

côté club

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS



Actualités Fédérales

**Des outils de com' gratuits
pour vos clubs !**

Sport-Santé

**Bouger pour mieux vivre
l'arthrose au quotidien**

Animateurs

**Pour un ventre tonique :
la méthode hypopressive**

#61

MAI/ JUIN 2023

VOTRE ACTIVITÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ



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

www.groupama.fr/assurance-associations



Groupama

ASSUREUR OFFICIEL

ÉDITO



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

Juin 2020 : 278 000 ; Juin 2022 : 358 000, Mai 2023 : 402 000... A deux mois de la fin de saison 2022-2023, et après trois saisons passées à endiguer les effets de la crise sanitaire, notre fédération a repris pied et peut fièrement afficher plus de 402 000 licenciés, à l'heure où j'écris ces lignes. Résultat qui conforte notre première place de fédération non compétitive et notre septième place nationale toutes fédérations sportives confondues.

Soyons fiers de constater que ce travail de reconquête déployé par la fédération, les comités et vos associations, porte ses fruits. C'est pourquoi, pour illustrer la vitalité, le dynamisme, le courage, la détermination de notre mouvement à revenir en haut de l'affiche, Côté Club a décidé de mettre en lumière quelques-uns parmi les plus gros clubs de notre réseau. Avec parfois plus de 1 000 licenciés, ces clubs témoignent de l'attractivité de notre action « Sport-Santé-Bien-Être » au service de tous les Français. Concept Sport-santé dont nous avons fêté en mars dernier les 30 ans sur les réseaux sociaux de la FFEPGV et que vous pouvez célébrer encore toute cette année 2023 grâce aux outils de communication mis à votre disposition sur le portail fédéral, dans votre boîte à outils Club.

S'il faut certes se féliciter de ce regain de forme, il ne faut pas s'en contenter. Nous sommes encore loin d'avoir exploité le formidable potentiel qui nous permet de déployer notre mission d'utilité publique, notre projet fédéral 2021-24, nos programmes adaptés à chacun des Français ou encore nos pratiques bienfaitrices dispensées par des professionnels. Sans oublier les outils de communication et promotionnels mis gratuitement à votre disposition, à commencer par la Coopérative de Développement des Clubs, dont nous vous rappelons toutes les vertus dans ce numéro.

A ce titre, la saison 2023-2024 qui s'annonce déjà sera particulièrement importante, avec les Jeux Olympiques et Paralympiques en ligne de mire et un « héritage JO » dans lequel nous pouvons - nous allons - nous inscrire de façon remarquable dans la lutte contre la sédentarité et inciter les Français à pratiquer une activité physique. Nous en reparlerons très prochainement.

En attendant, je vous souhaite une excellente fin de saison sportive et vous remercie encore une fois de votre implication de tous les jours.

Marilyne Colombo
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #61 MAI/JUIN 2023

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 :
Emilie Cailleau
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°61 Mai/Juin
2023 - ISSN : 2258-062X

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

SOMMAIRE



10

Actualités

Actualités fédérales

6. Sport Santé chez soi : bien "préparer l'été"
7. Coopérative de développement : des outils de communication gratuits pour vos clubs

Actualités comités / clubs

8. Ces animatrices honorées
10. La GV, catégorie poids lourds

Sport-Santé

14. Bouger pour mieux vivre l'arthrose au quotidien

Tendances

Responsabilité Sociale et Environnementale

16. Le Mobil' Bus Sport Santé contre la sédentarité
17. Trophée RSE : l'initiative du Codep Aveyron pour la biodiversité

Vie Associative et Juridique

18. Loi de démocratisation du sport en France : quel impact sur la FFEPGV ?

Animateurs

20. Devenez animateur de long-côte !
21. Un ventre tonique pour l'été avec la méthode hypopressive
22. Les bonnes raisons de pratiquer au grand air



14



16



22

Actualités fédérales

LE NOUVEAU « PROGRAMME SPORT SANTÉ CHEZ SOI PRÉPARER L'ÉTÉ » EST SORTI !



UNE PLUS-VALUE POUR LES LICENCIÉS ET LES ANIMATEURS

Accessible à tous, quel que soit son niveau (grâce aux options proposées), ce programme garantit de progresser à son rythme.

En parallèle, vous pouvez retrouver également des podcasts dédiés à la nutrition (bien manger, s'hydrater ...), élaborés en collaboration avec la diététicienne Caroline Jouclas.

DES FICHES PÉDAGOGIQUES ET UNE BOÎTE À OUTILS ANIMATEURS

Les séances en ligne proposées dans ces programmes, fidèles aux préconisations de la Haute Autorité de Santé comme pour les premiers Programmes, constituent un bon complément à la pratique habituelle en club GV pour les licenciés.

La grande nouveauté sur cette nouvelle version : les animateurs GV peuvent désormais s'approprier ces plans d'entraînement clés en main et les proposer dans leur club GV. Ils disposent d'une nouvelle boîte à outils animateurs où ils trouveront l'ensemble des fiches de support pédagogique pour construire leur séance.

On l'aura compris, ces nouveaux programmes sport santé chez soi représentent une réelle plus-value pour les animateurs, les licenciés et les clubs GV. Alors n'hésitez pas à en profiter : ce programme est disponible sur le portail FFEPGV en vous connectant à votre espace membre sur le [portail FFEPGV.fr](http://portail.ffepgv.fr).

E.C

CARNET ACTIVITÉS ENFANTS PRINTEMPS : AVEZ-VOUS AIMÉ ?



Le 5 avril dernier, vous avez découvert le nouveau carnet d'activités EPGV réalisé pour occuper vos enfants et petits-enfants pendant les vacances de printemps. On espère que vous avez été nombreux à participer à ces activités dont l'objectif était de collecter un maximum de biopiles, ces fameuses barres d'énergie (qui correspondent à des temps d'exercice). A la fin des vacances de printemps, tous les aventuriers participants étaient invités à compter leurs biopiles amassées en complétant un dessin et à nous l'envoyer en scannant avec votre smartphone le flashcode en fin de livret. Un petit questionnaire de satisfaction vous était également proposé pour avoir vos retours sur ce nouveau livret. L'avez-vous rempli ? N'hésitez pas à nous faire part de vos impressions ! Il est encore temps de nous envoyer ce questionnaire. Et si vous êtes passé à côté de ce livret, sachez qu'il reste téléchargeable depuis www.ffepgv.fr, onglet « gestion documentaire » puis « publications ».

V.R.B

DÉCÈS DU PROFESSEUR JEAN-CLAUDE BARTHÉLÉMY, ANCIEN MÉDECIN FÉDÉRAL À LA FFEPGV

Jean-Claude Barthélémy s'est éteint à 72 ans. Docteur en 1992 à l'issue d'une thèse « Saisie des paramètres physiologiques en pathologie cardiaque et respiratoire », spécialiste de la physiologie de l'exercice et Cardiologue. Après une large formation internationale, il a pris la responsabilité de Chef du service de physiologie clinique

et de l'exercice au CHU de Saint-Etienne. Investi dans la recherche universitaire, il dirige le laboratoire de recherche SNA-EPIS (Système Nerveux Autonome-Epidémiologie, Physiologie, Ingénierie, Santé) de l'Université Jean Monnet de Saint-Etienne, ainsi que 15 thèses sur les questions cardio-vasculaires, l'activité physique et l'apnée du sommeil.

Séduit par les valeurs sport santé de la FFEPGV, il s'engage de nombreuses années pour la fédération, notamment en tant que médecin fédéral de 2013 à 2021. Il est porteur du projet NeuroGyV®, programme thérapeutique de l'IRAPS pour les personnes atteintes d'apnée du sommeil.

Jonas Micard

DES OUTILS PROMOTIONNELS GRATUITS POUR DÉVELOPPER VOS CLUBS !

Parce que la communication est indispensable aux clubs pour se faire connaître, augmenter leur nombre de licenciés et les fidéliser, valoriser leurs offres de pratique et montrer leur dynamisme, la fédération met chaque fin de saison, en juin, à disposition de tous ses clubs, une panoplie d'outils promotionnels 100% gratuits, regroupés au sein d'un même dispositif : la coopérative de développement. Mode d'emploi.

DES OUTILS GRATUITS POUR SE DÉMARQUER

Créée par la fédération pour soutenir le développement de ses près de 5 000 clubs, la coopérative de développement propose chaque année, en fin de saison, gratuitement, de nombreux outils de communication adaptés à vos publics ou univers de pratique (affiches, flyers...), des objets promotionnels (stylos, bracelets...), de PLV (voile extérieure). Cette saison (2022-23), 1 257 clubs, sur près de 5 000, y ont fait appel. Pourquoi ne pas faire comme eux ?

DES NOUVEAUTÉS

Comme chaque année, pour la saison 2023-24, la collection s'enrichit de nouveautés, tels les flyers de pratiques marche nordique, yoga et pilates, ou encore des sacs cabas pour porter les couleurs fédérales là où vous faites vos courses.

Autres incontournables, les Pass'sport découverte (générique ou silver pour les seniors) qui permettent d'attirer de nouveaux licenciés en offrant deux séances découverte. Ou une voile extérieure pour vous identifier sur des manifestations extérieures.

POURQUOI COMMANDER CES OUTILS ?

Déjà parce qu'ils sont gratuits et vous ferez économiser sur votre budget les coûts d'impression ou de fabrication. Ensuite parce que ces objets vous garantissent d'être à la bonne charte fédérale et vous permettent ainsi de vous inscrire visuellement et d'une façon plus large au sein du mouvement fédéral auquel votre club appartient par son affiliation. Ils permettent également, notamment en ce qui concerne les objets promotionnels

(Goodies), de fidéliser et remercier vos licenciés en leur offrant ces petits cadeaux, signes d'appartenance.

Enfin, ces outils promotionnels vous offrent un moyen de vous positionner au sein de la concurrence (des clubs privés, etc), par des marques forts d'identifications à la fois modernes, dynamiques et attractifs.

CONCRÈTEMENT, COMMENT ÇA MARCHE ?

Chaque club dispose en début de saison d'un capital de points calculé en fonction de son nombre de licenciés de la saison passée. Ces points permettront à tous, y compris aux plus petits clubs, de recevoir les outils nécessaires à la mise en place de campagnes de communication réussies. Bien sûr, le club n'est astreint à aucune obligation sur ses commandes : il sélectionne librement sur son bon de commande les produits dont il a besoin en fonction de ses objectifs. Une fois commandés, il ne recevra que les lots/quantités choisis.

OÙ TROUVER LE BON DE COMMANDE ?

Le bon de commande sera mis à disposition dans le Guide du club que chaque association reçoit avant la rentrée.

Il est également disponible, toute l'année, sur le site internet de la FFEPGV (ffepgv.fr). Rendez-vous dans votre espace membre, rubrique gestion documentaire, puis dossier communication/coopérative de développement.

Pour recevoir gratuitement ces outils, rien de plus simple : cochez dans le bon de commande les lots désirés et retournez ce bon de commande complété - par courrier ou mail.

Vincent Rousselet-Blanc

BON DE COMMANDE COOPÉRATIVE DU CLUB
Saison 2022-2023

LE SYSTÈME D'ATTRIBUTION DES POINTS

Vos licenciés sur la saison 2021-2022*	Vos points pour la saison 2022-2023
De 0 à 50 licenciés	12
De 51 à 100 licenciés	15
De 101 à 200 licenciés	20
Plus de 200 licenciés	30
Plus de 500 licenciés	40

IMPORTANT ! Ces outils sont GRATUITS pour tous les licenciés adhérents de votre club. Pour vous faire livrer ces outils, nous vous invitons à commander vos points en une seule fois.

Désignation	Quantité	Prix unit.	Prix total	Lot	Points	Lot de points	Points
100101 Affiche club A3	1	0	0	1	1		
100102 Affiche club A4	1	0	0	1	1		
100103 Perçageur Déco-coupeur Vitroal - Version GÉVÉDIT	1	0	0	1	1		
100104 Perçageur Déco-coupeur Vitroal - Version SILVER	1	0	0	1	1		
100105 Perçageur Super Vitroal	1	0	0	1	1		
100106 Flyer promotion "Orignole"	20	0	0	2	2		
100107 Flyer promotion "Zan"	20	0	0	1	1		
100108 Flyer promotion "Energy"	20	0	0	1	1		
100109 Flyer promotion "Danqu"	20	0	0	1	1		
100110 Flyer promotion "L'été"	20	0	0	1	1		
100111 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100112 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100113 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100114 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100115 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100116 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100117 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100118 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100119 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100120 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100121 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100122 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100123 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100124 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100125 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100126 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100127 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100128 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100129 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100130 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100131 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100132 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100133 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100134 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100135 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100136 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100137 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100138 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100139 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100140 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100141 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100142 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100143 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100144 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100145 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100146 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100147 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100148 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100149 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		
100150 Flyer "Silver" - Sans Visuel	100	0	0	1	1		

ADRESSE DE LIVRAISON - Merci d'écrire en MAJUSCULE pour une meilleure lecture et suivi.

Nom : _____ Prénom : _____ N° de téléphone : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Mail : _____ Téléphone : _____ E-mail : _____

GÉVÉDIT - COOPÉRATIVE DE DÉVELOPPEMENT

COMMANDE À RETOURNER À :
GÉVÉDIT - ZA Grand Maison
100 rue Louis Pasteur - 49800 TRELAZE
E-mail : cooper@ffepgv.fr



50 000
Chaque année, la FFEPGV investit un minimum de 50 000 euros pour constituer l'offre de la coopérative de développement (réimpression de flyers, affiches, commandes d'objets promotionnels, logistique, etc...). Si l'on y ajoute le budget consacré au pack de rentrée des comités, alors ce sont plus de 100 000 euros que la FFEPGV consacre chaque saison à la dotation d'outils de communication pour son réseau.

Actualités comités/clubs

CES BELLES CARRIÈRES D'ANIMATEURS...

6 000 animateurs exercent leur métier chaque jour avec entrain et passion au sein des 5 000 clubs affiliés à la FFEPGV.

Pour les remercier de leur implication au sein de la GV, la fédération récompense chaque année des animateurs.

Au club GV de Mouans Sartoux dans les Alpes-Maritimes (06), trois animatrices ont reçu une médaille GV pour leur longue carrière d'animation sportive dans leur structure. Lucienne Buils a été récompensée pour ses 19 ans d'animation dans son club GV, Jany-Claude Haby pour ses 22 ans d'animation GV et Madeleine Mabru, pour ses 37 ans d'animation GV. Des récompenses dont se félicite Marie Saluzzo, présidente du club GV de Mouans Sartoux : « Ces médailles valorisent leur savoir-faire et surtout leur savoir-être, se réjouit la présidente du club de 280 adhérents, qui a fêté ses 50 ans d'existence. Ces animatrices se démènent pour nos adhérents et font tout leur possible pour que les cours soient dynamiques, conviviaux et apportent du renouveau. »



Lucienne Buils



Jany-Claude Haby



Madeleine Mabru

E.C

PARTICIPEZ À LA SEMAINE DU MUSCLE, DU 1ER AU 7 JUIN !

Sans eux, impossible de marcher, de courir, de manger, ou de respirer... Les 600 muscles de notre organisme n'aident pas seulement au mouvement. Ils interviennent dans nos fonctions vitales et interagissent avec nos organes.

Pour mieux comprendre les rôles du muscle dans notre organisme et en quoi il constitue un enjeu de santé publique, l'Institut de Myologie et l'AFM-Téléthon lancent la première édition de la « Semaine du muscle », du 1^{er} au 7 juin prochain.

Pendant cette semaine, des animations de sensibilisation et des actions ludopédagogiques seront organisées dans toute la France. Objectif : muscler ses connaissances autour de cet allié vital pour la santé de tous et (re)découvrir comment préserver son capital musculaire au quotidien. La FFEPGV, partenaire de l'AFM Téléthon, communiquera le long de l'événement à son réseau EPGV et encouragera les clubs à se mobiliser sur le terrain. Pour en savoir plus et participer : [La semaine du muscle](#).

E.C

COREG CENTRE-VAL-DE-LOIRE : UN LIVRET SENIORS POUR RESTER EN FORME

Célé du bien vieillir, l'activité physique reste indispensable chez les seniors en les aidant à rester autonomes au quotidien. Le Comité régional EPGV Centre-Val-de-Loire, en partenariat avec la Carsat Centre-Val de Loire, a lancé un livret d'activité seniors pour se maintenir en forme, à la maison, au jardin ou au parc. Adressé début mars à 103 000 personnes de la région vivant seules et âgées de 64 à 75 ans, ce livret dispense les bons gestes adaptés aux seniors pour bouger en sécurité dans son quotidien et des exercices pour renforcer le cœur et les grands groupes musculaires.

Le carnet prodigue aussi des exercices destinés à entraîner la mémoire, afin d'entretenir les fonctions cognitives, et



des ateliers d'équilibre pour éviter les chutes, facteur de perte d'autonomie. Avec cette opération, le Coreg EPGV centre-Val-De-Loire souhaite inciter les plus sédentaires à (re)prendre les bons réflexes liés à l'activité physique. Il s'agit

aussi d'encourager les seniors à pousser la porte des clubs GV de la région (2 séances sont offertes avec le livret).

E.C

CODEP 73 : UNE SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE À PEISEY-VALLANDRY



Station dynamique, prisée en hiver comme en été, nichée au cœur des Alpes, avec une vue imprenable sur le Mont Blanc, Peisey-Vallandry constitue une destination de choix pour randonner en haute montagne. Mais pas seulement ! Nordic-yoga, Body Zen, Pilates, yoga, stretching... Voilà quelques-unes des activités outdoor et zen auxquelles se prêtera ce décor enchanteur cet été, lors de la Semaine du Mieux-Être du 25 juin au 2 juillet. Dans le cadre de ce partenariat inédit entre l'Office de Tourisme de Peisey-Vallandry et le Codep EPGV 73 (Savoie), des animateurs GV proposeront de faire l'expérience de disciplines phares animées par la FFEPGV, destinées à faire découvrir la fédération aux locaux comme aux vacanciers. Trois activités EPGV seront proposées chaque jour. L'événement est ouvert à tout public (licenciés et non licenciés), sur inscription, sur le site de l'Office de Tourisme. Surprise : Le pass semaine vous est proposé à 70 € (au lieu de 100 €) si vous réservez un hébergement avec Peisey-Vallandry Réservation (code promo : EPGVSME). Plus d'infos sur [ce lien](#).

E.C

SALON SPORT-SANTÉ DU CODEP EPGV JURA : UNE PREMIÈRE ÉDITION RÉUSSIE

Joli succès pour le premier Salon Sport-Santé EPGV à Lons-le-Saunier le 14 mars dernier. 600 participants ont répondu présents à la première édition de cette manifestation placée sous le signe du sport-santé et organisée par le comité départemental du Jura de la FFEPGV. Pour sensibiliser à l'importance de pratiquer une activité physique et

COREG NOUVELLE-AQUITAINE : UN PARTENARIAT AVEC L'EPIDE DE BORDEAUX



A la FFEPGV, l'inclusion sportive est un engagement politique. Par ce biais, la fédération contribue de manière active à l'accompagnement via l'activité physique et sportive, de tout public, y compris des populations plus fragiles et vulnérables. Le partenariat conclu entre le comité régional EPGV Nouvelle-Aquitaine et le Centre EPIDE de Bordeaux (Etablissement Pour l'Insertion Dans l'Emploi) en constitue un bel exemple. En vertu de cette collaboration entre les deux structures, une dizaine de jeunes de 17 à 25 ans de l'Epide bénéficient de séances d'activité physique GV au sein du Creps de Talence. En contrepartie de ces sessions de cross-

training encadrés par des animateurs GV, l'Epide met à disposition gratuitement ses locaux au comité régional pour la formation Certificat de qualification professionnelle (CQP). Un partenariat gagnant-gagnant aux retombées hautement positives puisqu'il favorise l'accessibilité de la pratique physique et sportive pour un public en réinsertion professionnelle et facilite la formation aux métiers de l'animation sportive. Pour le Coreg, cette opération s'est traduite par une économie substantielle de coûts organisationnels et logistiques, à hauteur de 10 000 euros.

E.C

CODEP 21 : UN PROGRAMME D'INCLUSION SPORTIVE RÉCOMPENSÉ

Le comité départemental EPGV de Côte d'Or s'est vu décerner, le 10 décembre dernier, le prix 2022 du Challenge «Sport et Valeurs Citoyennes» (catégorie «Sport Citoyen») du Comité Régional Olympique et Sportif Bourgogne-Franche-Comté. Une récompense reçue pour le programme d'inclusion par le sport mis en place par le Comité départemental, en partenariat avec le Conseil Départemental de Côte-d'Or. Grâce à ce dispositif, un groupe de personnes éloignées de la pratique sportive a pu participer au trail de Vitteaux en

octobre dernier, en parcourant, au choix, 6,4 kms de marche ou de course. Cet événement convivial a été l'occasion pour les participants de se réconcilier avec la pratique physique et sportive, de nouer des échanges, mais aussi d'améliorer leur bien-être en posant un regard plus positif sur eux-mêmes. Cette action d'inclusion sportive et de resocialisation ne s'est pas achevée à la ligne d'arrivée. Le Codep 21 entend bien le pérenniser au sein des clubs GV du département.

E.C

des professionnels de l'EPGV, ont permis aux participants de vivre des moments d'animation sportive portés par la bonne humeur et la convivialité. Les participants ont pu faire le plein d'astuces nutrition et prévention grâce aux deux conférences sport-santé organisées lors de l'événement.

E.C

Actualités comités/clubs

LA GV, CATÉGORIE POIDS-LOURDS

Parmi les près de 5 000 clubs affiliés à la FFEPGV, ils se distinguent par leur nombre de licenciés. Avec parfois plus d'un millier de licenciés, ces structures GV qui font le plein se sont imposées dans le paysage associatif et sportif de leur commune et alentours. Côté club est allé à leur rencontre.

ASTGV TOURNEFEUILLE (31, Haute-Garonne)

À L'ÉCOUTE DES TENDANCES

- 1 038 licenciés* (dont 301 nouveaux licenciés)
- 13 animateurs salariés, 3 accompagnateurs bénévoles de randonnée et 2 ROB
- 56 heures de cours hebdomadaire
- Activités phares : gym senior, body zen, cardio dance, pilates, body sculpt, bungee pump...



Notre équipe reste à l'écoute des tendances pour diversifier nos activités et susciter l'intérêt de nos adhérents, souligne Catherine Goyon, secrétaire du club. Cela passe par développer les compétences de nos animateurs sur des activités phares comme le bungee pump, le yoga, et l'urban training. Notre bureau soutient aussi les projets de formation continue : nos animateurs ont pu se former en pilates et en body zen. Des formations supplémentaires

en De Gasquet, et Nordic Yoga sont en projet. Chaque année, l'équipe accueille de nouveaux animateurs GV, ce qui encourage le lancement de nouveaux cours (Cardio-Dance, Cardio HIIT).

L'ENGOUEMENT POUR LE PLEIN AIR

Après le Covid, les adhérents sont revenus très motivés à reprendre une activité physique régulière. Le confinement a

suscité une demande notable pour les activités de plein air. L'urban training, le bungee pump, la gym oxygène, la marche sport-santé ont rencontré beaucoup de succès. Une offre d'activités extérieures que l'on diversifie avec la création de séjours, dont deux prévus cette année : le tour du Capcir et une randonnée itinérante à la découverte des lacs et volcans d'Auvergne.

GV DÉTENTE SARTROUVILLOISE (Yvelines, 78)

APA...DE GÉANT

- 1 014 licenciés (au 3 avril 2023), dont 225 nouveaux licenciés
- 13 animateurs salariés
- + de 50 heures de cours hebdomadaires
- Activités phares : pilates, stretching postural et aquagym



Nous souhaitons développer les cours activité physiques adaptées (APA) et gym santé. Dans cette optique, deux animatrices GV sont en passe d'être formées APA, précise Martine Laroche, présidente du club GV. Nous serons ainsi référencés dans les structures proposant du Sport sur ordonnance et espérons ouvrir des cours « gym après cancer » à la rentrée.

En parallèle, nous aimerions pérenniser la thématique équilibre et prévention des chutes en créant deux cours par semaine. Actuellement seul un atelier est proposé ponctuellement par deux animateurs formés bien vieillir gym équilibre.

UN PUBLIC PLUS JEUNE À SÉDUIRE

La diversité de notre offre de pratique

ainsi que l'ouverture des inscriptions en ligne pour nos activités s'est traduite par une plus grande fréquentation de nos cours. Aujourd'hui 60 % de nos licenciés ont plus de 60 ans et le défi à relever est d'attirer une tranche d'âge d'actifs entre 30 et 50 ans, notamment en améliorant la communication autour de notre club.

GYM VOLONTAIRE DE LAMBERSART (59, Nord)



L'UNION FAIT LA FORCE

- 990 licenciés* dont 182 nouveaux licenciés
- 19 animateurs
- 55 cours hebdomadaires
- Activités phares : pilates, gym adulte, gym senior, marche nordique, qi gong...

L'une de nos fiertés réside dans le jumelage partiel de notre club depuis de nombreuses années avec le club GV de la ville voisine de Lomme, affirme Jean-Pierre Duthilleul, président du club. Grâce à cette mutualisation, nos licenciés peuvent pratiquer 11 cours du club de Lomme et les licenciés de Lomme peuvent venir dans 17 de nos cours. Cette collaboration a été bénéfique : nous avons augmenté le nombre de cours, multiplié les créneaux horaires, les salles de pratique et les activités sans frais supplémentaire. Cette entente réussie entre nos deux clubs a resserré un peu plus les liens entre les adhérents et les responsables des clubs, qui s'entendent très bien.

UN CLUB GÉRÉ AVEC RIGUEUR ET SOUPLESSE

Nous sommes constamment à l'affût des nouveautés dans nos domaines de compétence, quitte parfois à faire marche arrière. Nos mots d'ordre : « ne pas s'endormir sur nos lauriers, faire preuve de rigueur, de discipline et de souplesse, tout en étant sérieux et débonnaire ». Toute l'équipe se donne beaucoup mais s'il n'y avait pas le plaisir et la satisfaction, on laisserait tomber.

GV CLICHY (Hauts-de-Seine, 92)



L'ATOUT MAISON SPORT-SANTÉ

- 908 licenciés dont 334 nouveaux licenciés
- 23 animateurs
- 72 heures de cours hebdomadaires
- Activités phares : C.A.F, pilates, feldenkrais, yoga et qi gong

Nous sommes impliqués dans le sport-santé et le sport sur ordonnance avec un cours handifitness au planning et deux cours APA par semaine. En parallèle, un animateur APA intervient en milieu hospitalier auprès de patients avec des troubles de l'addiction, détaille Josette Slougui, présidente du club GV. En décembre 2022, encouragés par la Fédération, nous avons déposé un dossier pour être reconnus Maison sport-santé. Nous avons reçu l'accord officiel le 23 décembre dernier, en espérant que ce label nous ouvre de nouvelles perspectives et nous positionne en tant qu'acteur sport-santé.

Nous sommes fiers d'offrir un large éventail d'activités à un prix modique qui favorise l'accessibilité de la pratique sportive au plus grand nombre, à l'image de tous les clubs du réseau EPGV. En revanche, il serait bon que nous, les clubs GV, soyons plus informés des formations proposées par les comités régionaux EPGV dans toute la France, et pas seulement dans notre région.

CLUB GV OLIVET (Loiret 45)



LE SPORT-SANTÉ POUR SE DÉMARQUER

- 816 licenciés* dont 236 nouveaux licenciés
- 13 animateurs salariés
- + de 40 heures de cours hebdomadaires
- Activités phares : activités cardio, step, pilates, bungee pump, aquagym

Nous n'avons pas de problème à recruter des animateurs, explique Arlette Bureau, présidente du club GV. Ce sont souvent des jeunes étudiants en Staps venus en observation chez nous, puis formés et qui connaissent le fonctionnement de la GV. Notre label sport-santé constitue aussi un atout qui nous aide aussi à recruter notre équipe d'éducateurs sportifs. Etre labellisé sport-santé, c'est un état d'esprit et une expertise que nous voulons développer. Actuellement, nous proposons une heure par semaine de handisport, organisée en collaboration avec la mairie et un centre polyhandicapé. Nous avons des animateurs formés APA qui proposent des cours de gym mémoire, de gym équilibre. Nous souhaiterions dans un avenir proche développer des cours de « gym après cancer », d'autant que notre structure est située à proximité d'un centre hospitalier régional. Nous comptons sur l'expertise de la fédération pour réussir à nous implanter davantage dans le sport-santé au niveau local.

Actualités comités/clubs

GV SUCY-EN-BRIE (Val-de-Marne, 94)



LA FORCE DU LIEN SOCIAL

- 792 licenciés*, dont 197 nouveaux licenciés
- 8 animateurs
- 43 h de cours hebdomadaires
- Activités phares : pilates, zumba

Ce qui résume le mieux notre club, c'est l'ambiance, la convivialité et la disponibilité de l'équipe. Il n'y a pas que le sport... Tout le monde se dit bonjour, aime converser, observe Arlette Persinette, présidente du club GV. Nous tenons à ce lien social qui nourrit la vie du club et favorise les échanges. Grâce à la diversité de nos cours, nous rassemblons toutes les générations. Le matin et la journée, nous accueillons plutôt des retraités, tandis que le soir et le samedi nous accueillons des jeunes actifs.

DES PORTES TOUJOURS OUVERTES

Les temps forts de l'année pour recruter de nouveaux licenciés ont lieu lors de la fête des associations, en juin et en septembre. Pendant un mois, on offre ainsi la possibilité à tous les inscrits de découvrir et de tester plusieurs cours. Cela donne la liberté aux futurs licenciés de choisir l'activité qui leur plaît et de s'inscrire ensuite pour la saison.

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

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE D'AIX-LES- BAINS (73, Savoie)



UN CLUB REDYNAMISÉ

- 791 licenciés* (dont 304 nouveaux licenciés)
- 11 animateurs
- 35 heures de cours hebdomadaires
- Les nouvelles activités : CAF, step energy, zumba, aquabike...

UNE STRATÉGIE DE COMMUNICATION REPENSÉE

Pour être en phase avec la dynamique de croissance que connaît la ville d'Aix depuis le Covid, j'ai eu à cœur de rajeunir l'image de notre club GV, en élargissant notre cœur de cible, très senior, à un public actif, explique Anne Lefay, présidente du club. Pour cela, nous avons mis en place de nouveaux cours le samedi matin et augmenté l'amplitude horaire des séances. Nous avons également déployé une stratégie de communication visant à rendre notre offre de pratique plus lisible, en recrutant une chargée de communication, en mettant au point un flyer présentant notre association, en collaboration avec le Codep Savoie. Nous avons augmenté notre présence sur les réseaux sociaux. Nous avons aussi revu la structure de notre site internet pour mettre en valeur notre affiliation à la FFEPGV, notre label sport santé et présenter notre offre sportive au travers des quatre univers : energy, zen, danse et oxygène. Ce site repensé souhaite rendre hommage au dynamisme de notre club et de ses adhérents.

LA FIERTÉ DE PORTER LES VALEURS FFEPGV

Notre ambition pour les prochaines années : marquer notre attachement aux valeurs et aux projets de la FFEPGV, développer de nouvelles activités pour répondre aux attentes de nos adhérents présents et futurs. Mais aussi permettre à notre club de prendre toute sa place au cœur du tissu associatif sportif de la ville d'Aix-les-Bains, labellisée « Ville active et sportive aux 2 Lauriers ».

GV MONTBRISON (Loire, 42)



AU SERVICE DES ANIMATEURS

- 790 licenciés* dont 98 nouveaux licenciés
- 13 animateurs
- 42 heures de cours hebdomadaires
- Activités phares : gym douce, body zen, aquagym, cardio dance, renforcement musculaire...

Notre plus grande satisfaction, c'est la fidélité et le sourire de nos licenciés, constate Nicole Juthier, présidente du club GV. Cette bonne ambiance dans les cours se ressent aussi entre les animateurs et les bénévoles du bureau. Entretenir de bons rapports au sein de l'équipe me paraît essentiel. Je passe du temps auprès des animateurs, à les écouter, en pratiquant leurs cours, à l'instar des membres du bureau. Les animateurs apprécient notre présence et notre disponibilité. Cela les rassure en cas de besoin. Cette proximité est propice aux échanges : on réfléchit à ce qu'il faut changer, à mettre en place de nouvelles activités. Je les encourage à suivre des formations et leur fais part de la satisfaction des adhérents. »

PARTICIPER À LA VIE SPORTIVE DE LA VILLE

« Notre objectif est d'être encore plus présents en nous implantant dans la vie sportive de la commune. On s'est par exemple affiliés à un groupement d'associations sportives, Montbrison Terre de Jeux, en lien avec les Jeux Olympiques de 2024. Dans ce cadre, nous projetons différents événements comme un flashmob pour promouvoir les activités sportives de Montbrison.

Emilie Cailleau

*Chiffres au 5 avril 2023

x ● > 5 000 CLUBS EPGV

dans toute la France et les DOM-TOM

- 6 000 animateurs experts Sport Santé
- 350 000 adhérents de 9 mois à 99 ans
- Des activités variées pour tous les goûts et publics



UNIVERS OXYGÈNE

- Marche nordique
- Marche active
- Cross training
- Course à pied
- Randonnée



UNIVERS DANSE

- Aero move
- Afro move
- Danse move



UNIVERS ZEN

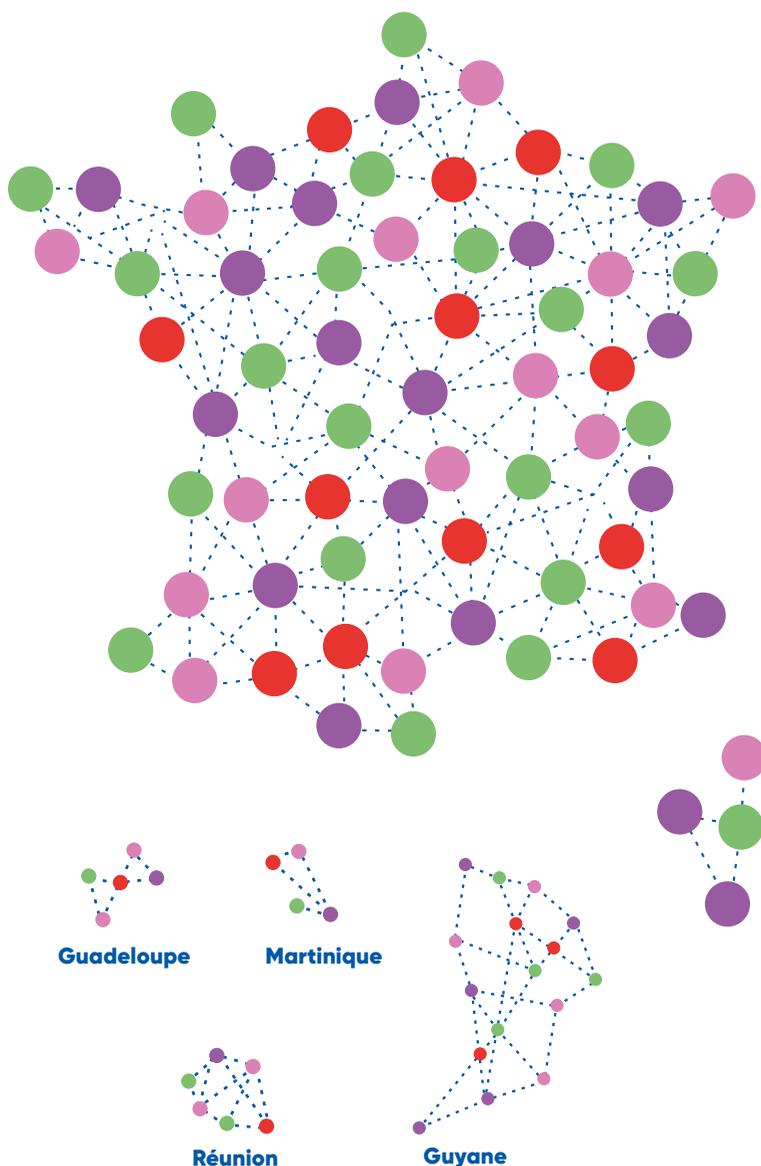
- Body zen
- Stretching
- Yoga
- Pilates



UNIVERS ENERGY

- Fit'Gliss®
- Fit'Ball®
- Fit'Us®
- Step Energy
- Boxing Energy®

- UNIVERS ENFANTS
- UNIVERS SENIORS
- SPORT EN ENTREPRISE
- INCLUSION SPORTIVE
- ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Il y a forcément un club EPGV à côté de chez vous. Rejoignez-le !

www.ffepgv.fr

BOUGER POUR MIEUX VIVRE L'ARTHROSE AU QUOTIDIEN

Maladie articulaire la plus répandue, l'arthrose peut causer une douleur, une raideur et une limitation des mouvements. S'il n'existe pas de traitements pour contrer la maladie, l'activité physique reste un levier essentiel pour freiner son évolution et améliorer le quotidien des patients. Décryptage avec nos experts Sport-Santé, Ianis Mellerin, médecin fédéral de la FFEPGV et Emily Martineau, Cadre Technique National à la FFEPGV.

L'arthrose est une maladie chronique qui affecte les articulations. Elle est liée à des phénomènes mécaniques et biologiques qui déstabilisent l'équilibre entre la fabrication et la dégradation du cartilage et de l'os au contact du cartilage (os sous-chondral).

DES DOULEURS NON SYSTÉMATIQUES

On associe souvent l'arthrose au vieillissement et à l'usure naturelle des articulations, ce qui est en partie vrai. D'ailleurs à ce titre, il est important de préciser que l'arthrose ne crée pas systématiquement des douleurs. Si elle est liée à l'usure et un vieillissement physiologique, la survenue de la pathologie peut également être causée par des facteurs de stress mécaniques tels que des blessures (entorse, rupture ligamentaire, lésion méniscale), des surcharges (surpoids, gestes répétitifs, port de charges), des facteurs de stress métabolique (surpoids, diabète) ou encore apparaître comme des effets secondaires de maladies inflammatoires.

Bien qu'il n'y ait pas de remède pour guérir l'arthrose, il existe des moyens de gérer les symptômes et d'améliorer la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes. La FFEPGV a d'ailleurs l'un des outils les plus efficaces à sa disposition pour lutter contre l'arthrose : l'activité physique ! Nous allons donc examiner ensemble les nombreux bénéfices de l'activité physique sur l'arthrose.

1 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RENFORCE LES MUSCLES ET LES OS

Lorsque vous êtes actif, vous engagez vos muscles et vos os dans un effort physique qui peut les soutenir et les aider à mieux supporter le poids et la pression sur les articulations. Cela peut réduire la charge sur les articulations et améliorer leur fonctionnement. De plus, lorsque vous vous entraînez régulièrement, vous pouvez aider à prévenir l'ostéoporose (qui touche une femme sur trois après la ménopause) qui se caractérise par une diminution accélérée de la masse osseuse, avec pour conséquence une

fragilité accrue des os du squelette qui peuvent se briser plus facilement.

2 ELLE AMÉLIORE LA FLEXIBILITÉ ET LA MOBILITÉ

L'activité physique peut aider à améliorer la flexibilité et la mobilité des articulations, ce qui peut réduire la douleur et la raideur associées à l'arthrose. En étirant régulièrement les muscles et les tendons autour des articulations atteintes par l'arthrose, vous pouvez augmenter leur amplitude de mouvement et les aider à fonctionner plus efficacement.

« AUCUNE PATHOLOGIE NE CONTRE-INDIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE, ALORS N'HÉSITÉS PAS À BOUGER ! »



3 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE À CONTRÔLER SON POIDS

Bouger régulièrement peut aider à gérer le poids, ce qui peut avoir un impact significatif sur l'arthrose. L'excès de poids exerce une pression supplémentaire sur les articulations, ce qui peut aggraver les symptômes de l'arthrose. En perdant du poids, vous pouvez réduire considérablement la charge sur les articulations et améliorer leur fonctionnement. Chaque kilo perdu représente 3 à 4 kilos de pression en moins sur chaque genou ! 5 kilos en moins, cela revient à 15 à 20 kg de pression en moins ! De plus, l'activité physique demeure l'allié indispensable pour maintenir la perte de poids induite par le rééquilibrage alimentaire et ainsi, maintenir un poids stable sur le long terme.

UNE MALADIE CHRONIQUE TRÈS FRÉQUENTE

L'arthrose touche 10 millions de Français. Le risque de développer cette maladie articulaire augmente avec l'âge : 65 % des plus de 65 ans sont concernés et 80 % des plus de 80 ans, selon l'Inserm.

4 ELLE RÉDUIT LA DOULEUR

La réduction de la douleur constitue l'un des principaux bienfaits de l'activité physique pour les personnes atteintes d'arthrose. L'exercice libère des endorphines, des hormones naturelles qui peuvent réduire la douleur. On l'a vu, l'activité physique contribue à renforcer les muscles autour des articulations supportées, ce qui réduit a fortiori la charge sur les articulations et soulage la douleur. Aussi, en étirant régulièrement les muscles et les tendons, vous améliorez la souplesse des articulations, qui plus mobiles, deviennent moins douloureuses et favorisent une meilleure amplitude de mouvement. Enfin, l'activité physique se traduit par une amélioration de la circulation sanguine dans les articulations, ce qui participe également à la réduction de l'inflammation et de la douleur.

5 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE BOOSTE L'HUMEUR

L'activité physique a apporté depuis de nombreuses années la preuve formelle de son efficacité sur l'amélioration de l'humeur. Sur les syndromes dépressifs légers, elle est même jugée plus efficace que les médicaments. Il est également établi qu'une activité physique régulière



aide à combattre le stress et l'anxiété, des symptômes fréquents lors de douleurs chroniques.

Ianis Mellerin, médecin fédéral de la FFEPGV et Emily Martineau, Cadre Technique National à la FFEPGV

LE MÉDECIN FÉDÉRAL VOUS RÉPOND...

Dois-je obligatoirement consulter mon médecin pour pratiquer une l'activité physique si j'ai de l'arthrose ?

Ianis Mellerin : Tout d'abord il faut savoir qu'aucune pathologie ne contre-indique une activité physique d'intensité légère, alors n'hésitez pas à bouger !

Une consultation médicale d'activité physique est préconisée pour la pratique d'intensité élevée. Elle peut se justifier pour les intensités modérées en fonction de la sévérité de la maladie, en particulier s'il existe une déficience liée à l'arthrose, mais aussi en cas de motivation faible ou lorsqu'une rééducation préalable chez un kinésithérapeute est nécessaire. A noter toutefois, qu'une articulation en poussée d'arthrose représente une contre-indication temporaire à sa sollicitation.

Mais rassurez-vous, le mouvement reste possible en cas de crise inflammatoire, en ménageant l'articulation concernée et en en bougeant d'autres : par exemple, en cas de poussée d'arthrose de genou, vous pouvez encore réaliser des exercices avec vos bras ! Pas question de se rouiller !

Docteur, quel est le meilleur sport pour mon arthrose ?

Ianis Mellerin : La science n'a pas montré la supériorité de tel ou tel sport concernant l'arthrose. Alors comme toujours, choisissez celui qui vous fait plaisir, et surtout conseillé par un professionnel de l'activité physique qui vous connaît et pourra vous guider en fonction de vos limitations. Dans tous les cas, c'est l'association de renforcement musculaire, de gain de

mobilité articulaire et de proprioception autour de l'articulation, couplée à des exercices non spécifiques d'endurance et de renforcement musculaire de l'ensemble du corps, qui reste le traitement de première intention dans l'arthrose. Le rapport bénéfice/risque est bien supérieur à celui des traitements médicamenteux. Alors n'hésitez pas à pratiquer, en séances encadrées et en autonomie à la FFEPGV. Enfin continuer l'activité physique en cas d'arthrose est important mais plus largement, pour la santé en générale. Alors n'oubliez pas aussi de lutter contre la sédentarité en vous tenant à cet objectif quotidien : restez moins de 7h assis par jour et pensez à vous lever au moins 1 minute toutes les heures !

LE MOBIL' BUS SPORT SANTÉ CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Le Mobil Bus Sport Santé sillonne le département à la rencontre des populations éloignées de l'activité physique pour les remettre sur le chemin de l'exercice. Retour sur un projet original, lancé par l'APSL 80 (Somme), club affilié à la FFEPGV.

Dans certains départements ruraux comme la Somme (80), le manque d'établissements sportifs freine l'accès à l'activité physique, privant une partie de la population de ses indispensables bienfaits santé. Consciente de ces relatifs « déserts sportifs », l'Association Profession Sport et Loisirs 80 (APSL80), association EPGV labellisée "Maison Sport Santé", a choisi de pallier ce déficit d'implantation par une initiative peu commune : transformer un bus en salle d'activité physique et aller directement au contact des habitants.

UN PROJET DE MOBILITÉ INVERSÉE

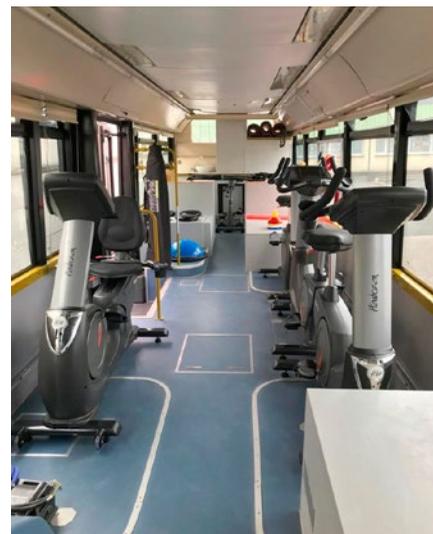
Au volant de ce projet Mobil Bus Sport Santé, Virginie Mouzon et Cynthia Bois-Brioux, respectivement directrice et directrice adjointe de l'APSL80. Deux fondatrices farouchement convaincues qu'une solution de « mobilité inversée » peut contourner les freins à la pratique de l'activité physique dans les zones reculées. «Après comparaison des statistiques sur la sédentarité des habitants de la Somme par rapport aux statistiques nationales, on se rend compte que ce département fait partie des plus sédentaires de France. (...) Il y a trop peu d'offre de pratique de loisirs sportifs, surtout dans le milieu rural », constate Cynthia Bois-Brioux. « L'objectif est de redonner le goût à l'activité physique chez les personnes les plus éloignées voir exclues de celle-ci, en amenant le nécessaire au plus proche des gens, le tout dans un objectif de santé », ajoute Cynthia Bois-Brioux. Pour financer ce projet, 95 000 € environ ont été investis. « Une somme qui ne tient pas compte de la masse salariale pour le montage de ce projet », détaille Virginie Mouzon, directrice de l'APSL80. L'association a bénéficié de différents partenariats notamment celui du ministère des Sports et des Jeux Olympiques, le



Conseil Régional des Hauts-De-France, le Conseil Départemental 80 ou encore l'Agence Régionale de Santé et l'Agence Nationale du Sport.

UN BUS FONCTIONNEL POUR DES SÉANCES D'APA

Avant de sillonner les routes du département, le véhicule a été entièrement vidé puis réaménagé. Un chantier d'envergure qui a permis d'installer « toutes les ressources matérielles » nécessaires à la mise en place de séances d'Activité physique adaptée (APA), indique Camille Merle, éducatrice APA à l'APSL80. A son bord : « trois vélos autonomes en énergie fonctionnant sur dynamo, un vélo semi-allongé et un espace de pouliothérapie sur lequel on peut travailler la préhension, l'amplitude articulaire et les membres supérieurs, auquel s'ajoute du petit matériel comme des haltères, une plateforme équilibre », décrit l'éducatrice sportive qui encadre les pratiquants au sein du bus. Inauguré à Amiens le 4 juillet 2022, c'est un Mobil Bus sport Santé entièrement fonctionnel qui a pu démarrer sa tournée dans la Somme. La salle d'activité physique itinérante, labellisé « Maison sport santé », a depuis traversé plusieurs communes. A chaque étape, en concertation avec la



mairie concernée, le véhicule stationne sur un emplacement stratégique, bien visible, de façon à recevoir facilement les pratiquants inscrits pour un créneau d'une heure. Mais pas n'importe lesquels. « On travaille sur ordonnance avec des publics éloignés de la pratique, par exemple des personnes âgées avec pathologies, des personnes sédentaires, ou en situation d'obésité. Cela peut être également des personnes qui n'ont pas de prise en charge de kinésithérapie ou qui veulent la continuer pour être en meilleure santé », illustre Camille Merle.



L'organisation du Mobil Bus est bien huilée : « On souhaite fonctionner par demi-journée en ciblant une zone géographique, par exemple un matin à Péronne et l'après-midi entre Péronne et Amiens », précise Camille Merle. La « tournée » du Mobil Bus est amenée à s'élargir progressivement. Pour autant, aucun des pratiquants croisés sur sa route ne font figure de passagers éphémères. « On met en place pour chacun un programme personnalisé sur un cycle de travail de 6 mois à raison d'une séance hebdomadaire. On observe ainsi l'évolution au fil des mois », précise l'éducatrice APA.

UN PROJET MOTEUR DE CHANGEMENT

Le Mobil bus ne lasse pas d'intriguer sur son passage. « Au début les gens sont assez étonnés du système puis se disent finalement que c'est plutôt fonctionnel. On a même des personnes actives qui viennent nous voir après nos prises en charges », clarifie Camille Merle. Par-delà la curiosité qu'il suscite, la capacité d'accueil du Mobil"bus reste limitée à 4-5 participants à l'intérieur du bus. On souhaite que tout le monde se sente à l'aise et en confiance dans sa pratique ». La feuille de route du Mobil Bus a-t-elle vocation à s'inscrire dans la durée ? Ses fondatrices espèrent bien sensibiliser et œuvrer à l'accessibilité du sport-santé encore « 20 ou 30 ans » avec leur infrastructure mobile. Mais elles souhaitent surtout que leur concept inspire et soit moteur de changement. « On espère impulser une dynamique collective dans les communes et créer un engouement associatif. Notre objectif est qu'il y ait un continuum et que le travail perdure pour les bénéficiaires du bus », projette Camille Merle.

Emilie Cailleau

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

TROPHÉE RSE : L'INITIATIVE FLEURIE DU CODEP AVEYRON POUR PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ

Éloigner les enfants des écrans et les sensibiliser à l'activité physique et au respect de l'environnement.

Deux problématiques éminemment actuelles qui ont poussé le Codep EPGV Aveyron (12), à participer à « La Journée Tous dehors », un défi porté par le Coreg Occitanie visant à récolter cinq millions de pas sur la région.

Désireux d'inciter les plus jeunes à se prendre au jeu au sein du département de l'Aveyron, le Codep EPGV Aveyron a lancé deux initiatives originales : une randonnée à énigmes couplée à un atelier bombes à graines.

Ainsi, le 10 octobre 2021, 82 participants dont 13 enfants se sont élancés le long d'un parcours parsemé d'énigmes amusantes à résoudre, destinées à sensibiliser "les enfants sur le temps d'écran et à la pratique de l'activité physique", explique Amandine Salvan, conseillère en développement au Codep Aveyron : "Avec ces énigmes, les jeunes randonneurs sont incités à aller de l'avant à la recherche d'indices tout au long du parcours. Les enfants sont ainsi davantage motivés à continuer l'activité". A l'issue du parcours, une sensibilisation autour de la pratique sportive et de la limitation du temps d'écran chez les enfants était organisée auprès des familles.

DES BOMBES À GRAINES POUR "RECONQUÉRIR LES ZONES ABANDONNÉES"

Cette sortie riche en énigmes se paraît aussi d'une dimension environnementale : les petits aventuriers ont pu développer leur fibre écologique en lançant plus d'une centaine de bombes à graines (de plantes à fleurs, de gazon, de plantes potagères ou d'espèces sauvages) dans la nature. Une action récréative et utile pour re fleurir les villes et les campagnes et « lutter contre l'effondrement des biodiversités », explique le Codep EPGV Aveyron. "On peut reconquérir les espaces abandonnés aux abords des villes ou les zones urbaines. Les fossés sont des lieux à exploiter, les toits végétaux, et bien sûr nos propres terrains. (...) De cette façon, on peut métamorphoser radicalement une zone de son propre jardin ou le long des voies piétonnes. Cette solution garantit un développement rapide de toutes ces plantes. C'est parfait pour attirer les insectes pollinisateurs sans passer des heures à semer des graines une à une".

Ces belles initiatives ont valu au Comité départemental d'être retenu parmi les trois lauréats des deuxièmes trophées RSE de la FFEPGV, et de recevoir un bon d'achat de 1 000 € chez Gévédit à l'Assemblée générale ([Côté club 60](#)).

Emilie Cailleau



LOI DE DÉMOCRATISATION DU SPORT : QUEL IMPACT SUR LA FFEPGV ?

La loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France apporte de nombreux changements, en particulier sur la gouvernance des Fédérations sportives. Les dispositions les plus spectaculaires concernent l'élection des membres des organes dirigeants et du Président des Fédérations sportives par un vote direct des clubs ou encore la parité totale des instances dirigeantes dès 2024. Le service juridique de la FFEPGV vous donne un aperçu des dispositions de la loi dans le tableau de synthèse ci-dessous.

DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE POUR LE PLUS GRAND NOMBRE (Articles 1 à 28)

- Désignation parmi ses personnels d'un référent pour l'activité physique et sportive dans chaque établissement social et médico-social ;
- Extension de la prescription du sport aux personnes atteintes d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risques (hypertension artérielle, obésité,...) et aux personnes en perte d'autonomie ;
- Remise au parlement avant le 1er septembre d'un rapport sur la prise en charge par l'assurance maladie du sport sur ordonnance ;
- Possibilité pour les masseurs-kinésithérapeutes de renouveler et d'adapter les prescriptions « sport sur ordonnance » ;
- Intégration (partie législative) au code de la santé publique des Maisons Sport Santé (Article L 1173-1) ;
- Remise d'un certificat médical de non-contre-indication laissée à l'appréciation des Fédérations sur proposition de la commission médicale.

RENOUVELLEMENT DU CADRE DE LA GOUVERNANCE DES FÉDÉRATIONS, DE LEURS INSTANCES DÉCONCENTRÉES, DES LIGUES PROFESSIONNELLES ET DES ORGANISMES DE REPRÉSENTATION ET DE CONCILIATION (Articles 29 à 44)

- Renforcement de l'exigence de parité (échéance 2024 pour les fédérations et 2028 pour les comités régionaux) ;
- Instauration obligatoire du vote des clubs lors des assemblées générales électives des fédérations sportives (échéance : 2024) ;
- Mise en place de garanties d'assurance complémentaires relatives à l'accompagnement juridique et psychologique des victimes de violences sexuelles, physiques et psychologiques et information obligatoire des licenciés ;
- Limitation à trois du nombre de mandats de président de fédération ou de ligue professionnelle ;
- Les contenus des formations des activités physiques et sportives doivent comporter un enseignement sur la prévention et la lutte contre toutes formes de violence et de discrimination, en particulier contre les violences sexuelles.

RELATIF AU MODÈLE ÉCONOMIQUE SPORTIF (Articles 45 à 59)

- Reconnaissance législative de la plateforme de lutte contre les manipulations des compétitions ;
- La possibilité pour les ligues professionnelles de créer des sociétés commerciales pour la commercialisation et la gestion des droits d'exploitation des manifestations ou compétitions sportives qu'elles organisent ;
- La possibilité pour les sociétés sportives de se constituer en sociétés coopératives d'intérêt collectif ;
- L'allongement de trois à cinq ans de la durée du premier contrat des jeunes sportifs professionnels.

IMPACT SUR LA FFEPGV

Révision du Règlement médical de la FFEPGV qui supprime, dès la saison 2022/2023, le certificat médical obligatoire au profit d'un auto-questionnaire de santé.

IMPACT SUR LA FFEPGV

La parité hommes / femmes devient obligatoire au sein des instances dirigeantes des fédérations sportives dès l'élection de 2024 et en 2028 pour les comités régionaux et ligues sportives.

Les clubs affiliés devront représenter au moins 50 % du collège électoral des assemblées générales électives de la fédération. Il s'agira d'un vote direct, les clubs participeront à l'élection des membres du comité directeur fédéral et à l'élection du président de la fédération.



Découvrez et profitez
DES OFFRES PROMOTIONNELLES
dans ce catalogue de 84 pages !

-15%
-20%
-50%
-30%
-40%
-60%
-70%
-15%



-35%

-50%

-15%

GÉVÉDIT un service + EPGV

Exceptionnel! PRIX & CONFORT



TAPIS CONFORT MAT Ép. 1 cm & TAPIS CONFORT GYM Ép. 1.5 cm
Tapis au confort exceptionnel en mousse NBR. Deux modèles personnalisés à fort recouvrement. Logo fédéral favorisant l'identité fédérale. Disponible en deux épaisseurs 1 cm ou 1.5 cm et en deux longueurs 140 cm ou 180 cm. Tapis livrés avec sangle de transport.

A partir de 9.70€ l'unité

Ref.	Dimension	Livré	Prix	Promotion
190105	140 x 40 x 1 cm	Turquoise	16.90€	-35%
190106	180 x 60 x 1 cm	Violet	16.90€	-35%
190094	140 x 60 x 1.5 cm	Vert lime	11.65€	-35%

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

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

-20%

**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-promo23-telecharger

FEUILLETEZ
DIRECTEMENT votre catalogue
bit.ly/catalogue-promo23-feuilleter

DEVENEZ ANIMATEUR DE LONGE-CÔTE !

Le longe-côte sport santé, c'est la nouvelle formation FFEPGV. Grâce à elle, vous pourrez longer en toute sécurité, en tenant compte des différentes conditions de mer et des conditions météorologiques.

Né sur les plages du nord de la France, le longe-côte sort de l'imagination de Thomas Wallyn, entraîneur professionnel d'aviron, qui cherchait une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire. En combinaison, cette discipline consiste à marcher en milieu aquatique (mers, océans, lacs...) avec une hauteur d'eau optimale située entre le nombril et les aisselles, avec et sans pagaie ([Côté club 60](#)).

LE LONGE-CÔTE SPORT SANTÉ VERSION FFEPGV

« Comme pour la course à pied, la marche nordique ou sportive... le longe-côte que nous imaginons pour la FFEPGV ne sera pas le même que celui proposé par la fédération française de randonnée (FFR), explique Séverine Vidal, directrice technique nationale adjointe, en charge des activités extérieures à la FFEPGV. Nous intégrerons dans l'animation des séances les recommandations de la Haute Autorité de Santé, en travaillant quatre piliers : l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre ».

En mai prochain, deux formateurs de la FFR encadreront à Saint-Cyr-sur-Mer (Var) une formation longe-côte pilotée par la FFEPGV et le Comité Régional Provence-Alpes-Côte-d'Azur (PACA), en collaboration avec le club [GV de Saint Cyr](#). "Cela nous permettra de travailler dès la saison prochaine sur notre propre formation et ses déclinaisons, structurée avec un niveau de base avec des options et thématiques complémentaires".

LE CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation longe-côte sport santé de 37h, est composée de 35h de formation en centre, de 2 heures de classe virtuelle et de 4 séances en situation au sein d'une structure EPGV.

Le programme se découpe en 3 parties :

• Les fondamentaux

- Une présentation de l'activité
- La technique de longe-côte : maîtrise du matériel (longer avec ou sans pagaie ou avec des plaquettes), du geste efficace et ergonomique, des appuis, du déplacement dans l'eau, etc.

• La gestion et l'animation du groupe avec pour objectifs

- Concevoir des séances et/ou un programme de longe-côte sport santé répondant à des intentions éducatives
- Fixer des objectifs adaptés aux niveaux de pratique et aux attentes du public
- Permettre une pratique physique efficace pour la santé

• L'étude du milieu aquatique

- Reconnaissance et sécurisation d'un site de pratique
- Identification des risques aquatiques en lien avec la gestion d'un groupe ou de personnes en fonction du milieu
- Appropriation des techniques de préparation d'une sortie longe-côte
- Acquisition des techniques de sauvetage aquatique
- Appropriation des fondamentaux de la météo marine
- Point sur la réglementation d'encadrement de l'activité.

LES PRÉREQUIS POUR SE FORMER

- Être âgé de 18 ans au moins
- Être licencié à la FFEPGV- saison 2022-2023
- Être titulaire du PSC1 et de la formation Culture fédérale
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Avoir une grande aisance aquatique par toutes conditions météo.
- Posséder son propre équipement (combinaison, chaussons)



EN PRATIQUE

Formation Longe-Côte FFEPGV, du 22 au 26 mai à Saint-Cyr-sur-Mer.

Frais de formation et frais annexes : 30€ (frais de dossier), 740€ (prise en charge AFDAS ou employeur), 296€ (auto-financement), 120€ (frais d'hébergement les 4 nuits). Restauration à la charge du stagiaire.

Renseignements et inscriptions : COREG EPGV PACA Mail : paca@comite-epgv.fr

UNE RÉMUNÉRATION POSSIBLE SI...

Un animateur GV pourra encadrer contre rémunération des séances longe-côte s'il est titulaire d'un diplôme complémentaire tel que le Brevet national de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA) ou l'un des diplômes notifiés dans [l'annexe II-1 de l'article A. 212 du code du sport](#).

Clarisse Nénard

UN VENTRE TONIQUE AVANT L'ÉTÉ AVEC LA MÉTHODE HYPOPRESSIVE

« Faire des abdos » autrement et efficacement. La méthode hypopressive, popularisée par Bernadette de Gasquet, détricote les fausses croyances autour du travail abdominal. La pratique régulière de cette gymnastique abdominale, respectueuse du corps, du périnée et du dos, assure un ventre raffermi, plus tonique et une taille affinée.

Peut-être faites-vous partie de ces inconditionnels des « crunchs », convaincus que ces flexions du tronc vers le pubis sont la panacée pour abdominaux toniques et un ventre plat. En réalité, qui s'adonne à ce type d'exercices exerce un excès de pressions intra-abdominales vers l'avant et vers le bas, ce qui favorise plutôt un ventre bombé et proéminent. Pire, cela fatigue et fragilise le plancher pelvien (ou périnée, cet ensemble de muscles qui tapisse le bassin, soutient les viscères et responsable de la continence), exposant à des risques indésirables comme des fuites urinaires, des prolapsus (descente d'organes), des hernies...

Face à ce constat, une prise de conscience s'opère chez les éducateurs sportifs qui se forment à la méthode abdominale hypopressive, amenant à corriger les mauvaises habitudes de posture, de respiration et de placement, parfois prises en séances.

UNE MÉTHODE CENTRÉE SUR LE PÉRINÉE ET LE TRANSVERSE

Cette gymnastique, inventée par le Dr Marcel Caufriez et popularisée par le Dr Bernadette de Gasquet, décortique le fonctionnement des muscles de l'abdomen afin de solliciter de manière plus physiologique, sécuritaire et efficace la ceinture abdominale.

« Le principe de la méthode hypopressive est de travailler en conscience en normo pression, avec une respiration adaptée et une posture étirée », explique Guillaume Donnez, préparateur physique et formateur à la FFEPGV.

On comprend que les mouvements qui raccourcissent les grands droits sont à éviter car ils créent du volume musculaire sur la partie superficielle de l'abdomen et le projette en avant.

Les bases de la méthode abdominale hypopressive reposent sur des fondamentaux à intégrer avant chaque exercice :

- une posture d'auto-grandissement
- le « périnée-expire » : on se centre sur l'expiration. Avant d'expirer, on engage son périnée, comme pour se retenir d'une envie d'aller à la selle et d'uriner. Ensuite, on expire profondément par le nez en absorbant le nombril vers les lombaires.
- on inspire naturellement

UNE TECHNIQUE QUI AMINCIT

Ce travail par hypopression (remontée active du périnée) redresse le corps et aide à mincir. « Les abdos hypopressifs

apportent des effets esthétiques dans une vision sport-santé. La récurrence de l'entraînement rééduque et aide se réapproprié le transverse, à tonifier sa ceinture abdo-lombaire et à renforcer les muscles profonds du corps ». L'expiration forcée et puissante sur la co-contraction du périnée et du transverse resserre les tissus abdominaux comme une gaine. Pour raffermir et muscler son ventre, on mise sur des exercices qui ciblent « le grand droit en isométrie (en gainage), sans le raccourcir, en auto-grandissement, par exemple allongé sur le dos », précise l'expert.

UN PRÉALABLE À TOUTE PRATIQUE SPORTIVE

Pour les animateurs formés, cette méthode hypopressive transforme la manière d'enseigner. « Elle est un préalable à toute activité sportive, assure Guillaume Donnez. On repense complètement sa pratique et ses cours ». On éprouve aussi la fonctionnalité de la méthode au quotidien. « On ajuste sa posture dans une attitude de prophylaxie (prévention santé), d'auto-grandissement. En marchant, on se redresse, on engage le périnée et on expire consciemment, conseille Guillaume Donnez. Certes, ce n'est pas évident d'intégrer cette méthode, mais à force d'y porter son attention, ça devient naturel ».

Emilie Cailleau



LES BONNES RAISONS DE PRATIQUER AU GRAND AIR

En bordure de mer ou en forêt, sur des chemins plats ou escarpés, dans l'eau ou dans les escaliers... Les activités en extérieur ont le vent en poupe. Et c'est le moment de s'y mettre ou de s'y remettre ! Zoom sur nos sept pratiques "oxygène".

« De la randonnée à la course à pied, en passant par la marche active, la marche nordique, la marche dynamique, le long-côte (voir p 20) et le cross training, la FFEPGV propose toutes les activités pédestres, s'exclame Séverine Vidal, directrice technique nationale adjointe en charge des activités extérieures à la FFEPGV. Non seulement ce sont les plus demandées mais aussi les plus recommandées par les médecins. Marcher demeure l'activité physique la plus simple et la plus naturelle. [L'offre de l'EPGV](#) s'adapte à tous les âges, à tous les niveaux, et elle est progressive. On peut commencer avec la marche et finir avec la course à pied ou bien passer à la marche nordique... » Les activités de plein air et de pleine nature séduisent de plus en plus. Il faut dire qu'elles possèdent de nombreux bienfaits, aussi bien pour la santé mentale que physique.

LA RANDONNÉE

Activité de plaisir et de découverte, la randonnée pédestre (ou en raquette à neige l'hiver) se décline en deux niveaux. « Le premier niveau, encadré par des ABR1 (Accompagnateur Bénévole de Randonnée), se limite aux chemins ou itinéraires répertoriés, cotés de 1 à 3 pour le risque et la technique, et jusqu'à

4 pour l'effort, explique Séverine Vidal. Le deuxième niveau (ABR2) empreinte les sentiers et parcours répertoriés, cotés de 1 à 4 et jusqu'à 5 pour l'effort. »

Les bienfaits. La randonnée prévient les risques cardio-vasculaires, lutte contre le surpoids, améliore et entretient les muscles. « Le corps fournit un effort dit d'endurance », précise Céline Marlot, Conseiller Développement au Comité départemental EPGV de l'Isère (38).

Pour qui ? « La randonnée est à la portée de tout le monde. Elle ne requiert aucune qualité physique particulière, aucun apprentissage ni aucun matériel coûteux. »

LA MARCHÉ ACTIVE

« La marche active n'est pas une promenade, prévient Céline Marlot. On est bien sur une activité physique et sportive qui se pratique en zone rurale, urbaine, vallonnée. On n'est pas sur du terrain plat autour d'un stade. »

Les bienfaits. La marche active sollicite le corps dans son ensemble. « La posture, l'engagement de la sangle abdominale, le mouvement de bras, la pause et le déroulé du pied... Tout est lié », poursuit l'experte. Cette technique de marche entretient la condition physique générale

(cardio, renforcement musculaire et osseux, proprioception, équilibre, et mobilité des articulations) et ses capacités cognitives.

Pour qui ? La marche active s'adresse au plus grand nombre. Il existe peu de contre-indications.

LA MARCHÉ DYNAMIQUE

Prolongement de la marche nordique, le bungy pump offre davantage de travail musculaire à chaque planté de bâton avec son système de pompe amortissant. « On combine marche et séance de renforcement musculaire. Le bâton et la technique sont en lien avec la marche active, les formats de séances aussi. Justement la FFEPGV s'est différenciée des autres fédérations qui utilisent le bungy pump au service de la marche nordique. Nous c'est l'inverse » précise Céline Marlot.

Les bienfaits. Non traumatisante pour les articulations (poignets, coudes, épaules) car le bras reste fléchi, la pression exercée sur le bâton sollicite les muscles profonds en douceur, favorise un meilleur travail cardio-respiratoire et une consommation accrue des calories.



Pour qui ? Le bungee pump présente peu de contre-indications et peut être pratiqué par la majorité des marcheurs.

LA MARCHÉ NORDIQUE

Cette technique se trouve à mi-chemin entre la randonnée et le ski de fond. L'utilisation des bâtons, que l'on plante devant soi, en fait une activité très complète. « Le programme marche nordique sport santé de la FFEPGV propose deux niveaux : 5 à 12km pour les débutants et 12 à 25km pour les pratiquants intermédiaires et confirmés. »

Les bienfaits. « Les actions combinées des jambes et des bras, soulignées par les bâtons, contribuent à solliciter l'ensemble du système musculaire. » C'est aussi un excellent moyen de travailler sa posture.

Pour qui ? « Elle est ouverte à tous les publics et s'adapte à tous les niveaux de pratique. Nos animateurs sont formés à la pédagogie différenciée, » insiste Céline Marlot.

LA COURSE À PIED

Pour Cédric Henry, éducateur sportif à la FFEPGV à Lons-Le-Saunier (Jura), spécialisé en séances extérieures, la course à pied s'inscrit dans la continuité de la marche. « On permet aux pratiquants de se familiariser avec cette activité, d'assimiler la technique et les allures de course et de se renforcer avec la préparation physique générale, afin de pratiquer dans les meilleures conditions sans se blesser, ni se dégoûter. » Le programme Courir Sport Santé de décline dès lors en 3 niveaux : 5 km pour les débutants, 5 à 10 km pour les pratiquants intermédiaires et 10 à 21 km pour les plus confirmés.

Les bienfaits. Bien dosées et adaptées à soi, la marche et la course à pied améliorent les capacités cardio-respiratoires et neuromusculaires. Le cœur se fortifie et la circulation sanguine s'améliore. Côté ligne, on s'affine. Les abdominaux se dessinent.

Pour qui ? Le programme Courir sport santé

s'adresse à tous, aux débutants comme aux confirmés cherchant à perfectionner leur technique.

LE CROSS TRAINING SPORT SANTÉ

Entraînement croisé, le Cross Training Sport Santé (CTSS) vise l'amélioration de la condition physique globale. Il sollicite toutes les chaînes musculaires (renforcement musculaire) ainsi que les articulations en développant leur mobilité. « Ce travail de préparation physique ludique avec ses challenges complète parfaitement bien les activités extérieures, » souligne Cédric Henry, également formateur pour les formations CQP et filières internes FFEPGV. Avec ou sans petit matériel, en utilisant l'équipement urbain (bancs, trottoirs, petits murets), c'est la créativité de l'animateur qui fait la richesse du cours. »

Les bienfaits. Force, souplesse, coordination, équilibre... On travaille toutes les qualités physiques afin de renforcer l'endurance et de développer la masse musculaire. Le corps devient plus tonique et s'adapte plus facilement à n'importe quel effort que l'on peut rencontrer en course à pied, trail, marche nordique, marche active, longe-côte ou dans la vie quotidienne.

Pour qui ? Une session de CTSS s'adapte aux niveaux et aux objectifs de chacun. « Jeune cadre dynamique ou jeune senior, on adapte l'intensité et la difficulté des

exercices en fonction de chaque individu, » conclut Cédric Henry.

LE LONGE CÔTE

Nul besoin de savoir nager pour s'adonner à la randonnée aquatique (voir [Côté club 59](#)). Avec de l'eau à la poitrine, on marche en longeant la côte. On s'aide parfois des bras, d'une pagaie ou de plaquettes. « Comme pour la marche nordique, on effectue de grandes fentes, un déroulé du pied avec une poussée sur les orteils, explique Valérie Roucayrol, animatrice GV à Soulac-sur-Mer (Gironde). Avec les bras, on réalise un demi-crawl ou la rame du surf. »

Les bienfaits. Dans l'eau, la gravité est réduite. L'impact au sol est amoindri. Les articulations et la colonne vertébrale sont soulagées du poids du corps... En jouant avec la résistance de l'eau, on se muscle, on remodèle l'ensemble du corps, on favorise la circulation sanguine et on améliore le drainage lymphatique.

Pour qui ? « Les trois niveaux de cours sont construits pour permettre à tous de pratiquer. Quel que soit son âge, son poids, ses pathologies. Seul bémol pour les personnes atteintes du syndrome de Raynaud », un trouble de la circulation sanguine qui peut s'aggraver dans une eau froide, précise Valérie Roucayrol.



GÉVÉDIT un service + EPGV

Exceptionnel! PRIX & CONFORT



+ Avec sangle de transport

TAPIS CONFORT MAT Ép. 1 cm & TAPIS CONFORT GYM Ép. 1,5 cm

Tapis au confort exceptionnel en mousse NBR. Deux œillets plastiques à fort recouvrement. Logo Vitafédé favorisant l'identité fédérale. Disponible en deux épaisseurs 1 cm ou 1,5 cm et en deux longueurs 140 cm ou 180 cm. Tapis livrés avec sangle de transport.



A partir de
9,70€
L'unité



Réf.	CONFORT MAT	Dimension	L'unité	
1 190105	Turquoise	140 x 60 x 1 cm	14,95€	9,70 €
190106	Violet	180 x 60 x 1 cm	16,95€	10,95 €

-35%

Réf.	CONFORT GYM	Dimension	L'unité	
2 190094	Vert lime	140 x 60 x 1,5 cm	17,95€	11,65 €

-35%

OFFRE SPÉCIALE JUSQU'AU 30.06.2023

-15%

-20%

-10%

-40%

-60%

-50%

-20%

-70%

-45%

-30%

-15%

Découvrez vite
**LES OFFRES
SPÉCIALES
QUI VOUS SONT
RÉSERVÉES**
jusqu'au 30 juin 2023



**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 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