitablement entre ceux qui ont pris leurs fonctions par volonté (« J'avais envie de m'impliquer dans cette association », 42 %) et par nécessité (« Personne d'autre ne voulait reprendre la fonction », 44,1 %). La problématique du remplacement des dirigeants est aussi soulignée par l'observation des années d'expérience de nos dirigeants. En moyenne, les dirigeants EPGV sont en fonction (tous postes occupés au sein du bureau de l'association) depuis 10,5 années. 20,5 %, soit 1 dirigeant sur 5, cumulent 4 mandats ou plus.

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE VERSION ENRICHIE ET DYNAMIQUE DE CÔTÉ CLUB



UN RÔLE ADAPTÉ ET VALORISANT POUR CHACUN

Pour accueillir et pérenniser la présence d'un bénévole, nous vous conseillons de vous référer aux 4 domaines d'implication possibles à proposer en fonction des compétences connues ou supposées de chacun. Mais il faudra aussi développer un sentiment d'appartenance et lui proposer des actions ponctuelles concrètes et valorisantes



LE BUREAU : AU CŒUR DU CLUB

Une présence au bureau est à évoquer si le bénévole sur lequel vous lorgnez s'intéresse aux aspects financiers, administratifs, organisationnels ou au management. Le bureau, véritable cœur du club, regroupe trois personnes au minimum (président, secrétaire, trésorier), chacun de ces postes pouvant être doublés. Mais s'ils sont essentiels pour poser les objectifs et en être les garants, il faut insister sur le fait qu'ils ne doivent pas absolument tout gérer. C'est ce qui justifie les trois autres domaines d'implication qui suivent !

LE LIEN AVEC LES ANIMATEURS

Les relations avec les animateurs constituent aujourd'hui un domaine spécifique, très important tant l'animateur occupe une place centrale dans le projet d'un club et dans son développement. Il faudra donc les écouter, les rencontrer (entretiens professionnels), s'occuper des contrats, des avenants, gérer les congés, les absences, les formations... Ce domaine fondamental pourra intéresser un bénévole sensible aux relations humaines.

LE COMPTE D'ENGAGEMENT CITOYEN

Le [compte d'engagement citoyen](https://www.moncompteactivite.gouv.fr) permet de valoriser les activités de bénévolat, de volontariat ou de maître d'apprentissage par l'acquisition de droit à formation inscrits au « compte personnel de formation » (CPF). Les dirigeants des associations déclarées depuis au moins 3 ans peuvent ainsi acquérir jusqu'à 240 euros de droit à la formation par année civile dès lors qu'ils justifient d'un investissement bénévole d'au moins 200 heures par an. Pour plus d'informations, rendez-vous sur <https://www.moncompteactivite.gouv.fr>

« L'ESPRIT CLUB »

C'est souvent de cette personne dont dépend le climat général, le sentiment d'appartenir à un club dynamique, et donc la pérennité de l'association. Créer des moments conviviaux, organiser des sorties, des fêtes ou des manifestations relève de compétences spécifiques. Sachez repérer ceux qui excellent dans ces domaines. Optimiste et chaleureux, un bénévole en charge de l'animation doit aussi être rigoureux et disponible.

LE COMMUNICANT

Les liens avec l'environnement social et économique du club. C'est ce qu'il faut proposer à ceux que vous aurez repérés comme capables d'aller rencontrer les responsables municipaux, d'éventuels mécènes, des associations amies, des partenaires potentiels, ou entretenir des relations avec la presse locale. C'est un domaine qui nécessite des qualités personnelles évidentes, une bonne présentation et communication, mais aussi une bonne connaissance du club et de la fédération. Ce poste induit une étroite collaboration avec les membres du bureau.

DÉVELOPPER UN SENTIMENT D'APPARTENANCE

Pour donner envie à un licencié de rejoindre une équipe de bénévoles vouée au développement et à la vie du club, il faut aussi lui donner le sentiment d'appartenir à une entité qui dépasse le cadre de la salle de sport dans laquelle il pratique son activité physique. Le licencié doit savoir qu'il appartient à un mouvement dans lequel son club a une place essentielle. Bien accueillir le licencié et l'informer des valeurs fondamentales de la fédération et de l'importance de l'affiliation du club est une étape capitale. N'hésitez pas, lors de cet accueil, à l'informer sur l'utilisation du montant de sa participation annuelle et à lui expliquer à quoi sert sa cotisation pour l'association et l'utilisation du montant de la licence par la fédération (répartition auprès des comités). Vous

pourrez aussi l'informer assez rapidement après son intégration, sur la vie du club, sur l'organisation et le rôle du comité départemental et du comité régional de la fédération. Plus il en saura sur le réseau EPGV, mieux il comprendra qu'il appartient à une entité qui dépasse le club, mais dans laquelle le club est un maillon fort.

IDENTITÉ ET ÉCOUTE

Une fois dans la salle, pensez à pratiquer dans un lieu « marqué » par l'identité EPGV (affichage dans les lieux des séances, logo, t-shirts, etc.). Informez-le de l'existence de Gévédit, la centrale d'achat fédérale, qui lui fournira, à prix très concurrentiels, tout le matériel dont il a besoin aux couleurs de la FFEPGV. Une fois ce sentiment d'appartenance à un groupe développé, le licencié se sentira peut-être l'envie de donner son avis, de formuler des demandes, d'exprimer des besoins, voire de proposer des pistes d'améliorations pour votre organisation. S'il s'engage dans cette démarche constructive, il est prêt à s'investir : Écoutez-le ! Et n'hésitez pas à saisir l'occasion pour le solliciter afin qu'il participe ponctuellement à la vie de l'association. S'il s'y sent bien alors il en parlera autour de lui et amènera de nouveaux licenciés, démarche que vous pourrez récompenser par des cadeaux de parrainage ou autre gratification comme des objets promotionnels portant le logo de la fédération (sacs, porte-clefs, stylos, etc.) que vous pouvez obtenir gratuitement grâce au système de points de la coopérative de Développement. N'oubliez pas que votre licencié, avant d'être un bénévole en puissance, est votre premier ambassadeur.

« BÉNÉVOLE OCCASIONNEL » : QUE LUI PROPOSER ?

Des dizaines d'occasions se présentent au cours de la saison pour impliquer ponctuellement les licenciés qui souhaitent s'investir dans la vie du club selon leur temps et leurs compétences. N'hésitez pas à leur confier des tâches valorisantes,

BÉNÉVOLE QUI ES-TU ?

La France comptait en janvier 2019 plus de 13 millions de bénévoles de 15 ans et plus dans une association, selon le baromètre de France Bénévolat réalisé avec l'IFOP sur l'évolution de l'engagement bénévole associatif en France, de 2010 à 2019. Un chiffre stable comparé aux précédentes vagues de l'étude.

Dans les associations, la progression du bénévolat ponctuel se confirme : 29 % des bénévoles aujourd'hui en association le sont « à une période précise de l'année ou à l'occasion d'un événement, quelques heures ou quelques jours par an, et pas tout au long de l'année ». Les plus concernés sont les moins de 35 ans.

V.R-B

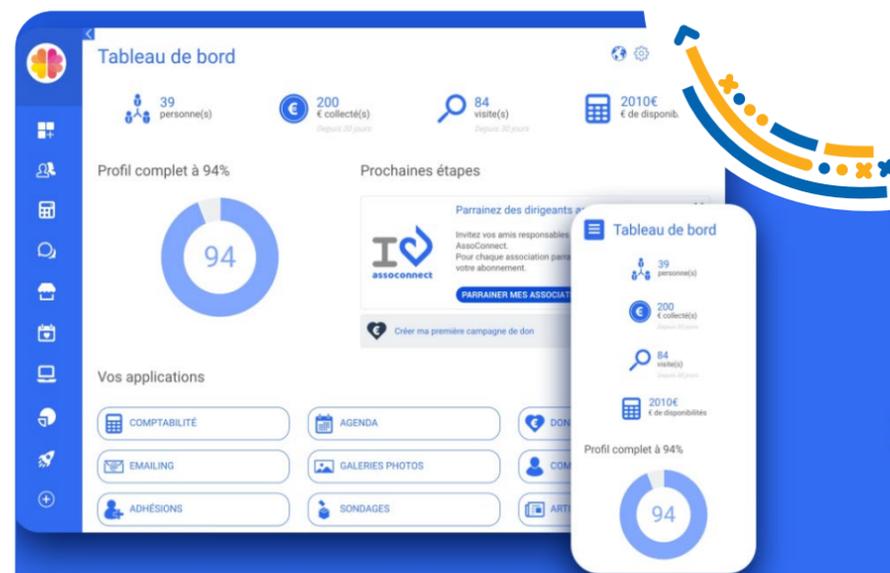
précises et bien définies, ce qui, au passage, soulagera également le travail des membres du bureau. Quelques idées.

- Rédaction du bulletin ou de la newsletter du club
- Gestion de la page du club sur le site ou du site internet du club
- Création et animation de la page Facebook de l'association
- Participation à la tenue du stand EPGV au forum des associations
- Représentation du club à la soirée des vœux du maire
- Représentation du club à l'assemblée générale du Codep
- Prise de photos et montage du diaporama lors de soirées organisées par le club
- Aide à la rédaction de la demande de subventions municipales
- Enregistrement des licences du club
- Tenue de la permanence de rentrée

Vincent Rousselet-Blanc
(avec le service Vie Associative)

ASSOCONNECT, UN ALLIÉ DE POIDS DU DIRIGEANT

Et si la problématique de la relève du dirigeant trouvait une de ses solutions dans l'utilisation d'Assoconnect ? Si ce n'était pas l'objectif premier de la FFEPGV en offrant cette solution informatique de gestion à l'ensemble de ses clubs, c'en est aujourd'hui l'une des conséquences évidentes. Pour être convaincus, testez-la !



« Assoconnect ? J'y ai adhéré dès le début pour créer [le site internet de mon association](#). Depuis, ça a changé ma vie de dirigeante ! Et c'est gratuit ! ». Josie Vermorel, présidente de la GV Oullins (Rhône), ne tarit pas d'éloges sur ce logiciel de gestion en ligne offert par la FFEPGV à ses associations depuis deux ans. Car [Assoconnect](#), permet, entre autres fonctionnalités, la prise d'adhésion en ligne, la gestion comptable, les mailings, la communication, les adhésions en ligne ou la création d'un site internet pour votre club.

« Après, poursuit Josie Vermorel, il ne s'agit pas d'utiliser toutes les fonctionnalités d'un coup, mais de déterminer celles qui vous seront les plus utiles. A Oullins, nous avons commencé par la création du site internet parce qu'il nous permettait de mettre quantités d'informations et de documents en ligne et donc d'y renvoyer les adhérents quand ils avaient des questions plutôt que de leur répondre individuellement par mail ou courrier, d'où une énorme économie de temps. Ensuite, nous avons adopté les mailings,

simplicissimes d'utilisation, qui permettent de cibler nos communications en fonction des différentes cibles (animateurs, licenciés par discipline, anciens licenciés, etc.) Et à la rentrée, on va se pencher sur l'aspect comptabilité ».

RENFORCER L'ATTRACTIVITÉ DU POSTE DE DIRIGEANT

« Un dirigeant ne doit pas passer tout son temps à remplir des tâches administratives laborieuses, poursuit la présidente de la GV Oullins. Grâce à Assoconnect, il peut se dégager du temps pour développer l'activité et l'animation de son club, les rencontres avec les adhérents, avec les partenaires locaux, les animateurs. » Un gain de temps et un confort qui pourraient ainsi renforcer l'attractivité du poste de dirigeant et convaincre ceux qui n'ont pas encore osé franchir le pas. Et, finalement, favoriser la relève du dirigeant.

Reste à prendre l'outil en main. Certains l'ont utilisé en autonomie, sans assistance spécifique. « Pour la création du site, poursuit Josie, notre vice-présidente, Michèle Lassalle, s'est servie des guides

ACTIVER ASSOCONNECT

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 <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.

Quelques liens utiles :

- Présentation AssoConnect : <https://www.assoconnect.com/video-presentation-assoconnect>
- Guides d'utilisation : <https://www.assoconnect.com/ressources/guides-association>

d'utilisation fournis par le site Assoconnect. Il suffit d'être un peu curieux, d'aller voir ce que font les autres et de savoir ce que l'on veut faire de son site, et on y arrive. » Pour ceux qui ne l'utilisent pas encore, la FFEPGV a formé des référents Assoconnect dans les Codep, chargés d'assister les clubs dans la prise en main de l'outil de gestion. De plus, Assoconnect propose depuis sa plateforme une assistance en ligne, par chat ou par mail, et des guides d'utilisation (voir Côté Club n°51).

« Mais ce qui serait bien, suggère Josie Vermorel, ce serait que les Codep ou les Coreg créent des petits groupes d'utilisateurs pour que les dirigeants qui souhaitent s'y mettre puissent leur demander des conseils. Dans notre région par exemple, la GV d'Irigny, après avoir vu notre site internet, nous a contacté pour l'aider à créer le sien. Ce que nous avons fait. »

V.R-B

UN LABEL AU SERVICE DE LA VALORISATION DU CLUB !

Outil d'évaluation de la qualité de fonctionnement d'un club, le Label Qualité Club Sport Santé EPGV est aussi un formidable atout pour la valorisation et le rayonnement d'un club. Signe de qualité et de sérieux, le label est aussi un gage de confiance pour les partenaires et futurs partenaires de nos associations.

Le 1^{er} label EPGV a été mis en place par la fédération en 2001. Depuis, le label Qualité Club a vu le jour, complété en 2015 par un volet Sport Santé, un complément aux exigences de qualité de la vie associative qui a permis d'intégrer pleinement l'animateur du club comme acteur de la qualité du club.

Le Label Qualité Club Sport Santé est avant tout un outil d'évaluation de la qualité de fonctionnement du club. A travers les critères qu'il propose, le club pourra afficher un mode de fonctionnement conforme à la réglementation. Il est aussi, et notamment pour le partenaire institutionnel principal du club, la municipalité, un véritable gage de confiance. Les dirigeants d'une association labélisée démontrent ainsi qu'ils sont attentifs au respect des règles qui entourent la gestion du club et la pratique sportive.

Concrètement, comment fonctionne le Label Qualité Club Sport Santé ? Avec l'appui de son comité départemental, les dirigeants devront s'attacher à répondre à des critères obligatoires et des critères dits de « valeurs ajoutées ». Ces critères concernent les licenciés, les animateurs, les dirigeants, mais aussi l'environnement institutionnel du club.

Parmi les critères obligatoires figurent notamment la prise de licence de tous les acteurs du club, licenciés, animateurs et dirigeants mais également :

- L'obligation pour l'animateur d'être titulaire d'un diplôme ;
- La mise en place de rencontres régulières entre dirigeants et animateurs ;
- L'organisation d'une Assemblée Générale annuelle et la communication du compte rendu au Comité Départemental EPGV d'appartenance ;
- La présence minimum de 3 dirigeants au bureau ;

- L'utilisation des outils de communication mis à la disposition du club par la fédération et notamment le logo ;
- La proposition d'au moins 1 séance d'essai gratuite ;
- La mise en place de relations suivies avec les représentants de la municipalité.

Il ne s'agit surtout pas de juger du travail des dirigeants passés ou actuels et de pointer les défaillances mais bien d'examiner les axes de progression. Le label est avant tout un outil au service du club, de son développement et de sa notoriété.

Les critères dits de « valeur ajoutée » sont plus qualitatifs. Ils s'attachent au lien du club avec ses licenciés, ses animateurs, ses dirigeants et son rapport à son environnement.

Concernant les licenciés, les critères du label Qualité Club Sport Santé vont interroger son accueil au sein du club, leur participation aux temps forts proposés par le club et la mise à disposition d'enquête de satisfaction.

L'animateur en tant qu'acteur essentiel de la dynamisation de l'association occupe une place centrale dans le label, suit-il des formations régulièrement ? S'implique-t-il au-delà des séances ? En proposant notamment des tests pour mesurer les progrès des pratiquants, en participant à la vie de l'association et à son développement.

Les dirigeants ne sont évidemment pas oubliés, les critères de qualité posés par le label concernent avant tout leur implication au sein de l'association.

Nadia Maoche



OBTENIR LE LABEL

1 200 associations sont à ce jour labélisées « Qualité Club Sport Santé ». Si vous souhaitez les rejoindre, adressez-vous à votre Comité Départemental EPGV qui vous accompagnera dans la démarche.



DÉCOUVREZ LA NOUVELLE
VERSION ENRICHIE ET
DYNAMIQUE DE CÔTÉ CLUB

DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CONTRE LE « COVID LONG »

Les symptômes prolongés à la suite de la COVID-19 sont fréquents. Ce dernier se transforme alors en ce qu'on appelle un « covid long ». Pour lutter contre la persistance de ces symptômes, l'activité physique peut s'avérer être une bonne alliée. Ianis Mellerin, récemment élu médecin fédéral national et à la tête de la commission médicale de la FFEPGV ainsi qu'Emily Martineau, cadre technique national, font le point.

Pour répondre à de nombreuses sollicitations sur les conséquences de l'infection au COVID-19 sur le déconditionnement cardio-pulmonaire notamment, et sur les préconisations éventuelles d'adaptation de pratique, la commission médicale de la FFEPGV et la direction technique nationale, ont souhaité vous éclairer sur ce sujet toujours d'actualité du COVID-19 et tout particulièrement de ce que le grand public appelle "COVID long". Une thématique scientifique traitée à la lumière de l'actualité scientifique et des expérimentations de terrain qui permettra d'améliorer vos connaissances, d'améliorer votre pratique, pour vous animateurs, voire de proposer des actions concrètes si ce n'est pas déjà le cas dans vos territoires.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CORONAVIRUS

Les coronavirus constituent une famille de virus dont certains peuvent infecter les humains, entraînant le plus souvent des symptômes bénins de type rhume. Néanmoins, trois épidémies mortelles sont déjà survenues au XXI^e siècle, dont celle en cours. Elles impliquent des coronavirus émergents, hébergés par des animaux et soudain transmis à l'homme.

L'activité physique est un des piliers pour rester en forme, en bonne santé. Cependant si vous êtes malade, si vous avez de la fièvre, attention ! Des croyances sur un soi-disant bénéfice du sport pour « purger », « éliminer les toxines » ou encore une activité sportive de type « décrassage » en fin d'infection ou, pire encore, pendant l'infection, entraînent encore trop souvent dans les conversations. Pratiquer du sport notamment en cas d'infection

par le virus de la grippe ou au COVID-19 expose à des complications notamment cardiaques de type inflammation du muscle cardiaque par le virus lui-même (péricardite, myocardite), justement favorisé par la pratique sportive modérée ou intense. Pratiquer du sport (en dehors d'une activité de faible intensité de type marche) est formellement interdit lorsque vous êtes malade et pendant les 8 jours qui suivent votre guérison du virus de la grippe ou du COVID-19. De même, il est recommandé de suivre les conseils des cardiologues du sport qui ont édité [10 règles d'or](#) de la bonne pratique sportive sur le plan cardio-vasculaire.

LE « COVID LONG »

Les symptômes prolongés à la suite de la COVID-19 sont fréquents. Ce dernier se transforme alors en ce qu'on appelle un « covid long ». La Haute Autorité de la Santé a récemment défini les symptômes

prolongés du COVID-19, plus communément appelés [COVID long](#), comme la persistance ou la résurgence d'au moins un des symptômes initiaux plus de 4 semaines après l'épisode initial, que ce dernier ait été ou non confirmé par un test PCR ou une sérologie, et non expliquée par une autre pathologie. Il concernerait un grand nombre de personnes, jusqu'à 20 % des patients selon la HAS, ayant contracté la maladie et pas seulement les personnes qui ont été initialement hospitalisées. Le caractère poly-symptomatique et fluctuant de ces manifestations cliniques - plus de 200 symptômes ont été répertoriés à la suite du COVID-19 (Davis et al. *Eclinical Medicine*, 2021) - génère des interrogations et des inquiétudes de la population et des professionnels de la santé.

La fatigue persistante est le plus fréquent de ces symptômes puisque sa prévalence avoisinerait les 50 % dans la littérature scientifique (Fu et al. *Journal of Infectiology*, 2020). Elle est principalement la conséquence d'une perte musculaire globale liée à l'inactivité physique durant la COVID-19 (d'autant plus s'il y a eu une hospitalisation longue et/ou un séjour en réanimation). Cette fonte musculaire concerne aussi bien les muscles visibles (biceps, quadriceps...) que les muscles associés à la respiration (diaphragme, muscles intercostaux...). Le maintien du tonus de ces muscles est primordial afin de retrouver la forme antérieure à la COVID-19.

La persistance de ces symptômes au-delà de 4 semaines s'apparenterait aux symptômes persistants déjà décrits dans les suites d'infections plus classiques pour lesquelles l'activité physique est préconisée (Cathébras et al. *La revue de médecine interne*, 2021). Aujourd'hui, cette activité physique reste le traitement le plus adapté du COVID long.

Pour éviter une chronicisation de la fatigue et des multiples symptômes du COVID long, il paraît nécessaire de rester actif et encore mieux de devenir sportif en rejoignant l'un des clubs EPGV en France !

EN PRATIQUE

Un encadrement adéquat

Les [4^e assises européennes du Sport sur Ordonnance](#) se sont déroulées le 11 octobre dernier au cours desquelles l'APA en « post COVID » a été abordée. Les retours de terrain nous ont permis de conforter le savoir-faire de la FFEPGV en matière de sport santé et valide la qualité de la prise en charge proposée dans le cadre du pack sport santé, y compris pour les patients en « post COVID ». Au regard de ces propositions et des connaissances posées par la commission médicale fédérale, il est important que ces pratiquants soient encadrés par des animateurs formés au sport sur ordonnance.

Travailler les 4 piliers

Les préconisations de pratique restent de suivre les recommandations de la Haute Autorité de Santé et donc de travailler nos 4 piliers : le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre et la capacité cardio-respiratoire. En effet, ces 4 piliers répondent directement ou indirectement aux conséquences de l'infection au Covid-19 : fonte musculaire, difficulté respiratoire, perte d'équilibre, fatigue, fatigue intense au moindre effort, trouble du sommeil, stress, anxiété...

Du HIIT pour des pratiquants « covid long » ?

Deux études* attestent que la pratique du HIIT est sans danger pour les personnes souffrants de dysfonctionnement pulmonaire et respiratoire sévères ou encore ceux qui seraient en récupération cardiaque. Néanmoins, l'intensité de l'effort peut-être mal toléré.

Evaluer !

Comment faire les bons choix de priorités de travail pour les pratiquants qui ont des symptômes très différents ? La clé : l'évaluation ! Evaluer avec précision leurs capacités, leur motivation, leurs sensations. Cela signifie, être à l'écoute de leur évolution au fil des séances. Des évaluations intermédiaires sont

EN SAVOIR PLUS :

Sur le coronavirus : <https://www.inserm.fr/dossier/coronavirus-sars-cov-et-mers-cov/>

Références scientifiques (en anglais)
[HIIT for post-COVID patients within cardiac rehabilitation: Response to letter to the editor](#) Andrew Keech,a, Kimberley Way,b,c Katie Holgate,d Jennifer Fildes,d Praveen Indraratna,e and Jennifer Yue

[Vascular Inflammation as a Therapeutic Target in COVID-19 "Long Haulers": Hitting the Spot?](#) Regitse Højgaard Christensen1,2, and Ronan M. G. Berg1,3,4,5

intéressantes pour ces profils. Le Dr David Hupin, membre de la commission médicale de la FFEPGV, préconise « un travail prioritairement en endurance et du renforcement musculaire, en adaptant non pas en fonction de l'origine des symptômes mais en fonction de l'âge, de l'antériorité de la pratique et surtout de la capacité physique évaluée ». Sans oublier « l'équilibre et la souplesse notamment pour ceux qui ont été hospitalisés », précise Ianis Mellerin. Les séances en autonomie sont possibles. « Les pratiquants ont besoins d'être rassurés sur le fait qu'ils peuvent pratiquer en écoutant leurs sensations et que cela n'aggraverait pas leurs symptômes », souligne le Dr Hupin.

L'ASTUCE

Si votre pratiquant peut monter 3 étages d'escaliers à son rythme sans être plus essoufflé alors il peut intégrer un des programmes classique EPGV sans problème. Sinon, orientez le vers un animateur formé au sport sur ordonnance.

I.Mellerin et E.Martineau

MAL AU GENOU : ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !

Les douleurs au genou qui surviennent à l'effort sont souvent négligées. Pourtant, elles peuvent s'aggraver sans une prise en charge adaptée voire pire, cacher une pathologie. Comment réagir ? Les conseils de Côté Club.

Inconfort, douleur pendant la marche rapide ou la course, gêne dans certains mouvements... Si vos genoux vous font souffrir pendant l'activité physique, sachez que vous n'êtes pas un cas isolé. Le genou est une articulation fragile, soumise à de nombreuses contraintes pendant la pratique sportive : elle supporte trois à quatre fois le poids du corps en marche rapide et neuf à onze fois en course à pied. Les gonalgies (douleurs au genou) à l'effort sont fréquentes, mais elles ne sauraient être ignorées. Quand elles sont bénignes, elles disparaissent au repos mais elles trahissent parfois une pathologie (tendinopathie, arthrose, périostite tibiale...).



DIFFÉRENTES CAUSES POSSIBLES

Un excès de poids sur les genoux, lié à une surcharge pondérale ou à un port de charges trop lourdes pendant l'exercice augmentent la pression sur les genoux qui accusent le coup. Des mouvements trop répétés, mal réalisés ou inadaptés à sa condition physique génèrent une sur-mobilisation de l'articulation qui s'en trouve affectée. Exemple en squat : « pour les genoux déjà fragilisés et sensibles, la flexion des genoux à 90 degrés peut être plus gênante ou douloureuse qu'un squat complet ou les fesses au-dessus des genoux », observe Laurianne Martini, éducateur sport santé, qui recommande « d'adapter l'exercice au ressenti du pratiquant ».

A une mauvaise technique sportive peuvent s'ajouter un manque de préparation à l'activité (quand vous démarrez un sport trop vite) ou encore un équipement inapproprié. Les kinés le constatent tous les jours : un choix de chaussures inadaptées (voir Côté Club) à sa pratique et ce sont les articulations des genoux qui trinquent. N'hésitez pas à demander conseil dans un magasin de sport ou à voir un podologue qui vous orientera si besoin vers des semelles orthopédiques pour le sport.

Un genou qui fait mal peut aussi être relié à l'hygiène de vie. Un sommeil en dents de scie, une alimentation déséquilibrée, une hydratation insuffisante et un manque de récupération post-entraînement sont autant de coupables désignés des douleurs au genou.

LES GESTES QUI SOULAGENT

Heureusement certaines habitudes aident à protéger vos articulations de ces sources de stress.

- **s'échauffer** : bâclé dans certains sports voire carrément zappé, l'échauffement ne constitue pas moins le sas d'entrée incontournable dans l'entraînement. La préparation ostéoarticulaire est indispensable, même en course à pied : montées de genoux sans impact, cercles de genoux, cercles de hanches, talons-fesses, montées sur pointe de pied, rotations de buste...
- **s'étirer** : une contraction excessive des muscles et des fascias (tissus conjonctifs qui enveloppent les structures du corps) autour du genou, non compensée par des étirements, épuise l'articulation du genou. « On prend donc l'habitude d'étirer le quadriceps, l'ischio jambier (arrière de la cuisse), le mollet et le tibia », conseille Laurianne Martini.

3 EXERCICES POUR RENFORCER VOS GENOUX SENSIBLES

Le single leg kick

Allongé sur le ventre, le pubis enfoncé sur le sol, les fessiers serrés, le ventre légèrement rentré. Expirez, décollez une jambe du sol et ramenez le talon vers la fesse en soufflant. Inspirez et ramenez la jambe au sol. Changez de jambe.

Option difficile : placez une bande de résistance élastique aux chevilles.

10 répétitions sur chaque jambe, 2 à 3 séries.

Le coquillage

Allongé sur le côté, les jambes sont repliées, la tête posée sur le bras au sol. Le ventre est légèrement rentré et le menton également. Expirez, ouvrez le genou du dessus, réalisez une ouverture latérale de la jambe du dessus. Inspirez, refermez la jambe en reposant le bassin en engageant les abdos.

30 répétitions au début puis 50 de chaque côté.

Le shoulder bridge

Allongé dos au sol, les pieds sont espacés de la largeur du bassin et rapprochés des fessiers. Le bas du ventre est rentré. Expirez, décollez les fessiers vers le plafond, en envoyant le pubis vers le plafond. Contractez les fessiers et les cuisses. Inspirez et redescendez doucement.

15 répétitions sur 3 séries.

E.C



- **s'automasser** : corollaire de l'étirement, le massage des muscles et des fascias participe à la bonne récupération. Une ou deux fois par semaine, manuellement ou à l'aide d'un rouleau de massage, cette routine chasse les tensions et noeuds musculaires qui oppressent l'articulation. Une astuce anti-bobo à connaître : « on s'automasse avec de l'huile d'arnica mélangée à de l'huile essentielle de gaulthérie, un anti-inflammatoire naturel, sur toute la jambe avant et après l'effort », préconise l'animatrice.
- **renforcer ses muscles** : Des muscles peu résistants et endurants liés à un déficit de renforcement musculaire génèrent fréquemment des douleurs. Les coureurs en font souvent les frais. Autre exemple criant : les sports d'hiver où on ne compte plus les ruptures de ligaments croisés par manque de préparation des membres inférieurs (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, tenseur du fascia lata).
- **adapter les activités** : en cas de genoux fragiles, limitez les sauts et autres mouvements qui occasionnent des douleurs et misez sur les activités douces qui évitent la surcharge articulaire : gym douces (tai chi, qi gong, pilates, yoga...), vélo, natation et autres activités aquatiques, marche nordique...
- **varier les activités** : pour conserver des articulations souples, résistantes et solides dans le temps, multipliez les plaisirs sportifs. Il ne fait pas bon être monomane. « Par exemple

un pratiquant de yoga qui reste sur la même pratique sans impact augmente le risque d'ostéoporose, relève Laurianne Martini. Du sport avec un peu d'impacts et de rebonds est bénéfique pour les tissus conjonctifs, les fascias et les articulations ».

- **jouer avec son équilibre** : le travail en instabilité au poids de corps, sur un bosu ou une planche d'équilibre renforce les muscles profonds qui maintiennent l'articulation du genou.
- **perdre du poids** : en cas de surcharge pondérale, se délester de quelques kilos peut soulager la tension au niveau articulaire.
- **ne pas rester inactif en cas de douleur** : genoux sensibles ne rime pas avec genoux passifs ! En cas de douleur, adaptez l'effort : « On ne stoppe pas le mouvement mais on se fait accompagner par un professionnel du sport pour travailler de façon progressive en écoutant son corps », préconise Laurianne Martini.
- **consulter un ostéopathe ou un chiropracteur** : ce travail de fond préventif pour débloquer les tensions est conseillé au moins une fois par an.

Emilie Cailleau, éducatrice sportive



AUTO-ÉVALUER SA DOULEUR, UN GESTE UTILE

Reconnaître quand on a mal et savoir mesurer sa douleur sur une échelle d'intensité s'avère un bon outil pour savoir comment réagir et quand consulter.

Notez votre douleur ressentie sur une échelle de 0 à 4 :

0 = pas de douleur.

1 = douleur faible.

Le corps vous demande de RALENTIR. Observez comment la douleur évolue. Si elle est liée à une courbature ou un effort inhabituel, elle s'estompe en quelques jours avec la récupération ou des étirements.

2 = douleur modérée

Si la douleur gêne et revient pendant l'effort, consultez un professionnel de santé pour réaliser des examens complémentaires.

3 = douleur intense et 4 = insupportable

Ces stades sont le signe d'une lésion traumatique qui nécessitent une prise en charge immédiate. Consultez sans tarder un médecin qui vous aidera à appliquer le protocole POLICE : Protection ; Optimal loading (remise en charge douce) ; Ice (glaçage) ; Compression modérée ; Elevation légère du membre.

E.C



Clarisse Nénard

Animateurs

ACTIVITÉ PHYSIQUE : À LA BONNE HEURE !

Courir à jeun le matin, suivre un cours de fitness à l'heure du déjeuner, faire une marche l'après-midi, une séance de yoga le soir... Est-ce vraiment bon ? L'activité physique possède aussi sa chronobiologie pour optimiser ses bienfaits. Petits conseils.



graisses. Profitez-en pour planifier des séances de cardio-training, des sorties plus longues en course à pied, de marche rapide, de vélo, ou encore des longueurs en natation.

ENTRE 12 H ET 14 H, AÉREZ-VOUS LA TÊTE

À la pause déjeuner, l'activité physique permet de faire une vraie coupure dans sa journée de travail, de relancer l'organisme, de s'oxygéner le cerveau, de décompresser, de se rebooster... Rechargé à bloc, on revient au bureau en forme et sur un petit nuage. Le soleil étant à son zénith, il convient de privilégier les activités de plein air : marche active ou nordique, course à pied, vélo...

ENTRE 15 H ET 19 H, DÉFOULEZ-VOUS

Dès 15 h, nous sommes remplis de cortisol et de sucre. Ce qui en fait le meilleur moment pour se donner à fond avec des séances à haute intensité : HIT, spinning, cross training, body boxing, badminton, volley-ball, capoeira, ...

De 17 h à 19 h, la glycémie, le taux de

testostérone et la température corporelle grimpent. La fin de journée se veut aussi être une période propice aux entraînements rythmés et intenses.

À PARTIR DE 20 H, LEVEZ LE PIED

La sécrétion de mélatonine augmente doucement afin de préparer l'endormissement. Le soir, 4 à 8 heures avant de se coucher, le sport d'endurance à intensité modérée améliore la qualité des nuits, augmente le sommeil lent profond, diminue la durée des éveils nocturnes... Proscrivez les activités à haute intensité, les sports de balle, etc. Ils ont un effet perturbateur. Mettez plutôt sur celles aussi douces que zen comme le yoga, le qi gong, le tai chi, le pilates, le bodybalance, ou encore le stretching. Elles réduisent le stress et l'anxiété, favorisent la détente et la relaxation, procurant sérénité et mieux-être. Des états propices pour tomber dans les bras de Morphée !

Clarisse Nénard

Animateurs

« PAROLE DE COACH » CONSTRUIRE UN ÉCHAUFFEMENT EFFICACE

Si vous négligez l'échauffement lors de votre séance, celle-ci promet non seulement de manquer d'efficacité mais aussi de s'avérer risquée en termes de blessures musculaires, tendineuses et articulaires. Voici donc 4 étapes pour bien le mener.

Durant une dizaine de minutes, on met en route l'organisme dans son ensemble et on stimule ses différents systèmes. L'idée est de solliciter les systèmes nerveux, cardio-respiratoire (notamment pour les séances d'aérobic : course, danse) et musculaires (renforcement musculaire, cross-training) jusqu'à l'intensité désirée, sans arriver à l'épuisement. L'enchaînement des exercices doit permettre une augmentation progressive de l'intensité jusqu'au corps de la séance. Si on sait que l'échauffement repose sur un effort modéré (inférieur à 75 % de ses capacités), une intensité trop faible peut entraîner des blessures et réduire les bienfaits de la pratique.

1 Sollicitez le cœur et les poumons

Ce démarrage en douceur permet d'améliorer les échanges gazeux et ainsi d'envoyer aux muscles l'oxygène nécessaire à leur contraction. L'échauffement cardio laisse au cœur et aux poumons un temps d'adaptation avant la poursuite d'un travail plus intense.

Comment faire ? En marchant à une allure modérée à soutenue, en se déplaçant dans différentes directions, en mobilisant par le mouvement le haut et le bas du corps en même temps.

2 Activez le système nerveux et musculaire

Des muscles plus chauds gagnent en élasticité et garantissent une meilleure amplitude de mouvement. En diminuant les tensions musculaires, tendineuses et ligamentaires, on réduit le risque de blessure. L'échauffement doit se concentrer sur des actions similaires aux mouvements effectués pendant la séance.

Comment faire ? Mobilité de hanches, course à pied ou sur place, corde à sauter, flexions de jambes (montées de

genoux, talons-fesses, squats, fentes), sont des mouvements intéressants car ils sollicitent les membres inférieurs qui détiennent 50 % de la masse musculaire de notre corps. Sans pour autant omettre l'échauffement du haut du corps !

3 Réveillez les articulations

La chaleur interne favorise la production du liquide synovial et l'épaississement du cartilage. Les articulations sont mieux lubrifiées, plus mobiles et mieux protégées. L'échauffement permet aux pratiquants de retrouver une liberté de mouvements parfois entachée par les tensions de la vie quotidienne.

Comment faire ? On effectue des mouvements dans leur pleine amplitude et dans différentes directions comme des flexions, extensions, rotations de poignets, de coudes, de bras, d'épaules, de tête, de genoux, de bassin, de la nuque et de la colonne.

4 Favorisez l'efficacité motrice

Des exercices plus spécifiques à la pratique sportive qui suit permettent au système nerveux d'induire aux muscles la bonne façon d'effectuer les mouvements de manière inconsciente, optimale et sans se blesser. À cela, il ne faut pas négliger l'aspect psychologique de l'échauffement qui éveille l'attention du pratiquant et le met en confiance avant sa séance. C'est d'autant plus important chez les seniors. Ce dernier a ainsi moins de difficulté à réaliser les premières étapes de la séance, celles qui exigent le plus d'adaptation au corps et qui s'avèrent parfois les plus difficiles, notamment quand l'environnement est frais et/ou humide (gymnase, extérieur). **Comment faire ?** Par exemple, des sauts et des flexions pour le cross-training, des gammes techniques pour la course à pied, des exercices de respiration pour les gym douces.



Elodie Sillaro



Elodie Sillaro

Au service des clubs

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'ARCACHON : LES TEMPS FORTS

Diaporama à retrouver dans la version enrichie

La FFEPGV a tenu le samedi 11 décembre son assemblée générale à Arcachon (Gironde). Une centaine de personnes s'étaient réunies au palais des Congrès pour assister notamment à la présentation du projet fédéral 2021-2024 (voir p 6-7). Les temps forts en photo.



Discours d'accueil de Martine BURGEL, présidente du Codep 33



Allocution d'ouverture de l'assemblée générale par Marilyne Colombo, présidente de la FFEPGV



Jean-Jacques Frouin, secrétaire général, présente le rapport d'activités 2020-2021



Richard Lutran, directeur technique national, présente la démarche qualité de ses formations Qualiopi



C. Matte, F. Jouffe, S. Derumigny (de gauche à droite) élues nouvelles membres du Codir fédéral



Succès au stand Gévédit tenu par Anais



Des représentants des territoires attentifs aux discours et présentations



Nathalie Dubois, trésorière générale, présente le budget du projet fédéral



Temps de questions-réponses sur le projet fédéral avec la salle



Présentation du projet fédéral 2021-2024



Mise à l'honneur de Françoise Jouffe, ex-CTR des Hauts-de-France



Mise à l'honneur de Nicolas Müller, directeur technique national parti à la retraite



Discours de clôture de l'assemblée générale par Marilyne Colombo en compagnie de l'ensemble du Comité directeur

GÉVÉDIT un service + EPGV

LE NOUVEAU CATALOGUE

Saison 2021-2022 est disponible et vous a été adressé. Vous ne l'avez pas encore reçu !

Vous pouvez le consulter en version dématérialisée sur le site de la FFEPGV dans la rubrique Partenaire - partenaire officiel.



A partir de **10,95€** L'unité

PRODUIT LEADER



Livré avec sangle de transport



ÉPAISSEUR 10 mm

Mousse hyper confortable

Confort Mat Vitafédé

Natte de qualité, très confortable grâce à sa mousse souple et son épaisseur d'un centimètre. Equipée de deux œillets plastiques à fort recouvrement pour un rangement facile. Ecart entre œillets 50 cm. Livrée avec sa sangle de transport.

| Réf. | Coloris | Dimension | L'unité | À PARTIR DE : | | | |
|--------|-----------|-----------------|---------|---------------|---------|---------|----------------|
| | | | | 10 | 20 | 50 | 100 |
| 190105 | Bleu ciel | 140 x 60 x 1 cm | 13,95 € | 12,95 € | 12,30 € | 11,65 € | 10,95 € |
| 190106 | Violet | 180 x 60 x 1 cm | 16,95 € | 14,95 € | 14,30 € | 13,65 € | 12,95 € |

A partir de **13,95€** L'unité



Livré avec sangle de transport



ÉPAISSEUR 15 mm

Épaisseur 1,5 cm Confort +++

Confort Gym Vitafédé

Tapis au confort exceptionnel en mousse NBR. Deux œillets plastiques de grande qualité à fort recouvrement. Livré avec sa sangle de transport. Logo Vitafédé favorisant l'identité fédérale.

| Réf. | Coloris | Dimension | L'unité | À PARTIR DE : | | | |
|--------|-----------|-------------------|---------|---------------|---------|---------|----------------|
| | | | | 10 | 20 | 50 | 100 |
| 190094 | Vert lime | 140 x 60 x 1,5 cm | 17,95 € | 16,95 € | 15,95 € | 14,95 € | 13,95 € |
| 190097 | Bleu | 180 x 60 x 1,5 cm | 19,95 € | 18,95 € | 17,95 € | 16,95 € | 15,95 € |

SÉCURITÉ

A partir de **3,75€** L'unité



Toile antidérapante pour tapis

Pour une pratique en toute sécurité sur sols glissants, utilisez ce tapis antidérapant à placer sous votre natte. Vous limiterez ainsi le risque de chute d'un adhérent qui passe sur un tapis. > Long. 100 x Larg. 50 cm

| Réf. | L'unité | À PARTIR DE : | |
|--------|---------|---------------|---------------|
| | | 10 | 20 |
| 190072 | 4,25 € | 3,95 € | 3,75 € |

Masque - Modèle FFEPGV

Masque en tissu est très agréable à porter par sa bi-matière : 100% coton intérieur (230 g/m2) et 100% polyester extérieur (135 g/m2). Certifié lavable 30 fois. Stérilisable en machine à 60°C. Conforme au protocole de la DGA UNS1/UNS2. > Taille Adulte



A partir de **3,99€** L'unité

| Réf. | L'unité | À PARTIR DE : | | |
|--------|---------|---------------|--------|---------------|
| | | 10 | 50 | 100 |
| 640502 | 4,95 € | 4,50 € | 4,25 € | 3,99 € |

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

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

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