

# côté club

DIRIGEANTS &  
ANIMATEURS



Actualités Fédérales

**Assemblée générale :  
les grands moments**

Sport-Santé

**Dossier spécial : une  
identité fédérale reconnue**

Animateurs

**Focus : le cross training  
sport-santé**

#60

MARS/AVRIL 2023

# VOTRE ACTIVITÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ



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

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



**Groupama**

ASSUREUR OFFICIEL

# ÉDITO



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

Ces dernières semaines ont été marquées par un événement fédéral toujours très attendu par l'ensemble de notre réseau, l'assemblée générale fédérale. Rassemblement que j'ai eu l'immense plaisir de conduire les 27 et 28 janvier derniers, à la Maison du handball de Créteil.

Chaque année, nous avons eu plaisir à tous nous retrouver pour ce moment démocratique essentiel dans la vie de notre mouvement. Et pour cette édition, dont vous retrouverez dans ce magazine les grands moments, j'ai placé cette assemblée sous le signe de l'optimisme et du dynamisme, en miroir à l'incroyable mobilisation et à l'énergie dont tout notre réseau a su faire preuve depuis 2020 pour redonner vigueur et équilibre à notre institution fragilisée par la crise sanitaire.

Aujourd'hui notre fédération a repris son élan et la saison en cours 2022-23 semble, comme la saison passée, s'inscrire dans une dynamique de retour des pratiquants dans nos clubs. Je salue donc le travail du collectif EPGV, de tous les acteurs de notre mouvement, répartis sur l'ensemble du territoire national, que ce soit en Métropole ou dans les Outre-Mer et bien sûr, tout particulièrement, les clubs, ses dirigeants et ses animateurs, cœur de la machine FFEPGV et en première ligne pour accompagner nos 360 000 licenciés dans leur pratique d'activité physique.

Durant ces deux journées d'assemblée générale, nous avons évoqué les actions présentes et à venir visant à développer des offres de pratiques pensées pour répondre aux besoins de nos concitoyens, en mettant toujours en avant le lien social, la convivialité au sein des clubs et notre expertise en sport-santé. D'ailleurs, sur ce dernier point, comme vous le découvrirez dans ce Côté Club, le mois de mars sera l'occasion de célébrer sur nos réseaux sociaux les 30 ans du concept sport-santé mis en avant comme argument identitaire et médiatique de notre fédération. Un « concept » sport-santé résolument affiché et revendiqué dès mars 1993 par l'un de mes prédécesseurs, le président Gérard Auneau.

Il nous reste encore des étapes à franchir pour retrouver nos forces d'avant-crise. Mais ces étapes sont motivantes, excitantes même, à l'image, sans doute, de la plus prestigieuse d'entre-elles, les Jeux Olympiques de Paris 2024 dont nous allons nous saisir pour ancrer l'activité physique au cœur des attentions de tous les Français.

**Marilyne Colombo**  
Présidente de la FFEPGV

### CÔTÉ CLUB #60 MARS/AVRIL 2023

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

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

**Rédacteurs :**  
Emilie Cailleau, Clarisse  
Nénard, Vincent Rousselet-  
Blanc  
**Ont participé à ce numéro :**  
Service Vie Associative

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

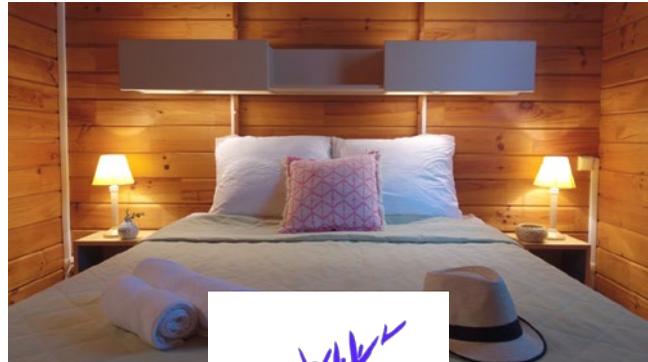
**Conception et réalisation :**  
Agence Comquest

CPPAP n° 0624 G 91396  
Dépôt légal : n°60 Mars/Avril  
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. Assemblée générale : les grands moments
- 8. La pratique sportive se féminise
- 9. Un nouveau livret d'activité enfant pour Pâques

### Actualités comités / clubs

- 10. Codep 69 : Josie Vermorel honorée
- 11. Sport-santé chez soi : du nouveau pour préparer son été
- 12. ROB : un renfort ponctuel et indispensable

## Sport-Santé - Dossier spécial

- 14. Une identité Sport-Santé Bien-Être reconnue
- 16. Animateurs : "chaque pratiquant est unique"
- 18. Ianis Mellerin : « on a oublié que le corps est fait pour bouger »
- 20. Formation APA : l'expertise Sport-Santé pour des publics spécifiques

## Tendances

### Vie Associative et Juridique

- 22. Le contrat d'engagement républicain : du nouveau
- 23. Réduction fiscale sur la licence EPGV : tout ce qu'il faut savoir

## Animateurs

- 24. Le cross training sport-santé, une discipline complète



## Actualités fédérales

# UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE TOURNÉE VERS L'AVENIR

Vendredi 27 et samedi 28 janvier derniers, la FFEPGV tenait son assemblée générale ordinaire dans les superbes locaux de la maison du handball à Créteil. L'occasion, comme chaque année, de retrouvailles et d'unité avec l'ensemble du réseau et de moments de travail et de réflexions avec des interventions sur scène tournées vers l'avenir. Côté Club vous en retrace les grands moments en quelques clichés.



## 1 ALLOCATION D'OUVERTURE DE MARILYNE COLOMBO

La présidente de la FFEPGV l'annonce lors de son allocution d'ouverture : « Durant ces deux journées d'assemblée générale, nous allons évoquer les actions présentes et à venir visant à développer des offres de pratiques pensées pour répondre aux besoins de nos concitoyens et aux évolutions de la société, en mettant toujours en avant le lien social, la convivialité au sein des clubs et notre expertise en Sport-Santé. »



## 3 LA FÉDÉ DU SPORT- SANTÉ !

Parce que rester assis trop longtemps nuit à la santé, le public de la salle a été invité à se dégourdir les jambes grâce à une animation pleine d'énergie organisée par Françoise Jouffe, élue du comité directeur, et menée par les deux animateurs du Coreg île-de-France, Marion Bazin et Mehdi Vigneron, qui ont enflammé la salle.

## 2 UNE SALLE ATTENTIVE ET PARTICIPATIVE

Tout au long de ces deux journées de bilan, de présentations et d'ouverture sur la prochaine saison, la salle a été amenée à intervenir et à débattre démocratiquement. Aux questions posées, Jean-Jacques Frouin et Sylvie Derumigny, secrétaire général et secrétaire adjointe, ainsi que les élus et les divers intervenants, ont apporté des réponses, des solutions et des engagements.



## 4 TROPHÉES RSE

La première journée se termine par la remise des 2<sup>e</sup> Trophées RSE de la FFEPGV aux trois lauréats : le Codep Rhône, représenté par Josie Vermorel, le Codep Aveyron avec Marc Garrigues, et l'association GV Drôme des Collines, représentée par Martine Bonnardel du Codep de la Drôme.



## 5 DU RENFORT AU CODIR

Samedi matin, la journée débute par l'élection de trois nouveaux membres du comité directeur fédéral. Bienvenue donc à Christiane Boudet, vice-présidente du Codep 03 (Allier), Claude Sunyol, présidente de club dans les Alpes-Maritimes, et Patrick Roland, élu au Codep 68 (de gauche à droite), qui feront profiter de leur expérience et de leur volonté d'investissement le Codir fédéral actuel qu'ils intègrent tous les trois.



## 7 UN NOUVEAU DIRECTEUR GÉNÉRAL

L'assemblée générale fut également l'occasion de présenter à l'ensemble du réseau le nouveau directeur général de la FFEPGV, nommé fin août dernier : Christophe Zajac.



## 9 A L'ANNÉE PROCHAINE...À DUNKERQUE

Traditionnel passage de relais en fin d'assemblée générale à Monique Gryson, présidente du Codep du Nord, qui accueillera à Dunkerque la prochaine assemblée générale, les 15 et 16 décembre 2023. A l'année prochaine !



Marilyne Colombo, présidente de la FFEPGV

## 6 LE SPORT-SANTÉ AU CŒUR DES DÉBATS

Le certificat médical, le sport sur ordonnance, les maisons de santé, l'APA... Pendant 45 minutes, la salle a pu échanger avec Ianis Mellerin, le médecin fédéral, et Emily Martineau, Cadre Technique National, sur ce qui fait l'identité de la FFEPGV : le Sport-Santé (voir dossier spécial p14).



## 8 UNE ÉQUIPE SOUDÉE

C'est derrière une équipe du comité directeur soudée derrière elle que Marilyne Colombo a pu aborder les perspectives, projets et ambitions pour la saison en cours et se projeter sur l'avenir avec les Jeux Olympiques 2024 comme opportunité pour faire rayonner la FFEPGV.



## 10 DES SALARIÉS MOBILISÉS

Remerciement à l'ensemble des salariés de la FFEPGV qui ont contribué par leur aide à la bonne organisation de cette assemblée générale.

Vincent Rousselet-Blanc

## Actualités fédérales

### LA PRATIQUE SPORTIVE SE FÉMINISE



**L**e 8 mars, la Journée internationale des droits des femmes rappelle le long chemin restant à parcourir pour réduire les inégalités de genre dans de nombreux domaines. La pratique sportive ne fait pas exception, sur le terrain de la compétition et en dehors. Et l'écart entre femmes et hommes reste visible, rappelle l'Observatoire des publics et des pratiques de la FFEPGV dans sa veille parue en janvier 2023 : en 2015 « 12,4 millions d'hommes (soit 50 % des hommes) pratiquent au moins une activité sportive contre 12 millions de femmes (45 %) ». Une différence qui tend à se réduire ces dernières années :

« entre 2009 et 2015 la pratique sportive des femmes a augmenté de 5 points tandis que celle des hommes est restée stable », pointe encore l'Observatoire. Mieux, chez les 55-74 ans, les femmes sont surreprésentées dans la pratique sportive par rapport aux hommes en 2015. A la FFEPGV, cette féminisation de la pratique semble inscrite dans les moeurs puisque 90 % des licenciés sont des femmes. Mieux, avec 324 000 licenciées, la FFEPGV s'impose comme l'une des fédérations qui comptabilise le plus de femmes en France !

### IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR BOUGER !

**O**n le sait, pratiquer une activité physique est recommandé sans limite d'âge. Parmi ses nombreux bienfaits, cette habitude augmente l'espérance de vie en bonne santé. Et ce n'est pas Louise Besnier qui dira le contraire. Du haut de ses 107 bougies, elle fait partie des pratiquantes assidues. C'est à 80 ans, en se licenciant au club GV de Seiches sur Loir (qui n'existe plus aujourd'hui), que Louise s'est prise de passion pour les cours de gymnastique douce. Depuis, elle n'a jamais dérogé à sa routine d'activité physique. Aujourd'hui résidente en EHPAD à Jarzé (Maine et Loire), elle ne loupe jamais sa séance d'exercice du mardi après-midi. Doyenne du groupe de gym, la centenaire, qui se



déplace sans canne, est la plus alerte du groupe. Une forme qui impose le respect des résidents. « C'est grâce à la gym si je suis encore là et tant que je pourrai, je continuerai », assène-t-elle fièrement.

### RENSEIGNEZ LE MOTEUR DE RECHERCHE DES CLUBS

**T**rouver les clubs GV les plus proches de chez soi, dans n'importe quelle ville de France, et connaître leur offre de pratique. Tel est le principal objectif du moteur de recherche du club disponible sur le [portail FFEPGV.fr](https://portail.ffepgv.fr) et de sa carte interactive. Dans le cadre de la synchronisation des données I-réseau et du moteur de recherche, première étape avant une future refonte de celui-ci, tous les dirigeants de clubs sont invités à renseigner (si cela n'a pas été fait) et à réactualiser leurs données (informations du club, adresse, mail, activités proposées, coordonnées...) concernant leurs clubs. Objectif : obtenir un outil 100 % efficient qui permette aux Internaute de géolocaliser les séances d'activités GV à proximité.

E.C

### SPORTEEF : UNE OFFRE DE FORMATION FÉDÉRALE OUVERTE À TOUS ET GRATUITE

**S**e former en bureautique, apprendre à mieux communiquer, prise de parole en public, manager à distance... Voici quelques-unes des formations disponibles librement et gratuitement sur la plateforme d'apprentissage Sporteef. Membres des Coreg, Codep, animateurs GV, présidents de clubs... Toutes les structures et membres de l'EPGV peuvent accéder à cette offre de service supplémentaire proposée par la Fédération pour bénéficier d'une formation gratuite et parfaire ou développer ses compétences professionnelles. Pour découvrir le catalogue de formations rendez-vous sur l'espace formation du site FFEPGV ([Le Programme National des Formations - FFEPGV](https://portail.ffepgv.fr)). Pour accéder à Sporteef, déposez une demande d'inscription à Sporteef. <https://sport-sante.sporteef.com/>

E.C

E.C

E.C

## DE NOUVELLES RECRUES À LA FFEPGV !



Pauline Teyssandier et Hamidou Gakou



Nicolas Triolet

**N**ous souhaitons la bienvenue aux trois nouveaux salariés qui ont rejoint le siège de la FFEPGV en ce début d'année : Pauline Teyssandier, nouvelle juriste et Hamidou Gakou, nouvel administrateur systèmes et réseau, et Nicolas Triolet, chargé de mission accompagnement des structures.

E.C

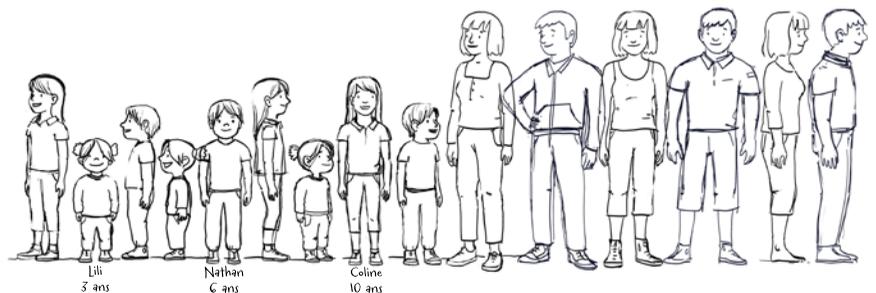
## UN NOUVEAU LIVRET D'ACTIVÉS ENFANT POUR PÂQUES

**A**près avoir rempli leur mission à Noël en collectant le maximum d'énergie pour les lutins du Père Noël, la famille Kibouge revient pour une nouvelle aventure. Dans ce livret d'activités enfants spécial Pâques, la FFEPGV proposera à l'ensemble de ses licenciés, parents ou grands-parents en puissance, de nouvelles idées de jeux et d'ateliers inspirants pour continuer à faire bouger les enfants pendant les vacances scolaires. Tous seront à la poursuite du même objectif : recharger leurs biopiles, ces fameuses barres d'énergie (qui correspondent à des temps d'exercice), en variant les activités physiques et ludiques, à l'extérieur comme à l'intérieur. Autre nouveauté, chacun des enfants Kibouge proposera une histoire avec des activités

physiques adaptées à une tranche d'âge : Lili pour les 3-6 ans, Nathan pour les 7-8 ans et Coline pour les 9 ans et plus. Cette approche pédagogique différenciée originale permettra aux bambins de mieux s'approprier les récits. Et parce que l'équilibre alimentaire s'apprend dès le plus jeune âge, les enfants et leurs parents pourront également faire le plein de conseils sur le plan nutritionnel, mitonnés par nos experts. Un livret complet qui devrait nous faire trépigner d'impatience avant le prochain livret d'activité spécial été... Le livret d'activité enfants EPGV Pâques sera disponible pour les licenciés entre le 3 et le 7 avril sur FFEPGV.fr (Gestion documentaire /Publications).

E.C

La famille Kibouge



## CODEP 24 : LA BARRE DES 2 000 LICENCES FRANCHIE



**L**a saison 2022-2023 bat son plein en termes de licenciés EPGV, plus nombreux au niveau national qu'à la saison passée (avec 382 822 licences validées en 2022-2023 contre 326 133 en 2021-2022, selon les chiffres OPP de

janvier 2023). Certains Codep ont décidé de marquer ce regain d'enthousiasme. Exemple en Dordogne, où la 2 000<sup>e</sup> licence validée dans le département (qui compte 50 clubs GV) a été gracieusement offerte pour fêter l'événement. L'heureuse élue,

nouvelle pratiquante du club GV Acti Gym Sarlat, recevra très prochainement un chèque du comité départemental d'un montant de 29,50 €.

E.C

# CODEP 69 : JOSIE VERMOREL HONORÉE

Josie Vermorel, 78 ans, présidente du club GV d'Oullins (Rhône) et membre du comité directeur du Codep du Rhône, a reçu la Médaille du mérite de l'Assemblée nationale le 5 janvier du député Cyrille Isaac-Sibille. La récompense d'un parcours exemplaire dans le milieu associatif en faveur de la prévention santé. Ses impressions à chaud.



## SA CARRIÈRE GV EN 6 DATES

**2008** : Présidente de la GV d'Oullins

**2011** : membre du comité directeur du Codep 69, première élection à l'unanimité

**2013** : présidente du Codep 69, réélue en 2017 et 2021 jusqu'à sa démission le 7 janvier 2023 (membre de la collégiale)

**2013** : membre du Codir du Coreg Rhône-Alpes en 2013, puis du Coreg AURA, où elle devient membre de la collégiale (juillet 2019).

**5 janvier 2023** : Médaille du mérite de l'Assemblée nationale

### Cette volonté de donner de votre temps pour les autres remonte-t-elle à longtemps ?

J'ai trempé dans la marmite très jeune. J'ai toujours aimé donner aux autres. Enfant, j'aidais déjà mes camarades de classe issus d'une banlieue urbaine en les accompagnant dans leurs devoirs à la maison. Je me suis aussi investie dans une fédération de conseil de parents d'élèves.

### Vous êtes entrée à l'EPGV lors de votre départ en retraite, après 35 ans dans les télécommunications. Vous ne l'avez depuis jamais quittée...

Oui, je suis rentrée tardivement à la FFEPV car ma profession m'amenait à me déplacer souvent. En 2000, j'ai pris ma première licence EPGV au club GV d'Oullins proche de chez moi. J'y ai tout de suite apprécié l'ambiance conviviale et le professionnalisme des animateurs. En 2004, les membres du bureau m'ont demandé de leur apporter un soutien ponctuel pour les tâches administratives et en 2006, je suis devenue secrétaire adjointe. En 2008, la mise en œuvre de la

professionnalisation pour les animateurs sportifs GV s'est traduite par la menace d'une vague de départs des bénévoles de notre bureau. Ne voulant laisser les quelques 500 adhérents du club, j'ai pris plus de responsabilités, ce qui m'a amené à devenir présidente du club d'Oullins. Par la suite après le Congrès EPGV de Beaune, je suis également entrée au Conseil départemental du Rhône et j'ai travaillé sur le regroupement des Comités régionaux Lyonnais et Dauphiné-Savoie. Bien que l'on m'ait incitée à m'engager davantage au Coreg, j'ai préféré rester proche du terrain. Je me suis donc investie davantage à l'échelle départementale. En 2013 j'ai été élue présidente du Codep, et après, ça a été une grande aventure...

### Qu'est-ce qui nourrit votre passion pour le bénévolat à la FFEPGV ?

On se sent utile à la société. On participe à l'intérêt général en promouvant la santé de nos concitoyens. Au fur et à mesure que j'ai avancé dans cette belle maison, j'ai pris conscience que l'engagement bénévole dépasse le simple cadre du club et de

ses licenciés. On se sent appartenir à un réseau au service d'un objectif commun, celui de contribuer à ce que nos licenciés vieillissent en bonne santé. On favorise aussi le lien social entre les pratiquants, en concourant à l'intégration d'un public fragile ou éloigné de la pratique sportive. A titre personnel, ce bénévolat m'offre aussi l'occasion de faire des rencontres, de confronter les idées et de voir comment on peut progresser.

### Vous avez reçu la médaille du mérite pour votre engagement associatif, qu'est-ce que cela représente ?

C'est une médaille partagée avec tous les clubs GV de la circonscription, et à travers cet honneur qui m'est fait, c'est en fait leur engagement collectif qui est reconnu.

**Emilie Cailleau**

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

# SPORT-SANTÉ CHEZ SOI : DU NOUVEAU POUR PRÉPARER SON ÉTÉ

Se sculpter, s'affiner, booster sa forme... Voici quelques-uns des objectifs du nouveau programme sport-santé chez soi préparer l'été, disponible en avril dans votre espace membre FFEPGV. Contenu, bienfaits, bonus... On vous dévoile tout en avant-première.

**A** la belle saison, la montée du mercure fait grimper en flèche notre motivation à se (re)mettre en forme et à galber notre silhouette avant l'été. Problème, ces envies se heurtent souvent à la réalité : des programmes déséquilibrés qui versent dans la "performance" ou vantent des promesses minceur démesurées. Las ! Avec l'arrivée du nouveau [programme sport-santé chez soi](#) (PSSCS) pour se préparer efficacement pour l'été, sans se blesser. Un plan taillé sur mesure pour tous les licenciés qui souhaitent "muscler" leurs séances et leur silhouette.

## TROIS SÉANCES PAR SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

Au programme ? Tous les licenciés GV trouveront des entraînements spécialement conçus pour s'affûter, se tonifier, perdre de la masse grasse et accélérer le métabolisme (dépense énergétique au repos). En tout, 24 séances complètes, de 25 à 40 minutes, associant des séquences cardio et du renforcement musculaire, ciblées haut du corps, bas du corps et sangle abdominale. Portés par une musique entraînante, les entraînements mixtes (à répartir idéalement sous forme de 3 séances par semaine) surfent sur des disciplines motivantes et efficaces pour atteindre ces objectifs silhouette, sans se blesser et avec plaisir. Chaque semaine sera l'occasion de pratiquer :

- deux séances de HIIT, un entraînement en intervalles de haute intensité, qui alterne des efforts intenses et des courtes récupérations, pour se dépasser, envoyer les tensions au tapis et "se booster".

Ce diptyque se compose d'une part, d'une séance inspirée du cross-training avec des exercices polyarticulaires (qui engage plusieurs groupes musculaires) présenté par Dominika Meno, d'autre part, d'une séance de type fitness cardio, animée par Farah Bardy, sur laquelle on

réalise entre autres des mouvements empruntés des arts martiaux, sans gants et sans sac de frappe.

- une troisième séance de stretching, encadrée par Mélanie Fabbro, pour ponctuer la semaine en douceur avec des étirements.

## UN PROGRAMME DE 8 SEMAINES SAVAMMENT DOSÉ

Pendant deux mois, les séances ponctuées de défis invitent les plus motivés à se dépasser. Mais que l'on se rassure, les débutants et les seniors sont loin d'être laissés sur le banc de touche. "Chaque pratiquant peut gérer son niveau d'intensité en prenant les options adaptées à sa condition physique", souligne Séverine Vidal, directrice technique nationale Adjointe à la FFEPGV. Farah Bardy, une des animatrices présentatrices du programme, à la manœuvre des séances fitness cardio, confirme : "Les adaptations conviennent à tous et permettent de progresser à son niveau".

Ce cocktail vitaminé et dynamisant ne trouverait l'accord parfait sans une partie stretching, troisième volet du plan d'entraînement. Ces étirements doux apportent une note zen qui facilite

## UN PROGRAMME CLÉ EN MAIN POUR LES ANIMATEURS GV !

Animateurs, n'hésitez pas à encadrer vous-mêmes ces nouveaux PSSCS dans les clubs GV. Des supports pédagogiques seront mis à votre disposition (cahier d'animateur avec les scripts de séances).

## EN BONUS...

En parallèle du programme, le pratiquant a accès à des contenus «santé» (podcasts etc) qui donnent les clés pour de meilleurs choix au quotidien.

PSSCS disponible en avril à tous les licenciés dans leur espace membre sur [Portail Fédéral FFEPGV](#)

la récupération, entretient l'élasticité musculaire et articulaire, gage d'un bon équilibre postural, qui prévient les blessures.

**Emilie Cailleau**



# ROB : UN RENFORT PONCTUEL ET INDISPENSABLE

En cas d'absence de dernière minute d'un animateur, les remplaçants occasionnels bénévoles (ROB) sont formés pour venir au secours de leur club et proposer une séance. Une aide ponctuelle mais essentielle pour éviter les annulations de cours.



**Julie Compagnet**

Présidente du club GV Bégadan (Gironde)



**Nathalie Carpi**

Présidente du club de Mirande (Gers)



**Cristelle Léonard**

Directrice de formation au Coreg Nouvelle-Aquitaine

**F**ilet de sécurité pour les clubs, les ROB forment un vivier de remplaçants opérationnels pour animer une séance GV et combler les absences imprévues de l'animateur sportif GV. S'ils ne sont pas professionnels (ils n'ont pas de diplôme fédéral d'éducateur sportif), ces remplaçants se révèlent une aide non moins précieuse pour parer aux urgences. Grâce aux ROB, Julie Compagnet, présidente du club GV Bégadan (Gironde), s'enorgueillit de ne jamais devoir annuler de cours collectif, en cas d'indisponibilité soudaine de l'animateur. « Nous n'avons jamais de problème de planning. On sait qu'on a toujours quelqu'un de disponible si la professeure est malade et prévient une heure avant, pointe la présidente. Pour un licencié qui prend son adhésion, c'est rassurant de savoir que tous les cours dans l'année seront assurés. Cela renvoie une bonne image de notre club en montrant qu'on est dynamique et qu'on prend soin de nos adhérents ».

## DES LICENCIÉS PRATIQUANTS TOUS VOLONTAIRES

Dans certains clubs GV qui peinent à recruter des animateurs GV, faire appel à des animateurs diplômés remplaçants, même ponctuellement, relève parfois du parcours du combattant. C'est le constat que tire Nathalie Carpi, présidente du club de Mirande (Gers). « Dans notre département, la quantité limitée d'animateurs rend les remplacements ponctuels extrêmement compliqués à gérer sans ROB. Il me semble même judicieux d'avoir au moins deux ROB par club car eux aussi ont parfois des indisponibilités. C'est l'assurance de ne pas avoir à annuler un cours et ainsi garder une constance dans nos activités et la fidélité de nos licenciés », estime-t-elle.

En Gironde aussi, Julie Compagnet a fait le choix de s'entourer de plusieurs ROB. La petite structure de 30 licenciés peut désormais compter sur un réseau de trois remplaçants occasionnels bénévoles, dont elle fait partie. Les recrues sont toutes des licenciées pratiquantes qui

se sont portées volontaires. Depuis leur formation, c'est avec le même entrain qu'elles apportent un coup de main pour pallier les rares imprévus. « Je demande l'aide d'une ROB différente à chaque fois pour que toutes ne perdent pas la main et sachent gérer la situation s'il y a besoin d'assurer un cours », explique Julie Compagnet.

Pour rester à niveau, la présidente et ROB organise ponctuellement des petites sessions de « révision » avec son équipe de remplaçantes bénévoles. « Je leur propose par exemple de refaire un échauffement en dehors des cours, ou bien une partie de séance. Cela leur permet de conserver les bénéfices de la formation ROB et surtout ne pas paniquer le jour où elles ont un remplacement occasionnel à réaliser ». Pour que tout soit « cohérent » et prêt le jour J, Julie Compagnet ne laisse rien au hasard, jusqu'au matériel en salle. « J'ai laissé dans la salle une clé USB avec une musique spécifiquement conçue pour animer une séance d'1h, de l'échauffement jusqu'au retour au calme ».

## « ON LEUR APPREND À CONSTRUIRE UNE SÉANCE MULTI-ACTIVITÉS AVEC DES CONTENUS BASIQUES ET ACCESSIBLES À TOUS SUR LA BASE D'EXERCICES SIMPLES SANS RISQUE DE BLESSURES »

### UNE JOURNÉE DE FORMATION POUR APPRENDRE LES RUDIMENTS

Un remplacement bénévole a beau se présenter inopinément, encadrer un public ne s'improvise pas en faisant fi de toute organisation. Chaque ROB qui intervient dans un club GV a heureusement bénéficié d'une formation, proposée par son Codep, en accord avec son président de club GV. L'objectif pour le futur ROB ? Apprendre le b.a-BA d'une animation de séance GV.

Plus précisément, après la découverte de l'environnement de son club et de la FFEPGV (souvent méconnue par le licencié), le « stagiaire » découvre les fondamentaux d'une séance GV. Une formation expresse dans laquelle la sécurité du pratiquant fait office de fil rouge. « On est vigilant sur le caractère sécuritaire car évidemment il s'agit d'une formation d'une journée qui ne remplace aucunement une formation d'animateurs sportifs en CQP de plusieurs mois, souligne Cristelle Léonard, directrice de formation au Coreg Nouvelle-Aquitaine. On leur apprend à construire une séance multi-activités avec des contenus basiques et accessibles à tous sur la base d'exercices simples sans risque de blessures ». Après une mise en situation au cours de laquelle les pratiquants

présentent une ou la totalité des familles d'activités propres à la séance (cardio, techniques d'expression, renforcement musculaire, techniques douces), les ROB ont encore une épreuve à passer, qui se déroule sur le terrain. « Après la journée de formation, chaque élève doit faire une alternance en proposant une séance complète d'1 h en club (en une fois ou morcelée en plusieurs fois) pour mettre en conditions réelles ce qu'il a appris en formation ». Une fois validée par l'animateur, le ROB reçoit une attestation délivrée par le Codep.

### DU TÂTONNEMENT À L'EXPÉRIENCE DU TERRAIN

De la théorie à la pratique sur le terrain, il y a une marche que le ROB gravit naturellement à tâtons. « Pour les pratiquantes devenues ROB, animer une heure de séance ça peut sembler très long au début, confirme Julie Compagnet. Mais avec l'expérience, elles s'habituent à se confronter aux remplacements, et elles gagnent en aisance ».

Un avis partagé par Nathalie Carpi : « Il est important de proposer des exercices que l'on maîtrise. Il sera ainsi plus simple de corriger les éventuelles erreurs des pratiquants. Et cela participe à la sécurité de la séance. Mais il ne faut pas avoir peur de se tromper, car nous ne sommes pas des professionnels », pointe Nathalie qui conseille : « Il me semble aussi primordial de demander conseil à l'animateur professionnel pour construire sa séance en amont et la faire valider par lui. On assure ainsi un peu de continuité dans le remplacement. »

### UN PREMIER PAS DANS L'ANIMATION AVANT UNE PROFESSIONNALISATION

Une certitude, si le ROB reste un soutien occasionnel et de dernière minute, il doit demeurer un service volontaire. « C'est important que ça vienne du pratiquant et qu'il en ait envie. Il doit sentir qu'il a de l'appétence à parler devant un groupe, car ce n'est pas forcément évident », note Cristelle Léonard. Faire preuve d'allant

Les formations ROB sont proposées par les Comités départementaux EPGV, parfois à l'initiative des clubs. Devenir ROB ne nécessite aucun pré-requis hormis d'être licencié à un club GV.

et de motivation est également une condition sine qua non mise en avant par les deux présidentes de club et ROB. « Il faut prendre du plaisir à ce qu'on fait si on veut pouvoir communiquer cet enthousiasme aux pratiquants », insiste Nathalie Carpi. Même son de cloche chez Julie Compagnet, la présidente de club : « Je suis devenue ROB pour montrer l'exemple et montrer que tout le monde peut le faire du moment qu'on est motivé. Mais cela ne doit en aucun cas être une contrainte. Cela doit venir de soi. On doit le faire avec beaucoup de bienveillance et toujours garder le sourire. D'ailleurs pendant les remplacements, c'est bien d'avoir un petit mot pour encourager les pratiquants. La convivialité et la bonne ambiance sont très importantes. On ne fait pas de compétition, chacun va à son rythme et doit pouvoir pratiquer dans la bonne humeur ».

Chez certains ROB, ces remplacements en pointillé pourront laisser une pointe de frustration. Un goût d'inachevé cachant une envie impérieuse de pousser d'autres portes. Pour ceux-là, le ROB aura été une première incursion dans l'animation avant une professionnalisation. « Il n'est pas rare que cette formation éveille des vocations et que l'on retrouve des ROB ensuite en formation CQP (certificat de qualification professionnelle) pour devenir animateur sportif diplômé et de manière régulière », observe Cristelle Léonard.

**Emilie Cailleau**

# DOSSIER SPÉCIAL : UNE IDENTITÉ SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE RECONNUE

En mars 1993, Gérard Auneau, fraîchement élu président de la FFEPGV, décidait de faire du concept de sport-santé "un produit médiatique nous permettant de nous inscrire comme les acteurs privilégiés d'une politique d'amélioration de la santé de la population française par la pratique d'une activité physique régulière."\* 30 ans plus tard, ce concept est devenu indissociable de l'image publique revendiquée de la FFEPGV, qui s'affiche aujourd'hui comme fédération leader du sport-santé. Que recouvre ce concept sport-santé aujourd'hui ? Comment cette notion s'incarne-t-elle dans les clubs GV ? Chez nos animateurs ? Dans la formation ? Quelles sont les évolutions et chantiers à venir ?

Concept fédérateur, le sport-santé forme ce « noyau identitaire », cette colonne vertébrale sur laquelle s'attache notamment l'ensemble des contenus de formation des dirigeants et animateurs GV. En 30 ans, cet axe politique majeur, façonné en projet de société au service d'une éducation préventive à la santé de tous, n'a pas changé. Au contraire, à la lumière d'une sédentarisation rampante et des enjeux de santé publique actuels, cette volonté affichée en 1993 de « rendre le pratiquant autonome dans la gestion de son capital santé »\* par un mode de vie actif revêt une importance cruciale. Emily Martineau, conseillère technique nationale à la FFEPGV et experte du

sport-santé, nous éclaire sur la place du sport-santé dans le contexte actuel et sur les projets à venir.

## Qu'est-ce qui définit le sport-santé aujourd'hui à la FFEPGV ?

« L'objectif du sport-santé est de lutter contre la sédentarité en prenant plaisir à pratiquer, quel que soit son âge et sa condition physique, adopter les bons comportements dans son mode de vie afin d'optimiser son bien-être et sa santé. A la différence d'une fédération unisport, où l'on pratique ponctuellement une discipline sous l'angle du sport-santé, à la FFEPGV, nous fonctionnons dans une démarche inverse. Une démarche préventive tournée vers cet objectif de lutte contre la sédentarité, ce fondement du sport-santé.

## Dossier réalisé par Emilie Cailleau

### Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour l'animateur ?

Tous les animateurs sportifs diplômés sont formés au sport-santé, ce qui signifie qu'ils connaissent et appliquent dans leurs séances les recommandations de la Haute Autorité de Santé. L'animateur s'inspire de ces préconisations pour construire ses séances GV multi-activités pour tous les publics (voir page 16). Parmi les éléments clés : l'intégration des 4 piliers (cardio, renforcement musculaire, équilibre, souplesse), une séance progressive avec un échauffement, un corps de séance en courbe (qui monte pour atteindre un pic d'intensité et redescendre) et un retour au calme.

Partant de cette base de travail, les éducateurs sportifs GV font primer l'intérêt du pratiquant. Ils tiennent compte de ses habiletés, ses qualités, ses capacités mais aussi ses envies et ses motivations pour lui proposer des adaptations en séance. C'est ce que l'on appelle la pédagogie différenciée. L'animateur GV répond à tous ces paramètres en séance en puisant dans son panel d'activités.

Enfin, les 5 000 animateurs GV sont également de plus en plus formés à une information santé de qualité, triée, vérifiée et validée par la commission médicale de la fédération, ce qui aide indirectement leurs pratiquants à faire de bons choix pour leur santé au quotidien.

\*Revue "Loisirs Santé", Editorial de Gérard Auneau, mars 1993.

\*Le Sport-Santé, un engagement politique, Nicole Lamouroux, Françoise Sauvageot, Claude Jeanne, 2001, Edition FFEPGV.



Cet accompagnement du pratiquant auquel s'ajoutent la convivialité, l'ambiance de groupe, et la valorisation du lien social en club GV font partie des puissants leviers de la FFEPGV destinés à fidéliser le pratiquant et à le motiver dans la mise en place de bons comportements et d'une pratique physique régulière (voir page 18), à la base du sport-santé.

**Les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) évoluent au gré des nouveaux apports scientifiques. Comment ces mises à jour vont-elles rejaillir en séances ?**

Les dernières préconisations de la HAS sont davantage tournées sur le travail en fractionné (alternance de phases d'effort et de phases de récupération) et les changements d'intensité dans les séances d'activités physique encadrées. Pour respecter les recommandations de la HAS, dans l'idéal, les séances GV encadrées vont donc subir quelques aménagements : les corps de séance vont devoir intégrer non plus un, mais plusieurs pics d'intensité. Autre adaptation à venir : les cours collectifs devront désormais systématiquement intégrer au moins trois intentions éducatives du sport-santé, c'est-à-dire trois des quatre piliers du sport-santé (renforcement musculaire, souplesse, cardio, équilibre). Plus largement, le pack sport-santé apporte la réponse aux évolutions des recommandations de la HAS.

**Le pack sport-santé serait en quelque sorte la nouvelle routine d'activité physique à intégrer pour le pratiquant...**

Oui, à terme. Ce pack sport-santé est actuellement proposé dans le cursus APA et les nouveaux programmes sport-santé chez soi en ligne, mais au regard des évolutions de la HAS, il tendra à devenir le plan d'entraînement hebdomadaire recommandé pour tout pratiquant. Autrement dit, une semaine de pratique sport-santé sera constituée de deux séances encadrées en fractionné, comprenant au moins 3 piliers, auxquelles s'ajoute une



troisième séance en autonomie, basée sur l'endurance fondamentale (marche, marche nordique, etc).

Ces recommandations fixent un cadre, une ligne directrice vers laquelle nous devons tendre à la FFEPGV.

**Comment vont se mettre en place ces changements ?**

Le processus d'adaptation se fera par étapes. D'abord, cela nécessite un travail d'information du territoire. Je travaille actuellement sur l'outil de communication qui présentera cette évolution du sport-santé et les façons de déployer le pack sport-santé.

Dans cette actualisation du sport-santé, la commission médicale, dont le médecin fédéral Ianis Mellerin et moi faisons partie, collabore étroitement avec des professionnels de santé extérieurs à la FFEPGV, dont l'éminent professeur François Carré, cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes (lauréat du prix Jean Bernard 2022).

Dans un second temps, des modules de formation seront mis en place à destination de tous les acteurs de terrain, dans l'objectif de sensibiliser tous les animateurs. Dans les clubs GV ils pourront ensuite inciter les

pratiquants à augmenter leur quantité de pratique et intégrer progressivement ce pack sport-santé.

**Comment réussir à déployer ce pack sport-santé dans tous les clubs GV, notamment les petites structures ?**

Dans les gros clubs avec de nombreuses activités, l'animateur GV pourra inciter les pratiquants de disciplines spécifiques (yoga, pilates, etc.) à varier les activités au sein du club pour compléter leur pratique. Pour les clubs avec une offre de pratique réduite, par exemple en milieu rural, la FFEPGV propose aussi des outils fédéraux qui permettent de promouvoir ce pack sport-santé et de compléter la pratique en club, comme les programmes sport-santé chez soi, disponibles aux licenciés GV et réalisables en ligne en autonomie. Les nouveaux programmes en cours d'élaboration sont également transposables en clubs par les animateurs.

Enfin, le carnet de suivi de l'animateur, qui inclut un tas d'exercices et de conseils pour pratiquer au quotidien, ou encore les podcasts et fiches santé forment un panel d'outils intéressants qui accompagneront les territoires dans ce déploiement du pack sport-santé. »

# ANIMATEURS : "CHAQUE PRATIQUANT EST UNIQUE"

Ils ont démarré à l'EPGV, grandi avec et ne l'ont jamais quittée. Cinq animateurs sportifs GV au parcours différent, mais tous mus par la même passion, nous confient leur vision du "sport-santé" et de leur métier à l'EPGV.

## FARAH BARDY, 39 ans (Tarn)



Qu'est-ce qui résume le mieux le sport-santé à l'EPGV ?

« La pédagogie différenciée. Je suis tutrice et j'explique souvent aux stagiaires en formation l'importance pour l'animateur d'adapter sa séance pour que les pratiquants se sentent le plus à l'aise possible et uniques.

A la FFEPGV, le sport-santé ne se résume pas à des mots et un slogan, c'est avant tout une manière d'être, de vivre l'activité physique, mais aussi de l'enseigner. Les pratiquants viennent chercher dans nos clubs de la bienveillance et du dynamisme, mais on les ramène aussi à une pratique régulière, vectrice d'un mieux-être.

Comment intégrez-vous cette dimension en séance ?

Je pars toujours d'une intention éducative

et en plaçant les 4 piliers du "sport-santé", accessibles à tout âge : cardio, renforcement musculaire, équilibre et souplesse. J'adapte les exercices à la condition physique de chacun et de ses capacités, car dans un cours collectif on retrouve souvent plusieurs niveaux. Cette diversité crée l'émulation.

Quelles sont les qualités d'un animateur sport-santé ?

Il doit avoir intégré le sport-santé dans son quotidien et sa pratique personnelle. Au club, il aime écouter ses pratiquants, donner de son temps et surtout les conseiller et les accompagner dans leur pratique. L'animateur GV aide à intégrer l'activité physique comme une routine, à en faire une évidence pour le licencié. A la FFEPGV, on valorise aussi le lien social avec nos pratiquants. On retrouve en club le partage, le plaisir d'être ensemble, ce qui crée le sentiment d'appartenance. »

## AUDE SAEZ, 48 ans (Gard)



Qu'est-ce qui résume le mieux le sport-santé à l'EPGV ?

« Cela fait 30 ans que je suis à la FFEPGV, et depuis le début, j'apprécie cette attitude propre à la fédération qui consiste à prendre soin des pratiquants, à s'adapter à tout public et à le faire progresser.

Comment ça se matérialise dans vos cours ?

Je propose des options pour tous les pratiquants et j'insiste sur la progression dans mes séances. Je reste sur un thème sur plusieurs semaines pour que les pratiquants mesurent les progrès réalisés entre le début et la fin d'un cycle. Je leur fais prendre conscience du sens des exercices en expliquant leur intérêt au quotidien. Je leur donne également des conseils et astuces qu'ils expérimentent en séance pour les reproduire à la maison.

Quelles sont les qualités d'un animateur sport-santé ?

Il faut prendre le temps d'adapter, d'écouter, être dans l'échange et se montrer disponible avant et après les cours. Je parle beaucoup avec les pratiquants, je crée une proximité avec eux. La formation continue des animateurs me paraît aussi essentielle pour proposer des contenus diversifiés, ne pas tourner en rond, se renouveler et développer notre expertise. »



DÉCOUVREZ LA NOUVELLE  
VERSION ENRICHIE ET  
DYNAMIQUE DE CÔTÉ CLUB

## CLOTHILDE VIRLOGEUX, 53 ans (Puy-de-Dôme)



### Qu'est-ce qui résume le mieux le sport-santé à l'EPGV ?

« Depuis le début, l'EPGV se positionne sur 3 axes forts : la pédagogie différenciée, une pratique d'activités physiques diversifiée et le respect des intentions éducatives. A mon sens le "sport-santé" repose sur la pédagogie différenciée, c'est-à-dire le fait d'être capable de s'adapter aux particularités du public en face de soi et d'adapter les exercices à leur condition physique et mentale. Ce travail est un réflexe acquis par les animateurs dans leur formation de base et les formations fédérales. Mais il vient aussi avec l'expérience. En plus, l'EPGV met l'accent sur le respect des intentions éducatives qui composent la trame du cours. Il ne s'agit pas de rendre les pratiquants techniciens, mais d'œuvrer à ce que la pratique améliore

les fonctions principales de l'individu, les fameux 4 piliers cités par Farah Bardy.

### Comment cela se traduit-il en séance ?

Pour la pédagogie différenciée et être la plus inclusive possible, je propose des exercices avec différentes options et intensités, quel que soit l'âge et le nombre de pratiquants. J'aime également diversifier les situations pédagogiques : des musiques qui changent, changer de place, de partenaire, de matériel pour casser les habitudes, sortir de sa zone de confort.

### Quelles autres qualités doit avoir un animateur sport-santé ?

Faire preuve de curiosité est important pour enrichir ses séances. Lire des manuels incite à aller plus loin dans ses disciplines. Pour stimuler leur créativité, je conseille aux animateurs de prendre des cours pour soi aussi. La pratique personnelle permet de proposer de ne pas s'enfermer dans une routine. »

## LYONEL BELLOT, 43 ans (Rhône)



### Qu'est-ce qui résume le mieux le sport-santé à l'EPGV ?

« C'est la variété des activités proposées à nos publics au sein des clubs GV, en salle ou en extérieur, qui contribue au bien être et à la santé des pratiquants. Le sport-santé répond à des besoins quel que soit le moment de sa vie, dans une approche globale de la personne. Sur le plan physique d'abord : dans toutes nos activités on couvre les besoins des 4 piliers "sport santé" mentionnés par mes consœurs. Sur le plan psychologique ensuite, car la pratique est indispensable pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps. Elle génère un mieux-être. Enfin, l'EPGV insiste sur la création du lien social, sur le fait de retrouver l'ambiance d'un groupe.

### Comment cela s'articule-t-il en séance ?

Je crée des séances variées et ludiques, en y insérant des séquences courtes et dynamiques afin d'éviter toute lassitude. Je réfléchis à des activités accessibles à tous, en m'appuyant sur la pédagogie différenciée et en proposant des options qui portent le groupe. J'aime introduire aussi ma séance par un temps d'accueil en groupe qui resserre le lien entre les participants.

### Quelles sont les qualités d'un animateur GV ?

Il est le chef d'orchestre de la séance : il anime avec bienveillance, est à l'écoute, spontané et aime la simplicité dans les échanges. Il sait s'adapter et sentir l'énergie du groupe. L'animateur GV joue un rôle de facilitateur, en rendant accessible l'activité physique à tous. Il anime, crée l'âme du groupe. Enfin, il est poussé par la fédération à se former, à se renouveler, à se remettre en question. »

## MÉLANIE FABBRO, 39 ans (Nord)



### Qu'est-ce qui résume le mieux le sport-santé à l'EPGV ?

« C'est d'abord la sécurité du pratiquant, le fait de respecter son intégrité physique, de développer ses capacités physiques et de le rendre autonome.

La force de l'EPGV repose aussi sur la convivialité et la pédagogie différenciée qui consiste à savoir inclure différents niveaux dans un cours et proposer des options à tous.

### Comment cela s'articule-t-il en séance ?

Sur un exercice, je propose des options pour inclure tout le monde. En plus de démontrer les mouvements, je donne beaucoup de consignes et j'utilise des images pour que les pratiquants comprennent l'exercice et se l'approprient. Je corrige aussi régulièrement les pratiquants. Je leur fixe des objectifs à atteindre en séance et en cycle de séances.

En début de cours, j'insiste aussi sur l'accueil du public pour savoir s'ils ont des éventuelles douleurs ou blessures. Pour favoriser la convivialité et l'échange, j'aime donner des exercices à faire à deux ou en groupe, les faire bouger au sein du groupe, en variant leurs orientations dans la salle.

### Quelles sont les qualités d'un animateur sport-santé ?

Avant tout la bienveillance. L'animateur doit s'intéresser au pratiquant, être à son écoute, sans jugement. Continuer de se former s'avère indispensable pour rester à l'affût des nouveautés, s'informer sur sa discipline. L'animateur doit aussi être clair dans ses consignes et s'assurer de mettre en place tout ce qui est possible, par les options et les corrections, pour ne laisser personne de côté. »

# IANIS MELLERIN : « ON A OUBLIÉ QUE LE CORPS EST FAIT POUR BOUGER »

Ianis Mellerin, médecin fédéral de la FFEPGV et médecin du sport en exercice, nous rappelle l'importance de promouvoir l'activité physique au quotidien au plus grand nombre.



## Quel regard portez-vous sur l'évolution du sport-santé ?

« Dans l'imaginaire collectif, le sport-santé, ces 10 dernières années, s'est résumé uniquement au sport qui serait réservé aux patients atteints de pathologies. Mais réduire le sport-santé à un outil de santé pour les maladies chroniques revient à se tromper de stratégie. En réalité, l'activité physique et sportive n'est pas réservée à certains. Elle devrait être pratiquée par tous, dès le plus jeune âge, et promue sous toutes ses formes, afin de redevenir quelque chose de normal pour rester en bonne santé.

Dans cette optique, nous devons rompre les temps sédentaires et tenter d'atteindre (voire dépasser) les recommandations internationales de pratique d'activité physique hebdomadaire, soit minimum 150 minutes d'activité physique en endurance par semaine.

## Quels sont les méfaits de la sédentarité ?

Dans une société où tout va toujours plus vite, où nos métiers sont de moins en moins physiques, nous avons oublié que notre corps était fait pour bouger. Or nous avons pour une très grande part encore nos gènes du temps de

cro-magnon qui marchait en moyenne 10 à 15 km par jour. Aujourd'hui il nous reste encore de la marge pour rejoindre le niveau d'activité physique de notre ancêtre : la majorité des Français ne marchent pas la moitié des 10 000 pas par jour (ce qui représente 7,5 km).

Pire, l'inactivité physique (pratiquer moins de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée hebdomadaire) est devenue un **fléau de santé**. Environ 30 % des maladies cardiovasculaires, de nombreux cancers, de démences et de mortalité toutes causes confondues, pourraient être évitées si l'être humain bougeait régulièrement. On estime à 5 millions le nombre de décès annuels dans le monde attribuable à l'inactivité, soit autant que le tabac. Cela représente un fardeau économique mondial annuel estimé à 54 milliards de dollars.

Les comportements sédentaires (rester en position assise prolongée), est un facteur de risque pour sa santé, indépendant du niveau d'activité physique. Passer 7h ou plus par jour assis devant un écran augmente de 85 % le risque de mortalité cardiovasculaire ! Pour contrer cet effet néfaste, c'est simple : levez-vous, marchez quelques minutes toutes les heures. Ne restez jamais plus d'1h30 consécutives assis sans vous lever. Favorisez des déplacements actifs dans vos trajets

du quotidien, bougez à l'école, au travail, à la maison. Des occasions de bouger, il y en a plein mais encore faut-il changer ses habitudes...

## En quoi la FFEPGV s'inscrit-elle dans cette lutte contre la sédentarité ?

L'image de l'activité sportive s'est longtemps cantonnée à la performance. A la FFEPGV, depuis toujours, nous défendons une autre vision de la pratique sportive, celle de l'épanouissement individuel à travers une pratique adaptée à chacun (voir page 14). Aujourd'hui l'éducateur sportif est un véritable acteur de la santé. Il doit s'approprier le rôle de promotion, de conseil, d'éducation à la santé du pratiquant pour l'inciter à augmenter son niveau d'activité physique au quotidien. Ce rôle d'éducation à la santé passe aussi par un accompagnement à la pratique en autonomie en dehors des séances, sur les champs qui gravitent autour de l'activité physique (sommeil, alimentation, stress). L'idée n'est pas de devenir aussi diététicien, sophrologue ou médecin mais de promouvoir des messages de santé simples en s'appuyant sur des données scientifiques solides.

S'emparer de cette mission d'éducation à la santé est indispensable. »



### OFFRE SPÉCIALE

validité jusqu'au  
30 juin 2023

### POWER BANDES

Ces anneaux élastiques, offrent la possibilité de travailler seul ou en binôme. Ils sont riches, ludiques et adaptables à chacun. La résistance de la bande est proportionnelle à son allongement, ce qui permet un travail non traumatisant pour les tendons et articulations.

Cet accessoire n'est pas seulement un outil de renforcement musculaire, il est également un accessoire pour soulager le poids du corps et permettre un travail adapté à la condition physique de chacun. Son encombrement restreint en fait un accessoire très intéressant. Seules petites exigences pour sa longévité, vous devez le stocker à l'abri de la lumière et les talquer de temps en temps !  
> Long. 103 cm



**-20%**

Réf.	Force	Coloris	Largeur	L'unité
110059	Extra souple		13 mm	<del>6,95€</del> <b>5,55€</b>
110060	Souple		19 mm	<del>9,55€</del> <b>7,65€</b>
110061	Medium		21 mm	<del>11,95€</del> <b>9,55€</b>
110068	Forte		29 mm	<del>14,95€</del> <b>11,95€</b>

### FIT KETTLEBELL

Un nouveau modèle de Kettlebell au design ergonomique et au look plus féminin avec ses couleurs pastel. Ce modèle est également muni de 4 patins pour protéger vos sols.



**-15%**

Réf.	Poids	Coloris	L'unité
120171	2 kg		<del>8,95€</del> <b>7,60€</b>
120172	4 kg		<del>13,95€</del> <b>11,85€</b>
120173	6 kg		<del>18,95€</del> <b>16,10€</b>
120174	8 kg		<del>23,95€</del> <b>20,35€</b>
120175	10 kg		<del>31,95€</del> <b>27,15€</b>
120176	12 kg		<del>35,95€</del> <b>30,55€</b>

### CORDES D'OSCILLATION

Modèle en polyester tressé avec gaine plastique aux extrémités pour une meilleure prise en main.



**-15%**

Réf.	Modèle	Taille	Diam.	Poids	L'unité
<b>Cordes d'oscillation LÉGÈRES</b>					
110070	Légères	10 m	26 mm	3,6 kg	<del>46,95€</del> <b>39,90€</b>
<b>Cordes d'oscillation LOURDES</b>					
110064		10 m	38 mm	7 kg	<del>59,95€</del> <b>49,95€</b>
110065	Lourdes	15 m	38 mm	11 kg	<del>69,95€</del> <b>59,45€</b>

### POWER BAG

Sac lesté idéal pour l'entraînement Crossfit, permettant de travailler l'explosivité ou encore le renforcement musculaire par des mouvements en force et en endurance. Intérieur en matière synthétique souple.



**-15%**

Réf.	Poids	Dimension	L'unité
120130	5 kg	Long. 50 x diam. 20 cm	<del>45,95€</del> <b>38,95€</b>
120131	10 kg		<del>52,95€</del> <b>44,95€</b>

### KITS SUSPENDER

Ensemble de suspension avec sangles et système d'accroche sur barre, espalier, crochet mural, poteau, arbre ou encore sur une porte pour la version « classique » ou « pro ». Cet outil fonctionnel, réglable et résistant vous permet, grâce au poids du corps et à la gravité de travailler l'ensemble des muscles. Utilisable en intérieur comme en extérieur. Ensemble complet livré avec son sac de rangement.



**-10%**

Réf.	Modèle	L'unité
110081	1 CLASSIC	<del>29,95€</del> <b>26,95€</b>
110062	2 PRO	<del>39,95€</del> <b>35,95€</b>

## COMMANDEZ

par téléphone : 02 41 44 19 76  
ou sur [www.gevedit.fr](http://www.gevedit.fr)

Gévédit - ZA Grand maison - 120 rue Louis Pasteur - 49800 TRÉLAZÉ  
E.mail : [contact@gevedit.fr](mailto:contact@gevedit.fr)



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

# FORMATION APA : L'EXPERTISE SPORT-SANTÉ POUR DES PUBLICS SPÉCIFIQUES

Ils sont plus de 1 100 éducateurs à s'être formés à l'activité physique adaptée avec la FFEPGV. Depuis son entrée en 2018 dans l'offre de formation, la demande pour le module commun APA ne faiblit pas, bien au contraire.



**Elodie Chachereau**

Directrice de formation au Coreg Auvergne-Rhône-Alpes (38)

**D**epuis 30 ans, l'engagement politique en faveur du sport-santé à la FFEPGV se décline dans les [différentes pratiques](#) proposées au sein des 5 000 clubs affiliés à la fédération.

Parmi les ramifications du sport-santé (voir page 14), l'Activité Physique Adaptée (APA) constitue une branche de plus en plus demandée par les animateurs sportifs, y compris en dehors de la fédération. Pour cause, l'enseignement dispensé au travers du module commun APA offre une porte d'entrée vers le sport sur ordonnance. Avec cette certification en poche, les éducateurs sportifs diplômés d'un CQP ALS ou BPJEPS sont autorisés et compétents pour encadrer des activités physiques et sportives sur prescription médicale (arrêté du 8 novembre 2018, en lien avec la loi de modernisation du système de santé de 2016).

Depuis 2018, ils sont 1 137 animateurs GV à s'être formés pour ajouter à leur casquette d'éducateur sportif l'option



**Cécile Kerhervé**

Formatrice APA au Coreg Occitanie

« activités physiques et sportives sur prescription médicale ». Cette plongée dans le cursus APA confère à l'animateur une compréhension plus large des différents publics avec des pathologies. « L'éducateur ayant obtenu le module commun APA est habilité à accueillir des patients entrant dans le dispositif « sport sur ordonnance » mais pas uniquement, puisque dans des cours adultes ou seniors en club [non estampillés APA], il peut être amené à encadrer des pratiquants avec des maladies chroniques, par exemple en situation de surpoids, d'obésité ou diabétiques », observe Elodie Chachereau, directrice de formation au Coreg Auvergne-Rhône-Alpes (38). La formation apporte alors aux animateurs une nouvelle approche de ce type de publics (voir encadré Un public APA élargi) et aide à « dédramatiser ces maladies, sans les minimiser ».

## UNE SENSIBILISATION AUX EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ

Le sport sur ordonnance a scellé la reconnaissance de l'activité physique

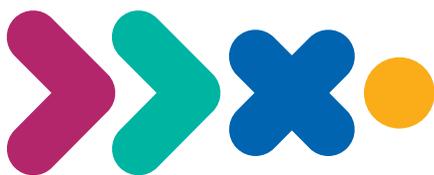
## UN PUBLIC APA ÉLARGI

La loi du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France a ouvert le champ d'application du sport sur ordonnance. Désormais les activités physiques et sportives peuvent être prescrites par des médecins traitants et d'autres professionnels de santé intervenant dans leur prise en charge (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, médecin oncologue, etc), pour les patients souffrant d'une affection de longue durée (ALD) mais aussi pour ceux souffrant « d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risques et des personnes en perte d'autonomie ». [LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France \(1\) - Légifrance \(legifrance.gouv.fr\)](#).

**E.C**

et sportive comme thérapie non médicamenteuse. Mais pour les patients, l'amélioration de la santé s'accompagne aussi de réflexes quotidiens destinés à briser les chaînes de la sédentarité. Un processus qui passe par une sensibilisation du public APA, mais aussi des animateurs en formation. « Je commence mes formations en rappelant la distinction entre la sédentarité et l'inactivité, explique Cécile Kerhervé, formatrice APA au Coreg Occitanie. Beaucoup d'animateurs pensent que parce qu'ils font du sport, ils ne sont pas sédentaires, mais pas forcément. Lutter contre la sédentarité demande de limiter le temps passé assis et de rester actif au quotidien ».

La conscience du fléau de la sédentarité et des bons comportements est une chose. Les traduire sur le terrain en est une autre. Encore plus chez un public fragile,



enclin à s'isoler plus facilement. « Pour des personnes avec des pathologies, c'est dur de se dire qu'il faut bouger. Elles ont tendance à se refermer sur elles-mêmes », note Cécile Kerhervé. Pour impulser une nouvelle dynamique, le lien social, une des forces des cours EPGV, fait figure de moteur encore plus valorisé. « L'animateur favorise ce lien en encourageant les activités de groupe, le travail à deux et les défis de groupe. Il peut aussi encourager les pratiquants à aller marcher à plusieurs, sur leur séance en autonomie à l'extérieur ».

### UN ACCOMPAGNEMENT POUR MIEUX VIVRE AVEC LA PATHOLOGIE

En quatre jours de module commun APA (28 h de formation), l'animateur élargit son socle de connaissances des principales pathologies (maladies cardiovasculaires, surpoids, obésité, diabète, arthrose, arthrite, asthme). « Dans toutes nos formations EPGV on parle de sport-santé, mais dans le module APA on va plus loin sur la spécificité des pathologies, les freins à la pratique et les leviers de motivation des pratiquants et le changement des comportements », précise Cécile Kerhervé. Des problématiques qui, par ailleurs, ont vocation à s'étendre à tout public à l'EPGV. Identifier et déconstruire les croyances limitantes pour mieux lever les freins à la pratique d'activité physique représente un gros travail pour les éducateurs. « On s'aperçoit par exemple que si le médecin prescrit de l'activité physique, la motivation du patient n'est pas durable dans le temps. Il incombe donc aux éducateurs de transformer cette motivation extrinsèque en faisant ressentir l'impact positif de l'activité physique sur le bien-être des pratiquants », insiste Elodie Chachereau.

### UN PACK SPORT-SANTÉ PERSONNALISÉ

Pour y parvenir, l'éducateur, lors de la



formation, apprend à concevoir, à planifier et à mettre en œuvre le pack sport-santé sur le terrain. Kézako ? Dans ce programme d'entraînement qui respecte les préconisations de la Haute Autorité de Santé (les 4 piliers que sont le renforcement musculaire, le cardio, la souplesse et l'équilibre), le pratiquant en APA bénéficie de 2 séances encadrées (en intérieur et/ou en extérieur), 1 séance en autonomie (en endurance fondamentale comme de la marche) par semaine, auxquels s'ajoutent un suivi individualisé et des conseils santé. Un pack complet élaboré sur la base d'une évaluation et d'une série de tests adaptés à la condition physique, aux éventuelles limitations et à la motivation du concerné.

### UN TREMPLIN VERS UNE SPÉCIALISATION GAC OU DIABÈTE ET SURPOIDS

Plus qu'une option, l'encadrement APA se mue en vocation pour l'animateur, à condition d'être prêt à déployer des trésors d'écoute, d'empathie et d'adaptabilité. « Pour beaucoup d'animateurs ça a changé la vision de l'animation », pointe Cécile Kerhervé. Tournant pour certains, révélation pour d'autres, le module commun APA ne constitue pas une fin en soi, pour qui souhaite peaufiner son expertise sport-santé au regard des limitations fonctionnelles. Elle devient alors un tremplin vers d'autres modules proposés à la FFEPGV. « Pour aller plus loin et ouvrir un cours plus spécifique

ciblant des pathologies, les animateurs peuvent poursuivre avec la thématique [diabète et surpoids](#) (voir [Côté club 58](#)) ou la thématique [gym après cancer](#). Le module commun est un premier pas vers ces spécialisations », précise Elodie Chachereau.

**Emilie Cailleau**

La certification délivrée en fin de module commun APA, ouvre le droit à un référencement auprès des maisons sport-santé, des Agences régionales de santé (ARS) et autres plateformes sport-santé régionales. L'éducateur APA est invité à se rapprocher des Comités régionaux, des ARS et de certaines maisons sport-santé pour le demander.

### COMMENT SE FORMER ?

Les animateurs sportifs désireux de se former sont invités à se rapprocher de leur Coreg. Plus d'informations sur le Programme national de formations [Le Programme National des Formations - FFEPGV](#).

# LE CONTRAT D'ENGAGEMENT RÉPUBLICAIN : DU NOUVEAU

Dans le [Côté Club 54](#), nous vous informons de l'entrée en application du Contrat d'engagement Républicain (CER), par décret du 31 décembre 2021, applicable dès janvier 2022. En juin 2022, un décret est venu préciser que le CER doit être annexé aux statuts des associations sportives. Le service juridique de la FFEPGV vous en précise les modalités.

## LE CONTRAT D'ENGAGEMENT RÉPUBLICAIN

Pour rappel, le contrat d'engagement républicain (CER) est une création de la loi du 24 août 2021. L'objectif du gouvernement par la création de ce contrat est de s'assurer que de l'argent public est attribué à des associations qui respectent les valeurs de la République.

Toute association souhaitant effectuer des demandes de subventions ou bénéficier d'un agrément doit, depuis le 2 janvier 2022, signer un contrat d'engagement républicain, s'engageant à respecter les 7 engagements suivants :

1. Respecter les lois de la République
2. Respecter la liberté de conscience
3. Respecter la liberté des membres de l'association
4. Respecter l'égalité et le principe de non-discrimination
5. Agir dans un esprit de fraternité et prévenir de la violence
6. Respecter la dignité de la personne humaine
7. Respecter les symboles de la république

Toute association est concernée par cette obligation, y compris les CODEP et les COREG. La FFEPGV est signataire du CER, en date du 28 janvier 2022, consultable sur le site fédéral.

## ANNEXION DU CONTRAT D'ENGAGEMENT RÉPUBLICAIN AUX STATUTS

Le décret du 10 juin 2022 n°2022-877 conditionne l'agrément des associations sportives à la signature du contrat d'engagement républicain. Il ajoute une disposition à l'article R. 121-3 du Code du sport :

- « Le contrat d'engagement républicain mentionné à l'article L. 121-4 est annexé aux statuts. »
- Les demandes d'agrément devront être accompagnées d'une fourniture des statuts et du CER.



A minima, nous vous conseillons de voter l'adoption du CER en bureau ou en comité directeur et d'en faire une information sur son adoption au cours de votre prochaine assemblée générale.

En pratique, les associations peuvent modifier leurs statuts lors de leur prochaine assemblée générale, en mentionnant la signature du CER et son annexion aux statuts, y compris si le CER a déjà été signé.

## PRODUCTION D'UNE ATTESTATION SUR L'HONNEUR POUR LES DEMANDES D'AGRÉMENT

L'article 2 du décret impose aux associations de joindre à leur demande d'agrément un document par lequel le représentant légal de l'association atteste sur l'honneur que celle-ci s'engage à respecter le contrat d'engagement républicain. Cette attestation est à transmettre au préfet du département du siège social de l'association au plus tard le 25 août 2024. Toutefois, depuis 2015, toute association sportive affiliée à une fédération sportive agréée par l'État, en application de l'article L.131-8 du code du sport (c'est le cas de la FFEPGV), est considérée comme agréée (Article L. 121-4 du code du sport). L'affiliation de l'association sportive à une fédération agréée entraîne le respect de cette association aux statuts et règlement de la fédération. Ainsi, les obligations relatives au fonctionnement démocratique

de l'association, à la transparence de sa gestion et à l'égal accès des femmes et des hommes à ses instances dirigeantes, condition de l'agrément, sont présumées satisfaites par son affiliation à la fédération.

## RESPECT ET INFORMATION DU CER

L'association doit veiller à ce que le contrat d'engagement républicain soit respecté par l'ensemble de ses membres (dirigeants, salariés, adhérents et bénévoles).

Tout personne adhérente est supposée avoir connaissance des engagements contenus dans le CER. Nous conseillons aux associations de les communiquer lors de l'adhésion, et d'en faire de même lors de la signature du contrat de travail, notamment avec les animateurs et animatrices. Lorsque cela est possible, l'affichage dans les locaux, une mise à disposition dans un classeur, ou sur le site internet de l'association sont également conseillés.

Le service juridique de la FFEPGV tient à votre disposition un modèle de contrat d'engagement républicain et un modèle d'attestation sur l'honneur, communiqués sur demande à l'adresse suivante : [service-juridique@ffepgv.fr](mailto:service-juridique@ffepgv.fr). Le modèle de CER vous a été envoyé dans l'info-juridique n°153, disponible dans votre espace documentaire sur le [portail fédéral FFEPGV](#).

**Pauline Teyssandier, juriste à la FFEPGV**

# RÉDUCTION FISCALE SUR LA LICENCE EPGV : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

Depuis la saison sportive 2021/2022, les licenciés ont la faculté de déduire de leurs impôts sur le revenu 66 % du coût de la licence à la FFEPGV, déduction faite du montant de l'assurance. Le service juridique de la FFEPGV revient sur les points importants de cet avantage conséquent pour les licenciés.

## Pourquoi la réduction d'impôts ne concerne-t-elle que la licence fédérale et pas l'ensemble de la cotisation à l'association ?

La cotisation au club permet à l'adhérent de bénéficier des activités sportives proposées par le club, il s'agit d'une contrepartie tangible au prix de la cotisation au club. Or, le bénéfice de la réduction d'impôts n'est accordé qu'à la condition que ce versement soit consenti sans contrepartie tangible directe ou indirecte au profit de l'adhérent. En revanche, le paiement de la licence contribue à la réalisation de l'objet social de la fédération. Les licenciés contribuent ainsi au développement de la pratique sportive pour tous. Elle permet aux licenciés de participer à la vie démocratique de la fédération et des comités. Mais il s'agit d'avantages purement institutionnels qui ne sont pas considérés comme des contreparties tangibles au versement du prix de la licence.

## Où trouver mon reçu fiscal ?

La fédération adresse le reçu fiscal en même temps que la licence. Ceux qui ne l'auraient pas reçu ou conservé peuvent le retrouver sur l'espace adhérent du site de la fédération : [www.ffepgv.fr](http://www.ffepgv.fr).

## Quelles sont les licences concernées par la réduction d'impôts ?

En principe, toutes les licences annuelles et nominatives sont concernées. Sont donc exclues les licences collectives et les licences Tremplin.

Par ailleurs, un reçu fiscal ne peut être délivré que si le licencié a réglé lui-même sa licence.

## Quelle année est concernée par la réduction d'impôt ?

Pour recevoir un reçu fiscal à déclarer au titre des impôts 2022 (déclaration fiscale à partir d'avril 2023), la licence doit avoir été validée avant le 31 décembre 2022.

Si la licence a été validée après le 1<sup>er</sup> janvier 2023, le licencié recevra son reçu pour la déclaration fiscale qui interviendra en 2024, au titre des revenus 2023.

## Les années antérieures à 2022 sont-elles concernées par la réduction fiscale ?

L'administration fiscale a validé le principe d'une réduction d'impôt au titre de la licence délivrée par la FFEPGV en 2021. Les reçus sont donc adressés à partir de l'année 2021 et ne concernent pas les années antérieures.

**Nadia Maouche, directrice juridique et vie associative à la FFEPGV**

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

Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

DÉCLARATION DES  
REVENUS

À souscrire exclusivement en EUROS

€

1

En cas d'erreur  
rectifiez ci-contre

En cas de  
changement  
remplissez  
le cadre 4

Côté Club #60

23

# LE CROSS TRAINING SPORT-SANTÉ, UNE DISCIPLINE COMPLÈTE

**Cardio, force, puissance, vitesse, équilibre, agilité... Le cross training proposé à la FFEPGV est un entraînement fonctionnel, accessible à tous, qui sollicite l'ensemble des chaînes musculaires du corps.**



**L**e cross training se traduit par "entraînement croisé". Il vise à améliorer la condition physique générale et à développer de nouvelles aptitudes. « Nous puisons le meilleur de chaque discipline comme l'haltérophilie, la gymnastique sportive ou le fitness. On y trouve également des gestes tirés des courses à obstacles ou de jeux collectifs, ou encore des déplacements issus de l'animal flow. » Cette pluralité a pour but de solliciter les chaînes musculaires dans leur globalité ainsi que les articulations. « Tous les muscles travaillent en synergie à partir de gestes du quotidien tels que : soulever, pousser, tirer, secouer, sauter, courir... », précise Séverine Vidal, directrice technique nationale adjointe à la FFEPGV. En impliquant tout le corps, on augmente les capacités cardio-respiratoires. On renforce les muscles. On développe sa force et son endurance musculaire. On gagne en puissance, en vélocité, en équilibre, en souplesse, en psychomotricité... Rien de tel

pour préparer le corps à s'adapter à tout effort, à réduire les risques de blessures sportives et dans son quotidien.

## UN BOOSTER D'ENDURANCE ET UN ANTI-ÂGE

Aujourd'hui, pour être en bonne santé les recommandations de la Haute Autorité de Santé préconisent des activités physiques permettant de travailler quatre piliers essentiels : l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre. Le cross training joue sur tous ces aspects. Le cardio-training a pour premier et principal but de développer le muscle cardiaque. « L'endurance permet de maintenir, d'entretenir, les capacités cardio-respiratoires qui déclinent au fur et à mesure que l'on vieillit. Le cross training, qui est un travail en interval-training (une alternance de phases d'intensité et de récupération dynamique), a des effets très intéressants dans la lutte contre le vieillissement, explique Séverine. Le HIIT

(High Intensity Interval Training) associé à un travail musculaire permettrait de ralentir la diminution des télomères, voire de les reconstruire. » Or ces structures qui protègent l'extrémité des chromosomes se raccourcissent notamment sous l'effet du stress.

## UN STIMULATEUR DE L'HORMONE DE CROISSANCE

« L'intensité de l'exercice, associée à la mobilisation des fibres musculaires très rapides (fibres blanches), augmente significativement le taux sanguin de l'hormone de croissance dans les 24 heures après une séance de HIIT de 10 à 30 min, selon l'Institut de Myologie » poursuit la directrice technique nationale adjointe. L'hormone de croissance agit sur la synthèse de protéines, intensifiant la vitesse de pénétration des acides aminés dans les cellules et favorisant l'anabolisme protéique (phase du métabolisme au cours de laquelle les protéines sont synthétisées). Elle intervient aussi dans l'utilisation du glucose par les cellules musculaires, augmentant considérablement la combustion des tissus gras. Elle s'avère donc idéale dans la lutte contre le surpoids, l'obésité, le diabète et autres maladies métaboliques. Sans compter que l'hormone de croissance accélère aussi la récupération en activant la reconstruction des muscles, en renforçant les tissus, les tendons et la densité des os. Quand on sait que dès 30 ans, les muscles commencent à perdre leur volume et leur force, qu'à partir de 50 ans, particulièrement à la ménopause chez les femmes, le processus s'accélère... Le cross training aide ainsi à lutter contre ce phénomène et à prévenir l'ostéoporose.

## UN AMPLIFICATEUR DES FONCTIONS DE L'ORGANISME

Lors d'un effort physique, les muscles ont besoin d'oxygène pour fonctionner de manière optimale. Le débit et la capacité

maximale du corps à consommer de l'oxygène sont en quelque sorte au sportif ce que la cylindrée est au moteur. Plus il est gros, plus il consomme de l'essence. Pour Séverine, il ne s'agit pas seulement de capacité musculaire mais aussi de la faculté à transformer l'oxygène, à utiliser les substrats, à puiser dans les graisses... « Non seulement le cross training améliore la condition physique globale mais il augmente également les capacités à utiliser tout ce que le sang transporte. L'oxygène sera mieux capté par les alvéoles pulmonaires, passera mieux dans le système sanguin, circulera mieux dans le sang et les cellules de l'organisme. Les substrats énergétiques alimenteront mieux les muscles. Tout s'améliore ! »

## « LES EFFETS DU CROSS TRAINING NE SE LIMITENT PAS AU PHYSIQUE : L'ESPRIT EN BÉNÉFICIE ÉGALEMENT »

### UNE ACTIVITÉ QUI GONFLE LA CONFIANCE EN SOI

Les effets du Cross Training ne se limitent pas au physique : l'esprit en bénéficie également. Avec une meilleure condition physique, un bon équilibre entre la force et l'endurance, un rééquilibrage de l'ensemble des différents groupes musculaires, un mieux-être corporel, on se sent mieux psychologiquement. Le cross training vous sort de votre zone de confort. En dépassant vos limites, en mettant votre volonté à l'épreuve, il vous donne confiance en vous et en vos capacités physiques. On gagne en énergie et en vitalité ! Comme l'ajoute Lyonel, « les différentes situations durant la séance, les circuits, le tabata, les challenges en binôme ou en équipe stimulent les interactions entre les individus. Une ambiance bienveillante et stimulante crée une émulation de groupe. »

### UN TRAVAIL DE PRÉPARATION PHYSIQUE POUR L'ANIMATEUR

Une session de cross training sport-santé s'adapte aux niveaux et aux objectifs de chacun. Si elle suit le rythme classique en trois temps (échauffement de 10-15 minutes, cœur de séance de 20 minutes et retour au calme de 10 minutes), elle se construit entre l'animateur GV et les pratiquants. « C'est à nous d'adapter les tâches, les ateliers, les blocs d'exercices et l'intensité à chaque individu du groupe. C'est du bon sens ! s'exclame Lyonel, expert en cross training sport-santé. Nous ne sommes pas de simples chefs d'orchestre dans l'animation du cours. On planifie, on se projette sur l'année pour faire évoluer notre public que nous évaluons en amont. Selon les capacités et les pathologies de chacun, lors des exercices et des ateliers, on joue sur le matériel (sangles, TRX, cordes d'oscillations, fitball, kettlebell, échelle de rythme et de coordination, foam roller), l'intensité, le temps d'exécution et de récupération. À nous de proposer des options adaptées, allant du plus facile au plus compliqué. C'est un véritable travail de préparateur physique ! »

Clarisse Nénard

### LA FORMATION CROSS TRAINING SPORT-SANTÉ À L'EPGV

Ouverte à tous les animateurs sportifs diplômés et licenciés à l'EPGV, le programme, réparti sur 2 jours (16 heures), aborde :

- La construction d'une séance
- Les exercices isolés (aux élastiques, TRX, cordes, fitball, foam roller, kettlebell)
- Les différents blocs et types de travail (HIIT, tabata)
- Le lien et le savoir-être avec le pratiquant
- Les corrections posturales
- Les indicateurs d'évaluation sur la séance et le projet du pratiquant
- Le lien avec la pratique d'autres activités (sports collectifs, danse, trail, randonnée...)

Pour vous inscrire à la prochaine formation, rapprochez-vous de votre comité régional.





# 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**