

# DOSSIER DE PRESSE

# Édito de la Présidente

Issu d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la **Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire** est la 1<sup>ère</sup> fédération sportive non compétitive et la 5<sup>ème</sup> fédération tous sports confondus.

C'est une fédération multisports qui réunit plus de 540 000 licenciés au sein de 7 140 associations et clubs.

Depuis le 19<sup>ème</sup> siècle, l'éducation physique et la gymnastique volontaire ont réunie des générations entières autour d'activités sportives non compétitives et autour de fortes valeurs humanistes.

Aujourd'hui ces valeurs sont plus que jamais d'actualité, en bonne place, sous la bannière « **Sport-Santé** » concept créé par la FFEPGV dès 1993.

Le Comité Régional EPGV PACA réunit 31 789 licenciés. Il est composé de 6 Comités Départementaux 04, 05, 06, 13, 83 et 84.

C'est d'abord un organisme de formation qui forme de futurs animateurs au bénéfice des départements qui le compose.

C'est ensuite un organisme de soutien à ces mêmes départements par le biais des CPR et de l'Equipe Technique Régionale.

Le sport est un droit pour tous. Notre fédération et le Coreg s'engagent à le faire valoir dans notre société.

Evelyne VERMENOT,  
Présidente du COREG EPGV PACA

## ORGANIGRAMME

### Présidente du Comité Régional

Evelyne VERMENOT

### Secrétaire Générale

Claude SUNYOL

### Trésorier

Pierre VEGLIA

### Membres du Comité Directeur

Gisèle ALLEAUME	Dr. Ianis MELLERIN
Ouria BLANCHET	Doriane MORETTI
Anny CAMPANA	Martine PERES
Henri COSTE	Jacques TOURNASSAT
Françoise LAURIN	Maurice VERMENOT
Chantal MALDONADO	Bernadette VIGIER
Danièle MANZAGGI	Jean-François ZISSEL

### Membres de l'Equipe Technique Régionale

#### Conseillers de Formation

Friedel FABRE  
Fanny GOMEZ  
Julien GOMEZ  
Marilyne HERNANDEZ  
Sylvie HOSTEIN

#### Directeurs de Formation

Renée JEANNERET  
Marie-Jeanne LANES

#### Conseiller de Développement

Ludovic LOMBARD

#### Conseillers Techniques Régionaux

Anne-Line FERRAND  
Arnaud MARCHAIS

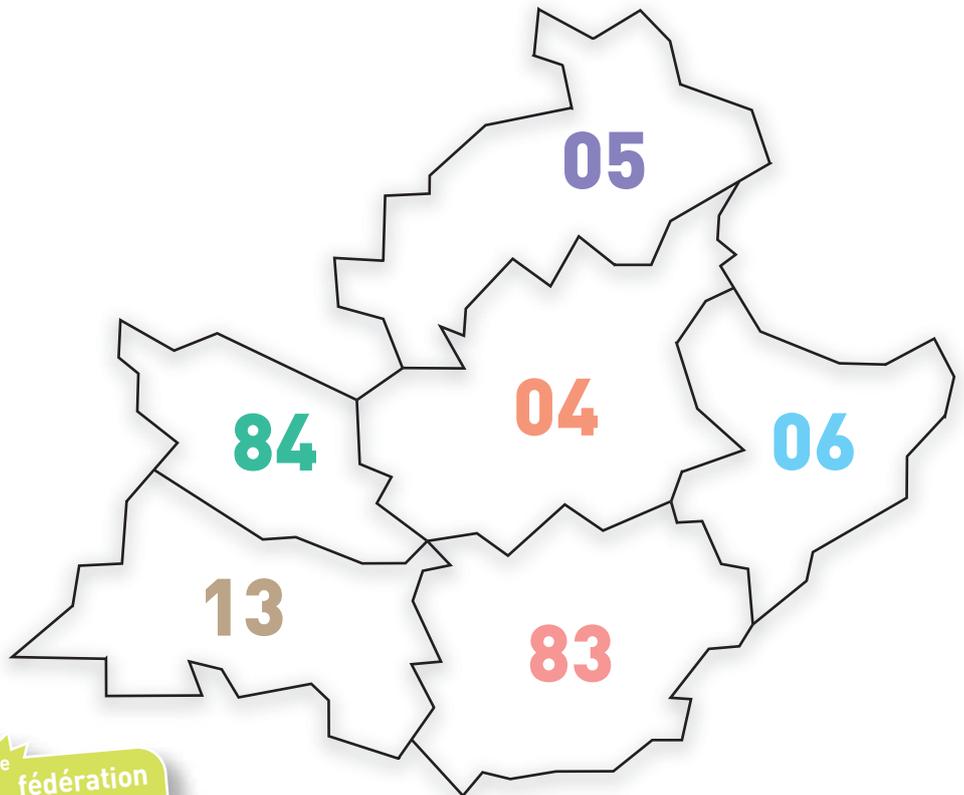
### Secrétaire Administrative

Nathalie CERESA-MORI

# Le Comité en chiffres...



1 comité régional  
6 comités  
départementaux  
31 300 adhérents  
282 clubs affiliés  
540 animateurs



1<sup>re</sup> fédération  
française non  
compétitive !

### Comité Départemental EPGV Alpes de Haute-Provence

**1707 licenciés - 21 clubs**

3 cours Jacques Paulon  
04290 Volonne

04 92 33 18 07 / codep-gv-04@orange.fr

### Comité Départemental EPGV Bouches-du-Rhône

**11930 licenciés - 96 clubs**

3 rue Saint-Ferréol  
13001 Marseille

04 91 90 28 68 / codep.gv13@wanadoo.fr

### Comité Départemental EPGV Hautes-Alpes

**2145 licenciés - 14 clubs**

18 A boulevard Bellevue  
05000 Gap

04 92 54 49 64 / codep-gv05@epgv.fr

### Comité Départemental EPGV Var

**6849 licenciés - 52 clubs**

29 rue de la Gare  
83720 Trans-en-Provence

04 94 67 40 37 / codepgv83@yahoo.fr

### Comité Départemental EPGV Alpes-Maritimes

**4321 licenciés - 54 clubs**

75 avenue de Pessicart  
06100 Nice

04 93 96 35 66 / codep06@wanadoo.fr

### Comité Départemental EPGV Vaucluse

**4370 licenciés - 45 clubs**

rue de l'Eglise  
84120 Mirabeau

04 90 77 04 79 / comitegv84@wanadoo.fr

# Organisme de formation

La FFEPGV a pour objectif d'offrir un sport sur mesure. Chaque club de la Fédération propose diverses activités sélectionnées en fonction de ses publics et regroupées sous l'appellation de Gymnastique Volontaire.



Tous ces clubs ont en commun d'assurer l'encadrement des séances de Gymnastique Volontaire par des animateurs formés et diplômés.

Les animateurs suivent en effet une formation continue qui leur permet, d'une part, de s'imprégner des valeurs pédagogiques propres à la Fédération, d'autre part de se spécialiser en fonction de différents publics (enfants, adultes, seniors) ou personnes souffrant de certaines pathologies.

C'est pour répondre aux besoins des animateurs et des clubs que le **Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire Provence-Alpes Côte d'Azur** est devenu un organisme de formation spécialisé dans l'animation sportive.

Chaque année, le COREG EPGV PACA organise un **Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif** (CQP ALS). Ce diplôme professionnel permet d'encadrer et d'animer contre rémunération des activités physiques et sportives.

Le Comité Régional propose également des formations complémentaires appelées filières fédérales. Ces filières permettent à l'animateur de développer des compétences « publics » allant de la petite enfance (enfants de 9 mois) jusqu'aux seniors en perte d'autonomie, en passant par les activités tendances chez l'adulte.

L'animateur peut également développer des compétences spécifiques tantôt dans le domaine du tutorat, tantôt dans le domaine de la prévention, des milieux et des activités physiques adaptées. La filière prévention regroupe les formations permettant de mettre en place des programmes individualisés répondant à un protocole bien précis et validé sur le plan scientifique.

## Filières Publics

- **Enfant**  
(petite enfance, enfance, adolescence...)
- **Adulte**  
(activités en salle, activités extérieurs...)
- **Senior**  
(module équilibre et mémoire, senior autonomie...)

## Filières Spécifiques

- **Tuteurs-Accompagnateurs**
- **Module Gymmémoire®**
- **Module Acti' March'®**
- **Module Activités Physiques Adaptées & Cancer**
- **Module Activités Physiques Adaptées & Obésité**
- **Module Activités Physiques Adaptées & Diabète**
- **etc...**

# Activités Senior

Tout le monde le sait, la pratique régulière d'une activité physique, même à intensité modérée, a des effets bénéfiques sur l'amélioration de la santé.

Le concept fédéral **Sport-Santé** fondé sur la gestion du capital santé de l'individu par l'activité physique répond précisément aux besoins et préoccupations des seniors. Ces derniers veulent pratiquer une gymnastique d'entretien adaptée, améliorer leur qualité de vie quotidienne et préserver le plus longtemps possible leur autonomie. Le club de proximité va permettre de renforcer le lien social et de briser l'isolement.



Fort de ses 37% de licenciés de plus de 60 ans, le **Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire Provence-Alpes Côte d'Azur**, est particulièrement sensible au besoin de mieux vivre des seniors.

Grâce à ses comités départementaux et ses clubs, les séances spécifiques seniors sont aujourd'hui dispensées dans la majorité de nos associations.

Cette expertise dans l'animation sportive et physique des seniors par nos animateurs, associée à un maillage territorial associatif relativement important, a permis au Comité Régional EPGV de développer des partenariats avec différents organismes régionaux pour la mise en oeuvre de programmes de prévention.

**Carsat** les actions avec la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail [CARSAT] :

- Les Ateliers "Bougez-Mieux"
- les séances "Nutrition et Eveil corporel"
- les formations "Savoirs, Seniors, Santé".

**Camieg** les programmes de la FFEPGV Gym'Equilibre® et Gymmémoire® pour les bénéficiaires de la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières [CAMIEG].

**ars** les programmes de la FFEPGV Gym'Equilibre® et Prévention des chutes pour les seniors des zones prioritaires et en lien avec le Plan Régional de Santé.



# Sports' Juniors

## Bouge pour ta santé !

L'idée du programme Sports' Juniors est née au sein du Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire Provence-Alpes-Côte-d'Azur [COREG EPGV PACA] en 2007.

L'objectif de ce programme est de permettre à des enfants âgés de 6 à 16 ans en surcharge pondérale, **d'une part de pratiquer une activité physique et sportive [APS] adaptée et régulière, de découvrir de nombreux sports, de stabiliser leur poids et de conserver un mode de vie actif ; d'autre part de bénéficier d'un accompagnement pluridisciplinaire : éducation alimentaire, ateliers psychologiques, etc...**

Il s'agit d'un programme passerelle, le but est que l'enfant découvre un maximum d'APS, retrouve le goût, le plaisir de bouger pour s'engager durablement dans une pratique de son choix (en fonction des affinités qu'il aura eu avec une ou plusieurs APS) dans un club sportif.

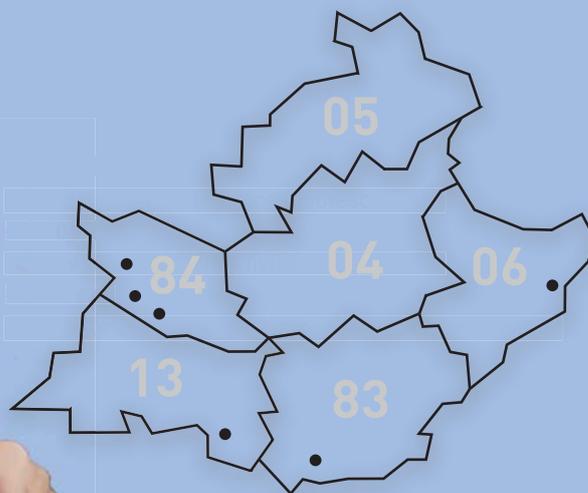
Les enfants pratiquent des activités sportives au minimum 2 heures et jusqu'à 5 heures par semaine, toute l'année hors vacances scolaires. Lors de ces séances, l'éducateur sportif propose 6 cycles d'activités sportives en salle et en extérieur (vélo, roller, course d'orientation, gym, acrosport, jeux collectifs, jeux d'oppositions, ultimate, etc...).



Des tests d'évaluation de la condition physique sont mis en place en début, milieu et fin de programme, ils permettent d'observer et d'analyser la progression de chaque enfant.

Des ateliers culinaires, des ateliers « d'éducation alimentaire », des groupes de parole (suivi psychologique) sont organisés une fois par mois.

L'implication des acteurs du sport et de la santé, ainsi que des institutions et des collectivités territoriales autour de ce programme a permis son implantation et sa réussite **sur 6 sites de la région PACA.**



- 06 : Nice
- 13 : Marseille
- 83 : La Garde
- 84 : Avignon, Orange, St-Saturnin



# GYM'APRÈS CANCER

**Gym' Après Cancer est un programme passerelle d'activités physiques adaptées**, qui vise l'amélioration de la condition physique, de l'autonomie et l'adoption d'un mode de vie plus actif.

L'objectif de **Gym' Après Cancer** est de faire pratiquer une activité physique adaptée à un public spécifique adulte, atteint ou ayant été atteint de cancer.

Cette pratique, modérée, progressive et régulière, permet à ces personnes fragilisées d'améliorer leur condition physique, de rompre leur isolement social et finalement d'améliorer leur qualité de vie.

C'est un programme qui propose **3 séances hebdomadaires** pendant 36 semaines, à raison de 2 séances en salle et 1 séance en extérieur.

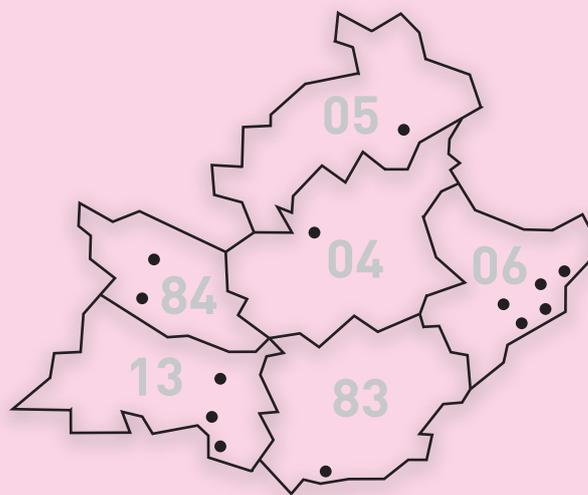
Les participants au programme ont ainsi la possibilité de pratiquer une activité au moins trois fois par semaine durant toute l'année sportive (de septembre à juin).

La fréquence et la variété des activités proposées dans les séances permettent d'engager les participants vers un mode de vie actif.



Le projet Gym'Après Cancer ainsi que le développement des programmes en région PACA a été soutenu dès le départ par des partenaires : la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale PACA [DRJSCS PACA], les Ligues Contre le Cancer, l'Agence Régionale de Santé [ARS], des CHU et cliniques ainsi qu'un bon nombre d'oncologues et cancérologues convaincus des bienfaits de l'activité physique.

Aujourd'hui des programmes **Gym'Après Cancer** sont proposés en région PACA sur 12 villes et 15 sites de pratique.



- 04 : Sisteron
- 05 : Embrun
- 06 : Antibes, Cagnes, Grasse, Mougins, Nice
- 13 : Aix-en-Provence, Marignane, Marseille
- 83 : Toulon
- 84 : Avignon, Carpentras



# ACTI'MARCH'® & DIABÈTE - SURPOIDS

**La marche active, ce n'est pas une simple promenade !** C'est un moyen très simple et très agréable de pratiquer une véritable activité sportive bienfaisante pour la santé.

C'est une activité rythmée et dynamique qui procure de nombreux bénéfices avec un minimum d'effets contraignants pour le corps. Fort de ce constat, la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire propose le programme : **Acti'March'®**.

Il s'agit d'un programme de **marche dynamique de santé pratiquée de façon continue pendant 20 à 45 min sur terrain plat avec une fréquence cardiaque personnalisée**, à raison de 2 séances par semaine durant 16 semaines. Ce programme prend en compte les données individuelles de départ et est actualisé au fur et à mesure des progrès avec l'animateur diplômé et spécialement formé. Les bienfaits d'une activité physique aussi simple sont pourtant immenses : diminution des risques d'accident cardio vasculaire, baisse de la tension artérielle, diminution du mauvais cholestérol, amélioration de l'insulino sensibilité ...

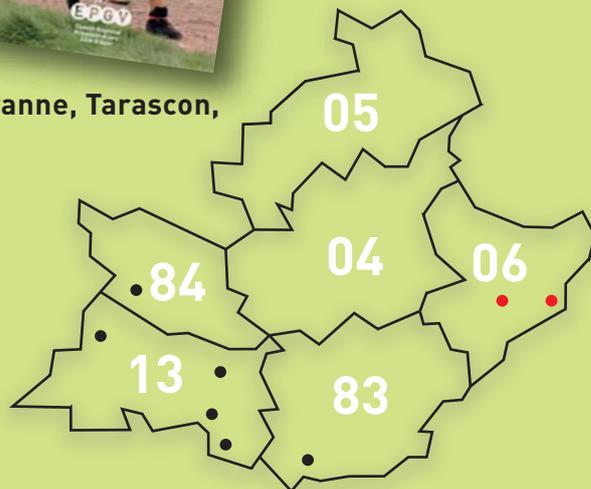
C'est pourquoi le Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire PACA [**COREG EPGV PACA**] propose le programme Acti' March'® en faveur d'adultes et de seniors diabétiques (type 1 et 2) et/ou en surcharge pondérale (IMC supérieur à 25).

L'objectif d'Acti' March'® et Diabète est de proposer un programme adapté à la condition physique des personnes, de les sensibiliser à la pratique d'une activité physique régulière et enfin de les orienter à l'issue du programme vers un club EPGV « classique » pour les engager durablement dans une pratique physique.

Ces programmes ont vu le jour grâce au soutien des clubs et animateurs EPGV et à un partenariat fort avec les réseaux de santé.



- 06 : Nice, Mougins,
- 13 : Marseille (8<sup>ème</sup>, 14<sup>ème</sup>), Aix-la-Durance, Tarascon,
- 83 : La Seyne-sur-Mer,
- 84 : Avignon



● programme à venir