

# côté club

DIRIGEANTS &  
ANIMATEURS

Actualités Fédérales

## Le nouveau Baromètre sport-santé

Sport-Santé

## 2023 : vive les bonnes résolutions !

Animateurs

## Se préparer pour les sports d'hiver

# #59

JANVIER/FÉVRIER 2023



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](http://www.groupama.fr/assurance-associations)



**Groupama**

ASSUREUR OFFICIEL

# ÉDITO



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

J'ai le plaisir de vous présenter, en compagnie des élus du comité directeur de la FFEPGV, nos vœux (lien vers carte pour version enrichie) pour cette nouvelle année 2023.

Au premier rang de ces vœux, bien sûr, la santé et le bien-être bien pour vous et vos proches. Deux axes majeurs aux valeurs humanistes autour desquels s'est construite notre fédération depuis 135 ans maintenant.

2023 sera d'ailleurs marquée par l'anniversaire des 30 ans du concept de « Sport Santé » affiché comme argument médiatique indissociable de notre identité et de notre mission d'utilité publique.

Soyez assurés que l'équipe dirigeante de la FFEPGV, dont j'ai la responsabilité, poursuivra dans cette voie son engagement et ses actions à vos côtés pour proposer à chacun une offre de pratique la plus bénéfique et sécurisée possible.

Souhaitons aussi que 2023, grâce à notre projet fédéral 2021-2024, voie se poursuivre le retour de nos licenciés dans nos clubs. Grâce à nos actions et aux vôtres, ce fut déjà le cas l'an dernier avec une saison 2021-2022 qui a vu 360 000 licenciés rejoindre notre réseau EPGV alors que la crise sanitaire avait réduit nos effectifs à 285 000.

En 2023, avec votre concours, nous ferons tout pour vous accompagner, vous aider à recruter, à fidéliser et à gagner en notoriété afin que la FFEPGV retrouve le rayonnement qui doit être le sien.

Je vous souhaite également de conserver la force de caractère, le moral, l'enthousiasme, l'esprit de solidarité et d'entreprise, vos valeurs et vos capacités à surmonter les coups durs, qualités dont vous faites preuve saison après saison. Sachez que la fédération sera toujours là pour vous épauler.

Nous vous souhaitons enfin tout le bonheur que vous méritez et vous assurons de notre indéfectible gratitude pour votre fidélité.

Bonne et heureuse année 2023 à toutes et à tous.

**Marilyne Colombo**  
Présidente de la FFEPGV

Nb : La carte de vœux fédérale et une version personnalisable sont à votre disposition en téléchargement sur le site [www.ffepgv.fr](http://www.ffepgv.fr) / Boîte à Outils / onglet « Campagnes ponctuelles »

**CÔTÉ CLUB**  
**#59 JANVIER/  
FÉVRIER 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](mailto:communication@ffepgv.fr)  
[www.ffepgv.fr](http://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

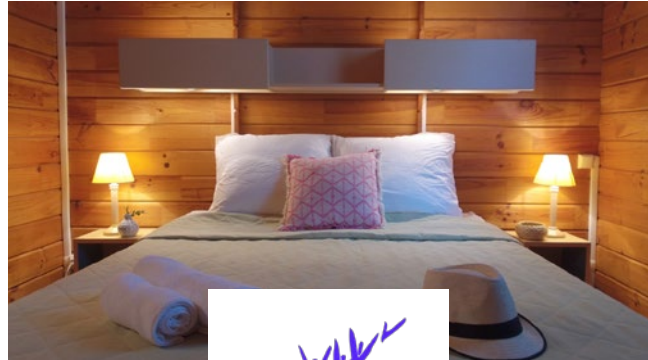
**Conception et réalisation :**  
Agence Comquest

CPPAP n° 0624 G 91396  
Dépôt légal : n°59 Janvier/  
Février 2023 - 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. L'activité physique au top des bonnes résolutions
- 8. Raoul Rall, chef d'orchestre de la transition numérique
- 10. Communication : les bons outils, au bon endroit



### Actualités comités / clubs

- 12. Codep 24 : « Se mettre au service des clubs est notre priorité »

## Tendances

### Responsabilité Sociale et Environnementale

- 14. RSE : Marche pour tous sur les bords de La Galaure
- 15. GAC : la marche aquatique côtière, pratique d'avenir



### Vie Associative et Juridique

- 16. Gérer l'arrêt maladie de l'animateur

## Sport-Santé

- 18. Bonnes résolutions : bonnes raisons de se(re)mettre à l'activité physique



## Animateurs

- 20. Le Body zen pour un (ré)équilibre corps-esprit
- 21. Post fêtes : le yoga pour détoxifier son organisme
- 22. Bien se préparer aux sports d'hiver
- 24. Proprioception : la clé de l'équilibre

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TOP DES BONNES RÉOLUTIONS

Pour la 12<sup>e</sup> année consécutive, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) publie en collaboration avec l'institut IPSOS son Baromètre Sport-Santé. Cette 1<sup>ère</sup> vague interroge les Français sur leurs bonnes résolutions pour la nouvelle année 2023 : faire du sport et passer plus de temps avec les amis et la famille arrivent une nouvelle fois en tête.



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

Sur le podium des bonnes résolutions 2023 :

- **En 1<sup>re</sup> résolution** : Pratiquer une activité physique régulière pour 32 % (-1 % vs 2022)
- **En 2<sup>nd</sup>** : passer plus de temps en famille pour 25 % (-1 % vs 2022)
- **En 3<sup>ème</sup> résolution** : Se réserver de vrais moments de détente pour 24 % (+1 % vs 2022)

Aussi, en 2022, un peu plus de 3 Français sur 5 déclarent avoir tenu au moins une des résolutions qu'ils s'étaient fixés pour l'année, une proportion qui augmente par rapport à l'an dernier (+6 %) et qui est encore plus importante chez les hommes, les 16-24 ans et ceux qui pratiquent au moins une heure d'activité sportive par semaine.

Pour autant, si on l'observe sur les 4 années passées, le TOP 3 des bonnes résolutions se modifie progressivement.

- En 2020, en pleine crise sanitaire la résolution de pratiquer une activité sportive était au plus haut niveau (37 %), en augmentation de 2 % par rapport à 2019. Depuis 2021, cette bonne résolution chute progressivement.
- Même effet à la baisse pour la résolution de passer plus de temps en famille et entre amis qui était à son plus haut niveau en 2020 (29 %), en augmentation de 8 % par rapport à 2019. Depuis 2021, cette bonne résolution chute également.
- A contrario, la bonne résolution de se réserver de vrais moments de détente était au plus bas en 2020 (21 %), en baisse de 3 % par rapport à 2019. Depuis 2021, cette bonne résolution gagne progressivement du terrain.

## LA SÉDENTARITÉ PERD DU TERRAIN...

L'année dernière, 6 Français sur 10 déclaraient que la crise sanitaire avait rendu plus difficile la possibilité de pouvoir pratiquer une activité physique ou sportive. Cette nouvelle édition du baromètre

## « LA FFEPGV PLUS QUE JAMAIS MOBILISÉE »

« Cette 11<sup>e</sup> édition du baromètre Sport Santé montre que la sédentarité des Français baisse alors que le niveau de pratique augmente et cela va même au-delà du niveau d'avant crise sanitaire, analyse Marilyne Colombo, présidente de la FFEPGV. Pour autant, presque un quart d'entre eux a dû renoncer à prendre ou renouveler un abonnement sportif en 2023 à cause de l'inflation... encore plus alarmant certains ont dû y renoncer aussi pour leurs enfants ! Dans ce contexte, notre fédération est plus que jamais mobilisée. Sa mission, qui est inscrite dans ses statuts, est de rendre accessible la pratique physique et sportive à tous les publics. Nous avons donc mis en place des programmes destinés aux personnes exclues de l'activité sportive pour des raisons d'âge, de santé, mais aussi de difficultés sociales, d'éloignement territorial ou de handicap physique. Pour atteindre cet objectif, nous nous appuyons sur nos 6 500 animateurs répartis dans près de 5 000 clubs et 360 000 licenciés. Ce qui fait de la FFEPGV la 1<sup>ère</sup> fédération sportive non compétitive et la 7<sup>e</sup> fédération sportive de France.

révèle que petit à petit, avec le temps, les Français retrouvent un certain niveau d'activité. Ainsi ils ne sont plus « que » 1 sur 2 à toujours déclarer avoir un mode de vie plus sédentaire qu'avant la crise.

- Les plus concernés étant les moins de 35 ans à 57 %
- Les moins touchés sont les plus de 60 ans à 43 %

Comme l'an passé l'impact de la sédentarité

se fait surtout ressentir sur le bien-être physique, l'état de forme général et le bien-être psychologique. Toutefois cette année, en retrouvant un peu d'activité c'est surtout la vie sociale des Français qui a regagné du terrain.

- En 2021, 63% déclaraient que la sédentarité avait un impact sur leur vie sociale, ils ne sont plus que 51% en 2022 (-12%)

### ... AU PROFIT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

À l'inverse de la sédentarité en baisse, le niveau de pratique sportive augmente :

- Près de 7 Français sur 10 qui déclarent pratiquer une activité sportive, un indicateur qui augmente depuis l'an dernier et qui va même au-delà du niveau d'avant crise sanitaire (2019).
  - Parmi eux, 41% pratiquent plus de 3h de sport par semaine (en hausse de 7%)
- Aussi, s'ils sont plus nombreux à pratiquer une activité sportive, de façon corollaire, la

durée moyenne de la pratique augmente et n'a jamais été aussi importante :

- Une durée moyenne de 4,6 h (vs 3,7 h en 2021)
- Les hommes pratiquent en moyenne 5,3 h par semaine (+1 h par rapport à 2021)
- Les femmes pratiquent 3,9 h par semaine (+ 0,7 h par rapport à 2021)

En région, la pratique sportive est également inégale :

- Les Bretons sont les plus sportifs de l'hexagone avec 5,7 h /semaine
- C'est en Hauts de France que la pratique sportive est la plus faible avec 3,9 h/semaine

### UN CONTEXTE INFLATIONNISTE QUI IMPACTE LA PRATIQUE SPORTIVE

Le contexte inflationniste actuel amène les Français à faire des choix sur leurs dépenses courantes. Malheureusement l'activité physique n'échappe pas à la règle.

• 50% des Français qui en avaient l'intention déclarent que l'inflation les a déjà amenés à renoncer soit à participer à un événement sportif, à prendre ou renouveler un abonnement sportif ou encore acheter de nouveaux équipements.

- 23% des Français ont renoncé à prendre ou renouveler un abonnement sportif pour 2023

Autre point alarmant, l'inflation impacte aussi la pratique sportive des enfants et leurs achats d'équipements :

- 42% des parents déclarent que l'inflation les a amenés à renoncer, au moins une fois à acheter de l'équipement pour leur enfant, les inscrire à un événement sportif, ou prendre ou renouveler l'abonnement sportif de leur enfant.

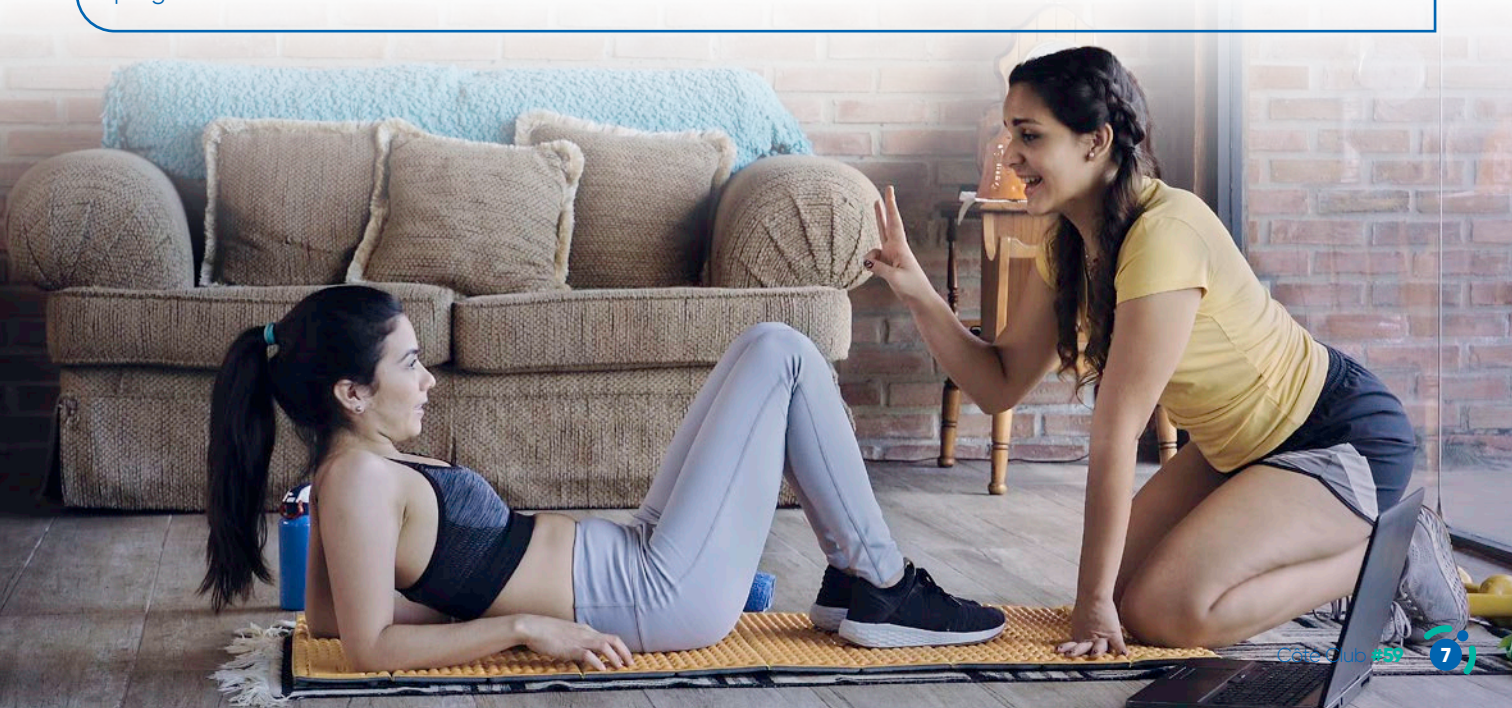
- 23% des parents ont renoncé à prendre ou renouveler un abonnement sportif en 2023 pour leurs enfants.

#### A RETENIR :

- Pratiquer une activité physique reste la résolution n° 1 de 32% des Français en 2023. Alors qu'en 2020, en pleine crise sanitaire, elle n'avait jamais été aussi importante (37%), cette résolution perd progressivement du terrain !

- Petit à petit, avec le temps, les Français retrouvent un certain niveau d'activité. Ainsi ils ne sont plus « que » 1 sur 2 à toujours déclarer avoir un mode de vie plus sédentaire qu'avant la crise.

- L'inflation impacte aussi la pratique sportive : 23% des Français ont renoncé à prendre ou renouveler un abonnement sportif pour 2023 et 23% y ont également renoncé pour leurs enfants.



## Actualités fédérales

# RAOUL RALL, CHEF D'ORCHESTRE DE LA TRANSITION NUMÉRIQUE

Nous souhaitons la bienvenue à Raoul Rall qui a pris ses fonctions le 14 novembre en tant que directeur des systèmes d'information (DSI). Côté club fait les présentations.



### Au cours de votre parcours professionnel, avez-vous fait l'expérience d'une fédération sportive ?

« Oui, j'ai plus de 30 ans d'ancienneté dans le monde fédéral. J'ai travaillé 10 ans au sein la fédération française de gymnastique en tant que responsable informatique. Puis j'ai intégré la fédération française d'Athlétisme en tant que DSI pendant 20 ans.

### Quelles sont les missions d'un DSI ?

Mon poste est à la fois stratégique et opérationnel. Je dois assurer l'organisation et la cohérence des systèmes d'information, orchestrer le déploiement des nouvelles solutions digitales et coordonner l'équipe informatique et les prestataires. Il faut voir l'informatique comme un outil au service d'un objectif plus large, celui de rendre les informations plus efficaces, plus accessibles.

### Autrement dit, vous êtes chargé de la bonne marche et de la médiation entre les différents systèmes d'information ?

En quelque sorte. Mon métier consiste à veiller à la bonne restitution des données par les systèmes informatiques (qui les stockent). Il s'agit d'optimiser ces systèmes afin de délivrer des services efficaces à nos cibles : les clubs et leurs dirigeants, les licenciés, mais aussi les Codep et les

Coreg et et donner aux dirigeants de la fédération des données pertinentes pour qu'ils puissent prendre des décisions éclairées

### Avez-vous des projets concernant la visibilité digitale de la FFEPGV ?

Oui, la fédération souhaite mettre davantage en avant le programme national de formations sur le portail FFEPGV. On sait que l'expertise métier et le développement des compétences professionnelles font partie des champs d'action de la fédération. Il apparaît donc essentiel de valoriser son [offre de formations](#) certifiée Qualiopi, qui constitue un gage de qualité. L'objectif en tant que DSI est d'améliorer toutes les fonctionnalités informatiques associées à ce processus de formation pour le rendre encore plus efficace.

Une autre mission liée au portail fédéral sera de consolider la relation entre le [site FFEPGV](#) et [l-réseau](#), ce système de prise de licence, toujours dans l'idée de faciliter l'accès direct à l'information pour les clubs. Comment ? Notamment en ciblant des informations en fonction des profils. Par exemple, si je me connecte sur le portail fédéral et que je suis dirigeant de club et animateur, il faut que le système puisse me donner des informations liées à mes fonctions, à mes centres d'intérêt.

Il est prévu également de perfectionner la liste des activités des clubs, qui n'est pas exhaustive. A ce travail d'amélioration des données s'ajoute une refonte du moteur de recherche des clubs. »

Emilie Cailleau

### SPORT SANTÉ : 30 ANS DE POSITIONNEMENT

Mars 1993. Gérard Auneau, fraîchement élu président de la FFEPGV, dans son premier édito du magazine Loisirs Santé (ancêtre de Côté Club), décidait, pour la première fois, de faire du concept « Sport Santé », jusqu'à induit dans l'histoire fédérale, un argumentaire d'image et de recrutement publiquement affiché : « A partir d'un thème porteur comme celui de « Sport Santé », nous avons la possibilité de nous inscrire comme les acteurs privilégiés d'une politique d'amélioration du niveau de la santé de la population française par la pratique d'une activité physique régulière. Sachons nous faire connaître [...] afin de faire de « Sport Santé », un produit médiatisé », écrivait-il. En mars 2023, nous vous inviterons, grâce à des outils dédiés, à célébrer sur les réseaux sociaux les 30 ans de ce positionnement devenu indélébile de notre identité fédérale.

V.R.B



DÉCOUVREZ LA NOUVELLE VERSION ENRICHIE ET DYNAMIQUE DE CÔTÉ CLUB



## DE NOUVEAUX PROGRAMMES SPORT SANTÉ CHEZ SOI

**P**rendre soin de son corps, bouger sans sortir de son salon... C'est le principe des [Programmes Sports Santé Chez soi](#) (PSSCS) signés FFEPGV, imaginés et lancés en 2021-22 lors des confinements successifs. La palette de ces défis de 8 semaines en ligne, qui donnent accès à des séances en vidéo et d'autres contenus (podcasts, conseils...), s'élargit avec de nouvelles thématiques, en préparation.

Ces contenus digitaux ont été conçus par la fédération dans l'idée de maintenir le lien avec les licenciés et de les accompagner dans leur routine sportive. Le projet, bien accueilli, s'est pérennisé.

Aujourd'hui, la FFEPGV valorise une fois de plus son expertise santé avec 3 programmes qui s'ajoutent aux existants (bien-être, vitalité, tonicité), avec des objectifs ciblés :

- Prendre soin de son dos. Un programme contre les douleurs légères du bas du dos (liées au stress, à la sédentarité, au poste de travail...).
- Lutter contre l'anxiété et mieux dormir : un indispensable anti-stress pour retrouver sa sérénité.
- En forme pour l'été : un challenge pour redessiner sa silhouette, perdre de la masse grasse et accélérer son métabolisme.

Autre nouveauté : « les PSSCS sont aussi créés de façon à ce que les animateurs puissent les proposer dans leurs clubs, précise Séverine Vidal, directrice technique nationale adjointe. L'animateur pourra télécharger sur le site FFEPGV un document sur le contenu de chaque séance par activité ».

Les tournages de ces PSSCS se sont tenus du 25 novembre au 13 décembre. Devant la caméra se sont succédé 9 animateurs EPGV experts (dont on taira l'identité pour ménager le suspense !) pour vous présenter des programmes riches en surprises. On ne vous en dit pas plus... Retrouvez les PSSCS sur le [Portail FFEPGV](#). Accès intégral pour les licenciés.

E.C.

## PROGRAMME NATIONAL DE FORMATION : INSCRIVEZ-VOUS ET DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES !

**P**arce qu'à la FFEPGV on encourage l'expertise métier et le développement des compétences professionnelles, l'Organisme de formation national de la FFEPGV propose une offre étoffée de formations reconnues, certifiées Qualiopi. Le programme national de formations (PNF) est disponible sur le portail de la FFEPGV, [onglet formations](#). Le calendrier 2023 du PNF recense mois par mois les prochaines formations (en classes virtuelles et/ou en présentiel) ouvertes aux inscriptions. Un sommaire donne un aperçu du large choix qui s'offre

aux animateurs GV et aux membres des équipes régionales et départementales. A l'agenda en janvier : conseiller de développement, pilates femmes enceintes, gym après cancer... Un vaste choix de formations digitalisées est proposé cette saison sans coût pédagogique. Seuls les frais d'inscription sont demandés. N'hésitez pas à vous rapprocher du service formations afin de vous positionner sur l'une d'entre elles. Consultez les fiches formation.

E.C



## LANCEMENT D'UNE VASTE ENQUÊTE AUPRÈS DES ANIMATEURS GV

**6** 350 environ, c'est le nombre d'animateurs sportifs qui dispensent des activités physiques dans les 5 000 clubs affiliés à la FFEPGV.

Cette communauté cache une diversité de parcours et d'individualités qui font la richesse de la fédération. Pour mieux comprendre leurs trajectoires professionnelles, leurs conditions de travail, ainsi que les relations qu'ils entretiennent avec les clubs et la fédération, l'Observatoire des publics et des pratiques lance une grande enquête nationale via un questionnaire qui sera adressé aux animateurs dans le courant du mois de janvier 2023. Les résultats recueillis serviront de socle sur lequel s'appuyer pour différents objectifs : cerner les (nouvelles) attentes des animateurs et identifier leurs souhaits d'évolution de carrière.

E.C



## Actualités fédérales

# COMMUNICATION : LES BONS OUTILS, AU BON ENDROIT

Site Internet, I-Réseau, Coopérative de développement, logos, flyers, affiches, outils bureautique, plaquette de présentation... La FFEPGV met à disposition de ses clubs et des structures (Codep, Coreg) une multitude de moyens et d'outils pour communiquer en interne ou vers des publics extérieurs. Encore faut-il les connaître et savoir où les trouver. Suivez le guide pratique.



### S'INSCRIRE SUR LE SITE INTERNET « FFEPGV.FR »

Pour avoir accès aux outils de communication, il faut être inscrit sur le portail [www.ffepgv.fr](http://www.ffepgv.fr)

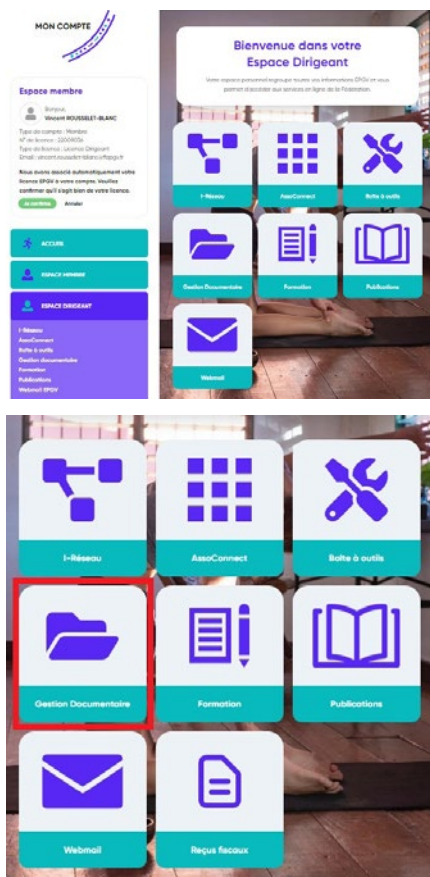
Si vous ne l'êtes pas encore :

- Sur la page d'accueil du site, cliquer sur « s'inscrire », en haut à droite, et suivre la procédure proposée (coordonnées, email et création d'un mot de passe – notez-le pour ne pas l'oublier).
- Un email de confirmation sera envoyé sur l'adresse email renseignée une fois le compte créé.
- Lors de chaque prochaine connexion, il vous suffira alors de cliquer sur « connexion » et de vous identifier (email + mot de passe).

Pour avoir accès à un maximum de fonctionnalités et d'outils, on vous demandera aussi de rattacher votre numéro de licence pour avoir accès à un espace membre personnalisé. Si vous ne le connaissez pas, un « assistant » vous permettra de le retrouver facilement.

### GESTION DOCUMENTAIRE ET BOÎTE À OUTILS

Une fois cette procédure d'inscription accomplie, vous aurez alors accès à un espace « membre » (dirigeant, animateurs ou structure). C'est là que vous trouverez deux fonctionnalités indispensables pour utiliser les outils de communication :



#### 1/ La gestion documentaire / onglet « Communication »

À l'intérieur de ce chapitre « communication » se trouvent :

- Les chartes graphiques FFEPGV et Vitafédé comprenant tous les logos, les pictogrammes et les signes, des

### LA COOPÉRATIVE DE DÉVELOPPEMENT : DES OUTILS DE COMMUNICATION GRATUITS

Suite à l'enquête « Outils de communication » qui vous est parvenue en Septembre-Octobre derniers et après examen de plus de 1 350 réponses, il s'avère que près de 40 % d'entre vous ne connaissent pas la coopérative de développement ! Ou la confondent avec Gévédit, la centrale d'achat de la fédération. Rappel : la coopérative de développement est un dispositif qui vous permet, grâce à un nombre de points obtenus en fonction du nombre de licenciés de votre club, d'obtenir GRATUITEMENT des outils de communication imprimés (flyers, affiches) et des objets promotionnels pour recruter, fidéliser ou vous développer. Le bon de commande (et le mode opératoire qui va avec) est mis à votre disposition chaque année avant l'été, sur le site [ffepgv.fr](http://ffepgv.fr) (dans la gestion documentaire / Onglet « Communication ») et dans l'enveloppe de rentrée que vous recevez chaque saison. La coopérative de développement est certes gérée par Gévédit, mais ce n'est pas la même chose. N'hésitez plus à commander !

V.R-B

outils bureautique (masque Powerpoint, lettre à en-tête, arrière-plan pour visio Teams, habillages pour Facebook) et des tutos d'accompagnement. Tout est téléchargeable.

- Le bon de commande de la coopérative de développement (voir encadré)

Des éléments de présentation de la FFEPGV : plaquette fédérale, le projet fédéral 2021-2024, des vidéos, synthèse du Congrès FFEPGV du 31 mai 2022... N'hésitez pas à parcourir le contenu des autres onglets de la gestion documentaire. Vous y retrouverez les Infos juridiques, les « publications « Côté Club », de multiples fiches « dirigeants » et « animateurs », et bien d'autres ressources utiles. Mon conseil : même si vous n'en avez pas l'utilité dans l'immédiat, téléchargez l'intégralité des contenus du chapitre « les chartes graphiques » et mettez-le sur une clé USB et dans un dossier spécial sur votre bureau d'ordinateur. Ainsi, vous n'aurez plus à aller sur le site lorsque vous aurez besoin d'un élément.

## 2/ La Boîte à Outils

C'est la caverne d'Ali Baba des outils de communication. Ils sont tous dans cette boîte, soit plus de 70 éléments. La boîte à outils se décompose en 4 sous-parties

- Onglet « charte graphique » : vous y retrouverez les mêmes éléments que dans la rubrique « les chartes graphiques » de la « gestion documentaire » (voir ci-dessus)
- Onglet « Médiathèque » : comme son nom l'indique la médiathèque met à votre disposition bon nombre de photos

libres de droits téléchargeables pour réaliser vos supports de communication ainsi que l'attestation de droit à l'image pour enfants et majeurs. Les photos sont classées par univers de pratique.

- Onglet « Boîte à outils clubs » : Vous y trouverez en téléchargement les logos clubs, les flyers et affiches, tous plus ou moins personnalisables, outils à la fois génériques et déclinés pour chaque univers de pratique (Zen, Oxygène, Danse, Energy) et de publics (enfant, senior, APA, inclusion sportive). Mais aussi des kit de communication (« Sport santé Chez Soi », « Tous Dehors ») et des éléments de « Campagnes Ponctuelles » (Vœux, Octobre Rose, campagne de rentrée 2022-23, campagne « Oxygène »...)

- Onglet « Boîte à outils comités » : avec, plus spécifiquement, des éléments de communication autour de la « formation », le « guide de l'animateur », l'univers « entreprise » et « inclusion sportive », ainsi que tous les logos des comités départementaux et régionaux. Notre conseil : Téléchargez l'ensemble des outils non personnalisables de l'onglet « Boîte à outils clubs » ainsi que les photos de la « médiathèque ». Placez-les sur le bureau de votre ordinateur et sur une clé USB, pour y avoir accès à l'occasion sans revenir sur le site. En revanche, pour les éléments personnalisables (logos, flyers, affiches...), vous ne pouvez le faire qu'en accédant à la boîte à outils...Et donc en étant inscrits sur le site.

V.R-B

## LE CODEP À VOTRE SERVICE

Pour habiller vos forums d'associations ou vos événements annuels aux bonnes couleurs (charte graphique) de la FFEPGV. Sachez qu'un pack de rentrée, doté d'outils de communication (flyers, affiches, banderoles, roll up, X-banner, kakémonos...) est envoyé chaque été à votre Codep. Votre Comité met ce matériel à votre disposition en prêt afin d'habiller vos stands et manifestations et ne plus utiliser d'anciens outils aux logos ou chartes n'étant plus d'actualité. Pensez à vous rapprocher d'eux.

## I-RÉSEAU

La page Club

Sur le site ffepegv.fr existe un outil indispensable pour trouver un club à celui qui recherche à pratiquer une activité près de chez lui. C'est l'outil de recherche « Où trouver un club ». Pour que cet outil soit efficace, cela dépend de vous, et des informations que vous remplirez sur I-Réseau. Pour bien remplir la « page Club », rendez-vous sur I-Réseau, dans votre espace « structure » et allez dans l'onglet « Ma Structure » situé dans le menu à gauche (sous « Accueil »). Remplissez avec soin le maximum d'informations demandées dans les chapitres « Informations Générales », « Correspondant », etc. Donnez toujours une adresse mail que vous utilisez au quotidien car c'est par celle-là que

les personnes intéressées par vous rejoindront. Renseignez les coordonnées (mail, postale et téléphonique) du correspondant. Une fois cette rubrique remplie, descendez dans le menu et cliquez sur « Activités ». Remplissez les « lieux d'activités » (adresse de votre (ou vos) salle), puis « mes séances d'activités ». Là vous y indiquerez les noms des disciplines proposées par votre club. Ainsi quand une personne non encore licenciée recherchera sur internet « Pilates à Vesoul », il tombera directement sur votre club. Et vous contactera à l'adresse indiquée. D'où l'importance, pour recruter, de bien renseigner cette page club. A vous ensuite de transformer ce contact en licencié.

V.R-B

# CODEP 24 : « SE METTRE AU SERVICE DES CLUBS EST NOTRE PRIORITÉ »

Au comité départemental de Dordogne, on rivalise d'ingéniosité et d'énergie pour mettre en avant les clubs et nouer une relation de proximité avec la fédération. A la tête de cette équipe motivée, Jean-Christophe Gervais, salarié du Codep 24 bouillonnant d'idées.

**E**n baskets et leggings, un groupe pose tout sourire devant le château de Lacypierre, vestige du XVI<sup>e</sup> siècle, dans le village de Saint Crépin, en Dordogne. Sur la photo, parue sur la page Facebook du Codep Dordogne, ceux qu'on prendrait pour des touristes en visite du Périgord Noir s'avèrent être des adhérents de l'association Fitness 24 Saint Crépin et Carluçet. Le club GV fait partie des 19 autres participants au Challenge "J'aime mon club GV", organisé par le Codep 24, en septembre-octobre derniers. L'opération mettait au défi les candidats de valoriser le patrimoine de leur commune et leur club GV par une photo-légende, relayée sur le [facebook du Codep 24](#). Les trois meilleurs clubs ont été récompensés par des bons d'achat Gevedit. Derrière cette opération de communication, l'objectif était de « promouvoir la richesse et la beauté [du] département et [des] clubs GV » alors que la Dordogne accueillera en 2024 l'assemblée générale fédérale. Ce challenge Facebook s'inscrit dans une série de défis impulsés par l'équipe dynamique du bureau Codep 24, présidée par Marie-Christine Merlateau, accompagnée par Jean-Christophe Gervais. Depuis son arrivée en 2017, ce dernier, salarié du Codep multi-casquettes, éducateur sportif dans un club de foot en parallèle, s'active bille en tête à valoriser les 50 clubs du département. « On est dans l'idée de créer chaque année un challenge dans le but de mettre en avant les clubs et les licenciés. Ils nous font vivre grâce à leur prise de licence, donc il nous incombe de faire en sorte qu'ils soient heureux de la prendre et d'aller dans leur club GV. Notre rôle est de trouver des solutions pour valoriser leurs projets, leurs idées, mais aussi les sensibiliser à notre fédération », insiste Jean-Christophe Gervais. Pour traduire sur le terrain cette ambition, le salarié a commencé par se déplacer



AGV Sarlat challenge j'aime mon club GV Dordogne



Challenge J'aime mon club GV\_Fitness 24 Saint Crépin et Carluçet



CHALLENGE Vitaféde 24 2021-2022

dans tous les clubs GV gérés par le Codep. Une première étape propice aux échanges avec les acteurs locaux. « On leur avait fourni un questionnaire pour savoir ce que les clubs attendaient de nous, pour connaître les choses qui marchaient, mais aussi leurs difficultés. Cela a été un premier pas apprécié, qui nous a été utile pour la suite ».

### LABELLISER TOUS LES CLUBS DU CODEP

Cette mission « relations publiques » a permis au Codep de déployer une ribambelle d'actions, allant du défi interclubs, aux forfaits d'aide, en passant par du financement de matériel. « On a d'abord labellisé Qualité Club Sport Santé de nombreuses associations pour les fidéliser ». Chaque label remis était accompagné d'une photo et d'un sac de goodies Gévédit ».

En 2019, le Codep s'était penché sur la problématique de matériel, inadapté ou manquant, auquel faisaient face certains clubs. Un bon d'achat de 200 euros Gévédit a été offert à tous les clubs GV de Dordogne. Une mesure d'envergure qui a coûté 6 000 euros au Codep, auquel s'est ajouté un financement du Conseil Départemental, à hauteur de 4 000 euros. « Avec cette action, on s'est dit qu'on allait marquer un grand coup en montrant aux clubs qu'on était présent tout en promouvant notre centrale d'achat fédérale, Gévédit ». Les retombées de cette action ont été

bien visibles dans les rangs de l'Assemblée générale du Codep de la même année qui a fait le plein avec une centaine de participants.

### DÉVELOPPER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE À L'EPGV

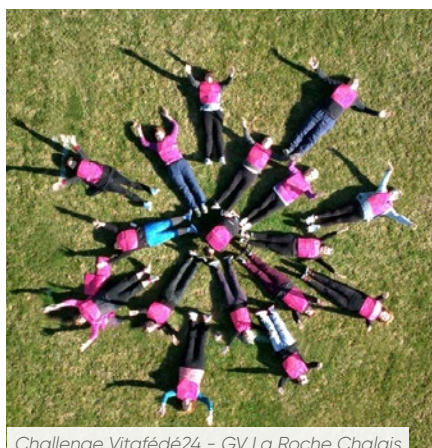
Autre projet local bien accueilli et lancé par le Codep : l'instauration de forfaits d'aide à la création de clubs GV (un soutien matériel, administratif mais aussi financier, avec 200 € de bon d'achat Gevedit ndr), à la formation continue d'animateurs de clubs GV et à la création de sections enfants. « Un club GV qui veut ouvrir une section enfants perçoit un bon d'achat de 200 € », note Jean-Christophe Gervais. Cette mesure incitative a permis à quatre sections enfants de voir le jour dans le département.

Les défis Facebook constituent un autre pan de cette volonté de se rapprocher des clubs et de développer leur sentiment d'appartenance à l'EPGV. Avant le challenge "J'aime mon club GV", les clubs de Dordogne ont pu concourir à d'autres opérations comme le "Challenge Vitafédé24" en 2021. « On offrait un sac à chaque licencié ainsi qu'aux animateurs GV. Ceux-ci devaient se prendre en photo avec leur sac ». Les 13 clubs participants, aux mises en scène

toutes plus inventives les unes que les autres, ont vu leurs photos publiées sur Facebook et ont été récompensés, encore une fois, par un bon d'achat Gévédit. « Le challenge a donné une belle visibilité au département. Ça a fait parler de nous sur les réseaux sociaux ».

### PÉRENNISER CETTE DYNAMIQUE INTER CLUBS

La pandémie de Covid fut, comme pour tout le monde, un coup dur pour de nombreux clubs GV, qui ont vu fondre leur nombre de licenciés. Pour les faire revenir, le Codep Dordogne a imaginé le "GV Tour 24". Lors de ces matinées découverte de l'EPGV, les participants (licenciés et non licenciés), flanqués de t-shirts GV 24, participaient à des sessions d'activités physiques. Ces portes ouvertes ont été déclinées dans 15 clubs, relayées par la presse locale et sur les réseaux sociaux. C'est peu dire que ces nombreuses initiatives font mouche auprès des intéressés, ravis d'être valorisés par l'EPGV. Du côté du Codep 24, on ne compte pas arrêter cette dynamique de sitôt. « Il faut pérenniser tout ça, assure Jean-Christophe Gervais, jamais à court d'idées. On aimerait par exemple souligner l'identité des clubs en équipant tous les licenciés de t-shirt avec une couleur choisie par le club. On pourrait aussi organiser des échanges interclubs, en commençant par les clubs enfants. On est en réflexion pour trouver les idées et les financements ».



Challenge Vitafédé24 - GV La Roche Chalais



Challenge Vitafédé24 - 3<sup>e</sup> du classement GV Lanouailles



GV Tour 24

# RSE : MARCHÉ POUR TOUS SUR LES BORDS DE LA GALAURE

Le club GV Drôme des Collines, dans la Drôme, défend le projet de réaménagement d'un sentier long de la rivière La Galaure, en vue de le rendre accessible à tous. Présentation de ce projet candidat aux Trophées RSE 2022 de la FFEPGV.

**R**endre praticable pour tous un sentier en bordure de La Galaure, un affluent du Rhône qui traverse le village de La Motte de Galaure (26). L'idée coule de source pour le club GV Drôme des Collines, qui propose des activités physiques pour tous, y compris pour un public senior et APA. Ce souhait de « marche pour tous » est parti d'un constat simple : bien que foulé par les marcheurs, le parcours s'avère inadéquat aux personnes à mobilité réduite, en fauteuil roulant, aux seniors ou aux familles avec poussettes. Pour Régine Junique, responsable de la section de La Motte de Galaure de ce club GV, il a paru évident d'améliorer son accessibilité en proposant un réaménagement naturel du sentier.

## DES ACTIONS DE RAMASSAGE ET DE TRI DES DÉCHETS

L'action se double d'une dimension environnementale avec un accent mis sur la préservation de la faune et la flore : « Sur la commune, le chemin déjà existant n'est pas assez large ni assez entretenu pour les publics à mobilité réduite, affirme Régine Junique, porteuse du projet. Pour le réaménager, le sentier serait aplani en préservant les bordures, avec l'aide d'agriculteurs propriétaires d'une partie du sentier à aménager. On mettrait aussi en place des actions de ramassage et de tri des déchets et on baliserait le chemin avec des fanions EPGV ».

Dans ce chantier de réaménagement et d'extension du circuit (idéalement sur 1.6 km), l'association GV sera aidée par des associations locales comme « Les Jeunes se réveillent » qui participera à l'entretien du site.

Le club GV Drôme des Collines regroupe 11 sections mutualisation de petits clubs GV autrefois autonomes : Chanos-Curson, Chantemerle les blés, Claveyson, Hauterives, La Motte de Galaure, Laveyron, Lens Lestang, Mureils, Saint Martin d'Août, Saint Uze, Saint Vallier.

## UN GOÛTER INTERGÉNÉRATIONNEL

Le projet, évalué à 5 500 euros, n'est pas nouveau. Il a été déjà présenté à l'assemblée générale de l'association GV Drôme des Collines en 2020, où il a été bien accueilli. Mais son avancée a été freinée par la pandémie. Aujourd'hui, c'est un projet bien mûri qui concourt notamment aux Trophées RSE 2022 de la FFEPGV. Mais « on en est encore aux balbutiements », reconnaît Régine Junique. Avec Monique Sroussi, présidente du club GV et élue au comité départemental Drôme-Ardèche, la porteuse du projet fait montre d'optimisme et de détermination. S'il reste quelques réticences de propriétaires riverains à lever, des institutions locales en charge des personnes âgées et handicapées et la municipalité De La Motte de Galaure ont d'ores et déjà exprimé leur soutien. Le club GV Drôme des Collines et ses 245 adhérents espèrent bien inaugurer le sentier « en juin 2023 ». Au programme : un goûter intergénérationnel qui réunira un large public non licencié et licencié, dont les groupes de marche nordique du club. « On prévoit d'organiser des démonstrations de gymnastiques douces et des ateliers « équilibre » ouverts à tous. Ce sera l'occasion de promouvoir notre association et de mettre en valeur la fédération. Et si ça marche bien, il est possible que l'on fasse ça au moins une fois par an », explique Monique Sroussi. « On pourrait même prolonger le sentier sur une autre commune », renchérit de son côté Régine Junique.

Les trois clubs GV lauréats de l'édition 2022 des Trophées RSE seront annoncés lors de l'Assemblée générale de la FFEPGV, les 27 et 28 janvier prochains.



# GAC : LA MARCHÉ AQUATIQUE CÔTIÈRE, PRATIQUE D'AVENIR

Lauréate 2020 des Trophées RSE, l'association Gym V Sport Santé Les Arcs (83) a depuis développé son projet en l'orientant vers la Marche aquatique côtière. Depuis son lancement au sein du club varois, la pratique rencontre un franc succès, en particulier auprès des pratiquantes de Gym'Après Cancer. Mais d'autres publics pourraient en profiter.

Qui vient se promener le mercredi matin sur la plage de Saint Aygulf, dans le Var, peut apercevoir un ballet de marcheuses en combinaison néoprène évoluer dans l'eau. Parfois, la troupe se fige, réalisant des arabesques de bras et des exercices en équilibre. A la tête de ce rituel aquatique, Marlène Kopec, éducatrice spécialisée en APA au club Gym V Sport Santé Les Arcs (Var).

Se former à la Marche aquatique côtière (MAC) afin d'encadrer en sécurité des séances : l'idée a germé après avoir constaté l'enthousiasme pour la MAC lors d'un projet inter-associatif alliant cette activité et l'escrime, en complément des séances GAC. Une expérience réussie pour laquelle Gym V Sport Santé Les Arcs s'était vu récompenser aux Trophées RSE 2020 (Coup de cœur du Jury). Depuis, l'idée s'est concrétisée. Formée et diplômée en juillet 2022, Marlène a installé la pratique auprès de ses pratiquantes. « Les adhérentes de Gym'Après Cancer sont devenues adeptes de cette activité, différente des autres APA. Mon souhait serait de l'étendre également au public atteint de maladies chroniques », explique Marlène Kopec, qui encadre aussi des séances Sport Sur Ordonnance.

## UN MIEUX-ÊTRE IMMÉDIAT

Accessible sans savoir nager, la MAC déborde de bienfaits : « On est dans le mouvement, le travail cardio-vasculaire et le drainage. Dans l'eau, on se sent léger, on ne force pas sur les articulations, à condition d'avoir la bonne hauteur d'eau, c'est-à-dire l'eau située entre le nombril et les aisselles », note l'animatrice. Dans l'eau, le mouvement et la variation de vitesse crée la résistance. Résultat on tonifie rapidement le haut et le bas du corps sans s'en rendre compte, en ajoutant parfois du petit matériel (frites,

gants palmés, etc). "On stimule aussi l'équilibre, la coordination et on renforce les chaînes musculaires, avec plus de facilité qu'en salle », décrit l'animatrice. Après 1h de marche dans l'eau, chacun ressent une agréable vague de détente et d'endorphine.

## UN GROUPE SOUDÉ ET SOLIDAIRE

Côté technique, le longe-côte (autre nom de la MAC) présente des similitudes avec la [marche nordique](#) : "Comme dans cette activité avec bâtons, 90 % des muscles sont sollicités en Marche aquatique côtière. On marche en avançant le bras et la jambe opposée, en allant chercher loin devant avec les bras", précise Marlène Kopec. Petits pas ou grandes foulées, les rythmes comme les ateliers changent, au gré de l'animatrice et des élèves. "On adapte selon les possibilités de chaque pratiquant, insiste l'animatrice qui fait

valoir l'importance du collectif. "On forme un groupe. Les pratiquantes de MAC Gym'Après Cancer sont très solidaires les unes des autres. On s'entraide, on se suit, on ne s'éloigne pas".

Dans un avenir proche, d'autres clubs GV devraient emboîter le pas du club varois et proposer à leur tour cette activité "outdoor" vertueuse. Signe de cette tendance, la MAC devrait figurer au menu des nouvelles [formations de la FFEPGV](#) au printemps 2023.

Emilie Cailleau

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE  
VERSION ENRICHIE ET  
DYNAMIQUE DE CÔTÉ CLUB



# GÉRER L'ARRÊT MALADIE DE L'ANIMATEUR

Les associations, en qualité d'employeur, sont amenées à faire face à l'absence de leurs salariés en raison de leur état de santé. Comment gérer cette absence ? Quelles interventions de la Sécurité Sociale et de la Caisse de Prévoyance ? Que dit la Convention Collective Nationale du Sport de l'absence pour maladie du salarié ? Autant de questions auxquelles répond le service juridique.



## LES DÉMARCHES À EFFECTUER DANS LE CADRE DE L'ARRÊT MALADIE

### L'arrêt de travail

Le salarié absent pour cause de maladie doit faire constater celle-ci par un médecin qui délivrera un arrêt de travail. Cet arrêt doit être transmis par le salarié à l'ensemble de ses employeurs ainsi qu'à la caisse primaire d'assurance maladie dans un délai de 48 heures. L'arrêt de travail sera conservé par l'association.

### L'attestation de salaire

Dès la réception de l'arrêt de travail, l'association devra établir une attestation de salaire (formulaire N° 11135\*04 disponible sur

le site service public.fr) en indiquant les douze derniers mois de salaire de l'animateur. Par ailleurs, l'association devra obligatoirement remplir la demande de subrogation. Les indemnités journalières seront alors versées directement à l'association. L'attestation doit être envoyée quelle que soit la situation du salarié, qu'il ouvre des droits ou non à la Sécurité Sociale.

Les associations qui utilisent le Chèque Emploi Associatif (CEA) doivent à réception de l'arrêt de travail de l'animateur remplir l'attestation de salaire sur le site du CEA, qui la transmettra directement à la caisse d'assurance maladie du salarié.

Si le salarié ouvre des droits, la Sécurité Sociale versera à l'association les indemnités

journalières. Si au contraire le salarié n'a pas cotisé suffisamment et n'ouvre pas de droits, dans cette hypothèse, la Sécurité Sociale retournera à l'association une attestation de rejet. L'attestation de rejet est à envoyer à la caisse de prévoyance qui interviendra à la place de la Sécurité Sociale.

## DOIT-ON MAINTENIR LE SALAIRE PENDANT L'ABSENCE DU SALARIÉ ?

### Les conditions de maintien de salaire

Pour bénéficier du maintien de salaire, le salarié absent doit avoir un an d'ancienneté et avoir transmis l'arrêt de travail dans les 48 heures suivant le début de l'arrêt.



Le maintien de salaire est une obligation pour l'employeur.

#### **La durée du maintien de salaire**

Le salaire net de l'animateur sera maintenu à partir du 4<sup>ème</sup> jour d'arrêt jusqu'au 90<sup>ème</sup> jour. Pour calculer le délai de carence de 3 jours il faut prendre en compte trois jours calendaires à partir de la date de l'arrêt. Lorsque le salarié a fait l'objet de plusieurs arrêts maladie dûment justifiés, la période d'indemnisation de 87 jours d'arrêt maladie calendaires est calculée en prenant en compte les absences des douze derniers mois précédant le 1<sup>er</sup> jour d'arrêt maladie.

### **L'INDEMNISATION PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE**

#### **L'ouverture des droits à la Sécurité Sociale**

Le salarié ouvrira des droits à la Sécurité Sociale s'il a travaillé, tous employeurs confondus, plus de 150 heures au cours des trois derniers mois ou s'il a cotisé sur un salaire égal au moins à 1 015 fois le montant du SMIC horaire au cours des six derniers mois.

#### **Le calcul des indemnités journalières**

Les indemnités journalières sont calculées sur l'assiette de cotisation, c'est-à-dire que les indemnités journalières seront différentes selon que les cotisations de Sécurité Sociale ont été versées sur le salaire réel ou sur l'assiette forfaitaire. Elles sont de :

- Lorsque le salarié cotise sur le salaire réel : 50 % du salaire journalier de base (qui est égal au salaire des 12 derniers mois / 365)
- Lorsque le salarié cotise sur l'assiette forfaitaire : 50 % de l'assiette forfaitaire.

### **L'INDEMNISATION PAR LA CAISSE DE PRÉVOYANCE**

#### **Pour les salariés non indemnisés par la Sécurité Sociale**

Lorsque le salarié n'ouvre pas de droit à la Sécurité Sociale et n'est donc pas indemnisé par celle-ci, l'association devra retourner à la caisse de prévoyance

l'attestation de rejet, le formulaire de l'organisme de prévoyance, l'arrêt de travail du salarié, la photocopie des douze derniers bulletins de salaire et un RIB. À partir du 4<sup>e</sup> jour d'arrêt, la caisse de prévoyance interviendra à la place de la Sécurité Sociale. Les indemnités seront égales à 50 % du salaire de référence (salaire brut perçu au cours des 12 derniers mois), que le salarié ait cotisé sur le salaire réel ou sur l'assiette forfaitaire.

#### **La garantie optionnelle de maintien de salaire**

Les associations dont les animateurs ouvrent des droits à la Sécurité Sociale peuvent souscrire une garantie optionnelle de maintien de salaire. Dans ce cas, la caisse de prévoyance remboursera à l'association le maintien de salaire qu'elle a effectué pour son salarié en arrêt de travail. Le coût de cette garantie est égal à 1,05 % du salaire brut à la charge exclusive de l'employeur.

### **QUELLES SONT LES OBLIGATIONS APRÈS TROIS MOIS D'ARRÊT MALADIE ?**

#### **L'arrêt de l'obligation de maintien de salaire**

À partir du 91<sup>e</sup> jour d'arrêt de travail, l'obligation de maintien de salaire pour l'association cesse. La Sécurité Sociale continuera à verser les indemnités journalières pour les salariés ouvrant des droits et la caisse de prévoyance versera le complément de salaire qui correspond à 100 % du salaire net. Pour les salariés n'ouvrant pas de droit à la Sécurité Sociale, la caisse de prévoyance calculera de façon théorique les indemnités journalières qu'auraient perçues les salariés s'ils avaient ouvert des droits à la sécurité sociale et s'ils avaient cotisé sur le salaire réel et versera le complément de salaire.

#### **L'arrêt de travail supérieur à 6 mois**

Lorsque l'arrêt de travail du salarié se prolonge sans interruption au-delà de six mois, l'association devra faire parvenir à la Sécurité Sociale une nouvelle attestation de salaire afin que soient étudiés les droits du salarié pour continuer à bénéficier des indemnités journalières.

### **TABLEAU DE SYNTHÈSE DE L'ARRÊT MALADIE**

<b>Pendant les 3 premiers jours d'arrêt</b>	<b>Pendant les 87 jours suivants</b>	<b>Du 91<sup>e</sup> jour au 1095<sup>e</sup> jour d'arrêt</b>
Pas d'obligation de maintien de salaire	Pour les personnes indemnisées par la Sécurité Sociale Employeur + Sécurité Sociale = 100 % de la rémunération nette	Pour les personnes indemnisées par la Sécurité Sociale Sécurité Sociale + Prévoyance = 100 % de la rémunération nette
	Pour les personnes non indemnisées par la Sécurité Sociale Employeur + Prévoyance = 100 % de la rémunération nette	Pour les personnes non indemnisées par la Sécurité Sociale Prévoyance = 100 % de la rémunération nette déduction faite des indemnités journalières de Sécurité Sociale (IJSS) non perçues

# BONNES RÉOLUTIONS : BONNES RAISONS DE SE(RE)METTRE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Qui dit nouvelle année dit nouveaux souhaits ! Pratiquer une activité physique régulière figure parmi les priorités des Français pour 2023. Une excellente chose pour la santé.

Chaque nouvelle année, nous sommes tous remplis d'excellentes intentions et de détermination. En 2023, « j'arrête de fumer ! », « je mange plus équilibré », « je passe plus de temps en famille », « je me (re)mets au sport ! » ... L'activité physique est certainement l'une des grandes résolutions qui trône en haut de la liste. Il faut dire qu'il n'y a rien de tel que de marcher, randonner, danser, pratiquer le pilates, le yoga, ou encore des activités plus fitness (cross training sport santé, boxing energy, step, etc.) ... pour être acteur de sa forme, de sa santé et de son bien-être. Vous avez raison ! Lorsque vous pratiquez une activité physique, le cœur bat plus vite. Le sang circule dans les vaisseaux. En se contractant, les muscles écrasent les veines qui renvoient davantage de sang vers le cœur... L'organisme se débarrasse des déchets métaboliques. Les veines et les artères ne s'encrassent pas. Ce qui est bon pour la santé cardiovasculaire l'est aussi pour la santé en général, physique et mentale. Sans compter qu'avec peu d'effort, en pratiquant juste régulièrement, il est possible de bénéficier des nombreux bienfaits de l'activité physique à côté desquels il serait vraiment dommage de passer. Voici quelques chiffres motivants !

## LE CŒUR SE MUSCLE

Grâce à l'entraînement, le cœur devient plus tonique. Il envoie davantage de sang dans les artères, tout en épargnant l'énergie nécessaire à chaque contraction. S'il s'économise en battements par minute, il se ménage heure par heure. 1 heure de marche d'un bon pas au moins 3 fois par semaine permet d'améliorer de 12 % les performances de la pompe cardiaque selon la fédération française de cardiologie. Et l'absence d'activité physique régulière double le risque de

maladie cardiaque. Si 3 heures d'activité physique par semaine diminuent de 30 % le risque de mortalité prématurée et de 25 % l'incidence d'accident vasculaire cérébral (AVC), marcher 30 minutes par jour réduirait de 20 à 50 % le risque de pathologie coronarienne et de près de 60 % le risque d'AVC.

## LA GLYCÉMIE BAISSÉ ET SE STABILISE

Les muscles grands consommateurs de glucose entraînent une diminution du taux de sucre dans le sang. En fonction de l'intensité et de la durée de l'activité (marche, course à pied, cross training sport santé, step, etc.), l'organisme utilisera un taux de glucose plus ou moins important. Sans compter que l'activité physique augmente la sensibilité à l'insuline (voir Côté Club 58) : les cellules ont moins besoin de cette hormone pour consommer le glucose présent dans le sang. Cet effet dure 4 à 6 heures). Associé à une alimentation équilibrée et variée, pratiquer une activité physique contribue à inverser la tendance diabétique et à revenir à une glycémie à jeun normale (entre 0,70 et 1,10 g/L) lorsque l'on est pré-diabétique (entre 1,10 et 1,25 g/L). Elle réduirait même de 30 à 50 % le risque de diabète de type 2 selon la Haute Autorité de Santé.

## LA MASSE GRAISSEUSE SE TRANSFORME EN MASSE MAIGRE

Non seulement l'activité physique accroît les dépenses énergétiques, mais elle augmente le métabolisme de base (besoins énergétiques incompressibles de l'organisme qui maintiennent en activité les fonctions vitales : cœur, cerveau, poumons, respiration, température du corps, renouvellement des cellules, digestion...). Plus vous vous muscliez, plus ce métabolisme basal

s'accroît. Vous brûlez plus d'énergie, favorisez la perte de gras, transformant la masse maigre en muscle.

## LE CERVEAU EST BOOSTÉ

Qui dit une meilleure irrigation et un bon approvisionnement en sang dit une meilleure oxygénation des neurones, stimulant ainsi leur croissance et diminuant leur dégénérescence. En d'autres termes, l'activité physique prévient le déclin neurologique, rendant le cerveau plus performant. Selon une étude parue dans le Journal of Neurology, l'effort physique serait même plus efficace que les exercices intellectuels. Concentration, mémoire, augmentation du renouvellement des neurones et de la matière grise... Vous êtes en moyenne 14 % plus productifs au travail, d'après une enquête menée par le Medef, le CNOSF et Ag2r La Mondiale. L'activité physique régulière réduirait aussi de 30 % le risque d'être atteint d'une maladie neurocognitive, selon la fondation Vaincre Alzheimer.

## C'EST BON POUR LE MORAL

Dès 30 minutes d'activité physique, la libération des fameuses endorphines se déclenche, procurant une sensation de détente psychologique, de plaisir et d'euphorie. En 45 minutes, la quantité d'endorphines peut atteindre 5 fois celle de repos. Une raison pour laquelle l'activité physique est souvent considérée comme un antidépresseur naturel. En évacuant les tensions et la fatigue nerveuse, en diminuant le degré de stress et d'anxiété, en dormant mieux, vous êtes de meilleure humeur. Le niveau de certains neurotransmetteurs augmente, en particulier celui de la dopamine et de la sérotonine, des régulateurs de l'humeur qui donnent ou redonnent la pêche.



## ELLE PARTICIPE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT

Se sentir bien, avoir une bonne condition physique, une silhouette tonique et de belles courbes favorisent une image corporelle positive. Si l'activité physique assure un développement harmonieux des muscles, permettant une bonne statique vertébrale, elle aide aussi à l'affirmation du schéma corporel. Lors de l'adolescence, le sport aide à accepter et à se réappropriier son corps. C'est primordial pour garder confiance en soi lors de cette période de transformation. Ce qui est bon pour vous l'est aussi pour votre enfant. Il apprend à se dépasser, à aller au-delà de ses limites, à se maîtriser. Faire du sport de manière hebdomadaire à l'école, c'est bien. Pratiquer une activité physique régulière, c'est encore mieux. À nous adultes, parents, de montrer l'exemple !

**Clarisse Nénard**



### LES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

#### Pour les enfants et adolescents de 6 à 17 ans :

- 60 minutes par jour au moins, d'une AP d'intensité modérée à soutenue, principalement aérobique tout au long de la semaine.
- + 3 séances par semaine d'activités aérobiques d'intensité soutenue et des activités qui renforcent le système musculaire et la densité osseuse.
- Les enfants souffrant d'un handicap doivent pratiquer une AP adaptée à leur niveau d'activité, à leur santé et leurs aptitudes physiques.

#### Pour les adultes :

- 30 minutes ou plus d'AP cardio d'intensité modérée à élevée, au moins 5 jours par semaine.

- + 2 séances de renforcement musculaire modéré ou soutenu par semaine.

En complément, les 65 ans et plus devraient pratiquer des activités AP variées qui mettent l'accent sur l'équilibre et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure, au moins 3 fois par semaine, afin d'améliorer leur capacité fonctionnelle et de prévenir les chutes.

Pour davantage de bénéfices santé, 300 minutes hebdomadaires d'endurance soutenue sont conseillées.

#### Les adultes et les personnes âgées souffrant d'une maladie chronique :

- 150 à 300 min d'AP aérobique modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'AP aérobique soutenue

- + 2 séances hebdomadaires de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.
- + 3 AP par semaine axées sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée.

#### Les femmes enceintes/en post-partum :

- 150 minutes minimum d'AP aérobique variée et modérée.
- + du renforcement musculaire et des étirements doux.

Les plus sportives peuvent poursuivre leurs activités tout au long de la grossesse.

**Clarisse Nénard**

## Animateurs

# LE BODY ZEN POUR UN (RÉ)ÉQUILIBRE CORPS-ESPRIT

Puisant dans l'essence de 6 gym douces, le body zen est un programme EPGV qui plaît aux animateurs. Découverte de ce concept yin et yang.



**F**atigue, stress, baisse de tonus... En hiver, l'envie de se recentrer et de recharger ses batteries se fait sentir. Tournée vers l'écoute de soi, le retour au corps et le relâchement des tensions, le **body zen** colle parfaitement aux besoins qui émergent en hiver, comme en toute saison. « Cette activité est basée sur une association de méthodes de gymnastiques douces axées sur la santé, la prise de conscience corporelle et le bien-être : le qi gong, la gym dansée, le yoga, le pilates, les exercices inspirés de la méthode Feldenkrais® et la relaxation », décrit Dominique Belotti, formatrice Grand Est et référente pilates à l'EPGV. Une séance d'1 heure aide le pratiquant à se rééquilibrer, en musique, grâce à une partition de mouvements fluides et harmonieux tirés de ces disciplines.

### UNE FORÊT DE BIENFAITS

Pour construire sa séance, l'animateur peut compter sur un répertoire d'exercices transmis en formation, dans le droit-fil des intentions éducatives. Derrière chaque série de mouvements se cache une forêt

de bienfaits : la musculature profonde se renforce, les articulations s'assouplissent, la concentration s'aiguise, le mental s'apaise. La circulation de l'énergie dans le corps est facilitée. « On suit une courbe de progression dans la séance afin d'amener un équilibre de santé et de bien-être dans le corps, précise Dominique Belotti. « Dans chaque séance, on est libre de combiner les 6 concepts ou de travailler sur quelques-uns ». Seule constante : quel que soit l'enchaînement, il importe de jongler tel un équilibriste entre le yin et le yang, cette dualité propre à l'univers et à chacun de nous. Alternner ces deux concepts clés en médecine traditionnelle chinoise aide à répartir harmonieusement l'énergie dans le corps.

### UN EXEMPLE D'APPROCHE PÉDAGOGIQUE SUR LES SAISONS

Dans le Grand Est, on a poussé plus loin cette approche de l'énergétique chinoise. Les animateurs apprennent à élaborer une séance selon le « cycle d'engendrement », le rythme des saisons.

« On peut reprendre la logique de chaque activité en la déclinant selon la saison, afin de maintenir le potentiel énergétique de chacun », explique Dominique Belotti. Quid d'une séance type ? « On commencerait par le printemps avec du qi gong pour augmenter l'énergie. On poursuivrait avec du yoga dynamique en été, en automne avec la concentration et l'ancrage du pilates. En hiver, en fin de séance, on travaillerait la respiration, avant une relaxation et une méditation sur le méridien des reins ».

### « L'ANIMATEUR NE SE LASSE JAMAIS »

A l'image de l'univers en perpétuel mouvement, en body zen, rien n'est figé. L'animateur reste libre de composer et de colorer sa séance. L'essentiel étant « d'incarner l'activité et d'être dans le ressenti », note la formatrice.

Cette souplesse et cette liberté de création, c'est ce qui a conquis Rachel Malavasi, animatrice GV à Etain (Meuse). « On n'arrive pas sur quelque chose de prédéfini. Pour nous animateurs, c'est enrichissant de construire une séance en fonction de ce qui nous correspond et des besoins des adhérents. On dispose d'une part de créativité énorme. On ne se lasse jamais ».

### UNE PORTE D'ENTRÉE VERS D'AUTRES FORMATIONS

Pour qui souhaite approfondir l'expérience, le body zen ouvre sur un horizon plus vaste, en invitant les animateurs à se former à une technique douce. « La séance body zen classique m'a bien servie pour apprendre les bases, constate Rachel Malavasi. Mais j'ai ressenti le besoin de me former en yoga, en pilates et en stretching pour compléter et enrichir mes séances. Le fait d'apporter des explications et du sens amène un côté addictif à la séance. Les pratiquants apprennent à connaître leur corps et à se faire du bien ».

**Emilie Cailleau**

# POST FÊTES : LE YOGA POUR DÉTOXIFIER SON ORGANISME

Après le trop plein des fêtes, certaines postures de yoga aident le corps à éliminer les toxines.

**C**onstipation, lourdeur, ballonnements, fatigue... Cette année encore, la période des fêtes s'accompagne des habituels inconforts digestifs, pourvoyeurs de nouvelles résolutions. Une seule envie : s'alléger et compenser ces excès liés à une alimentation trop riche en gras, en sucre et en alcool.

## DES POSTURES PURIFIANTES

Dans cette stratégie « détox », certaines postures de yoga ont prouvé leur efficacité en stimulant les émonctoires (peau, foie, reins, poumons, intestins, lymphes, sang) chargés d'éliminer les déchets qui engorgent notre corps et perturbent notre digestion.

« Le yoga est basé sur la synchronisation du mouvement et du souffle, explique Intissar Werle, directrice de formation Coreg Grand Est à la FFEPGV. Il agit sur différents systèmes (nerveux, digestif, respiratoire, circulatoire, lymphatique, rénal, musculaire...) ».

Côté postures, les torsions et flexions avant contribuent au transit et à l'élimination. Tenues de façon prolongée, elles compriment, massent et étirent certaines parties du corps comme les abdominaux. « Elles activent les mécanismes drainants, certaines facilitent la digestion et d'autres stimulent le foie (qui filtre le sang et évacue les toxines) et le pancréas » (qui absorbe les graisses et régule la glycémie), précise l'experte.

## LES INDISPENSABLES D'UNE SÉANCE DÉTOX

Une pratique régulière est nécessaire pour observer un réel mieux-être. Une séance de yoga détox se réalise idéalement le matin « pour activer le système lymphatique » et s'appuie sur des incontournables :

- une respiration purifiante comme Kapalabhati, Le crâne scintillant : ce travail respiratoire par lequel on expire vigoureusement par le nez en contractant fortement l'abdomen, purifie les sinus et les poumons et stimule la digestion. Répéter 10 fois de suite.

- une salutation au soleil : Répétée de manière lente puis dynamique, elle échauffe le corps, active la circulation sanguine et augmente le rythme cardiaque.
- des torsions comme l'abdomen pivotant (Jathara parivartasana) :



Allongé sur le dos, ramener les genoux à la poitrine et diriger doucement les jambes vers la droite avec sa main droite. Si l'épaule gauche ne touche pas le sol, placer une couverture dessous. La posture doit être confortable. Si besoin, ajuster les jambes. Rester 3 minutes sur le côté droit puis revenir au centre. Même chose sur le côté gauche.

**Les bienfaits :** Stimule le gros intestin, améliore l'élimination, favorise le système lymphatique. Quand la torsion est relâchée, le sang frais se précipite et imbibes la zone de l'abdomen.

**A éviter en cas de :** problèmes ou blessures du dos (hernies discales), ostéoporose, grossesse.

- des flexions avant comme La Pince assise (Paschimottanasana) :



Assis, tendre les jambes en avant, les pieds flexés. Inspirer, tendre les bras en l'air. Expirer et le dos toujours étiré, se pencher en avant. A chaque expiration,

sentir le dos s'étirer davantage. Si besoin, plier les genoux. Option plus facile : s'aider d'une sangle et s'asseoir sur une brique de yoga ou un coussin.

**Les bienfaits :** Masse les abdos, réduit la fatigue, apaise l'esprit et abaisse l'hypertension.

**A éviter en cas de douleurs ou blessures** au bas du dos, hernies, reflux gastro-œsophagien.

- une relaxation avec le savasana :



Allongé au sol, le corps relâché, la posture du « cadavre » invite au lâcher prise : on abandonne tout contrôle, de ses pensées, de son souffle. Le corps se régénère et intègre les bénéfices des postures.

**Emilie Cailleau**

Une détox réussie passe par une activité physique régulière, un équilibre alimentaire doublé d'une bonne hydratation.

La prochaine formation yoga Grand Est niveau 1 se tiendra du 14 au 16 février à Weyersheim.



# BIEN SE PRÉPARER AUX SPORTS D'HIVER

Randonnée en raquette à neige, ski de fond, ski... L'impatience à s'élancer sur les pistes ne doit pas faire oublier la préparation physique. Tour de piste des bons réflexes et exercices de nos experts.

La préparation physique reste un passage obligé pour profiter des sports d'hiver sans risque de blessures (entorses du genou, cheville, fractures...). Revigorantes, les activités physiques hivernales demandent des efforts inhabituels au corps, contraint de s'adapter. Au froid d'abord : bouger sous des températures parfois négatives implique de respirer par le nez (voir [Côté club 58](#)). « Plus on respire par la bouche, plus l'air frais et sec assèche les muqueuses », prévient Emily Martineau, cadre technique national à la FFEPGV.

L'altitude ensuite, qui place le corps en situation d'hypoxie (diminution d'oxygène dans les tissus) face à laquelle il convient de s'acclimater en entraînant son endurance en extérieur (voir le programme plus loin).

## OBJECTIF : UN CORPS PLUS ENDURANT, PLUS RÉSISTANT

En parallèle, une routine préparatoire intègre un ensemble d'exercices de préparation physique générale (PPG), matiné de renforcement des grandes chaînes musculaires, de cardio, d'équilibre et de proprioception. « Les objectifs de PPG sont transposables aux sports d'hiver et à toute activité physique », précise Lyonel Bellot, éducateur sportif GV, spécialiste en cross-training. Renforcer ses muscles les rend plus toniques et plus puissants pour encaisser les contraintes

liées aux efforts intenses. L'étirement les rend plus élastiques et mobiles. Le travail de proprioception et d'équilibre redresse la posture, assure de bons appuis et une stabilité, pour maîtriser les changements de direction. Les articulations (chevilles, genoux) sont également mieux armées face aux déséquilibres et chocs éventuels sur les terrains enneigés.

## LES RÈGLES D'OR POUR ÊTRE PARÉ SUR LES PISTES

Une mise en condition réussie s'envisage comme un parcours balisé de bons réflexes : On se prépare 6 à 8 semaines avant, sans « griller les étapes », insiste Lyonel Bellot. « La régularité et la progressivité sont fondamentales. Si on va trop vite, on risque de se blesser ».

- On n'esquive pas l'échauffement, « indispensable pour lubrifier ses articulations, leur redonner de l'élasticité et éviter les blessures », décrypte Emily Martineau.
- Après l'effort, un réconfort... adapté. Point d'étirements prolongés après la séance, sous peine d'accentuer les micro-lésions musculaires. On réserve le [stretching](#) aux journées de repos. On préfère les automassages des muscles et fascias. Vecteur de récupération musculaire, ce geste diminue les courbatures. On pense aussi aux rituels myorelaxants du bain chaud ou au sauna.

## LE PROGRAMME

Ce programme respecte les 4 piliers du sport-santé (renforcement musculaire, cardio, équilibre et souplesse), pratiqués à l'EPGV, recommandés par la Haute Autorité de Santé.

### 1. L'échauffement

- Auto-grandissement et inclinaisons debout : debout, dos étiré, on monte les bras au-dessus de la tête, on s'étire en inspirant. En expirant, on incline sur un côté. On inspire pour revenir au centre et on incline à l'opposé.
- Rotations lentes du buste : Debout, le dos étiré, on pivote le buste lentement à droite en soufflant. On inspire au centre, on expire en pivotant le buste de l'autre côté.

Le + de l'experte : « Cet étirement actif réveille les chaînes musculaires, prépare le corps et éveille la proprioception, avec la conscience des appuis dans le sol », précise Dominique Belotti, formatrice EPGV Grand Est.

Autres idées pour s'échauffer : on trotte, talons-fesses, enroulé de bassin, cercles de genoux, cercles de bras...



## 2. L'endurance outdoor

Marche nordique, [course à pied](#), Bungee Pump... Autant d'[activités outdoor](#) qui parfont l'endurance fondamentale, cette capacité à tenir un effort longtemps sans inconfort. Comment la cibler ? « On doit être dans une intensité cardio modérée et pouvoir parler aisément dans l'activité », indique Cédric Henry, éducateur sportif, formateur au Codep 39.

Si l'endurance développe le cardio, encore faut-il faire preuve de régularité et de progressivité. Que les allergiques à la course à pied se rassurent, il existe des chemins de traverse pour progresser en endurance. Exemple, la [marche nordique](#) et le bungee pump, avec les bâtons, renforcent et gagnent le haut du corps », précise Cédric Henry. « L'usage des bâtons aide à la coordination et à appréhender l'usage des bâtons de ski », renchérit Farah Bardy, conseillère en développement du Codep du Tarn, animatrice sportive GV.

**Le + de l'expert :** Pour progresser, on essaye le travail intermittent (dès 3 semaines). Le principe de cette méthode en intervalles ? « On varie les allures en alternant par exemple 30 sec de marche rapide (ou de course) puis 30 sec de marche tranquille », illustre Cédric Henry. Un travail que l'on retrouve aussi en [cross-training](#).

## 3. Les exercices de PPG

**Le rythme idéal :** 3 à 4 séries de ces exercices.

Sur chaque exercice, le ventre est rentré, le périnée engagé (se retenir d'une envie d'aller aux toilettes)

### De la chaise au squat

**La chaise :** debout dos au mur, pieds largeur bassin, dos droit, on plie les genoux. On tient 20 à 30 secondes.

**Le + de l'expert :** « La chaise est un bon exercice de contraction isométrique (en statique) pour démarrer. Il renforce les muscles profonds des cuisses », explique Lyonel Bellot.

**Le squat :** Debout, les pieds largeur bassin, éloignés de 20 cm du mur, le dos

droit, on plie les genoux en poussant les fessiers en arrière, en appui sur les talons. On remonte en soufflant. 20 répétitions.  
**Le + de l'expert :** « Le squat est un mouvement polyarticulaire (qui sollicite plusieurs groupes musculaires) qui active les muscles agonistes et antagonistes des cuisses », précise Lyonel Bellot. Si on est à l'aise, on pense aux variantes : squat en relevé extension (sur pointes de pied pour activer les mollets) ou squat sautés (cardio).

« Le travail des squats aide à s'ancrer sur ses appuis et à prendre conscience du placement du poids du corps en arrière sur ses skis », ajoute Farah Bardy.

### Planche

Face au sol, bras tendus et mains sous les épaules, si possible, genoux décollés du sol. Le bassin est aligné avec les épaules, le regard au sol. On tient 30 secondes.

**Le + de l'expert :** Le corps est auto-grand, étiré. La planche renforce les muscles du tronc (dos, abdos), les épaules.

**Pour aller plus loin :** on dynamise avec le grimpeur (les genoux vont à la poitrine en alternance) en stabilisant le bassin.

### Relevé de bassin

Dos au sol, bras le long du corps, les pieds largeur bassin, genoux pliés. En expirant on pousse le bassin au plafond, les fessiers et l'arrière des cuisses contractés. On redescend en inspirant. 20 répétitions.

**Le + de l'expert :** Cet exercice sculpte la chaîne postérieure.

### Planche latérale

Allongé de profil, coude sous l'épaule, un genou en appui au sol. On monte le bassin au plafond en soufflant, on redescend en inspirant. 10 répétitions de chaque côté.

**Le + de l'expert :** Le gainage latéral renforce les obliques, utile pour parer les changements de direction sur les pistes. En cas d'épaule sensible, même exercice mais bras tendu.

### Patineur

Debout, dos droit. On passe d'une jambe à l'autre en marquant un léger temps d'arrêt sur chaque jambe. 20 répétitions.

**Le + de l'expert :** Cet exercice dynamique avec transfert du poids du corps développe l'équilibre. On renforce les articulations des chevilles, ce qui aide aux changements d'appui, essentiels aux sports d'hiver.

### Notre conseil santé

Le froid accélère la dépense énergétique : on perd environ 100 kcal/h en plus que sous des températures plus chaudes. On pense donc à bien s'hydrater et à miser sur les protéines (viande, poissons, œufs), les fruits et les légumes. « Une alimentation saine riche en antioxydants prépare le corps et diminue l'inflammation corporelle liée à l'effort », conseille Emily Martineau.

Animateurs

# PROPRIOCEPTION : LA CLÉ DE L'ÉQUILIBRE

Sans cette boussole interne, difficile de tenir debout. La proprioception renvoie à cette sensibilité profonde garante de notre stabilité et que l'on sollicite sans le savoir au quotidien.

On les trouve partout. Les propriorécepteurs sont des capteurs sensoriels situés sur les os, les muscles, les tendons et les articulations. Telle une armée d'informateurs, ces « récepteurs de tension ou de pression (...) renseignent le cerveau » du positionnement et du bon alignement corporels, explique Pierre Dalarun, psychomotricien. Ces capteurs sensoriels orchestrent ce qu'on appelle la proprioception, cette « faculté à connaître la position d'un de ses membres ou de son corps tout entier dans l'espace, sans participation visuelle, explique Paul Mounier, kinésithérapeute. C'est notamment via cette sensibilité profonde que l'on peut se tenir droit et debout de façon réflexe, naturelle et en générale inconsciente ».

## UN SYSTÈME LIÉ AU MAINTIEN POSTURAL

S'assurer la bonne marche de son système proprioceptif se relève fondamental. Ce

mécanisme intervient dans l'équilibration, cette fonction garante de notre posture, qui nous met à l'abri des chutes. Dans cette tâche, la proprioception travaille en équipe avec les système visuel et vestibulaire (relatif à l'oreille interne). En somme, avec la proprioception, on joue « en permanence avec la pesanteur pour trouver son juste équilibre », illustre Pierre Dalarun. « Les capteurs sensoriels sont stimulés parce que le corps est soumis au champ de pesanteur ».

## STIMULER SON SYSTÈME PROPRIOCEPTIF ET SON ÉQUILIBRE

Problème, avec l'âge, le système proprioceptif perd naturellement de sa vigueur. Mais point de fatalité décourageante. Tout comme on peut ralentir la fonte du système musculaire en renforçant ses muscles, il reste heureusement possible de retarder le vieillissement du système proprioceptif, par une stimulation ad hoc. « Tester son équilibre quotidiennement (...) entretient le sens de

l'équilibre et peut même l'améliorer », rassure le psychomotricien. Stimuler son système proprioceptif et son équilibre au quotidien s'avèrent donc essentiels pour conserver une belle posture et, plus important encore, son autonomie. « Travailler sa proprioception aide aussi à avoir un meilleur ressenti, une meilleure connaissance de son schéma corporel », ajoute Christel Thibaut, animatrice EPGV qui donne des séances de [Gym équilibre](#) (voir Côté club 58) au club GV Décines (Rhône).

## COMMENT DORLOTER SA PROPRIOCEPTION

Pour aider les séniors à s'ancrer dans leur ressenti corporel, et à développer leur proprioception, Christel Thibaut rivalise d'exercices qui défient l'équilibre, qu'il s'agisse de retirer un appui (par exemple travailler sur un pied) ou de se priver d'un sens comme de la vue (tenir debout les yeux fermés). Pour cibler un peu plus la proprioception, l'animatrice a transmis à ses pratiquants une habitude que ceux-ci réalisent comme un rituel avant les exercices d'équilibre. « En début de cours, assis sur une chaise, les élèves se massent sous les pieds (nus) à l'aide d'une balle de tennis ou de massage à picots. Ils réalisent des allers-retours du talon jusqu'aux doigts de pied, en exerçant des pressions sous la voûte plantaire, décrit Christel Thibaut. On masse 2 à 3 minutes par pied ». Le massage de la voûte plantaire forme un bel exemple d'exercice pour « réveiller » les capteurs proprioceptifs. « Cela amène une meilleure sensation du sol. La réponse des capteurs sera ensuite plus rapide dans les exercices d'équilibre », pointe l'éducatrice sportive. Un geste d'automassage aussi utile que relaxant que Christel Thibaut invite à reproduire à la maison « deux à trois fois par semaine ».





## OFFRE SPÉCIALE PARTENARIAT



### Guidetti - Vent des Fjords

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

### Modèle pointes classiques 30% ou 50% carbone

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

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



• 30% de carbone  
~~55,95€~~ -20% **43,95€**

Réf. 130128

• 50% de carbone  
~~65,95€~~ -20% **52,75€**

Réf. 130224



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

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

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



• 50% de carbone  
~~69,95€~~ -20% **55,95€**

Réf. 130225



• 70% de carbone  
~~84,95€~~ -20% **67,95€**

Réf. 130223



• 100% de carbone  
~~109,95€~~ -20% **86,95€**

Réf. 130253

20% carbone

40% carbone

60% carbone

1

2

3

### Paires de bâtons FFEPGV

20%, 40% ou 60% carbone, adaptées à une pratique hebdomadaire. Équipées d'un poignée en liège pour un confort optimal et d'un gantelet universel confortable dé-clicsable. Ces modèles sont équipés d'une pointe inclinée afin d'optimiser l'accroche au sol. Ces paires de bâtons disposent également d'un clip sous chaque poignée (sauf pour le modèle 20% carbone) permettant d'y ranger vos patins d'asphalte lorsque vous quittez la route.

#### 1 First 20 % de carbone

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

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

#### 2 Optimum 40 % de carbone

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

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

#### 3 Performance 60 % de carbone

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

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

COMMANDEZ  
02 41 44 19 76 • [www.gevedit.fr](http://www.gevedit.fr)

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





# 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**