

côté club

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS

Actualités Clubs

**Nos bénévoles
à l'honneur**

Sport-Santé

**Mieux vivre
avec le diabète**

Animateurs

Cap sur la randonnée

#58

NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2022



Fédération Française
EPGV

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 "

Si vous avez suivi nos conseils prodigués dans le précédent Côté Club sur la façon de lutter contre le blues de l'automne, je sais vous trouver ici aujourd'hui en forme et avec le moral, malgré une rentrée qui j'imagine a été chargée pour toutes et tous. Et vous auriez bien raison d'avoir le moral car, selon les premiers retours des forums des associations, cette rentrée 2022-23 a marqué le retour de nombreux pratiquants dans vos clubs.

Nous avons terminé la saison dernière avec près de 360 000 licenciés. Un nombre qui fait de la FFEPGV la 7^e fédération sportive toutes fédérations confondues. Une reconquête que, j'espère, nous poursuivrons cette saison tous ensemble.

Je tiens donc à vous remercier chaleureusement du temps et de l'énergie que vous consacrez à notre belle fédération. Des remerciements appuyés dans ce numéro par hommage au travail bénévole, puisque nous célébrerons le 5 décembre prochain, la Journée Mondiale du Bénévolat.

Maintenant, après l'automne, voici que l'hiver approche à grands pas. Une fois encore, Côté Club vous livre ses conseils pour adapter votre pratique d'activité physique et bien d'autres articles utiles à la gestion de votre activité ou de votre structure. Il vous incite également, avec un focus sur l'activité de randonnée, à ne pas rester enfermés en salle.

En effet, à l'heure où nous espérons être à l'abri d'un mauvais rebond sanitaire, la crise énergétique pourrait prochainement limiter l'ouverture de certaines de nos salles d'activité physique. La pratique extérieure révèle son formidable potentiel !

Accessible à tous les publics et à tous les niveaux, praticable toute l'année et en tous lieux, et presque par tous temps, libérée des contraintes sanitaires ou administratives, et surtout bonne pour notre santé, pour notre bien-être et notre mental, l'univers "Oxygène" très complet de la FFEPGV offre de belles perspectives, à la fois pour le développement métier d'animateur que pour celui de nos associations. Animateurs, animatrices, dirigeants et dirigeantes de clubs, je ne saurais donc trop vous inciter à sortir "respirer la santé" si l'occasion vous est donnée.

Bonne fin d'année à vous

Marilyne Colombo
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB
#58 NOVEMBRE /
DÉCEMBRE 2022

Côté Club - Le magazine de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire
46/48 rue de Lagny
93100 Montreuil
Tél. : 01 41 72 26 00
E-mail : communication@ffepgv.fr
www.ffepgv.fr

Directrice de la publication :
Marilyne Colombo,
Présidente de la FFEPGV
Coordination éditoriale :
Emilie Cailleau
Secrétariat de rédaction :
Agence Comquest

Rédacteurs :
Emilie Cailleau, Clarisse Nénard, Vincent Rousselet-Blanc

Ont participé à ce numéro :
Juliette Bardj (Service Vie Associative)

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

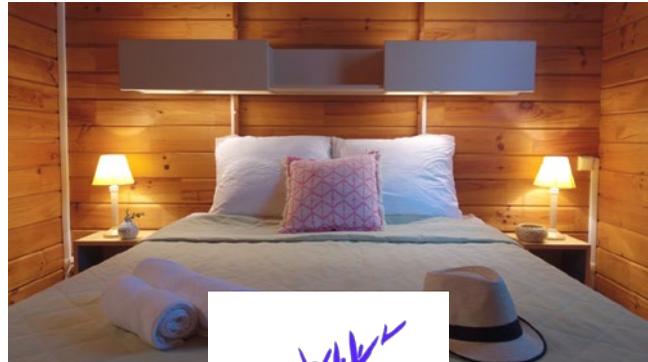
Conception et réalisation :
Agence Comquest

CPPAP n° 0624 G 91396
Dépôt légal : n°58,
Novembre/Décembre 2022 -
ISSN : 2258-062X

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



Là où tout commence...



VOS AVANTAGES ADHÉRENT



SÉJOURS INDIVIDUELS*

➤ **jusqu'à 25 %***
de réduction

avec le code partenaire 23550

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS INDIVIDUELS :

04 73 43 00 43
vvf-villages.org

SÉJOURS GROUPES**

(à partir de 10 adultes)

➤ **5 %*** de réduction
+ 1 gratuité pour 20 adultes payants
+ Gratuité des frais de dossier

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS GROUPES :

04 73 43 00 01
vvf-groupes.fr

* Offres soumises à conditions, nous consulter.

** Avantages Groupes pour des séjours en tout compris, pension complète ou demi-pension. Pour plus de détails nous consulter.

SOMMAIRE



Actualités

Actualités fédérales

- 6. Le CQP ALS fait peau neuve
- 7. FFEPGV – Téléthon : un partenariat musclé

Actualités comités / clubs

- 8. Coreg Corse : un jumelage contre le cancer

Joyeux anniversaire !

Ça bouge à la FFEPGV !

- 9. La GV tient forum
- 10. Ces si chers bénévoles...
- 12. La fédération aux couleurs d'Octobre rose !



Tendances

Responsabilité Sociale et Environnementale

- 13. Codep 69 : et si on réutilisait le matériel ?

Vie Associative et Juridique

- 14. Violences sexuelles : la FFEPGV s'engage

Sport-Santé

- 16. Activité physique : mieux vivre avec le diabète

Animateurs

- 18. Randonnée : le sport-santé grandeur nature
- 20. Tous nos conseils pour continuer sa pratique en hiver
- 22. Bien Vieillir Équilibre : prévenir les chutes chez les seniors



LE CQP ALS FAIT PEAU NEUVE

Format digitalisé, volume horaire élargi, contenus repensés avec un focus sur le projet professionnel... Dans sa nouvelle version du Certificat de qualification professionnelle d'animateur de loisir sportif (CQP ALS), la FFEPGV s'active pour former au mieux les futurs animateurs... Et les fidéliser par l'emploi au sein du réseau EPGV une fois le sésame en poche.

QUOI DE NEUF DANS CETTE NOUVELLE VERSION ?

Pour donner envie d'animer dans un des 5 000 clubs affiliés à l'EPGV, la formation accompagne individuellement chaque stagiaire dans la mise en oeuvre de son projet professionnel. Parmi les innovations à travers lesquelles l'EPGV imprime sa singularité :

Un CQP digitalisé

Avec un format mêlant des sessions de formation en présentiel et du e-learning (enseignement à distance et classes virtuelles), les futurs animateurs organisent leur temps d'apprentissage au gré de leur emploi du temps et de leurs contraintes professionnelles en souplesse. Cours interactifs, animations, quizz...L'apprenant avance à son rythme et sans lassitude. L'offre de contenus variées est disponible sur la plateforme d'apprentissage Sporteef pour l'ensemble des 16 organismes de formation régionaux affiliés à l'EPGV. « Nous sommes la seule fédération délégataire du CQP à proposer ce format mixte », souligne Sébastien Desbenoit, Cadre Technique National (CTN) à la FFEPGV.

Des blocs de compétence étoffés

Sur les 3 blocs de compétence, le premier est consacré à la préparation et l'animation

d'un cycle de séances. Dans le second bloc, les stagiaires explorent les ficelles du bon communicant. « On apprend à organiser, informer et communiquer autour de ses activités. Par exemple, si on souhaite promouvoir l'offre de pratique d'une structure associative, on apprend à s'adresser à son club via les médias digitaux », développe Sébastien Desbenoit.

Un tutorat long de la formation

Autre nouveauté, le module 3 valorise davantage le projet professionnel. « On accompagne les stagiaires à construire et consolider leur projet en fonction de leur singularité, de leurs envies ». Point fort de ce CQP, le stagiaire est guidé par un tuteur en contact direct avec l'équipe pédagogique. « Les tuteurs constituent une clé de voûte de notre dispositif de formation qui garantit un accompagnement personnalisé et de proximité du stagiaire ». Dans la quête de leur structure d'alternance par exemple, les animateurs pourront se faire aiguiller par les conseillers de développement des Codep. « L'idée est de fidéliser les animateurs. Si on leur donne satisfaction lors de leur stage et de leur expérience de formation, on augmente nos chances de les faire travailler dans notre réseau », affirme le CTN.

241

C'est le nombre total d'heures de formation du CQP ALS (161 en présentiel / 80 h en alternance)

Un accompagnement vers l'emploi

Une fois diplômé, l'animateur bénéficie d'une aide dans sa recherche d'emploi. Là aussi, les conseillers de développement sont les interlocuteurs privilégiés qui mettent en relation avec les clubs de leur département. Ils peuvent aussi les épauler dans la création d'un club GV. Autre option pour les fraîchement diplômés : se perfectionner. « Le CQP ne rend pas expert. Si on veut évoluer professionnellement et renforcer ses compétences, la fédération propose un continuum de formations complémentaires vers d'autres disciplines (pilates, yoga, bungy pump...) ou vers des publics spécifiques », précise Sébastien Desbenoit. Les perspectives professionnelles à l'EPGV dépassent le cadre de l'animation sportive : « Quand on se forme chez nous, on peut aussi évoluer en devenant tuteur, évaluateur et formateur », conclut le Cadre Technique National.

Emilie Cailleau



FFEPGV - TÉLÉTHON : UN PARTENARIAT MUSCLÉ

Depuis plus de 35 ans maintenant, le Téléthon représente l'un des plus importants événements solidaire et caritatif du pays. Événement qui a encore permis de récolter l'an dernier, 85 933 166 euros, dont près de 50 000 euros recueillis lors des actions mises en place sur le terrain par une soixantaine de clubs GV. L'édition 2022, les 2 et 3 décembre prochains, avec Kev Adams comme parrain, marque aussi le 21^e anniversaire du partenariat engagé avec la FFEPGV avec le Téléthon. Un partenariat qui prend de plus en plus de sens, tant les activités menées par l'AFM-Téléthon résonnent comme une évidence au regard de la nature de notre axe Sport-Santé. Et tout particulièrement les activités de recherches scientifiques de l'Institut de Myologie, créé par l'AFM-Téléthon en 1996.

639 MUSCLES À BICHONNER

Pectoraux, deltoïdes, trapèzes, biceps et triceps, dorsaux, quadriceps, fessiers, abdos, avant-bras, mollets, ischio-jambiers ou encore muscle cardiaque... La liste est longue - notre corps possède 639 muscles - et certains d'entre eux doivent obligatoirement vous dire quelque chose tant vous les sollicitez lors de la pratique GV. Une sollicitation nécessaire : nombreuses de nos activités et fonctions vitales en dépendent. « Le muscle est un vrai enjeu de santé publique car il nous concerne tous, explique le Pr Bertrand Fontaine, directeur scientifique et médical de l'Institut. L'Institut de Myologie, qui touche à l'étude scientifique et médicale du muscle, est un centre expert créé grâce aux dons du Téléthon. Il permet d'apporter aux patients à la fois les soins, les résultats de la recherche, et maintenant les essais thérapeutiques, qui vont conduire, dans les années qui viennent à une révolution pour les patients atteints, notamment, de maladies neuro-musculaires. Mais l'Institut s'intéresse aussi au muscle dans tous ses états ».

En contribuant à le faire travailler, à le développer et à l'entretenir tout au long de la vie du pratiquant, la FFEPGV s'inscrit donc comme un partenaire naturel de l'AFM-Téléthon. Ceci étant dit, si le thème de la 36^e édition du Téléthon sera axé autour des « couleurs », la FFEPGV compte sur les structures GV qui participeront à l'opération pour également mettre en avant, au cours d'événements de terrain ou sur les réseaux sociaux, cet aspect « musculaire sport-santé » qui nous caractérise.

OBTENIR LE LABEL TÉLÉTHON

Pour ceux qui souhaitent se mobiliser pour le Téléthon, rendez-vous sur www.afm-telethon.fr/fr/liste-des-coordinations pour trouver le contact local de votre équipe de coordination qui vous conseillera, vous donnera des idées et vous enverra le matériel de communication. Autre lien utile pour trouver des idées de mobilisation : le site www.agir.telethon.fr. Les dons, eux, se feront toujours en appelant le 3637 ou sur la plateforme de dons du site www.telethon.fr.



**TOUS ENSEMBLE
POUR LE TÉLÉTHON**

REJOIGNEZ LA MOBILISATION 2022

AFMTELETHON  2 ET 3
INNOVER POUR GUÉRIR DÉCEMBRE
2022

NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS !
Plus de 7000 maladies génétiques rares,
1 personne sur 20 concernée, 3 millions en France.



afm-telethon.fr

V.R-B



AFMTELETHON 
DONNEZ-NOUS LA FORCE DE GUÉRIR

**2 ET 3
DECEMBRE
2022**

ANIMATEURS : UN GUIDE POUR FIDÉLISER

En moyenne, seuls 30 % des animateurs formés avec la FFEPGV restent au sein de notre réseau, souvent par méconnaissance des débouchés qui s'offrent à eux. C'est pour les garder dans son giron que la FFEPGV sort un guide de l'animateur. L'objectif : mettre en avant les nombreuses perspectives professionnelles possibles au sein de la FFEPGV. « On souhaite montrer qu'il y a une évolution possible au sein de notre fédération, explique Patricia Solesse, vice-présidente Formations et Évolutions à la FFEPGV. On peut se spécialiser dans le domaine de l'animation, s'orienter dans la formation avec le métier de formateur ou encore s'impliquer dans le développement local ou territorial en devenant conseiller de développement ». L'outil digitalisé est mis à disposition sur le portail fédéral, dans la gestion documentaire, onglet formation.

E.C

COREG CORSE : UN JUMELAGE CONTRE LE CANCER

C'est en partant du constat que la gym après cancer (GAC) peine à s'implanter sur le territoire Corse que le Coreg EPGV Corse a monté un projet de jumelage inter-associatif associant, entre autres, la Ligue contre le cancer de Haute-Corse et l'association « Actions Croisées » de Châlons-en-Champagne (Marne), qui vise à renforcer les liens entre les différents acteurs impliqués en cancérologie et à participer à l'harmonisation du parcours patient. Dans cette optique, l'événement Corsica Dream 2022, organisé à Bastia du 24 au 26 septembre 2022, a réuni des membres de ces associations, ainsi que

des pharmaciens et des oncologues. Tous ont échangé autour de GAC et des programmes passerelles proposés en Corse visant à réinsérer socialement les patients via l'art-thérapie, la culture et le sport. Les participants ont pu découvrir la palette des soins de support en oncologie proposés par les associations en s'initiant à différents ateliers : de l'activité physique adaptée (APA) proposée par une animatrice formée gym après cancer, une séance d'art-thérapie, d'image de soi ou d'esthétique. Avec cette manifestation, le Coreg Corse espère aider le programme GAC à se faire connaître sur le territoire. « En Corse ce programme en est à ses balbutiements. A Bastia, il a été lancé il y a deux ans. L'objectif de ces rencontres inter-associatives est aussi de clarifier l'offre de soins de support sur le territoire bastiais et de profiter des bonnes pratiques des associations



partenaires », explique Matthieu Robert, conseiller référent territorial au Coreg Corse. Et d'ajouter : « Nous souhaitons faire découvrir aux pharmaciens et oncologues tout ce qui gravite comme activité autour du cancer, mais aussi développer les APA pour les personnes atteintes de cancer en Corse ». Afin de poursuivre cette communication, Corsica Dream 2022 posera ses valises l'an prochain...à Châlons.

JOYEUX ANNIVERSAIRE !

Affiliée en novembre 1972, l'association G.V les Noës-près-Troyes (Aube) et ses 25 licenciés fêteront en ce mois de novembre les 50 ans de leur affiliation à la FFEPGV. « J'ai fondé cette section en 1972 alors que j'étais maire-adjoint chargé des affaires scolaires et de la vie de la cité. C'était une commune de 1 000 habitants avec peu d'activité associative, témoigne Jean Herment, le président. Par courrier adressé à tous les habitants, j'ai lancé l'idée de créer plusieurs associations, dont la GV, qui a donc aujourd'hui 50 ans. Dans un premier temps, la GV était rattachée juridiquement au Comité départemental. Par la suite, elle a pris son autonomie au sein de Noës Loisirs, une association multi-activités que j'ai également créée. Elle a compté plus de 100 membres et 3 séances hebdomadaires. Aujourd'hui, 25 adhérents et une seule séance. »



ÇA BOUGE À LA FFEPGV !

Comme dans toute structure, le personnel évolue. C'est ainsi que nous avons le plaisir de vous informer de l'arrivée au sein de notre fédération de plusieurs nouveaux salariés. A commencer par notre nouveau directeur général, Christophe Zajac. Comptons sur ses expériences et fonctions de direction au sein de différentes fédérations sportives, sur son implication, ainsi que sur sa fibre « marketing sportif », pour assurer la bonne marche de la fédération.

Félicitons-nous aussi de l'arrivée de jeunes talents :

- Evelle Sirot et Mathilde Esteves, respectivement juriste et juriste apprentie au service Juridique et Vie Associative
- Emilie Cailleau, qui a intégré le service communication au poste de chargée de communication interne.
- Hajar Boulaich, chef de projet au service informatique.

De nouveaux visages, que vous apprendrez à connaître lors des contacts que vous ne manquerez pas d'avoir avec eux.



Emilie Cailleau, Hajar Boulaich et Evelle Sirot

LA GV TIENT FORUM

C'est la tradition, le mois de septembre marque l'organisation des forums des associations dans la majorité des communes de France. Et comme chaque année, ce fut une nouvelle fois l'occasion pour nos 5 000 clubs GV de faire leur rentrée et d'aller exposer leur savoir-faire et leur bonne humeur afin de recruter de nombreux futurs pratiquants pour la saison. Petit patchwork de cet événement vu sur les réseaux sociaux de nos associations.

V.R-B



Ailly-sur-Somme



Ama'zonite (Charente maritime)



Démonstration de la GV Belin Bellet (Gironde)



Codep Savoie



Codep EPGV 39 (Lons-le-Saulnier)



Amicale de l'Odon (Calvados)



Association Plus (Essonne)



Codep EPGV 39



GV Belin Bellet



GV Biviers-Montbonnot (Isère)



Gym Pont-Réannaise (Ille-et-Vilaine)



Gym V Sport santé-les Arcs (Var)



GV Montesquieu (Gironde)



Marilyne Colombo, la présidente, au forum des associations de Vannes



Vital Tonic (Dordogne)



Sportez-vous bien (Tarn-et-Garonne)

CES SI CHERS BÉNÉVOLES...

Avec les animateurs, ils sont l'âme de nos 5 000 clubs GV. Sans le soutien des dirigeants bénévoles, sans leur disponibilité, leur investissement et leur écoute des licenciés, la FFEPGV ne serait pas ce qu'elle est aujourd'hui. A l'occasion de la Journée mondiale du bénévolat le 5 décembre, Côté Club leur donne la parole.

Chantal Roleau

64 ans, retraitée et présidente du club GV Caluire le Vernay (Rhône).
Bénévole depuis 25 ans.



Notre club a été très affecté par la crise du Covid. Aujourd'hui, je m'occupe beaucoup du secrétariat. J'essaie de déléguer, car c'est un peu lourd à gérer. Mais on est confrontés au manque de bénévoles. Peu de jeunes veulent s'investir. Je m'aperçois qu'on a changé de période. En 20 ans, les postes ont évolué, les responsabilités aussi. Une autre difficulté est de proposer des cours qui intéressent des adhérents plus jeunes. Je m'interroge : peut-être que la gym volontaire a un petit côté vieillot moins adapté aux attentes des jeunes générations. Il y a heureusement les satisfactions au quotidien, comme le contact avec les licenciés. Être présidente, c'est aussi avoir un contact avec l'extérieur, avec les autres associations, entretenir de bonnes relations avec la mairie et le Comité départemental qui nous accompagnent. On se satisfait aussi de petites victoires comme réussir à faire nettoyer la salle et avoir de bons retours des adhérents qui reviennent aux cours.

Nathalie Maréchal

53 ans, entrepreneuse et présidente bénévole du club Phoenix Sport Santé à Dôle (Jura).
Bénévole depuis janvier 2022.



Ce que j'aime dans mon engagement, c'est se rassembler avec des gens qu'on apprécie, mais aussi donner du sens au sport. Se sentir utile c'est important. J'ai toujours exercé des métiers où j'aidais les gens. Il n'est certes pas toujours évident de gérer son temps, mais quand on aime faire les choses, on prend le temps.

Guy Michaud

65 ans, retraité et président du club AGV Villabé (Essonne).
Bénévole depuis 1991.



Président de club, c'est un métier à part entière, même s'il n'est pas rémunéré. Il est difficile de gérer son temps, de savoir donner pour son club, mais aussi de prendre du temps pour sa vie personnelle. Il faut savoir ménager l'un et l'autre. C'est compliqué. Un président ne peut pas tout faire, il faut savoir déléguer, mais on manque de bénévoles. J'aimerais avoir un adjoint qui me seconde. Ce qui m'accroche à ma casquette, ce sont les salariés. Je m'interdis d'avoir des états d'âme : quand vous avez 9 salariés en qui vous faites confiance vous ne pouvez pas claquer la porte.

Séverine Besson

48 ans, ingénieure et présidente du club GV Miribel la Côtère (Ain).
Bénévole depuis moins d'un an.



Je suis présidente depuis moins d'un an. Avant, je pratiquais à la gym GV depuis une quinzaine d'années. A la suite d'un départ massif au bureau, je suis venue pour aider. Le bureau a été remplacé. En devenant présidente de club, je n'imaginai pas tout le travail administratif que ça représentait. Mais la fédération nous accompagne pour tout ce qui est administratif et juridique. Au quotidien, tout le monde est motivé et chacun a trouvé sa place, dans une bonne ambiance. On se répartit bien le travail. De mon côté, je m'occupe de la communication. On a modernisé le site Internet et fait des flyers, en étant accompagné par le Comité départemental de l'Ain.

Je constate aussi qu'il est parfois compliqué de répondre aux besoins et aux attentes des adhérents : certains veulent des cours en début de journée, d'autres le soir... Il est difficile aussi de trouver des salles disponibles.

Côté gestion du temps de travail, c'est une question d'organisation. Il est important de ne pas tout porter, de faire confiance aux gens, de déléguer. Faire du bénévolat donne du sens à ce qu'on fait, c'est un choix personnel. On donne la possibilité aux gens de faire du sport, de prendre soin de leur bien-être et de leur santé.



Marlene Kopec

55 ans, éducatrice sportive et correspondante bénévole du club GymV Sport Santé Les Arcs (Var).

Bénévole depuis 2014.



Cécile Mahaut

68 ans, retraitée et Accompagnatrice bénévole de randonnée (ABR) au club Gym Vol Sassenage (Isère).

Bénévole depuis 30 ans.



Laurence Théophile

51 ans, esthéticienne, secrétaire par intérim et correspondante du club EPGV Rondisport Périgueux 24 (Dordogne).

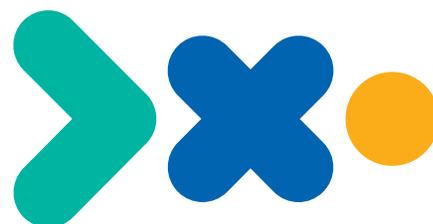
Bénévole depuis février.



Je suis beaucoup plus bénévole que salariée, car je m'occupe de tout dans l'association : des montages de dossier, des demandes de subvention... L'administratif est une bataille au quotidien. Je passe plus d'heures à m'occuper de l'association qu'à donner cours au club. Mais dès que je suis bloquée sur une chose, je vais à la pêche aux informations à la fédération, au Comité régional. Et j'ai la satisfaction de réussir à le faire seule. Le positif, c'est que notre association ait traversé l'épreuve de la Covid. On est un petit club, donc on est fier de nous et des deux programmes « sport sur ordonnance » et « gym après cancer » que l'on propose. Rien que pour ces programmes on n'a pas le droit de lâcher.

Etre bénévole, c'est accomplir des tâches sans rémunération au service des membres d'une association : mettre à disposition ses compétences et accepter de donner de son temps aux autres. Sans bénévoles, nos clubs ne peuvent pas fonctionner. Sans ABR (Accompagnateur Bénévole de Randonnée), un club ne pourrait proposer une activité randonnée à la journée. Les adhérents ont bien conscience de cela : nous sommes régulièrement remerciés pour notre organisation, nos choix de parcours, la convivialité de notre accompagnement, la sécurité que nous apportons, l'animation de nos randonnées sur des thèmes variés... C'est agréable !

Rondisport 24 est un club créé pour lutter contre l'obésité, la sédentarité et l'isolement. En tant qu'ancienne patiente obèse et ancienne adhérente du club, je suis devenue bénévole pour donner aux autres la bienveillance que j'ai reçue dans le passé. En tant qu'ancienne travailleuse sociale, je mesure combien donner est important. Je n'attends rien de mon engagement, je le fais avec cœur.



« ON SE SENT ÉPAULÉES PAR LE CODEP »

Amélie Gabez vit à Verlhac, une bourgade de 400 habitants située dans le Tarn-et-Garonne. L'absence d'association sportive et l'envie de se remettre à l'exercice a poussé cette maman et comptable de 33 ans à créer Verlhagym, un club affilié à la FFEPGV. Pour mener à bien son projet, qui a vu le jour à l'été 2022, la présidente de club a pu compter sur l'accompagnement de son Codep.

Pourquoi avez-vous affilié votre club à la FFEPGV ?

Quand nous avons eu l'idée de ce club avec mes deux amies d'enfance, nous n'avions pas songé à nous tourner vers la fédération. Nous nous sommes renseignées auprès du Comité départemental EPGV du Tarn-et-Garonne qui nous a expliqués les avantages de l'affiliation et les démarches à réaliser. Nous nous sommes senties en confiance et avons été convaincues par les services proposés :

les conseils juridiques et administratifs, l'assurance, les droits à la Sacem...

L'affiliation nous enlève une charge de travail. Notre bureau est formé de trois mamans et nous n'avons pas toujours le temps de gérer des tâches administratives comme la gestion des salariés, les arrêts maladie, les bulletins de paye. Sans cette affiliation, je n'aurais pas pris le même risque.

Êtes-vous satisfaite de l'accompagnement du Codep ?

Absolument. Depuis l'ouverture du club, la conseillère de développement est notre interlocutrice privilégiée. A la moindre question, elle nous répond rapidement. Par exemple, elle nous a aidées à trouver un animateur disponible aux créneaux souhaités, en respectant les contraintes de salle et d'horaires. Cet accompagnement du Codep nous fait gagner du temps !

Dossier réalisé par Emilie Cailleau

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE VERSION ENRICHIE ET DYNAMIQUE DE CÔTÉ CLUB

Actualités comités/clubs

LA FÉDÉRATION AUX COULEURS D'OCTOBRE ROSE !

Une mobilisation solidaire. Comme chaque année, à l'occasion d'Octobre Rose, mois de sensibilisation et de prévention au dépistage du cancer du sein, les clubs GV et Comités départementaux et régionaux ont illustré leur engagement sur le terrain. Marches roses, séances de danses, Gym seniors, stands d'information... De nombreuses initiatives flanquées de rose ont fleuri au sein du réseau EPGV, partout en France. Petit florilège cueilli sur vos réseaux sociaux.



Club GV Saujon sport santé - Codep EPGV Charente Maritime



Codep 21 Beaune



Codep 50 Clubs Sud Manche Marcey-
Les-Grèves Villeclieu-Les-Poêles



EPVG Les Olympes Ampuis



CODEP 21



GV Clichy



Coreg Île-de France

Ensemble en forme !

Toutes les infos sur www.vitafede.fr



Codep Haute Saone



Gym 3 Saint Lo



GV de La Tour



Gym volontaire de Rânes Codep 61



Gym Volontaire Genissac 33



Vitafédé Club 61 section Pyramide



Gym volontaire Saint George Zumba



Issy Gym Vitalité Course marche octobre rose Issy-Les-Moulineaux



Stand gym après cancer - Marche
ou course Octobre rose - St
Nazaire Entraide Cancer

CODEP 69 : ET SI ON RÉUTILISAIT LE MATÉRIEL ?

La 2^e édition des Trophées de la RSE 2022, lancée en juin dernier, récompensera les initiatives les plus remarquables en matière de Responsabilité Sociale et Environnementale (RSE). Pour l'occasion, Côté club a choisi de mettre en lumière une idée parmi les nombreux projets innovants portés par les Coreg, Codep et les clubs affiliés de la fédération auxquels sont ouverts ces Trophées RSE.

Ballons, gros tapis de chute, cerceaux, plots, planches d'équilibre... Au Comité départemental EPGV du Rhône/Métropole de Lyon (69) s'entassait au fil des années une quantité de matériel sportif disparate, en bon état mais inutilisé, sans qu'on ne sache vraiment qu'en faire. Jusqu'au jour où le Projet Sportif Fédéral 2022-2023 est entrevu comme une opportunité de donner une seconde vie à cet équipement en sommeil. L'idée ? Mettre sur pied un projet de réutilisation du matériel du Codep et des clubs dont pourraient profiter les clubs GV du département du Rhône et de la Métropole de Lyon. « Le but est de réutiliser le matériel en bon état mais inutilisé, résume Antoine Calvier, conseiller du développement du Codep 69. On aimerait récupérer auprès des clubs du matériel qui ne sert pas pour le faire revivre, quitte à ce qu'on redonne aux clubs en échange du matériel que nous avons à disposition. C'est l'occasion de faire revivre cet équipement et de le mettre au service d'autres clubs ». Bourse au matériel, vente aux enchères, dons, prêts, réparation, troc d'ancien matériel contre du neuf... Toutes les pistes sont sur la table. « On privilégie le réseau EPGV et nos clubs affiliés, mais on ne s'interdit pas de travailler avec d'autres associations. Par exemple, si du matériel cassé de clubs ne peut pas être réutilisé en tant que tel chez nous, il pourrait être recyclé, réparé ou réutilisé par ces dernières, pour d'autres usages », imagine Antoine Calvier.

UN INVENTAIRE DU MATÉRIEL À RÉALISER EN AMONT

Le projet est sur les rails. Sa concrétisation nécessite quelques adaptations. L'heure est aux prises de contacts et aux réflexions. « On espère avoir fini l'inventaire du matériel disponible avant la fin de l'année », prévoit le conseiller de développement. Passée cette étape, pourront s'amorcer

les « gros » chantiers comme une bourse au matériel ou une vente aux enchères prévus au calendrier avant la fin de saison. En attendant, il reste plusieurs équations à résoudre comme celle d'impliquer les présidents des 78 clubs du Codep 69 potentiellement concernés : « On se rapprochera des dirigeants des clubs pour voir s'ils sont intéressés et évaluer leurs besoins », pointe Antoine Calvier. Autres questions en suspens : « de quel matériel se sépare le Codep et lequel garder ? » ; « comment gérer les dons et les ventes de matériel ? » ; « Sur quels critères choisir tel club à aider plutôt qu'un autre : la taille du club, sa situation géographique ou sa situation financière ? » ; « comment transporter le matériel en réduisant le coût environnemental ? »...

Si le contenu est encore à définir, les contours de ce projet se parent d'une dimension RSE évidente justifiant sa candidature aux

Trophées RSE 2022 de la FFEPGV. Face à l'urgence environnementale, Antoine Calvier en est convaincu : son initiative pourrait inspirer d'autres comités : « Le recyclage et la réutilisation sont très dans l'air du temps. D'autres Codep et clubs ont certainement du matériel inutilisé, en bon état ou cassé mais qui pourrait être recyclé. En ce sens, ce projet pourrait certainement servir de modèle ou en tout cas donner des idées avec peut-être des concrétisations différentes. »

Emilie Cailleau

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



VIOLENCES SEXUELLES : LA FFEPGV S'ENGAGE

A l'occasion du 25 novembre 2022, journée internationale de lutte contre les violences sexistes et sexuelles, la FFEPGV rappelle son engagement dans la lutte contre ces mauvais traitements qui n'épargnent pas le milieu sportif.



FR
MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS
Léon
Duclos
Président

**DANS LE SPORT
ZÉRO TOLÉRANCE
POUR LES VIOLENCES**

Dans tous les sports, chez les filles comme chez les garçons.
TOUT LE MONDE EST CONCERNÉ.

AGRESSION BOUTE
INSULTES
ATTOUTEMENT
QUANTAGE
VOYEURISME
INTIMIDATION
MÉNACE
HUMILIATION
VIOLENCES
SEXUELLES
ISOLEMENT
BIZUTAGE
IMPERCEMENT

N'aie pas honte, n'aie pas peur. Tu n'es pas coupable.
Tu peux en parler à tes parents,
à un ou une amie, dans ton club.

Victime ou témoin,
si tu as des doutes ou des questions,
le 119 est là pour
t'écouter, t'aider et te protéger.
C'est gratuit et confidentiel.
www.allo119.gouv.fr

#TousConcernés

Les violences sexuelles ont ébranlé le milieu sportif et nous constatons aujourd'hui qu'aucune discipline n'y échappe. Si aucune étude ne nous permet de connaître le nombre exact de victimes, les statistiques dont nous disposons sont d'ores et déjà sans équivoque : 1 sportif sur 7 est victime d'une forme de violences sexuelles avant ses 18 ans et un enfant sur 5 est victime de violences sexuelles en Europe. Les violences sexuelles sont une réalité insupportable qu'il est aujourd'hui impossible d'ignorer.

Fort de ce constat, la FFEPGV déploie un plan d'actions de lutte contre les violences sexuelles et s'empare ainsi pleinement du sujet.

UN RÉSEAU DE RÉFÉRENTS DANS LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES SEXUELLES

La FFEPGV est engagée au niveau national dans la lutte contre les violences sexuelles. Cela se manifeste d'abord par une nouvelle organisation du réseau sportif concrétisée

par la nomination de référents auprès du ministère, en charge de la lutte contre les violences sexuelles, au sein de chaque fédération. Il s'agit dorénavant, pour la FFEPGV, de Juliette Bardi, juriste, et de Séverine Vidal, directrice technique nationale adjointe. Elles accompagnent ainsi la fédération au niveau national dans sa stratégie de lutte contre les violences sexuelles.

Au-delà de cet engagement national, il était nécessaire que chacun de nos territoires bénéficie d'une personne avec des compétences spécifiques en matière de lutte contre les violences sexuelles, ayant la capacité de réagir efficacement et d'intervenir sur la thématique le cas échéant. Les conseillers techniques régionaux de la FFEPGV ont ainsi suivi une formation d'une journée animée par l'association Colosse aux Pieds d'Argile, intitulée « Violences sexuelles : connaître les infractions, les prévenir et savoir agir ».

La FFEPGV est engagée depuis 2019 au côté de l'Association Colosse Aux Pieds d'Argile. Pour rappel, cette association, fondée par Sébastien Boueilh, a pour objet la prévention et la sensibilisation aux risques de violences sexuelles, de harcèlement et de bizutage en milieu sportif, la formation de professionnels du milieu sportif, ainsi que l'accompagnement des structures et l'aide aux victimes confrontées à ces situations. Dans le cadre de notre partenariat, l'association intervient en cas de suspicion ou de faits avérés de violences sexuelles. Elle procède alors à l'accompagnement de la victime, ainsi que celui de la structure concernée. Lorsqu'une telle situation survient, il est normal de se sentir démuni ou de faire preuve d'hésitation. Gardez cependant à l'esprit que signaler une situation à risque permet de protéger et d'aider une victime potentielle mais aussi l'ensemble de vos pratiquants.

RÉAGIR EN CAS DE SUSPICION D'UNE SITUATION DE VIOLENCES SEXUELLES

Lorsque vous pensez qu'une personne est confrontée à une situation de violences sexuelles dans votre club EPGV ou que l'on vous rapporte des faits de violences, il est nécessaire d'agir vite et surtout d'en parler !

Ne restez surtout pas seul(e) face à cette révélation ou face à vos doutes. Votre premier réflexe doit être de signaler. Pour cela, nous vous invitons à utiliser notre formulaire de signalement, afin d'alerter le service juridique sur cette situation. Nous vous invitons à être le plus précis possible dans les informations que vous renseignez sur le formulaire. Vous pouvez retrouver

le formulaire de signalement sur le portail fédéral dans la page consacrée à la lutte contre les violences sexuelles.

Une fois le signalement reçu, le service juridique prendra alors immédiatement contact avec l'auteur(e) du signalement pour lui indiquer la procédure à suivre.

Vous pouvez également contacter :

- La police ou la gendarmerie nationale (17)
- Le 119 Enfance en Danger
- 3 919 Violences Femmes Info
- L'association Colosse Aux Pieds d'Argile : par

mail à l'adresse colosseauxpiedsdargile@gmail.com ou par téléphone au 05 58 97 85 23.

Juliette Bardi

A la FFEPGV, vous disposez d'interlocuteurs à différents niveaux sur la thématique des violences sexuelles :

- Au niveau national, par le biais de Juliette Bardi (juliette.bardi@ffepgv.fr) et de Séverine Vidal (severine.vidal@ffepgv.fr) ;
- Au niveau régional, par le biais de nos conseillers techniques régionaux (CTR).

L'OBLIGATION D'HONORABILITÉ DES DIRIGEANTS, DES ANIMATEURS ET DES ANIMATRICES

Pour rappel, les animateurs et animatrices sont soumis aux dispositions de l'article L. 212-9 du code du sport, qui instaure une obligation d'honorabilité.

En application de cet article et afin d'assurer la sécurité des pratiquants, tous les crimes et certains délits spécialement énumérés, comme la consommation de substances illicites ou les agressions sexuelles, génèrent une situation d'incapacité totale ou partielle d'exercer pour la personne concernée. La vérification de l'honorabilité d'un animateur ou d'une animatrice consiste ainsi, pour les services de l'Etat, à s'assurer qu'il ou elle ne se trouve pas en situation d'incapacité.

Le contrôle du respect de cette condition

d'honorabilité est effectué par consultation du bulletin n°2 (B2) du casier judiciaire et du fichier judiciaire national automatisé des auteurs d'infractions sexuelles ou violentes (FIJAIS).

Pour les animateurs titulaires d'une carte professionnelle

Pour les animateurs et animatrices exerçant contre rémunération, le contrôle de l'honorabilité est réalisé lors de l'examen de la déclaration d'activité de l'animateur ou l'animatrice rémunéré(e) ou exerçant en qualité stagiaire.

Par ailleurs, ce contrôle est renouvelé tous les ans à la date d'anniversaire de la délivrance de la carte professionnelle et, a minima, tous les cinq ans au moment de son renouvellement.

Pour les animateurs et animatrices bénévoles réguliers ou occasionnels et pour les dirigeants des associations sportives

Depuis le 1^{er} janvier 2021, ils sont également visés par le contrôle systématique de l'honorabilité.

Le ministère a créé une plateforme « Si honorabilité » sur laquelle les fédérations sportives doivent déposer leurs fichiers de licenciés bénévoles afin qu'un contrôle de leur honorabilité soit effectué par les services de l'Etat.

Le fichier déposé sur la plateforme du ministère consiste en une extraction, par la FFEPGV, des éléments saisis par vos soins sur l-réseau, et concernant les animateurs et les animatrices (réguliers ou occasionnels) et dirigeants bénévoles. Les éléments nécessaires pour procéder au contrôle de l'honorabilité vous sont indiqués sur l-réseau. Nous vous remercions d'être particulièrement vigilants à la bonne saisie de ces données personnelles d'une part, mais également à la saisie complète des données nécessaires. En effet, toute erreur ou tout manque d'information sur l'identité d'un licencié concerné par le dispositif empêchera le contrôle de son honorabilité. Cela nécessitera que nous vous recontactions pour engager des corrections et soumettre à nouveau le fichier. Une fois le fichier transmis par la FFEPGV, les services de l'Etat procèdent au contrôle de l'honorabilité de chacun des licenciés présents dans le fichier. Si le contrôle fait apparaître une condamnation d'un licencié soumis à l'obligation d'honorabilité, la fédération et le club dans lequel la personne évolue en seront informés, afin qu'ils puissent en tirer toutes les conséquences.

Juliette Bardi

ACTIVITÉ PHYSIQUE : MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

En France, une personne sur 10 est touchée par le diabète et 90 % des cas sont de type 2. A l'occasion de la Journée mondiale du diabète, le 14 novembre, retour sur cette maladie chronique et sur les préconisations en termes d'activité physique, à l'efficacité thérapeutique reconnue.

Comme le surpoids et l'obésité, le diabète fait partie des maladies chroniques qui progressent. Caractérisée par une concentration excessive de sucre, appelée hyperglycémie, la pathologie revêt deux formes distinctes : le diabète de type 1 et celui de type 2, représentant la majorité des cas.

Chez les personnes diabétiques de type 1, l'organisme ne sécrète pas ou peu d'insuline. Cette hormone naturellement sécrétée par le pancréas est chargée de réguler la glycémie, le taux de sucre (glucose) dans le sang. Elle favorise aussi l'absorption du glucose par les cellules, qui l'utilisent comme carburant pour fonctionner. En présence d'un diabète type 2, ce système de régulation de l'insuline se grippe. L'organisme sécrète cette hormone, « mais les cellules deviennent résistantes à celle-ci », explique Emily Martineau, cadre technique national à la FFEPGV et experte sport-santé. Face à cette insulino-résistance, le pancréas tente de produire plus d'insuline mais il finit par s'épuiser, perturbant la régulation glycémique.

UN DIABÈTE DE TYPE 2 DE PLUS EN PLUS PRÉCOCE

Bien souvent, une alliance de facteurs crée un terrain propice à la maladie : le sexe (les hommes sont plus concernés), le vieillissement, la surcharge pondérale, la sédentarité, l'hypertension artérielle... Mais l'évolution des modes de vie tend à redessiner le profil des patients. « Généralement le diabète de type 2 se manifeste vers l'âge de 40 ans et plus, affirme Emily Martineau. Mais au regard de notre mode de vie de plus en plus sédentaire et à l'augmentation du surpoids, le diabète de type 2 touche des patients de plus en plus jeunes ».

En sus, le phénomène d'insulino-résistance s'accompagne de pathologies en cascade, pointe Ianis Mellerin, médecin fédéral à la FFEPGV, qui en dresse la liste : « hypertension artérielle, troubles du cholestérol, augmentation des triglycérides avec un risque de cirrhose non alcoolique, situation pro-inflammatoire dans l'organisme

exposant à un risque accru de cancer, sur risque de thromboses favorisant la survenue d'AVC ou encore d'infarctus du myocarde ».

Quant à l'hyperglycémie, elle fragilise les artères et réduit l'apport en oxygène, donnant lieu à divers troubles (de la vessie, de la fréquence cardiaque, dysfonction érectile, glaucome, sensibilité aux infections, etc).

UNE MALADIE SILENCIEUSE

Autre problème qui complique le dépistage : la pathologie évolue insidieusement pendant plusieurs années. Ainsi, 700 000 Français sur les 4 millions de diabétiques seraient des malades qui s'ignorent, selon la Fédération française des diabétiques. « Les signes cliniques sont rares en dehors d'une possible augmentation de la sensation de soif et du besoin d'uriner en cas de glycémie élevée, relève Emily Martineau. Parfois une complication du diabète permet de poser le diagnostic, comme un infarctus, un coma, un AVC, une plaie au pied, une insuffisance rénale ou encore une rétinopathie ».



UN TRAITEMENT NON MÉDICAMENTEUX

Devant ce tableau peu réjouissant, miser sur la prévention et la sensibilisation apparaît indispensable. La pratique d'une activité physique régulière fait partie des principaux leviers d'action. Mieux, elle constitue un traitement non médicamenteux « à part entière » dans la prise en charge des maladies chroniques comme le diabète, selon la Haute Autorité de Santé (HAS). « En cas de pré-diabète et de modification de son mode de vie (rééquilibrage alimentaire et activité physique régulière), il est possible de faire machine arrière, rassure Ianis Mellerin. Ainsi 1 personne pré diabétique sur 2 peut éviter de devenir diabétique si ces mesures sont prises à temps ». Et le médecin d'ajouter, encourageant : « Même une fois le diabète installé, l'activité physique alliée à une alimentation équilibrée s'avère aussi efficace qu'un traitement médicamenteux, voire plus efficace ! »

L'APA a de nombreux bénéfices en induisant un meilleur contrôle glycémique. L'augmentation du nombre de transporteur du glucose à la surface des cellules permet notamment de réduire la glycémie. Lors de l'exercice, le muscle a besoin

d'énergie et devient plus gourmand en sucre. L'augmentation de la fréquence cardiaque, liée à l'effort d'endurance, améliore la disponibilité du glucose pour le muscle. Au lieu de rester dans le sang, le sucre est converti en énergie. Une combustion énergétique intéressante dans une stratégie de maîtrise ou de perte de poids.

DES SÉANCES INDIVIDUALISÉES

A la FFEPGV, où l'accessibilité du sport-santé est érigée en priorité, les animateurs Activité physique Adaptée (APA) transmettent les bons réflexes pour mieux vivre avec la maladie (voir encadré). Florence Le Marec est animatrice APA, formée diabète et surpoids à la FFEPGV. A Saint Nazaire, au club GV Obésité Loire-Atlantique, elle encadre des séances collectives diabète et surpoids. Des cours adaptés à l'état de santé physiologique et mental du pratiquant : « En début de cycle, je prends le temps d'échanger avec chacun, sur leur diabète, leur traitement... Cela m'aide à individualiser les exercices. Beaucoup présentent des pathologies associées et sont déconditionnés physiquement », raconte-t-elle.

Dans ce rôle clé d'éducation à la santé, les animateurs spécialisés invitent aussi leur public à repenser leurs habitudes en dehors du club en les aiguillant dans leurs choix quotidiens (bonne alimentation, gestion du stress avec la cohérence cardiaque, sommeil...).

LA BONNE ROUTINE

La HAS préconise un programme d'APA en endurance et en renforcement musculaire de 2 à 3 séances par semaine de 45 minutes à 1 heure. « En séance, je mets toujours du renforcement musculaire, de l'équilibre, de la souplesse et un peu de cardio, précise Florence Le Marec. Au début, je renforce surtout les membres inférieurs car les pratiquants sont souvent sédentaires et ont du mal à marcher. »

DIABÈTE ET SURPOIDS : POURQUOI SE FORMER ?

Avec la formation diabète et surpoids, l'animateur EPGV se spécialise dans la prise en charge des personnes diabétiques et/ou en surcharge pondérale. Il devient capable d'accompagner et de suivre ce public au cours d'un programme spécifique. S'il est possible d'accueillir ces dernières au sein de séances GV classiques, l'animateur – grâce à l'aide d'un réseau médical – peut mettre en œuvre un projet pédagogique incluant 3 séances hebdomadaires (2 séances en cours collectifs et 1 en autonomie). Pour en savoir plus, adressez-vous à votre Coreg EPGV.

V.R.B

Pour sortir de la sédentarité, facteur de risque de diabète de type 2, Florence Le Marec sensibilise ses élèves à l'importance de réduire le temps prolongé assis. « Je leur conseille de compléter les séances en salle avec de la marche 2 fois par semaine, si possible en groupe ».

Chez des patients souvent isolés, la force du groupe redonne confiance et adoucit une estime de soi émoussée par la maladie. « Les nouveaux pratiquants arrivent souvent le visage fermé. Puis ils font connaissance avec les autres et repartent le sourire aux lèvres. Beaucoup ne se pensaient pas capables de réaliser les exercices. Ils repartent avec fierté ». Une fierté partagée par Florence Le Marec en constatant combien l'activité physique transforme la vie de ses élèves : « Ils me disent que leur quotidien a changé : ils se sentent mieux, arrivent à monter les escaliers, à mettre leurs chaussures. Ils s'essouffent moins vite... Cela semble anodin, mais pour eux c'est énorme ».

Emilie Cailleau



RANDONNÉE : LE SPORT-SANTÉ GRANDEUR NATURE

La randonnée pédestre est une activité physique aux multiples bienfaits pour la santé. Cette pratique intergénérationnelle et accessible connaît un regain d'intérêt depuis la crise sanitaire. Une belle opportunité pour l'EPGV d'attirer de nouveaux licenciés dans ses clubs. Mais aussi de convaincre les passionnés de se former pour encadrer des groupes.



La randonnée est une discipline qui marche. 56 % des Français ont pratiqué la randonnée pédestre et la marche loisir au cours des 12 derniers mois, révélait la Fédération française de la randonnée en décembre 2021. Depuis la pandémie, ils sont de plus en plus nombreux à s'adonner à cette discipline praticable partout et en toute saison. « Dans l'inconscient collectif la randonnée se pratique forcément en forêt ou en montagne. En réalité, on peut randonner partout en France même en ville, observe Séverine Vidal, directrice technique nationale adjointe, en charge des activités extérieures à la FFEPGV. Ce n'est pas une activité saisonnière ».

Le cortège de bénéfices santé liés à cette activité renforce l'attrait de la pratique. « La randonnée cumule les atouts d'une activité d'endurance sur

les plans cardio-vasculaire et musculaire et d'une activité en extérieur », pointe Séverine Vidal. Concrètement, le marcheur gagne en tonus musculaire, augmente sa densité osseuse grâce à l'impact au sol. La pratique régulière s'accompagne d'une baisse de la pression artérielle, de la fréquence cardiaque au repos, d'une meilleure circulation sanguine, régule la glycémie. L'activité favorise aussi la perte de poids, affine l'équilibre... Cette montagne de bénéfices se pare aussi d'un versant psychologique : plus grande acuité mentale, baisse du stress, humeur boostée. « Le contact avec la nature et la lumière a un impact positif sur le moral, allège la charge mentale et améliore l'estime de soi », note encore Séverine Vidal. « L'effet positif est immédiat, observe de son côté Céline Marlot, conseillère en développement au Comité départemental

de l'Isère de la FFEPGV et formatrice en randonnée au comité régional Auvergne-Rhône-Alpes. Quand on marche, on a une sensation de bien-être, de liberté. On déconnecte ».

UN LEVIER DE MOTIVATION ET DE PROGRESSION

Seule ombre au tableau, cet élan collectif pour la marche se traduit plutôt par une pratique « solo » que par un élan massif vers les clubs de randonnée. 89 % des randonneurs partent en autonomie, selon le Baromètre national des pratiques sportives 2018 réalisé par le Credoc et le ministère des Sports.

Peur du « dénivelé », de la performance... Enjamber les idées reçues qui freinent à rejoindre un club permet d'entrevoir les nombreuses perspectives liées à la pratique collective. « Le groupe permet de

se maintenir motivé. Quand on pratique seul on a tendance à lâcher au bout d'un moment », constate Séverine Vidal. Randonner dans un club EPGV est aussi l'occasion de contempler la faune et la flore, de communier à plusieurs, ce qui crée du lien. « La randonnée c'est aussi du loisir et du plaisir, celui de rencontrer des gens avec la même passion, d'avoir des échanges, démystifie Céline Marlot. On ne cherche pas la performance. On admire ce qu'il y a autour de soi, on prend son temps, on se pose ». Au fil des pas, on se sent progresser. « Quand on débute, le fait d'être dans un groupe nous incite à suivre le rythme de celui-ci. Ça nous pousse à continuer et à ne pas rebrousser chemin », affirme Séverine Vidal.

UNE PRATIQUE ENCADRÉE ET SÉCURISÉE

En plaine, sur le littoral ou en montagne, sur la route... Quel que soit le parcours, marcher en groupe encadré par une personne formée à la randonnée s'avère essentiel. La typologie du terrain et sa difficulté, la météo, l'équipement font partie des indispensables à maîtriser. Dans les clubs GV de randonnée, les sorties sont encadrées par des Accompagnateurs bénévoles de randonnées (ABR) formés par la FFEPGV. « Randonner à la fédération en groupe sécurise la pratique. C'est structuré et encadré. C'est ça qu'apprécie le pratiquant, se laisser guider et laisser place à la découverte », précise Céline Marlot. Randonner dans un club GV ouvre aussi de belles perspectives de barouder à travers la France et hors des frontières. Les clubs affiliés à la fédération peuvent proposer des séjours de plusieurs jours grâce à l'adhésion de la FFEPGV à l'organisme Atout France. Des excursions qui peuvent constituer un challenge motivant à relever sur l'année. « La FFEPGV est la seule fédération avec la Fédération française de randonnée à proposer cette possibilité de séjours sportifs, affirme Séverine Vidal. 96 % des 130 séjours sportifs organisés à l'année par les clubs EPGV concernent la randonnée ».

DE LICENCIÉ PASSIONNÉ AU PLAISIR D'ENCADRER

Chez les passionnés, le plaisir des pérégrinations collectives fait parfois éclore des envies d'encadrer un groupe. A l'EPGV, trois cursus de formation sont proposés : l'Accompagnateur bénévole de randonnée ou ABR1, l'ABR 2 pour encadrer des randonnées d'une difficulté supérieure et le cursus ABR raquettes à neige. Amoureuse de la montagne, Cécile Mahaut a profité de la retraite pour passer son ABR1 en 2018, avant de compléter avec les casquettes d'ABR2 et raquettes. Son club de Sassenage en Isère propose des randonnées d'une journée qui font le plein, avec 80 randonneurs par sortie en moyenne. Ici chaque ABR encadre un groupe selon son niveau ou son envie, assure l'animatrice. « Nous organisons des randonnées de plusieurs niveaux : du randonneur « aguerri » qui attend un effort physique important et 1000 m de dénivelé au moins, au randonneur « cool » avec 300 m de dénivelé sur terrain facile, qui souhaite faire un effort léger, passer la journée en plein air et bavarder avec les autres », raconte-t-elle. Cécile Mahaut s'épanouit dans sa fonction de bénévole (voir encadré). « L'encadrement d'une randonnée est un moment sympa avec nos adhérents : on explique le parcours, on présente les sujets qui nous intéressent. Il peut s'agir du panorama, de points d'histoire locale de faune ou de flore. Mais encadrer une rando, c'est aussi une opportunité de liberté personnelle : on choisit notre itinéraire, on propose le rythme de la marche adapté à la forme physique du groupe et on choisit les endroits où s'arrêter ».

EN TANT QU'ABR, « ON PREND VITE SES MARQUES ET DE L'ASSURANCE »

Lecture d'une carte IGN, sécurité, respect du sentier... Le programme de la formation est dense. « Au début, j'ai craint de ne pas avoir le niveau pour obtenir cette qualification mais j'ai été encouragée par mon club et les formateurs du Comité



Cécile Mahaut - ABR

250

C'est le nombre
d'ABR formés par la FFEPGV

régional Auvergne-Rhône Alpes. Il faut bien sûr une condition physique minimum mais on ne nous demande pas des performances extrêmes. La pédagogie de la formation est tournée vers le plaisir d'encadrer, le partage d'expérience, la réussite. Par exemple après la formation tout le monde sait s'orienter avec une carte, même certains qui s'en croyaient incapables », rassure Cécile Mahaut. Et d'ajouter : « Lors des premières randonnées, on se sent un peu à l'essai, mais on prend vite ses marques et de l'assurance. (...) Certes il y a la responsabilité du bon déroulement de la rando, de la sécurité du groupe et de la gestion des incidents ou accidents. Mais il faut garder son calme, agir à bon escient, quelquefois s'imposer et faire au mieux », conseille-t-elle. L'assurance vient naturellement avec l'expérience sur le terrain. « Je dirais à toutes celles et ceux qui ont envie de marcher en plein air et d'animer cette activité au sein de leur club, de se lancer et de se former avec la FFEPGV : l'important est de marcher et de passer un bon moment dans la convivialité ».

Animateurs

TOUS NOS CONSEILS POUR CONTINUER SA PRATIQUE EN HIVER

Froid, vent, pluie, neige, faible luminosité... L'hiver et ses aléas ne doivent pas nous faire cesser l'activité physique. En extérieur comme en intérieur, la pratique reste bonne pour la santé, à condition de ne pas attraper froid, et de respecter certaines règles.

LES BONNS RÉFLEXES EN EXTÉRIEUR

L'homme est homéotherme. L'organisme met en place plusieurs mécanismes naturels de régulation thermique, dits « thermorégulateurs » pour maintenir la température corporelle aux alentours de 37°C. Cependant, en fonction de notre état de forme, du phénomène de refroidissement éolien correspondant à la sensation de froid induite par le vent, l'organisme a besoin d'aide pour lutter contre le froid.

OPTEZ POUR LA RÈGLE DES TROIS COUCHES

« En hiver, le premier réflexe est d'adapter sa tenue à la météo et d'opter pour la règle des trois couches, lance Séverine Vidal, directrice technique nationale adjointe à la FFEPGV. Il faut bien se couvrir avec des vêtements techniques que l'on peut ôter ou remettre facilement. » Ils doivent tenir chaud, évacuer la transpiration vers l'extérieur, empêcher l'humidité externe de pénétrer, et laisser la peau respirer.

PROTÉGEZ LES EXTRÉMITÉS

Si 30 % de la chaleur s'échappe par les mains et les pieds, la tête en évacue à elle seule aussi 30 %. Mettez sur des gants, bonnets, bandeaux et cagoules. « En cas de grand froid, mettez un foulard devant la bouche et le nez », ajoute Séverine Vidal. Comme ils ont la fâcheuse tendance à augmenter la résistance aux flux respiratoires, « mieux vaut les choisir respirants pour favoriser les échanges gazeux, précise Emily Martineau, cadre technique national à la FFEPG.

SOYEZ VISIBLES

Que vous marchiez, courriez... l'activité physique à l'extérieur impose de bien voir et d'être vu. Un cycliste sans gilet la nuit est visible seulement à 30 mètres, contre 160 m s'il en porte un, selon la Sécurité routière. Préférez les vêtements clairs et fluo, réfléchissants et visibles à 360°. Équipez-vous de brassards réflecteurs, diodes lumineuses aux bras et/ou aux jambes ainsi que dans le dos, de leds qui émettent une lumière continue ou clignotante. Pensez aussi à une lampe frontale pour bien voir.

ÉCHAUFFEZ-VOUS PLUS LONGTEMPS

À mesure que le temps se refroidit, les muscles se contractent et deviennent plus raides. « Il est primordial de veiller à bien les échauffer 10 à 20 minutes. En fonction de l'intensité de l'activité physique, la mise en route doit être progressive et suffisamment longue, prévient Séverine Vidal. Non seulement il fait froid, mais nous sommes aussi davantage sédentaires. Par conséquent, nous devons mettre également l'accent sur les mobilisations articulaires. » Une bonne élasticité musculaire, tendineuse et ligamentaire permet de prévenir les risques de blessures.

HYDRATEZ-VOUS PLUS QU'À L'HABITUDE

Ajouté à l'intensité de l'activité physique, à l'hyperventilation, l'air sec et glacé entraîne une perte hydrique notable, réduisant la fluidité du sang et demandant plus d'effort au cœur pour fonctionner. N'attendez pas d'avoir soif pour boire ! Pour Séverine Vidal, la vigilance est de mise d'autant plus que « par temps froid, la sensation de soif diminue. Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après la séance. Pour éviter de boire trop froid, remplissez votre bouteille d'eau tiède avant de partir. » Sinon gare aux conséquences intestinales ou encore aux crampes d'estomac.

PRÉVOYEZ UNE COLLATION

Avec le froid, l'organisme augmente sa dépense énergétique pour maintenir la température corporelle. « Ne partez pas le ventre vide. Glissez dans une poche des fruits secs ou des pâtes de fruits, au cas où... » souligne Séverine Vidal. « Privilégiez les pâtes complètes ou semi-complètes, ou encore des légumineuses (lentilles...) la veille au soir, recommande Emily Martineau. Emportez une boisson de l'effort ou une à base de sirop. Attention à l'acidité d'un



jus de fruits, mal tolérée par l'organisme en cas d'effort. »

ÉVITEZ LES EFFORTS VIOLENTS

« Pas de séance à haute intensité type fractionné ou HIIT, par des températures extérieures inférieures à -5°, précise Séverine Vidal. Le froid intensifie l'effort. On va avoir besoin de respirer par la bouche. » En hyperventilant, l'air froid et sec assèche les muqueuses des voies respiratoires, pouvant entraîner une inflammation des bronches, un bronchospasme et/ou une crise d'asthme.

... ET EN INTÉRIEUR

C'est prouvé, pratiquer une activité physique régulière modérée développe et renforce le système immunitaire. On lutte ainsi contre les virus de l'hiver, la fatigue, le blues hivernal, et on prévient les pathologies liées à la sédentarité (surpoids, diabète...). « En hiver comme en été, en intérieur comme en extérieur, nous restons sur les recommandations de l'OMS. » Pour Séverine Vidal, aux 150 minutes d'endurance hebdomadaires, il convient d'ajouter du renforcement musculaire, des activités de mobilité, de souplesse et d'équilibre. « Ces 4 piliers sont les garants d'une bonne santé. Il ne faut pas en délaisser un seul, d'autant plus que l'hiver nous passons davantage de temps assis. Pour contrecarrer cette sédentarité, il est primordial de bien étirer le dos, les psoas, les ischio-jambiers et les quadriceps. » Par exemple, sur une séance de course, « on peut ajouter à l'échauffement des exercices de renforcement musculaire comme des squats et du gainage, avant de courir, conseille Emily Martineau. En fin de séance, on s'étire pour un retour au calme et redonner aux muscles leur longueur d'origine. Ainsi dans une séance de course, 3 des 4 piliers sont travaillés. »

RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

En intérieur aussi, l'échauffement reste primordial pour préparer l'organisme et s'entraîner dans les meilleures conditions.

« La mise en route en salle nécessite un minimum de 10 minutes pour que le corps puisse monter doucement en température, précise Séverine. À cette période de l'année, nous sommes plus fatigués, et donc plus sujets aux blessures. S'échauffer s'avère essentiel pour toute activité (boxing energy®, le cross training sport santé, le step energy, stretching, yoga, pilates...). Restez à l'écoute de vos sensations et de votre fatigue. Aménagez des temps de repos entre les cours, soignez votre alimentation et votre sommeil. »

PRÉVENEZ LES COUPS DE FROID

Pour atteindre l'objectif du plan de sobriété énergétique -réduire de 10 % la consommation d'énergie d'ici 2024 par rapport à 2019 et de 40 % à l'horizon 2050- certaines salles de sport et gymnases vont diminuer la température de chauffage d'au moins 2°C. « Selon la taille des locaux, les températures peuvent se situer au-dessous de 15°C, prévient Séverine. Non seulement il va falloir soigner son échauffement,

mais aussi bien se revêtir. Selon l'activité et son intensité, il faudra penser à bien se couvrir avec des vêtements adaptés anti-transpirants mais aussi enfiler une polaire pour le stretching en fin de séance, prendre un change en cas de transpiration et bien protéger ses extrémités (gants, bonnets, paire de chaussettes de rechange). »

PAS DE SÉANCE INTENSE EN CAS DE FIÈVRE

En salle, on évite l'activité physique intense en cas de fièvre et dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures), rappelle la Fédération française de cardiologie. Il faut laisser au corps, les forces et le repos nécessaires pour lutter contre les virus et autres bactéries. Autrement, pour répondre aux sollicitations, le cœur va s'accélérer afin d'augmenter le débit sanguin dans les muscles concernés. Non seulement le virus risque de migrer dans l'organisme, mais le muscle cardiaque peut aussi se fragiliser, exposant au risque de péricardite -inflammation de la membrane entourant le cœur-, ou à une myocardite, une atteinte inflammatoire du muscle lui-même.

Profitez de l'hiver pour varier les plaisirs. C'est aussi l'occasion de tester de nouvelles activités à la FFEPGV !

Clarisse Nénard



Animateurs

BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE : PRÉVENIR LES CHUTES CHEZ LES SENIORS

Les chutes chez les personnes âgées entraînent chaque année plus de 100 000 hospitalisations. Face à l'urgence d'agir, la FFEPGV propose aux animateurs la formation « Bien Vieillir Équilibre ». Objectif : prévenir les chutes chez les seniors, mais aussi maintenir l'autonomie et la qualité de vie.

Environ 1 personne sur 3 âgée de 65 ans et plus fera une chute dans l'année. Avec ce chiffre exposé dans sa dernière thèse de doctorat, Luc Goethals, chercheur à l'Université de Lyon et membre de l'IRAPS (l'Institut de Recherche en Activité Physique et Santé créé par la FFEPGV), illustre à quel point la prévention des chutes est devenue un enjeu de santé publique majeur. Alors que la population âgée de 65 ans devrait augmenter de 2,4 millions d'ici à 2030, la FFEPGV répond aux problématiques actuelles avec la formation « Bien vieillir Équilibre ».

UNE FORMATION COMPLÉMENTAIRE

En 28 heures, les animateurs sportifs diplômés (CQP ALS, BPJEPS ou Staps), licenciés FFEPGV et ayant suivi en amont la formation « Bien Vieillir », intègrent les compétences pour aider le public senior à entretenir son équilibre et à mieux prévenir les chutes, principale cause de perte d'autonomie.

L'animateur apprend aussi à « réassurer la stabilité posturale des pratiquants, à diminuer l'impact psychologique de la perte d'équilibre, comme la peur de rechuter, en leur apprenant, par exemple, à se relever du sol, mais aussi à renforcer des liens sociaux tout en incitant à maintenir l'exercice physique », détaille Éric Chevasson, directeur de formation et référent développement public senior au Comité régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes.

UNE MALLETTE PÉDAGOGIQUE À VALEUR DE GUIDE SUR LE TERRAIN

À l'issue de la certification, l'animateur peut concevoir des séances « Bien Vieillir Équilibre » dans des clubs GV sur l'année ou des Ateliers « Bien vieillir Équilibre » (sur 12 semaines) en proposant un cycle



de séances adaptées. Pour cela, les animateurs s'appuient sur une boîte à outils bien utile. « La mallette équilibre, qu'ils découvrent en formation, leur donne des idées d'exercices d'équilibre et des séquences clés en main à mettre en pratique avec les seniors », explique Éric Chevasson.

Une mallette bien remplie, puisqu'à la quarantaine de situations pédagogiques s'ajoutent « 11 tests sport-santé (des exercices d'équilibre comme l'appui unipodal, la marche sur 6 min...) destinés à évaluer la condition physique et les aptitudes du pratiquant en début et en fin de cycle », souligne John Picard, conseiller technique national à la FFEPGV, en charge des seniors. « L'animateur évalue ainsi les points faibles et points forts de chaque senior et élabore des situations d'animation adaptées », précise encore Éric Chevasson.

UNE CONFIANCE EN SOI RETROUVÉE

Grâce à cette pédagogie différenciée, le pratiquant progresse au fil des séances.

« Les seniors perdent moins vite leur équilibre en vieillissant, observe Evelyne Jagueneau, animatrice certifiée « Bien Vieillir Équilibre » au club AGV de Villabé (Essonne). On les aide à rester agiles et à retrouver confiance en eux afin qu'ils se sentent rassurés, plus actifs et autonomes dans les gestes quotidiens, comme pour attraper quelque chose ou monter des escaliers ».

Pour des effets à long terme, l'animateur encourage les pratiquants à transposer au quotidien les exercices d'équilibre, de renforcement musculaire et de souplesse vus en séance. « On a constaté que lorsqu'un senior suit un atelier équilibre, il ressent les bienfaits pendant 6 mois. Mais il perd les bénéfices en s'arrêtant. D'où l'importance de garder une activité physique régulière en marchant ou en suivant des séances « Bien vieillir Équilibre » à l'année ou une autre activité de la FFEPGV », conclut Éric Chevasson.

Emilie Cailleau

GÉVÉDIT un service + EPGV

À SAISIR!

OFFRE SPÉCIALE

A partir de

9,70€
L'unité

SEULEMENT!

**PROPOSEZ UNE COMMANDE GROUPEE
À VOS LICENCIÉS* !**

**ET RECEVEZ POUR VOUS OU POUR VOTRE ASSOCIATION,
UN BON D'ACHAT ÉQUIVALENT À 10%**
du montant de la commande groupée passée.



PRATIQUE !

**Livré avec sangle
de transport**



-35%

Épaisseur 1 cm
Mousse hyper
confortable



ÉPAISSEUR 10 mm

Confort Mat Vitafédé

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

Réf.	Coloris	Dimension	L'unité
190105	Bleu ciel	140 x 60 x 1 cm	14,95€ 9,70€
190106	Violet	180 x 60 x 1 cm	16,95€ 10,95€

Offre spéciale "commande groupée licenciés" soumise à conditions et exclusivement réservée au regroupement d'un achat individuel des licenciés. Dans la limite du stock disponible.

PRODUIT LEADER

COMMANDEZ

**par téléphone : 02 41 44 19 76
ou sur www.gevedit.fr**

Gévédit - ZA Grand maison - 120 rue Louis Pasteur - 49800 TRÉLAZÉ

Email : contact@gevedit.fr



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



LE CRÉDIT MUTUEL, LA PREMIÈRE BANQUE DES ASSOCIATIONS*

Fort de ses valeurs de responsabilité et d'engagement social, **le Crédit Mutuel est le partenaire de près de 410 000 associations et organismes** à but non lucratif.

Que vous soyez dirigeant ou non, il vous accompagne dans votre engagement et vous permet de consacrer le maximum de votre énergie à votre mission grâce à ses services personnalisés et à son site internet dédié, **Associatheque.fr** !

Crédit  Mutuel