



SPORT SANTE CHEZ SOI

Des séances d'activités physiques à réaliser à la maison

Cahier des charges de réalisation des séances filmées

CONTEXTE

Dans cette situation si particulière où nous allons devoir rester confiné chez nous, se défouler, lutter contre le stress, s'apaiser, sont des moments qui vont être essentiels. La FFEPGV a décidé de se mobiliser en proposant à ses animateurs, formateurs, cadres techniques, de s'engager volontairement dans une démarche solidaire : celle de proposer au plus grand nombre, des rendez-vous sport santé au travers de séances filmées.

PRINCIPE GENERAL

Quotidiennement une ou des vidéos réalisées par des animateurs EPGV, et validées par la FFEPGV, seront diffusées sur le site internet fédéral. Ces séances pourront être à destination des parents avec leurs enfants, des adultes seuls, des seniors ou des personnes en ALD (pour cette dernière catégorie, la réalisation des séances se fera uniquement sur demande de la fédération auprès d'un animateur certifié APA)

CADRE JURIDIQUE DE PARTICIPATION DES ANIMATEURS, FORMATEURS, CADRES TECHNIQUES

Les animateurs, formateurs, cadres techniques souhaitant proposer des vidéos participent à cette action de façon volontaire et bénévole. A ce titre, leur participation ne pourra se faire qu'en dehors de leur temps de travail. Ils ne pourront prétendre à quelque rémunération pour la préparation, la réalisation et la diffusion de ces vidéos.

Les animateurs, formateurs, cadres techniques souhaitant réaliser des vidéos dans le cadre de ce dispositif devront remplir l'autorisation de droit à l'image annexée à ce document. Elle devra obligatoirement être jointe à la vidéo afin que celle-ci puisse être diffusée.



CONDITIONS MATERIELLES ET TECHNIQUES DE REALISATION DES VIDEOS

Les vidéos devront respecter les caractéristiques suivantes :

- Elles doivent être réalisées avec un smartphone en mode paysage uniquement. Elles ne doivent pas être tourné en contrejour.
- Elles se déroulent au domicile de l'animateur, du formateur ou du cadre technique, en essayant le plus possible de prévoir un fond uni en arrière-plan (l'arrière-plan doit être le plus épuré possible). Dans tous les cas, aucun élément publicitaire ne doit apparaître à l'écran.
- Dans le cadre des séances « oxygène » les vidéos sont réalisées sur une terrasse ou un balcon. En aucun cas, les séances ne pourront être réalisées dans un jardin. Il est éventuellement possible de proposer une séance oxygène filmée à l'intérieur du domicile, en limitant les déplacements à des mouvements « sur-place »
- Les séances sont réalisées sans matériel ou avec du matériel disponible au domicile uniquement (serviette, bouteille d'eau, chaise...)
- Les vidéos sont réalisées en une prise, sans montage
- Veuillez-vous assurer que le son est suffisamment audible. Et exprimez-vous de manière claire sans parler trop vite.
- L'animateur, le formateur, le cadre technique devra nécessairement porter une tenue appropriée à l'activité physique, avec obligatoirement un tee-shirt **de préférence coloré**, logoté EPGV ou, à défaut, Vitafédé

TYPES DE SEANCES

- › **Les seniors** : il s'agit d'une séance bien-vieillir à domicile comprenant obligatoirement :
 - 5 min échauffement
 - 10 min d'exercices
 - 5 min d'étirement
- › **Les adultes** : il s'agit de séances d'une durée de 30 min comprenant obligatoirement :
 - 5 min échauffement
 - 15 à 20 min d'exercices
 - 5 min d'étirement

Ces séances concernent les activités :

- Zen (yoga, Pilates, stretching,)
- Energy (Cross Training Sport Santé, Renforcement Musculaire)
- Oxygène (Marche active avec exercices de Renforcement Musculaire)

- › **Les parents avec enfants à la maison** : il s'agit de séances élaborées sur la base des fiches activités enfants de la FFEPGV d'une durée de 30 min



- › **Les Activités Physiques Adaptées** : Ces séances concernent uniquement les animateurs, formateurs ou cadres techniques pour lesquels une demande spécifique a été faite par le référent APA de la Direction Technique Nationale.

DEROULEMENT D'UNE SEANCE FILMEE

Pour chaque séance filmée, l'animateur, le formateur ou le cadre technique respectera un protocole de début et de fin de séance identique pour tous. Le texte est défini selon le type de séance. Dans un souci de cohérence global, l'animateur, le formateur ou le cadre technique veillera à utiliser exclusivement le texte ci-dessous.

Pendant la séance, il veillera également à utiliser le terme « confinement ».

L'animateur, le formateur ou le cadre technique respectera l'organisation de la séance selon le déroulement suivant :

- › **Séances ADULTE ou SENIOR** (exemple d'une séance Yoga) :
 1. Protocole de début : Bonjour à tous. Je m'appelle « **Audrey** » et je suis animatrice sportive EPGV dans la ville de « **Paris** ». On est à la maison mais on ne va pas se laisser aller ! Je vous propose de bouger en restant chez vous. Et pour cela, je vous invite pendant 30 minutes, à un cours de « **yoga** » tel que nous le pratiquons dans nos clubs EPGV. C'est parti pour une séance spéciale #sportsantéchezsoi

ATTENTION : Dans le cas où l'animateur, le formateur ou le cadre technique proposerait plusieurs séances filmées, ne pas citer de numéro de séance dans le protocole car la diffusion des séances ne se fera pas forcément dans l'ordre.

2. La séance proprement dite : L'animateur, le formateur, le cadre technique propose pour chaque exercice au moins 2 ou 3 options, afin de permettre à chaque participant d'adapter l'exercice à ses capacités. Le principe est de filmer comme s'il y avait des personnes en face de soi et de donner les consignes d'exécution pour chaque exercice
3. Protocole de fin : Bravo à toutes et à tous. Ne perdons pas nos bonnes habitudes et continuons à faire du sport ! #sportsantéchezsoi



› **Séances PARENT AVEC ENFANTS :**

1. Protocole de début : Bonjour à tous. Je m'appelle « **Charlotte** » et je suis animatrice sportive EPGV dans la ville de « **Reims** ». On est à la maison mais on ne va pas se laisser aller ! Pour les enfants, c'est encore plus difficile. Je vous propose de maintenir leur éducation physique et sportive à la maison. J'invite donc votre enfant ou vos enfants à vous rejoindre pendant 30 minutes, pour un cours tel que nous le pratiquons dans nos clubs EPGV. C'est parti pour une séance spéciale #sportsantéchezsoi
2. La séance proprement dite : Dans le respect des fiches activités enfant de la FFEPGV
3. Protocole de fin : Bravo à toutes et à tous. Ne perdons pas nos bonnes habitudes et continuons à faire du sport ! #sportsantéchezsoi

PROCEDURE D'ENVOI DES SEANCES FILMEES

Une fois la séance filmée réalisée, l'animateur, le formateur, le cadre technique, fait parvenir sa réalisation, **accompagnée de l'autorisation de droits à l'image**, uniquement à l'adresse suivante : **videos-sscs@ffepgv.fr**

La séance filmée et l'autorisation de droits à l'image seront soit envoyées directement en pièce jointe du mail, soit par lien depuis une plateforme de téléchargement [WeTransfer](#)

Le fichier vidéo devra être renommé comme tel : **[aaaammjj_nomséance_noanimateur](#)**

PROCEDURE DE DIFFUSION DES SEANCES FILMEES

Chaque séance sera visionnée par un membre de la DTN pour validation.

Toutes les séances proposées ne seront donc pas automatiquement diffusées. Un choix sera effectué en fonction du respect du cahier des charge, des séances déjà diffusées et des besoins à couvrir.

Dans le cas où la séance filmée serait diffusée, elle sera disponible en accès libre depuis le site fédéral sous l'onglet « Sport Santé chez soi »