

OPTION SPORT SANTÉ

LE JOURNAL DES LICENCIÉS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

ÉDITION AQUITAINE



Sport & activité physique

BOUGER SOLIDAIRE AVEC L'EPGV !

Ici, chacun est le bienvenu quels que soient son âge, sa condition physique ou sociale.

Sport & bien-être

LA RESPIRATION UNE FUSÉE À 3 ÉTAGES

Pratique sportive, gestion du stress, sommeil... Bien respirer rime avec santé !



« **L**e mouvement EPGV s'est fondé sur une valeur forte et universelle : la solidarité.

C'est celle que nous manifestons envers nos concitoyens, avec l'enjeu de partager une activité sportive de bien-être et de plaisir, avec la volonté de n'exclure personne de nos pratiques, de ne privilégier quiconque. A l'EPGV, dans tous les clubs d'Aquitaine, venez comme vous êtes. Vous y serez accueilli pour vous-même, avec compréhension et simplicité.

Mais c'est aussi, la fraternité qui existe au sein même de notre réseau, notre mouvement comme nous l'appelons. Entre les clubs, entre les Comités Départementaux et Régionaux, entre les adhérents, les dirigeants, les animateurs et tous les bénévoles. Récemment illustrée en Aquitaine par le Comité Régional et le Comité Départemental des Landes, cette solidarité nous permet encore aujourd'hui de nous développer et de nous entraider dans nos missions quotidiennes, qu'elles soient administratives, techniques ou autre.

Dans ce sens, faire partie d'une fédération, c'est accepter son rôle de mutualisation. Le développement et la réussite des uns participent à l'accompagnement et à l'escorte des autres, pour que nous puissions grandir tous ensemble.

Et quand les moyens nous le permettent, nous soutenons des causes telles que l'Unicef ou le Téléthon. C'est notre devoir et notre mission de service aux publics, à tous les publics !



Françoise SAUVAGEOT,
Présidente de la Fédération
Française EPGV



Christian Chartier,
Président du Comité
Régional EPGV d'Aquitaine

OPTION SPORT SANTÉ

Journal officiel de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) : 46-48 rue de Lagny, 93100 Montreuil / Tel. : 01 41 72 26 00 / Fax : 01 41 72 26 04 / Email : contact@ffepgv.fr / Site internet : www.sport-sante.fr

Directrice de la publication et de la rédaction : Françoise Sauvageot, Présidente de la FFEPGV / Coordination rédactionnelle : Stéphanie Alperovitch (Sport Intelligence) / Journalistes : Claire Burgain (SapienSapiens), Stéphanie Darzon, Claire Goutines / Comité de lecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Annie Pedrero, Nicolas Muller, Florentine Valton / Coordinateur régional : Véronique Bauret / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Imprimé en France / Imprimeur : JF Impression (34) / Photos et illustrations : Comités et Clubs, Shutterstock / Couverture : FX Wiart

Ce magazine est imprimé sur papier 100% fibres recyclées post-consommation

Solidarité

BOUGEONS POUR QU'ILS JOUENT



L'opération de solidarité au profit de l'Unicef se tient, cette année, les 17 et 18 mai. À cette occasion, bon nombre de Comités et

d'associations EPGV organisent, conjointement avec les bénévoles de l'Unicef, des animations sportives et festives, mais aussi éducatives et solidaires ouvertes à toutes et tous. Ensemble, mobilisons-nous pour les enfants du monde !

Média



L'EPGV À LA UNE

Plus de 91 médias (presse, radio, Internet) ont parlé de la FFEPGV durant le 1^{er} trimestre 2014 et diffusé les résultats de notre Baromètre Sport Santé annuel, qui fait le point sur la relation qu'entretiennent les Français avec leur forme, leur santé et avec l'activité physique et sportive.

VOTRE MAGAZINE EST AUSSI INTERACTIF !



Flashez ce QR Code et accédez à plus d'infos en ligne via votre téléphone portable.

Le QR Code se lit grâce à « une application de lecture », autrement dit un lecteur de code-barres. Si ce n'est pas déjà fait, téléchargez une application de ce type sur votre Smartphone. La lecture d'un QR Code est ensuite très simple. Ouvrez l'application dédiée et visez le QR Code avec l'appareil photo de votre téléphone portable. L'application « lit » le QR Code et ouvre la page Web où se trouve le contenu que l'on vous propose.



En cliquant sur cette icône avec votre souris, accédez à des photos complémentaires sur le même sujet.



En cliquant sur ce symbole avec votre souris, découvrez une vidéo en lien avec la même thématique.



Lot-et-Garonne

COMMENT TRIPLER LES EFFECTIFS ?

Pour répondre à cette question, il suffit d'interroger Stéphanie Lescieux-Szuptar... Depuis plusieurs années, le club où elle est animatrice, Meilhan en Forme (47), n'était plus affilié à aucune fédération. Le nombre d'adhésions remontant, Stéphanie parle de la FFEPGV et l'association s'affilie à la rentrée 2013. Un événement a certainement précipité cette décision. En juin dernier, lors de la Fête de la musique, l'atelier gymnastique mené par Stéphanie assure l'animation : démonstration de Zumba® en partenariat avec l'école de musique, et danses pendant le karaoké en fin de soirée. Les résultats sont fulgurants pour la notoriété du club de Meilhan-sur-Garonne. De 30 licenciés, la section gymnastique passe à 93, avec des cours de Zumba®, de gym adultes et surtout l'ouverture de séances pour les enfants. Séduite par le dynamisme de Stéphanie, Madame la Maire l'a sollicitée pour intervenir pendant le temps d'accueil périscolaire.

Gironde

DÉJÀ PLUSIEURS CLUBS LABELLISÉS EN GIRONDE

Lorsqu'en novembre, le Comité Départemental EPGV présente le nouveau Label Qualité Club en assemblée générale, les réactions ne se font pas attendre ! Immédiatement, plusieurs associations se renseignent et demandent leur labellisation. « Les premiers clubs que nous avons rencontrés répondaient parfaitement aux 10 critères obligatoires et à la grande majorité des 25 critères optionnels, et depuis, nous voyons régulièrement d'autres candidats », note avec satisfaction Martine Rebiffe, présidente du Comité Départemental. Pour elle, ces rencontres sont une excellente occasion d'échanger sur le fonctionnement du club, de faire un point sur les formations existantes et les aides disponibles. « Nous sommes prêts à accompagner ceux qui ne sont pas encore labellisés mais qui souhaitent entrer dans cette démarche. Par exemple, nous disposons de modèles d'enquêtes de satisfaction à mener auprès des adhérents, de règlement intérieur s'il n'en existe pas, de conseils pour tenir une assemblée générale... ». Le Label Qualité Club, un bel objectif pour les clubs qui souhaitent progresser et le faire savoir auprès de leurs adhérents et partenaires.



Pyrénées-Atlantiques

MARCHE NORDIQUE AU SUD

Diversification en vue pour les clubs EPGV des Pyrénées-Atlantiques. Autour d'Anglet, Biarritz, Boucau ou Bayonne, des séances de marche nordique devraient voir le jour dès la rentrée. Trois animateurs sportifs viennent de suivre la formation fédérale Marche Nordique Sport Santé et proposent désormais aux clubs EPGV de la région de pratiquer cette forme de marche avec bâtons. En avant-première, le Comité Départemental EPGV avait organisé un après-midi découverte en avril dernier, réunissant des licenciés de clubs ainsi que des non-licenciés, informés par les médias locaux. Souhaitons que les participants, séduits par l'expérience, inscrivent la marche nordique parmi leurs bonnes résolutions de rentrée !

Dordogne

35 NOUVEAUX ADHÉRENTS

Gros recrutement pour l'association L'Espérance Mareuilaise ! Dès son arrivée à Mareuil-sur-Belle (24), Violaine Debien, titulaire du CQP ALS (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif), a ouvert une section gymnastique avec un cours enfants (4/6 ans) et 2 cours seniors.

Bilan : 35 adhérents supplémentaires pour cette association qui vient de fêter ses 90 ans. En projet, un autre cours enfants et des ateliers Equilibre.



Les 4/6 ans de la section gym.



Parmi les projets de Violaine, l'ouverture d'ateliers d'ateliers Equilibre.

Landes

LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ ET SES RISQUES



Depuis février, les clubs GV St-Pierre-du-Mont (40) et Passion Line Dance (40) multiplient les sollicitations à destination des populations à risque, que sont les personnes en surpoids ou souffrant de pathologies cardio-vasculaires. En nouant de solides partenariats avec les prescripteurs médicaux (cardiologues, nutritionnistes) et collectivités locales, ces deux associations sportives ont mis toutes les chances de leur côté pour attirer les personnes trop sédentaires. L'offre développée est séduisante : nombreux créneaux horaires, séances en intérieur ou extérieur dans les deux communes, et activités adaptées : gym avec une animatrice formée APA (Activités Physiques Adaptées) et Obésité, marche nordique, programme Acti'March®, cours assurés par un animateur formé APA et Cardiovasculaire, etc. Au-delà des séances découvertes organisées au printemps, l'objectif est bien de transformer durablement les habitudes de vie pour amener les participants vers une pratique Sport Santé régulière et bénéfique.

Événement

DESTINATION SPORT SANTÉ

Top départ pour la tournée événementielle 2014 de la FFEPGV ! Cette année, elle fera escale au cours des mois de mai et juin à Arconnay (61), Le Mans (72), Anglet (64), Saint-Quentin (80), Chauray (79) et Flers-de-l'Orne (61). Sur chaque site, pendant deux jours, un stand spécialement conçu va être déployé au cœur d'une galerie marchande d'un centre commercial.

L'objectif ? Informer le public sur les bienfaits du sport et l'inviter à participer à des animations. Les visiteurs seront accueillis sur un espace réparti en trois zones : un pôle «tests» de condition physique, un pôle «informations» avec notamment tous les lieux de pratique EPGV, et un pôle «démonstrations & animations».

Retrouvez tous les renseignements pratiques sur www.sport-sante.fr



MILITANTS ASSOCIATIFS

Bénévoles ou salariés, dirigeants ou animateurs, à Bordeaux ou dans la campagne lot-et-garonnaise, toutes et tous portent nos clubs et nos valeurs. Deux exemples pour saluer l'action de ces militants du Sport Santé.

L'AQUITAINE EST LA 5^{ÈME} RÉGION EN TERMES DE LICENCIÉS.

Bravo et merci à tous les acteurs de l'EPGV !

Marie-Claude Duriec, 60 ans

Animatrice depuis 1985 dans différentes associations rurales de Dordogne, Marie-Claude parcourt parfois plus de 60 km aller-retour pour dispenser ses cours. « **Et je suis rarement absente** », sourit-elle. Pourtant, Marie-Claude officie bénévolement depuis presque 30 ans. « **J'ai commencé dans mon village, attirée par les valeurs et la pédagogie de la FFEPGV.** » Aujourd'hui, l'animatrice donne 12 heures de cours par semaine, travaille au secrétariat du Comité Départemental EPGV et gère la bibliothèque destinée aux animateurs, toujours bénévolement. « **L'animation est pour moi un partage de valeurs et de savoirs. Certains clubs ne pourraient prendre en charge mon salaire. Or, c'est important de maintenir ces associations, et donc le lien social dans nos villages.** »



Marie-Claude Duriec, 30 ans de bénévolat

Léonor Belvoy, 55 ans

Paris, un emploi chez LVMH, un enfant..., Léonor n'a pas le loisir de pousser la porte d'une association. Il y a 4 ans pourtant, lorsqu'elle s'installe à Sabres (40), elle s'investit dans la vie associative : atelier d'écriture, collectif pour replanter les arbres... et la GV Sabres. « **Je me suis inscrite comme pratiquante il y a un an et demi. Puis on m'a proposé la direction.** » Léonor hésite. Elle doute de ses compétences. Mais finalement... « **je suis présidente depuis la rentrée dernière. Je passe en parallèle le Certificat de Formation à la Gestion Associative** ». Et elle réfléchit à de nouvelles offres pour le club : ouverture de cours enfants, de séances Gym'Après Cancer®... Son objectif : lutter contre la précarité. « **Je pense qu'une association peut agir pour l'emploi... Mais je n'en suis pas encore là. Pour l'heure, j'apprends.** »



Léonor Belvoy, épanouie par l'investissement associatif

● Par Claire Burgain

ET AUSSI...

Nous n'avons pu portraiturer ici tous les militants aquitains. Mais nous aurions pu citer Marthe Lapeyre, 92 ans, présidente d'un club près d'Agen pendant plus de 30 ans, ou encore Chrystel Lasserre-Claude et Marie-France Mathurin, animatrices dans les Pyrénées-Atlantiques et en Gironde, toutes deux très impliquées dans les commissions techniques.

BOUGER SOLIDAIRE... AVEC L'EPGV !

Valeur fondatrice, la solidarité s'exprime à tous les niveaux de la Fédération. En Aquitaine, elle prend différentes formes, que ce soit lors de manifestations ponctuelles ou quotidiennement, au sein des clubs.

Mardi 17 heures, hôpital thermal de Dax (40). Comme chaque semaine depuis 6 ans, Martine Vignoles, animatrice EPGV, donne des cours de gymnastique adaptée à des personnes atteintes de cancer ou en phase de rémission. Des séances dispensées bénévolement, dans le cadre d'un partenariat avec l'antenne locale de la Ligue contre le cancer.

« La solidarité, c'est accueillir l'autre aussi dans les moments difficiles, explique Jeanine Faivre, présidente du Comité Départemental EPGV des Landes, à l'initiative de cette action. Et nous y tenons beaucoup. C'est en effet une valeur fondatrice de la FFEPGV. » « Cela fait partie de nos priorités, renchérit Martine Burgel, conseillère formation et développement en Gironde. Beaucoup de nos clubs prévoient des tarifs préférentiels, des paiements échelonnés... L'objectif est bien de permettre l'accès à la pratique sportive au plus grand nombre. »

Offrir l'accès au sport pour tous

Pour s'en convaincre, il suffit d'ouvrir le livre de comptes de l'association Léo Gym, à Léognan (33). Une ligne budgétaire, dédiée à la solidarité, y indique 400€. **« Cette somme nous permet d'aider les personnes en situation difficile, pour qu'elles poursuivent une activité physique, explique Michèle Dinet, la dirigeante. Par exemple, on offre la licence aux enfants dont les parents ont des soucis financiers. Ou à des jeunes étudiants. »** Ici toutefois, pas de dossier, ni de commission. Cela se fait discrètement et sans formalité. **« Quand ces personnes retrouvent une situation plus stable, elles viennent régler leur licence. »**

Même état d'esprit à Périgueux (24), dans l'Association Culturelle et Sportive du Gour de l'Arche, un quartier populaire de la ville. Philippe Rey dirige ce petit club d'une



▶▶ trentaine de seniors depuis 14 ans. **« Nos cours sont gratuits. Seules la licence et l'adhésion sont à la charge des pratiquants. »** Le club organise également deux vide-greniers annuels, dont les bénéfices servent au Téléthon ou à l'organisation d'une sortie (Walibi, Futuroscope...) pour les familles du quartier. **« La pédagogie, telle que je la conçois, est déjà un acte de solidarité, explique Philippe Rey. On travaille en binôme, chacun aidant l'autre dans l'exécution des mouvements. Le but n'est pas d'être le meilleur, mais de donner son maximum pour aider l'autre. »**

Cette enveloppe « solidarité » a un but : que tout le monde puisse faire du sport !
Michèle Dinet

Entraide

C'est aussi au quotidien que s'exprime cette solidarité propre à la FFEPGV : s'enquérir de la santé d'un absent, covoiter les personnes sans moyen de locomotion... **« Elle prend différentes formes, explique Jeanine Faivre. Convivialité, entraide... Lors des inondations dans les Landes, les clubs se sont mutuellement aidés, pour nettoyer, remettre le matériel en état. »**

Autre exemple à Léognan, où depuis 20 ans, le club accueille Corinne Joyeux, une pratiquante malvoyante. Cette femme peut suivre les cours classiques grâce à la solidarité qui s'y est mise en place. **« J'essaie au maximum d'être autonome. Mais lorsqu'il y a des mouvements avec déplacements, quelqu'un me guide, me donne le bras. Certaines personnes ont également proposé, spontanément, de me conduire aux cours. Cela me permet de faire du sport, comme tout le monde, et de me sentir bien. »**

● Par Claire Burgain

LE SPORT POUR APPRENDRE LA SOLIDARITÉ

Le Comité Départemental EPGV des Landes et l'antenne locale de l'UNICEF s'associent au programme national « Bougeons pour qu'ils jouent », mené par la Fédération et l'association de défense des droits de l'enfant. Ils organisent ce mois de mai deux journées multisports, destinées aux enfants.

Cette manifestation sportive et festive vise à les sensibiliser aux enjeux de la solidarité. **« Notre but, explique Jeanine Faivre, est de leur apprendre que tous les enfants n'ont pas les mêmes chances. Un message que le sport permet de faire passer. Et peut-être eux-mêmes à l'initiative d'actions de solidarité dans leur entourage. »**

ALLER+LOIN

Associée à l'opération « Bougeons pour qu'ils jouent », la centrale d'achats Gévédit s'était engagée à reverser 2€ à l'Unicef pour l'achat d'un certain modèle de tennis.



Bilan : 1862 paires vendues, soit 3724€ remis à l'Unicef !

> www.unicef.fr

LA RESPIRATION, UNE FUSÉE À 3 ÉTAGES

Nous respirons tellement naturellement... que nous n'y pensons pas, sauf lorsqu'un méchant point de côté nous rappelle à l'ordre. Pourtant, la respiration est au cœur de notre quotidien : pratique sportive, gestion du stress, sommeil... Bien respirer rime avec santé.

La respiration est l'un des paramètres majeurs du fonctionnement de notre corps et les expressions populaires reflètent souvent des réalités scientifiques. « Besoin de changer d'air », « laisse-moi respirer », « c'est une bouffée d'oxygène »... Ces nombreuses références traduisent bien l'importance du mouvement des poumons dans nos vies. Et pour cause : physiologiquement, c'est par la respiration que se font les échanges avec l'extérieur. L'inspiration va puiser dans l'air ambiant l'oxygène nécessaire, véhiculé ensuite par le sang jusqu'aux cellules. L'expiration, quant à elle, se charge de rejeter les déchets sous forme de gaz carbonique. Voilà pour un fonctionnement vital « minimum ». Mais tous les sportifs le savent, la respiration est essentielle pour permettre au cœur de s'adapter à l'effort physique.

« Le système respiratoire, via les mouvements du diaphragme placé au centre du tronc, donne un rythme fondamental au corps humain : il permet de garder l'élasticité des tissus, de lutter contre une mauvaise digestion » explique Anabelle Prawerman, ostéopathe. ▶▶

Nous effectuons en moyenne
23 000
respirations par jour !



SPORT ET RESPIRATION

S'il n'y a pas de règle, les entraîneurs sportifs s'accordent sur la nécessité de ne pas négliger la respiration au profit de l'effort lui-même. Au minimum, il faut se concentrer sur la respiration qui part du bas vers le haut, avoir une sangle abdominale tonique mais souple et expirer de manière à libérer de la place dans les poumons. Pour la course, par exemple, il est recommandé d'avoir une expiration deux à trois fois plus longue que l'inspiration !

Autre précieux conseil :

ne pas bloquer la respiration. En général, il vaut mieux expirer sur l'effort et non l'inverse, notamment pour les activités de renforcement musculaire. Mais ce n'est pas vrai pour tous les efforts : l'inspiration étant énergisante, elle est parfois intéressante pour un effort important.

▶▶ Cette ancienne athlète de haut niveau et entraîneur sportif fait souvent appel au yoga et à ses postures, qui insistent sur la respiration. « *Ma philosophie, c'est de travailler la liberté du mouvement respiratoire pour qu'il n'y ait pas de résistance lorsqu'on a un effort à faire. Comme on se lave les dents tous les jours, il faudrait faire un exercice quotidien pour maintenir sa capacité respiratoire. Avec une pratique régulière, les poumons s'ouvriraient davantage.* »

Faire bouger ses côtes

Anabelle le remarque souvent, un sportif qui n'a pas conscience de sa respiration va penser à inspirer mais oublie d'expirer profondément : il y a alors moins de place dans les poumons pour la prochaine oxygénation, avec à la clé risques de fatigue, de points de côté, de crampes. « *La respiration profonde -semblable à celle que l'on fait en baillant- se fait sur 3 niveaux, nous dit-elle, et toujours du bas vers le haut : abdomen, côtes basses et poitrine. On étire ainsi les muscles intercostaux, qui perdent leur souplesse avec l'âge.* »

Chez les personnes sédentaires ou vieillissantes, les bienfaits de ces exercices sont immédiats. Et si l'on prenait l'habitude, chez soi, au bureau ou avant le sport, de solliciter davantage ces muscles insoupçonnés, en méditant sur la sagesse de ce proverbe latin : « *Tant que je respire, j'espère* » ? ● Par Claire Goutines

À chaque respiration dite normale,
0,5 litre
d'air environ est inspiré puis expiré.

Un volume qui peut s'élever jusqu'à 2 litres lors d'une respiration profonde. Même après une expiration poussée, un peu plus d'1 litre d'air reste encore dans les poumons !

Exercice 1

CONSCIENTISER LES 3 ÉTAGES

D'abord allongé, puis assis :



1 On gonfle l'abdomen.

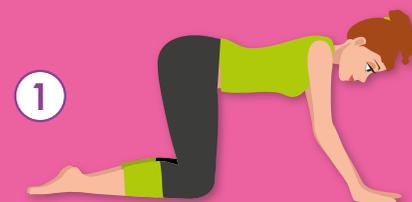
2 Puis, on met les mains sur les côtes pour voir si elles s'écartent.

3 Et, enfin sur la poitrine qui monte avec les côtes hautes.

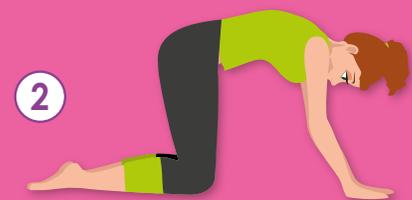
Exercice 2

FAIRE LE CHAT

Un des grands classiques du yoga, la posture du chat permet de mobiliser la colonne vertébrale et d'atteindre cette fameuse souplesse de l'appareil respiratoire.



1 À 4 pattes, bras et jambes calés sur la largeur des épaules : sur l'inspiration le bassin est vers le sol, la colonne remonte en cambrure. Les côtes s'écartent.



2 Puis on expire, on enroule en rétroversion avec le dos en arrondi vers le plafond ; les côtes se resserrent.

ALLER+LOIN



◀ TOUT SAVOIR SUR LES MÉCANISMES DE LA RESPIRATION et les chiffres de la capacité pulmonaire selon les activités.
▶ www.liguepulmonaire.ch



YOGA,
MANUEL PRATIQUE
Jacques Choque /
Éditions Amphora /
▶ www.ed-amphora.fr

