

côtéclub

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS

Actualités fédérales

**Dossier : Pour des
dirigeants bien formés**

Vie Associative

**Fin du certificat
médical obligatoire**

Sport-Santé

**Nos conseils anti-blues
de l'automne**

RSE

**Retour des Trophées
RSE FFEPGV**

#57

SEPTEMBRE/OCTOBRE 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 "

Pour chacun d'entre nous, la rentrée représente toujours un moment particulier. Un moment riche d'émotions, de projets, d'espoirs, d'impatience et de plaisirs de nous retrouver entre dirigeants, bénévoles, salariés, licenciés, pratiquants et animateurs. A nous tous de reprendre après ces vacances l'activité physique qui nous a sûrement manqué cet été.

Mais la rentrée, c'est aussi se poser des questions, s'inquiéter de l'avenir proche, de la situation de sa structure ou de son activité professionnelle, des conditions de pratiques liées à des éléments sur lesquels nous n'avons pas toujours de prise.

En cette rentrée 2022-2023, nous pouvons toutefois nous réjouir. La saison dernière, après une crise sans précédent, les licenciés ont retrouvé le chemin de nos clubs. Nous en comptons en fin de saison 2021-2022 plus de 355 000 licenciés, soit +28% d'augmentation par rapport à la terrible saison 2020-2021 qui avait vu fondre nos effectifs. Notre objectif est bien évidemment de poursuivre cette reconquête et d'aller le plus haut possible.

Ensuite, pour vous rassurer, s'il le fallait, avec le comité directeur, les salariés du siège et la direction technique nationale, nous n'avons pas fait de pause estivale dans nos réflexions sur l'avenir de notre chère fédération.

Le 31 mai dernier, de nombreux représentants de comités ont assisté au Congrès FFEPGV de Juan-les-Pins. Nous avons engagé une première étape riche de débats et de concertation sur les évolutions à apporter à la structuration de notre réseau et à la gouvernance de la fédération. La loi Sport 2022 nous pousse à évoluer.

Vous retrouverez une synthèse de ces échanges dans ce numéro de Côté Club. Sachez que d'autres étapes sont à suivre.

Il est temps maintenant de vous laisser retrouver vos amis, vos collègues et vos pratiquants pour une saison que je vous souhaite la plus belle possible.

Marilyne Colombo
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #57 SEPTEMBRE/ OCTOBRE 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
Ont participé à ce numéro :
Service Vie Associative

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

Conception et réalisation :
Agence Comquest

CPPAP n° 0624 G 91396
Dépôt légal : n°57,
Septembre/Octobre 2022 -
ISSN : 2258-062X

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

**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 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. Congrès FFEPGV : étape de lancement réussie
- 8. Dossier « Formation » Pour un dirigeant bien formé



Tendances

Responsabilité Sociale et Environnementale

- 12. Participez aux 2^e Trophées RSE de la FFEPGV !

Vie Associative et Juridique

- 14. Le certificat médical n'est plus obligatoire



Sport-Santé

- 16. Évitez le blues de l'automne !



Animateurs

- 18. Marche nordique : les bonnes raisons de se mettre au pas
- 20. Jeux et animations psychomoteurs, l'éveil à l'activité physique
- 21. Maladies cardiovasculaires : la FFEPGV votre meilleur bouclier
- 22. Entrez dans la danse contre Alzheimer !

CONGRÈS FFEPGV : ÉTAPE DE LANCEMENT RÉUSSIE

Mardi 31 mai 2022, à Juan-Les-Pins, la fédération a réuni 80 participants pour un congrès sur le thème de la « Fédération de demain ». Des échanges riches, instructifs et variés qui ont permis de lancer la première étape d'une réflexion nécessaire et indispensable sur la structuration du réseau EPGV et sa gouvernance, à l'heure où de nouvelles lois nous imposent d'adapter notre modèle. Le film de la journée.



Accueil des intervenants par les salariés et les élus du Codir



Ouverture du congrès par Marilyne Colombo

Il était 10h du matin quand, en ce 31 mai 2022, à Juan-les-Pins, Marilyne Colombo, présidente fédérale, prit le micro pour accueillir les 80 participants à ce premier Congrès de la FFEPGV chargé de réfléchir au thème « Ensemble, préparons la fédération de demain » ([télécharger la synthèse](#)). « Ce temps de rassemblement correspond au lancement des travaux sur la structuration et la gouvernance de notre fédération et de son réseau, expliqua la présidente à l'assemblée. Les réformes du passé ont permis à la fédération d'avancer avec force. Nous devons aujourd'hui aller plus loin, en réalisant la jointure entre le Projet Fédéral 2021-2024 et la Loi de démocratisation du Sport du 2 mars 2022. Le club restera au cœur des actions de notre mouvement en s'appuyant sur notre expertise Sport-Santé et notre structuration associative. » Après des interventions de Régine Bostetter, présidente du Coreg PACA, Danielle Salomone, présidente du Codep 06, et Danielle Birelli, présidente du Club Activités Physiques Santé de Nice, les présentations pouvaient débuter.

POLITIQUES SPORT-SANTÉ ET MONDE ASSOCIATIF



Denis Massegia

Pour ouvrir la matinée consacrée à des présentations générales et de remise en contexte, Marilyne Colombo eut le plaisir d'accueillir au micro l'une des figures emblématiques du mouvement sportif, Denis Massegia, ex-président du CNOSF de 2009 à 2021. En s'appuyant sur sa connaissance de l'environnement des politiques sportives et de leurs évolutions, Denis Massegia a encouragé les acteurs de l'EPGV à avancer dans les travaux que nous entamons, alertant sur leur nécessité, à l'heure où le lien entre clubs et fédérations est en danger. Il a également souligné que notre savoir-faire, celui du sport-santé, est la force sur laquelle nous devons nous appuyer.



Richard Lutran

Chaudement applaudi par la salle, l'intervention de Denis Massegia fut suivie par celle de Richard Lutran. Le directeur technique national de la FFEPGV a alors permis à tous les participants de bien appréhender le contexte politique,

sportif et législatif dans lequel s'inscrit notre chantier de structuration, dans le respect de nos objectifs : « Améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie ».



Arnaud Pelletier

Puis ce fut au tour d'un autre grand spécialiste du monde associatif d'intervenir. A travers son expertise en matière d'accompagnement du changement, Arnaud Pelletier, fondateur d'Arpell Consulting, société de conseils et d'accompagnement des dirigeants et entrepreneurs, rappela que la transformation n'était pas une option ([télécharger la présentation](#)), et qu'elle nécessitait d'innover. Selon lui, il faut faire autrement et « développer nos offres, qui ne doivent pas se réduire aux pratiques, mais aussi aux services ». Un discours clair, des processus qui l'étaient tout autant, et une intervention pédagogique qui a permis à chacun de mesurer le chemin restant à parcourir.



Françoise Sauvageot



STRUCTURATION ET GOUVERNANCE

Après le déjeuner, place aux débats plus centrés sur les chantiers à mener au sein de la FFEPGV, notamment autour de deux grands axes : la structuration ou restructuration du réseau et la gouvernance. Deux domaines pour lesquels l'animation avait été confiée à Françoise Sauvageot, présidente d'honneur de la FFEPGV, et Nadia Maouche, directrice du service Vie Associative et Juridique de la fédération ([télécharger la présentation](#)). Des présentations ponctuées de nombreux échanges avec les dirigeants de comités régionaux et départementaux, comme de clubs, invités à s'exprimer sur leurs attentes et le cadre dans lequel il sera nécessaire d'inscrire le chantier de la structuration.

A travers les valeurs, la notion de « faire réseau » et des échanges capitaux sur la gouvernance et la place des clubs dans la gouvernance du mouvement GV, l'ensemble des participants a ainsi pu constater avec force la nécessité de partager davantage en s'appuyant sur nos expériences et nos forces et aussi en évoquant nos faiblesses et nos lacunes. L'expression d'idées nouvelles, la volonté de co-construction, l'esprit de solidarité ont animé les échanges.

Nadia Maouche, directrice Vie Associative et Juridique, est intervenue pour expliquer le contexte législatif et juridique dans lequel nos travaux s'inscrivent, notamment avec Loi de démocratisation du sport du 2 mars 2022 et l'obligation, par exemple, à l'horizon 2024 d'introduire le vote des clubs lors de l'assemblée générale fédérale. Pour donner encore plus de corps aux discussions, la FFEPGV avait également invité à témoigner le directeur technique national de la Fédération française d'étude et des sports sous-marins (FFESSM). La FFESSM a en effet opéré une mutation similaire

à celle que notre mouvement s'apprête à entamer. A travers son témoignage, Richard Thomas, le DTN, a dévoilé la méthode de travail d'une fédération qui fait participer depuis 20 ans les clubs à la vie fédérale... avec grand succès. A travers les échanges, l'enjeu de communication vers les clubs s'est révélé être capital, pour les faire adhérer à un mouvement dont ils doivent se sentir proches.



Clôture du congrès par Marilyne Colombo

UNE PREMIÈRE ÉTAPE

17h. On n'a pas vu le temps passer quand Marilyne Colombo revint sur le devant de la scène pour conclure : « les temps forts de la journée ont souligné la nécessité de se réinventer pour ne pas disparaître, lança-t-elle. Cette transformation s'appuiera sur l'innovation et la co-construction. Les crises que nous traversons doivent devenir des opportunités. Les échanges ont été riches, en particulier les témoignages des comités qui apportent une vision, une

expérience au service de l'amélioration de la performance de notre mouvement. Un comité de pilotage de l'accompagnement à la transformation va être constitué pour créer la fédération de demain, en nous appuyant sur nos valeurs, notre réseau et nos compétences. Le congrès est le point de départ d'un travail collectif avec des temps de co-évaluation et de co-construction. Il se poursuivra jusqu'à la fin de ce mandat. »

Retrouvez la synthèse détaillée de ce congrès ainsi que les diverses présentations de la journée et des vidéos sur le portail fédéral, dans l'onglet Gestion Documentaire/Communication/FFEPGV présentation/Congrès FFEPGV 31 mai

Vincent Rousselet-Blanc

REVIRE LE CONGRÈS FFEPGV DU 31 MAI

Pour ceux qui n'ont pas pu se déplacer à Juan-Les-pins le 31 mai dernier, la FFEPGV vous permet de revivre l'intégralité de ce congrès en vidéos, extraits sonores et téléchargements des présentations des intervenants. Vous retrouverez l'ensemble de ces documents en téléchargement sur le site www.ffepgv.fr, dans votre espace « Gestion Documentaire », rubrique « Communication » puis « FFEPGV : présentation » et « Congrès FFEPGV ».



DOSSIER « FORMATION » POUR UN DIRIGEANT BIEN FORMÉ

Parce que le club et la volonté de donner aux dirigeants toutes les armes nécessaires à sa gestion quotidienne sont l'objet de toutes les attentions de la fédération, cette dernière met en œuvre pour la saison 2022-2023 une nouvelle offre de formation riche et variée. Côté Club vous détaille l'intégralité du dispositif.



« Le recrutement et le développement des compétences des dirigeants constituent deux objectifs opérationnels prioritaires du projet fédéral 2022-2024, explique John Picard, CTN en charge de la formation dirigeant à la FFEPGV. Pour atteindre ces objectifs, la direction technique nationale a recensé les initiatives en formation dirigeant sur les territoires et s'est appuyée sur une expérimentation de la région Nouvelle Aquitaine pour finaliser des intentions d'ingénieries validées juste avant la période de Covid. »

Validé par un groupe de l'Observatoire des Métiers et de la formation, un parcours de formation dirigeant de club est ainsi proposé comme orientation fédérale. Un travail inter service a permis d'identifier et de concevoir un tronc commun « le dirigeant de club de demain » et sept formations spécifiques clés en main pour amorcer la dynamique localement sous l'impulsion des Coreg et des cellules territoriales formation emplois métiers (CTFEM).

LES COREG COMME INTERLOCUTEURS

Les Coreg restent maîtres dans la mise en œuvre des formations dirigeants. Ils programment sur le territoire en fonction des besoins identifiés par les Codep. L'offre ne sera peut-être pas commune sur l'ensemble des territoires, l'appropriation du dispositif étant arrivée tardivement aux structures. Ce travail nécessite cependant au préalable une étude des besoins des dirigeants de club via les CTFEM, une mise en commun des process et des stratégies (gagner du temps) entre Codep et Coreg, et un besoin en compétence pour former les dirigeants.

Pour les nouveaux dirigeants, il est préconisé un parcours complet de formation :

Pour des élus déjà en poste, il est possible d'aller chercher exclusivement les formations spécifiques en réponse directe à un de leur besoin.

UNE ATTESTATION FÉDÉRALE

Atout non négligeable de cette offre : et dans le cadre de la valorisation du dirigeant, la réalisation d'un parcours complet de formation dirigeant de Club (35h de formation : 14h de tronc commun + 1 ou 2 formations spécifiques (14h) + un temps de retour d'expériences (7h) permettra la délivrance d'une attestation fédérale de formation dirigeant. Cette attestation pourrait même devenir un critère complémentaire au label Qualité Club Sport Santé. A suivre ...

« Progressivement, avec les retours d'expériences de cette première saison expérimentale 2022-2023, cette proposition de thématiques de formation pourra être complétée par d'autres thématiques identifiées par une étude des besoins des dirigeants de club locaux », précise John Picard.

V.Rousselet-Blanc

PRÉSENTATION DES FORMATIONS

Le tronc commun :

« LE DIRIGEANT DE CLUB DE DEMAIN »

« Pour accompagner le dirigeant dans sa prise de fonction, pour approfondir les connaissances nécessaires à l'exercice de responsabilités dans la gestion associative financière et humaine d'un club »

Objectifs

- Se situer dans l'environnement fédéral
- Comprendre son rôle de dirigeant de club
- Se positionner au sein de la structure
- Organiser le fonctionnement du club et recruter des bénévoles
- Mettre en place un projet associatif
- Appréhender les nouveaux outils de gestion du club

Contenus

Se connaître et appréhender la fonction de dirigeant

- Ma représentation du rôle de dirigeant
- Mon club tel que je le vois

Dirigeant oui : mais pour quoi faire ?

- Les tâches du dirigeant
- Les relations avec son environnement
- La communication, ses canaux, l'utilisation des médias, le social média
- L'utilisation des outils numériques

L'organisation de son club

- Comité directeur / bureau / commissions et groupe de travail
- Les fonctions de dirigeant (président, secrétaire, trésorier, les autres fonctions)
- La responsabilité du dirigeant

Le recrutement de dirigeants :

- Comment le recruter ?
- Comment le fidéliser ?

Le projet du club

- Vision, ambition, avenir et perspectives
- Animation de la vie associative
- Développement des pratiques
- Les différentes étapes du projet

La proximité et l'accompagnement du Codep

- Les offres de services Codep / club
- L'enjeu de la transformation numérique des clubs (AssoConnect)

Durée et déroulé de la formation :

14 heures



Actualités fédérales

Les formations spécifiques :

1 LA GESTION JURIDIQUE DE L'ASSOCIATION

« Une formation qui pose les bases du fonctionnement associatif loi 1901 »

Objectifs

- Maîtriser les fondamentaux de l'organisation et son fonctionnement

Contenus

- Présentation de l'association loi 1901
- Les statuts et le RI
- Les organes de l'association : Assemblée Générale, conseil d'administration, le bureau
- Le fonctionnement de l'association
- La fiscalité de l'association
- Contrat d'engagement républicain
- L'honorabilité des dirigeants
- La responsabilité de l'association et de ses dirigeants

Durée et déroulé de la formation :

7 heures

2 LE BUDGET PREVISIONNEL DE LA SAISON SPORTIVE ET DU PROJET DU CLUB

« Comment réaliser et suivre le budget prévisionnel de la saison sportive et celui de son projet ? »

Objectifs

- Maîtriser ses finances associatives :
- Appréhender ses besoins financiers
- Contrôler ses réalisations financières

Contenus

- Environnements statutaire, comptable et financier, économique
- Différence entre budget prévisionnel du club et budget prévisionnel du projet
- Etablissement du budget prévisionnel
- Présentation en Assemblée Générale
- Suivi du budget prévisionnel

Durée et déroulé de la formation :

7 heures



3 L'ELABORATION ET LA RUPTURE DE LA RELATION DE TRAVAIL

« Quel contrat de travail pour mon animateur ? Comprendre les différents modes de rupture du contrat »

Objectifs

- Maîtriser les éléments essentiels de la gestion des contrats de travail
- Maîtriser les éléments essentiels de la rupture du contrat de travail et du droit disciplinaire pour avoir les bons réflexes

Contenus

- La conclusion du contrat de travail :

Quel contrat pour mon animateur : CDI – CDD

- Les éléments essentiels du contrat intermittent
- L'animateur auto-entrepreneur
- La mise à disposition de personnel entre les structures EPGV

La rupture du contrat de travail

- La démission
- Le licenciement et les différentes sanctions disciplinaires
- Le départ et la mise à la retraite
- La rupture conventionnelle

Durée et déroulé de la formation :

4 heures 30

4 LA GESTION DU CONTRAT DE TRAVAIL

« Gérer les situations d'absence de mes salariés. Les points clés de la rémunération de mon animateur et des charges sociales afférentes. »

Objectifs :

- Connaître la réglementation en matière de gestion des absences des salariés du club.
- Comprendre les points essentiels de la rémunération – Mettre en place une politique de rémunération.

Contenus

- L'arrêt maladie, l'accident de travail, le congé paternité
- L'absence injustifiée, l'absence pour événements familiaux, l'absence formation
- La gestion des remplacements
- La fixation et l'augmentation de la rémunération, le salaire, les primes
- Les chèques cadeaux, les indemnités kilométriques
- Les mécanismes de réduction des charges sociales

Durée et déroulé de la formation :

4 heures 30

5 LA FORMATION PROFESSIONNELLE AU SEIN DE MON CLUB

Comment appréhender les différents dispositifs de formation existant ? Comment accompagner le développement des compétences de mes salariés ? Comment puis-je bénéficier de formations en tant que dirigeant ?

Objectifs

- Définir le fonctionnement du CPF et ses modalités d'utilisation par le salarié
- Définir le fonctionnement du CEC et ses modalités d'utilisation par le dirigeant
- Définir le fonctionnement du plan de développement des compétences et ses modalités d'utilisation par l'employeur
- Identifier les modalités de financement de la formation professionnelle
- Conduire un entretien professionnel

Contenus

- Les différents dispositifs de la formation professionnelle : le compte personnel de formation (CPF), le compte d'engagement citoyen (CEC), le plan de développement des compétences
- Le départ en formation du salarié
- Le financement de la formation professionnelle
- L'entretien professionnel

Durée et déroulé de la formation :

2 heures 30

6 COMMUNIQUER EFFICACEMENT AVEC SON ENVIRONNEMENT

Une formation pour apprendre à structurer la communication et les messages que souhaite porter le club.

Objectifs

- Comprendre la structuration d'une communication efficace
- Choisir les bons outils pour une communication en interne et à l'externe
- Découvrir la boîte à outils fédérale et construire des outils de communication pour les clubs
- Appréhender la marque fédérale et sa déclinaison

Contenus

- La marque, les univers, les chartes graphiques, les outils associés
- Construire une communication efficace : le message, le fond, la forme

Vos cibles et vos médias :

- Fidélisation des licenciés : les canaux à privilégier
- Communication au grand public : les canaux à privilégier
- Communication avec les acteurs locaux : quels canaux privilégier ?
- Les outils de communication fédéraux et outils de promotion clés en main (la boîte à outils et coopérative de développement)
- L'animation de vos réseaux sociaux

Durée et déroulé de la formation :

7 heures

7 ASSO CONNECT

La formation Assoconnect permet de développer les compétences pour utiliser le logiciel de gestion associative proposé par le FFEPGV à son réseau d'affiliés.

Objectifs de la formation

- Comprendre les caractéristiques techniques du logiciel
- Concevoir et mettre en œuvre la gestion des membres
- Maîtriser les outils de communication de la solution et leur intégration dans la stratégie de communication de la structure
- Savoir utiliser la solution comptable en fonction du besoin de la structure

Contenus de la formation

Session 1

- La navigation générale et la gestion des membres
- La gestion des adhésions

Session 2

- Utilisation du module de comptabilité
- Utilisation du module de communication

Durée et déroulé de la formation : 7h

- Deux sessions de 3h30
- Formation 100 % distanciel

DÉCOUVREZ LE PNF 2022-2023



Comme chaque saison, l'organisme de formation de la FFEPGV publie son Programme National des Formations à l'attention des techniciens (formateurs, développeurs, membres ETR,...) dirigeants, des animateurs, des salariés administratifs. « L'édition 2022-2023 propose une offre riche et variée, en présentiel ou en distanciel, répondant aux besoins de l'ensemble des acteurs fédéraux », explique Richard Lutran, directeur technique national. A noter rayons nouveautés, une formation « équilibre alimentaire et activité physique » pour les animateurs, et un focus sur l'offre de formation digitale. « En effet, un focus particulier cette saison sur les formations digitales proposées à titre gratuit à l'ensemble du territoire avec pour objectif une réponse à un besoin mais également le souhait d'une montée en compétences de nos équipes via des solutions facilitatrices à l'apprentissage. Cette offre sera disponible dès le premier trimestre 2023 », ajoute le DTN.

Vous pourrez retrouver le PNF 2022-23 à télécharger, sur le site fédéral www.ffepgv.fr, dans votre espace membre, onglet "Gestion Documentaire", puis dossier « Formation ». L'ensemble des fiches "formation" ainsi que les bulletins d'inscription sont hébergés sur la page "Formations" accessible depuis la page d'accueil du site.

PARTICIPEZ AUX 2^e TROPHÉES RSE DE LA FFEPGV !

Après une première édition en 2020, puis un vide causé par la crise sanitaire, la FFEPGV relance cette année, pour leur 2^e édition, les Trophées RSE de la FFEPGV 2022. A l'honneur : vos actions en matière de responsabilité sociale et environnementale. Nous attendons vos projets avec envie et impatience.

Ces Trophées permettent d'identifier les initiatives en matière de responsabilité sociale et environnementale (RSE) régionales, départementales ou locales conduites au sein de la FFEPGV au cours de la saison 2021-2022 ou en cours de projet pour la saison 2022-2023. Il s'agira aussi de récompenser (encadré) les plus exemplaires et de les promouvoir auprès de toutes les parties prenantes (salariés, licenciés, partenaires, financeurs...). Les Trophées de la RSE valoriseront en particulier les projets de deux clubs et de deux structures déconcentrées de la FFEPGV (Codep, Coreg) dans l'une des quatre catégories piliers constituant la RSE : Environnement, Social, Economique et Gouvernance. La fédération se réservera un 5^e prix « Coup de cœur du Jury ».

DES TROPHÉES OUVERTS À TOUS

Peuvent participer aux Trophées de la RSE 2022 FFEPGV toutes les structures déconcentrées (Coreg, Codep) et les clubs affiliés. Chaque structure peut candidater pour plusieurs initiatives RSE, dans la limite de trois dossiers maximums. Elle doit alors compléter un formulaire de candidature par projet, transmis par mail en mai dernier avant le 22 octobre 2022.

SÉLECTION

Les dossiers de candidatures seront soumis à un jury. L'ensemble des questions

posées dans le dossier de candidature seront évaluées par le jury : il est donc fortement recommandé de répondre à toutes les questions. Pour effectuer leur sélection, les membres du jury s'appuieront notamment sur les critères suivants (liste non exhaustive, le jury se réserve le droit de tenir compte d'autres critères qui lui sembleront pertinents à la lecture des dossiers) :

- Qualité du dossier : rédaction, présentation
- La pertinence et l'efficacité de l'action dans le cadre de la RSE
- Le caractère innovant de l'action
- La durabilité dans le temps de l'action
- La transférabilité de l'action
- Les actions de communication, de sensibilisation, et de mobilisation des parties prenantes (salariés, élus...) lors de la mise en œuvre du projet.

Lors de la première édition, nous avons reçu une vingtaine de projets tous aussi intéressants les uns que les autres. Parmi eux, le COREG Hauts-de-France, le CODEP EPGV Lozère (48), la GV de Vichy-Bellerive-sur-Allier (Allier), l'association « Au Jardin de la Forme » de L'Isle Jourdain (Gers) et l'Association Gym V Sport Santé des Arcs-sur-Argens (Var) (en photo) avaient été récompensés.

A votre tour de vous distinguer.

V.Rousselet-Blanc

LES RÉCOMPENSES :

- Quatre prix de 1 000 € (deux pour les clubs et deux pour les structures déconcentrées)
- Un prix de 1 000 € pour le prix « Coup de cœur du Jury »
- L'opportunité de présenter son action lors de l'assemblée générale de la FFEPGV les 27 et 28 janvier à Créteil.

DE 9 MOIS À...99 ANS

La Gv c'est bon de 9 mois à 99 ans, comme le veut la formule. Et ce n'est pas une formule en l'air car à la GV Oullins, dans le Rhône, Marie, l'animatrice, accueille chaque vendredi dans ses séances gym douce pour les seniors, Marcel. Marcel, un licencié pas comme les autres puisque ce fidèle pratiquant de l'association fêtera ses 100 ans en novembre prochain ! Un énorme respect pour Marcel qui, par sa présence au sein de notre réseau, prouve que l'activité physique comme la propose l'EPGV et le bien vieillir font bon ménage. On attend maintenant la photo avec les bougies pour célébrer le centenaire.



OFFRE SPÉCIALE PARTENARIAT



Guidetti - Vent des Fjords

Paire de bâtons fabriqués en France. Deux versions possibles : soit avec double pointe classique tungstène®, soit avec la double pointe amortie.

Modèle pointes classiques 30% ou 50% carbone

Paire de bâtons personnalisés EPGV, double pointe inclinée. Poignée liège avec gantelet détachable. Une innovation très pratique, le patin d'asphalte se range sur le haut de la poignée évitant ainsi la perte.

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



• 30% de carbone

~~55,95€~~

-20%

43,95€

Réf.

130128

• 50% de carbone

~~65,95€~~

-20%

52,75€

Réf.

130224

A partir de

43,95€
L'unité



Modèle pointes amorties 50%, 70% ou 100 % carbone

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

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



• 50% de carbone

~~69,95€~~

-20%

55,95€

Réf.

130225

• 70% de carbone

~~84,95€~~

-20%

67,95€

Réf.

130223

• 100% de carbone

~~109,95€~~

-20%

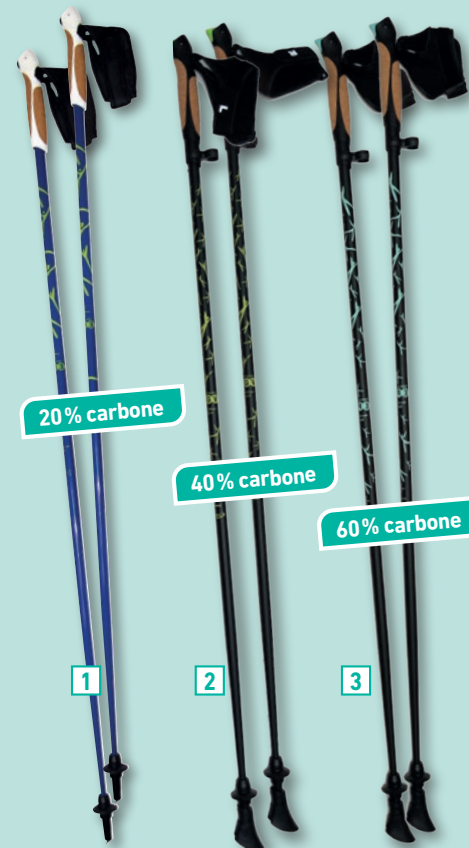
86,95€

Réf.

130253

A partir de

55,95€
L'unité



20% carbone

40% carbone

60% carbone

Paires de bâtons FFEPGV

Paires de bâtons, 20%, 40% ou 60% carbone, adaptées à une pratique hebdomadaire. Ces paires sont équipées d'un poignée en liège pour un confort optimal et d'un gantelet universel confortable dé-clipsable facilement et sans effort. Ces modèles sont équipés d'une pointe inclinée afin d'optimiser l'accroche au sol. Un Plus, une fois usée, elle peut facilement être basculée et c'est reparti pour un tour (sauf pour le modèle 20% carbone) ! Ces paires de bâtons disposent également d'un clip sous chaque poignée (sauf pour le modèle 20% carbone) permettant d'y ranger vos patins d'asphalte lorsque vous quittez la route pour utiliser les bâtons sur des chemins de terre.

1 First 20 % de carbone

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

Réf.	La paire	
130236	34,95€ 25,95€	-25%

2 Optimum 40 % de carbone

> Tailles : 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135 cm

Réf.	La paire	
130266	43,95€ 32,95€	-25%

3 Performance 60 % de carbone

> Tailles : 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135 cm

Réf.	La paire	
130267	49,95€ 37,45€	-25%

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

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

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



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

LE CERTIFICAT MÉDICAL N'EST PLUS OBLIGATOIRE

La loi visant à démocratiser le sport en France du 2 mars 2022 a supprimé l'obligation systématique de présenter un certificat médical pour les licenciés majeurs des fédérations sportives. Désormais les règles relatives à la présentation d'un certificat médical sont prévues par le règlement médical des fédérations. Qu'en est-il pour la FFEPGV. Côté Club fait le point.

Le comité directeur, sur proposition de la commission médicale de la FFEPGV, a supprimé l'obligation de présenter un certificat médical au profit d'un questionnaire de santé. Dorénavant, la présentation d'un certificat médical n'est plus nécessaire lors de l'inscription du pratiquant à une activité dispensée par un club affilié à l'EPGV.

A partir de la rentrée 2022/2023, les licenciés, qu'ils soient mineurs ou majeurs, devront remplir un questionnaire de santé que leur remettra l'association lors de la prise de la licence et attester auprès du club que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. Ce n'est que si le licencié atteste qu'une des réponses est positive ou s'il refuse de remettre l'attestation qu'il devra produire un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport, de moins de 6 mois. NB : Seule l'attestation jointe au questionnaire doit être remise au club. Le questionnaire de santé complété par le licencié, majeurs ou les mineurs, doit être conservé par le licencié.

Questionnaire pour le sportif majeur (Volet à conserver par le licencié)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plaît, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions: cochez Oui ou Non	OUI	NON
Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique		
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		
Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique?		
Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?		
Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?		
Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?		

NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.



Vous retrouverez le questionnaire de santé dans votre espace documentaire/rubrique Vie associative sur le site www.ffepegv.fr

Questionnaire pour le sportif mineur

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille ☐ un garçon ☐

Ton âge :
..... ans

Depuis l'année dernière

OUI NON

Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?

As-tu été opéré (e) ?

As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?

As-tu beaucoup maigri ou grossi ?

As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?

As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?

As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?

As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?

As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?

As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?

As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?

As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?

Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)

Te sens-tu très fatigué (e) ?

As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?

Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?

Te sens-tu triste ou inquiet ?

Pleures-tu plus souvent ?

Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?

Aujourd'hui

Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?

Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?

Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?

Questions à faire remplir par tes parents

Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?

Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?

Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

Questionnaire de santé publié par l'Arrêté du 7 mai 2021 fixant le contenu du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur

ÉVITEZ LE BLUES DE L'AUTOMNE !

Des jours plus courts, peu de lumière et notre bonne humeur s'éclipse, laissant place à la déprime saisonnière... A l'heure où l'automne pointe le bout de son nez, Côté Club rappelle les conseils imparables pour remonter le baromètre de notre moral et de notre forme.



En automne, le manque de vitamine D et la fin de la trêve estivale taquent notre organisme, nous rendant vulnérables au changement de saison et ses contrariétés : fatigue, pensées négatives, irritabilité, stress... Heureusement ces signes de la déprime saisonnière peuvent être contrecarrés en mettant en place quelques ajustements positifs dans notre quotidien. Emily Martineau, cadre technique national à l'EPGV et experte sport-santé, nous aiguille.

ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION ET SE FAIRE PLAISIR

Pourquoi c'est anti-blues

Avec un moral dans les baskets, on grignote plus facilement et nous sommes poussés à « manger nos émotions ». Ces pulsions au réconfort éphémère picorent un peu plus notre bien-être, nous faisant prendre du poids et nous rendant addict au sucre. « Le cerveau associe le sucre au plaisir. Quand on consomme un produit sucré, le cerveau met en place un système de récompense par lequel il sécrète de la dopamine, l'hormone du bonheur, ce qui fait qu'on se sent bien », explique Emily Martineau. L'excès de sucre (industriel et de mauvaise qualité) nuit à notre santé, augmentant le risque d'inflammations et de troubles digestifs, respiratoires et circulatoires, de cancer, de diabète de type 2...

Équilibrer son alimentation (sans diaboliser les petits plaisirs ponctuels) aide à stopper ce cercle vicieux. « Si on arrive à gérer ses prises alimentaires, on est fier de soi ». Par effet domino, manger équilibré nous rend en meilleure forme, en meilleure santé et nous « aide à garder un mental stable », relève l'experte santé. On est en pleine maîtrise de son bien-être ».

6 conseils pratiques

- 1 Composez une assiette équilibrée = une moitié de légumes + un quart de protéines + un quart de féculents

2 Avant chaque repas, on écoute sa faim en s'interrogeant dans l'ordre :

- quels légumes et fruits a-t-on envie de manger ?
- quelles protéines peut-on ajouter : animales (viandes, poissons, œufs) ou végétales (céréales complètes, soja, ...) ?
- si on a encore faim, ajoute-t-on des féculents ?
- a-t-on encore faim pour un dessert ? Si on est rassasié, on réserve le dessert pour la collation (fruit, oléagineux, compote, yaourt...)

3 Privilégiez des fruits et légumes de saison, faits maison et frais. Les produits congelés sont aussi de bonnes sources de nutriments.

4 Mettez sur les légumineuses (haricots secs, lentilles, pois...) comme source de glucides : leur index glycémique bas (qui augmente moins le taux de sucre dans le sang) favorise la satiété.

5 On s'hydrate : au minimum 1,5 à 2 litres, sous différentes formes (eau, thé, tisane).

6 On s'autorise des petits plaisirs et on rééquilibre au repas suivant si besoin. L'essentiel étant d'écouter sa satiété.

DORLOTER SON SOMMEIL

Pourquoi c'est anti-blues

L'équilibre émotionnel est lié à un bon sommeil. « Les hormones du bonheur, la sérotonine et l'endorphine sont sécrétées la nuit. Si on ne dort pas assez, c'est l'adrénaline et le cortisol, des hormones du stress qui prennent le relais et favorisent les émotions négatives », explique Emily Martineau. Bien dormir renforce également le système immunitaire et améliore le bien-être au travail (moins de stress, meilleures concentration, mémoire et coordination...). Plus insolite, un bon sommeil stimule la production des hormones sexuelles comme la testostérone, ce qui est bon pour la libido. »

7 conseils pratiques

- 1 On dort en moyenne 7 à 9 h par nuit.
- 2 On se couche et on se lève à heure fixe
- 3 On éloigne les sources lumineuses et les écrans
- 4 On s'invente une routine avant de dormir (douche, lecture, boisson chaude...)

5 On évite les excitants avant de se coucher (caféine, alcool, thé...)

6 On se bouge. Pas d'activité physique intense 3 h avant le coucher. On préfère une discipline douce en piochant dans l'univers zen (body zen, pilates, stretching, yoga) qui relaxe. On pratique en extérieur idéalement le matin : la lumière naturelle régule les rythmes circadiens.

7 On dîne léger le soir.

BOUGER RÉGULIÈREMENT

Pourquoi c'est anti-blues

La pratique sportive régulière protège notre santé globale. L'exercice physique, quel qu'il soit, éloigne la déprime et soulage l'anxiété et la solitude.

L'activité physique renforce « les facteurs de protection individuelle » qui englobent l'estime de soi, l'image corporelle, la qualité de vie et la satisfaction d'avoir accompli quelque chose, précise Emily Martineau. « Ces facteurs bloquent les effets négatifs du stress, de l'anxiété ou de la déprime » en aidant à mieux contrôler les sentiments négatifs et les échecs. Un cercle vertueux observé au niveau cérébral : « le sport augmente les neurotransmetteurs impliqués dans la gestion des émotions ». L'exercice aide même le cerveau à se « nettoyer » des toxines.

4 conseils pratiques

- 1 Pratiquez des activités d'endurance d'1h ou de séances courtes et intenses de type HIIT (alternance d'efforts intenses et de récupérations) d'au moins 20 minutes. « Une activité physique avec une bonne décharge cardio respiratoire a une efficacité supérieure à un anxiolytique ».
- 2 On s'entraîne au grand air. « Passer au moins 20 min à l'extérieur en bougeant réveille l'organisme autant qu'une tasse de café et l'exposition au soleil permet de combler les besoins quotidiens en vitamine D, bénéfique pour l'humeur mais aussi la santé des os et le système immunitaire ». Le contact avec la nature égaye l'humeur, met le stress au tapis et améliore l'oxygénation. « Pour un même exercice donné, on respire de façon plus ample ».

ON RESPIRE EN COHÉRENCE CARDIAQUE !

Anti-blues et anti-stress, la cohérence cardiaque a fait ses preuves. Le principe : on inspire sur cinq secondes et on expire sur cinq secondes, soit six respirations par minute. En régulant la variabilité du rythme cardiaque, cette technique respiratoire, pratiquée cinq minutes, apaise immédiatement, recentre et contribue à l'équilibre physiologique, mental et émotionnel. « Dès la première fois, on note une baisse du cortisol, l'hormone du stress, pendant 4h », note Emily Martineau. A long terme aussi, on gagne à adopter ce réflexe santé : baisse du risque cardiovasculaire et de la glycémie, meilleures récupération et concentration, réduction de l'inflammation pathologique...

3 On pratique à plusieurs. Participer à des séances collectives dans un club GV rompt les barrières de la solitude et l'isolement, qui peut toucher toutes les classes d'âge, avec le développement du télétravail. L'activité en groupe élargit le réseau social et génère un « sentiment d'appartenance, de sécurité et une reconnaissance de sa valeur personnelle ». Par le collectif, « on cultive la résilience face au stress et on prévient les symptômes anxieux et dépressifs ».

4 On diversifie ses activités. A l'EPGV les différents univers de pratiques (Zen, Energy et Oxygène) arriment toutes les envies et humeurs sportives. « Quelle que soit la pratique douce, modérée ou intense il n'y a pas de mauvais choix à l'EPGV. On est entre les mains de professionnels du sport qui proposent des séances conformes aux recommandations de la Haute Autorité de Santé », précise Emily Martineau.

Une source de motivation qui ne laisse pas indifférent les licenciés au vu des bons chiffres du mois de juin : la fédération a enregistré une hausse de 35 % des renouvellements de licences. Une tendance positive qui présage une rentrée sportive et un moral au zénith pour appréhender l'automne-hiver.

Emilie Cailleau

MARCHE NORDIQUE : LES BONNES RAISONS DE SE METTRE AU PAS

Lancée il y a 10 ans à l'EPGV, la marche nordique attire toujours plus de licenciés, mais aussi d'animateurs désireux d'en enseigner les bienfaits. A l'occasion des journées nationales de la marche nordique en ce mois de septembre, détour dans l'univers prisé de cette pratique.



Ils seraient au bas mot entre 80 000 et 100 000 adeptes. S'il est difficile de quantifier précisément la pratique en club de la marche nordique, une certitude : « c'est l'activité extérieure phare au sein de la fédération », assure Séverine Vidal, directrice technique nationale adjointe à la FFEPGV, en charge des activités extérieures, en salle et des activités aquatiques. La forte demande en bâtons au sein des clubs GV illustre bien cet engouement : « en 2012 (année de lancement à l'EPGV), 3 000 à 4 000 bâtons ont été vendus par la centrale d'achat fédérale Gevedit. Aujourd'hui elle en vend entre 5 000 et 8 000 par an ».

De nombreux licenciés se sont lancés dans cette marche dynamique avec

bâtons depuis la pandémie, poussés par l'élan de bouger en plein air. Ils ne boudent pas leur plaisir de fouler les sentiers et même parfois le bitume et d'avaler les kilomètres (7 km en moyenne voire 12 pour les chevronnés). Ces virées d'1h30 amènent à faire un « pas de côté » bienvenu vis-à-vis du quotidien. « La pratique en extérieur agit sur le stress et apaise. Marcher en pleine nature diminue les pensées négatives et fait sécréter de l'endorphine, observe Séverine Vidal. On s'oxygène, on change d'air, on se reconnecte à la nature ».

Embarqués dans cette excursion, tous s'imprègnent de la force du groupe, reliés par ce fil invisible qui se tisse entre les marcheurs. Un moment de partage

suspendu qui valorise le sentiment d'appartenance au groupe et dope la confiance et l'estime de soi.

80 % DES MUSCLES SOLLICITÉS

Sur le plan physique, la cordée de bienfaits qui entourent cette activité d'endurance justifie son succès sur le terrain : renforcement des capacités cardio-vasculaires et respiratoires, réduisant l'hypertension, l'excès de cholestérol et meilleur souffle... « On se forge une santé de fer » et on « améliore tous les marqueurs de la condition physique », résume la DTN adjointe. Accessible à tous (sauf en cas de capsulite et de blessure à l'épaule), la pratique est parfois assimilée à la marche classique par les novices. C'est mal la

connaître... « En marche nordique on est en appui sur les quatre membres, les mains et les pieds, nuance Céline Marlot, formatrice de marche nordique à l'EPGV et animatrice de l'activité au sein d'un club en Isère. Avec les bâtons, on utilise 80 % des capacités musculaires contre 60 % sur la marche classique ».

LES BÂTONS, CES PROPULSEURS DE BIENFAITS

Pièces maîtresses, les bâtons (voir encadré) jouent le rôle de propulseurs et sollicitent beaucoup plus le haut du corps par rapport à la marche active. « La poussée sur les bâtons aide à se propulser vers l'avant afin de marcher plus vite et plus longtemps », pointe l'experte. Une petite embardée du côté de la technique aide à mieux comprendre. « On opère un « mouvement de balancier au niveau de l'épaule », développe Céline Marlot. Le bras est actif à chaque pas. Quand il est tendu devant, le bâton présente une inclinaison entre 60 et 70 % et se positionne entre les pieds pour aller plus vite, ce qui demande une bonne amplitude entre les jambes ». Dans le mouvement, tout le corps s'active : bras, épaules, pectoraux, dorsaux, lombaires, jambes... « On travaille sur les chaînes croisées, par exemple de l'épaule droite en passant par la hanche gauche (et vice versa). Tout ce qui passe par cette diagonale est en action ». Le corps est constamment gainé, dans un auto-grandissement qui redresse le rachis. Ce maintien du dos met au pas le risque de lombalgies. « Quand on plante le bâton, on ouvre la cage thoracique (...). Chez le senior, c'est très important car plus on vieillit plus les muscles au niveau des pectoraux rétrécissent », note la formatrice.

L'usage des bâtons rejaillit positivement sur le corps entier jusqu'aux os. L'impact (supérieur à la marche) de cette propulsion entretient la densité osseuse, aidant à lutter contre l'ostéoporose. La proprioception (positionnement du corps dans l'espace) n'est pas en reste, favorisant la mobilité des articulations comme la cheville, sur

les sentiers, chemins et autres terrains instables. « On travaille sur la dépose du talon quand on déroule le pied pour solliciter les métatarses et l'appui au niveau des orteils ».

UNE FORMATION POUR ENCADRER UN GROUPE TOUT NIVEAU

Manier correctement ses bâtons en montée, en descente... La maîtrise de la technique est une notion aussi fondamentale que l'encadrement et la sécurité du groupe en marche nordique. Toutes sont abordées minutieusement au cours de la formation « marche nordique sport santé ». Une formation qui ne désemplit pas, ce qui n'étonne pas le moins du monde Céline Marlot. « Ce qui plaît, relève la formatrice, c'est notamment la liberté de créer des séances en extérieur différentes des séances en salle et d'être en contact avec des publics différents ». Une marge de manœuvre d'autant plus appréciée aussi qu'elle est moins perméable aux restrictions qui peuvent frapper les lieux clos dans un contexte sanitaire flottant. Le programme aussi fait mouche : à l'issue de 28 h de formation, l'instructeur repart avec une boîte à outils bien fournie. « La formation permet de planifier [des séances], de pouvoir corriger les mauvaises utilisations du bâton via des mises en situation, d'avoir les apports techniques et pédagogiques pour faire progresser régulièrement les pratiquants. On a aussi de la préparation physique générale qui permet à l'animateur de mettre dans sa séance du renforcement musculaire par exemple », résume Séverine Vidal. Surtout, l'animateur sait s'adapter à tout public quelle que soit sa condition physique en s'appuyant sur la pédagogie différenciée. Sur 20 inscrits, « l'animateur est capable d'encadrer tout le groupe et de partir 1h30 avec des allures différentes adaptées aux niveaux », pointe Céline Marlot. « On apprend à l'animateur à évaluer la condition physique du pratiquant et son niveau de technique au moyen d'un test d'allure, ajoute Séverine Vidal afin

POUR BIEN CHOISIR SON BÂTON

Indispensable pour la pratique, un bon bâton doit :

- être léger. Bye bye l'aluminium, on mise sur un bâton constitué de 60 à 80 % de carbone.
- être monobrin pour une pratique régulière, gage de robustesse. On réserve les multibrins télescopiques ou pliables à l'initiation.
- coûter en moyenne 40 euros. En dessous, on rogne sur la qualité.
- avoir une taille adaptée à soi : « quand on met la main dans la poignée en liège, le bâton doit tenir à la verticale », conseille Céline Marlot. Une formule pour trouver la taille de bâton en cm : $\text{taille (en cm)} \times 0,68$.

A noter qu'au fil de sa pratique et de sa progression, la taille du bâton évolue, augmentant de 5 cm en 5 cm. Un bâton plus grand aide à avoir une meilleure propulsion et une amplitude plus grande.

de proposer des objectifs de distance (5 ou 12km) et une planification adaptée à celui-ci ». Un package qui permet de faire progresser tout le monde à son rythme. La souplesse de la formation se vérifie aussi dans l'enseignement proposé à l'animateur au sortir de celle-ci. Une fois le certificat en poche (et le manuel de formation en main), il a le choix de proposer soit des séances classiques à l'année soit des programmes plus courts de 12 semaines composés de deux séances par semaine (une encadrée et une en autonomie). Un atout supplémentaire qui devrait convaincre les indécis de sauter à pieds joints dans cette formation.

Emilie Cailleau

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

PSYCHOMOTRICITÉ, L'ÉVEIL À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pratique d'une activité physique est essentielle pour le bon développement physique et psychologique d'un enfant. Voici pourquoi elle doit faire partie intégrante de son apprentissage psychomoteur dès le plus jeune âge. Avant la Journée Européenne de la Psychomotricité, le 19 septembre, Côté Club fait le point sur le sujet.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), nos chères petites têtes blondes devraient faire au moins 180 minutes d'activités physiques diverses à intensité différente, dont au moins 60 minutes d'intensité modérée à forte tout au long de la journée. Or avec la surconsommation d'écran, les enfants de 3 à 17 ans y sont connectés trois heures en moyenne par jour. Des heures de sédentarité auxquelles il convient d'ajouter celles passées en position assise, notamment en poussette, ou allongée lors de la sieste et du temps de sommeil. Pour le docteur Alexandra Fortier, pédiatre, « tout ce temps passé de manière inactive n'est pas du temps passé dehors à courir, sauter, grimper, monter, descendre, rouler, lancer... comme ils devraient le faire. Résultat, l'obésité chez l'enfant est en constante progression. Elle l'est d'autant plus si la prévention n'a pas été faite dès le plus jeune âge. La force de notre fédération réside dans sa pluralité disciplinaire contrairement aux autres qui sont sur la mono activité, lance Remi Jacquemard, cadre technique national de la FFEPGV. Nous éveillons l'enfant à l'exercice physique. Ce qui va lui permettre, plus tard, de s'inscrire dans une situation corporelle pour les années à venir. »

DE 9 MOIS À 3 ANS, EN ROUTE VERS LA DÉCOUVERTE

À cet âge, les tout-petits explorent,

prennent, jettent, reprennent, touchent à tout, et leur champ d'exploration s'élargit au fur et à mesure qu'ils apprennent à se déplacer seuls. « Plus on leur apprend à faire des choses, plus on stimule les connexions entre le cerveau et les muscles. C'est à cet âge, qu'ils emmagasinent le plus, précise Alexandra Fortier. Entre 10 et 20 mois, ils prennent conscience et confiance en ce qu'ils font. À 18 mois, ils montent et descendent à 4 pattes. » Si leurs mouvements paraissent désordonnés et parfois inutiles, ils commencent à développer leur motricité fine. « Vers 2 ans, ils montent et descendent les escaliers en se tenant. À 2 ans, ils tirent derrière eux des objets divers et variés et tapent dans un ballon. » Les progrès psychomoteurs sont importants pendant cette période. « Les séances de gym volontaire 9 mois 3 ans de la FFEPGV, qui se déroulent sous forme de jeu, les aident à prendre conscience de leur habilité

motrice en plein développement, ajoute Remi Jacquemard. Le deuxième intérêt réside dans la relation enfant-parent. Ce qui intéresse fortement l'Agence Régionale de Santé (ARS). »

LES 3-6 ANS, CAP SUR L'AUTONOMIE

Ça y est ! Ils tirent au but, sautent à cloche pied, pédalent sur une bicyclette avec les petites roues latérales vers 3 ans. Puis ils roulent sans vers 5-6 ans et lacent leurs chaussures et boutonnent leurs vêtements vers 6 ans. La coordination des gestes et l'habilité manuelle sont encore hésitantes, mais ils sont capables de certaines "performances". Les phénomènes de répétition sont importants, ils permettent de bien ancrer un savoir-faire avant de passer au suivant « L'activité physique en groupe leur apprend aussi la socialisation, précise Alexandra Fortier. Ils apprennent qu'ils ne sont pas seuls et qu'il y a des règles à respecter. Les caractères se forgent pour le futur. » Dans les situations pédagogiques qui sont proposées à la FFEPGV conclue Remi Jacquemard, « on va chercher non seulement l'autonomie et l'initiative dans leur activité mais aussi le respect des consignes données ainsi que le respect de l'autre dans ses pratiques. La collectivité permet aussi le développement du citoyen de demain. »

Clarisse Nénard



MALADIES CARDIOVASCULAIRES : LA FFEPGV COMME BOUCLIER

Alors que l'on célébrera, le 29 septembre, la Journée Mondiale du Cœur, Emily Martineau, cadre technique national à la FFEPGV fait le point sur les pathologies et maladies cardiovasculaires et vous donne le remède idéal pour les prévenir, l'activité physique.

D'après le site « Santé publique France » : les maladies cardiovasculaires et les AVC, se situent en France au deuxième rang des causes de mortalité, après les tumeurs, du fait d'une diminution continue du nombre de décès cardio-vasculaires en lien avec l'amélioration de la prévention et de la prise en charge thérapeutique. Néanmoins, chez la femme, ces maladies restent la première cause de mortalité.

LES DIFFÉRENTES PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES

L'hypertension artérielle (HTA) est une augmentation anormale de la pression intra artérielle, supérieure ou égale à 140/90 au repos. Les conséquences de l'HTA impact le cœur, les artères et le rein.

Les maladies coronariennes

- L'angine de poitrine se définit par l'obstruction partielle d'une ou plusieurs artères coronaires.
- L'infarctus est une obstruction totale d'une artère coronaire. Il se manifeste souvent par une douleur très intense avec irradiation large. Les conséquences touchent le cœur et, de façon générale, les suites d'une nécrose myocardique sont souvent marquées par une angoisse et une perte de confiance en soi qui peuvent aboutir à une dépression.

L'insuffisance cardiaque est une incapacité du cœur à assurer un débit sanguin suffisant pour l'organisme. Les conséquences sont cardio-respiratoires. Les organes ne reçoivent plus notamment, suffisamment d'oxygène.

Les troubles du rythme cardiaque sont une anomalie dans l'automatisme ou la conduction intra cardiaque. C'est-à-dire, soit une accélération, soit un ralentissement ou encore une irrégularité du rythme

cardiaque. Ces troubles engendrent de la fatigue, des palpitations et un essoufflement à l'effort puis, de plus en plus au repos.

L'artérite ou obstruction partielle ou totale d'une ou plusieurs artères des membres (le plus souvent des membres inférieurs). En conséquence, l'artérite entraîne la diminution de l'apport d'oxygène aux muscles et transforme le métabolisme aérobie en anaérobie. D'où les crampes...

L'accident vasculaire cérébrale (AVC) est une situation d'ischémie (insuffisance de circulation du sang) d'une zone cérébrale soit par une obstruction artérielle (le plus souvent) soit par une hémorragie. Les séquelles peuvent être au niveau de la vision, de la cognition ou encore motrices.

DE BONNES HABITUDES POUR LES ÉVITER

Ces bonnes habitudes sont : une alimentation variée et équilibrée, la pratique d'une activité physique et la réduction de la sédentarité. Nul besoin de préciser que le tabac et l'alcool sont à proscrire...

Première chose à faire : sortir de la sédentarité qui augment de 25 % le diabète,

de 50 % l'HTA, de 30 % les AVC et de 30 % les infarctus du myocarde et favorise le développement de certains cancers ! L'activité physique augmente la qualité de vie, l'autonomie des seniors, diminue les facteurs de risques cardiovasculaires, les pathologies ostéoarticulaires, les douleurs musculosquelettiques, l'ostéoporose et le risque de cancer.

Les pratiques d'endurance et de renforcement musculaire sont fortement conseillées. Néanmoins, la souplesse, l'équilibre et la coordination doivent être également au programme afin de respecter les recommandations de la Haute Autorité de Santé et optimiser son capital santé. Enfin, aucune pathologie chronique ne contre-indique une pratique adaptée et régulière. L'activité physique fait partie des traitements. Les 1 140 animateurs EPGV formés au Module Commun APA (Activité Physique Adaptée) sont les meilleurs boucliers que vous pourriez trouver ! Et pourquoi pas démarrer avec un programme « Acti'March® », parfait pour débuter ?

Emily Martineau



ENTREZ DANS LA DANSE CONTRE ALZHEIMER !

Plus qu'un simple divertissement et une activité artistique, la danse a aussi la capacité d'améliorer le cerveau. L'air de rien, elle se veut une aide précieuse dans la lutte contre la maladie d'Alzheimer dont on célébrera la Journée Mondiale le 21 septembre.

De nombreuses études ont déjà mis en évidence le rôle de l'activité physique dans l'amélioration de l'oxygénation du cerveau, la microcirculation sanguine, les capacités cognitives, dans le ralentissement des effets du vieillissement, ou encore dans la stimulation de la production d'irisine, une hormone et protéine qui contribue à renforcer la mémoire à court terme. Saviez-vous que des travaux plus récents, parus dans la revue médicale *Frontiers in Human Neurosciences* en 2017, ont démontré que danser agissait sur le volume de l'hippocampe ? Pour prouver les bienfaits de la danse sur cette zone, qui joue un rôle central dans la mémoire, l'apprentissage, ainsi que sur les capacités à se repérer dans l'espace, les chercheurs du centre des maladies neurodégénératives de Magdebourg (Allemagne) ont étudié deux groupes de seniors âgés de 68 ans en moyenne. Le premier ne faisait que danser alors que le second effectuait des activités classiques comme la marche nordique, le vélo et des étirements. S'ils ont observé que le volume de l'hippocampe augmentait chez tout le monde, les bénéfices étaient plus profonds chez les danseurs. Grâce à l'apprentissage chaque semaine d'une danse, de pas, de placements de bras, d'une chorégraphie, les danseurs ralentissaient non seulement les signes du déclin cognitif et mental lié à l'âge, mais jouissaient en plus d'un meilleur équilibre.

DANSER RÉANCRE DANS LE PRÉSENT

Dans le même esprit, « La Caravane de la Mémoire », menée par l'équipe de France Mourey, professeur, au sein de l'Unité Inserm et de l'université de Bourgogne Franche-Comté, avait mis en avant les bienfaits de la musique et du tango sur les malades d'Alzheimer. « Si les concertos d'Alzheimer avec Carolina Udoviko et les allegro d'Alzheimer de France Mourey

sont connus pour adoucir les mœurs, être source de plaisir, de divertissement et de partage, la musique s'utilise aussi à travers la danse, explique Dominique Pescher, CTR AURA et membre du groupe expert Senior à la FFEPGV. En fonction du type de danse, elle a des effets calmants si elle est lente et dynamisante si le rythme est plus soutenu. Selon le stade de la maladie d'Alzheimer, la danse permet d'entrer en communication avec la personne, précise Dominique. Le fait d'être en collectivité, d'avoir un partenaire et d'être presque les yeux dans les yeux, a l'avantage de réancrer la personne dans le présent avec toutes les autres. »

DANSER PRÉVIENT LES CHUTES

Le détachement comme l'apathie entraînent bien souvent une perte de la mobilité et donc une altération du mouvement. Or, la danse améliore notamment l'agilité, la coordination, l'équilibre et les capacités d'anticipation. Valse, tango, salsa, classique ou moderne jazz, la danse a aussi un certain

impact sur la prévention des chutes liées à la dégradation progressive des processus de programmation et de mémorisation du mouvement. « Selon une étude de l'université de Zurich réalisée en 2020, argumente Dominique. Danser réduirait de 37 % les chutes. L'apprentissage des pas, et de la chorégraphie, stimule la création de nouvelles connexions cérébrales. » Des atouts non négligeables dans la recherche du maintien de l'autonomie et de la confiance en soi. Rien de tel pour mieux vieillir, lutter contre le déclin physique et mental lié à l'âge et aux maladies neurodégénératives. Alors, profitez de la rentrée et pensez à ouvrir un cours de danse dans votre club GV !

Clarisse Nénard



**PROFITEZ de
l'OFFRE EXCLUSIVE
DE RENTRÉE !**

JUSQU'AU 31/10/2022

Chèques-cadeaux rentrée

- ✓ Déduisez jusqu'à 100 €
sur votre commande
BÉNÉFICIEZ et PROFITEZ
des CHÈQUES CADEAUX RENTRÉE**
- ✓ Commande supérieure à 200 €



- ✓ Commande supérieure à 400 €



- ✓ Commande supérieure à 1000 €



- ✓ Commande supérieure à 1500 €



TÉLÉCHARGEZ

VOTRE BON DE COMMANDE RENTRÉE 2022
bit.ly/bdc-rentree-2022

** Chèques cadeaux (non cumulables) à déduire du montant TTC des articles de votre commande, hors frais de transport. À valoir sur utilisation du bon de commande joint à ce catalogue (Hors commandes groupées licenciés et commandes label),
avant le 31 octobre 2022

GÉVÉDIT un service + EPGV

Découvrez, partagez, diffusez

le catalogue Gévédit saison 2022/2023

236 PAGES de produits, de solutions et d'avantages
exclusivement réservés aux clubs, aux dirigeants,
aux animateurs et licenciés FFEPGV.



➡ COPIEZ CES LIENS de téléchargements
et TRANSMETTEZ-LES aux membres de votre club !

TÉLÉCHARGEZ

VOTRE CATALOGUE au format pdf

bit.ly/catalogue-22-23-telecharger

FEUILLETEZ

DIRECTEMENT votre catalogue

bit.ly/catalogue-22-23-feuilleter

COMMANDEZ

par téléphone au 02 41 44 19 76

www.gevedit.fr

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

Télécopie : 02 41 47 65 00 - Courriel : contact@gevedit.fr



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

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

Création : GÉVÉDIT un service + EPGV. Offre spéciale dans la limite des stocks disponibles, validité prix jusqu'au 30/12/2022 - AP24

VOTRE ACTIVITÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ

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



Groupama

www.groupama.fr/assurance-associations

ASSUREUR OFFICIEL