

côté club

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS



Actualités fédérales
**C'est la rentrée :
Retrouvons-nous !
Vraiment !**

Sport-Santé
**Nos conseils
pour la reprise**

Animateurs
**Rentrée : osez la
diversification !**



#52

SEPTEMBRE/OCTOBRE 2021

RETROUVONS-NOUS
VRAIMENT !



LE CRÉDIT MUTUEL, LA PREMIÈRE BANQUE DES ASSOCIATIONS*

Fort de ses valeurs de responsabilité et d'engagement social, **le Crédit Mutuel est le partenaire de près de 410 000 associations et organismes** à but non lucratif.

Que vous soyez dirigeant ou non, il vous accompagne dans votre engagement et vous permet de consacrer le maximum de votre énergie à votre mission grâce à ses services personnalisés et à son site internet dédié, **Associatheque.fr** !

Crédit Mutuel

ÉDITO



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

C'est la rentrée ! Et, espérons-le cette fois, une véritable rentrée, pleine de promesses, de nouveaux défis, de sourires et de licenciés impatients de vous rejoindre. Une rentrée guidée par le plaisir de se retrouver vraiment, physiquement, et appuyée par une offre de pratique enrichie et diversifiée qui vous assurera bien-être et sécurité.

Certes, l'accueil des publics et la pratique sportive doivent toujours respecter des protocoles sanitaires. Certes, les réouvertures de salles de sport et d'espaces publics se réaliseront localement, au cas par cas, sous couvert ou non d'un Pass Sanitaire. Il faudra donc continuer de s'adapter, de rassurer, de fidéliser et de recruter, ce que vous faites si bien depuis le début de cette crise sanitaire.

Retrouver vos licenciés sera aussi l'occasion de leur rappeler, en cette période de crise sanitaire, mais aussi de crise économique pour certains d'entre vous, le rôle et l'importance qu'ils jouent au sein de votre association.

Des obstacles demeurent, mais la reprise est là !

Pour la préparer et vous témoigner encore une fois que le club est et restera toujours au centre de notre projet fédéral, la nouvelle équipe d'élus fédéraux, dont vous découvrirez les nouveaux visages dans ces pages, l'ensemble des services du siège et vos comités EPGV ont travaillé à la construction et à l'enrichissement d'une offre de pratiques hybrides, adaptée aux besoins de chacun. Nous vous la présentons dans ce magazine. Un magazine dans lequel vous trouverez également de très nombreux conseils susceptibles de vous accompagner dans votre rentrée et la reprise de votre activité.

J'espère que ce « Côté Club » contribuera, par ses informations, à vous soutenir dans vos projets.

Je vous souhaite la plus belle des rentrées.

Marilyne Colombo
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #52 SEPTEMBRE/ OCTOBRE 2021

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

Directrice de la publication :
Marilyne Colombo,
Présidente de la FFEPGV
Coordination éditoriale :
Vincent Rousselet-Blanc
Secrétariat de rédaction :
Agence Comquest

Rédacteurs :
Clarisse Nénard, Vincent Rousselet-Blanc, Elodie Sillaro

Ont participé à ce numéro :
Service Vie Associative et Juridique, Amaury Bargibant

Crédit photos :
Clubs EPGV, Codep, Coreg, Claude Rouillé, FFEPGV, I-Stock, Shutterstock, AdobeStock

Conception et réalisation :
Agence Comquest

Imprimeur :
Sétig, 6 rue de la Claie
49071 Beaucouzé

CPPAP n° 0624 G 91396
Dépôt légal : n°51, Mai/Juin
2021 - ISSN : 2258-062X



PROFITEZ DE VOS AVANTAGES ADHÉRENTS !

POUR VOS RASSEMBLEMENTS FÉDÉRAUX, ASSEMBLÉES GÉNÉRALES,
RÉUNIONS DE TRAVAIL, FORMATIONS...

5%*
DE RÉDUCTION
sur votre séjour.

50%*
DE RÉDUCTION
sur la location de salle.

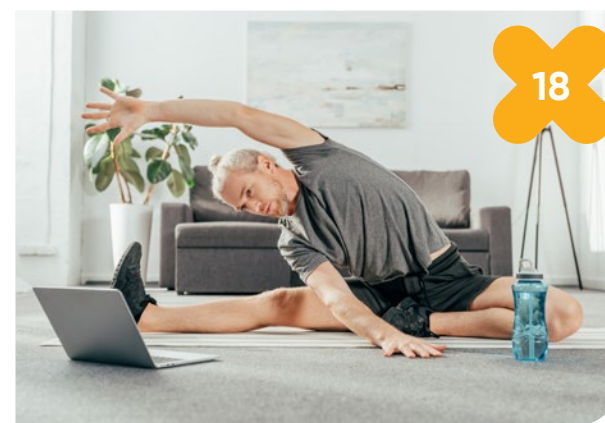
*5% de réduction sur votre dossier à partir de 15 adultes. Offre soumise à conditions, nous consulter.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION

vvf.fr | 04 73 43 00 00 |   

Association du tourisme solidaire et durable

SOMMAIRE



Actualités

Actualités fédérales

- 6. Du bon emploi d'I-Réseau
- 7. Formation : la démarche qualité sur la bonne route
- 8. 3 nouveaux membres déterminés

Actualités Codep/Coreg/Clubs

- 10. Le Coreg Hauts-de-France au volant
- 11. Grand Est : l'activité physique vient à vous

RSE

- 12. FFEPGV-Téléthon 2021 : une histoire de cœur
Le plastique à usage unique banni de la FFEPGV
La FFEPGV devient « Terre de Jeux 2024 »
Trophées RSE : les lauréats récompensés

Tendances

Vie Associative et Juridique

- 14. Le Pass Sanitaire expliqué

Sport-Santé

- 16. A la rentrée, je me reprends en main !

Animateurs

- 18. Une offre diversifiée pour votre rentrée
- 21. « En pleine forme » : quelle activité pour ma rentrée ?

Au service des clubs

- 22. « Désolé, l'été j'ai GV »

DU BON EMPLOI D'I-RÉSEAU

Recruter, fidéliser, gérer et développer votre club ou votre activité d'animateur, communiquer avec la Fédération et ses structures et recevoir des informations et outils utiles... Tout cela est possible si l'on renseigne bien I-Réseau. Côté Club vous livre quelques conseils de base pour en tirer tous les avantages.

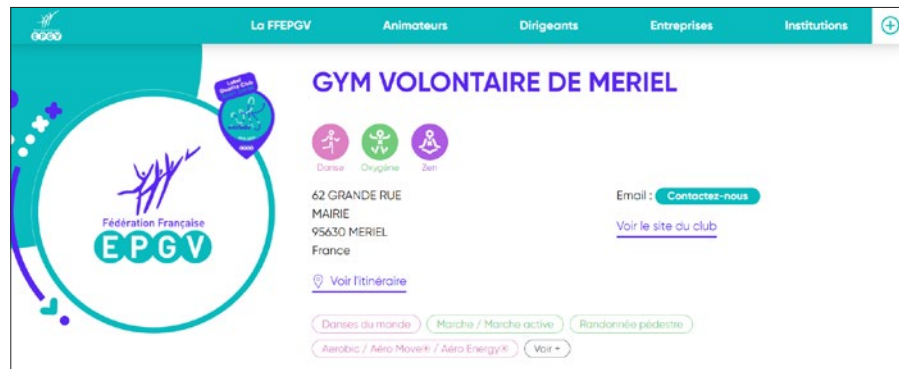
En septembre 2020, la FFEPGV a lancé un nouveau portail sur ffepgv.fr. Ce nouvel outil a vocation à :

- Recruter grâce à une vitrine moderne mettant en avant la FFEPGV et ses activités ainsi qu'un moteur de recherche de club près de chez soi.
- Fidéliser, avec des services en ligne pour les adhérents, comme, par exemple, les « Programmes Sport Santé Chez Soi ».
- Gérer et Développer votre structure et votre activité par la mise en ligne d'informations pratiques, juridiques, d'outils de formation, de communication...

Or, pour remplir ces objectifs, il est capital de bien renseigner I-Réseau, outil de gestion dédié aux clubs EPGV. I-Réseau permet de saisir les informations liées au club, les adhérents, les activités, les lieux de pratique et les plannings ainsi que d'accéder à un grand nombre d'informations fédérales et des publications via une base documentaire consacrée aux associations, Codep et Coreg.

BIEN RENSEIGNER I-RÉSEAU : POUR RECRUTER

[Le moteur de recherche de club](#) est un outil essentiel du nouveau portail ffepgv.fr. Il permet aux personnes désireuses de pratiquer une activité physique de localiser un club près de chez elles, de se renseigner sur ses activités et de le contacter. Pour que cette démarche se termine par une prise de licence et d'adhésion, chaque club doit respecter certains prérequis :



Une fiche « Club » parfaite

- Le bon contact. L'onglet « Ma Structure » permet de renseigner la fiche de votre club. Dans cette fiche Club, à la section « Informations générales », donnez une adresse mail de contact avec laquelle travaillent au quotidien les dirigeants, secrétaires ou correspondants du club. Ce peut être l'adresse générique de type "gymvolontaire-000000@epgv.fr", l'adresse du correspondant, d'un dirigeant ou une adresse personnelle ; peu importe pourvu que cette adresse soit utilisée et garantisse que les messages reçus seront lus à réception. Une personne qui découvre la FFEPGV via le portail et contacte un club pour s'informer ou prendre une licence doit pouvoir obtenir une réponse. Sachez de plus que les nouvelles politiques RGPD garantissent l'anonymat de vos adresses et que ceux qui vous contacteront en cliquant sur « Contacter le Club » le feront par un « formulaire de contact » qui ne laissera pas apparaître votre adresse mail.

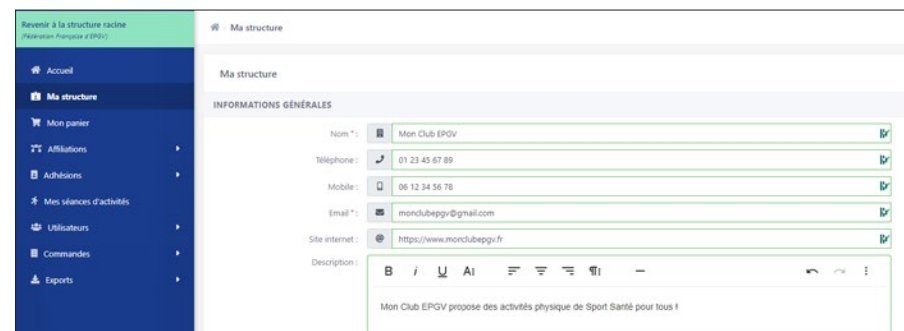
- Donner de la visibilité au club et le faire remonter dans les recherches Internet par mots-clés (illustration). En renseignant vos séances d'activités sur I-Réseau vous enrichissez le planning de votre association sur votre page Club et donnez des informations précieuses à vos adhérents et futurs adhérents. Ces informations permettent également de faire ressortir votre club sur des critères de recherche de pratique dans le moteur de recherche de Club. Ainsi, une personne qui recherchera « Cours de Pilates » aura plus de chances de tomber sur un club GV voisin si ce dernier renseigne ses séances d'activité.

POUR ÊTRE BIEN INFORMÉ

Les adresses mail renseignées dans la fiche club sur I-Réseau sont les adresses qui servent à établir les bases de données d'envoi de mailings et autres informations fédérales, régionales ou départementales à votre attention.

Si l'adresse mail de votre club est mal renseignée, ce serait alors risqué de vous priver d'informations et de certains outils nécessaires à la gestion de votre club, à l'information et à la formation de vos dirigeants et animateurs (Côté Club, outils de communication, documents et guides de rentrée, guides de développement, de formation, etc...).

Vincent Rousselet-Blanc



FORMATION : LA DÉMARCHE QUALITÉ SUR LA BONNE ROUTE

Officiellement lancé en janvier 2020 à l'occasion des premières Assises de la Formation de la FFEPGV par Patricia Solesse, vice-présidente « Formations et Evolution » et Richard Lutran, directeur technique national adjoint chargé de la formation, l'ambitieux défi d'une démarche de certification Qualiopi pour ses 17 Organismes de Formation (OF) fédéraux est aujourd'hui en passe d'être relevé.

L'enjeu est de taille. Obtenir une telle certification délivrée par l'AFNOR ouvre en effet aux OF les portes de financements très importants. « A partir du 1^{er} janvier 2022 cette certification sera ainsi obligatoire pour bénéficier des fonds publics et mutualisés, précise le DTN adjoint. Mais c'est aussi pour chaque OF certifié un atout en termes d'image de marque vis-à-vis de la concurrence et un vrai pouvoir d'attraction auprès des animateurs. La certification Qualiopi va permettre aux OF de continuer à mener à bien leurs actions de formations qui pourront être financées, de rassurer les clients et les financeurs en leur assurant que l'organisme est de qualité et d'avoir une meilleure position sur le marché par une certification officielle », poursuit Richard Lutran.

UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

En juin dernier, sur les 17 organismes de formation concernés par la quête du label Qualiopi, sept ont déjà été audités et récompensés par une certification : les OF du Centre-Val de Loire, Bretagne, Grand Est, Auvergne-Rhône-Alpes, Occitanie, Nouvelle Aquitaine et Provence-Côte d'Azur. Et à l'heure où vous lirez ces lignes, l'OF National du siège fédéral ainsi que ceux des Pays de la Loire, Normandie, Bourgogne-Franche-Comté et Hauts-de-France ne seront pas loin d'être à leur tour certifiés. L'Île-de-France et les OF des DROM sont également investis dans cette démarche.

« Nous accompagnons chaque organisme de formation de manière individualisée,



Assises de la formation Atelier Démarche qualité



Équipe certification Qualiopi Coreg Nouvelle Aquitaine



Équipe certification Qualiopi Grand Est

tout au long de leur démarche avec, par exemple, l'élaboration d'un guide Démarche Qualité, l'identification de référents qualité sur chaque OF, la tenue de réunions régulières pour faire le point sur les procédures ou les éléments de preuve à présenter aux auditeurs, des remontées d'informations et de conseils recueillis lors des audits d'autres OF auxquels la DTN participe en tant qu'observateurs... Tout est mis en œuvre pour que l'ensemble des OF fédéraux soient certifiés Qualiopi » précise Patricia Solesse.

Vincent Rousselet-Blanc

LE PNF 2021-2022 EST EN LIGNE



L'Organisme de formation de la FFEPGV a pour mission de mettre en œuvre le Programme National de Formation (PNF). A ce titre, il est garant du pilotage des formations initiales et continues des Equipes Techniques Régionales (ETR), des formations expérimentales et des formations nécessitant un haut degré d'expertise pour les animateurs professionnels. L'édition du PNF 2021-2022 mise en ligne sur le site fédéral propose une offre riche et variée, avec de nouvelles formations et des formats mixtes en présentiel, distanciel, classe virtuelles..., répondant aux besoins de l'ensemble des acteurs fédéraux (dirigeants, techniciens, salariés administratifs, animateurs et acteurs de santé). La mise en œuvre des mesures associées à la crise sanitaire a fortement impacté la programmation des formations prévues sur la saison 2020-2021 nécessitant parfois un report ou une annulation de celles-ci. Le Programme National de Formation 2021-2022 prend en compte les reports.

V.R-B

3 NOUVEAUX MEMBRES DÉTERMINÉS

Parmi les 12 membres du nouveau Comité Directeur (Codir) fédéral élus en avril dernier lors de l'Assemblée générale fédérale figurent trois nouvelles personnes. Qui sont-elles ? Pourquoi ont-elles souhaité s'engager dans l'avenir de la FFEPGV ? Côté Club leur a demandé.



Emmanuelle Dubart

« ACCOMPAGNER DES CHANGEMENTS DE FONDS »

Quelle est votre histoire avec l'EPGV ?

Je suis originaire de Marseille mais ma carrière professionnelle m'a fait m'établir à Paris en 2008. J'ai d'abord pris des cours de théâtre, puis à l'occasion de l'un d'eux j'ai rencontré une pratiquante GV du club de Sèvres. Sportive de nature, j'ai adhéré au club pour suivre des séances de Pilates. Je ne connaissais pas du tout l'EPGV avant.

Ce qui a motivé votre candidature au Codir ?

Au club de Sèvres, j'ai été séduite par l'enthousiasme des animateurs et par leur énergie à défendre le mouvement GV. Je m'y suis à mon tour intéressée. Quand en 2019, comme tout licencié, j'ai reçu un appel à candidature pour intégrer le Codir, j'ai postulé, ma candidature a été retenue et j'ai été élue en avril dernier.

Quelle est votre histoire avec la GV ?

Elle a débuté il y a tellement longtemps que je n'ai plus les dates en tête (rires). Disons qu'il y a plus de trente ans, je suis devenue adhérente du club de Bondoufle (Essonne). Quelques années plus tard, on m'a proposé d'être la présidente de la section GV. J'ai accepté et depuis cela dure. Nous avons aujourd'hui un bureau de 13 personnes et nous donnons 25h de cours par semaine à près de 240 adhérents. Entre-temps, j'ai aussi été membre du Codir du Codep 91. Et sous le mandat fédéral précédent, j'ai fait partie de la commission disciplinaire de la Fédération. J'ai souhaité intégrer le Codir fédéral car la FFEPGV m'a énormément donné et j'aimerais désormais lui apporter ma modeste contribution.

Que souhaitez-vous apporter ou défendre dans ce Codir ?

Ma fonction de présidente me donne la

Que pensez-vous apporter à la FFEPGV ?

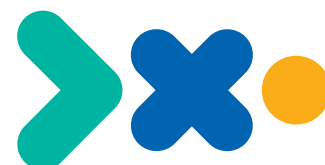
A l'heure où la FFEPGV est confrontée à une crise économique et à une évolution nécessaire de son mode de fonctionnement, je pense que mon expérience professionnelle dans le privé, complétée par une formation d'administratrice suivie à l'EM Lyon business school (Paris) peut permettre d'aider à accompagner ces changements de fond. Je suis là pour aider la présidente à mettre sur les bons rails le nouveau projet fédéral, contribuer à ce que la fédération réagisse au mieux à la situation post-Covid et s'adapte aux changements de comportements des utilisateurs. La FFEPGV possède de très nombreux atouts pour rebondir. Parallèlement, on m'a confié la mission d'être le lien entre la FFEPGV et la région Grand Est.

connaissance du terrain. Je pense pouvoir m'investir dans les problématiques de formation du dirigeant et dans celles de leur relève. J'aimerais aussi convaincre que la motivation d'adhésion d'un licencié à un club GV c'est d'abord y trouver du plaisir dans la pratique et de la convivialité, tout en travaillant bien pendant les séances. Nous savons tous aujourd'hui que le sport est, de toute façon, bon pour la santé. A mon humble avis, pas besoin de trop marteler cet aspect au risque de nous faire passer pour une fédération trop « médicale ». Ensuite, pour recruter, il faut inciter les clubs à sans cesse se renouveler, à proposer des séances différentes, qui cassent certaines routines, qui proposent de nouveaux exercices, de nouveaux environnements. On n'a pas le temps de se reposer dans ses baskets à la FFEPGV, il faut sans cesse avancer.



Roger Piffault

« L'ÉDUCATION PHYSIQUE DOIT REPRENDRE TOUT SON SENS »



NOMINATIONS

La FFEPGV est heureuse d'annoncer la nomination de Richard Lutran en qualité de Directeur Technique National et l'arrivée prochaine d'une nouvelle Directrice Générale, Madame Irène Ottenhof. Richard Lutran nous accompagne depuis maintenant 17 ans et occupait dernièrement le poste de Directeur technique national adjoint. Il remplace Nicolas Muller, qui prend une retraite bien méritée. Madame Ottenhof a occupé des postes de direction au sein de la Ligue Féminine de Basket, puis de la Fédération Française de Natation. Son parcours et ses qualités professionnelles constituent une réelle valeur ajoutée à la mission que nous lui confions. Ils seront des atouts majeurs au sein de la FFEPGV. Bienvenue à eux !

Vous et l'EPGV c'est une longue histoire.

Oui. Je me suis investi dans les années 80. J'ai trouvé une Fédération qui donnait beaucoup de sens au concept d'Education Physique. J'ai apprécié les réflexions fédérales centrées sur la prévention santé par le mouvement et son approche globale de la personne. Aussi je me suis retrouvé très naturellement, animateur, puis formateur et parallèlement président du Comité Départemental de mon département. Au fur et à mesure de mon investissement j'ai côtoyé un milieu humain et stimulant et rencontré les personnes qui ont fait grandir notre Fédération. A leur contact je me suis imprégné des valeurs fédérales, piliers de notre formidable développement durant les années 2000. En 2004 j'ai été élu au Comité Directeur Fédéral sous le mandat présidé par Jeanine Faivre, mandat au cours duquel nous avons senti la nécessité de poser la question de l'identité fédérale pour conserver un fonctionnement unitaire, pour lutter contre la concurrence qui commençait à se manifester fortement, pour forger notre image à l'externe. Puis, je suis retourné sur le terrain que j'affectionne tout particulièrement pour animer, former et m'intéresser plus particulièrement au concept de posture.

Pourquoi revenir aujourd'hui dans le Codir fédéral ?

J'ai souhaité revenir pour travailler avec tous les acteurs à faire rebondir durablement notre fédération, contribuer à son rayonnement et à son développement, ce qui nécessitera inévitablement d'amorcer de profonds changements. Le contexte est actuellement favorable aux activités prévention santé. Mais aujourd'hui, tout le monde se revendique du sport-santé. C'est pourquoi j'attache une grande importance au terme « Education », que ce soit auprès de nos publics, mais aussi dans la formation de nos animateurs et dans la qualité et le contenu de nos séances. Je souhaite que nous donnions encore plus de sens à nos produits et programmes, en les replaçant de façon plus marquée ou plus claire politiquement dans la prévention-santé et dans l'éducation des populations, comme l'avaient fait les médecins qui ont créé le mouvement GV il y a 130 ans. Je reviens pour imaginer et partager avec la présidente, le Codir et avec tous les acteurs des territoires une politique de proximité efficace, ambitieuse, généreuse, réfléchie démocratiquement avec toutes les parties concernées. Je reste un passionné de GV, je veux m'investir avec l'ambition d'être avant tout utile à chaque club et à son rayonnement.

Propos recueillis par Vincent Rousselet-Blanc

« DÉSOLÉ, L'ÉTÉ J'AI GV »

Retrouvez le diaporama en page 22

Depuis la reprise des séances le 9 juin dernier, partout en France les clubs ont repris le chemin de la salle. Certains ont même poussé la joie de se retrouver pendant l'été en proposant des séances d'activité physique proposées par les clubs et comités EPGV sur les lieux de vacances des Français. Petit tour de France de ces moments de plaisir et de bien-être retrouvés.



LE COREG HAUTS-DE-FRANCE AU VOLANT !



Ils passent plusieurs heures par jour assis, les mains sur un volant, les pieds à appuyer sur des pédales. Ils, ce sont les chauffeurs de bus, une catégorie exposée à des pathologies souvent liées à de répétitives ou mauvaises postures. Jusqu'à ce que l'EPGV passe par là pour leur prodiguer deux journées d'éveil articulaire et musculaire.

« LE COREG HAUTS-DE-FRANCE LEUR A FINALEMENT SOUMIS L'IDÉE D'UNE INTERVENTION DE L'EPGV SUR SES SITES ET TOUT S'EST ENCHAÎNÉ TRÈS VITE »

A l'origine de cette action, la rencontre entre deux « ex-étudiantes » de Master 2 RH : Doriane Garcia, directrice de formation au Coreg Hauts-de-France et, depuis début septembre, responsable du pôle développement du Coreg, et celle qui est aujourd'hui responsable du

service RH de l'entreprise Tadao, filiale du groupe Transdev, en charge des transports publics dans le bassin minier du Pas-de-Calais, sur les sites de Béthunes, Hénin-Beaumont, Houdain et Grenay. « Tadao se demandait ce qu'ils pouvaient faire pour marquer dans leur entreprise la semaine de la QVT (Qualité de Vie au Travail) qui arrivait mi-juin. Le Coreg Hauts-de-France leur a finalement soumis l'idée d'une intervention de l'EPGV sur ses sites et tout s'est enchaîné très vite », raconte Doriane Garcia.

Pour imaginer le type d'exercices à recommander aux chauffeurs, il a d'abord fallu se déplacer sur un site pour évaluer, en situation dans un bus, la place disponible pour les mains sur un volant, la place dans l'habitacle pour les jambes, la disposition du rétroviseur, etc. Si bien que dès le 15 juin, le Coreg des Hauts-de-France dépêchait huit animateurs, répartis par deux sur les quatre sites de Tadao.

« Un site représente 100 chauffeurs de car et une vingtaine d'administratifs », détaille Doriane Garcia. « Nous avons choisi d'aller les voir entre 11h et 15h car c'était leur créneau horaire de prise de poste, ce qui nous permettait d'en toucher le plus possible. Les animateurs ont consacré une dizaine de minutes



à chacun pour évoquer avec eux leurs pathologies, principalement des douleurs aux cervicales, à la nuque, aux membres supérieurs et des hernies discales. Puis ils leur ont donné des conseils d'exercices articulaires et musculaires préventifs à réaliser. »

En deux jours, l'opération aura permis de sensibiliser près de 200 chauffeurs et une vingtaine de personnels administratifs. Mais elle aura surtout eu le mérite de séduire le Codir du groupe Transdev et ses services RH et RSE, qui songent aujourd'hui à une déclinaison de cette opération au niveau régional sur les départements du Nord, du Pas-de-Calais et de la Somme.

Vincent Rousselet-Blanc

GRAND EST : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE VIENT À VOUS

« Si tu ne peux pas venir à l'EPGV, l'EPGV viendra à toi ». Telle est la résolution prônée par le Comité Régional EPGV Grand Est dans le cadre d'un partenariat récemment passé avec la CARSAT Nord-Est (Caisse d'Assurance Retraite et de Santé Au Travail) qui s'appuie sur une offre inédite de coaching à l'attention de seniors en situation de fragilité.

« Notre projet dépasse de loin le cadre de la santé pure et du bien-être. Il fait aussi appel à l'inclusion sociale, au retour de liens humains qui ont été tant disloqués pendant cette période de pandémie », détaille Fabien Mazenot, Conseiller Technique Régional (CTR) du Coreg Grand Est. Il consiste à proposer des séances d'activités physiques de proximité réalisées par des animateurs spécialisés pour des seniors âgés (moyenne d'âge autour de 83 ans), qui ne pouvaient plus sortir de chez eux, ou ne voulaient plus par manque de confiance en eux, afin de les stimuler, de leur redonner confiance en leur corps et en leurs possibilités. L'objectif étant de les amener ensuite à retrouver leur autonomie et à réintégrer, selon leurs capacités et leurs envies, un groupe plus étoffé, au sein d'un club GV par exemple. »

Immédiatement séduite par ce concept, la Carsat Nord-Est s'est donc engagée donc aux côtés du Coreg Grand Est à hauteur d'un financement de 25 000 euros, « somme qui permet de financer 8 séances d'activités physiques pour de petits groupes de 2 à 5 personnes pour cibler 80 seniors environ », précise le CTR. « Le degré de dépendance et l'état physique de chaque senior est d'abord déterminé par une évaluatrice de la perte d'autonomie du Groupement d'Intérêt Economique APTITUDE » poursuit Fabien Mazenot. « Ces évaluatrices utilisent notamment la grille AGGIR, un outil bien connu dans l'univers de l'action sociale. Et sur la base d'un accord préalable de la personne âgée, les évaluatrices transmettent ensuite les coordonnées des futurs bénéficiaires au Coreg EPGV. Le Coreg se charge ensuite de recontacter ces seniors pour constituer les groupes et pour étudier avec eux la mise en place

du cycle de 8 séances. »

« Durant ces 8 séances nous proposerons des séquences de la séance Bien Vieillir, à savoir : de l'équilibre, du renforcement musculaire, de la souplesse et de l'endurance, poursuit Fabien Mazenot. Tout ou partie de ces séquences devront pouvoir être réinvesties de façon autonome par la personne âgée ; l'aide d'un proche aidant sera un plus pour encourager la personne à s'inscrire dans une régularité de pratique. » A la fin de ces séances chacun des participants sera orienté, s'il le souhaite, vers un club GV proche de chez lui pour poursuivre cette reprise d'activité physique. » Cantonné pour le moment aux départements de l'Aube, de la Marne et de la Meurthe-et-Moselle, nul doute que cette initiative et ce partenariat possèdent tous les atouts pour se développer partout ailleurs dans la région et puissent donner des idées à d'autres Coreg EPGV..

Vincent Rousselet-Blanc



LE CONSEIL RÉGIONAL GRAND EST ADOPTE SSCS

Le Coreg EPGV Grand Est a convaincu le Conseil Régional Grand Est d'inciter son personnel à faire la promotion de l'offre Sport Santé Chez Soi (SSCS) de la FFEPGV. Ce qui représente un potentiel de 7 000 agents dont 2 400 administratifs dans les différentes antennes du territoire. « Ce partenariat passé avec l'accord de la DRH du Conseil Régional et géré par l'Amicale des Agents du Conseil Régional Grand Est englobe l'achat de 100 licences à 29 euros. Ces licences sont proposées gratuitement à l'ensemble des agents amicalistes du Conseil Régional et permettent l'accès à l'intégralité des programmes SSCS. L'inscription se fait par Assoconnect grâce à un lien que nous envoyons aux agents intéressés », explique Fabien Mazenot, CTR du Coreg EPGV Grand Est. Mais l'originalité de la démarche réside aussi dans son traitement administratif. « C'est le Codep Meurthe-et-Moselle qui se charge de la gestion administrative et de la saisie des prises de licences pour l'ensemble du Grand Est » poursuit Fabien Mazenot. « Ensuite, le Codep 54 reversera la part départementale aux autres Codep de la région selon les départements de résidence des licenciés. »

V.R-B

FFEPGV- TÉLÉTHON 2021 : UNE HISTOIRE DE CŒUR

LE PLASTIQUE À USAGE UNIQUE BANNI DE LA FFEPGV



La prochaine édition du Téléthon 2021, les 3 et 4 décembre prochains, aura une double valeur symbolique. Elle marquera en effet le 35^e anniversaire de l'un des plus importants événements solidaires et caritatifs du pays qui a encore recueilli l'an dernier, malgré la crise sanitaire, 77 298 024 euros, mais elle marque aussi le 20^e anniversaire du partenariat engagé avec la FFEPGV avec le Téléthon, débuté en 2001.

« ALLUMER LE CŒUR » DE LA GV

Si l'édition 2021 sera placée sous le thème de la « Lumière », c'est sur une autre thématique que la FFEPGV compte sur son réseau pour se mettre en avant cette année et faire briller ces 20 ans de partenariat. Cette thématique s'intitule « Allumer votre cœur », que chacun interprètera à sa façon pour imaginer des événements sur le terrain ou des challenges sur les réseaux sociaux. Mais il est évident que le mariage des mots-clés « cœur » et « activité physique » doit pouvoir faire tout naturellement naître de belles idées de défis et des réalisations remarquables, actions qui pourront débiter dès le lancement officiel de l'édition 2021 prévue le 14 septembre. Le week-end médiatique et emblématique de l'édition 2021 se tiendra quant à lui les 3 et 4 décembre.

Pour ceux qui souhaiteraient obtenir ce « label Téléthon » (et les outils de communication qui vont avec), sésame indispensable pour monter un événement se revendiquant de l'opération, rendez-vous sur le site www.agirtelethon.fr qui vous orientera vers les délégations régionales auxquelles s'adresser pour constituer votre dossier. Vous y trouverez également de nombreuses idées d'activations et tous les conseils pour bien réussir votre Téléthon. Les dons, eux, se feront toujours en appelant le 3637 ou sur la plateforme de dons du site www.telethon.fr.

V.R-B

Pailles, couverts, touillettes, gobelets... En application de certaines dispositions prévues par la loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire, depuis le 1^{er} janvier 2021, la vente et la mise à disposition de certains produits en plastique à usage unique est progressivement interdite après écoulement des stocks commandés avant 2021 et au plus tard le 1^{er} juillet 2021. Un délai depuis assoupli à cause de l'inactivité provoquée par la crise sanitaire et un faible écoulement de ces stocks. Mais c'est un fait, le siège fédéral de la FFEPGV s'engage à appliquer la loi et bannira de ses locaux et de ses futurs événements (AG, sessions de formation, etc...) :

- Les couverts en plastique, assiettes jetables cartonnées comportant un film plastique et des assiettes en plastique compostable ;
- Les gobelets même compostables, notamment ceux en polystyrène expansé ;
- Les couvercles et bouchons pour boissons ;
- Les pailles ;
- Les touillettes pour boissons ;
- Les bouteilles mises à disposition gratuitement dans les lieux recevant du public et dans le cadre professionnel, ou distribuées lors d'événements festifs, sportifs ou culturels ;

La Fédération s'engage également à sensibiliser et inciter ses structures déconcentrées (Comités Départementaux et Régionaux) à suivre cet exemple lors de ses événements. Ajoutons enfin que depuis le 1^{er} janvier 2021, la distribution gratuite des bouteilles en plastique dans les établissements recevant du public ou dans les locaux professionnels est interdite. A compter du 1^{er} janvier 2022, les établissements recevant du public seront tenus d'être équipés d'au moins une fontaine d'eau potable accessible au public.

V.R-B



LA FFEPGV DEVIENT « TERRE DE JEUX 2024 »



La FFEPGV a obtenu le Label « [Terre des Jeux 2024](#) » créé par le Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Un label qui colle parfaitement aux valeurs et à la mission de la Fédération puisque derrière l'organisation et la tenue de l'événement olympique s'affiche une volonté gouvernementale de profiter de cette opportunité fédératrice pour en faire un levier de développement du sport au cœur de la vie des Français, permettant de mettre ou de remettre nos concitoyens et concitoyennes au sport, ou tout du moins à l'activité physique. Par son expertise en termes de développement de la pratique sportive pour tous, par sa présence dans l'ensemble des territoires français grâce au réseau dense des clubs, structures départementales et régionales, par sa communauté de pratiquants et acteurs

engagés pour la promotion du sport, la FFEPGV s'impose donc comme un des premiers acteurs de cette ambition.

CHANGER LE QUOTIDIEN DES FRANÇAIS

« Cette Labélisation [Terre de Jeux](#), est une excellente nouvelle pour notre Fédération, mais également nos Comités Régionaux et Départementaux, explique Marilyne Colombo, présidente de la FFEPGV. Au-delà de faire vivre les émotions des Jeux de 2024, c'est aussi et surtout de participer à l'héritage que ces Jeux vont laisser en valorisant et développant le sport sur le territoire afin de changer le quotidien des Français grâce au sport. »

La Fédération s'engage donc à mettre en place des actions propres à favoriser ce projet, à célébrer et faire vivre toutes

les émotions du sport et des Jeux, à renforcer la promotion de la pratique sportive, de l'éducation par le sport ainsi qu'une approche plus durable de la pratique. Les Comités régionaux et départementaux seront bien évidemment invités à participer à cette démarche. Acteurs majeurs du développement du sport en France, par leur rôle dans la mise en œuvre des programmes, leurs services aux clubs et leur proximité avec les collectivités territoriales, les Comités qui le désirent pourront jouer, au titre d'instances territoriales de la Fédération, des droits attachés au Label « Terre de Jeux 2024 » (notamment de l'utilisation du logo), dans la mesure où ils mettent en œuvre les actions décidées par la Fédération dans le cadre du Label.

V.R-B

TROPHÉES RSE : LES LAURÉATS RÉCOMPENSÉS

Le 25 juin dernier, à l'occasion d'une réunion du Comité Directeur fédéral, les lauréats des trophées RSE décernés en avril dernier, ont été invités au siège à recevoir leur récompense. Avaient fait le déplacement jusqu'à Montreuil, le Coreg Hauts-de-France, représenté par Philippe Gryson, le président, Boris Anctzak, CTR, Anémone Dissaux, et l'association Gym V Sport Santé des Arcs-sur-Argens (Var) pour laquelle s'étaient déplacés Freddy Kopec, le président, et Marlène Kopec, l'animatrice phare du club. Chacun a reçu son Trophée en bois gravé et écoresponsable des mains de Marilyne Colombo, la présidente de la FFEPGV, de

Christine Roch, porteuse du projet RSE à la fédération, et de Laurence Arnaud, représentante du Crédit Mutuel, partenaire exclusif de ces premiers trophées RSE de la FFEPGV. L'association de l'Isle-Jourdain (Gers), celle de Vichy Bellerive-sur-Allier (Allier) et le Codep EPGV 48 de la Lozère, autres lauréats de ces Trophées RSE de la FFEPGV 2020, ont également participé à distance à cette remise de prix. Tous ont avoués être très fiers de recevoir ces premiers prix qui incarnent les valeurs communes défendues par l'ensemble du réseau EPGV.



V.R-B

LE PASS SANITAIRE EXPLIQUÉ

Au moment où nous rédigeons cet article, le pass sanitaire a été adopté mais des aménagements ont pu intervenir au cours du mois d'août 2021. Voici ce que nous pouvons déjà en retenir.



1 QU'EST-CE QUE LE PASS SANITAIRE ?

Le « pass sanitaire » est un document sous format papier ou numérique démontrant que son titulaire remplit une des conditions suivantes :

1 - Il est vacciné et dispose d'un schéma vaccinal complet, soit :

- 7 jours après la 2^e injection pour les vaccins à double injection (Pfizer, Moderna, AstraZeneca).
- 4 semaines après l'injection pour les vaccins avec une seule injection (Johnson & Johnson)
- 7 jours après l'injection pour les vaccins chez les personnes ayant eu un antécédent de Covid (1 seule injection).

2 - Il présente un test négatif de moins de 72h (tests RT-PCR, antigéniques et auto-tests supervisés par un professionnel de santé)

Les délais en vigueur pour la validité des tests sont stricts au moment de l'entrée sur le site, aucune flexibilité n'est admise.

3 - Il présente le résultat d'un test RT-PCR positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

2 QUI EST CONCERNE PAR LA VACCINATION OBLIGATOIRE ?

A ce jour, les personnels des clubs sportifs ne sont pas concernés par la vaccination obligatoire. Elle concerne, pour le moment, uniquement les personnes travaillant dans le secteur médical et médico-social. Il s'agit principalement des professionnels qui exercent au sein des hôpitaux, en libéral, dans les Ehpad ou encore dans les maisons de retraite (Médecins, infirmiers, aides-soignants,...). Sont également concernées les personnes en contact avec des personnes vulnérables, comme les pompiers, les ambulanciers, les employés à domicile s'occupant des bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de la prestation de compensation du handicap (PCH).

Ces personnels auront jusqu'au **15 septembre 2021** pour se faire vacciner à défaut, leur contrat pourra être suspendu sans rémunération.

3 COMMENT RECUPERER UNE ATTESTATION DE VACCINATION ?

Depuis le 27 mai, toutes les personnes vaccinées peuvent récupérer leur attestation de vaccination auprès de l'Assurance Maladie, sur le site : « [attestation-vaccin](#).

[ameli.fr](#) ». Les attestations vaccinales sont également accessibles par n'importe quel professionnel de santé (Pharmacien, médecin, hôpitaux,...). L'attestation vaccinale peut être téléchargée sur l'application « Tous antiCovid » au format numérique.

4 QUELS SONT LES LIEUX CONCERNES PAR LE PASS SANITAIRE ?

Du 21 juillet au 8 août, le pass sanitaire était obligatoire pour accéder aux lieux de loisirs (sport notamment) et de culture rassemblant 50 personnes ou plus.

Depuis le 9 août, le pass sanitaire concerne également l'accès aux cafés, aux restaurants, aux hôpitaux, aux maisons de retraite et aux établissements médico-sociaux. Il concernera aussi les déplacements longs en train et en avion.

Il est également obligatoire pour toutes les activités de loisirs (sport notamment) et de culture sans application de jauge.

Toute personne de 18 ans et plus doit ainsi présenter son pass sanitaire avant de pouvoir accéder à ces lieux. Les activités se déroulant dans l'espace public ne nécessitent pas de pass sanitaire sauf s'il s'agit d'un événement soumis à déclaration ou autorisation préfectorale.

A partir du 30 août, tous les salariés des Etablissements Recevant du Public (ERP) où le pass sanitaire est nécessaire, devront également présenter un pass sanitaire pour exercer leurs activités. Les salariés qui ne seront pas en capacité de présenter ce document verront leur contrat de travail suspendu.

A partir du 30 septembre l'obligation de présentation du pass sanitaire pourrait concerner également les mineurs de 12 à 17 ans.

5 QU'EN EST-IL DU PORT DU MASQUE ?

Le port du masque reste obligatoire pour les salariés et bénévoles travaillant au sein des établissements concernés par le pass sanitaire, quand bien même ils sont en possession du pass sanitaire. En revanche les personnes (public, visiteurs, pratiquants...) qui présenteront un pass sanitaire valide n'auront plus besoin de porter le masque, sauf décision contraire du préfet, de l'exploitant ou de l'organisateur de l'activité.

6 LE PASS SANITAIRE DANS LE SPORT

Les clubs sportifs privés ou associatifs sont des lieux de rassemblement important, ils ne sont donc pas dispensés de l'obligation de [contrôle du pass sanitaire](#). Un décret du 7 août 2021 est venu préciser les catégories d'établissements sportifs concernées par cette obligation tout en supprimant le seuil de 50 personnes à partir duquel le pass sanitaire était obligatoire. Ainsi, il doit être obligatoirement présenté avant de pouvoir accéder aux établissements sportifs couverts et **aux établissements sportifs de plein air**.

Les salariés et les bénévoles des associations sportives seront quant à eux dans l'obligation de présenter un pass sanitaire à compter du 30 août 2021.

Nadia Maoche,
Directrice Juridique & Vie Associative

LE PASS SANITAIRE DANS LE SPORT À PARTIR DU 9 AOÛT 2021



Déclinaison des mesures sanitaires pour le sport à partir du 9 août 2021

Ensemble, continuons d'appliquer les gestes barrières

LE PASS SANITAIRE	
Qu'est ce que le Pass sanitaire ?	Présenter soit : - Un schéma vaccinal complet - Un test PCR ou antigénique négatif de moins de 72 h - Un certificat de rétablissement de la Covid-19
Qui contrôle le Pass sanitaire ?	Le responsable de l'équipement ou l'organisateur de l'activité désigne les personnes habilitées à effectuer le contrôle du Pass sanitaire : personnes qui contrôlent habituellement l'accès ou à défaut celles qui organisent l'activité. Il doit tenir un registre indiquant les jours et horaires des contrôles effectués. Les équipements habituellement non contrôlés (accès libre ou en autonomie) où la pratique n'est pas organisée, ne sont pas soumis au contrôle du Pass sanitaire.
PORT DU MASQUE	
ERP PA et ERP X	Le port du masque n'est pas obligatoire pour les personnes ayant accès aux établissements sportifs au moyen du Pass sanitaire. Son utilisation reste une mesure barrière efficace qui est conseillée. Le port du masque peut toutefois être rendu obligatoire soit par arrêté préfectoral soit par décision de l'exploitant ou l'organisateur.
Espace public (y compris plages, plan d'eau et lacs)	Pas de port du masque obligatoire. Le préfet de département peut, par arrêté, le rendre obligatoire si nécessaire.
<small>La mise en place d'un cahier de rappel s'impose dans les ERP de type X. Il permet de mettre en œuvre le « contact tracing » lorsque l'établissement a été fréquenté par une personne contaminée. Il peut être numérique en utilisant l'application TousAntiCovid (signal). Toutes les informations sont disponibles ici : https://qr.covid.tousanticovid.gouv.fr/</small>	
PRATIQUES DE LOISIR ET DE COMPÉTITION	
Haut niveau* et professionnel * athlètes inscrits sur les listes ministérielles Elite, Sénior, Relève	Obligation du Pass sanitaire pour les sportifs qui pratiquent dans les ERP intérieurs (ERP X) et de plein air (ERP PA). Exemption pour les compétitions et manifestations sportives (en dehors des ERP) soumises à une procédure de déclaration ou d'autorisation.
Mineurs	Exemption de Pass Sanitaire jusqu'au 30/09 quel que soit le lieu de pratique (ERP X, ERP PA, espace public) Pas de limitation de participants (sauf arrêté préfectoral) quel que soit le lieu de pratique (ERP X, ERP PA, espace public) Toutes pratiques autorisées
Majeurs	Obligation de Pass Sanitaire quel que soit le lieu de pratique (ERP X, ERP PA, espace public) sauf pour les activités non soumises à déclaration ou autorisation préfectorale organisées dans l'espace public. Pas de limitation de participants (sauf arrêté préfectoral) quel que soit le lieu de pratique (ERP X, ERP PA, espace public) Toutes pratiques autorisées
SPORT SCOLAIRE, UNIVERSITAIRE ET FORMATION PROFESSIONNELLE	
Mineurs et majeurs	Exemption du Pass Sanitaire quel que soit le lieu de pratique (ERP X, ERP PA, espace public) Toutes pratiques autorisées
BÉNÉVOLES ET SALARIÉS ACCUEILLANT DU PUBLIC DANS LES ERP ET LES ÉVÉNEMENTS CONCERNÉS	
Mineurs et majeurs	Exemption du Pass Sanitaire jusqu'au 30 août 2021 puis application au-delà

Pour mettre en œuvre le Pass Sanitaire : <https://www.gouvernement.fr/pass-sanitaire-toutes-les-reponses-a-vores-questions>



POUR SE TENIR INFORMÉ

La FFEPGV publie plusieurs fois par mois, les « Infos Juridiques Club ». Cette publication vous permet d'avoir une information précise de l'actualité juridique applicable aux clubs sportifs EPGV. Elle est adressée par la Fédération à tous les comités Départementaux, ceux-ci l'adressent à tous les clubs EPGV de leur territoire. Vous pouvez également retrouver cette publication sur l'espace membre du site internet fédéral www.ffepgv.fr.

Références : www.gouvernement.fr - Rubrique Covid 19

www.sports.gouv.fr

Décret n°2021-1059 du 7 août 2021 modifiant le décret n° 2021-699 du 1^{er} juin 2021 prescrivant les mesures générales nécessaires à la gestion de la sortie de crise sanitaire

À LA RENTRÉE, JE ME REPRENDS EN MAIN !

Activité physique, gestion du stress, sommeil et alimentation, c'est la combinaison gagnante pour une bonne santé globale. Voici les clés pour vous reprendre en main.

S'inscrire à un club GV pour continuer de pratiquer une activité physique régulièrement, c'est bien. Le faire en ayant une alimentation équilibrée, en soignant son sommeil, et en gérant mieux son stress, c'est encore mieux ! Étroitement liés, ces quatre facteurs sont les clés d'une bonne santé générale. Pour Emily Martineau, cadre technique à la direction technique nationale (DTN) de la FFEPGV, la rentrée est l'occasion de balayer les idées reçues, les mauvaises habitudes, et de partir sur des bonnes bases. « Aujourd'hui, notre mode de vie, le stress au travail ou lié à la crise sanitaire, la vitesse avec laquelle nous évoluons et le besoin que nous avons de progresser, bref, tous les perturbateurs existants autour de nous et que nous subissons quotidiennement, font que nous devenons des êtres de plus en plus sensibles. Pour résister et rester en bonne santé, nous devons nous chouchouter non seulement en pratiquant une activité physique régulière, mais aussi en complétant cette

pratique avec d'autres armes que nous n'utilisons pas ou pas assez : l'alimentation, le sommeil et la gestion du stress. »

GÉREZ LE STRESS

L'être humain repose sur trois piliers fondamentaux : les muscles, la respiration et les émotions. Même si ces trois curseurs fonctionnent de manière autonome, ils sont interdépendants. Dès que nous en bougeons un, les deux autres suivent. Ainsi, lorsque nous subissons un stress, une angoisse, une peur, cela nous perturbe et provoque des changements de rythmes cardiaque et respiratoire. Bien évidemment, chaque individu réagit différemment. Toutefois, de manière générale, plus nous ressentons une émotion forte, plus notre respiration se modifie. Elle devient petite, irrégulière, rapide et thoracique, voire scapulaire. Pour regagner une paix intérieure, c'est à nous d'agir sur la fréquence cardiaque et sur l'amplitude de notre respiration. Inspirée des techniques de relaxation, la cohérence cardiaque apprend à contrôler progressivement les battements du cœur par la respiration.

« À faire deux ou trois fois par jour, cet exercice de respiration, qui consiste à effectuer 6 respirations par minute pendant 5 minutes, est une arme redoutable contre le stress. Il a des effets immédiats prouvés physiologiquement, précise Emily Martineau. Quatre heures après, on observe une baisse du niveau de cortisol (hormone du stress), une augmentation de la DHEA (hormone réputée pour ses effets anti-âge), de la cytosine (hormone de l'amour et donc du bien-être) et des Igs salivaires (protéines du système immunitaire) ; on note aussi une amélioration de la mémoire, de la concentration, de la communication et de la coordination ; une action positive sur les émotions, la dépression, les angoisses via les neurotransmetteurs. Après une dizaine de jours, à raison de 3 séances par jour, on remarque une meilleure récupération et une tolérance à la douleur ; une diminution de l'hypertension artérielle, des accidents cardiovasculaires et des AVC ; une réduction du taux de sucre dans le sang (diabète) ; une amélioration de la maladie inflammatoire. Et quand on sait que l'activité physique peut augmenter légèrement l'état inflammatoire du corps, la cohérence cardiaque est LE médicament du siècle. »

Ce recentrage émotionnel induit par la respiration rétablit l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique (prépare l'organisme à l'action) et parasympathique (correspond à une réponse de relaxation), favorisant la récupération et le sommeil.

DORMIR SUFFISAMMENT POUR MIEUX RÉCUPÉRER

« Un sommeil récupérateur, c'est ce qui permet au corps de se régénérer, poursuit la CTN. On peut pratiquer toute l'activité physique du monde, manger des légumes, lutter contre le stress..., si on ne dort pas, on meurt. » Les heures passées sous la couette sont aussi essentielles que



manger et boire. Mais bien dormir n'est pas un moment de tout repos. Alors que vous vous laissez aller dans les bras de Morphée, l'organisme se réveille. Hormones ou cellules compensent, réparent les dégâts causés dans la journée. Nous récupérons ainsi d'abord sur le plan physique, puis mental. « Si l'activité physique engendre une fatigue saine, elle peut aussi exciter avant de dormir, prévient Emily. Grâce à la cohérence cardiaque, on va pouvoir dormir paisiblement ». Difficultés d'endormissement, insomnies, réveils nocturnes, cauchemars, sommeil non réparateur, stress..., il n'existe pas un trouble, mais souvent plusieurs troubles du sommeil. Or, mal dormir peut avoir de nombreuses conséquences sur la santé : risques liés à la somnolence (voiture, travail), impacts sur la vigilance et à plus long terme, prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, baisses de performance, difficultés relationnelles... Comme aime le rappeler Emily Martineau, c'est le sommeil avant minuit qui compte !

Il faut donc optimiser ses temps de sommeil et de récupération. Certes, nous avons tous notre propre horloge interne et il

faut en connaître les cycles. De manière générale, allez-vous coucher quand vous sentez l'endormissement vous gagner. Lutter contre vous ferait sauter un cycle de sommeil. Or un cycle de sommeil peut durer 45 à 90 minutes. Suivez aussi certaines règles :

- Passé 16h, évitez les excitants tels que le café, thé, vitamine C, coca, cigarettes et surtout l'alcool.
- Bannissez les repas du soir trop copieux et trop tardifs. La digestion gêne et retarde l'endormissement. Quant aux dîners insuffisants, ils peuvent être la cause d'un réveil en pleine nuit.
- Ne buvez pas une grande quantité de tisane avant de dormir, vous allez être réveillé par une envie d'uriner pendant la nuit. Boire oui, mais pas trop.
- Éteignez vos écrans, tablettes, ordinateurs, téléphones portables une heure avant de vous endormir, même la télévision.
- Provoquez l'endormissement par un bon livre ou une séance de méditation.
- Évitez toute lumière dans la chambre. Si vous ouvrez l'œil la nuit, sans vous en rendre compte, la rétine va la capter et réveiller tous vos systèmes hormonaux. Ceci va donc perturber le sommeil de qualité.

MANGEZ ÉQUILIBRÉ POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Les bénéfices d'une activité physique passent aussi par l'assiette. La rentrée est l'occasion de balayer certaines idées reçues, comme celle du petit déjeuner idéal composé de deux tartines beurrées, du jus de fruits industriel plein de sucre, ou encore des céréales dans du lait... Pour Emily Martineau, « la priorité n°1 du petit déjeuner-santé c'est de boire un thé vert. Riche en antioxydants, il permet de lutter contre les inflammations du corps, les radicaux libres. Viennent ensuite les protéines, qui jouent un rôle essentiel dans la structure de toutes les cellules (jambon blanc, 2 œufs bio avec un 0 ou un 1 sur la coque, etc.), avec un fruit frais et 10 oléagineux ou un demi-avocat pour le bon gras. La priorité n°3 est la source de glucides complets (pain complet ou de seigle, avoine, etc.). Que ce soit pour le déjeuner ou le dîner, les questions à se poser sont : quels légumes vais-je manger ? Crus ou cuits ? Avec quelles protéines ? Quel gras ? Quel glucide ? C'est ainsi qu'il faut réfléchir à ses repas, et non penser à ce que l'on n'a pas le droit de manger. Remplacez les sauces par des épices et des condiments. L'ail est un antiseptique qui aide à prévenir les infections générales, notamment du nez et de la gorge. Parfumez au moins une fois par jour vos plats de curcuma associé avec du poivre noir. C'est un anti-inflammatoire naturel. Quant aux collations du matin et de l'après-midi, hydratez-vous avant tout et prenez un fruit frais de saison. Offrez-vous un morceau de chocolat noir sans amande ni noisette, riche en magnésium. Si aujourd'hui, ces aliments ne vous font pas trop envie, laissez-vous le droit de changer. Le palais s'éduque. Et les bonnes habitudes commencent par-là ! »

Alors, prêt à adopter de nouveaux réflexes au quotidien ?

Animateurs

UNE OFFRE DIVERSIFIÉE POUR VOTRE RENTRÉE

Bien préparer la rentrée c'est proposer à ses adhérents et futurs licenciés une offre de pratiques innovante, mobilisatrice et capable de répondre aux différentes contraintes qui peuvent s'imposer à nous. C'est pourquoi la FFEPGV a déployé une nouvelle offre hybride de séances EPGV. Entendez par là la possibilité pour les licenciés de faire des séances en face à face pédagogique et des séances accessibles à distance en ligne. Côté Club vous détaille ces produits que le club peut proposer.

DES ACTIVITÉS EN LIGNE

Des séances en ligne à distance

- Des séances en live : l'animateur fait sa séance à distance et les licenciés se connectent pour pouvoir le faire en même temps ;
- Des séances en live et en simultanée : l'animateur propose une séance en présentiel à une partie de ses licenciés tout en proposant à une autre partie de les rejoindre à distance. La séance est donc filmée en direct. La semaine d'après vous pouvez inverser les groupes ;

Vidéo explicative :



- Des séances en rediffusion (replay) : l'animateur filme son cours et le rend accessible via une plateforme numérique à l'ensemble de ses licenciés.

Rapprochez-vous de votre COREG pour connaître les formations spécifiques qui vont permettre d'accompagner votre animateur à proposer des séances à distance.



LES PROGRAMMES SPORT SANTÉ CHEZ SOI

C'est le « service plus » pour tous les licenciés qui vont s'inscrire dans un club EPGV.

- Des séances en ligne ;
- Des défis sur 8 semaines accessibles quel que soit le niveau ;
- Des activités variées (renforcement musculaire, endurance, souplesse, ...) à raison de 3 séances par semaine dont une en extérieur ;
- Un encadrement par des animateurs experts ;
- Des contenus enrichis (audioguides, podcasts et webinaires).

Comment accéder aux Programmes ?

Il vous suffit de créer un compte sur le site internet de la fédération <https://ffepgv.fr/programmes-sport-sante-chez-soi>.

La création du compte se fait en 3 clics, en renseignant les informations dans l'espace « Première connexion ».

Les Programmes sont réservés dans leur intégralité (soit les 8 semaines) aux licenciés FFEPGV qui ont une licence en cours de validité. Cependant une offre d'essai permet de tester dès à présent les 9 premières séances du programme Bien-être sans licence FFEPGV.

Afin de vous permettre de mieux appréhender ces nouveaux Programmes, échanger et répondre à vos questions, nous vous invitons à vous rapprocher de votre CoDep qui sera votre interlocuteur clé sur le sujet. La fédération a également mis à votre disposition un certain nombre d'outils disponibles dans la « Boîte à Outils Club » :

- Un guide d'accompagnement avec un kit de communication vous donnant des outils clé en main pour vous accompagner dans la communication des Programmes ;
- Des tutoriels pour aider vos licenciés à la création de leur compte et accéder aux Programmes ;
- Une page dédiée sur le portail pour obtenir toutes les informations sur les Programmes : <https://ffepgv.fr/programmes-sport-sante-chez-soi> ;
- Des articles sur ce sujet dans le Côté Club paru en janvier et en mars.



OBJECTIFS

- Permettre aux licenciés de pouvoir suivre les séances quelles que soient les conditions sanitaires de la rentrée.
- Anticiper des éventuelles problématiques de jauges au moment de la rentrée dans les lieux de pratique (salle des fêtes, gymnases...etc).
- Permettre à l'animateur de continuer à travailler quelles que soient les conditions de reprises des activités.



AVANTAGES

Pour les clubs :

- Proximité : garder le contact avec vos adhérents.
- Justifier la cotisation : multiplier les modalités d'accès à la pratique pour assurer une continuité d'activité tout au long de la saison, afin de justifier le prix de l'adhésion.
- Offre innovante et mobilisatrice : proposer une offre complémentaire plus agile et plus flexible permettant de maintenir une activité régulière et de garder les licenciés investis et engagés.
- Anticiper la reprise : anticiper le nombre de place dans les séances.

Pour les licenciés :

- Lien social : permettre aux licenciés de retrouver leur groupe et leur animateur.
- Continuité des cours : assurer une continuité des séances pour tous les licenciés et ce, quelles que soient les conditions sanitaires.
- Proximité : maintenir une activité de proximité.



OBJECTIFS

Permettre à tous les clubs EPGV de proposer une offre de pratique hybride accessible à tous licenciés EPGV. Cette offre vient compléter l'offre en face à face pédagogique et les séances en distanciel faites par l'animateur quand cela est proposé.



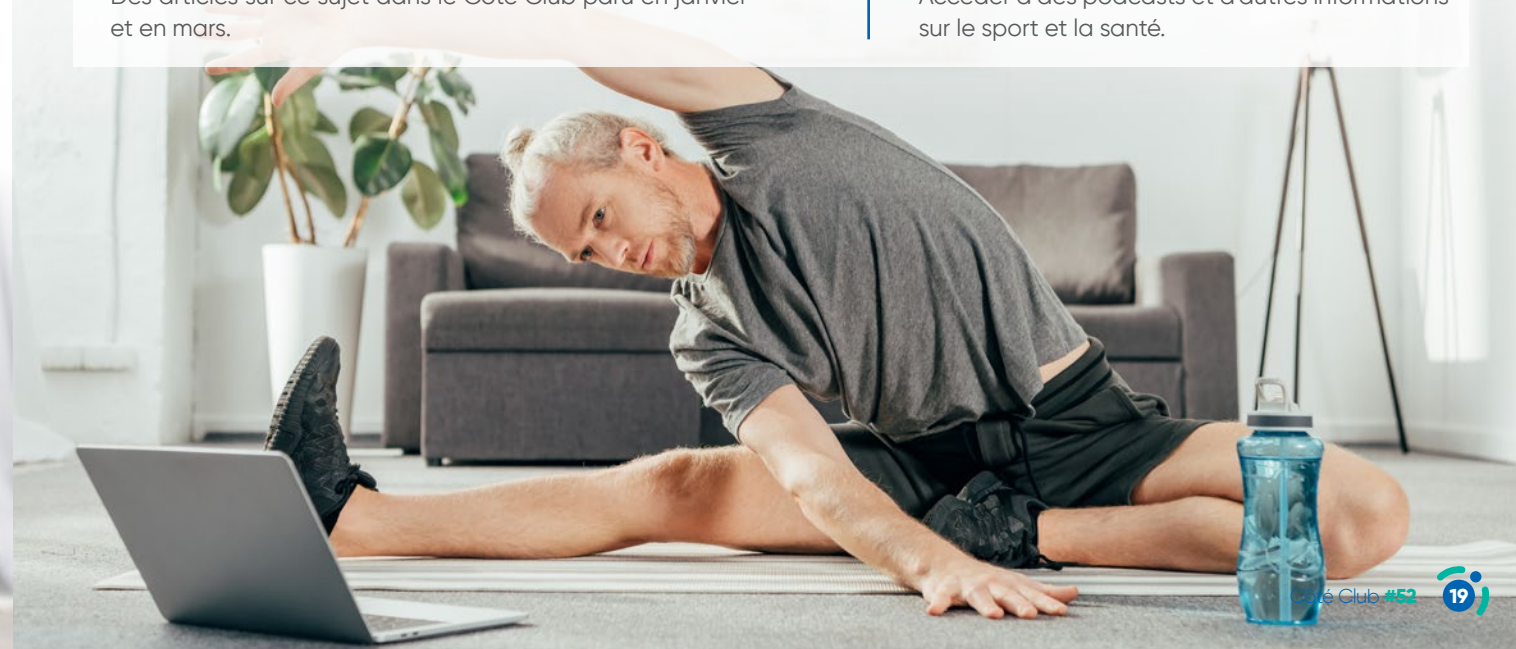
AVANTAGES

Pour les clubs :

- Compléter l'offre de pratique du club par des programmes que le licencié peut faire quand il veut et où il veut et qui sont gratuits pour le club
- Proposer un maintien de l'activité physique chaque semaine et tout au long de l'année sportive quand le club ne propose pas des séances à distance ou en face à face.
- Faire découvrir aux licenciés de nouvelles activités que le club ne propose pas.
- Enrichir la proposition du club par une offre innovante et agile qui permet de recruter de nouveaux licenciés.

Pour les licenciés :

- Pouvoir maintenir une activité même quand il ne peut pas se rendre à la séance.
- Pouvoir maintenir une activité même pendant les périodes de fermeture du club (vacances).
- Découvrir de nouvelles activités que le club ne propose pas.
- Accéder à des podcasts et d'autres informations sur le sport et la santé.





LE FACE À FACE PÉDAGOGIQUE : TOUS DEHORS !

Des séances en extérieur : une opportunité que tous les clubs EPGV peuvent saisir.

« Les activités extérieures deviennent incontournables pour augmenter le nombre de pratiquants ». Voici l'une des phrases de synthèse des éléments diagnostics du baromètre national des pratiques de 2018. Au-delà des chiffres qui montrent que l'extérieur et particulièrement les activités pédestres représentent les activités le plus plébiscitées par les pratiquants ou futurs pratiquants d'activité physique en France, les séances en extérieur sont à privilégier pour cette nouvelle rentrée. En effet nous risquons de nous retrouver, en septembre face à une situation où nous serons à nouveau contraints de suivre des protocoles sanitaires risquant d'impacter le nombre de personnes susceptibles de pratiquer un cours en salle. L'expérience de la saison 20-21 nous a montré que les activités proposées en extérieur ont été moins impactées. La FFEPGV encourage donc chaque club EPGV à proposer une ou plusieurs séances en extérieur pour cette nouvelle saison.

QUE PROPOSER ?

- Des séances de salle en extérieur
- Des séances spécifiques intitulé séances « plein air »
- Des séances de Bungy-Pump
- Des séances de Marche Active
- Des séances de Marche Nordique
- Des séances de course à pied
- Des séances de randonnées pédestres
- Des séances de marche aquatique ou longue côte (prendre contact avec la Direction Technique nationale pour les conditions d'enseignement)

Accompagner l'animateur pour ouvrir des cours en extérieur

- Pour des séances ponctuelles :
 - Appuyez-vous sur le guide « Tous dehors avec l'EPGV », disponible dans la « Boîte à Outils Club sur le site fédéral », dans lequel les animateurs EPGV pourront trouver des ressources pédagogiques leur permettant d'animer ponctuellement des séances en toute sécurité.
- Pour des séances à l'année :
 - Des formations spécifiques sont proposées par tous les Comités Régionaux. Elles permettent aux animateurs d'ouvrir en toute sécurité des séances de Marche Nordique, Marche active, Bungy-Pump, course à pied, randonnées tout au long de l'année ou sous forme de programme de 12 semaines.
 - Rapprochez-vous de votre COREG pour connaître le programme des formations.



OBJECTIFS

Assurer une continuité des séances et recruter de nouveaux licenciés.



AVANTAGES

Pour les clubs :

- L'espace à l'accès public est libre et ne nécessite pas d'autorisation.
- Permettre aux licenciés de pouvoir suivre les séances en cas d'éventuelles problématiques de jauges au moment des réouvertures (salle des fêtes, gymnases...etc).
- Permettre à l'animateur de continuer à travailler en cas de fermeture des salles.
- Recruter de nouveaux animateurs.
- Recruter de nouveaux licenciés.

Pour les licenciés :

- Découvrir de nouvelles activités.
- Continuer à pratiquer régulièrement si les séances en salle n'étaient pas accessibles de manière régulière.

Animateurs

« EN PLEINE FORME » : QUELLE ACTIVITÉ POUR MA RENTRÉE ?



C'est la rentrée ! Quelle activité physique m'est la plus adaptée ? Pour pouvoir choisir, certains éléments sont à prendre en considération. Posez-vous les bonnes questions !

N'Y ALLEZ PAS À L'INSTINCT

Ne foncez pas tête baissée dans la première activité physique qui vous vient à l'esprit. Si la clé pour s'inscrire dans la durée nécessite de prendre en considération ses envies, celle de la réussite réside dans la connaissance de ses points forts et de ses points faibles. Un état des lieux se veut un bon point de départ dans l'élaboration d'un plan de remise en forme. Si la discipline choisie ne correspond pas à vos attentes et à votre plaisir, il y a de fortes chances que vous vous découragiez. Pour faire le bon choix, auto-évaluez-vous et n'oubliez pas d'aller passer un petit test d'aptitude physique chez votre médecin avant de reprendre si vous avez cessé l'activité physique depuis quelques mois

ESSOUFFLÉ AU MOINDRE EFFORT ?

Le moindre effort fait grimper vos pulsations, votre cœur s'emballer, et vous finissez vite à bout de souffle. Mettez-vous aux activités dites d'endurance : marche, marche active, marche nordique sport-santé, randonnée, longue-côte, natation, footing, running, ou encore des cours d'aérobic, de step, de LIA et bien d'autres

activités chorégraphiées. L'endurance est la base de tout entraînement pour obtenir et améliorer progressivement votre condition physique et repousser le seuil de fatigue.

DES KILOS EN TROP ?

Le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) indique la catégorie à laquelle on appartient : maigre, normal, en surcharge pondérale ou obèse. Plus l'IMC est élevé (au-dessus de 25) plus le risque cardiovasculaire augmente. Mettez sur les activités d'endurance, citées juste au-dessus. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce ne sont pas les exercices intenses et brefs qui brûlent les graisses mais ceux aux efforts modérés et prolongés. Lancez-vous aussi dans le cardio-training. Pensez aussi aux cours de Gym cardio, Cardio boxing, Boxing Energy®, Step Energy®, corde à sauter, ou le programme de cross training sport santé. Le travail en fractionné ou interval-training, booste le métabolisme de base. Vous continuez à brûler des calories plusieurs heures après la séance.

ÊTES-VOUS ASSEZ TONIQUE ?

Pour développer ou préserver vos muscles,



Clarisse Nénard

et même éviter les chutes, entretenir sa musculature est essentiel dans la vie de tous les jours, à tout âge. Nul besoin de soulever de la fonte quotidiennement ! Musclez-vous en finesse avec des séances de : renforcement musculaire, Pilates, Gym aquatique, gym poussette, fitness, Fit Ball®, Fit'Work...

VOS ARTICULATIONS SONT GRIPPÉES ?

Certes, avec le temps et par manque d'exercice, nous nous rouillons. Mais, il est toujours possible d'améliorer ce potentiel ou de regagner cette souplesse perdue. Nombreuses sont les activités qui permettent de garder des articulations jeunes et souples, de relâcher les tensions et d'assouplir l'ensemble du corps : Stretching, yoga, qi gong, tai chi, capoeira, danse, etc.

AVEZ-VOUS LE SENS DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA COORDINATION ?

La coordination entre le système nerveux et les muscles est essentielle pour une bonne motricité. Les messages envoyés au cerveau, en provenance des yeux, des oreilles, des membres provoquent le mouvement et l'ajustement des différentes parties du corps selon les situations rencontrées. Pour garder bon pied, bon œil, optez pour la danse, les ateliers « Bien vieillir/Bien vieillir Équilibre », « L'équilibre où en êtes-vous ? », « Gymémoire », « Senior Bien vieillir », etc.

Au service des clubs

« DÉSOLÉ, L'ÉTÉ J'AI GV »

Depuis la reprise des séances le 9 juin dernier, partout en France les clubs ont repris le chemin de la salle. Certains ont même poussé la joie de se retrouver pendant l'été en proposant des séances d'activité physique proposées par les clubs et comités EPGV sur les lieux de vacances des Français. Petit tour de France de ces moments de plaisir et de bien-être retrouvés.

Diaporama à retrouver dans la version enrichie



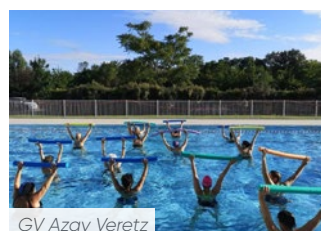
Association Joies et Loisirs



Codep EPGV 14



Codep EPGV 14



GV Azay Veretz



GV Cheminot Club



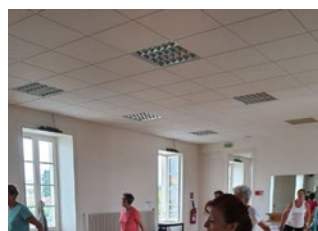
GV Cheminot Club



Gym Azay Veretz



GV de clichy



GV de Pont l'Abbé



GV des Rougères



GV Plaisir



GV Saint Agnant



Codep Charente GV Marans



Gym d'été Bernières



Gym d'été Bernières



Paris Sport Dimanche



GymV Barbazan-Debat

GÉVÉDIT un service + EPGV

LE NOUVEAU CATALOGUE

Saison 2021-2022 est disponible et vous a été adressé. Vous ne l'avez pas encore reçu !

Vous pouvez le consulter en version dématérialisée sur le site de la FFEPGV dans la rubrique Partenaire – partenaire officiel.



PACKS MATÉRIEL INDIVIDUELS

Pour une pratique en toute sécurité
Proposez une commande groupée à vos adhérents
à découvrir en page 88, 89 de votre catalogue



PRODUITS PROTECTION ANTI-COVID

En cette rentrée encore perturbée par le contexte sanitaire lié à la COVID 19, ne négligez pas les mesures barrières et la protection de toutes et tous.

Retrouvez tous les produits protection anti-covid : masques, gel ou solution hydroalcoolique, désinfectants.
en page 20 et 21 de votre catalogue Gévédit saison 2021-2022.



BÂTONS DE MARCHÉ NORDIQUE FFEPGV

Découvrez les tous nouveaux bâtons FFEPGV en page 136 de votre nouveau catalogue

20% carbone 23,95€
40% carbone 29,95€
60% carbone 36,95€
Télescopiques 60% carbone 49,90€



Mais également toute la gamme marche nordique GTECH-GUIDETTI à prix partenariat et de



FABRICATION FRANÇAISE



Bénéficiez et profitez des chèques cadeaux rentrée** et déduisez jusqu'à 100 € sur votre commande, avant le 31 octobre 2021.



PARTENARIATS

PRÉPAREZ VOS PLAYLISTS, COMMANDEZ ET TÉLÉCHARGEZ VOS MUSIQUES sur www.moveonmix.com et bénéficiez d'une remise EPGV de



DÉCOUVREZ AUSSI [AQUAFIT bag](http://www.aquafitbag.com)



Un sac rempli d'eau et d'air, qui révolutionne la pratique du sport !

COMMANDEZ par téléphone au 02 41 44 19 76
www.gevedit.fr

GÉVÉDIT - ZA Grand Maison - 120 rue Louis Pasteur - 49800 TRÉLAZÉ
Courriel : contact@gevedit.fr



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

Création : GÉVÉDIT - Validité des prix jusqu'au 31/10/2021 - SARL de la FFEPGV - RCS PARIS : 1979 B 07806 N° SIRET : 950 023 580 00034 - N° TVA : FR 68 950 023 580 - AP 19

VOTRE ACTIVITÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ



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

www.groupama.fr/assurance-associations



Groupama

ASSUREUR OFFICIEL