

côtéclub

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS

Actualités fédérales

La FFEPGV a 50 ans !

Actualités Clubs

Coup de jeune sur la GV

Vie associative

**Réduction d'impôt
pour les licenciés**

55#

MARS/AVRIL 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

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

ÉDITO



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

Energie, enthousiasme, lien social, bonne humeur, reconnaissance, sentiment d'appartenance, fierté... Comme vous l'avez peut-être vu sur les réseaux sociaux, entre le 15 et le 25 janvier, cette année 2022 a débuté sous le signe du plaisir. Le plaisir de se retrouver, d'échanger et de fêter le cinquantenaire du nom de la FFEPGV, née un 15 janvier 1972.

Avec des dizaines de vidéos de « joyeux anniversaire » reçues de notre ministre des sports, de nos clubs GV ou de personnalités des médias sportifs, la campagne menée sur Facebook, Twitter et LinkedIn a prouvé une fois de plus, s'il était encore nécessaire de le démontrer, l'attachement des associations, dirigeants, animatrices, pratiquants et de nos comités à notre mouvement sportif et à notre fédération. Cet élan d'attachement et de participation à cette opération festive vient renforcer les espoirs que nous plaçons dans les objectifs du nouveau projet fédéral 2021-2024, et confirmer notre volonté de placer le club et l'animateur au cœur de celui-ci.

Pour alimenter ce vent de fraîcheur que vous avez fait souffler sur vos réseaux sociaux et sur ceux de la fédération par vos commentaires, Côté Club vous propose également dans ce numéro les portraits de jeunes présidents et présidentes de clubs et d'animatrices-fondatrices d'associations qui ont décidé d'engager leur force, leur dynamisme et leurs convictions au service de nos valeurs, de nos activités et de l'avenir de la GV. Ce ne sont que quelques acteurs représentatifs d'une relève que nous espérons toujours plus importante. Puisse cette année du cinquantenaire convaincre de nouveaux adhérents, de nouveaux bénévoles, de nouveaux dirigeants de s'engager à nos côtés pour nous rendre encore plus importants, plus appréciés, plus reconnus, plus incontournables dans la lutte que nous menons tous ensemble contre la sédentarité et pour le maintien du lien social et du bien-être.

En attendant d'autres actions liées à ce cinquantenaire, profitez des beaux jours qui ne sauront tarder à revenir. Encore merci à vous pour votre fidélité et bonne lecture.

Marilyne Colombo
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #55 MARS/AVRIL 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°55, Mars/avril 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

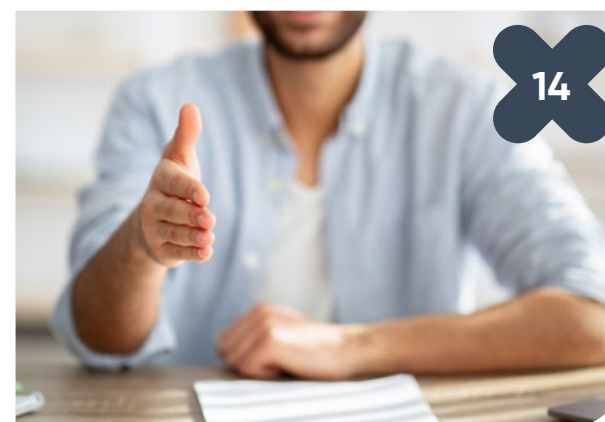
SOMMAIRE



Actualités

Actualités fédérales

- 6. La FFEPGV a 50 ans : Un nom en héritage
- 7. Baromètre FFEPGV-Ipsos : du sport comme résolution
- 8. PSF 2022 : Bâtir de bons projets !



Actualités Clubs

- 10. Coups de jeune sur la GV

Tendances

Vie Associative et Juridique

- 14. Le contrat d'engagement républicain
- 15. Une réduction d'impôt pour les licenciés FFEPGV !



Sport-Santé

- 16. Activité physique et endométriose



Animateurs

- 18. Abdos : à bas les mythes !
- 20. Et maintenant, sortez !
- 21. Le gainage sans dommages
- 22. « En Pleine forme » : l'entraînement croisé

LA FFEPGV A 50 ANS : UN NOM EN HÉRITAGE



Le 15 janvier 1972, la FFEGGV (Fédération française de gymnastique éducative et de gymnastique volontaire) présidée par Maurice Colette, et la FFEP (Fédération française d'éducation physique), présidée par Denise Mayer, fusionnaient pour donner naissance à la FFEPGV. Petit retour sur cet événement.

Joseph Comiti, secrétaire d'État auprès du Premier ministre, chargé de la Jeunesse et des Sports, impulse à partir de juin 1970, l'idée d'une fusion entre fédérations non compétitives. Trois fédérations sont alors concernées : la Fédération française d'éducation physique, la Fédération française de gymnastique éducative et de gymnastique volontaire et la Fédération française d'entraînement physique dans le monde moderne (Actuellement Sport pour Tous). Les pouvoirs publics visent à réduire le nombre d'interlocuteurs et de là, plus d'efficacité des fonds publics. La FFEPM va progressivement sortir du champ de cette fusion. Deux méthodes prévalent alors.

La méthode naturelle, volet physique de l'Hébertisme et développé par Georges Hebert vers 1905, est une méthode d'éducation physique complète, axée sur l'empirisme, le synthétisme et l'utilitarisme. Il y a dans ce mouvement une très forte volonté altruiste comme en témoigne un de ses slogans : « Être fort, pour être utile ». Très axée vers l'extérieur, cette méthode

a eu un grand succès des années 1920 à 1960, avant que la FFEP connaisse des difficultés d'ordre financier. Plus proche de nous, cette méthode a servi d'inspiration au parkour.

La gymnastique volontaire descend des travaux de Philippe Tissier qui à partir de 1888 développe dans le sud-ouest une méthode d'éducation physique issue de la gymnastique suédoise. Très fortement implantée en Aquitaine, la pratique s'observe à travers les lendis scolaires qui perdurent jusqu'à la fin du XX^e siècle. Tissier a par exemple théorisé la position dite de l'Y de la respiration qui est toujours présente dans le logo de la FFEPGV. Dans l'après-guerre, une nouvelle génération de professeurs en éducation physique du CREPS de Talence repart en Suède, où ils se réinspirent de la méthode suédoise. Dans leur rapport, ils parlent pour la première fois d'un terme nouveau : la gymnastique volontaire.

Le 15 janvier 1972, au cours d'une assemblée générale extraordinaire fusionnent les

deux fédérations par 71 voix pour, 5 contre et 5 abstentions. Un tirage au sort est organisé pour déterminer la présidence. Mme Mayer de la FFEP, qui gagne ce tirage décline le résultat et devient vice-présidente, Maurice Colette devient alors le premier président de la FFEPGV. Les deux anciennes fédérations ont un nombre égal de représentants au Conseil fédéral. Entre 1972 et 1980, le nombre de licenciés va passer de 60 644 à 238 450 licenciés, aidée il est vrai par une reconnaissance d'utilité publique en 1976.

Jonas Micard



Logo FFEP 1972

LA FFEPGV FÊTE SES 50 ANS

Le 15 janvier dernier, dans une vidéo, Roxana Maracineanu, la ministre chargée des sports, souhaitait un bon 50^{ème} anniversaire à la FFEPGV. S'en est suivie une campagne de communication sur les réseaux sociaux fédéraux : page FFEPGV Facebook, compte @sportsanté sur Twitter et page FFEPGV de LinkedIn. 21 personnalités du monde du sport et des médias et plus d'une trentaine de clubs, animatrices, comités départementaux ou régionaux nous ont adressé un message. Et avec eux des expressions de fierté, reconnaissance, sentiment d'appartenance et remerciements.

V.R-B



Maurice Colette, assemblée générale 1981

BAROMÈTRE FFEPGV-IPSOS : DU SPORT COMME RÉOLUTION

Pour la 11^{ème} année consécutive, la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) a publié début janvier, en collaboration avec l'institut IPSOS son Baromètre Sport-Santé. Cette première vague interroge les Français sur leurs bonnes résolutions pour 2022.

Si faire du sport et passer plus de temps avec les amis et la famille arrivent une nouvelle fois en tête des résolutions des Français, le fait de s'autoriser des moments de détente pour soi-même devance cette année l'idée de manger plus équilibré.

Sur le podium des bonnes résolutions 2022 :

1. Pratiquer une activité physique régulière pour 33 % des Français (-4 % vs 2020) et plus particulièrement chez les moins de 35 ans (37 %)

2. Passer plus de temps en famille pour 26 % (-3 % vs 2020) surtout chez les + de 60 ans (35 %)

3. Se réserver de vrais moments de détente pour 23 % (+2 % vs 2020)

L'an dernier, ils étaient 55 % à avoir tenu au moins l'une de leurs résolutions.

LA SÉDENTARITÉ ACCENTUÉE PAR LA CRISE

Si elle tient toujours la tête des bonnes résolutions, la pratique d'une activité physique a parfois été impossible pour certains. 6 Français sur 10 déclarent avoir un mode de vie plus sédentaire qu'avant la crise. Des chiffres alarmants en soi et qui sont plus inquiétants encore pour les femmes (66 %) et les salariés à temps plein (65 %).



Cette sédentarité impacte toutes les dimensions de la vie, mais principalement :

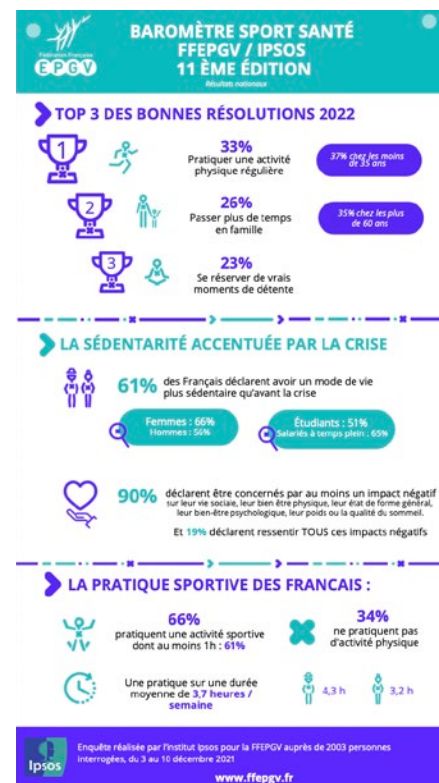
- La vie sociale pour 63 % des sondés
- Le bien-être physique pour 61 %
- L'état de forme général pour 60 %

LA PRATIQUE SPORTIVE DES FRANÇAIS BOULEVERSÉE

Entre 2019 et 2021, les habitudes ont été chamboulées... et malheureusement tout porte à croire que le retour à la vie quasi-normale se soit fait au détriment de la pratique sportive : 66 % des Français déclarent en effet avoir pratiqué une activité physique fin 2021... soit une égalité quasi-parfaite avec l'avant-crise sanitaire (64 % en 2019) et une chute en comparaison de 2020 (81 %).

S'ils sont moins nombreux à avoir pratiqué une activité sportive en 2021, les plus actifs

en font plus longtemps. 34 % des Français déclarent en effet pratiquer 3 heures de sport et plus par semaine, emportant ainsi la durée moyenne de pratique sportive à 3,7 heures hebdomadaires (vs 2,9 heures en décembre 2020). C'est la durée la plus importante jamais relevée depuis la création du Baromètre sport-santé en 2011. Une version "régionalisée" de ce baromètre, avec des statistiques locales affinées, est à votre disposition auprès de votre Codep.



PSF 2022 : BÂTIR DE BONS PROJETS !

Une demande de subvention Projet sportif fédéral (PSF) 2022, dont la campagne se précise pour mi-mars, ça s'anticipe. Pour préparer au mieux vos dossiers, Côté Club vous a proposé une étape par numéro. En novembre Côté Club abordait la création du Compte Asso et les documents administratifs obligatoires, celle de janvier était dédiée au compte-rendu financier. Cette 3^{ème} étape, dernier volet de notre série, porte sur la demande de subvention. Dossier réalisé par le service Accompagnement Financier des Structures.

QU'EST-CE QUE LA DEMANDE DE SUBVENTION PSF ?

Depuis 2019, la fédération dispose d'une enveloppe financière, allouée par l'Agence nationale du Sport, afin de la répartir, sur l'ensemble de ses structures EPGV – porteurs de projets sportifs. Le dispositif est cadré : l'Agence nationale du Sport donne ses principales directives, la fédération indique les principales modalités de sa mise en œuvre (actions éligibles, critères des attributions, déroulement de l'étude des dossiers ...). Il s'agit de sa note d'orientations et priorités fédérales à laquelle sont annexées des fiches spécifiques, complètes, à consulter selon les besoins :

- Fiche 1 – Note d'orientations et priorités fédérales PSF 2022
- Fiche 2 – Actions éligibles PSF 2022
- Fiche 3 – Codep Tête de réseau PSF 2022
- Fiche 4 – Avis Codep PSF 2022
- Fiche 5 – Critères d'éligibilité PSF 2022
- Fiche 6 – Guide clés en main PSF 2022
- Fiche 7 – Compte-rendu financier
- Fiche 8 – Dispositifs PST 2022

OÙ TROUVER CES FICHES ?

L'ensemble de tous les documents de la campagne PSF 2022 (fiches, modèles de projet associatif, liste des communes situées en ZRR, liste des communes en contrat de ruralité ...) est déposé sur le site internet fédéral via votre espace membre www.ffepgv.fr > dans la rubrique « Gestion Documentaire » > dossier « PSF » ; et également sur le site de la base de données fédérale i-reseau. Ce dernier espace accueille cependant moins de documents que le site fédéral (i-reseau : capacité réduite aux fiches). Autrement, dès le début de la campagne, tous les documents sont adressés aux comités départementaux avec demande de relai aux clubs. Les comités régionaux sont également destinataires.

OÙ TROUVER LES PROJETS SPORTIFS ?

Toutes les actions pour lesquelles il est possible de solliciter une demande de subvention sont développées dans la fiche 2. Les actions, dites aussi « modalités ou dispositifs » (appellations Le Compte Asso) sont rattachées à des « objectifs opérationnels » (« appellations que vous trouverez sur le site du Compte Asso, à choisir dans des menus déroulants »). Liste des actions éligibles PSF 2022 pour les Clubs :

Objectifs opérationnels	Actions éligibles PSF 2022
Développement de la pratique fédérale	Réduction des inégalités d'accès à la pratique sportive
	Diversification et/ou augmentation de l'offre de pratique sportive
	Événement sportif local
Promotion du sport santé	Sport-Santé pour le plus grand nombre
	Activité Physique Adaptée (APA) et Sport sur ordonnance
Développement de l'éthique et de la citoyenneté	Lutte contre toutes les formes de violence
	Responsabilité sociale et environnementale (RSE)

COMBIEN DE PROJETS PSF PEUT-ON REMPLIR POUR 2022 ?

Les Clubs peuvent remplir jusqu'à 3 projets. À savoir : une seule demande doit comporter tous les projets ! C'est important car les seuils minimums sont applicables sur le total de la demande. Exemple :

- Club GV situé en zone de revitalisation rurale (ZRR). Seuil minimum : 1 500 €.
- Le club sollicite une aide financière pour 2 actions éligibles mais remplit 2 demandes :
 - 1 demande N° 22-123456 pour un total de 800 €
 - 1 demande N° 22-234567 pour un total de 700 €
- Total = 1 500 € = éligible ... mais étant donné les 2 numéros de demande, cela fait 2 dossiers. Sans la vérification puis la fusion des demandes, chaque année, par le service fédéral dédié, chaque dossier deviendrait inéligible car en-dessous du seuil !
- Remplissez bien une seule demande pour 1 ou 2 ou 3 projets d'actions éligibles PSF 2022.

COMMENT ACCÉDER À LA DEMANDE DE SUBVENTION EN LIGNE ?

Les demandes de subvention de plusieurs dispositifs d'État sont faites depuis « Le Compte Asso » (FVDA, Pass'Sport, PSF etc.). Chaque dispositif dispose de son propre code. Les codes d'accès au PSF dépendent de la région dans laquelle l'association est déclarée :

Région d'appartenance	Code d'accès
Auvergne-Rhône-Alpes	903
Bourgogne-Franche-Comté	904
Bretagne	905
Centre-Val de Loire	906
Grand-Est	907
Hauts-de-France	908
Île-de-France	909
Normandie	910
Nouvelle-Aquitaine	911
Occitanie	912
Pays de la Loire	913
Provence-Alpes-Côte d'Azur	914
Guadeloupe	915
Martinique	916
Guyane	917
Réunion	918

- > Étape 1 – Demande de subvention – Rechercher une subvention
- > Champ « Recherche » : saisir uniquement le N° code puis sélectionner la subvention FFEPGV-PSF (en bas de l'écran).

Préparer sa demande de subvention PSF 2022 :

La demande de subvention se fait sur le site « Le Compte Asso », donc directement en ligne, étape par étape. Chaque étape est validée avant de passer à la suivante.

Afin de mieux appréhender ces différentes étapes, vous pouvez :

- Consulter les différents guides du Compte Asso, édités par l'Agence nationale du Sport et déposés dans les différents sites fédéraux et transmis aux comités
- Télécharger le formulaire Cerfa 12156*5 sur le site www.service-public.fr (également disponible sur le site fédéral, emplacement PSF 2022) car il comporte les mêmes champs que ceux qui sont demandés en ligne. De plus, nous vous conseillons de préparer votre demande. Astuce pratique : des « copiés-collés » depuis le Cerfa que vous aurez enregistré dans votre ordinateur vers certains champs du site « Le Compte Asso » sont possibles.

Conseils, points de vigilance	Précisions
Intitulé du projet	Titre du projet ou de l'action. Attention de ne pas commencer à décrire ici le projet de l'action éligible.
Objectif du projet	En plus de l'objectif général, n'hésitez pas à indiquer des objectifs spécifiques qui expliquent la raison de la mise en place de ce projet, si c'est le cas.
Description du projet	Phase opérationnelle de votre projet. Pensez à l'instructeur de votre dossier qui doit avoir une idée très concrète de l'activité sportive que vous souhaitez mettre en place.
Moyens matériels et humains	Indiquer les moyens nécessaires à la réalisation du projet. Vos indications doivent permettre une meilleure lecture (compréhension) du budget prévisionnel (parfois on ne retrouve pas l'achat de matériel annoncé, le montant des charges de personnel semble être celui de toute la saison ...).
Évaluation	Renseigner ici les indicateurs qui vont vous permettre, suite à la réalisation de votre projet, de mesurer la réussite de celui-ci. Les indicateurs doivent être réalistes et réalisables. Ils seront pris en compte lors du compte-rendu financier à faire ultérieurement. Nouveauté 2022 : de nombreux exemples figurent pour chaque action dans la « Fiche 2 – Actions éligibles PSF 2022 ».
Budget du projet	Il s'agit des dépenses et des recettes directement liées au projet de l'action éligible pour lequel vous demandez une subvention.

QUID DU CONTRAT D'ENGAGEMENT RÉPUBLICAIN ? (voir p14)

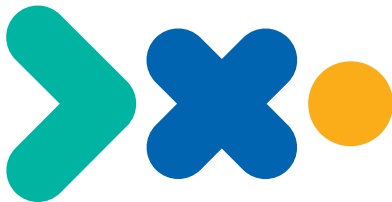
Obligatoire depuis le 1^{er} janvier 2022, pour toute association qui sollicite une demande de subvention, une mention est simplement prévue à la dernière étape de la demande de subvention. L'association doit cocher une case pour pouvoir transmettre la demande.

Retrouvez tous nos conseils sur la fiche 6 – Guide clés en main PSF 2022. Vous y trouverez également les coordonnées des personnes de votre Codep, mobilisés pour vous aider à monter votre dossier.

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



DÉCOUVREZ LA NOUVELLE VERSION
ENRICHIE ET DYNAMIQUE DE CÔTÉ CLUB

COUPS DE JEUNE SUR LA GV

Ils ont entre 25 et 42 ans et ont décidé de s'investir dans la GV, en créant un club ou en reprenant la présidence d'une association. Portraits de ces jeunes présidents, présidentes et animatrices créatrices de clubs, aux parcours bien différents, mais qui ont tous bien l'intention d'assurer l'avenir du réseau. Propos recueillis par Vincent Rousselet-Blanc.



Gaëlle Descamps, 38 ans

Présidente de la GV Champ-Jarrie (Isère) : 250 licenciés

« SE STRUCTURER ET DÉLÉGUER »

Lorsqu'elle s'installe dans la commune de Jarrie (Isère), début 2021, Gaëlle Descamps, cadre d'une grande entreprise, ancienne gymnaste artistique de bon niveau, envisage de créer une école de danse. Au cours de ses démarches, elle tombe sur un message posté sur Facebook par la mairie de la ville : « Après presque 50 ans d'existence, le club GV de Champ-Jarrie est menacé de disparaître faute d'une nouvelle équipe dirigeante. » Gaëlle raconte la suite : « Je me suis manifestée par email auprès de la présidente démissionnaire du club GV. Je ne connaissais pas du tout l'EPGV, mais je voulais m'investir dans la vie de la commune et trouvais vraiment triste de laisser tous ces adhérents sur le carreau par faute de relève. J'ai proposé mon aide au club, quelle qu'elle soit ». Et première surprise : « La présidente partante a hésité sur ma candidature : je n'avais jamais pratiqué en GV, je n'avais jamais été licenciée, on ne me connaissait pas dans le réseau et les statuts stipulaient qu'il fallait être

licencié pour devenir dirigeant. L'ancien bureau m'a vite mise en garde que la GV c'est beaucoup d'investissement et m'a fait comprendre que dans une GV, on ne fait pas ce que l'on veut ». Alerté par cette situation, le Codep de l'Isère intervient. « Ce club possédait encore 170 licenciés, contre 300 avant Covid, poursuit Gaëlle. Le Codep n'avait pas envie de les abandonner et a fait en sorte que je devienne présidente. »

« LE BÉNÉVOLAT À PLEIN TEMPS, C'EST FINI ! »

Gaëlle pénètre alors en avril 2021 dans « un terrain miné ! » : « L'ancienne équipe dirigeante et les bénévoles avaient des relations compliquées, ne se voyaient presque jamais, pas d'organisation, et les rôles de chacun n'étaient pas bien définis. Chacun était prêt à reprendre mais sans réelle conviction, la peur au ventre de devoir s'investir à 200 %, en devenant indispensables. Nous avons donc commencé en appliquant les méthodes similaires à celles utilisées dans mon cadre professionnel, dans l'écoute active : j'ai redonné la parole à chacun afin qu'ils puissent exprimer dans quelle mesure ils voulaient s'investir et quel rôle leur ferait plaisir. Nous avons créé des pôles et des binômes afin que chacun soit suppléé en cas d'indisponibilité. Nous avons bâti un projet rassurant, de la nouveauté, sans pour autant révolutionner l'existant. La priorité était de redémarrer. J'ai redonné une ambition et de l'enthousiasme à tout le monde. J'ai surtout créé du lien entre les 7 bénévoles qui ont décidé de m'accompagner, responsabilisé tout le monde et donné envie de travailler ensemble. Je suis dans la vie active, j'ai des passions et des activités, je ne suis pas là pour concentrer toute l'activité du club sur une ou deux personnes et ne plus avoir de vie. Le bénévolat à plein temps c'est fini, les gens aujourd'hui veulent toujours s'investir, mais de façon

plus ponctuelle, plus détachée. Depuis mon arrivée, je parle avec l'équipe de préparer la relève car je n'ai pas envie de me retrouver quelques années dans la situation d'avoir à dissoudre mon club. »

« ON A ENVIE DE TOUT CASSER ! »

Une fois l'ordre remis dans l'association, Gaëlle s'attache au projet de développement. Elle démarche dans les deux communes avec la volonté de redonner un coup de jeune à son nouveau club. Elle crée de nouveaux horaires plus accessibles à des publics différents, réfléchit à des nouvelles activités, se met à l'écoute de ce qui manque, recherche des animateurs qualifiés, des salles, pense à des événements susceptibles de créer de la convivialité, de la cohésion, et recherche les moyens de rassembler tous les publics et de faire connaître son club. Et ça marche ! Très bien même. « Résultat, nous avons aujourd'hui 247 licenciés et ce n'est qu'un début. 2022 marquera le cinquantenaire du club. Je réfléchis à un événement pour marquer le coup. Avec notre équipe, après une année de remise en route, maintenant, on a envie de tout casser ! » conclue-t-elle pleine d'enthousiasme.



Céline Petit, 42 ans

Présidente l'Association sportive gymnastique volontaire mixte de Chevigny-Saint-Sauveur (Côte d'Or) : 250 licenciés

« UN BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT »

Comme c'est souvent le cas dans le monde associatif, Céline Petit s'est retrouvée propulsée présidente sans réellement l'avoir programmé. « L'ancienne équipe dirigeante, assez âgée, a décidé de démissionner en bloc en octobre 2020, pendant la crise sanitaire. Sans, bien sûr, avoir préparé la relève. Au pied du mur, trois licenciées pratiquantes du club se dévouent : Céline, 41 ans, devient présidente, Nathalie à peine plus âgée, secrétaire, et Justine, la trentaine, trésorière.

« Nous nous sommes retrouvées directement dans l'inconnu, assez démunies. L'ancienne présidente est partie en me laissant très peu d'informations et d'archives. Heureusement, je travaille dans l'audit financier et j'ai accompagné la création d'entreprises. Aujourd'hui, je regrette que de jeunes dirigeants inexpérimentés n'aient pas un outil simple d'audit de club qui les informât sommairement de tout ce qu'ils doivent absolument savoir pour prendre en main une association. Le guide

du club est bien mais trop dense. J'aurais aussi aimé que l'on nous propose une formation express de « dirigeant » dès notre prise de fonction. On aurait gagné un temps fou. Le Codep 21 a répondu à nos inquiétudes et questions. On s'en est très bien sorties ! », sourie-t-elle.

Car, au-delà de la prise en main administrative du club, il a aussi fallu gérer une crise sanitaire et les fermetures de gymnase. Pendant une année, Céline et ses deux compagnes d'aventure ont ainsi passé leur temps à renforcer le lien avec des adhérents isolés, inquiets ou confinés chez eux grâce à une communication régulière, des cours en ligne et en extérieur. Elles ont aussi sondé les adhérents sur leurs envies, ont réfléchi à de nouvelles offres de pratiques susceptibles de rajeunir le club et faire revenir les adhérents à la rentrée, « une priorité ». « Aujourd'hui, après une première année à tout remettre en ordre, on peut désormais penser au développement du club. Et ça c'est top ! »



Chloé Boillod, 36 ans

Présidente du Club de Préparation Physique Aigurandais (CPPA) (Indre) : 80 licenciés

« L'ENVIE D'ÊTRE PRÉSIDENTE »

Pour Chloé, arriver à la présidence d'un club n'est ni un accident, ni un hasard, ni une contrainte : « Je l'ai souhaité rapidement ! », affirme-t-elle. Licenciée en 2016 en tant que pratiquante dans le dynamique club GV d'Aigurande créé en 2007, Chloé profite d'un poste vacant pour intégrer le secrétariat du bureau. Elle se familiarise alors à la gestion d'un club dont elle devient présidente la saison suivante, en 2017. « Ce club me correspondait bien, les licenciés avaient environ 38 ans de moyenne d'âge et j'avais envie de le rendre encore plus dynamique, de le développer. Nous sommes en milieu rural et excepté les clubs de sports collectifs, il n'y a pas énormément d'offre d'activité physique individuelle pour les jeunes, malgré la trentaine d'associations sur la commune. » En bonne intelligence et dans un souci de complémentarité avec l'autre club des environs au public et aux activités plus « seniors », se concentre sur les adultes et les jeunes. Aujourd'hui

ses licenciés (55 adultes - 25 enfants en danse) se bougent au rythme du step, du LIA du fitness latino, du cardio-renfo, en attendant de nouvelles activités mises en place après les avoir testées lors de la Matinée Fit'Tendance, événement u cub, ou lors de stages. Oui, stages, puisque Chloé vient aussi de décrocher son CQP-ALS AGEE.

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE VERSION ENRICHIE ET DYNAMIQUE DE CÔTÉ CLUB



Nathalie Chalaye, 34 ans

Présidente-fondatrice de la vallée de l'Homme Fitness (Dordogne) : 60 licenciés

« UNE GESTION HUMAINE PARFOIS PESANTE »

Quand la salle de sport de sa petite commune ferme lors du second confinement en novembre 2020, Nathalie fait le cruel constat qu'il n'existe plus autour d'elle aucune offre de pratique sportive pour elle et les personnes de son âge. Comme il est hors de question de ne plus se bouger, Nathalie décide de créer sa propre association. Avec deux copines embarquées dans l'aventure, elle démarche les mairies de sa localité pour trouver des salles, crée un programme de pratiques dynamiques, détermine de nouveaux créneaux horaires et met son énergie dans la communication et les sondages auprès des habitants. « Lors de ce travail préparatoire, j'étais sûre que ça allait marcher, il y avait une demande et la mairie de Valojoux a accepté de nous fournir une salle. » L'affiliation à l'EPGV, qu'elle ne connaissait pas, naîtra d'une rencontre professionnelle avec Jean-Christophe Gervais, le dynamique salarié du Codep 24 qui la convainc d'adhérer au

réseau GV. Si bien qu'au lancement de la saison 2021-22, l'association enregistre plus d'une cinquantaine de licenciés en un mois pour 6 séances par semaine. Aujourd'hui, les mairies alentours la démarchent pour ouvrir des cours dans leur commune. Mais tout n'est pas si rose. « Le plus compliqué pour moi a été de trouver et de gérer humainement les animateurs », avoue-t-elle. Une gestion très éprouvante quand ça se passe mal, ce qui l'a empêchée d'avancer dans les prochaines étapes de son développement. C'est pourquoi Nathalie a d'ores et déjà décidé de confier la gestion de ses animateurs la saison prochaine à un groupement d'employeurs pour pouvoir se consacrer pleinement au rayonnement de son association.



Julien Bordeyne, 25 ans

Président du Fitness Club de la Ferté-sous-Jouarre (Seine-et-Marne) : 125 licenciés

« UNE EXPÉRIENCE DE VIE »

Depuis sa première prise de licence de pratiquant au club en 2015, Julien voyait les effectifs de l'association diminuer. « Tous les licenciés âgés de moins de 50 ans partaient peu à peu dans les salles privées qui se montaient dans la ville », raconte-t-il. Si bien qu'en quelques années, le club passe de 300 à 70 adhérents. Puis survient la crise sanitaire, début 2020. « L'association était mourante, personne ne voulait reprendre. Je pensais que l'histoire n'était pas terminée. Et j'avais envie de me lancer dans la gestion d'un projet qui me tenait à cœur. Au fil des ans, j'avais bien vu ce qu'il manquait. J'ai donc pris la présidence en février 2020 ».

Du haut de ses 23 ans, de son énergie et de sa volonté de réussir, Julien embarque ceux qui acceptent de le suivre dans la reconquête. « J'avais un peu peur au début de l'image vieillotte que renvoyait la GV. Je voulais un club dynamique, plus jeune, plus connu. On a créé des activités en ce sens, modernisé la salle, participé au forum des associations, mis en place une

communication sur Instagram, Facebook et sur un site Internet. » Les résultats ne se font pas attendre. L'association se refait une image sur les réseaux sociaux, les licenciés reviennent, et sont aujourd'hui près de 130. Julien, bien entouré et désormais bien accompagné par le Codep 77, gère son club comme une petite entreprise. « Comme je suis encore jeune et que ma situation professionnelle et personnelle peut évoluer rapidement, il est capital que tout soit bien structuré si je venais à m'investir un peu moins. C'est une super expérience de vie qui m'apportera sans doute beaucoup dans mes futurs projets professionnels. »

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE VERSION ENRICHIE ET DYNAMIQUE DE CÔTÉ CLUB



Jackie Lentillon, 32 ans

Animatrice et fondatrice du club Pep's Bien-Être à Pont-Evêque (Isère)

« SURMONTER LES OBSTACLES »

Animatrice super active dans différents clubs de Pont-Evêque (Isère) et de ses alentours, Jackie a décidé, en pleine pandémie, de créer sa propre association GV : « Pep's Bien-être ». « Pendant les différents confinements, j'avais réussi à maintenir mobilisées la majorité de mes pratiquantes grâce aux séances à distance proposées sur ma page Facebook. J'en ai aussi profité pour développer de nouvelles idées d'animation, en misant sur l'extérieur pour ne plus dépendre des fermetures de salles. Mais une fois de retour dans le club GV où j'exerçais principalement, la direction n'a pas manifesté d'envie d'évolution ou de changement dans ce sens. J'ai donc décidé de créer ma propre association pour développer ces idées. »

Sans en devenir présidente, Jackie fonde « Pep's Bien-Être », trouve une présidente pour le diriger, et s'engage dans une communication centrée sur sa fidèle communauté Facebook. Les pratiquants

et pratiquantes répondent vite présents. Mais une saison et demie plus tard, Jackie avoue toujours rencontrer des obstacles à son développement. « Non pas faute de licenciés – ils sont là – mais à cause de freins extérieurs, « relationnels », explique-t-elle. « Je n'ai toujours pas de salle pour pratiquer, raconte-t-elle. Pourtant je m'affiche comme un club complémentaire à ce qui existe. Je propose des activités différentes et j'attire donc un public différent, plus jeune, poursuit Jackie Lentillon. Mais la mairie a du mal à m'accorder des créneaux en salle, pour des raisons que j'explique mal. »

Face à ce blocage, Jackie a initié un changement de présidence lors de l'AG de janvier dernier pour placer à la tête du club une personne plus « consensuelle » aux yeux de la mairie. « J'espère donc maintenant que ces freins sauteront. » En attendant que la situation s'éclaircisse un peu, Jackie mise donc sur la pratique extérieure. Avec toujours le même enthousiasme.



Anémone Dissaux, 34 ans

Animatrice et fondatrice du club Green Move (Hauts-de-France) : 30 licenciés

« LE PROJET AU CŒUR DU CLUB »

Avec 5 ans de pratique au compteur, Anémone est déjà une dirigeante aguerrie. Enfin, pas tout à fait dirigeante, car si elle a bien créé son association GV « Green Move » en 2017, elle en a laissé la présidence et le bureau aux membres de sa famille pour continuer à se consacrer à son métier d'animatrice et au développement de son projet. Car pour elle il n'y pas de secret : pour qu'un club attire des licenciés et de futurs bénévoles, il lui faut un projet clair et engageant. Comme le sien : « Pour moi l'activité physique ce n'est pas le sport pour le sport, mais un moyen de faire passer des messages engageants collectivement, explique Anémone Dissaux. Je voulais un projet qui fédère, qui crée de la valeur, notamment autour du sport-santé, mais aussi, et c'est au cœur du projet de Green Move, sur l'engagement éco-responsable, le développement durable, la protection de l'environnement et les nouvelles mobilités actives. J'ai donc bâti mes activités exclusivement sur les activités de pleine nature avec de la marche nordique, parfois autour

de thématiques environnementales, de la course d'orientation, etc. »

Ces valeurs ont ainsi fédéré des licenciés déjà acquis à ces causes et qui les ont sortis du rôle de purs consommateurs de sport pour s'investir. « Dès que je veux monter un événement ou une activité, poursuit Anémone, il y en a toujours quelques-uns qui me proposent leur aide, sans pour autant être bénévoles de l'association. Ils sont prêts à s'investir ponctuellement. Et aujourd'hui ce sont eux qui m'amènent d'autres licenciés de leur entourage sensibles au projet. » Un projet qui, grâce aux actions de communication d'Anémone, a aussi récemment séduit des étudiants de l'IAE de Lille, une école de management, qui lui ont proposé de prendre en main sa communication digitale. De quoi rayonner encore un peu plus.

LE CONTRAT D'ENGAGEMENT RÉPUBLICAIN

Connaissez-vous le contrat d'engagement républicain ? Savez-vous à quoi il sert, comment l'adopter, qui est concerné ? Le service juridique de la FFEPGV répond à toutes ces questions.

C'EST QUOI ?

Le contrat d'engagement républicain est une création de la loi du 24 août 2021 confortant le respect des principes de la République. L'objectif du gouvernement par la création de ce contrat est de s'assurer que de l'argent public ne soit pas versé à des associations qui contreviendraient aux valeurs de la république. Pour répondre à cet objectif, toute association, qui souhaite obtenir une subvention ou un agrément de l'Etat, doit s'engager à respecter les valeurs de la république en souscrivant à ce contrat d'engagement républicain.

QUELS ENGAGEMENTS ?

Un décret en date du 31 décembre 2021 est venu préciser le contenu du contrat d'engagement républicain, qui se décline en 7 engagements.

Les associations souhaitant effectuer des demandes de subventions ou bénéficier d'un agrément devront ainsi s'engager à :

- 1 Respecter les lois de la République**
Il s'agit ici de s'engager à ne pas entreprendre d'actions contraires à la loi ou susceptible de troubler l'ordre public.
- 2 Respecter la liberté de conscience**
Il s'agit ici de s'engager à respecter la liberté de conscience des membres de l'association et des bénéficiaires de ses services.
- 3 Respecter la liberté des membres de l'association**
- 4 Respecter l'égalité et le principe de non-discrimination**
Il s'agit ici de s'engager à respecter l'égalité de tous devant la loi et de s'engager à n'opérer aucune discrimination mais aussi de s'engager dans la lutte contre les violences sexuelles.
- 5 Agir dans un esprit de fraternité et prévenir de la violence**
Il s'agit ici de s'engager, dans son fonctionnement et dans son rapport avec les autres, à ne pas provoquer la haine ou la violence.

6 Respecter la dignité de la personne humaine

Il s'agit ici de s'engager à protéger la santé et l'intégrité tant physique que psychique des membres de l'association, de ne pas mettre en danger la vie d'autrui par ses agissements et n'engager aucune action pouvant compromettre le développement, la santé ou la sécurité de personnes mineures.

7 Respecter les symboles de la République

Sont visés ici le drapeau français, l'hymne national et la devise de la République.
De manière générale, l'association doit veiller à ce que ces engagements soient respectés par ses membres (dirigeant.e.s et pratiquant.e.s) et par ses salariés. A défaut, elle pourrait se voir retirer la subvention accordée.

QUI EST CONCERNÉ ?

Toutes les associations sont concernées par la souscription de ce contrat dès lors qu'elles souhaitent bénéficier d'un agrément ou de subventions publiques. La FFEPGV a ainsi souscrit au contrat d'engagement le 28 janvier 2022. Vous pouvez le consulter sur le site fédéral. Les comités régionaux et départementaux, ainsi que nos associations affiliées sont également concernés par l'adoption de ce contrat d'engagement.

QUAND L'ADOPTER ?

Les associations ont à signer le contrat d'engagement à compter du 1er janvier 2022. Nous vous précisons qu'il est vraisemblable que pour toute demande de subvention publique à compter de cette date, le contrat d'engagement souscrit par l'association vous sera demandé.

QUELLES SONT LES MODALITÉS D'ADOPTION ?

Le décret ne prévoit pas de formalisme particulier pour l'adoption du contrat d'engagement républicain. Il doit en

revanche être porté à la connaissance des membres de l'association par tout moyen.

Nous vous conseillons de voter l'adoption du contrat d'engagement républicain en bureau ou en comité directeur et d'en faire une information sur son adoption au cours de votre prochaine assemblée générale.

Lorsque cela est possible, nous vous invitons à afficher dans vos locaux le contrat d'engagement souscrit ou sur votre site internet.

Laurine Bourgeois,
service juridique de la FFEPGV

LA FFEPGV VOUS ACCOMPAGNE

Sachez que le service juridique de la FFEPGV tient à votre disposition un modèle de contrat d'engagement républicain. N'hésitez pas à nous le demander à l'adresse suivante : service-juridique@ffepgv.fr. Il vous a également été envoyé dans l'info-juridique n°153 que vous pouvez retrouver dans votre espace documentaire sur le portail fédéral : [FFEPGV Fédération française d'éducation physique et de gymnastique](https://ffepgv.federationfrancaise.org/)

UNE RÉDUCTION D'IMPÔT POUR LES LICENCIÉS FFEPGV !

Grande nouvelle ! Prendre une licence FFEPGV permettra aux licenciés de déduire de leurs impôts 66 % du prix de la licence (hors assurance). Nadia Maouche, directrice du service juridique de la FFEPGV, vous explique tout.

La fédération a formulé une demande de rescrit fiscal ⁽¹⁾ auprès de l'administration fiscale en vue d'obtenir le droit de délivrer des reçus fiscaux aux licenciés pour le paiement de la licence fédérale ⁽²⁾.

L'administration fiscale a répondu positivement à la demande de la fédération. Celle-ci est donc habilitée à délivrer des reçus fiscaux aux licenciés pour le paiement de leur licence. Les licenciés pourront donc dès la prochaine déclaration de revenu déduire de leur impôt une partie du prix de la licence (Pour les licences validées avant le 31 décembre 2021).

On vous en dit plus :

POURQUOI LA RÉDUCTION NE CONCERNE-T-ELLE QUE LE PAIEMENT DE LA LICENCE FÉDÉRALE ?

Le bénéfice de la réduction d'impôts n'est accordé qu'à la condition que ce

versement soit consenti sans contrepartie directe ou indirecte au profit de l'adhérent. La licence de la FFEPGV est délivrée à tous les pratiquants des clubs affiliés. Elle permet de participer à la vie démocratique de la fédération et des comités, il s'agit là d'avantages institutionnels qui ne sont pas considérés comme des contreparties au versement de la cotisation.

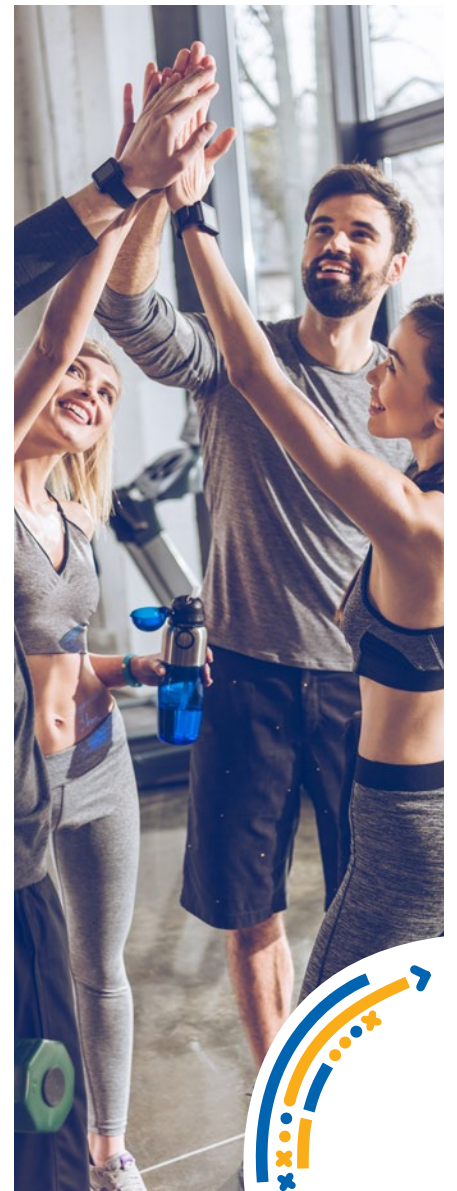
PAR QUI SERONT ADRESSÉS LES REÇUS FISCAUX ?

Les reçus fiscaux seront adressés par la fédération à tous les licenciés. L'envoi interviendra avant la période de déclaration de l'impôt sur le revenu, fixé à ce jour au 7 avril 2022. Les reçus seront envoyés par mail à tous les licenciés dont la licence a été validée avant le 31 décembre 2021. Ceux dont la licence a été validée postérieurement, recevront leur reçu pour la déclaration de revenu de 2023.

QUEL EST LE MONTANT DE LA RÉDUCTION D'IMPÔT ?

Le reçu fiscal délivré donne droit à une réduction d'impôts. Le montant de la réduction vient donc en déduction de l'impôt à payer. Elle correspond à 66 % du montant de la licence, hors assurance (Soit, 66 % d'un montant de licence de 21,95 euros pour une licence pratiquant adulte). Toutes les licences individuelles, adultes, pratiquants, animateurs et dirigeants, sont concernées.

Nadia Maouche, directrice sur service Vie associative et juridique



(1) Le rescrit fiscal est un droit qui permet à chaque contribuable d'obtenir la position de l'administration sur le sens et la portée d'un texte fiscal en application de l'article L. 80 A alinéa 1 du livre des procédures fiscales (LPF). Il s'agit d'une demande individuelle qui porte sur un point de droit particulier. La décision ainsi obtenue n'a pas de portée générale, elle concerne l'organisme qui a sollicité l'administration.

(2) Les articles 200 et 238 du code général des impôts accordent, sous condition, une réduction d'impôts sur le revenu aux contribuables pour les versements d'un don ou d'une cotisation à un organisme d'intérêt général ou à une association reconnue d'utilité publique. La FFEPGV est reconnue d'utilité par décret public depuis 1976. Depuis 2015, toutes les Fédérations sportives agréées sont reconnues d'utilité publique par effet de la loi.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENDOMÉTRIOSE

Maladie gynécologique, l'endométriose touche près d'une femme sur dix mais reste encore mal connue, voire ignorée. Si elle ne cause parfois aucun symptôme, elle peut dans certains cas provoquer des douleurs intenses. L'activité physique peut avoir des effets bénéfiques. Explications avec Ianis Mellerin, médecin fédéral, Emily Martineau (CTN) et Colin Charrier, enseignant en activité physique adaptée et santé.

C'EST QUOI ?

L'endométriose est liée à la présence d'un tissu, semblable à l'utérus, en dehors de celui-ci. Elle touche le plus souvent les ovaires, le vagin, les ligaments utérosacrés, le rectum et la vessie. La sévérité des symptômes n'est pas toujours liée à l'étendue des lésions. Le symptôme principal est la douleur, récurrente, notamment au moment des règles. Le tissu anormal est sensible aux hormones féminines et va subir au cours de chaque cycle menstruel des remaniements et laisser des cicatrices fibreuses. En dehors des règles, les personnes atteintes d'endométriose peuvent subir des douleurs pendant les rapports sexuels ou encore lors d'émissions de selles ou d'urines. Ces symptômes ont donc un impact majeur sur la qualité de vie personnelle, conjugale mais également professionnelle et sociale.

UN TRAITEMENT ?

La chirurgie est le seul traitement à ce jour permettant l'élimination complète des lésions. Elle est proposée si les symptômes sont invalidants et/ou en cas d'infertilité. La chirurgie aboutit parfois à la disparition des symptômes pendant de nombreuses années, voire définitivement. Son efficacité est cependant limitée en cas de petites lésions disséminées ou quand l'intervention induit un rapport bénéfice/risque défavorable, avec par exemple un risque d'incontinence.

RÉFÉRENCES :

Association Française de lutte contre l'endométriose : www.endofrance.org
Endométriose - Une maladie gynécologique fréquente mais encore mal connue www.inserm.fr/dossier/endometrioise

SPORT ET ENDOMÉTRIOSE

Les femmes atteintes d'endométriose bénéficient comme n'importe quelles femmes des effets positifs de l'activité physique sur leur santé. En principe, toute pratique sportive leur est possible tant que celle-ci n'est pas interdite pour d'autres raisons.

La douleur est un signal important. Ainsi la pratique d'une activité sportive ne doit ni augmenter et encore moins créer des douleurs. D'autant que les douleurs liées à l'endométriose peuvent être particulièrement intenses ! L'activité physique devra donc être adaptée à la pratiquante et à ses sensations, mais aussi dans le temps, car le cycle hormonal fait fluctuer l'intensité des douleurs.

L'objectif restant de travailler sur les 4 piliers (souplesse / renforcement musculaire / équilibre / cardiorespiratoire) et de respecter les recommandations de la HAS (Haute autorité de santé), nous recommandons de vous adapter aux périodes de crises potentielles de la pratiquante.

En cas de crise, privilégier les activités « wellness » comme le stretching ou encore le yoga. Ainsi :

- Vous limitez les risques de douleurs liées à des hyperpressions pelviennes que peuvent engendrer l'activité physique.
- Vous permettez une détente qui va lutter contre la crispation du corps et de l'esprit liée à la douleur.
- Vous favorisez la détente qui est recherchée au regard de la fatigue qu'engendre ces crises.

En dehors des poussées de douleurs, privilégier :

- Le travail cardio qui permettra notamment la libération d'endorphine, hormone du bien-être qui a une action bénéfique sur la douleur.
- Le travail de renforcement musculaire avec une priorité toujours donnée au travail hypopressif.

Pour les éducateurs : Le « tips » : apprenez la cohérence cardiaque à tous vos pratiquants et notamment à ces pratiquantes. Cet outil permet de lutter contre le stress que peut engendrer une période douloureuse physiquement comme mentalement. C'est un outil à effet immédiat et durable !

GÉVÉDIT

un service + EPGV

BÂTONS DE MARCHE NORDIQUE

OFFRE SPÉCIALE



Paire de bâtons First FFEPGV

Paire de bâtons d'initiation et d'apprentissage pour la marche nordique. En fibre de verre avec 20% de carbone. Pointes tungstène inclinées avec patins d'asphalte. Poignées liège avec gantelets détachables par clips.

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

Réf.	La paire
130236	23.95€



Paires de bâtons FFEPGV

Paire de bâtons, 40% ou 60% carbone, adaptée à une pratique hebdomadaire. Cette paire est équipée d'un poignée en liège pour un confort optimal et d'un gantelet universel confortable dé-clipsable facilement et sans effort. Ce modèle est équipé 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 ! Cette paire de bâtons dispose également d'un clip sous chaque poignée permettant d'y ranger vos patins d'asphalte lorsque vous quittez la route pour utiliser les bâtons sur des chemins de terre.

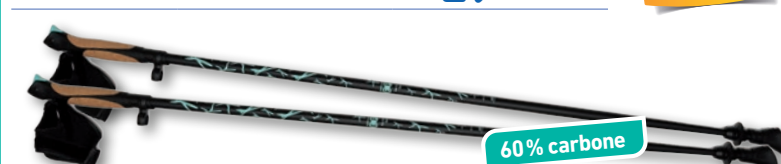


- ✓ Poignée liège ergonomique
- ✓ Gantelets universels déclipables
- ✓ Clip de rangement patins d'asphalte sous la poignée
- ✓ Pointes inclinées réversibles
- ✓ Patins d'asphalte ultra résistants

• Optimum 40 % de carbone

> Tailles : 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135 cm

Réf.	La paire
130266	29.95€



• Performance 60 % de carbone

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

Réf.	La paire
130267	36.95€



GUIDETTI®

FABRICATION FRANÇAISE



-25%



Guidetti - Vent des Fjords

Paire de bâtons fabriqués en France, composit 50%, 70 % ou 100 % carbone. Equipée d'une double pointe suspendue permettant de mieux absorber les vibrations lors de l'impact au sol et du bouchon d'asphalte Adappt. 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.

• Ultratec 50 % de carbone

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

Réf.	La paire
130225	52.50€

• Ultratec 70 % de carbone

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

Réf.	La paire
130223	63.75€

• Ultratec 100 % de carbone

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

Réf.	La paire
130253	74.25€

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

ABDOS : À BAS LES MYTHES !

« Les abdos ça fait mal », « c'est inutile et juste esthétique »... De nombreuses idées reçues entourent les muscles de l'abdomen, ce qui pousse à les éconduire ou à les oublier. Côté Club détricote ces poncifs pour mieux comprendre vos abdominaux et les bichonner.

« JE N'AI PAS D'ABDOS »

Les coachs sportifs ont tous entendu ça un jour. Eh bien si, tout le monde possède des abdos. S'ils ne sont pas visibles, ceux-ci sont peut-être tout simplement dissimulés sous un petit ventre dodu. Les exercices d'abdominaux, la pratique physique et une alimentation équilibrée constituent le tiercé gagnant qui feront fondre la couche de graisse abdominale, raffermir votre bedon et apparaître au grand jour vos abdos. Notez qu'un ventre rond peut aussi être lié à des troubles de la digestion (ballonnements, gaz), ou un trop-plein d'émotions comme le stress. « Les abdos, c'est juste un effet de mode » S'ils se fondent souvent avec des objectifs silhouette des magazines, ces muscles remplissent en réalité des missions cruciales. Détour anatomique : les abdos se composent du transverse, le muscle le plus profond de l'abdomen, invisible à l'œil nu. Il joue un rôle essentiel dans le maintien de la colonne vertébrale et améliore la posture. C'est lui qui travaille principalement au service du ventre « plat ». Le grand droit est le muscle superficiel et le plus volumineux des abdos, engagé lors des flexions de buste. Il est visible sous la peau (d'où l'analogie avec la tablette de chocolat), tout comme les obliques internes et externes. Ces muscles

latéraux de l'abdomen s'activent lors des rotations et des inclinaisons du tronc, qui aident à affiner la taille. Tonifier sa sangle abdominale dépasse le seul intérêt d'affiner la taille et d'aplatir le ventre. Des abdos toniques protègent le dos, assurent un bon transfert de force et d'énergie dans le mouvement et la pratique sportive. Ils soutiennent les viscères, jouent un rôle dans la continence (le transverse travaillant en synergie avec le périnée), la respiration, la digestion...

« JE DOIS FAIRE DES ABDOS TOUS LES JOURS »

S'entraîner tous les jours ne donnera pas plus vite la taille de guêpe convoitée. Vous risquez plus le surentraînement et une aversion profonde pour ce type d'exercices. Les abdos, comme tout muscle, ont besoin de récupérer après un effort. Les fibres musculaires subissent des micro-lésions et des micro-traumatismes lors de l'exercice physique, ce qui nécessite un temps de repos pour leur permettre de se régénérer. Vous gagnerez beaucoup plus à espacer vos séances d'abdominaux (tous les 2 jours) afin que vos muscles, vos articulations, tendons et ligaments aient le temps de se remettre d'aplomb pour travailler de façon optimale. S'octroyer une

3 EXERCICES DE GAINAGE POUR BOSSER SES ABDOS

Pointeur diagonal

À quatre pattes, les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches. Le ventre est rentré. Levez le bras droit et la jambe gauche en expirant. Puis pivotez vers la droite d'un seul bloc, comme si vous étiez une girouette, sans bouger le genou d'appui. Tout le corps reste aligné. Revenez au centre, reposez et changez de côté (bras gauche, jambe droite, twist à gauche). Le bras et la jambe décollés sont bien tendus (imaginez un fil qui vous tire par la main et le pied). Gardez la nuque longue, regard au sol. Prenez le temps de contrôler la posture dans l'instabilité. Le bassin reste face au sol. 2 à 3 séries de 30 à 45 secondes

Superman

Allongé sur le ventre, les jambes tendues, pieds espacés de la largeur du bassin, bras tendus à l'avant et au sol. Le ventre est rentré, nombril aspiré. En expirant, décollez les bras, la tête, le haut du buste et les jambes. Inspirez et reposez le corps au sol. Puis repartez. Étirez le corps au maximum et contractez les fessiers. 5 à 10 répétitions

Planche twist bassin

Placez-vous en position de planche bras tendus, les épaules au-dessus des poignets. Le nombril est absorbé pour contracter les abdos. Pivotez lentement le bassin d'un côté et de l'autre comme si vous vouliez toucher le sol avec une hanche puis l'autre. Contrôlez le mouvement en restant gainé, sans cambrer le bas du dos et en respirant profondément. 2 à 3 séries de 30 secondes

pause, quelle que soit l'exercice physique, évite d'accumuler de la fatigue, bête noire de la sportive, facteur de blessures et de lassitude.

« LES CRUNCHS, C'EST MAUVAIS »

Accusés de provoquer des descentes d'organes (prolapsus), de fragiliser le dos et le périnée (cet ensemble de muscles qui tapisse le bassin et soutient les organes), les crunchs ne méritent pas une si mauvaise réputation. Ces relevés de buste sont réalisables s'ils sont faits modérément, correctement et avec le bon placement : on évite de monter trop haut les épaules pour éviter un excès de pression dans le dos, on aspire le nombril vers l'intérieur et on conserve la colonne vertébrale étirée. La nuque reste longue afin de préserver les cervicales. Si besoin, on place une serviette sous la tête en support.

« EN CAS DE MAL DE DOS, JE FUIS LES ABDOS »

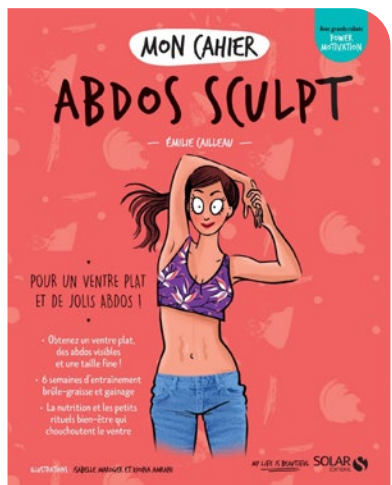
De la même façon que l'activité physique est conseillée en cas de lombalgie, un renforcement adapté de la ceinture abdo-lombaire est parfaitement indiqué. Il contribue à corriger les déséquilibres de la posture et à consolider les muscles profonds du dos et des abdos, qui soutiennent la colonne vertébrale. On fait quoi ? Du travail de gainage (core training) qui sollicite en particulier le transverse et les muscles spinaux (à plat ventre, ou sur les avant-bras, ou en équilibre fessier...). Il vous est proposé dans de nombreux programmes comme le pilates, le body zen, le fitgliss, le yoga, le fit ball, le cross training sport santé.



« C'EST NORMAL D'AVOIR MAL PENDANT LES ABDOS »

Non, ce n'est pas normal ! Sentir une douleur est un appel SOS de votre corps qui nécessite plutôt de stopper l'exercice. En revanche, il est normal de sentir que ça « chauffe » pendant certains exercices, surtout en cas de reprise sportive. C'est une conséquence de la contraction musculaire et c'est signe que ça travaille ! « Pour un ventre plat, les abdos suffisent » Un excès de graisse abdominale est souvent lié à de mauvaises habitudes alimentaires et un manque d'activité. Renforcer l'ensemble de votre sangle abdominale va affiner le ventre à condition d'y associer un équilibre alimentaire, une bonne hydratation et de l'activité physique régulière, en complément, à savoir du renforcement musculaire global et du cardio ou en faisant de la marche active, nordique, course à pied. Ces bons réflexes vous aideront à modeler votre silhouette et par ricochets votre ventre.

Emilie Cailleau



Emilie Cailleau, notre rédactrice et coach sportive est également l'auteure de l'ouvrage, « Mon Cahier abdos sculpt » (éditions Solar), un programme à base d'abdos, de cardio et d'alimentation pour un gainage complet et visible qui affine le ventre, renforce les muscles de l'intérieur et sculpte les abdos.

LES BONNES ACTIVITÉS POUR BOSSER SES ABDOS SANS S'ENNUYER

Les séances classiques d'abdos, ça vous barbe ? Ça tombe bien, de nombreuses activités ciblent vos abdos sans le savoir ET en vous amusant. Dans le boxing energy par exemple, vous les renforcez à renforts de coups de poing et de pied sans vous faire mal, puisque vous n'avez pas d'adversaire en face de vous. Cette activité inspirée des mouvements d'arts martiaux et de cardio est parfaite pour faire chauffer votre sangle abdominale en boxant les calories et en vous défoulant. Autre exemple, le fit ball, cette activité qui se pratique avec un gros ballon souple (swiss ball ou fit'ball) qui exerce tout en douceur les muscles profonds du dos et des abdos en travaillant votre équilibre. Parmi les autres activités « abdos-friendly » à tester : le pilates, le body zen, le yoga, le fitgliss, le fit'us...



ET MAINTENANT, SORTEZ !

Si les Français ont moins bougé selon le [dernier baromètre de la FFEPGV](#), les pratiquants ont augmenté leur temps d'activité physique hebdomadaire et ont mis l'accent sur les activités extérieures ! Profitez des beaux jours pour poursuivre ou reprendre vos séances en plein air.

REDONNEZ LE GOÛT DE L'EFFORT

Le cross training sport santé et les bootcamp en plein air ont toujours rencontré un franc succès en extérieur. Pour ce faire, on applique les principes d'une séance de cross-training (voir p22) composée de différents blocs d'exercices et on les adapte en extérieur selon le mobilier urbain ainsi que le matériel spécifique disponible. Dans une ambiance conviviale et un cadre vivifiant, elles permettent à certains de se réconcilier avec le sport tout en séduisant ceux qui sont en quête de dépassement. Et, parce que dans la baromètre FFEPGV 90 % des sondés assuraient ressentir au moins un impact négatif de la sédentarité sur leur bien-être physique (61 %) ou psychologique (58 %) et surtout sur leur vie sociale (63 %), ces dernières s'avèrent être un véritable levier pour remettre les Français au sport. Elles invitent à la cohésion de groupe et améliorent la condition physique générale des pratiquants grâce à l'entraînement fractionné ou « HIIT » (High intensity interval training), une méthode qui améliore significativement de nombreux paramètres de santé et qui repoussent les pathologies comme le surpoids et le diabète. Les licenciés profitent aussi des bienfaits de l'exercice physique au contact de la nature et de la lumière naturelle.

YOGA, PILATES, BOXING, ZUMBA, RESPIRER À PLEIN POUMONS

Le manque d'activité physique est encore plus criant chez les femmes (66 %) qui ont été davantage impactées par l'organisation domestique et les couvre-feux que les hommes (56 %). C'est une des raisons pour lesquelles les activités zen ont séduit le public féminin lors de la mise en place du dispositif « Sport Santé chez Soi ». Dotés d'un fort pouvoir d'attraction, les disciplines comme le yoga et le pilates ont tout intérêt à sortir des clubs ! Quoi de mieux que de dérouler son tapis sur



l'herbe, de pratiquer sous un ciel bleu en écoutant les bruits de la nature ? Sachez qu'un grand nombre d'activités proposées en salle peuvent être déclinées en extérieur dès le printemps et jusqu'à l'automne : séances GV classiques (renforcement musculaire, CAF, boxing), activités dansées (step, zumba), jeux collectifs.

UN FORMAT DE SÉANCE INSPIRÉE DE LA MARCHÉ ACTIVE

La formation « Animer des séances en extérieur » offre un format de « séance plein air » clé en main reposant sur la marche active. « Nous avons créé un format de séance spécifique à l'extérieur et plus adaptée aux périodes les plus fraîches », indique Anne-Marie Garbal, directrice de formation. L'animateur obtient alors les clés pour adapter ses séances et les réponses à des problématiques qu'il peut rencontrer : comment gérer de façon sécuritaire et légale un groupe en extérieur ? Comment repérer le terrain ? De quelle façon organiser sa séance selon la discipline et le matériel ? Une fois opérationnelles, les séances GV en salle peuvent sortir des clubs en toute sécurité. « Certains animateurs viennent



voir comment il est possible d'adapter leurs séances mais aussi disposer d'arguments pour convaincre les pratiquants et les dirigeants de clubs d'ouvrir des cours d'un autre genre », explique Anne-Marie Garbal. Cela contribue au maintien de la pratique régulière des licenciés, assurant ainsi leur fidélité tout en offrant la possibilité de recruter de nouveaux pratiquants.

Elodie Sillaro

LE GAINAGE SANS DOMMAGES

Dans l'exercice de la planche, un classique du gainage, il arrive que certains pratiquants se plaignent de tensions dans les épaules, au dos, ou aux poignets. Un inconfort qui peut détourner de cette pratique pourtant hyper bénéfique. Côté club passe en revue les bons réflexes pour un gainage efficace sans avoir mal.

Le gainage est un travail de renforcement profond du dos et des abdominaux. Ces exercices statiques ou dynamiques, dont la planche est le plus connu (le corps face au sol en appui sur les coudes ou les mains), activent en profondeur les muscles du centre du corps qui sanglent et soutiennent la colonne vertébrale. A la clé, moults bienfaits : posture redressée, maux de dos balayés, abdos puissants, corps plus fort et sculpté, meilleur équilibre... Le hic, sur le tapis, l'intérêt (et le plaisir) de l'exercice se retrouve parfois plombé par des douleurs dans les épaules, la nuque, les poignets ou le dos.

Pourquoi on peut avoir mal...

1 DES ERREURS DE PLACEMENT

Si on prend l'exemple de la planche, des appuis mal positionnés (les mains ou les coudes trop en avant ou en arrière des épaules), des alignements du corps incorrects (fesses trop basses ou vers le haut en pyramide) génèrent des tensions musculaires, en l'occurrence ici dans les poignets, les épaules et dans le bas du dos.

Les bons réflexes :

- pour le dos : en planche, le corps respecte son alignement naturel : étiré du sommet de la tête jusqu'aux talons, il forme une ligne droite de la nuque (regard au sol), jusqu'au bassin. Visualiser une ficelle qui tire le sommet du crâne vers le haut et allonge la colonne peut aider.
- pour les mains ou les coudes : les mains sont à l'aplomb des épaules pour la planche bras tendus, ou en version avant-bras au sol, les coudes sous les épaules. Pour éviter la fatigue et les tensions, on varie les façons de travailler en changeant les appuis (sur les mains, le dos, à plat ventre, sur les coudes, le côté)

- Option « SOS » pour les poignets fragiles : on surélève ses mains à l'aide de poignées d'appui ou sur des briques de yoga.

2 DES EXERCICES TROP LONGS OU COMPLEXES

En gainage, rien ne sert de tenir des minutes durant scotché sur son chrono pour ressentir les bénéfices ! Une autre erreur fréquente consiste à vouloir s'attaquer directement à des exercices trop ardu sans maîtriser les bases (alignements notamment). Une fâcheuse habitude qui génère crispation et frustration, mais surtout épuise les muscles stabilisateurs de la posture.

Les bons réflexes : faire moins mais mieux avec du gainage plus court. 15 à 20 secondes de gainage statique en engageant volontairement ses muscles (par exemple en planche, mains pressées dans le sol, fessiers et abdos contractés) s'avère bien plus efficace. Pour un gainage plus long, on passe en mode dynamique (exemple en grimpeur où on monte un genou après l'autre à la poitrine).

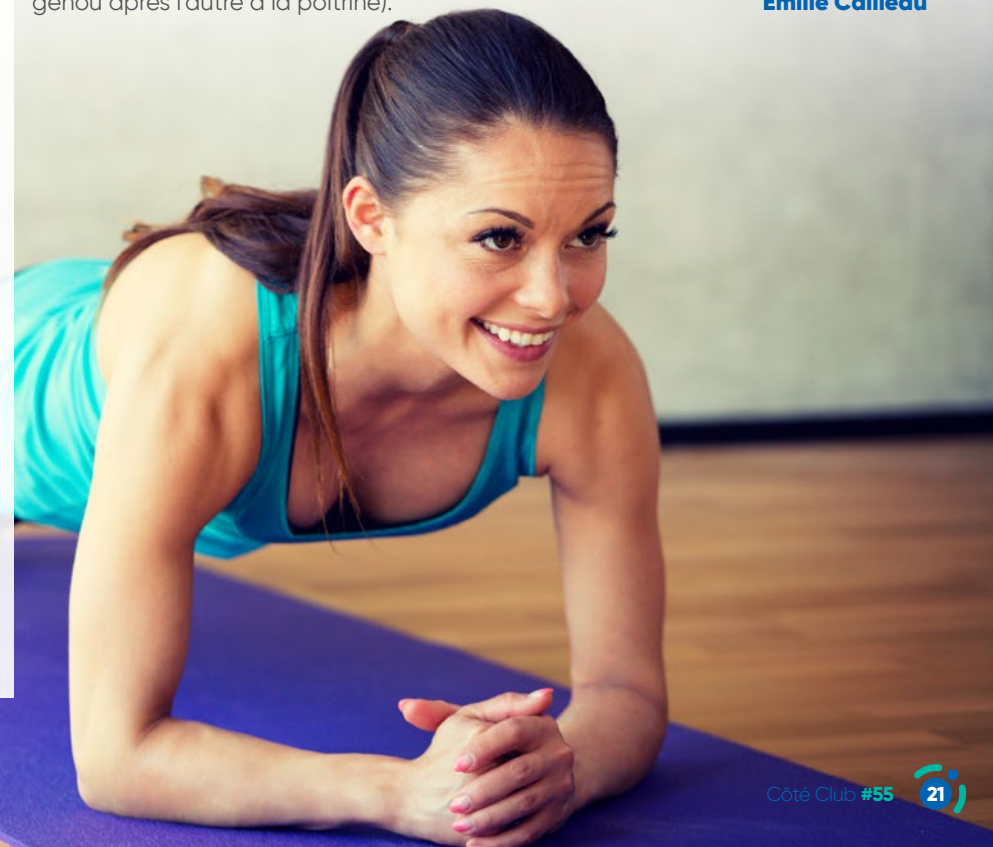
Côté intensité, on commence « soft » et on augmente la difficulté au fil des semaines dès qu'on se sent plus à l'aise.

3 DES MUSCLES PAS ASSEZ ENDURANTS

Le gainage nécessite de bonnes fondations abdominales et des muscles suffisamment forts et endurants. Au début, les exercices où l'on cherche à stabiliser le corps en isométrie (statique) peuvent solliciter votre corps d'une façon inhabituelle qui peut entraîner quelques tensions.

Les bons réflexes : là aussi, plutôt que de fuir les mouvements désagréables, on pratique petit à petit, sur une courte durée, pour familiariser les muscles et les articulations à ce nouveau travail. En parallèle, on renforce et on redonne de la mobilité aux parties du corps sujettes aux tensions en s'adonnant à des activités adaptées (renforcement musculaire, fit'us, cross training, stretching, yoga, pilates).

Emilie Cailleau



Animateurs

« EN PLEINE FORME » : L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

Que vous soyez un adepte du yoga, de la marche, du crossfit... il n'y a que des avantages à introduire l'entraînement croisé (cross training) dans ses habitudes sportives. Explications.

Course à pied, marche nordique ou active, cross fit, boxing, fitball, step energy, dance, pilates, yoga, stretching... Il existe une multitude d'activités physiques pour satisfaire les goûts et les envies de chacun. Cependant, ces disciplines se classent en quatre catégories : celles améliorant l'endurance (course à pied, marche, etc.), celles développant la force (cross fit, fitball, ...), celles du bien-être (yoga, pilates, stretching, etc.) et la dance. À force de pratiquer toujours la même activité, de répéter les mêmes exercices, mouvements, séries, répétitions de façon identique ou presque, cela peut devenir contre-productif. On sollicite toujours les mêmes muscles et groupes musculaires. Le corps s'habitue à l'effort, n'évolue plus et stagne. Pour progresser, il faut varier les plaisirs. Il n'y a rien de tel que l'entraînement croisé, également appelé « cross training », pour solliciter le corps autrement et casser la routine.

POUR DEVENIR PLUS COMPLET

En intégrant dans son planning des activités physiques complémentaires, on développe des habiletés différentes de façon spécifique. Chaque discipline nécessite des aptitudes particulières qui lui sont propres. Les mixer permet au corps de travailler des muscles et des aptitudes dont il n'a pas pour habitude de solliciter. Rien de tel pour perfectionner ses points forts et renforcer ses points faibles. Une meilleure condition physique générale éloigne aussi les risques de se blesser.

POUR PRÉVENIR LES RISQUES DE BLESSURES

L'entraînement croisé permet de préserver notamment ses articulations et de se prémunir d'un grand nombre de lésions. Comme dans le milieu du travail, tout mouvement répétitif peut engendrer des dommages liés à l'usure. Renforcer la sangle abdominale est essentiel. Un bon gainage et des muscles profonds bien toniques, vous permettront de combattre les

lombalgies, d'améliorer votre équilibre, votre posture, et d'optimiser la transmission des forces entre le bas et le haut du corps. Renforcer ses cuisses protège les genoux et le dos. Le pilates et le yoga sont un bon moyen de travailler les muscles profonds du maintien afin de compenser les déséquilibres musculaires. La marche et le stretching optimisent la récupération.

POUR AUGMENTER LE VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

Mine de rien, l'entraînement croisé ajoute des séances d'activité physique dans la semaine, sans augmenter la charge mécanique ou une sur-fatigue, et donc le risque de blessure due à la surutilisation. Quoi de mieux pour atteindre les recommandations hebdomadaires de l'OMS : 150 minutes d'activités d'endurance d'intensité modérée, 3 séances d'activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes, et 2 séances de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires.

POUR BOOSTER LA MOTIVATION

La pratique d'un unique sport peut devenir vite monotone, avec une impression d'être en mode pilote automatique. Diversifier les disciplines reste l'un des meilleurs moyens de combattre la routine, d'éviter la lassitude et l'ennui de la répétition d'une unique activité. Le plaisir est une source essentielle de motivation. Et la motivation c'est l'énergie du plaisir qui nous permet d'atteindre notre objectif. À chacun de trouver son moteur et sa manière d'utiliser l'entraînement croisé. Bons croisements !

Clarisse Nénard



GÉVÉDIT un service +
EPGV

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



Découvrez et profitez
DES OFFRES PROMOTIONNELLES
dans ce catalogue de 86 pages !

GÉVÉDIT un service +
EPGV

Exceptionnel !
PRIX & CONFORT

OFFRE SPÉCIALE
JUSQU'AU 30.06.2022

Découvrez vite
LES OFFRES
SPÉCIALES
QUI VOUS SONT
RÉSERVÉES
jusqu'au 30 juin 2022

CLUB
EPGV

PROPOSEZ
UNE COMMANDE GROUPEE
À VOS LICENCIÉS
INVITEZ VOS ADHÉRENTS
À COMMANDER
CHEZ GÉVÉDIT

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

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

INVITEZ VOS ADHÉRENTS À COMMANDER CHEZ GÉVÉDIT
OU PROPOSEZ LEUR UNE COMMANDE GROUPEE !

COPIEZ CES LIENS de téléchargements et TRANSMETTEZ-LES à vos adhérents

TÉLÉCHARGEZ
VOTRE CATALOGUE au format pdf
bit.ly/catalogue-promo22-telecharger

FEUILLETEZ
DIRECTEMENT votre catalogue
bit.ly/catalogue-promo22-feuilleter

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