

# côtéclub

DIRIGEANTS &  
ANIMATEURS

## Actualités

Retour sur l'Assemblée Générale  
Fédérale de Lorient

## Marketing

L'adhésion trimestrielle,  
une alternative à considérer

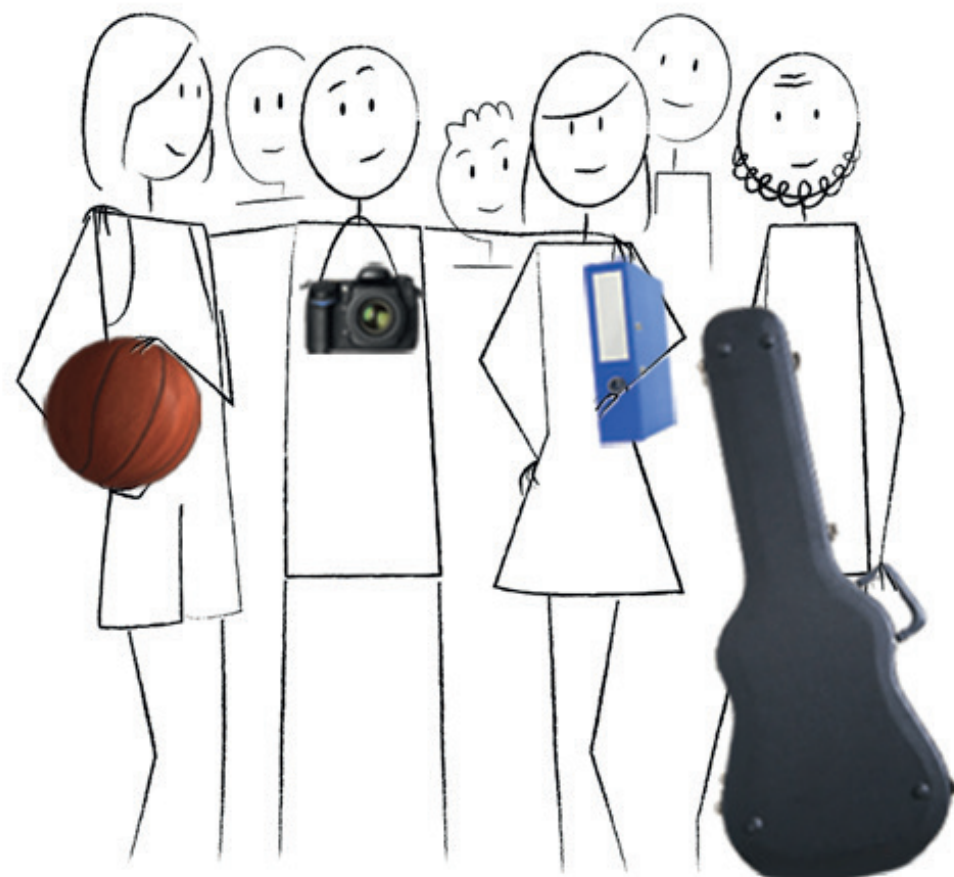
## Animateurs

Bien construire son échauffement

## Sport Santé

Pratiquer le sport de haut niveau  
serait-il nuisible pour la santé  
des adolescents ?

3  
3  
#



# 97 % des associations sociétaires sont prêtes à recommander MAIF Associations & Collectivités\*.

La FFEPGV assure les activités proposées par votre club auprès de la MAIF.

On a tout à gagner à se faire confiance.



assureur militant

\* Enquête Audirep réalisée par téléphone auprès de 1 000 associations sociétaires, en novembre 2018.

MAIF - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables - CS 90000 - 79038 Niort cedex 9. Entreprise régie par le Code des assurances.

## ÉDITO



### “ CHERS DIRIGEANTS DE CLUBS, CHERS ANIMATEURS, CODEP, COREG ”

Ceci est notre deuxième rendez-vous avec la nouvelle formule de Côté Club. Vous l'aurez compris, il est devenu mensuel pour vous accompagner encore davantage. Ce mois-ci, retour sur l'Assemblée Générale de Lorient des 26 et 27 janvier en détail et en photos. L'Assemblée Générale nous a accordé sa confiance et, par ses différents votes, nous donne les moyens de travailler, d'avancer et d'évoluer. Je vous remercie pour cela. 2018 a été l'année de la transition. Le mouvement sportif traverse encore des zones de turbulences, mais nous mettrons tout en œuvre pour réaliser ces beaux projets et 2019 sera l'année du changement. Lors de l'Assemblée Générale, nous n'étions pas 97 CODEP, 13 COREG et un siège fédéral, nous étions une seule et même équipe, ensemble, et nous avons partagé des moments institutionnels forts, importants mais aussi des instants conviviaux.

Pour vous présenter le plan d'actions stratégiques qui, je vous le rappelle, met le Club et les structures au cœur de nos préoccupations, nous avons voulu revoir nos habitudes de communication. Je vous propose de découvrir le film de votre Fédération en scannant le QR code ci-contre.

D'autre part, la création d'un pôle "Innovations et Recherche", ainsi que d'un pôle chargé des « Formations et de l'Evolution des Métiers » nous permettra de mieux vous comprendre et de suivre les évolutions de la société pour répondre au plus près à vos problématiques de terrain.

Ce mois-ci, coup de projecteur sur les événements à venir : la deuxième participation de la FFEPGV à l'EuroNordicWalk, l'Adventu'Run dans le Jura, un retour sur des initiatives dans les clubs mais aussi un grand angle sur la nouvelle gouvernance du sport et un focus sur la pratique sportive non compétitive, puisque c'est notre ADN. Les animateurs trouveront, quant à eux, des conseils sur la course à pied et sur l'échauffement afin d'animer au mieux leurs séances en cette fin d'hiver avec leurs pratiquants.

Par ailleurs, notre Fédération vient de fêter ses 130 ans et n'a pas pris une ride ! 130 ans d'histoire passionnée, toujours dans une dynamique de se retrouver ensemble, dans les clubs, pour créer du lien social et pratiquer une activité physique et sportive. Si la Fédération a 130 ans aujourd'hui, c'est aussi grâce à votre engagement, sur le terrain, dirigeants comme animateurs. A tous, merci !

Patricia Morel,  
Présidente de la FFEPGV

SCANNEZ-MOI POUR  
DECOUVRIR LE FILM



Pour visionner notre film :

- 1- Ouvrir votre appareil photo sur votre mobile
- 2- Cliquer sur « ouvrir dans Youtube »

Si cela ne fonctionne pas sur votre téléphone :

Taper <https://bit.ly/2UFW3kD> sur internet.

CÔTÉ CLUB  
#33 FÉVRIER 2019

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 : [redaction@ffepgv.fr](mailto:redaction@ffepgv.fr)  
[www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

**Directrice de la publication :**  
Patricia Morel, présidente de la FFEPGV

**Directeur de la rédaction :**  
Wenceslas Borderias

**Coordinatrice éditoriale :**  
Florine Liétin

**Secrétariat de rédaction :**  
Agence Comquest

**Rédacteurs :**

Alexandre Bénard, Florine Liétin, Etodie Sillaro, Alina Taranik

**Comité de relecture :**

Denis Capdeville, Françoise Crist-Moulierac, Brigitte Lan, Simone Lefebvre, Patricia Morel

**Ont participé à ce numéro :**

Céline Corneau, Charlotte Fourré, Nadia Maouche, Jonas Micard, Claude Rouillé, Alice Ruel

**Crédit photos :**

FFEPGV, iStock, Claude Rouillé, Alice Ruel, François-Xavier Wiart.

**Conception et réalisation :**

Agence Comquest

**Imprimeur :**

Tanghe Printing  
Boulevard Industriel 20, 7780 Comines, Belgique

**Abonnement 1 an / 10 numéros :**

Licenciés : 21 €  
Non licenciés : 43 €  
Étranger : 32 €

CPPAP n° 0619 G 91396

Dépôt légal : n°33, février 2019

ISSN : 2258-062X



## 6-7 Actualités fédérales

Retour sur l'Assemblée Générale Fédérale de Lorient  
À la rencontre de Sandrine Prinnet, nouvelle CTN fédérale  
Le challenge du service Communication « Fédérer autour de la FFEPGV »

## 8-9 Actualités CODEP/COREG

Le Comité départemental du Jura organise la troisième édition d'Adventu'Run  
La FFEPGV encourage ses adhérents à participer à l'EuroNordicWalk Vercors  
Une nouvelle journée des dirigeants aura lieu le 16 mars en Gironde  
Un nouveau président pour le COREG PACA

## 10-11 Actualités clubs

Le club Ak'tiv Sport/Santé organise son premier Triathlon des neiges  
A Pompaire (79), une séance de gym hebdomadaire... pour les hommes !  
Deux clubs des Deux-Sèvres s'associent contre le cancer le 17 mars 2019 avec la Romadienne

## 12-13 Tendances

Bénévoles, une ressource humaine précieuse à valoriser  
2<sup>ème</sup> vague du Baromètre Sport Santé 2019

## 14-15 Marketing / Digital

L'adhésion trimestrielle, une alternative à considérer  
Quels contenus pour alimenter la page Facebook de votre club ?

## 16-17 Gestion / Juridique

La " nouvelle gouvernance du sport " modernise le monde sportif  
L'agence de financement et d'appui à la haute performance sportive et au développement des pratiques sportives  
Des gouvernances spécifiques pour certaines pratiques

## 18-19 Sport Santé

Pratiquer le sport de haut niveau serait-il nuisible pour la santé des adolescents ?

## 21-23 animateurs

Course à pied : faire débiter et progresser efficacement les pratiquants  
Bien construire son échauffement  
L'animateur en milieu carcéral

## 24-25 Au service des clubs

La juriste - Sara Mattioli  
Au cœur du service juridique

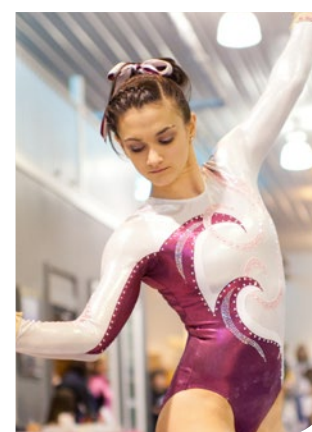
## 26-27 Rétro

La Grande Marche EPGV du 9 mai 2004

## 28-29 Reportage

Retour en images : l'Assemblée Générale Fédérale de Lorient

## 30 Questions-réponses / Revue de presse / Agenda



Pour vos rassemblements fédéraux, assemblées générales, réunions de travail, formations...

PROFITEZ DE VOS AVANTAGES ADHÉRENTS



➔ **5%\*** de réduction  
**1 gratuité**  
pour 20 adultes payants

➔ **50%\*** de réduction  
sur la location de salle

**RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS :**

**04 73 43 00 00**  
**www.vvf-villages.fr**

\* 5% de réduction sur votre dossier à partir de 15 adultes. Offres soumises à conditions, nous consulter.

VVF Villages, association de tourisme immatriculée IM063 110010. Siège social : 8 Rue Claude Danziger - CS 80705 - 63050 Clermont-Ferrand Cedex 2.



## Actualités fédérales

# RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FÉDÉRALE DE LORIENT

Les 26 et 27 janvier dernier s'est tenue l'Assemblée Générale de la FFEPGV aux côtés du Comité départemental du Morbihan. L'occasion, pour les acteurs de la vie fédérale, de faire le point sur l'exercice écoulé mais surtout de mettre le cap sur les nouvelles échéances à venir.



“ POUR 2019, LA FFEPGV AURA À CŒUR DE RENFORCER LA PROXIMITÉ ENTRE LE SIÈGE FÉDÉRAL ET LES DIFFÉRENTES STRUCTURES ”

Réunis pendant deux jours au sein du Palais des Congrès Lorient Bretagne Sud à l'occasion de l'Assemblée Générale Ordinaire, les représentants de la famille EPGV ont alterné temps de travail dédié au développement de l'activité physique en faveur de la santé et des moments plus conviviaux de partage. Au cœur des échanges, le projet eVolution#2024 qui ambitionne de permettre aux clubs EPGV et aux structures de s'insérer durablement au cœur des préoccupations fédérales. L'occasion pour la présidente Patricia Morel de souligner l'engagement et le rôle capital des dirigeants des Comités Régionaux et Départementaux et des clubs en tant que porte-parole du sport santé sur les territoires. Pour 2019, la FFEPGV aura à cœur de renforcer la proximité entre le siège fédéral et les différentes structures tout en les accompagnant grâce à des actions ciblées.

La prochaine Assemblée Générale se tiendra à Arles les 14 et 15 décembre 2019.

## PRÉSENTATION DES RAPPORTS ET DES PROJETS STRATÉGIQUES 2018-2020

Parmi les projets présentés lors de ce week-end, la composition du pack Sport Santé, le déploiement du Sport sur ordonnance à l'échelle nationale ou encore l'évolution des formations dédiées aux dirigeants. Au cœur de ces projets, la digitalisation et la transition numérique tiennent une part importante, notamment à travers le déploiement d'Office 365 dans l'année dans les territoires. L'occasion également pour l'Assemblée Générale d'approuver plusieurs rapports dont celui lié à l'activité de la saison 2017-2018 présenté par les Secrétaires Générales Adjointes, ainsi que le rapport financier présenté par les Trésorières Générales et le rapport général du Commissaire aux Comptes de l'exercice clos le 31 août 2018. De même, les représentants présents ont validé le recours à un emprunt à hauteur de 1 million d'euros remboursable sur 4 ans au taux de 0,95 % pour financer les investissements du Plan d'Actions Stratégiques 2018-2020. Toujours sur le plan financier, l'Assemblée Générale a approuvé le budget de la saison 2019-2020 déficitaire de 538 289 € en prenant en compte l'augmentation du prix de la licence de 0,50 € soit à 22,50 €.

## LA FFEPGV, UNE HISTOIRE RICHE DE 130 ANS

Alors que la Fédération célébrera ses 130 ans cette année, Yves Morales, membre du groupe de recherches socio-historiques est revenu sur l'histoire de la FFEPGV depuis la Ligue Girondine de 1888, militante en faveur du développement d'activités physiques au service de la santé. À l'occasion, Jonas Micard, archiviste de la FFEPGV, a dévoilé quelques photos issues du fonds des archives fédérales témoignant ▶▶

de l'évolution de la pratique sportive depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle. Afin de célébrer cette riche histoire, l'agence Comquest a réalisé une vidéo sur la FFEPGV présentée pour la première fois lors de l'Assemblée Générale (vidéo que vous pouvez voir ou revoir via le QR code en page 3). Pour ponctuer ce moment, la Fédération a remis le 1<sup>er</sup> Prix de l'Institut de Recherche en Activité Physique et Santé (IRAPS) au Comité Départemental du

Calvados (14) pour leurs recherches sur le maintien de l'autonomie des résidents en EHPAD. Entre ces différents temps forts, les représentants présents ont pu profiter de différents moments conviviaux : théâtre d'improvisation autour de la gymnastique volontaire, soirée de gala et danses bretonnes étaient notamment au programme.

Alexandre Bénard



## À LA RENCONTRE DE SANDRINE PRINET, NOUVELLE CTN FÉDÉRALE

La Direction Technique Nationale (DTN) se renforce en ce mois de février avec l'arrivée de Sandrine Prinet en tant que Cadre Technique Nationale (CTN).

Passionnée de sports depuis son plus jeune âge, Sandrine Prinet s'est d'abord spécialisée en canoë-kayak et a exercé pendant 14 ans en tant que CTN Formation pour le compte de la Fédération Française de Canoë Kayak et Sports de Pagaie puis en tant que CTR en Normandie. Dotée d'une maîtrise IUP en management des métiers du sport, elle a collaboré ces trois dernières années au sein de la Fédération Française des Sports de Glace en tant que CTN Formation avant d'être nommée directrice adjointe de l'Institut National de Formations aux Métiers de la Glace (INFMG). Au sein de la FFEPGV, ses missions porteront en concertation avec l'équipe de la DTN autour de la pratique des publics fragilisés, du suivi des régions Centre-Val-de-Loire et PACA, de la coordination de l'événement fédérateur et, à court terme, des programmes secondaires et tertiaires. « J'ai fait le choix d'intégrer la Fédération en raison de la diversité des activités qu'elle propose et par tous les publics qu'elle touche et pour ce besoin de développer et promouvoir des activités en extérieur », explique cette dernière.

Alexandre Bénard



## Le challenge du service Communication « Fédérer autour de la FFEPGV »

Nouvelle année et nouveaux objectifs pour le service Communication qui se renouvelle en 2019. La Direction Communication, Marketing et Transition Numérique, dirigée par Wenceslas Borderias, accueille Charlotte Fourré, responsable Communication de la FFEPGV depuis le 4 janvier dernier.

Forte de 10 ans d'expérience dans le service Marketing et Communication de Disneyland Paris, Charlotte a également travaillé pour Peugeot. Originaire de Reims, cette dernière nous explique les ambitions du service Communication : « Nos objectifs se divisent en deux grandes parties. D'un côté, la communication externe qui vise à augmenter la notoriété de la FFEPGV en promouvant ses valeurs et ainsi conquérir de nouveaux clubs. Pour ce faire, l'équipe de communication veut notamment engager les licenciés en créant un sentiment d'appartenance autour de la communauté EPGV afin qu'ils deviennent les ambassadeurs de leur club et de la Fédération. L'autre grand volet concerne la communication

interne auprès des Comités Départementaux et Régionaux, des dirigeants et des animateurs. Là-encore il s'agit de mettre en place un fil info afin que nous puissions interagir avec nos clubs sur tout le territoire. » Pour l'accompagner dans ces objectifs, Charlotte peut compter sur Florine Liétin qui opère sur le volet interne, et sur deux nouvelles collaboratrices qui viennent d'intégrer la Fédération en début d'année : Audrey Gabon, auparavant chez Neones, qui est en charge de la communication externe et Alice Ruel, en stage pour six mois, qui accompagnera l'équipe dans ses différents projets.

Alexandre Bénard



De g. à dr. : Audrey Gabon (chargée de communication externe), Alice Ruel (stagiaire chargée de communication), Florine Liétin (chargée de communication interne), Charlotte Fourré (responsable communication)



# LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU JURA ORGANISE LA TROISIÈME ÉDITION D'ADVENTU'RUN

Le 25 mai, à la base nautique de Bellecin (39), aura lieu l'Adventu'Run, la course d'obstacles de 7 km organisée par le CODEP 39. Cet événement, qui en est à sa troisième édition, est né en tant que défi du programme « Courir Sport Santé » et réunit 550 participants.

« Nous avons créé cette manifestation pour donner une image plus dynamique de l'EPGV et pour attirer des jeunes qui ont envie de se défouler sur divers obstacles dans un espace naturel », partage Anick Vauthey, présidente du Comité régional Bourgogne-Franche-Comté. Les épreuves ne sont pas chronométrées et il n'y a pas de classement final. La course d'une vingtaine d'obstacles est accessible à tous, à partir de 12 ans. Les plus petits pourront bénéficier d'animations comme des mini-parcours ou des structures gonflables. Au début de la course, il y aura un échauffement

collectif. Enfin, un stand de présentation des activités du Comité départemental sera également en place. « Sur Adventu'Run il y a toujours beaucoup d'entraide. De plus, la course a un côté solidaire, puisque 1€ de chaque participation sera reversé à l'association « Semons l'espoir » qui aide les enfants hospitalisés », ajoute Anick Vauthey. Les inscriptions (15 € actuellement) se font en ligne. Un concours pour gagner des places sera proposé sur la page Facebook de la FFEPGV.



Alina Taranik

## LA FFEPGV ENCOURAGE SES ADHÉRENTS À PARTICIPER À L'EURO NORDIC WALK VERCORS

Le Rassemblement Européen de la Marche Nordique se déroulera du 7 au 10 juin dans le Vercors, au cœur du village de Méaudre (38).

## “ NOUS VOULONS DÉVELOPPER CES DIFFÉRENTS FORMATS POUR TOUCHER PLUS DE MONDE ”

« La participation de notre Fédération à l'EuroNordicWalk est liée au développement de l'offre de la pratique

de la Marche Nordique Sport Santé. Nous proposerons désormais, non seulement la pratique à l'année mais aussi un programme de 12 semaines, à raison d'une séance encadrée et d'une séance en autonomie, avec un challenge à la fin, explique Séverine Vidal, conseillère technique nationale à la FFEPGV. Nous voulons développer ces différents formats pour toucher plus de monde et rendre la marche nordique plus accessible. Dans les programmes courts, nous rajoutons des exercices et des situations ludiques qui vont permettre aux adhérents d'avoir la préparation physique générale et aux animateurs d'évoluer dans leurs propositions de séances ».

L'EuroNordicWalk sera l'une des périodes clés de la promotion des nouveaux programmes. Trois jours avant le début de ce rassemblement, la Fédération organisera l'habilitation lors de laquelle les formateurs de toute la France

découvriront ces nouveaux concepts et pourront ensuite former les animateurs sur leurs territoires. En parallèle, les clubs EPGV qui pratiquent la marche nordique sont encouragés à amener leurs licenciés à l'EuroNordicWalk pour qu'ils puissent participer aux différents ateliers techniques.

« L'idée est de faire passer les licenciés, les animateurs et les dirigeants de clubs de consommateurs à ambassadeurs de la marche nordique. Quand ils rentreront dans leurs régions, ils seront les premiers promoteurs de la marche nordique, cette activité sport santé ayant beaucoup de vertus et étant disponible sous plusieurs formats », poursuit Séverine Vidal.

Par ailleurs, la Fédération profitera de l'EuroNordicWalk pour célébrer les dix ans du programme « Gym'Après Cancer » et reverser un don calculé en fonction du nombre de kilomètres parcourus par les



marcheurs affiliés à la FFEPGV lors d'un grand défi.

Un stand de la Fédération sera présent sur l'événement et fera la promotion des programmes de la marche nordique, des nouveaux modes d'accès à cette pratique, et fédérera les adhérents.

Alina Taranik

## Une nouvelle journée des dirigeants aura lieu le 16 mars en Gironde

Le 16 mars, le CODEP 33 organisera sa deuxième journée des dirigeants de l'année 2019. La session se déroulera au Barp (sud du département). Cette année, le CODEP a décidé de proposer deux journées des dirigeants à contenu identique (la première a eu lieu le 19 janvier à Libourne, au nord de la Gironde). Cette nouvelle organisation permet d'accueillir les dirigeants dans des locaux plus adaptés et éviter qu'ils ne fassent des déplacements de longue distance.

Dans la matinée, les dirigeants des clubs se réuniront pour une séance plénière autour de sujets tels que les obligations des associations et le bon déroulement de l'Assemblée Générale. Une séance de gym est prévue en fin de matinée. Après une pause déjeuner, deux autres séances de travail seront proposées. La première portera sur le contrat de travail et les évolutions qui y sont liées. Le deuxième atelier présentera l'analyse territoriale de l'association dont l'objectif sera de mieux comprendre comment exploiter ces données et comment construire le projet de son club en prenant en compte cette analyse.

## “ DANS CES ATELIERS, LES DIRIGEANTS PARTICIPENT BEAUCOUP ET IL Y A DE NOMBREUX ÉCHANGES ”

« Dans ces ateliers, les dirigeants participent beaucoup et il y a de nombreux échanges. Pour mieux répondre à leurs besoins, à la fin de chaque événement de ce type, nous leur demandons quelles sont leurs attentes en termes de contenus pour les prochaines rencontres », explique Martine Rebillé, présidente du Comité départemental de la Gironde.



Alina Taranik

Première journée des dirigeants à Libourne le 19 janvier 2019

## UN NOUVEAU PRÉSIDENT POUR LE COREG PACA

Jean-Louis Nedellec, 52 ans, a été élu président du Comité Régional Provence-Alpes-Côte-d'Azur en décembre 2018.

Géologue de métier, c'est par son épouse qu'il a entendu parler de l'EPGV alors qu'elle était animatrice d'un club EPGV.

## “ J'AI TOUTE CONFIANCE QUANT AU FAIT QUE NOUS GAGNERONS TOUS ENSEMBLE ”

En 2012, il crée son club EPGV dans le Var

Lors de leur retour en métropole, en 2012, ils ont eu envie à leur tour de monter un club GV, à Saint-Zacharie (83). Jean-Louis en est toujours le président. 90 pratiquants participent régulièrement aux 6 séances proposées chaque semaine.

### Une suite logique

Egalement accompagnateur bénévole de randonnée, ce passionné a voulu aller plus loin et s'est porté candidat pour la présidence du COREG, convaincu des

belles valeurs prônées par la Fédération depuis 130 ans.

Ce qui l'anime le plus ? Le sport santé et la convivialité. « Je souhaitais m'investir dans l'une des instances fédérales, lorsque m'a été proposé le poste de président qui était vacant », précise Jean-Louis.

### De beaux projets pour l'EPGV en PACA

Désormais élu président du COREG PACA, il « souhaite être à l'écoute des clubs, des CODEP et de ses salariés afin de les représenter au mieux auprès de la

Fédération, tout en garantissant la bonne application de la politique fédérale dans nos territoires », souligne-t-il.

Il ambitionne bien évidemment de faire progresser davantage le nombre de pratiquants en PACA ainsi que les partenariats, « grâce à la poursuite du développement d'une activité variée et de qualité dans tous nos clubs et nos comités », explique Jean-Louis.

Il a conscience que le défi est grand, mais à la mesure des atouts de la région, malgré un contexte concurrentiel.

Florine Liétin



## Actualités clubs

# LE CLUB AK'TIV SPORT SANTÉ ORGANISE SON PREMIER TRIATHLON DES NEIGES

Le 17 mars prochain, le premier Triathlon des neiges se tiendra à Nistos dans les Hautes-Pyrénées (65). Organisé par le club de Gymnastique Volontaire Ak'tiv Sport Santé, les participants de ce triathlon original enchaîneront 9 km de course à pied en pleine nature, 24 km de vélo sur route et termineront par 8 km de ski de fond sur la station pyrénéenne de Nistos Cap Neste.

Ak'tiv Sport Santé est une petite association dont l'animatrice, Karine Zamuner, coach sportive, en charge du projet Triathlon des Neiges, souhaitait mettre en valeur le club qui propose surtout des activités d'extérieur (bungypump, Courir Sport Santé, Acti'March...) et des activités physiques adaptées (Gym'Après Cancer...).

la pratique multi-activité de notre Fédération. Notre image étant systématiquement associée - de façon très restrictive - à la pratique de la gym en intérieur, je voulais leur montrer le contraire", précise Karine.

Se joignent à l'organisation l'office départemental des sports des Hautes-Pyrénées et la communauté de communes. Deux clubs de triathlon de Tarbes et Lourdes participeront également aux côtés de la FFEPGV.

100 personnes maximum peuvent participer car les parcs à vélos et à skis sont prêtés par le département et ne disposent que de 100 places. L'ouverture des inscriptions a débuté le 28 janvier 2019 et compte déjà une vingtaine de participants.



Si vous êtes intéressés, contactez vite le club Ak'tiv Sport Santé.

“ J'AI FAIT LE CHOIX DE CRÉER CET ÉVÉNEMENT AVEC L'ASSOCIATION EPGV AFIN DE METTRE EN AVANT LA PRATIQUE MULTI-ACTIVITÉ DE NOTRE FÉDÉRATION ”

Ce sont les élus départementaux des Hautes-Pyrénées (65) qui ont contacté Karine, également élue et rompu à l'exercice, afin de lui demander des idées pour faire bouger la station de ski. Karine leur a proposé d'organiser le Triathlon des Neiges pour booster cette discipline, tout en mettant en valeur l'EPGV grâce à la participation d'Aktiv' Sport Santé. “J'ai fait le choix de créer cet événement avec l'association EPGV afin de mettre en avant

Florine Liétin



## SUCCÈS POUR LA MARCHÉ ANNUELLE DU CLUB DE CHEVERNY

Le club de Gymnastique Volontaire de l'ESCCC (Etoile Sportive de Cheverny et Cour-Cheverny), à Cheverny dans le Loir-et-Cher (41), a rassemblé 270 participants autour de sa marche annuelle le 21 janvier dernier. Les marcheurs ont relevé le défi malgré un temps capricieux et ont parcouru 8, 12, 18 ou 22 km, selon leur niveau. Encadrée par une trentaine de bénévoles, la marche a été un succès malgré une participation moins forte que les années passées. Les recettes de cette marche sont allées directement à l'association et lui permettent de fonctionner pour le reste de la saison.

Le club GV de Cheverny appartient à l'ESCCC, association regroupant 13 sections et environ 900 adhérents de diverses disciplines sportives et de loisirs dont la gymnastique volontaire.

## A Pompaire (79), une séance de gym hebdomadaire... pour les hommes !

Le club de Gymnastique Volontaire de Pompaire (Deux-Sèvres) organise chaque semaine des cours destinés à un public un peu particulier lorsque l'on sait que la Gymnastique Volontaire rassemble surtout un public féminin : ici, la séance s'adresse aux hommes. Les participants eux-mêmes sont à l'origine du projet.

### Deux cours d'essai pendant la saison 2017-2018

A l'origine, c'est un groupe de 8 amis jeunes retraités de la commune qui, voyant la gent féminine se rendre au cours de Gymnastique Volontaire du club de Pompaire, ont eux-aussi eu envie de s'y essayer. « Les cours classiques ne leur plaisaient pas. Ils ne souhaitaient pas faire de cardio ou de step et ils ne voulaient pas se rendre dans une salle de sport. On a complètement adapté notre offre à leur demande », précise Annie Lusseau, présidente du Club. C'est ainsi que, grâce au Pass'Sport Découverte (deux séances gratuites) proposé par la FFEPGV, le groupe a testé un cours et a accroché, promettant de prendre une licence dans le club dès la rentrée suivante et d'en parler autour d'eux. « Tout s'est fait par le bouche à oreilles, ces

messieurs en ont parlé à leurs connaissances et nous avons pu constituer un cours », affirme la présidente.

### La séance est confirmée pour 2018-2019

Désormais, 16 participants masculins se rendent chaque semaine au cours qui leur est dédié, assuré par l'animatrice Céline Dupont, dans la salle prêtée par la mairie. Au programme, Pilates, stretching et renforcement musculaire. Et ils ne manquent pas un cours ! « Ils savent que le lundi, c'est la gym, et ils en redemandent », sourit la présidente du Club. Chaque lundi, de 17h30 à 18h30, ces jeunes retraités - et une femme, qui suit le cours avec son mari - pratiquent une séance qu'ils ont initiée.

Lors de la mise en place de ces cours, Annie Lusseau a essayé quelques ré-



flexions, entendant ici ou là que le cours était discriminant puisque réservé aux hommes. « Venez voir ce qu'ils font, et si ça vous intéresse, vous pourrez y assister », renchérit Annie, s'adressant à tous ses licenciés et futurs licenciés, hommes comme femmes.

### Et après ?

Par la suite, Annie espère développer davantage la séance « des hommes » et encourage ceux-ci à en parler autour d'eux. Le Club a vu ses licenciés augmenter depuis la saison dernière, passant d'un effectif de 90 à 105 licenciés. Elle souhaite également accueillir des hommes actifs, mais pour cela, il faudrait changer

l'horaire du cours et le faire débiter plus tard en soirée, ce qui n'est pas possible pour le moment à cause des contraintes de salle. L'objectif pour 2019-2020 ? « Que le nombre de licenciés du cours hommes passe à 25 », ambitionne la présidente.

- Le club de Gymnastique Volontaire de Pompaire existe depuis 33 ans
- Annie Lusseau en est la présidente depuis 12 ans
- Le public est essentiellement senior mais un groupe féminin de 35 à 40 ans a pris sa licence cette saison

## Deux clubs des Deux-Sèvres s'associent contre le cancer le 17 mars 2019 avec la Romadienne

Le club Vital'Gym de Sainte-Néomaye et le club GV de Romans organisent un événement sportif au profit de la Ligue contre le Cancer le 17 mars 2019 : la Romadienne. Il s'agit d'une randonnée de 11 km et d'une course à pied sur 7 km. “Les dirigeants aiment beaucoup la randonnée et ils ont associé la course afin de satisfaire tous les publics”, précise Valérie Simoneau, présidente du club de Sainte-Néomaye.

Les communes étant voisines, le point de départ de l'événement se tiendra symboliquement à Aiript, village se situant sur le territoire des deux communes. C'est la première fois que les deux clubs organisent ce genre d'événement ensemble.

“Le projet est né d'une volonté des deux clubs GV d'organiser quelque chose main dans la main, pour une cause qui leur tient particulièrement à cœur et qui touche tout le monde, de près ou de loin”, ajoute Valérie Simoneau.

Si cet événement vous intéresse, une participation de 6 € vous sera demandée. Les participants sont libres de donner davantage s'ils le souhaitent. L'ensemble des fonds récoltés sera reversé à la Ligue contre le Cancer. Inscriptions sur place.

79 licenciés suivent les séances GV à l'association Vital'Gym et le club de Romans, présidé par Josiane Charron, très ancienne association GV, fonctionne avec une quinzaine de licenciés.

**Dimanche 17 mars 2019**

**La ROMADIENNE**  
organisée par les associations de Gym Volontaire de Romans et Sainte Néomaye

**Courses et Randonnées Pédestres 7 et 11 Km**

**Au profit de la Ligue contre le Cancer**

Départs du Port d'Aiript :  
9h pour les parcours Courses  
9h15 pour les Randonnées Pédestres

**Tarif : 6€**

Remarque :  
Vendredi : 06.29.58.08.37 - Samedi : 06.55.66.67.42  
Dimanche : 06.26.78.22.28 - Mercredi : 06.58.61.27.28





## Tendance

# BÉNÉVOLES, UNE RESSOURCE HUMAINE PRÉCIEUSE À VALORISER

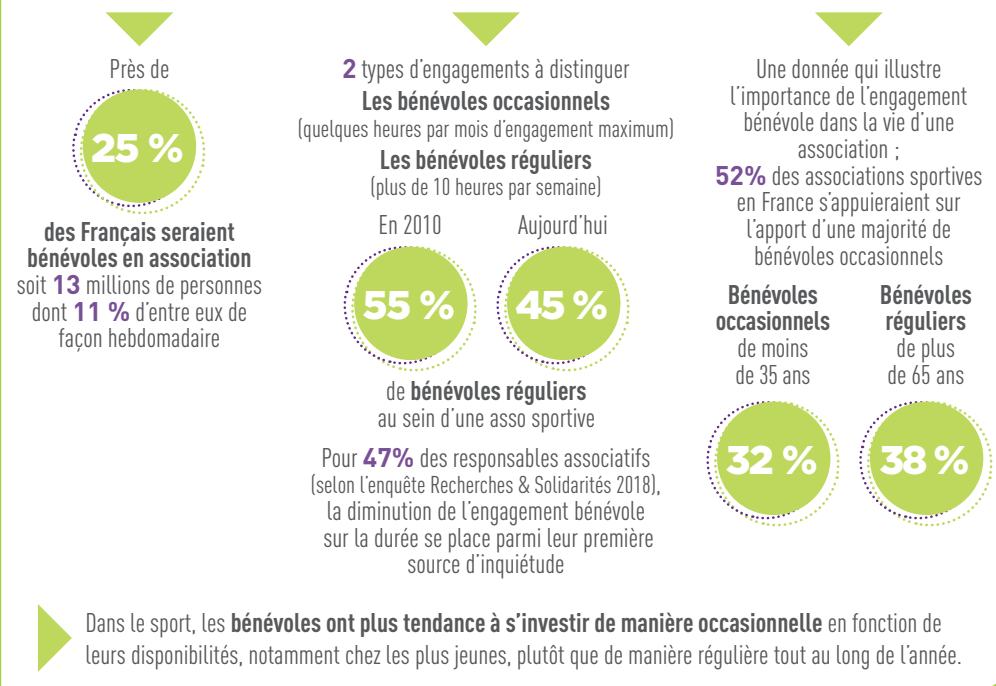
Présents à tous les échelons de la vie d'une organisation sportive, les bénévoles sont vitaux au bon fonctionnement de la vie associative. Derrière ces anonymes, des passionnés dont l'implication et les motivations varient fortement d'un bénévole à un autre. Zoom sur ces petites mains qui font vivre le sport au quotidien.

Bien que peu d'études s'intéressent à l'implication des bénévoles en France, deux enquêtes récentes permettent de dresser le portrait-robot du bénévole d'aujourd'hui\*.

### Evolution de l'engagement

En comparant les résultats formulés par ces deux études à ceux de l'enquête de l'Insee Vie associative (2002) plusieurs évidences apparaissent. D'une part, le taux global de participation bénévole au sein d'associations sportives en France diminue légèrement (25,5 % en 2002 contre 22,6 % en 2017). De même, en mesurant le volume moyen du bénévolat en ETP (Equivalent Temps Plein), on se rend compte que celui-ci diminue de près de 3% entre les résultats de 2002 et de 2017. Ce chiffre correspondant à un ratio entre la moyenne du nombre de participations bénévoles et la durée moyenne de ces participations. Autre fait marquant, l'étude CRA-CSA 2017 démontre qu'une forte concentration du volume d'heures de bénévolat repose sur un nombre restreint de bénévoles. En effet, le quart des bénévoles les plus engagés réalise plus de 70 % des heures

### BÉNÉVOLES, MAIS QUI SONT-ILS ?



de bénévolat comptabilisées. Ainsi, une grande part du volume de la participation bénévole est réalisée par une minorité très engagée.

Si l'on compare l'engagement des bénévoles au sein des associations sportives à leurs participations dans d'autres types d'associations, on constate une inversion des tendances. En effet,

les secteurs des loisirs, de la santé et de l'éducation ont vu leurs effectifs bénévoles croître depuis 2002. En cumulant ces différentes augmentations, le taux global de participation bénévole



en France affiche une croissance conséquente passant de 28 % en 2002 à 43 % en 2017. La diminution de l'engagement perçue dans le sport n'est donc pas une fatalité à condition de comprendre les contraintes rencontrées par les bénévoles qui agissent comme un frein au moment de s'engager durablement.

### Le bénévolat, un engagement à valoriser

L'enquête Recherches & Solidarités 2018\*\* met en avant une autre donnée importante : la préoccupation des associations à faire en sorte que les bénévoles se sentent bien et travaillent dans de bonnes conditions. Une préoccupation qui peut notamment prendre la forme de la nomination d'un référent qui encadre les bénévoles (réguliers et occasionnels) et les accompagne dans leurs missions. Cette implication en faveur des bénévoles est une réalité dans près de 37 % des associations. Une proportion qui est au plus haut dans le secteur de la santé et de l'éducation populaire, qui représente justement les associations où l'engagement des bénévoles ne fait qu'augmenter année après année. En revanche, on

constate que cette préoccupation est au plus bas dans le secteur du sport puisqu'à peine 30 % des associations sportives consacrent une attention particulière à leurs bénévoles. Une donnée qui peut expliquer la diminution de l'engagement bénévole au sein des associations sportives.

En conclusion, la gestion des bénévoles au sein d'une association sportive doit être le fruit d'une réflexion interne afin de coordonner les personnes qui donnent régulièrement de leur temps et celles qui agissent de manière occasionnelle. Les études citées précédemment recommandent la mise en place d'un cahier précis des missions permettant aux bénévoles de se positionner selon leurs disponibilités et la nomination d'un binôme référent qui deviendra l'interlocuteur privilégié des bénévoles. De même, il convient d'apporter une reconnaissance particulière à l'engagement des bénévoles occasionnels, plus critiques sur l'efficacité et la convivialité des relations au sein de l'association. Ces derniers sont les plus susceptibles de devenir des bénévoles réguliers par la suite. Enfin, il est nécessaire d'adapter les missions proposées selon le profil des bénévoles. A titre d'exemple, les plus jeunes préfèrent en général être sur le terrain et assurer les opérations de communication.

\*Lionel Prouteau, *Le bénévolat en France en 2017, état des lieux et tendances, synthèse de l'exploitation de l'enquête Centre de recherche sur les associations - (CRA-CSA 2017)*

\*\*Bénévolat, gérer une ressource plurielle par Recherches & Solidarités (R&S 2018)

Alexandre Bénard

## Baromètre

### POUR 58% DES FRANÇAIS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE PRÉVENIR LE RISQUE DE CANCER

La deuxième vague du baromètre Sport Santé\*, s'est intéressée à l'impact de l'activité physique sur la prévention du cancer - à l'occasion de la Journée Mondiale du Cancer le 4 février 2019 - et révèle que plus d'1 Français sur 2 (58%) est conscient du rôle de l'activité physique sur la santé.

### 63% DES MOINS DE 35 ANS SONT SENSIBLES À L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE CANCER

"Le comportement des moins de 35 ans évolue et s'oriente davantage sur une démarche de prévention pour leur santé. Toutefois, tous les Français doivent savoir que le rôle de l'activité physique va bien au-delà de la prévention du risque de cette maladie qui continue d'augmenter. Les professionnels de santé ont un rôle crucial à jouer pour guider les patients vers la pratique de l'activité physique pendant et après la maladie", explique Patricia Morel, présidente de la FFEPGV.

### LA BRETAGNE EN TÊTE

TOP 5 des régions les plus conscientes des bienfaits de l'activité physique sur le cancer



Parmi les régions les plus conscientes des bienfaits de l'activité physique sur le cancer, la Bretagne arrive première avec 64%. Suivent ensuite la Nouvelle-Aquitaine (63%), le Grand-Est (62%), la Bourgogne-Franche-Comté (60%) et le Centre-Val-de-Loire (60%).

### LE PROGRAMME GYM'APRÈS CANCER A 10 ANS

Lancé en 2009 par la FFEPGV, Gym'Après Cancer a été développé en partenariat étroit avec les équipes médicales et les associations de patients. Programme spécifique d'activités physiques adaptées pour accompagner les personnes atteintes aux différents stades de leur maladie, Gym'Après Cancer est proposé sur tout le territoire et permet une meilleure accessibilité aux pratiques sportives des malades et des personnes en rémission.

"Nous sommes nous-mêmes très investis sur l'accompagnement des patients et travaillons depuis 10 ans à développer Gym'Après Cancer, un programme qui est pour nous un geste de solidarité essentiel pour faire reculer les récurrences", témoigne Patricia Morel, présidente de la FFEPGV.

La pratique d'une activité physique et sportive progressive, modérée et régulière a des bénéfices sur les effets du cancer : amélioration des aptitudes cardio-respiratoires, des capacités fonctionnelles, diminution du sentiment d'isolement et de la fatigue, amélioration de l'image du corps. Faire du sport aide aussi à l'élimination des toxines de la chimiothérapie.

A la FFEPGV, près de 170 animateurs expérimentés et spécialement formés à l'encadrement de ce type de public animent plus d'une centaine de programmes Gym'Après Cancer sur tout le territoire. Le programme se déroule sur 36 semaines à raison de 3 séances d'une heure par semaine - et fait travailler la force musculaire, l'aptitude cardio-respiratoire et la motricité générale.

\* Enquête réalisée par l'institut Ipsos pour la FFEPGV dans 12 régions françaises auprès de 2000 personnes interrogées, du 14 au 19 décembre 2018.

Florine Liétin



# L'ADHÉSION TRIMESTRIELLE, UNE ALTERNATIVE À CONSIDÉRER

Face aux évolutions que connaît le marché de la pratique sportive dans sa globalité, les clubs doivent sans cesse s'adapter afin de répondre aux exigences des pratiquants désireux de conserver de la latitude dans le choix de leurs activités tout au long de l'année. Et si l'adhésion trimestrielle était une réponse pour attirer des nouveaux pratiquants ? Tour d'horizon.



## S'adapter face à la concurrence

Salles de sport, coachs personnels, applications d'entraînements, pratique sportive à domicile, en extérieur, seul(e) ou entre amis. Il existe aujourd'hui une multitude d'offres réelles et virtuelles pour permettre aux pratiquants d'exercer et de découvrir une activité physique sans engagement en fonction de leurs envies et de leur emploi du temps. Malgré les différents avantages offerts par une adhésion au sein d'un club agréé (structures et équipements, animateurs spécialisés, communauté...), cette évolution des habitudes de consommation de la pratique sportive nourrit chez le pratiquant une volonté de liberté et de pouvoir choisir au gré de ses envies l'activité physique à laquelle il souhaite s'adonner.

Un contexte dans lequel il apparaît difficile de convaincre de nouveaux licenciés potentiels de s'engager pour toute une année à la vue du catalogue de pratiques sportives dont celui-ci dispose. D'autant plus que, contrairement à la majorité des autres disciplines où la licence donne accès à la pratique compétitive, les clubs EPGV ne disposent pas de cet argument. Et si les acteurs EPGV, plus que leurs homologues, avaient tout intérêt à intégrer une offre d'adhésion trimestrielle à leurs licences ? Certains clubs ont d'ores et déjà opté pour cette solution.

“ LE CLUB PROPOSE DEPUIS 4 ANS AUX ADHÉRENTS DE S'INSCRIRE SUR UNE OFFRE DE 10 SÉANCES POUR UN TRIMESTRE, AVEC LA POSSIBILITÉ DE RENOUVELER ”

## L'exemple d'Akhilleus, club EPGV de Troyes (10)

C'est notamment le cas de l'association Akhilleus dans le département de l'Aube qui déploie près de 74 heures d'EPGV par semaine pour plus de 1 200 personnes. « Le club propose depuis 4 ans aux adhérents de s'inscrire sur une offre de 10 séances pour un trimestre, avec la possibilité de renouveler sur le trimestre suivant ou sur l'année, explique Christian Marcellot, animateur et fondateur du Club. Au trimestre, nous proposons des ateliers posturaux mais aussi des ateliers spécifiques suite à une demande des pratiquants et à un besoin des animateurs. Pour les adhérents c'est un confort, un travail en petits groupes. Pour l'animateur, c'est la possibilité de travailler sur des thématiques précises,

faire avancer le pratiquant en fonction de ses besoins. Les retours sont très bons, beaucoup de nos pratiquants sont inscrits à l'année sur des cours au trimestre : abdo-men, cervicalgie, lombalgie, arthrose et mouvement... Ça fonctionne et si notre trésorier nous encourage à poursuivre, c'est que le principe est bon pour tout le monde ! », poursuit-il.

## Le club de Valbonnais s'essaye également à cette formule

Même son de cloche du côté du club Gym Vitale à Valbonnais (Auvergne-Rhône-Alpes), une structure plus petite que le club Akhilleus (73 licenciés) mais qui espère séduire de nouveaux pratiquants en segmentant son offre, nous explique Céline Marlot, conseillère de développement au CODEP 38 : « Mise

en place cette saison pour la première fois, l'adhésion trimestrielle doit nous permettre de réaliser notre objectif qui est d'augmenter le nombre de licenciés et ainsi revenir à l'équilibre dans notre budget. Avec plusieurs cycles de stretching et fitball établis durant l'année, nous avons eu de très bons retours et nous avons pu faire venir de nouveaux pratiquants désireux de découvrir nos activités sans s'engager sur une longue période. Je pense qu'il faut savoir se moderniser et vivre avec son temps, cela passe par l'adhésion trimestrielle qui, j'en suis sûre, pourrait nous permettre de tester et de mettre en place de nouvelles activités. »

Alexandre Bénard



# Quels contenus pour alimenter la page Facebook de votre club ?

Clubs, CODEP, COREG, vous avez presque tous une page Facebook, mais vous ne savez pas toujours comment vous y prendre pour rendre ces pages efficaces. Il vous arrive de publier des posts, par exemple, sans faire attention à la forme de ces contenus. Et pourtant, dans la masse d'informations que l'on découvre sur Facebook, il est nécessaire que nos publications se démarquent.

La première règle d'or est de toujours illustrer ses contenus. D'après les statistiques, une publication qui contient une image est deux fois plus impactante que lorsque l'on publie du texte uniquement. Pour illustrer votre communication, vous pourrez trouver des images dans des galeries libres de droit (pixls.com, par exemple, mais vous pouvez en trouver d'autres sur Google). Pour que la page de votre club soit engageante, il faut qu'elle apporte de la plus-value à votre communauté en ligne et proposer des contenus utiles. Voici quelques types de contenus qui fonctionnent bien sur Facebook.

**Les listes.** Elles sont illustrées avec des images abstraites de la pratique physique. Ce type de publications plaît parce qu'il est concis et représente une sorte de pense-bête. Quelques exemples pour votre club :

- Top-3 des conseils sport santé de la semaine
- 3 idées d'un repas équilibré pour mieux récupérer après une séance
- Top-3 des bienfaits du fitness pour la santé
- 5 exercices physiques à faire au quotidien pour se maintenir en forme
- 3 méthodes pour mieux récupérer
- 5 choses à avoir dans votre sac pour votre prochaine randonnée

**Les tutoriels.** Ces contenus, généralement très appréciés, répondent à la question « Comment ? » que se posent les abonnés de votre page. En fonction des activités que vous proposez et des centres d'intérêt de votre communauté, vous pouvez publier des contenus brefs comme « Comment préparer sa première randonnée », « Comment reprendre une activité physique en douceur », « Comment s'hydrater après ses séances de pratique sportive ».

**Les articles relatifs à des pratiques que votre club propose.** Vous pouvez les repérer lors de vos lectures quotidiennes ou en faisant des recherches par mots clés sur Google. Il peut s'agir, par exemple, des bienfaits de la pratique de la marche nordique sur le corps ou des arguments en faveur de la pratique physique non-intense. Pour partager un article de manière efficace, il ne suffit pas de juste copier le lien. Ecrivez une petite accroche (« Le saviez-vous ? », « Vous êtes nombreux à pratiquer la marche nordique dans notre club, mais savez-vous quels sont ses bienfaits ? ») ou copiez une citation forte de l'article que vous partagez. Attention toutefois à vérifier que le média dans lequel est publié l'article est crédible. Lorsque vous relayez un lien, vous voyez aussi un aperçu de sa présentation dans la publication. Si l'article ne s'affiche pas bien, vous pouvez supprimer l'aperçu et ajouter votre propre illustration, tout en gardant le lien dans la publication. Si vous repérez des infographies Sport Santé - le baromètre Sport Santé en éditée régulièrement - issues d'études pertinentes, il est intéressant de les reprendre sur votre page Facebook. Enfin, ces contenus doivent compléter et non pas remplacer vos contenus vie du club ; nous vous donnerons d'ailleurs quelques idées...

Alina Taranik



# LA “ NOUVELLE GOUVERNANCE DU SPORT ” REDISTRIBUE LES CARTES



En vue de l'organisation des prochains Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024, le gouvernement s'est fixé un double objectif : atteindre un nombre de médailles plus important et développer les pratiques sportives pour le plus grand nombre. Si le premier objectif vise uniquement le sport compétitif, le second porte sur l'organisation de l'ensemble des acteurs proposant des activités sportives pour tous et pourrait avoir un impact pour toutes les associations EPGV.

Afin de mener à bien ses deux ambitions affichées, une concertation a été menée tout au long du 1<sup>er</sup> trimestre 2018 par l'organisation de quatre séminaires qui ont abouti sur l'élaboration d'un rapport de Laurence Lefèvre et Patrick Bayeux remis au gouvernement le 16 octobre 2018. Il devrait en découler une présentation de projet de loi Sports et Société au cours du 1<sup>er</sup> semestre 2019. Ce projet devrait contenir deux axes majeurs :

- Une nouvelle gouvernance du sport partagée entre les quatre acteurs impliqués dans le mouvement sportif : l'Etat, le mouvement sportif, les collectivités territoriales, le monde économique.
- Un nouveau modèle de financement par la création d'une agence de financement.

## Une nouvelle gouvernance

Le modèle actuel de l'organisation du monde sportif a été mis en place dans les années 60, elle repose sur la relation Etat-Fédération et ne tient pas compte de l'ensemble des acteurs qui le compose et notamment des collectivités et des attentes des pratiquants. Le rapport préconise une meilleure prise en compte des quatre acteurs avec une gouvernance partagée entre les différents acteurs.

Pour ce faire, il est proposé la création d'une Agence Nationale Unique de concertation et de décision qui serait un Groupement d'Intérêt Public, ce qui permet de réunir des partenaires publics et privés pour la mise en œuvre de missions d'intérêt général. Cette agence serait divisée en collèges, notamment pour la haute performance sportive et le développement des pratiques, dont des représentants siègeraient au Conseil d'Administration du GIP.

Au niveau des territoires, il est préconisé de créer des « conférences régionales du sport » qui permettraient de réunir les acteurs des différents territoires : Etat, collectivités territoriales, mouvement sportif, monde économique (CREPS, usagers, groupements d'employeurs...). La mission de ces conférences serait de faire des propositions et d'émettre des avis à l'intention des financeurs sur le projet sportif territorial. Il serait également de créer des « conférences des financeurs » où chaque acteur s'engagerait dans des domaines choisis en respectant *a minima* quatre grandes politiques publiques qui sont : la performance sportive et le haut-niveau ; le sport professionnel ; les équipements sportifs du territoire ; l'égal accès de tous à la pratique sportive notamment des personnes handicapées.

## “ ON COMPTE PAS MOINS DE 38 MILLIONS DE PRATIQUANTS DONT LA MAJORITÉ NE SONT PAS LICENCIÉS DANS UN CLUB SPORTIF ”

### Un assouplissement législatif en faveur des associations

Aujourd'hui les pratiques se diversifient et on est face à une logique d'expérience individuelle, on compte pas moins de 38 millions de pratiquants dont la majorité ne sont pas licenciés dans un club sportif et ce chiffre risque de croître au regard des pratiques individuelles favori- ▶▶



▶▶ sées par le numérique. Il est préconisé un assouplissement du cadre législatif afin que les pratiquants puissent trouver au sein des structures sportives les activités répondant à leurs besoins.

A ce jour, certains points sont encore en cours d'étude sur leur faisabilité juridique, notamment au regard du droit européen. Il ne s'agit donc que d'orientations qui sont proposées au gouvernement. Aucune proposition concrète n'a vu le jour et aucun projet de loi n'a été élaboré.

Afin de créer un cadre plus aisé aux quatre millions de bénévoles que compte le monde sportif, le rapport préconise un assouplissement du cadre législatif afin que les associations sportives puissent s'adapter aux nouvelles demandes des pratiquants par différentes mesures dont notamment :

- La possibilité pour les clubs sportifs d'être constitués sous forme d'association ou de société coopérative d'intérêt collectif (SCIC) c'est-à-dire une forme

juridique régie par le code du commerce (SARL, SA, SA à capital variable) dont l'objet est la fourniture d'un service ayant un caractère d'utilité sociale et une gestion désintéressée.

- La possibilité pour les fédérations sportives non compétitives de définir les délais de renouvellement du certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.

- Une mobilisation du crédit formation facilitée par le biais, notamment du Compte d'Engagement Citoyen (CEC) mis en place par la loi du 6 septembre 2018 (pour plus de précision, se référer à l'article sur la formation du Côté Club #32).

- Un formulaire unique de demande de subvention.

- La possibilité de vérifier l'honorabilité des animateurs sportifs encadrant des mineurs.

Céline Corneau

## L'agence de financement et d'appui à la haute performance sportive et au développement des pratiques sportives

Cette agence nationale pourrait voir le jour en mars 2019. Le préfigurateur en charge de sa mise en place a été nommé, il s'agit de Frédéric Saunur, ancien Directeur Général de la Fédération française d'athlétisme.

L'agence pourrait bénéficier des financements publics issus du Centre National de Développement du Sport (CNDS) qui a disparu en décembre 2018 et des fonds ministériels du

programme sport destiné au financement des fédérations. Le rapport envisage que l'agence soit ensuite en charge de la distribution de ses fonds aux différentes fédérations et que celles-ci redistribuent à leurs structures affiliées les financements perçus. En pratique, les demandes de financement des projets des associations sportives, dans le cadre de la mise en place de cette agence, seraient désormais effectuées auprès des fédérations concernées.

## Des gouvernances spécifiques pour certaines pratiques

Pour les domaines de politiques sportives dont la gouvernance partagée est un enjeu important, il est préconisé une gouvernance collégiale propre. Le rapport préconise la mise en place de ces gou-

vernances spécifiques pour les domaines suivants : le sport scolaire, le sport en quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) ou en territoire carencé, le sport santé.

*Il s'agit, à ce jour, que de pistes de réflexion qui ne sont pas applicables. Patricia Morel et Nicolas Müller ont eu l'occasion à plusieurs reprises de faire entendre la voix de la FFEPGV auprès de différents interlocuteurs, et notamment au CNOSEF.*



# PRATIQUER LE SPORT DE HAUT NIVEAU SERAIT-IL NUISIBLE POUR LA SANTÉ DES ADOLESCENTS ?

Depuis plusieurs décennies, la FFEPGV, première fédération sportive non-compétitive de France, propose des activités sportives multisport accessibles à tous. L'absence de pression que met la participation aux différents tournois en vue de se classer le plus haut possible, permet à nos pratiquants de se maintenir en forme, en évoluant à leur rythme. Un récent rapport de l'Académie de médecine va dans le sens de notre engagement, en soulignant qu'une pratique trop intensive d'activités physiques peut nuire au développement normal des adolescents.

Dans son rapport « Conséquences de la pratique sportive de haut niveau chez les adolescentes : l'exemple des sports d'apparence », du 4 décembre 2018, l'institution constate notamment que la pratique intense du sport « peut engendrer des effets délétères sur la croissance, le développement osseux, le métabolisme et le développement pubertaire ». Pour arriver à une telle conclusion, ses contributeurs ont fait une analyse de la littérature scientifique existante et ont auditionné des athlètes de haut niveau, ainsi que des médecins spécialisés.

En effet, la période de l'adolescence (10-19 ans) se caractérise par une croissance rapide et par d'importants changements au niveau du corps de l'adolescent. D'un côté, il est cliniquement prouvé que l'activité physique peut apporter ses bénéfices sur les plans physiologique et psychologique (en termes de prévention des addictions, par exemple). De l'autre, faire du sport de manière excessive demande un effort trop important pour le corps de l'adolescent. Ainsi, le professeur Charles Sultan, pédiatre endocrinologue au CHU de Montpellier et la commission médicale de l'INSEP opposent le bénéfice général du sport chez l'enfant et l'adolescent, aux conséquences des entraînements très intensifs couplés avec un contrôle strict des apports nutritionnels. Leurs observations mettent en garde contre la pratique trop intensive par des adolescents de sports tels que la gymnastique, la danse, le patinage artistique, mais aussi le tennis, les sports d'endurance et les sports à catégories de poids.

“ CE TRAVAIL A DÉMONTRÉ UN RALENTISSEMENT DE LA VITESSE DE CROISSANCE DÈS 15 HEURES D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE ”

Toujours d'après le rapport, chez les garçons, notamment chez les jeunes gymnastes qui pratiquent ce sport à haut niveau, des conséquences telles que le retard de croissance et de puberté ne sont pas réellement constatées. Cela pourrait être expliqué par le fait que les garçons-athlètes connaissent généralement les entraînements les plus intensifs à la fin de leur période de puberté. De plus, confrontés à des exigences moins importantes vis-à-vis de leur corps, les garçons-gymnastes ont une alimentation moins restrictive. Chez les filles, on constate souvent que les adolescentes souffrent d'anorexie, d'aménorrhée et d'ostéoporose.

Le rapport de l'Académie de médecine recense également quelques études, menées dans les « sports à silhouette ». Un groupe de scientifiques dirigé par le chercheur Gerald E.Theintz a observé, pendant deux ans, 22 gymnastes adolescentes qui s'entraînaient 22 ▶▶



▶▶ heures par semaine et 21 nageuses qui s'entraînaient 8 heures par semaine. Ce travail a démontré un ralentissement de la vitesse de croissance dès 15 heures d'entraînement par semaine et encore plus au-dessus de 20 à 25 heures hebdomadaires (retard de taille, de l'âge osseux, retard pubertaire, perturbations endocriniennes ou encore fréquence élevée de blessures). D'après d'autres études citées dans le rapport, les jeunes filles pratiquant la gymnastique artistique au rythme de plus de 30 heures par semaine s'exposeraient au risque statural final (troubles de la croissance).

“ LE SPORT EST BÉNÉFIQUE D'UNE FAÇON GÉNÉRALE POUR TOUTE LA POPULATION D'ENFANTS ET D'ADOLESCENTS TANT AU NIVEAU SOMATIQUE QUE PSYCHOLOGIQUE ET INTELLECTUEL ”

Enfin, un travail encadré par le professeur Michel Sempé s'est intéressé au développement de la maturation squelettique de jeunes gymnastes. Ayant pris différentes mesures chez 80 jeunes athlètes, il les a comparées à des moyennes chez la population française et a constaté que celles-ci étaient bien en-dessous de la norme correspondante à leur âge. Cependant, à

ce jour, il manque de données telles que des études sur les athlètes-adolescents tout au long de leur croissance pour affirmer que ces conséquences ont un réel impact sur leur vie d'adulte. Pour résumer, une activité sportive très importante avec des apports nutritionnels insuffisants aurait des influences négatives sur les fonctions endocriniennes chez les adolescents, contribuerait aux troubles de développement pubertaire et ralentirait l'acquisition de la masse osseuse et de sa minéralisation.

De plus, plusieurs études démontrent que les adolescents qui pratiquent un sport de manière très intensive souffrent plus fréquemment de blessures.

Cette pratique excessive du sport aurait également ses conséquences sur le plan psychologique. Participer à des compétitions de très haut niveau demande une forte implication, un grand soutien de la part des parents et provoque aussi beaucoup de stress. Certains jeunes athlètes font partie de l'élite sportive et intègrent des structures telles que l'INSEP, ce qui demande d'adopter un mode de vie plus autonome et de se séparer de ses parents à un jeune âge. Et si, comme on l'a mentionné plus haut, la pratique physique modérée contribue à faire face aux addictions, une pression de la part des entraîneurs, des sponsors, les attentes des parents et leurs propres attentes peuvent amener des jeunes athlètes à la tentation d'essayer des produits dopants.

Le rapport se termine toutefois par la célèbre phrase *Mens sana in corpore sano*, un esprit sain dans un corps



sain, puisque « le sport est bénéfique d'une façon générale pour toute la population d'enfants et d'adolescents tant au niveau somatique que psychologique et intellectuel ». Néanmoins, il paraît plus prudent de leur proposer une activité physique modérée ou, en tout cas, ne dépassant pas 20 heures par semaine.

Alina Taranik



# FORMATION MODULE COMMUN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

La formation Module Commun APA propose aux animateurs de compléter leur savoir-faire et leur savoir-être en matière d'accueil des personnes souffrant de maladie chronique. Cette formation vous permet d'animer des séances de gymnastique volontaire Santé pour un public atteint d'une Affection de Longue Durée (ALD).

Cette formation répond aux compétences attendues dans l'annexe 1 du décret du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une Affection de Longue Durée (Sport sur ordonnance).

## Pour qui ?

- ▶ Titulaire du diplôme « animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en salle »
- ▶ Titulaire du CQP-ALS Option AGE
- ▶ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

## Points forts :

- ▶ Une formation personnalisée en lien avec votre projet professionnel
- ▶ Un travail avec les partenaires et les réseaux
- ▶ Une réflexion sur la séance Gymnastique Volontaire adaptée à ces publics

## Dates de formation

Organisme de formation	Date de début	Date de fin	Lieu de formation
Comité Régional EPGV Centre Val de Loire	11/02/19	09/04/19	Orléans – 45
Comité Régional EPGV Nouvelle Aquitaine	19/03/19	22/03/19	Limoges – 87



## Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre après cette formation, les formations de la filière Activités Physiques Adaptées. Retrouvez toutes les informations relatives aux formations EPGV dans le catalogue des formations 2018-2019.



## Animateurs

# COURSE À PIED : FAIRE DÉBUTER ET PROGRESSER EFFICACEMENT LES PRATIQUANTS

Activité en pleine essor, la course à pied fait aujourd'hui près de 11 millions d'adeptes. En tant qu'acteur du sport santé, l'animateur a un rôle à jouer dans l'accompagnement des pratiquants. Il existe des outils pour les conduire dans la reprise, l'initiation ou la progression de la course à pied tout en développant leur capital santé.

Une étude de Sport dans la ville de 2016 montrait que les premières motivations des Français étaient de pratiquer la course à pied dans un objectif de loisirs et de santé (58%), ainsi que de non-compétition (87%). En tant que Fédération sport santé, nous avons un rôle à jouer dans l'accompagnement de nos licenciés. Aujourd'hui, la FFEPGV a mis en place des programmes clés en main « Courir Sport Santé » qui permettent à l'animateur de faire progresser ses pratiquants chacun à leur rythme, loin de la dimension compétitive que peut parfois revêtir l'univers du running. Ainsi, 3 niveaux de pratique sont établis reposant sur le dynamisme du groupe et la motivation collective afin de progresser dans la convivialité.

### Comment encadrer des pratiquants débutants ?

« Lorsque des pratiquants novices se lancent seuls dans la course à pied, on constate un fort taux d'abandon en lien avec un objectif trop ambitieux ou des blessures liées à un entraînement non-adapté », souligne Séverine Vidal, cadre technique national. Avec le programme du niveau 1 (objectif 5 km), l'animateur prend en charge la personne qui débute en lui proposant un accompagnement progressif, efficace et convivial. Grâce à un entraînement adapté à son niveau, le pratiquant évolue dans le respect de son intégrité physique. La première étape est d'alterner des séquences de marche active et de course à pied en augmentant progressivement le temps de course. L'objectif final étant de se rapprocher de 30 à 45 min de course non-stop grâce aux principes de planification sur 12 semaines.

### LA COURSE À PIED, ÉLIXIR DE JOUVENCE

Meilleure endurance, meilleure fréquence cardiaque au repos, augmentation des capacités cardio-respiratoires, on le sait la course à pied est bonne pour le cœur et les poumons. Outre une éventuelle perte de poids, elle est surtout intéressante dans l'amélioration du tonus musculaire (luttant ainsi contre la dégénérescence musculaire), l'augmentation de la densité osseuse (éloignant l'ostéoporose). Côté psychique, elle accroît l'acuité mentale et réduit le stress. Elle a donc tout bon !

### Comment faire progresser mes pratiquants ?

Tout repose sur le principe de planification. Lorsque les pratiquants débutent la course à pied, l'erreur la plus fréquente est de ne réaliser que des séances d'endurance fondamentale. « Grâce au pro-

gramme 'Courir Sport Santé', on intègre des séances de PPG (préparation physique générale) dans l'entraînement, avec du renforcement musculaire fonctionnel, proprioceptif et postural pour contrer les répétitions lésantes induites par la pratique. On préserve ainsi leur capital santé », explique Séverine Vidal. « Sans oublier un temps de travail accordé à la technique » afin d'améliorer la posture et la foulée du coureur via des éducatifs ou encore un travail d'appui médio-pied. « On leur apprend comment courir et progresser pour améliorer leur santé, sans se blesser », conclut-elle. De ce fait, on leur enseigne également à gérer leur effort à l'aide d'outils comme le pourcentage de VMA (test du demi-Cooper), de FC de réserve (méthode Karvonen) ou, pour les plus novices, le niveau d'essoufflement.

### Comment aider mes pratiquants à se perfectionner ?

Quel que soit le groupe de niveau, le programme est composé de 3 cycles de 4 semaines comprenant 2 à 3 séances hebdomadaires. Rappelons que le rôle de

l'animateur est d'encadrer le pratiquant mais également de le rendre autonome, certaines séances se réalisent donc en autonomie. Les entraînements peuvent avoir différentes dominantes : de l'endurance fondamentale (réduite en fin de cycle), de la PPG, des séances de VMA adaptée (plus présente en fin de cycle), de la technique et du Fartlek. Pour que les pratiquants progressent, il faut également intégrer des paramètres comme la vitesse, l'allure, la distance. C'est là qu'interviennent les séances de travail intermittent (courts, longs ou Fartlek), les sorties longues (dans le niveau 3, objectif 21 km) ainsi que des séances autour de la puissance musculaire (PMA), en côte par exemple. « On sollicite ainsi toutes les filières énergétiques et on en retire tous les bienfaits sur sa santé », rappelle Séverine Vidal.

Elodie Sillaro





# BIEN CONSTRUIRE SON ÉCHAUFFEMENT



Si tout le monde s'accorde sur son aspect indispensable, l'échauffement est parfois négligé ou routinier. On fait le point sur ses spécificités et ses réels intérêts pour le pratiquant.

## SÉCURITÉ ET MISE EN CONFIANCE DES PRATIQUANTS

### On évite les blessures

Lorsque la température interne grimpe (> 37°C), la vitesse des réactions physiologiques augmente : les muscles et les tendons sont moins rigides, les structures articulaires plus mobiles et l'influx nerveux plus rapide. Les pratiquants peuvent bouger de manière plus fluide et précise, en ayant moins de risques de se blesser.

### On optimise sa pratique

En augmentant les fréquences respiratoires et cardiaques, on optimise la circulation sanguine et le transport de l'oxygène vers les muscles. « On a ainsi de meilleurs échanges gazeux pour nourrir le muscle, faciliter l'absorption de l'O<sub>2</sub> et l'extraction du CO<sub>2</sub> », souligne Emily Martineau, cadre technique.

### On améliore son efficacité motrice

La chaleur interne favorise la production du liquide synovial et l'épaississement du cartilage. Les articulations sont mieux lubrifiées, plus mobiles et mieux protégées. Emily Martineau rappelle : « Avant d'attaquer la séance, on permet aux pratiquants de retrouver une liberté de mouvements parfois entachée par les tensions de la vie quotidienne ».

### On prépare son système nerveux

Notre experte souligne « qu'il ne faut pas oublier l'aspect psychologique de l'échauffement qui éveille l'attention du pratiquant et le met en confiance avant sa séance. C'est d'autant plus important chez les seniors ». Ce dernier a ainsi moins de difficulté à réaliser les premières étapes de la séance. Exigeant le plus d'adaptation au corps, ce sont elles qui s'avèrent les plus difficiles.

## PROGRESSION ET ADAPTATION

L'échauffement doit préparer le corps à fournir l'énergie dont il a besoin en fonction du type d'efforts. Il diffère selon la séance de l'animateur, qu'elle soit un cours de Body Zen, un entraînement de course à pied en extérieur ou de cross-training dans une salle chauffée. Lors d'une séance de renforcement musculaire, on axera sur la mobilité, la stabilité et le contrôle moteur tandis que le système cardio-respiratoire devra être plus sollicité lors d'une séance aérobie. Enfin, les gym douces requièrent aussi un échauffement préalable, axé sur la respiration et le placement du corps.

## L'ÉCHAUFFEMENT EN 3 ÉTAPES

### 1 Une mobilisation générale

On met en route l'organisme de manière fonctionnelle et on stimule ses différents systèmes (nerveux, cardio-respiratoire et musculaire). On propose des mouvements simples et de faible intensité, éventuellement des exercices de mobilité afin que le pratiquant retrouve une certaine amplitude de mouvements (en renforcement musculaire, cross-training).

### 2 L'optimisation de la motricité

Des exercices plus spécifiques permettent au système nerveux d'induire aux muscles la bonne façon d'effectuer les mouvements de manière inconsciente, optimale et sans se blesser (des sauts pour le cross-training, des gammes techniques pour la course à pied, des exercices de respiration pour les gym douces).

### 3 L'échauffement spécifique

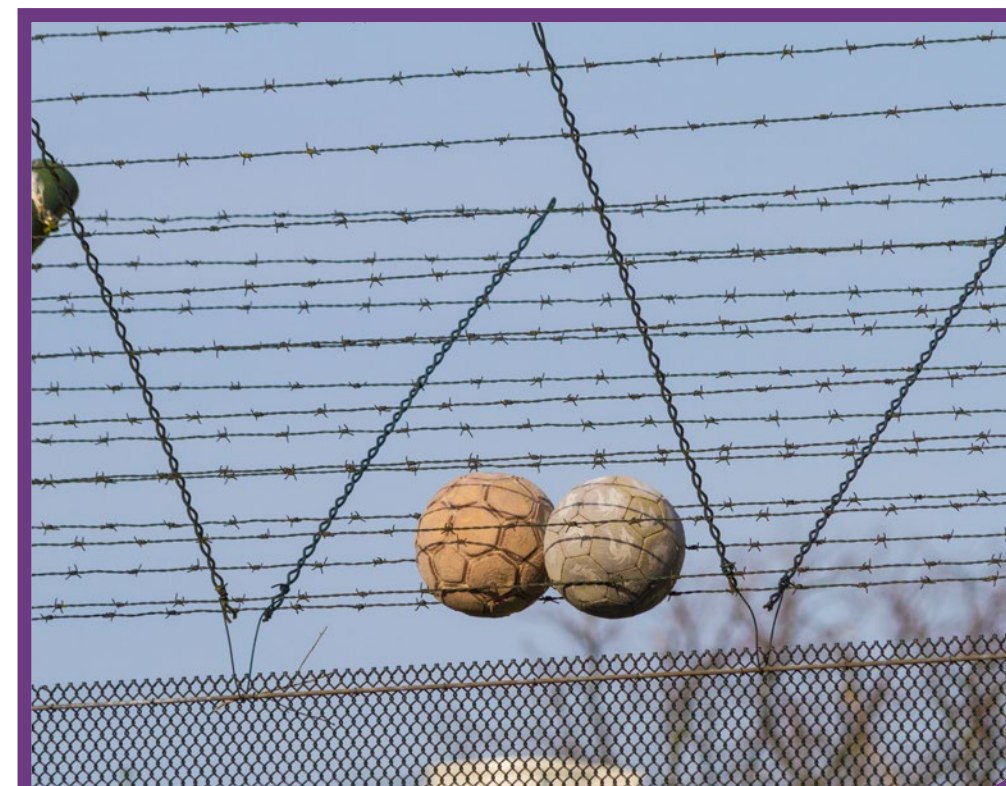
L'idée est de solliciter les systèmes cardio-respiratoire (notamment pour les séances d'aérobie : course, danse) et musculaire (renforcement musculaire) jusqu'à l'intensité désirée. Si on sait que l'échauffement ne doit pas être trop intense (<75% de ses capacités), une intensité trop faible peut entraîner des blessures et réduire les bienfaits de la pratique.

## S'ÉCHAUFFER, C'EST AUSSI RENDRE LE PRATIQUANT AUTONOME

« En tant qu'animateur sport santé, il est nécessaire de rendre le pratiquant autonome. S'il va s'entraîner seul, il doit intégrer qu'il est important de s'échauffer », rappelle Emily. C'est une façon de l'éduquer à des pratiques respectueuses de son intégrité physique.

Elodie Sillaro

# L'ANIMATEUR EN MILIEU CARCÉRAL



Très peu de personnes placées en institut pénitencier bénéficient d'un accès à la pratique sportive permettant de mieux gérer leur capital santé. Les animateurs EPGV peuvent insuffler une nouvelle dynamique sportive, diversifiant l'offre d'activités en milieu carcéral et faisant évoluer de surcroît leur métier.

### Encadrer un public fragilisé

Comptant le plus d'établissements pénitentiaires, « les Hauts-de-France ont développé des actions de prévention santé grâce à la collaboration des Comités départementaux ou régionaux et de la DISP (Direction interministérielle de services pénitentiers) », explique Françoise Jouffe, Cadre technique régional des Hauts-de-France. Les animateurs EPGV formés à l'intervention en milieu carcéral intègrent ensuite le projet. Aujourd'hui, une quarantaine d'animateurs interviennent notamment dans les Hauts-de-France, en Auvergne-Rhône-Alpes, en Ile-de-France, les Pays de la Loire, PACA et en Bretagne. Selon Françoise Jouffe, « Les personnes incarcérées pratiquent peu d'activités physiques. Il y a une réelle fragilité liée

à une importante sédentarité et à l'accélération du vieillissement causé par l'environnement ». Pour répondre à cette problématique, les animateurs proposent des activités physiques adaptées mais aussi du renforcement musculaire, du travail d'équilibre, de l'activité cardiovasculaire dans un objectif de remise en forme et de prévention santé.

### Faire évoluer ses compétences

En se formant au milieu carcéral, « l'animateur développe des compétences en lien avec un public fragilisé. Il apprend de nouvelles approches et nouveaux outils pédagogiques pour mener à bien ses séances. Dans ce contexte, le savoir-être de l'animateur évolue également », explique Françoise Jouffe. Les animateurs encadrent des personnes incarcérées

pour des « petites peines » (3 mois à 3 ans) dans une optique de réinsertion. L'animateur peut aussi être amené à donner des cours en « parler » (activité entre parent incarcéré et enfant) et des séances « Gym'Caline parents-bébés » (activité entre mamans incarcérées et leurs bébés) afin de préserver les liens familiaux.

## FORMATION EN MILIEU CARCÉRAL

3 jours de formation immersive en milieu carcéral dont 14 h de théorie et de pratique, et 7 h de certification. Plus d'informations dans le catalogue de formation 2018-2019.

Elodie Sillaro



## Au service des clubs

# LA JURISTE

Tout le personnel de la FFEPGV, bénévoles ou élus, techniciens, dirigeants, salariés travaille pour vous ! Chaque mois, nous dresserons le portrait de l'un d'eux. Ce mois-ci, c'est Sara Mattioli, juriste au siège de la Fédération, qui nous explique son travail au service des clubs.

### Depuis quand travailles-tu à la FFEPGV et quelles sont tes missions ?

J'ai travaillé une première fois à la FFEPGV sur la saison sportive 2014-2015 en alternance (contrat d'apprentissage pendant mon Master 2). J'ai ensuite travaillé dans une entreprise privée classique, avant de revenir à la FFEPGV en mars 2018 en CDI. Mes missions sont diverses, mais pour résumer, elles sont essentiellement divisées en trois blocs :

- Le conseil et l'accompagnement des structures EPGV dans leurs questions ou dans les difficultés qu'elles peuvent rencontrer quotidiennement au niveau juridique ;
- La rédaction de publications juridiques (Infos Juridiques, certains articles de Côté Club, fiches juridiques du Guide de l'emploi...);
- Les formations décentralisées des dirigeants sur le terrain sur des thématiques de droit du travail.

### Comment s'organise ton travail ?

Le plus gros de mon travail se réalise en distanciel, c'est-à-dire que je reçois les demandes des clubs par mail ou téléphone et je les accompagne par ce biais-là. J'effectue également des déplacements ponctuels dans les départements pour les formations dirigeants, ce qui me permet de rencontrer mes interlocuteurs et de créer de vrais liens avec eux. Il y a également un gros travail de veille juridique, c'est-à-dire de lecture de toute l'actualité législative et jurisprudentielle afin de me tenir au courant des évolutions et pouvoir en informer nos clubs, notamment à travers la publication des Infos Juridiques.

### Dans quelle mesure aides-tu les structures déconcentrées de la FFEPGV et notamment les clubs ?

Le service juridique accompagne les structures affiliées du début jusqu'à la fin d'une procédure. En effet, nous ne nous

contentons pas de simplement prodiguer des conseils et d'énoncer les règles à appliquer, nous élaborons des modèles de courriers, le calendrier à suivre si besoin, nous aiguillons le dirigeant sur les propos qu'il doit tenir vis-à-vis de son salarié ou un adhérent... En résumé, le service juridique est au plus près du service des clubs.

### Peux-tu nous expliquer plus précisément tes interventions sur les formations décentralisées ?

Les formations décentralisées visent à regrouper plusieurs dirigeants d'un même département pour aborder ensemble des thématiques sur la gestion de l'emploi des animateurs. Ces moments permettent de faire le point sur les règles juridiques applicables, mais aussi d'échanger sur les expériences des différents participants. Le but est de rendre ces formations ludiques (cas pratiques, par exemple), afin de faire en sorte qu'il s'agisse d'un instant convivial et de partage et non d'une formation rasoir !

### Peux-tu nous en dire davantage sur ton rôle de déléguée à la protection des données ?

Le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) prévoyant de nouvelles règles relatives à la protection des données personnelles des personnes physiques, est applicable depuis le 25 mai 2018. Ainsi, depuis cette date, chaque structure qui collecte des données personnelles sur des individus (animateur salarié, adhérent licencié, bénévole...) se doit de respecter les différents principes énoncés par le RGPD. Mon rôle en tant que déléguée à la protection des données est d'accompagner la Fédération et ses structures dans leur mise en conformité sur la protection des données personnelles. Pour ce faire, j'ai élaboré un guide pratique à destination des structures affiliées pour les aider et

leur expliquer les différentes étapes à suivre pour s'assurer de la légalité quant à la collecte et au stockage des données personnelles qu'elles réalisent. Ce guide comprend également plusieurs modèles de documents que les structures affiliées pourront utiliser.

### Comment s'organise ton équipe ?

Nous sommes trois juristes au sein du service : Laurine, Céline et moi-même ; toutes les trois chapeautées par la Directrice du service vie associative et juridique, Nadia Maouche. Nos missions sont sensiblement les mêmes à toutes les trois : conseil et accompagnement des structures, rédaction de publications juridiques et formation des dirigeants sur le terrain. Cependant, chacune d'entre nous est plus particulièrement spécialisée et formée dans un domaine spécifique. Pour ma part, il s'agit de la réglementation sur la protection des données personnelles (RGPD).

### Qu'est ce qui te plaît le plus dans ton travail ?

La diversité des tâches et la pluralité de domaines d'intervention juridique ! Je suis spécialisée en droit du travail, cependant, j'ai pu développer des compétences en droit des associations, en droit du sport ou encore en droit des assurances de par mon expérience à la Fédération et les demandes des clubs. Il est beaucoup plus rare, dans une entreprise privée classique, qu'une juriste soit consultée sur un domaine sortant de sa spécialité. La Fédération est une bonne école pour cela, c'est enrichissant et formateur ! De plus, travailler dans le domaine associatif me plaît ; je trouve gratifiant de pouvoir venir en aide à des bénévoles qui s'investissent pour faire vivre un club et maintenir du lien social dans une commune.

# AU CŒUR DU SERVICE JURIDIQUE

La mise en place de la Convention collective du Sport a entraîné la professionnalisation du mouvement sportif. Ce bouleversement a créé un besoin important de ressources et d'accompagnement dans le domaine juridique. La Fédération a anticipé cette mutation en mettant en place un service juridique dès 2006.

## Des juristes dédiées au réseau EPGV

### 1 le conseil et l'accompagnement des associations affiliées

Le dirigeant d'association est confronté chaque jour à des questions pour lesquelles il a besoin d'une réponse rapide et personnalisée. Il peut alors contacter l'une des juristes de la Fédération qui lui donnera l'information dont il a besoin ou qui l'aidera à prendre la meilleure décision dans sa situation ou à rédiger les actes juridiques dont il a besoin. Le service n'est pas un simple service de renseignements juridiques. Il a pour mission d'accompagner le dirigeant dans la gestion juridique de son association.

### 2 La formation des dirigeants d'associations

Le service juridique intervient également dans la formation de dirigeants sur des thématiques liées à l'emploi ou à la réglementation associative. Ces temps de formation sont des moments riches en échanges. Ils permettent d'être confrontés plus directement aux attentes des dirigeants.

### 3 Les publications juridiques de la Fédération

L'information des associations est un axe majeur du service. Il nécessite d'assurer une veille juridique quotidienne. Le service publie « Infos Juridiques », une newsletter mensuelle d'actualités disponible sur notre site sport-sante.fr, rubrique « Boîtes à outils-Gestion Doc. ». Il participe également à la rédaction des articles de la revue fédérale et publie des guides à destination du réseau.

Pour contacter le service juridique  
Envoyez un mail à :  
[service-juridique@ffepgv.fr](mailto:service-juridique@ffepgv.fr)

Si le réseau des associations affiliées reste la principale mission du service juridique, il a également en charge la gestion des ressources humaines du siège. Il intervient également sur tous les dossiers nécessitant une expertise juridique (contrats commerciaux ou de partenariat). Il suit l'ensemble des contentieux de la Fédération, des comités départementaux et régionaux et des associations lorsque ces derniers le sollicitent. Il négocie et gère les contrats de groupe (contrats d'assurance et protocoles SACEM).

## UNE ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES

Toutes formées à l'Université Paris 1, Panthéon-Sorbonne, la Directrice et les juristes sont titulaires d'un Master 2 spécialisé en droit social.



1 **Nadia Maouche** est Directrice Juridique et Vie Associative. Entrée à la Fédération en 1998 en qualité de responsable du service Vie Fédérale. Elle dirige depuis sa création en 2006 la Direction. Elle est par ailleurs conseillère prud'homale pour le collège employeur au Conseil de Prud'hommes de Paris.

2 **Sylvie** est assistante juridique. En poste à la Fédération depuis 1998, elle a intégré le service juridique en 2013. Elle assure le suivi de l'administration du personnel rattaché au siège de la Fédération.

### Céline, Sara et Laurine

Elles sont les 3 juristes de la Fédération et participent, à ce titre, à toutes les missions du service juridique.

3 **Céline** est entrée à la Fédération en 2003, au service vie fédérale en tant qu'assistante vie fédérale, puis au service juridique en 2006. Elle a évolué sur un poste d'assistante juridique et a suivi une formation en droit. Elle est juriste depuis 2009 et sa connaissance de la vie fédérale lui permet de très bien appréhender les attentes des associations affiliées.

4 5 **Laurine et Sara** sont entrées à la Fédération en 2018. En plus des missions du service, elles interviennent dans des domaines de compétences spécifiques. Sara est ainsi déléguée à la protection des données personnelles (Conformité RGPD) et Laurine est spécialisée en droit de la formation.

Elles assurent ensemble la mise en place du Conseil Social et Economique, institution représentative du personnel dans les structures EPGV de plus de 7 salariés équivalent temps plein.



**Sara Mattioli**  
Juriste et Déléguée à la Protection des Données (DPO) au siège de la FFEPGV

## CURRICULUM VITÆ

2009 : Bac scientifique

2014-2015 : Master 2 Droit social, Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne et juriste de droit social en alternance à la FFEPGV

2016-2018 : Gestionnaire des Ressources Humaines, Samsic Sécurité

Depuis mars 2018 : Juriste et déléguée à la protection des données (DPO) à la FFEPGV

“ POUR LES STRUCTURES EPGV, J'AI ÉLABORÉ UN GUIDE PRATIQUE POUR LES AIDER ET LES ACCOMPAGNER DANS LES ÉTAPES À RESPECTER POUR LEUR MISE EN CONFORMITÉ RGPD ”



# LA GRANDE MARCHÉ EPGV DU 9 MAI 2004

Afin de stimuler le développement de la FFEPGV, le Comité Directeur des 21 et 22 juin 2003 a décidé d'organiser en France avec la Confédération Européenne Sport-Santé (CESS), la Grande Marche Européenne contre la Sédentarité le 9 mai 2004. Cette action est aussi le reflet d'une Fédération qui se fait l'écho des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Porté par la Commission Communication, cet événement visait à faire connaître la Gymnastique Volontaire des médias et du grand public et informer les publics potentiels autour d'une dynamique sport santé.

A la suite d'un appel à candidatures diffusé auprès des régions, 3 villes ont été retenues : Marseille (13), Paris (75) et Rivière Salée (Martinique - 972).

Ces trois événements ont été largement couverts par les médias nationaux et régionaux avec des reprises dans la presse écrite (Le Parisien, la Dépêche du Midi, la radio (Europe 1 et Info Santé avec Michel Cymes) et la télévision (JT de 20 H de Claire Chazal et France 3). Plus de 8 millions de personnes ont ainsi eu connaissance de l'événement.

## 1 500 marcheurs en Martinique

Avant de marcher sur les "traces" des cannes à sucre, un échauffement a été proposé. Puis s'en est suivi un parcours de 9 km avec un léger dénivelé.

Le tracé a été choisi pour respecter 5 critères : lutter contre la sédentarité, rechercher le bien-être, créer des liens intergénérationnels, évacuer le stress et favoriser le bien-vieillir.

Soucieux de préserver leur bien-être et de prendre des forces, un ravitaillement en fruits était prévu. Le Comité départemental peut se targuer d'une franche réussite avec 1 500 participants alors que son nombre de licenciés à l'époque était de 324.

A l'arrivée, le Comité Départemental a remis à chacun des marcheurs un diplôme attestant leur réussite et les a réunis autour d'un moment convivial.



## 5 200 participants à Marseille

Le Comité Régional Provence-Alpes-du-Sud s'est chargé de l'organisation de la marche au cœur de la cité phocéenne. Les 5200 participants sont parfois venus de loin puisqu'on comptait ainsi des licenciés du Rhône, de la Loire et même du Jura. 17 cars venaient du seul département du Gard !

A Marseille, la marche s'est aussi étendue sur 9 km. La sécurité fut assurée par la police municipale et 230 bénévoles formant l'auto-encadrement.

Partant du Fort Saint-Jean, les marcheurs ont longé le Vieux-Port, suivi la Corniche et sont arrivés 2h30 plus tard sur les plages du Prado. Cette marche prit un air festif avec la reprise du "Travail c'est la santé" dont les paroles ont été transformées pour coller avec l'esprit GV : "Lutter pour le Sport Santé, c'est-à-dire se bouculer, les GV sont motivés pour bien se bouger". Marseille

oblige, les paroles de la célèbre chanson célébrant la Canebière ont été reprises et remaniées : "la GV elle est volontaire, à Marseille à Marseille, elle défile contre les sédentaires, à Marseille à Marseille à Marseille...". Un slogan inventé pour l'occasion a été scandé : "GV respirer, muscler, étirer, ensemble bougez-vous pour la santé".

A l'arrivée, les marcheurs furent accueillis autour d'un pique-nique. Sur place, l'adjoint au Maire de Marseille, Robert Villani s'est rendu à l'évidence : "Je ne pensais pas qu'en dehors du sport de compétition, on pouvait être aussi nombreux." Il précise cependant qu'à Marseille, en 2004, la Gymnastique Volontaire arrivait troisième en termes de nombres de licenciés après le foot et la pétanque.

Trois clubs ont présenté leurs activités autour des trois publics cibles à l'époque : l'enfant, l'adulte et le senior.



## 1 500 marcheurs à Paris

Ce sont 1500 participants qui ont pris le départ pour 12 km dans le Bois de Boulogne, encadrés par 20 animateurs et plus de 150 bénévoles. En présence de Gérard Auneau, président de la FFEPGV à l'époque, la séance a commencé par un échauffement. Ce fut aussi l'occasion de présenter le cardio-boxing et la marche nordique. Certains participants venaient de la Fédération Française de Cyclo-Tourisme et ont accompagné les marcheurs dans un circuit VTT.

En raison d'une météo capricieuse, plusieurs activités ont dû être annulées. Le Comité Régional a souhaité récidiver en organisant une marche similaire en juin 2007, du Champ de Mars au Château de Vincennes.



Jonas Micard et Florine Liétin

### SOURCES

- Archives FFEPGV (2003-2004)
- Archives Codep Alpes-Maritimes (2004)
- Archives Coreg Ile-de-France (2003-2004)
- Loisirs-Santé n°111 (2004)



## Assemblée Générale Fédérale - Lorient

26 et 27 janvier 2019



L'assistance avec, au premier rang, les membres du Comité Directeur Fédéral



Quiz autour de photos représentant l'EPGV à travers les années.  
De gauche à droite : Patricia Marty, CPR Occitanie - Jeanine Fonlupt, ex-présidente de la FFEPGV - Séverine Vidal, CTN



Animation surprise de la soirée organisée par les membres de l'équipe CODEP 56 et à l'initiative de Nicole Bouvet, trésorière du CODEP 56 - tout à gauche de la photo



Michelle Thibault, Présidente du COREG Occitanie, Jean-Marie Thibault (son époux) travaille au CODEP 48



Remise du prix de l'IRAPS à Quentin Dubois, étudiant chercheur ;  
Patricia Morel, présidente de la FFEPGV - au centre, Mireille Gourmelen, déléguée du CODEP 14



François Fauvel, Directeur Général de la FFEPGV et Nicole Bouvet, trésorière du CODEP 56



Moments conviviaux lors de la soirée de gala



Signature officielle du partenariat entre la MNT et la FFEPGV



Démonstration de danses bretonnes avant la soirée de gala, par le Cercle Celtique Brizeux de Lorient.

La vice-présidente du Cercle, Anne Thirion-Freiche, a accompagné l'EPGV pendant des années en tant qu'élue du CODEP 56, animatrice, conseillère de formation EPGV en Bretagne.



Roland Préhembaud, président du COREG Nouvelle-Aquitaine et Julie Waskar, directrice de structure COREG Nouvelle-Aquitaine



L'équipe de bénévoles du CODEP 56 (Nicole Bouvet en tête)



Passage de témoin entre l'équipe du CODEP 56 organisatrice de l'AG 2019 à Françoise Laurin, présidente du CODEP 13, où aura lieu l'Assemblée Générale de décembre 2019



# QUESTIONS-RÉPONSES

## Formation des animateurs

**Quelle est la différence entre un CQP ALS (Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif) et un BPJEPS AF (Activités Forme) ?**

La formation pour un CQP ALS dure 163 heures et permet d'encadrer à hauteur de 360 heures maximum par an. Le BPJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport) permet d'encadrer sans limite horaire. C'est une formation de 1600 heures, mise en place par quelques Comités Régionaux de la FFEPGV. Si vous souhaitez exercer l'animation sportive à plein temps, nous vous conseillons de vous orienter vers un BPJEPS. Renseignez-vous auprès de votre comité régional d'appartenance (dates des sessions de formation) et sur sport-sante.fr

**Je suis éducatrice sportive diplômée d'une maîtrise en APA et je suis très intéressée par votre formation gym Alzheimer. Pourriez-vous m'en dire un peu plus ?**

Renseignez-vous auprès de votre comité régional d'appartenance, un conseiller pédagogique tiendra compte de votre cursus de formation et vous proposera un plan de formation adapté à votre vécu et vos envies. Des formations professionnelles complémentaires pour les animateurs sportifs sont posées dans différentes filières (Enfant, Adultes, Senior, Prévention, Activités Physiques Adaptées, Milieux) et selon le projet d'animation spécifique envisagé

en association. Nous vous conseillons de vous orienter vers la filière Senior (module maintien de l'Autonomie) qui vous permettra d'acquérir des compétences complémentaires dans l'animation de ce public.

## Vie Associative

**Sur l-Réseau, puis-je modifier mon bon de commande (BDC) une fois que celui-ci est validé ?**

Une fois que votre BDC est validé, avec l'application actuelle l-Réseau, il est impossible de réouvrir ce même BDC. Vous devez adresser un email à la Vie Associative qui se chargera des modifications (vie-associative@ffepgv.fr)

**Je passe mon CQP ALS, quelle licence dois-je prendre sur l-Réseau ?**

Pour toute personne passant un CQP, il lui faut prendre une licence animateur sur l-Réseau (même si vous n'avez pas encore obtenu le diplôme) et non une licence adulte.

**Comment renseigner la composition de mon bureau sur l-Réseau ?**

Dirigeants d'associations, pour pouvoir renseigner la composition de votre bureau sur l-Réseau, il faut que les membres aient pris une licence dirigeant, et non une licence adulte. Si vous avez pris une licence adulte, envoyez un mail au service informatique pour demander la modification (service-informatique@ffepgv.fr).

# REVUE DE PRESSE

*Mentions Sport Santé - Bonnes résolutions - FFEPGV*

**La Lettre de l'Economie et du Sport** Lancement du Baromètre national des pratiques sportives - 25 janvier 2019

**Sports Stratégies** - Le sport, résolution numéro 1 des Français en 2019 - 21 janvier 2019

**Marie-France** - Le sport, objectif n°1 en 2019 - mars 2019

**Elle** - Beauty scoop - 18 janvier 2019

**Le Courrier Français Gironde** - Les bonnes résolutions de janvier - 25 janvier 2019

**Télé 7 jours** - Nouvelle année, les résolutions sportives ! 19 janvier 2019

**Grand Albigeois** - Bonne année, bonne santé ! Dossier sur le sport santé et les résolutions de l'année - 1<sup>er</sup> janvier 2019

**L'Echo de la Lys** - L'heure des bonnes résolutions - 10 janvier 2019

**La Nouvelle République du Centre Ouest Loir et Cher** - Yes, sport ! 10 janvier 2019

**La Tribune de Tours** - 10 janvier 2019 - Cette année, on se bouge !

**Le Parisien** - 07 janvier 2019 - Pas de pause sport en hiver

**L'Union Châlons-en-Champagne & l'Ardennais** - 03 janvier 2019 - Cette année, promis, on se met au sport !

**La République du Centre Orléans** - 03 janvier 2019 - Bonnes résolutions

**Grand Albigeois** - Bonne année, bonne santé ! Dossier sur le sport santé et les résolutions de l'année - 1<sup>er</sup> janvier 2019

**Ouest France dimanche Dinan** - La bonne résolution des Bretons ? Du sport - 30 décembre 2018

*Mention Sport Santé - Sport et cancer - FFEPGV*

**France Bleu.fr** - Le sport sur ordonnance pour soigner le cancer à Marseille - 03 février 2019

**La Dépêche.fr** - Cancer et l'activité physique : quatre Français sur dix à convaincre - 31 janvier 2019

# AGENDA

## FFEPGV - CONVENTIONS GYM VOLONTAIRE

**16 MARS 2019**

Convention Fitness EPGV Occitanie à Gagnac-sur-Garonne (31)

**30 MARS 2019**

Convention Gym Volontaire Bourgogne-Franche-Comté à Genlis (21), salle Agora

**15 ET 16 JUIN 2019**

Orien'T Sport Santé, organisé par Le COREG EPGV Grand-Est, au lac d'Orient à Mesnil-Saint-Père (10).

N'hésitez pas à vous rapprocher des Comités Régionaux pour vous inscrire !

## SALONS A PARIS ET EN RÉGIONS

**DU 1<sup>ER</sup> AU 03 MARS**

Salon Zen & Bio - pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps, à Angers (49)

**DU 14 AU 17 MARS**

Salon Destinations nature : le salon des nouvelles randonnées et des activités extérieures - Paris, Porte de Versailles (75)

**DU 15 AU 17 MARS**

Salon Body Fitness - Paris, Porte de Versailles (75)

**DU 22 AU 24 MARS**

Salon Respire la Vie - salon orienté sur le bien-être pour la santé et l'entretien du corps à la Rochelle (17)  
Salon du randonneur - Centre de Congrès, Lyon 6<sup>e</sup> (69)

**DU 29 AU 31 MARS**

Salon Zen & Bio à Tours (37)

**30 MARS**

Run & visit Rouen - 6 à 7 km de marche rapide et de visite au cœur de la ville, Rouen (76)

# GÉVÉDIT un service + EPGV



## OFFRE SPÉCIALE

validité 31 mai 2019

### BÂTONS MARCHÉ NORDIQUE\* **-30%**

GÉVÉDIT soutient le programme **Gym après cancer de la FFEPGV** et reversera **2€** sur chaque paire de bâtons FIRST FFEPGV achetée jusqu'au 31 mai 2019



**Paire de bâtons First FFEPGV** ~~39,90€~~ **27,90€**

Paire de bâtons d'initiation et d'apprentissage pour la marche nordique. En fibre de verre avec 20% de carbone. Pointes Tungstène inclinées avec patins d'asphalte. Poignées liège avec gantelets détachables par clips. Disponible de la taille 100 à 130. Livraison à partir de mi-février 2019.

Réf. 130236



**Paires de bâtons marche nordique Guidetti - FFEPGV**

Paires de bâtons fabriqués en France par GTECH-GUIDETTI en composite avec un % de carbone de 40%, 50% ou 70% suivant le modèle. Poignées liège avec gantelets ergonomiques réglables petites et grandes mains et détachables par simple clic. Double pointe classique avec patin d'asphalte pour les modèles N°1 et N°2 ou Double pointe amortie avec le nouveau patin « Padapt » pour les modèles N°3 et 4. Disponibles de la taille 100 à 130. Taille 135 disponible uniquement pour les bâtons n°1 et n°4.

	Réf.	% carbone	La paire	
1	130128	40 %	<del>49,90€</del> <b>39,95€</b>	<b>-20%</b>
2	130224	50 %	<del>69,90€</del> <b>48,90€</b>	
3	130225	50 %	<del>75,90€</del> <b>52,50€</b>	<b>-30%</b>
4	130223	70 %	<del>85,90€</del> <b>59,50€</b>	

Création: MONOGRAPHIC - 02 41 57 33 72 - GEV, API 51 - Prix TTC en euros valables jusqu'au 31/05/2019. GEVEDIT: SARL de la FFEPGV - RCS PARIS: 1979 B 07806 N° SIRET: 950 023 580 0034 - N° TVA: FR 68 950 023 580

### 5000 POWER BANDES\* **-30%**



Réf.	Force	Coloris	Largeur	L'unité
110059	Extra souple		13 mm	<del>7,90€</del> <b>5,50€</b>
110060	Souple		19 mm	<del>9,90€</del> <b>6,90€</b>
110061	Medium		21 mm	<del>10,90€</del> <b>7,60€</b>
110068	Forte		29 mm	<del>14,90€</del> <b>10,40€</b>

### 2000 CERCLES PILATES\* **-30%**



~~14,25€~~  
**9,95€**

Réf. 110016

### 2000 TAPIS CONFORT GYM\* **-30%**



+ Livré avec sangle de rangement et de transport

Réf.	Coloris	Dimensions	La paire
190094		Long. 140 x larg. 60 cm	<del>20,90€</del> <b>14,60€</b>
190095		x ép. 1,5 cm	
190096		Long. 180 x larg. 60 cm	<del>23,90€</del> <b>16,70€</b>
190097		x ép. 1,5 cm	

\* dans la limite des stocks disponibles.



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

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



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





# Associatheque.fr évolue pour mieux accompagner les associations !



Une consultation  
adaptée  
à tous les écrans.

## Votre base de connaissances associatives fait peau neuve !

- Nouveaux **guides pratiques** et **dossiers thématiques**
- **Boîte à outils** restructurée
- **Accès et navigation** simplifiés



Des contenus  
ouverts\* à tous !



\* Voir conditions sur le site associatheque.fr

associ@thèque

Associathèque est un site du Crédit Mutuel