

côté club

DIRIGEANTS &
ANIMATEURS



Actualités fédérales

Reçu fiscal :
toutes les infos

Dossier spécial

Ils se sont affiliés
il y a 50 ans

RSE

Et si l'on courait
plus écolo ?

#56

MAI/JUIN 2022



Fédération Française
EPGV



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 "

Un an a passé. Nous étions le 9 avril 2021, date à laquelle j'ai eu l'immense privilège et responsabilité d'être élue Présidente de la FFEPGV. Depuis ce jour, avec une nouvelle équipe d'élus du Codir, mais aussi avec un nouveau directeur technique national et une nouvelle directrice générale, nous n'avons eu de cesse de gérer les urgences imposées par la crise sanitaire, de préparer la rentrée 2021-22 dans les meilleures conditions, de regagner nos licenciés perdus et de fidéliser les autres, d'engager un Tour de France de la concertation avec l'ensemble des structures pour bâtir un projet fédéral consensuel à présenter à l'Assemblée Générale fédérale d'Arcachon, d'élaborer et de mettre en place de nouvelles idées, de nouvelles actions et de nouveaux outils au service de nos clubs et de nos comités. Mais aussi de penser à la Fédération que nous voulons pour demain, une réflexion qui nous anime au quotidien.

Autant de chantiers dans lesquels vous et nous nous sommes engagés de front avec détermination, énergie, passion et convictions. Des mots forts et loin d'être galvaudés lorsque l'on voit le formidable élan provoqué sur le terrain depuis mi-janvier, à l'occasion de la célébration des 50 ans du nom de la FFEPGV et dont le magazine fait largement écho aujourd'hui dans ses pages.

Des clubs aux comités en passant par le siège fédéral, dirigeants, animateurs, licenciés, bénévoles, salariés, élus du Codir, vous avez été des centaines à participer à nos opérations de communication sur les réseaux sociaux fédéraux visant à vous rendre hommage et à vous remercier de votre implication au quotidien : vidéos d'anniversaire, selfies, visuels commémoratifs...

Ce n'est pas terminé puisque nous poursuivons cette mise en avant, dans ce numéro de Côté Club, avec la liste des 83 clubs qui, eux-aussi, peuvent s'enorgueillir cette année de fêter les 50 ans de leur première affiliation à la FFEPGV. 50 ans de fidélité que, ces associations célébreront fièrement partout en France, tout au long de l'année.

Vos témoignages d'encouragement, de fidélité et de fierté d'appartenance à ce réseau aux valeurs fortes, recueillis au fil de ces opérations du cinquantenaire, ainsi que votre courage à surmonter les épreuves depuis plus de deux ans maintenant, nous disent que nous sommes, tous ensemble, sur le bon chemin. Il est sans doute encore semé de quelques obstacles ou ralentissements. Mais les licenciés reviennent et nous confortent dans le travail entrepris depuis une année.

Je vous souhaite une belle fin de saison et de bien préparer la prochaine qui sera, nous le souhaitons toutes et tous avec les membres du Codir, celle du renouveau et des succès retrouvés.

Marilyne Colombo
Présidente de la FFEPGV

CÔTÉ CLUB #56 MAI/ JUIN 2022

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 :
Emilie Cailleau, Clarisse Nénard, Vincent Rousselet-Blanc
Ont participé à ce numéro :
Amaury Bargibant

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

Conception et réalisation :
Agence Comquest

CPPAP n° 0624 G 91396
Dépôt légal : n°56, mai/juin 2022 - ISSN : 2258-062X

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



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. Reçu fiscal : tout ce qu'il faut savoir
7. Vos questions, nos réponses
8. Votre communication à portée de clics



Actualités Clubs

9. Les Sanflorains bravent le froid contre le cancer
9. En marche pour tisser des liens
10. Praticquants seniors : qui êtes-vous ?



Tendances

Dossier Spécial

12. 50 ans de fidélité à la FFEPGV

Sport-Santé

18. Activité physique et alimentation : des alliés de poids
20. RSE - Et si l'on courait plus écolo ?



Animateurs

22. A chaque faiblesse son activité physique
24. Entraînement fractionné : pourquoi et comment se lancer

Actualités fédérales

REÇU FISCAL : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

Comme annoncé au mois de novembre dernier, l'administration fiscale nous accorde désormais le droit de délivrer des reçus fiscaux à nos licenciés au titre de la saison 2021. Côté Club et le service informatique de la fédération font le point complet et pratique sur le sujet.

UNE DÉDUCTION D'IMPÔT

Concrètement, chaque licencié EPGV aura la faculté de déduire de ses impôts sur le revenu 66 % du coût de sa licence, (déduction faite du coup de l'assurance). Les reçus fiscaux de l'année fiscale 2021 ont été envoyés par mail à tous les licenciés dont la licence a été validée par son Comité Départemental avant le 31 décembre 2021. Pour les licences délivrées à compter du 1^{er} janvier 2022, les reçus seront délivrés pour l'année fiscale 2022.

Le licencié aura également la possibilité de télécharger son reçu sur l'espace membres du portail fédéral et les clubs et comités auront accès aux reçus fiscaux de leurs licenciés sur un espace dédié du portail fédéral.

Vous êtes licencié EPGV ?

Entrez votre numéro de licence ci-dessous pour accéder à tous les services en ligne

Votre numéro de licence

N° de licence sur 8 chiffres

Valider

Besoin d'aide ? Trouver mon numéro de licence

Pas encore licencié EPGV ?

Trouvez un club près de chez vous

Accéder au moteur de recherche de club

COMMENT TÉLÉCHARGER SON REÇU FISCAL

Tous les reçus fiscaux pour l'année 2021 ont été envoyés, aux licenciés éligibles, par email le 8 avril 2022.

Les adhérents peuvent également télécharger leurs reçus dans leur espace membre sur le portail fédéral www.ffepgv.fr. Chaque reçu fiscal reste disponible dans l'espace membre du portail fédéral pour une durée de 4 ans.

Historique des reçus fiscaux

Retour

Actions groupées ▼ Appliquer Réinitialiser

Région	Département	Club	Licence	Bénéficiaire	Date	Année	État	
<input type="checkbox"/>	Rechercher	Rechercher	Rechercher	<input type="text"/>				
<input type="checkbox"/>	1000	0000	00000000	00000000000000000000	12/11/2021	2021	Envoyé Télécharger	
<input type="checkbox"/>	Région	Département	Club	Licence	Bénéficiaire	Date	Année	État

Actions groupées ▼ Appliquer Réinitialiser

1- Vous avez déjà un compte, cliquez sur « Connexion » en haut à droite

2- vous n'avez pas encore de compte, cliquez sur « S'inscrire »

Un tutoriel est disponible pour vous aider en cas de besoin : [Se connecter au Portail Fédéral](#)

Si ce n'est pas déjà fait, entrez votre numéro de licence dans le bloc de droite dans le champ indiqué ci-dessous. Si vous ne connaissez pas votre numéro de licence, cliquez sur « Trouver mon numéro de licence » et laissez-vous guider par l'assistant.

Une fois votre numéro de licence entré, cliquez sur le bouton « Reçu fiscal ». Vous accédez alors à la page qui vous permettra de télécharger votre reçu 2021. Attention : les reçus fiscaux de l'année 2022 sont déjà en ligne. Si vous avez pris une licence en 2021 et renouvelé en 2022 ne vous trompez pas de reçu.

Le calcul de la réduction se fait uniquement sur le montant de la licence en excluant les prestations associées, comme l'assurance, et les éventuelles parts départementales et régionales.

Exemple :

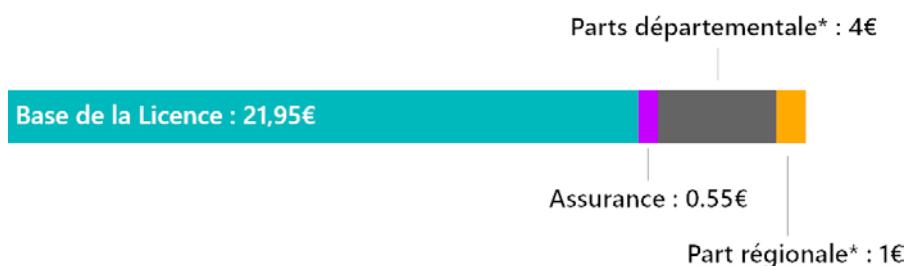
- Vous avez adhéré auprès du club de votre ville pour la somme de 120€* pour l'année.
- Dans ces 120€* il y a une partie reversée à la Fédération, au Comité Régional et au Comité Départemental pour l'acquisition de votre licence pratiquant. Dans notre exemple : 27€50*.
- Dans ces 27€50*, il y a la base de la licence (21€95), l'assurance (0€55), et des parts ajoutées par le Comité Départemental (4€*) et Régional (1€*) EPGV.

Le calcul de la réduction fiscale se fait uniquement sur la base de la licence, soit 21€95.

*ces montants sont différents selon les clubs et les régions

COMPRENDRE MON REÇU FISCAL

Le reçu fiscal vous permet de bénéficier d'une réduction d'impôt de 66% du montant de votre licence FFEPGV.



VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

Depuis l'envoi de vos reçus fiscaux, certains licenciés sont revenus vers nous pour obtenir des informations, des éclaircissements ou des conseils techniques. Nous avons compilé les questions les plus fréquentes auxquelles nous avons dû répondre.



QUESTION

Le licencié n'a pas d'email personnel ou n'a pas Internet. C'est l'email du club qui est utilisé dans sa fiche d'adhérent. Je suis dirigeant d'un club et je souhaite récupérer les reçus fiscaux des membres de mon club. Comment faire ?

RÉPONSE

Comme pour la licence, son reçu fiscal est envoyé sur l'email indiqué sur sa fiche d'adhérent, donc l'email du club. Son reçu fiscal peut être téléchargé par le responsable de son club (licence Dirigeant) en se connectant au Portail fédéral et en cliquant sur l'icône Reçus fiscaux de l'Espace Dirigeant, ou par le CoDep à partir de l'Espace Structure.

Tutoriels :

[DIRIGEANT de CLUB : Où télécharger les Reçus Fiscaux sur le Portail fédéral : FFEPGV \(freshdesk.com\)](#)

[COMITE et FFEPGV : Où télécharger les Reçus Fiscaux sur le Portail fédéral : FFEPGV \(freshdesk.com\)](#)

QUESTION

Est-ce que cette réduction d'impôt n'est valable que cette année ou l'était-elle les années précédentes ?

RÉPONSE

Les reçus fiscaux sont disponibles à partir de l'année fiscale 2021

QUESTION

Les données qui figurent sur mon reçu fiscal sont erronées, comment les modifier ?

RÉPONSE

Le reçu fiscal reprend les données qui sont dans votre fiche d'adhérent. Votre responsable de club ou votre Comité départemental peuvent modifier ses données. Lorsque vous téléchargerez à nouveau votre reçu fiscal à partir de votre Espace Personnel dans le Portail fédéral, le reçu sera mis à jour.

QUESTION

Par erreur j'ai supprimé le mail pour le reçu fiscal. Comment le récupérer ?

RÉPONSE

En allant sur le portail fédéral et en vous connectant à votre Espace Personnel.

Tutoriels :

[ADHERENT : Où télécharger le Reçu Fiscal sur le Portail fédéral : FFEPGV \(freshdesk.com\)](#)

QUESTION

Un grand nombre de licenciés ont dans leur fiche d'adhérent l'adresse mail du club. Comment récupérer les reçus pour les donner à ses licenciés ?

RÉPONSE

Les reçus fiscaux des personnes qui ont l'adresse du club, ont tous été envoyés à cette adresse (comme les licences). C'est dans les mails reçus par le club que vous trouverez les reçus.

Il se peut que le club n'ait apparemment reçu qu'un mail. Dans ce cas, il faut lire tout le mail, car certains fournisseurs d'email rassemble en un seul mail tous les emails arrivés ensemble avec le même objet.

QUESTION

Je n'ai pas reçu mon reçu fiscal alors que ma licence a été validée en décembre. Pouvez-vous me renvoyer un reçu ?

RÉPONSE

Nous ne renvoyons pas les reçus fiscaux. Si vous et votre mari avez le même email, l'email avec son reçu fiscal a probablement été mis à la suite de l'email qui contenait le vôtre.

S'il a un email différent du vôtre, il peut se connecter à son Espace Personnel sur le portail fédéral et le télécharger.

[ADHERENT : Où télécharger le Reçu Fiscal sur le Portail fédéral : FFEPGV \(freshdesk.com\)](#)

Sinon, vous pouvez demander à votre club de vous l'envoyer.

Actualités fédérales

VOTRE COMMUNICATION À PORTÉE DE CLICS

Alors que la Fédération prépare le bon de commande 2022-2023 de la coopérative de développement, qui propose à l'ensemble des clubs, selon un système de points, une large gamme d'outils de promotion (affiches, flyers, autocollants, objets...), Côté Club revient sur les espaces privilégiés hébergeant ces mêmes outils mis gratuitement à votre disposition en téléchargement. L'occasion de commencer à préparer la rentrée et, pour d'autres, de découvrir le site ffepgv.fr



CONNECTEZ-VOUS !

Pour accéder aux outils de communication proposés gratuitement en téléchargement aux clubs et aux comités, rendez-vous sur le site www.ffepgv.fr. Connectez-vous l'aide d'une adresse mail (identifiant) et d'un mot de passe. Vous arriverez alors sur votre espace «membre», dans lequel il vous sera demandé d'associer votre numéro de licence à votre inscription. Si vous n'êtes pas encore inscrit alors cliquez sur « s'inscrire » et suivez les étapes indiquées. Vous bénéficierez ainsi d'un espace «membre», «dirigeant», «structure»... Chaque espace, en fonction du statut de votre licence, vous proposera des sous-espaces où sont abrités les documents que vous recherchez. Les deux qui nous intéresseront ici sont la Boîte à outils et la Gestion documentaire.

LA BOÎTE À OUTILS

Conçue pour les clubs et les comités, la [Boîte à outils](#) regroupe l'ensemble des outils promotionnels de la Fédération à télécharger et à personnaliser.

Dans l'onglet « **Boîte à outils Clubs** » vous trouverez tout le nécessaire pour communiquer :

- **Flyers, affiches, logos, plaquette de présentation fédérale**, Pour faire la

promotion de vos univers de pratiques et publics, naviguez dans les 9 catégories proposées : Communication générique, Zen, Oxygène, Energy, Danse, Silver/senior, APA, Enfant, Inclusion sportive.

- **Kits de communication** pour vous accompagner dans la mise en œuvre de certaines campagnes (« Tous Dehors ») et programmes d'activité (Programmes Sport Santé Chez Soi).
- **Visuels de campagnes ponctuelles** pour répondre aux temps forts qui rythment l'année (Octobre rose, Movember, ...)

La **Boîte à outils « Comités »** propose de plus des outils de communication «formation» associés aux pratiques : flyers formation marche nordique, Pilates, yoga, oxygène...

Cet espace met enfin à votre disposition une **Médiathèque** dans laquelle vous pourrez télécharger des photos par univers afin d'agrémenter vos supports de communication.

LA GESTION DOCUMENTAIRE

Comme son nom l'indique, la « Gestion Documentaire » abrite une multitude de documents classés par genre et rubriques. Vous y trouverez tout ce qu'il faut pour vous informer (Info Juridiques, PSF, Vie

Institutionnelle, Crise sanitaire...), pour gérer votre structure (Vie Associative, I-Réseau), ou votre métier (Fiches animateurs) ou encore vos formations, ainsi que l'ensemble des numéros du magazine « Côté Club » (Publications).

En ce qui concerne la **Communication**, le dossier du même nom abrite d'innombrables outils. Vous retrouverez par exemple l'ensemble des logos, signes et pictos fédéraux dans le sous-dossier « Charte graphique FFEPGV » et pour chaque univers de pratiques et de publics dans le sous-dossier « Charte Graphique Vitafédé ». Vous pourrez aussi y télécharger des outils de bureautique (masque PowerPoint, papier à en-tête, arrière-plan pour Teams, habillage Facebook...) ou des « tutos » vous expliquant comment « insérer un logo PNG dans un document » ou comment « utiliser les couleurs de la charte graphique ».

Le dossier « Communication » abrite également la plaquette de présentation fédérale utile pour vous présenter à des partenaires et des vidéos, mais aussi le Bon de Commande de la Coopérative de Développement.

Bref, de quoi enrichir et magnifier votre communication toute l'année.

Vincent Rousselet-Blanc

Actualités clubs

LES SANFLORAINS BRAVENT LE FROID CONTRE LE CANCER

Moins 10 degrés à 8h30 et de la neige. Il fallait être sacrément motivé pour mettre le nez dehors à St-Flour (Cantal) ce samedi 2 avril. Ce sont pourtant 180 personnes qui ont répondu à l'appel de l'association Sanfloraine Loisirs GV Cantal et du Comité départemental du Cantal pour honorer la 4^e édition de la manifestation Sanflor « Ensemble contre le cancer ».

« Après une année blanche en 2020 et une version connectée en 2021 en raison du contexte sanitaire, les gens étaient heureux de se retrouver pour défendre cette cause, raconte Gisèle Duffour-Guiard, co-organisatrice de l'événement, présidente de l'association GV et conseillère développement du Codep 14. Cet événement festif et solidaire a

pour but de financer les cours de gymnastique volontaire Gym'Après Cancer à Saint-Flour et aider au bien-être du patient au sein du Centre Jean Perrin. L'an dernier, l'édition connectée nous a permis de remettre à ce Centre un chèque de 3 000 euros. »

Les 180 Sanflorains, courageux et solidaires, ont ainsi pu participer aux trois défis proposés : 1 boucle pédestre de 7 kms, un jeu de piste dans le quartier historique de Saint-Flour axé famille-poussettes-personnes à mobilité réduite et un circuit en VTT AE (assistance électrique). Ou rester plus au chaud et visiter la douzaine de stands de prévention et d'information ou d'ateliers des partenaires de la manifestation, installés dans la Halle aux Bleds. « Malgré une affluence plus réduite que lors des

dernières manifestations, nous devrions cette année égaler la somme de dons de l'an dernier et pourquoi pas la dépasser », estime Gisèle. Car Sanflor' Ensemble s'est poursuivi tout le mois d'avril, de façon connectée cette fois. Les gens pouvaient en effet commander en ligne des dossards, aller pratiquer une activité physique non motorisée, où ils le souhaitaient, et envoyer une petite photo souvenir. L'an dernier, 550 personnes avaient participé à cette édition connectée.

V.R-B

EN MARCHÉ POUR TISSER DES LIENS

Formateurs au Coreg Pays-de-la Loire, Anne-Marie Rocton et Philippe Bardoul ont une passion commune : la marche nordique. Qu'ils animent pour l'une en Mayenne, dans le club GV d'Evron, et pour l'autre, en Loire-Atlantique, dans le club d'Arthon-en-Retz. « A force de se raconter nos sorties, les paysages traversés, l'ambiance, nous avons eu l'idée de jumeler nos deux clubs en proposant à l'un de venir marcher dans la région de l'autre le temps d'un week-end », raconte Philippe Bardoul. Ce qui fut organisé les 2 et 3 avril. C'est ainsi que 29 pratiquants du club d'Evron ont affrété un car pour parcourir les 230 km les séparant de leurs futurs amis d'Arthon, qui étaient 13 à les attendre. « Nous avons organisé deux sorties, les deux en bord de mer, poursuit Philippe Bardoul. L'une, le

samedi matin, de 11 km, sur les plages de St Brévin-les-Pins, et l'autre le dimanche matin, de 9 km, du côté Préfailles, côte plus sauvage et escarpée. » Mais au-delà de la pratique, Philippe met en avant les vertus d'une telle démarche : « Ce jumelage a permis à deux clubs GV de se rencontrer, de valoriser notre appartenance à une fédération, de créer un lien entre départements différents, d'échanger nos expériences, de sortir de notre routine et de se faire des amis, car les pratiquants d'Evron étaient logés le samedi soir chez ceux d'Arthon ». Prochain rendez-vous cette fois à Evron, pour découvrir les beautés de la Mayenne.

V.R-B



Actualités clubs

PRATIQUANTS SENIORS : QUI ÊTES-VOUS ?

Avec plus de 340 000 licenciés, dont 197 480 membres de plus de 60 ans, La FFEPGV est la fédération la plus importante de France en nombre de pratiquants « seniors ». Il était donc normal que Zoé Chameau, de l'Observatoire des Pratiques et des Publics de la FFEPGV, s'intéresse aux différents profils de cette population dont le nombre ne fait que croître et pour laquelle l'activité physique est un enjeu majeur de santé publique. Pour mieux les conquérir aussi.



Depuis les années 2000, le « défi du vieillissement » de la population est entré au cœur des préoccupations du Ministère de la Santé et de la Protection Sociale : plan national du bien vieillir en 2003, plan national « bien vieillir 2007-2009 », plan national nutrition de santé entre 2011 et 2015 qui encourage la pratique d'une activité physique et sportive pour lutter contre les effets de sédentarité sportive dans le secteur associatif pour lutter et à la fois développer la pratique sportive chez le public seniors. Et plus récemment encore, présentation par le ministère chargé de l'Autonomie, le 21 février 2022, d'un plan visant à réduire de 20 % les accidents de chutes d'ici à fin 2024. Ce déploiement de politiques publiques favorise une croissance de la pratique d'une activité physique auprès de cette population.

PLUS DE FEMMES

Parallèlement à la hausse des pratiquants seniors, on s'aperçoit aussi que la pratique sportive se féminise : entre 2009 et 2015, elle a augmenté de 5 points tandis que celle des hommes est restée stable. Il est également à noter que pour les tranches d'âge de 55-74 ans, les femmes sont plus nombreuses à pratiquer une activité

UNE POPULATION QUI VIEILLIT

Selon un [rapport de l'INSEE](#) : « En France, en 2019, l'espérance de vie à la naissance est de 85,6 ans pour les femmes et de 79,7 ans pour les hommes. Si les projections de l'Insee prévoient une stabilisation d'ici 2060 de la part des 60-74 ans (15,9 % de la population contre 14,2 % en 2011), la part des 75 ans ou plus devrait augmenter considérablement passant de 8,9 % en 2011 à 16,2 % en 2060 ». ⁽¹⁾

sportive que les hommes en France, en 2015. Ces résultats concordent avec les caractéristiques sociales des publics inscrits à la FFEPGV (en majorité des femmes, plutôt seniors).

DIFFÉRENTS PROFILS DE PRATIQUANTS

Dans ce contexte, une enquête de trois chercheurs en sciences sociales (Jérémy Pierre, Christine Caluzio et Pierre-Olaf Schut) ⁽⁵⁾ s'est intéressée aux modes de pratiques sportives du public seniors ainsi que leurs attentes et leurs aspirations dans deux départements français (Seine-et-Marne, Essonne). Les trois activités physiques les plus pratiquées dans cette enquête seraient la marche, le vélo et la natation, ce qui semble correspondre plus ou moins aux enquêtes nationales faites à ce sujet, notamment par l'INJEP qui les classe ainsi : la course et la marche (39 %), loin devant les activités de la forme et de la gymnastique (15 %) et les sports aquatiques et nautiques (13 %) ⁽³⁾. Il est à noter que quelle que soit l'activité physique pratiquée, la quasi-totalité des seniors la pratique en loisir, la compétition n'attirant que 7,3 % des répondants. Leurs travaux ont donc abouti à une typologie de profils pratiquants seniors qui pourront nous aider à mieux identifier les critères de motivation de ce public aux profils variés.

LE SPORT-PASSION

Le premier profil sportif chez les seniors correspond aux seniors ayant un goût prononcé pour l'activité physique et sportive. D'après ces travaux, on observe que ces pratiquants sont souvent des hommes issus de la CSP « cadres » et « professions intermédiaires ». Ils sont plutôt attirés par le sport de compétition, pratiquent une activité physique régulière. Ils ont en moyenne pratiqués dans un club sportif au moins 15 années et considèrent l'activité physique comme un bienfait sanitaire pour lutter contre le vieillissement et la sédentarité.

LE NÉO-SPORTIF

Le second profil des pratiquants seniors correspond quant à lui à un public qui a découvert l'activité physique sur le tard. Ces pratiquants sont plutôt des femmes

de CSP « employées », jeunes retraitées et plutôt attirées par la sociabilité associative dans lesquelles elles peuvent pratiquer des activités variées d'entretien tels que le yoga, Pilates, randonnée, danse, gymnastique d'entretien. Ces femmes pratiquent majoritairement au sein de la Fédération Française de retraite sportive et à la FFEPGV. Ce public ne cherche pas la compétition, mais est pourtant régulier dans la manière de pratiquer et plutôt réceptif aux recommandations des politiques publiques en matière de « bien- vieillir ».

LE SPORT-SANTÉ

Le troisième profil présenté dans l'enquête correspond à un public qui n'a pas d'attirance particulière pour l'activité physique, mais qui pratique quand même pour des raisons de santé (le plus souvent recommandée par leur médecin). Ce sont en majorité des femmes qui n'ont pas tellement d'expérience en club (seulement 3 à 5 ans contre une durée de 15 ans pour le profil « sport passion »). Elles sont également attirées en premier par l'activité de marche-randonnée favorisant la santé physique et psychologique. Pour elles, le sport est plutôt vécu comme une contrainte par rapport aux autres profils.

LES NON PRATIQUANTS

Enfin, l'enquête se propose d'analyser le cas des non-pratiquants dans lequel figurent deux types de sous-profils. D'abord, les individus qui ne sont pas attirés par la pratique sportive, le plus souvent « des femmes (72 %), peu diplômées, issues des classes populaires. Ces dernières sont d'ailleurs plutôt tournées vers leur famille que par l'entretien de liens sociaux à l'extérieur.

Puis, à l'opposé, 31,9 % des répondants ne déclarent pas pratiquer une activité physique à cause de leur santé fragile. C'est le cas pour les hommes (56 % de l'effectif), avec un taux de cadres et professions intellectuelles supérieur à la moyenne et un vécu associatif significatif. On peut estimer que « les hommes sportifs ont plus de difficultés face au vieillissement, puisque la baisse de leur performance est moins bien acceptée que chez les femmes et hommes peu sportifs » (Feillet, 2000).

LE SPORT AFFAIRE DE SANTÉ

En 2020, selon l'INJEP ([Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire](#)), la pratique sportive chez les seniors reste majoritaire : « 57 % des 50 ans ou plus ont pratiqué une activité sportive au cours des douze derniers mois et ils sont encore un sur deux à partir de 70 ans ». Et 34 % des pratiquants seniors estiment que le sport est une affaire de santé. Ce taux est d'autant plus important pour les seniors âgés de 70 ans et plus (soit 41 % d'entre eux). ⁽³⁾

Pour les acteurs d'offres sportives comme la FFEPGV, ce public reste à conquérir en leur proposant des activités adaptées à leurs besoins et à leurs aspirations.

En conclusion, la catégorie senior reste encore aujourd'hui peu homogène et celle dont le taux de pratique physique et sportive est le moins élevé par rapport à d'autres classes d'âges. Néanmoins, comme l'attestent l'ensemble des enquêtes nationales (INJEP), ainsi que celle analysée dans le cadre de cet article, ce taux est en légère augmentation pour les seniors les plus jeunes, y compris chez les femmes.

V.R-B (avec Zoé Chameau)

Liens

- (1) [Espérance de vie - Mortalité - Tableaux de l'économie française | Insee](#)
- (2) « [Pratiques sportives : une hausse portée par les femmes et les seniors](#) », INJEP, n°15, Juillet 2018
- (3) [Les chiffres clés du Sport en 2020](#), INJEP
- (4) [Baromètre des Pratiques Sportives](#), INJEP 2020
- (5) Pierre Jeremy, Caluzio Christine, Schut Pierre-Olaf, « [La pratique sportive des seniors : des profils et besoins variés](#) », Retraite et société, 2015/2 (N° 71)
- (6) [Personnes âgées: un plan pour réduire les risques de chutes](#) - Le Point

Dossier Spécial

50 ANS DE FIDÉLITÉ À LA FFEPGV

Il n'y a pas que la FFEPGV qui célèbre en 2022 le cinquantenaire de son appellation. Effectivement, l'année 1972 a vu la première affiliation de nombreuses associations GV dont 83 existent encore aujourd'hui. Côté Club vous dévoile la liste de tous ces clubs à qui nous souhaitons de fêter fièrement ces 50 ans de fidélité à notre réseau. Joyeux anniversaire !

Dossier réalisé par Vincent Rousselet-Blanc, avec Jonas Micard et Mariem Diakhité

CODEP 06 ALPES MARITIMES

GV MOUANS SARTOUX

Affiliée en novembre 1972

226 licenciés

Afin de fêter son cinquantenaire, la GV Mouans-Sartoux organisera une soirée dansante qui se déroulera le vendredi 17 juin 2022 ([Page Facebook](#))



Assise à gauche, avec des lunettes, Mme Aschieri qui a lancé la GV à Mouans Sartoux et qui en fut la pionnière.



En 2^e position au sol, à genoux, en partant de la gauche, Mme Aschieri la fondatrice de la GV à Mouans Sartoux.

CODEP 10 AUBE

GV ARCIS (Arcis sur aube)

Affiliée en mars 1972

86 licenciés

GV SAINT ANDRE LES VERGERS

Affiliée en mars 1972

103 licenciés

G.V. LES NOËS (Noës-près-Troyes)

Affiliée en novembre 1972

23 licenciés

« J'ai fondé cette section en 1972 alors que j'étais maire-adjoint chargé des affaires scolaires et de la vie de la cité, alors une commune de 1 000 habitants et peu d'activité associative. Par courrier adressé à tous les habitants, j'ai lancé l'idée de créer plusieurs associations, dont la GV qui a donc aujourd'hui 50 ans. Dans les années 1970-80, la population a triplé. Dans un premier temps, la GV était rattachée juridiquement au Comité départemental. Par la suite, elle a pris son autonomie au sein des Noes Loisirs, une association multi-activités que j'ai également créée. Elle a compté plus de 100 membres et 3 séances hebdomadaires. Aujourd'hui, 25 adhérents et une seule séance. Près d'une dizaine d'animatrices se sont succédées, sans interruption. »

Jean Herment, président

CODEP GV 11 AUDE

VITA'GYM QUILLAN

Affiliée en octobre 1972

96 licenciés

CODEP EPGV 16 CHARENTE

GV ROUILLAC

Affiliée en février 1972

85 licenciés

GV ST MICHEL RYTHM & GYM (L'Isle d'Espagnac)

Affiliée en février 1972

36 licenciés

« Célébrer ce cinquantenaire de la FFEPGV et celui des clubs affiliés en 1972 pourra permettre de donner du sens à notre affiliation à la FFEPGV auprès des licenciés, mettra en avant les clubs et leurs adhérents qui sont restés fidèles à la Fédération au travers des années et des crises. »

Carole Person, présidente



Jean Herment, président de G.V. les Noës

CODEP 21 COTE D'OR

GV BELLENEUVE

Affiliée en novembre 1972
55 licenciés

GV MIREBEAU (Mirebeau-sur-Bèze)

Affiliée en novembre 1972
41 licenciés

CODEP 24 DORDOGNE

GYM VOLONTAIRE ET RANDONNEES RIBERACOISES (Ribérac)

Affiliée en janvier 1972
43 licenciés

GYMNASTIQUE ET LOISIRS SPORTIFS DE PERIGUEUX

Affiliée en mai 1972
106 licenciés

CODEP 26 DROME

VALENCE CAMILLE VERNET GV

Affiliée en février 1972
20 licenciés

EPINOUBE GYM VOLONTAIRE

Affiliée en novembre 1972
94 licenciés

ANNEYRON GV

Affiliée en novembre 1972
83 licenciés

CHATEAUNEUF-DU-RHONE GYM VOLONTAIRE

Affiliée en décembre 1972
46 licenciés

CODEP 28 EURE-ET-LOIR

GYM ILLIERS COMBRAY

Affiliée en novembre 1972
146 licenciés



GV ST MICHEL RYTHM & GYM (L'Isle d'Espagnac)

CODEP 30 GARD

AGFN (Nîmes)

Affiliée en octobre 1972
591 licenciés

AGV VERGEZE

Affiliée en novembre 1972
36 licenciés
[Page Facebook](#)

CODEP 31 HAUTE-GARONNE

FORME ET EVASION (Ramonville Saint Agne)

Affiliée en décembre 1972
359 licenciés

LE REGISTRE DES SECTIONS

1300	12.4.72	Section GV de la Salle Grand Clos de la	1300 - 13000000 - 15 - Montreuil
1301	19.1.72	Section des Epaves navales S.O.	1301 - 13000000 - 15 - Bagnols
1302	18.1.72	Section GV des Vendeuses	1302 - 13000000 - 15 - Bagnols
1303	18.1.72	Section GV "Jeunes Bagnols"	1303 - 13000000 - 15 - Bagnols
1304	18.1.72	Section GV des Handicapés	1304 - 13000000 - 15 - Bagnols
1305	18.1.72	Section GV des Jeunes Adultes de la	1305 - 13000000 - 15 - Bagnols
1306	18.1.72	Section GV des Jeunes Adultes de la	1306 - 13000000 - 15 - Bagnols
1307	18.1.72	Section GV des "Toutevenues"	1307 - 13000000 - 15 - Bagnols
1308	18.1.72	Section GV de "Projet"	1308 - 13000000 - 15 - Bagnols
1309	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1309 - 13000000 - 15 - Bagnols
1310	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1310 - 13000000 - 15 - Bagnols
1311	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1311 - 13000000 - 15 - Bagnols
1312	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1312 - 13000000 - 15 - Bagnols
1313	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1313 - 13000000 - 15 - Bagnols
1314	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1314 - 13000000 - 15 - Bagnols
1315	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1315 - 13000000 - 15 - Bagnols
1316	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1316 - 13000000 - 15 - Bagnols
1317	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1317 - 13000000 - 15 - Bagnols
1318	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1318 - 13000000 - 15 - Bagnols
1319	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1319 - 13000000 - 15 - Bagnols
1320	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1320 - 13000000 - 15 - Bagnols
1321	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1321 - 13000000 - 15 - Bagnols
1322	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1322 - 13000000 - 15 - Bagnols
1323	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1323 - 13000000 - 15 - Bagnols
1324	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1324 - 13000000 - 15 - Bagnols
1325	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1325 - 13000000 - 15 - Bagnols
1326	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1326 - 13000000 - 15 - Bagnols
1327	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1327 - 13000000 - 15 - Bagnols
1328	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1328 - 13000000 - 15 - Bagnols
1329	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1329 - 13000000 - 15 - Bagnols
1330	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1330 - 13000000 - 15 - Bagnols
1331	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1331 - 13000000 - 15 - Bagnols
1332	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1332 - 13000000 - 15 - Bagnols
1333	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1333 - 13000000 - 15 - Bagnols
1334	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1334 - 13000000 - 15 - Bagnols
1335	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1335 - 13000000 - 15 - Bagnols
1336	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1336 - 13000000 - 15 - Bagnols
1337	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1337 - 13000000 - 15 - Bagnols
1338	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1338 - 13000000 - 15 - Bagnols
1339	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1339 - 13000000 - 15 - Bagnols
1340	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1340 - 13000000 - 15 - Bagnols
1341	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1341 - 13000000 - 15 - Bagnols
1342	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1342 - 13000000 - 15 - Bagnols
1343	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1343 - 13000000 - 15 - Bagnols
1344	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1344 - 13000000 - 15 - Bagnols
1345	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1345 - 13000000 - 15 - Bagnols
1346	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1346 - 13000000 - 15 - Bagnols
1347	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1347 - 13000000 - 15 - Bagnols
1348	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1348 - 13000000 - 15 - Bagnols
1349	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1349 - 13000000 - 15 - Bagnols
1350	18.1.72	Section GV de "St Jacques"	1350 - 13000000 - 15 - Bagnols

Vous vous demandez sans doute d'où viennent nos sources pour établir la date de première affiliation des clubs par l'année 1972 ? Du registre des sections ! Il a été tenu de 1962 à 1987. Il enregistrait alors les affiliations des sections GV - et non la création de club qui est tenue par le Journal Officiel - à la FFGGV (Fédération Française de Gymnastique Educative et de Gymnastique Volontaire), puis à partir du 15 janvier 1972, à la nouvelle FFEPGV. Les numéros d'affiliation étaient attribués dans l'ordre chronologique de la prise d'affiliation. Ils indiquent donc la place de la section dans l'histoire de la GV. Le Club « 1338 » est ainsi le 1338^e club affilié à la FFEPGV.

Ces numéros ont évolué après 1987, avec un classement par département, tout en conservant leur correspondance avec ceux de l'affiliation d'origine. Ainsi un club qui a pu changer de nom ou de statuts dans les années qui suivent 1987, mais qui a conservé son numéro d'affiliation d'origine, est donc bien considéré comme s'étant affilié en 1972.

Nous avons pris en compte les clubs affiliés en 1972 existant encore aujourd'hui.

V.R-B

Dossier Spécial

CODEP 33 GIRONDE

ASSOCIATION SOCIALE ET FAMILIALE TALENCE HAUT-BRION

Affiliée en janvier 1972
20 licenciés

GVF SAM (Mérignac)

Affiliée en janvier 1972
354 licenciés
[Page Facebook](#)

OLYMPIQUE BOURRAN (Mérignac)

Affiliée en février 1972
31 licenciés

GV LANGEVIN (Bègles)

Affiliée en mars 1972
228 licenciés

GV BELIN BELIET

Affiliée en avril 1972
135 licenciés
[Page Facebook](#)

GV DE CAMBLANES ET MEYNAC

Affiliée en octobre 1972
68 licenciés
[Page Facebook](#)

GV MONTESQUIEU (Bordeaux)

Affiliée en octobre 1972
31 licenciés



GVF SAM (Mérignac)



GV BELIN BELIET

CODEP EPGV 35 ILLE-ET-VILAINE

GYMNASTES DE PLEURTUIT

Affiliée en janvier 1972
245 licenciés

CLUB DE FORME GV D'ARGENTRE-DU-PLESSIS

Affiliée en octobre 1972
166 licenciés
[Page Facebook](#)

GYM VOLONTAIRE MONTGERMONT

Affiliée en octobre 1972
124 licenciés

GYM DYNAMIQUE ET PLAISIR

(Chartres de Bretagne)
Affiliée en décembre 1972
177 licenciés
[Page Facebook](#)

CODEP 38 ISERE

GV VOREPPE

Affiliée en janvier 1972
285 licenciés

BIVIERS MONTBONNOT

(Montbonnot St Martin)
Affiliée en juin 1972
667 licenciés

EPGV CHAMP-JARRIE (Champ-Sur-Drac)

Affiliée en septembre 1972
246 licenciés

« Après 50 ans d'existence, le club GV de Champ-Jarrie était menacé de disparaître faute d'une nouvelle équipe dirigeante. J'ai proposé mon aide. Ce club possédait encore 170 licenciés, contre 300 avant la Covid et je trouvais vraiment triste de laisser tous ces adhérents sur le carreau par faute de relève. J'en suis devenue présidente en avril 2021. Nous avons bâti un projet rassurant, de la nouveauté, sans pour autant révolutionner l'existant. La priorité était de redémarrer. J'ai redonné une ambition et de l'enthousiasme à tout le monde. J'ai surtout créé du lien entre les 7 bénévoles qui ont décidé de m'accompagner, responsabilisé tout le monde et donné envie de travailler ensemble. Résultat, nous avons aujourd'hui 247 licenciés et ce n'est qu'un début. Nous fêterons dignement les 50 ans du club le samedi 2 juillet 2022 sur le complexe sportif de Champ/Drac (Isere). »

Gaëlle Descamps, présidente

GV CLAIX

Affiliée en septembre 1972
393 licenciés

GYM PLUS GV ST GEORGES D'ESPERANCHE

Affiliée en octobre 1972
136 licenciés

GV VARCES (Varces Allières et Risset)

Affiliée en octobre 1972
349 licenciés

GV ST GEORGES COMMIIERS

Affiliée en novembre 1972
138 licenciés

ASS GYM VOLONTAIRE NOYAREY

Affiliée en novembre 1972
7 licenciés



Gaëlle Descamps



EPGV GUEBWILLER

CODEP 45 LOIRET

GV MASCULINE LA CHAPELLE ST MESMIN

Affiliée en janvier 1972
22 licenciés

GV INGRE

Affiliée en janvier 1972
466 licenciés

GV CHECY

Affiliée en mars 1972
198 licenciés

SMOC GYMNASTIQUE VOLONTAIRE (St Jean de Braye)

Affiliée en octobre 1972
514 licenciés

GV ST JEAN LE BLANC

Affiliée en novembre 1972
230 licenciés
[Page Facebook](#)

CODEP 47 LOT-ET-GARONNE

GV RANDO BEZIS AGEN (Foulayronnes)

Affiliée en mars 1972
21 licenciés

CODEP 49 MAINE-ET-LOIRE

UAM GYM FITNESS (Montreuil Bellay)

Affiliée en avril 1972
80 licenciés

CODEP 54 MEURTHE MOSELLE

CO BLENOD LES PAM

Affiliée en janvier 1972
52 licenciés

CODEP 41 LOIR-ET-CHER

GYM VOLONTAIRE DE SALBRIS

Affiliée en novembre 1972
73 licenciés

CODEP 42 LOIRE

GV PANISSIERES

Affiliée en mars 1972
136 licenciés

ENTENTE SPORTIVE ROANNAISE

Affiliée en mars 1972
160 licenciés
[Page Facebook](#)

GV L'ETRAT

Affiliée en mars 1972
96 licenciés

GYM VOLONTAIRE RIORGES

Affiliée en octobre 1972
250 licenciés

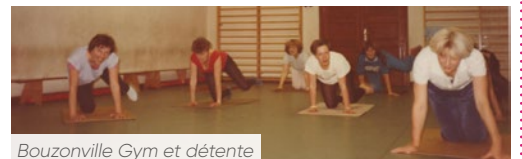
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VEAUCHE

Affiliée en octobre 1972
279 licenciés

CODEP 57 MOSELLE

BOUZONVILLE GYM ET DÉTENTE POUR ADULTES

Affiliée en octobre 1972
113 licenciés



Bouzonville Gym et détente

CODEP 59 NORD

WATT'GYM (Wattignies)

Affiliée en janvier 1972
144 licenciés

GYM VOLONTAIRE POUR TOUS DE WATTIGNIES

Affiliée en décembre 1972
192 licenciés

CODEP 60 OISE

AGVB - ASSOCIATION DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DU BEAUVAISIS (Beauvais)

Affiliée en février 1972
61 licenciés



AGVB - Association de Gymnastique Volontaire du Beauvaisis.



Dossier Spécial

50 ANS DE LA FFEPGV : LE RÉSEAU À L'HONNEUR

A l'occasion des 50 ans du nom de la FFEPGV (voir Côté Club), nous avons lancé sur la page Facebook de la FFEPGV un appel à Selfies afin de réaliser un visuel commémoratif en souvenir de cet événement. En quelques semaines, nous avons reçu plus d'une centaine de photos de dirigeants, animateurs, licenciés pratiquants, bénévoles ou encore membres de comités départementaux et régionaux et de salariés. Cette sympathique mobilisation a permis de réaliser ces deux visuels publiés sur la page Facebook fédérale. Photos qui sont également reprises pour la plupart en couverture de ce Côté Club. Nous vous remercions chaleureusement de votre participation enthousiaste qui démontre une fois de plus votre attachement à la FFEPGV.

V.R-B

CODEP 68 HAUT RHIN

EPGV GUEBWILLER

Affiliée en février 1972
59 licenciés

HEIMSBRUNN GV

Affiliée en mars 1972
43 licenciés

CODEP 69 RHONE-METROPOLE DE LYON

GV FAYOLLE (Lyon)

Affiliée en janvier 1972
284 licenciés

CLUB GV BELLECOUR AINAY (Lyon)

Affiliée en février 1972
347 Licenciés
[Page Facebook](#)

ASSOCIATION CHAZEENNE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE (Chazay d'Azergue)

Affiliée en septembre 1972
268 licenciés

GYMFIZZ (Lyon)

Affiliée en octobre 1972
36 licenciés

CODEP 70 HAUTE SAÔNE

VESOUL VITA SPORT

Affiliée en septembre 1972
393 licenciés

[Page Facebook](#)

S'il ne reste que peu d'archives documentaires dans les placards du Vesoul Vita Sport, le club peut néanmoins compter sur un témoignage vivant de son passé en la personne de Robin Billotet. Robin a été diplômé animateur sportif en 1979 et n'a jamais cessé d'animer. Aujourd'hui il est toujours au club et cessera son activité d'animation en juin prochain.

GYVGET (Bucey-les-Gy)

Affiliée en décembre 1972
77 licenciés



GYVGET 1983

CODEPGV 71 SAÔNE-ET-LOIRE

GV TOURNUS

Affiliée en janvier 1972
185 licenciés

[Page Facebook](#)

CODEP 77 SEINE-ET-MARNE

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE TORCY

Affiliée en octobre 1972
131 Licenciés

AGVE (Saint Fargeau Ponthierry)

Affiliée en novembre 1972
123 licenciés

UNION SPORTIVE BOIS-LE-ROI

Affiliée en octobre 1972
94 licenciés

[Page Facebook](#)

CODEP 77 SEINE-ET-MARNE

UNION SPORTIVE MAULOISE GV RP (Maule)

Affiliée en février 1972
104 licenciés

GV LES LOGES EN JOSAS

Affiliée en octobre 1972
41 licenciés

CODEP EPGV DEUX-SEVRES

VITAL'FORM CRECHOISE (La Crèche)

Affiliée en octobre 1972
101 licenciés

CODEP GV 83

GV LES ROUGIERES (Hyères)

Affiliée en novembre 1972
48 licenciés

CODEP EPGV 86

ASS GYM VOLONTAIRE VOUGLAISIENNE (Vouillé)

Affiliée en mars 1972
71 licenciés

GV ITEUIL

Affiliée en mars 1972
89 licenciés

CODEP 87 HAUTE-VIENNE

EPGV LIMOGES JEAN GAGNANT

Affiliée en avril 1972
85 licenciés

EPGV MAGNAC BOURG

Affiliée en octobre 1972
33 licenciés

« Nous avons 50 ans d'existence cette année, mais nous n'avions pas penser le fêter à ce jour. Notre association a été déclarée en 1997 à la préfecture comme association loi 1901, mais effectivement un petit groupe de personnes avait démarré en 1972. Nous allons réfléchir sur la manière dont nous pourrions fêter cet évènement : actuellement nous sommes 33 licenciées, dans une petite commune de 1100 habitants et avec peu de moyens. »

Denise Faideau, présidente

EPGV LIMOGES GYM DE DÉTENTE

Affiliée en novembre 1972
19 licenciés

CODEP 88 VOSGES

A S G V (Epinal)

Affiliée en mars 1972
420 licenciés



CODEP 91 ESSONNE

FOYER LOISIRS ET CULTURE (Palaiseau)

Affiliée en mars 1972
133 licenciés

CODEP 92 HAUTS-DE-SEINE

CSMP MAG PUTEAUX

Affiliée en mars 1972
30 licenciés

CHAVIL GYM VOLONTAIRE (Chaville)

Affiliée en novembre 1972
248 licenciés

CODEP 94 VAL-DE-MARNE

GV SAINT MAURIENNE DE SAINT MAUR

Affiliée en novembre 1972
122 licenciés

CODEP 95 VAL D'OISE

A.S.O GYM'TONIK (Osny) 118

Affiliée en février 1972
118 licenciés



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION : DES ALLIÉS DE POIDS

D'après les chiffres de la Haute Autorité de Santé, en France, 34 % des adultes sont en surpoids et 17 % sont obèses. La ligue contre l'obésité déclare que « près d'un français sur deux est en situation de surpoids et/ou d'obésité ». Bien qu'elle ne garantisse pas d'effets visibles sur la perte de poids, parce qu'elle va de pair avec une alimentation équilibrée, l'activité physique est au cœur de la prévention de la survenue d'excédent pondéral, permet de diminuer des douleurs articulaires et de retrouver confiance et estime de soi.

Le surpoids et l'obésité sont évalués selon l'Indice de Masse Corporel qui fait le rapport entre le poids et la taille de la personne ($IMC = \text{poids (kg)}/\text{taille}^2 \text{ (m)}$). Si l'IMC dépasse 25, la personne est en surpoids et au-dessus de 30 nous parlons d'obésité.

QUELS SONT LES RISQUES DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ SUR LA SANTÉ ?

De l'inconvénient à la pathologie dangereuse, la liste est longue et effrayante. Hypertension artérielle (HTA), insuffisance cardiaque, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral (AVC), diabète de type 2 et obésité, sont des pathologies extrêmement intriquées.

L'explication : l'insulinorésistance est secondaire à l'excès de graisses au niveau des muscles et du tissu adipeux viscéral. Ce dernier en excès, libère une grande quantité d'acides gras libre dans le système circulant. Le foie se doit de les traiter en fabriquant plus de triglycérides qui

vont donc se retrouver en excès dans le sang. Cet excès circulant va être aussi traité par le foie, parallèlement, via la néoglucogenèse, c'est à dire la fabrication du sucre à partir de composés non glucidiques, donc à partir des graisses. Le taux de sucre (la glycémie) circulant va se retrouver augmenté.

A cela s'ajoute un autre phénomène : au niveau musculaire, les acides gras entrent en compétition avec le glucose. Une compétition au profit des acides gras. Ainsi le stockage du glucose au niveau musculaire (glycogène) est diminué tout comme sa consommation en cas d'effort musculaire.

Ces deux phénomènes participent conjointement à l'augmentation du taux de glycémie. L'organisme va tenter de contrebalancer cette augmentation de glucose circulant avec peu d'efficacité en augmentant la production d'insuline. On parle initialement de syndrome métabolique puis de pré-diabète et enfin quand la situation perdure et que rien n'a

été fait sur le plan de l'activité physique et de l'alimentation de diabète.

D'autres problématiques sont dues au surpoids : artérites des membres inférieurs, reflux gastro-œsophagien, apnée du sommeil, problème articulaire, incontinence urinaire, transpiration excessive, mycose de la peau, ... Les liens sont également reconnus entre le surpoids/obésité et les cancers mammaire, de l'endomètre et des ovaires, du tube digestif, du colon, du foie, du rein ou encore de la prostate. En plus des complications physiques, ce public spécifique est éloigné de la pratique sportive. Souvent contraint à s'isoler, les conséquences psychologiques et sociales comme la mésestime de soi, la dépression, la stigmatisation sont conséquentes et délétères. Si l'activité physique à l'EPPV est un gage d'équilibre et de bonne santé physique et mentale, elle permet aussi de nouer des relations, de renforcer la vie sociale et d'agir sur le mieux-vivre.





ENTRE SÉDENTARITÉ ET DÉSÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

La maladie du métabolisme qui correspond à l'intolérance ou la mauvaise gestion des sucres liées à l'excès de masse grasse est en grande partie responsable de la longue liste de pathologies citées ci-dessus. Ainsi nous mesurons l'importance de l'équilibre entre alimentation et activité physique (appelé « la balance énergétique »). Si nous mangeons plus que nous ne dépensons d'énergie, alors nous grossissons. À l'inverse, nous maigrissons.

Or les enfants sont de plus en plus devant des écrans plutôt que dehors ou à l'entraînement. L'appétence pour le sucre et autres aliments transformés tel que nous les proposons les « fast food », les « plats préparés » et autres aliments « industriels » est en augmentation. Ainsi la balance énergétique se voit radicalement pencher vers un surpoids.

Du côté des adultes, dans un souci d'efficacité, nous prenons les moyens de transports les plus rapides et nous tentons encore la pause repas, parfois même nous mangeons devant un écran d'ordinateur ou encore la télévision alors que nous savons l'importance de manger en pleine conscience.

Chez nos seniors cette sédentarité est un des premiers risques de perte d'autonomie. Entre la diminution de la vie sociale et la peur de tomber, si nous ajoutons un brin d'ennui qui pousse à compenser ses émotions par la nourriture, notre balance énergétique est déséquilibrée.

Ainsi, les causes du surpoids et de l'obésité sont multiples, néanmoins, ils ont tous deux éléments communs sur lesquels nous pouvons agir facilement : l'activité physique et l'alimentation !

QUELQUES RÈGLES SIMPLES DANS L'ASSIETTE

Au déjeuner comme au dîner l'assiette idéale : un quart d'assiette pour les féculents (pâtes, riz, lentilles, maïs...), un quart pour les protéines (viandes, poissons, œufs) et

la moitié de l'assiette de légumes ! On ajoute un produit laitier et un fruit et « le tour est joué ».

Dans la journée, boire au moins 1,5 litres d'eau (les tisanes et thés sont de bonnes alternatives) et se tenir le plus éloigné possible des produits sucrés (y compris au petit déjeuner), trop salés et de l'alcool. Ne négliger pas les bons gras comme l'avocat et les graines et privilégier toujours le « Fait maison » !

L'activité physique l'allié de notre santé. Chaque mouvement compte ! Aller faire ses courses à pied ou descendre plus tôt du bus, choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur, jardiner, faire le ménage, bricoler... Tout est bon pour sortir de la sédentarité. La haute autorité de santé préconise également de combiner le renforcement musculaire, le travail cardio-respiratoire mais aussi la souplesse et l'équilibre. Avec ces publics, la séance mixte comme pratiquée en Gym Volontaire prend tout son sens.

Emily Martineau, cadre technique national, et Ianis Mellerin, médecin fédéral national

SI ON SE FORMAIT ?

Pour offrir à la population obèse ou en surpoids un accès à l'activité physique adaptée, la FFEPGV forme les animateurs à la prise en charge des malades chroniques.

Grâce à la formation « Diabète et Surpoids », l'animateur EPGV est en mesure d'offrir l'opportunité d'intégrer dans leur vie quotidienne une pratique régulière et adaptée. Après 38 heures de formation, il acquiert les compétences pour prendre en charge les personnes diabétiques et/ou en surcharge pondérale dans un cycle d'activités physiques. « L'animateur est en mesure d'offrir à ces personnes des situations pédagogiques dans lesquelles elles puissent renouer avec le mouvement en toute sécurité physique et mentale », explique Emily Martineau, responsable de la formation.

RENOUER AVEC SON CORPS ET LES AUTRES

La formation apporte aux animateurs les compétences nécessaires pour accueillir, accompagner et suivre ces personnes. S'il est possible d'accueillir ces dernières au sein de séances GV classiques, l'animateur peut mettre en œuvre un projet spécifique via un programme d'activité physique adaptée comprenant 2 à 3 séances hebdomadaires tout au long de l'année sportive : 1 à 2 séances d'une heure en cours collectifs (équilibre, renforcement musculaire, stretching, etc.) et 1 séance en autonomie (marche ou ateliers personnalisés).

Elodie Sillaro



Responsabilité Sociale et Environnementale

ET SI L'ON COURAIT PLUS ÉCOLO ?

La course à pied a beau ne pas être le sport le plus polluant, de nombreux efforts restent à faire pour rendre l'activité plus respectueuse de la planète. Équipement, organisation de courses, plogging... A son échelle, le coureur peut aussi contribuer à faire bouger les lignes avec des gestes plus « verts » et éco-responsables. Exemples d'initiatives inspirantes.

Pour préserver la planète et les générations futures, une refonte de nos modes de vie s'impose, et, avec elle, la nécessité de repenser notre façon de consommer, de manger, de nous déplacer... Et de bouger. Oui, l'activité sportive ne fait pas exception, même pour une pratique extérieure comme la course à pied, a priori peu gourmande en équipement. En réalité, si les acteurs du secteur affichent de plus en plus leur engagement environnemental, ces ambitions s'avèrent peu suivies d'effet sur le terrain. Difficile par exemple d'amortir l'impact de l'industrie des chaussures de sport sur l'environnement quand on sait que produire une simple paire de running émet l'équivalent de 14 kg de CO₂ ! Même chose côté habillement : les tendances du marché et les innovations techniques en matière de confort et d'ultra-respirabilité se marient peu avec la protection de l'environnement.

UN LOOK ÉCO-RESPONSABLE

Heureusement ce tableau retrouve des couleurs avec la volonté de certaines marques de recomposer ce paysage actuel en valorisant des produits plus propres et éco-responsables. Vêtements en matières écologiques, recyclées ou biodégradables, packagings recyclés, made in France, circuits courts, réparation, réutilisation et recyclage, partie des ventes reversées à des associations environnementales... Les initiatives bourgeonnent. Parmi les bonnes adresses à connaître, le site Mygreensport (multisports) qui répertorie toutes les marques françaises à la fibre éco-responsable et qui vendent notamment des produits de running. On peut encore citer Patagonia ou encore Veja parmi les enseignes de chaussures qui ont fait le pari réussi de l'éco-conception et de l'éco-responsabilité. Dans l'Hexagone, Circle Sportswear, Coureur du dimanche, Colibri frenchy pour les vêtements ou encore Relance-running avec leur paire de running entièrement française, sont des jeunes pousses qui revendiquent fièrement leur étiquette du savoir-faire à la française (voir encadré).

Ces marques plus « vertes » sont soutenues par une communauté de runners, persuadée du bien-fondé et de l'urgence de passer à une consommation plus raisonnée. Hélas, nombreux sont encore les coureurs qui hésitent à sauter le pas de l'équipement neuf éco-responsable. « Je sais qu'il y a des habits pour la course à pied faits avec des matériaux recyclés, made in France, qui ne font pas 8 000 km, mais tout ça a un coût. C'est normal, car c'est qualitatif, observe Andréa, runneuse chevronnée qui a trouvé le compromis : « prendre un équipement et en prendre soin pour le garder longtemps ! »

S'ÉQUIPER D'OCCASION

Acheter moins mais mieux. C'est le credo également défendu par les aficionados de la seconde main. Elle est un bon moyen d'accéder à des vêtements techniques de qualité sans se ruiner et sans asphyxier la planète. La Recyclerie sportive, par exemple, est une association présente dans plusieurs villes de France (Lille, Paris, Lyon, Marseille, Bordeaux, Nice...) où l'on s'est spécialisé dans la collecte et la revalorisation des articles de sport. « A Lille, la Recyclerie sportive récupère l'équipement, les vêtements et les retravaille pour faire une seconde main et leur redonner vie », explique Anémone Dissaux, présidente de Green move, club EPGV à Lille et formatrice au comité régional EPGV Hauts de France (voir Côté Club 55, p13). Le troc est une autre façon de consommer autrement. La trentenaire passionnée qui sensibilise au développement durable au sein des activités du club Green Move (course à pied, marche nordique...) prépare « un projet de troc » de matériel et vêtements de sport en vue de la saison prochaine, en partenariat avec d'autres structures locales. De manière moins formelle, « le troc entre plusieurs clubs de running EPGV ou au sein du même club se pratique déjà », précise l'intéressée.

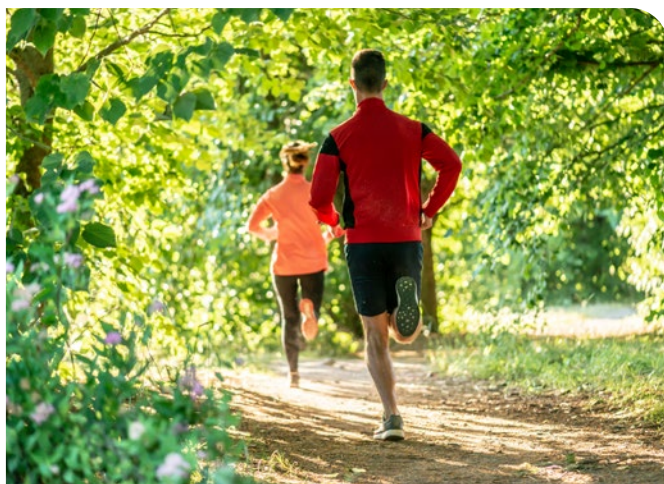




RAMASSER SES DÉCHETS EN COURANT

Dans leur pratique, les coureurs peuvent aussi agir positivement pour la planète en s'entraînant près de chez soi ou en troquant la voiture contre le vélo ou trottinette si le lieu de pratique est inaccessible à pied. Si on aime s'entraîner en pleine nature, on reste sur des sentiers balisés. « Même le piétinement hors sentier impacte l'environnement », rappelle Anémone Dissaux.

Pendant la sortie, le zéro déchet constitue un réflexe de bon sens toujours utile à rappeler. Moins évident est de ramasser les déchets des autres. Une pratique dont les adeptes du plogging se sont fait la spécialité en voyant les détritrus qui jonchent trop souvent les parcours que ce soit en ville, ou en bord de mer ou en forêt. « Chez Green Move, on en fait de temps en temps », observe Anémone Dissaux. « Quand on passe sur un site sale, on essaie de ramasser les déchets et quand les gens hors du club nous voient ramasser, ça les sensibilise. Gant en latex sur une main et sac-poubelle (à ordures classiques et/ou à déchets recyclables) dans l'autre, le « process » bien huilé permet de combiner le training et la bonne action : « Soit on court pendant 1h et on se répartit sur des zones données en faisant par exemple du renforcement musculaire comme des squats pour récupérer les déchets, soit on fait d'abord le running et on consacre 15 minutes à la fin au ramassage ».



S'ÉLANCER DANS DES COURSES ÉCOLO

Les amateurs de compétition ont aussi leur carte à jouer sur le terrain. Avant de participer à une course, avant d'acheter son dossard, on jette un coup d'oeil sur le site de la course pour voir s'il est fait mention du nettoyage du site, des modes de transport possibles pour s'y rendre (transports en commun possibles ou sinon si une plateforme de covoiturage est proposée).

Privilégier les courses plus respectueuses de l'environnement permet de prendre fait et cause pour la planète. Avec la montée, encore timide, des courses écolo-friendly comme l'eco-trail de Paris, Eco-Run ou Le Marathon Vert, les choses commencent à bouger. Les organisateurs des grandes courses prennent la mesure des enjeux et sensibilisent de plus en plus aux bonnes pratiques comme sur la question des ravitaillements ou la gestion des déchets : produits locaux lors des ravitaillements, distribution de gobelets réutilisables pour limiter l'usage du plastique... Andréa, rodée aux courses, prévoit ses propres ravitaillements et je mets les emballages dans ma ceinture ».

Que ce soit dans des compétitions, ou dans sa routine de course à pied, il existe donc une foule d'astuces pour « verdir » sa pratique. « Sensibiliser, réduire sa consommation en se demandant si on a besoin d'acheter, prêter... Peu importe la formule, l'essentiel étant d'aller « vers un

autre mode de consommation », résume Anémone Dissaux.

Emilie Cailleau

LE PLEIN D'ADRESSES POUR UN VESTIAIRE VERT ET « FRENCHY »

Relance running

<https://relance-running.fr/la-marque>
 Marque bretonne de chaussures de running produites en France

MY GREEN SPORT

www.mygreensport.com
 Compilation des marques françaises green

Coureur du dimanche

www.coureurdu dimanche.com

Le colibri frenchy

<https://www.lecolibrifrenchy.fr>
 fabrication et savoir-faire 100 % français

Circle sportswear

Pour s'habiller éco-responsable et tendance
www.circlesportswear.com

La recyclerie sportive

Trouver la plus près de chez soi pour s'équiper de seconde main
<https://recyclerie-sportive.org/ma-recyclerie-sportive/ma-rs-la-plus-proche>

A CHAQUE FAIBLESSE SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mal de dos, douleurs articulaires, genoux ou chevilles fragiles ... Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique ! Elle soulage et fait du bien au corps et à la tête. Voici nos recommandations pour renforcer vos faiblesses...

L'activité physique réduit les risques de maladies cardiaques, d'obésité ou d'hypertension, prévient l'ostéoporose, sans oublier le bien-être physique et psychologique que cela procure. Pratiquée de manière régulière et de façon modérée, elle peut également atténuer certaines douleurs chroniques comme le mal de dos, les douleurs dans les genoux ou les épaules, le stress et l'anxiété, voire les syndromes dépressifs, troubles du sommeil... Autant de maux du quotidien qui nous empoisonnent la vie.



MAL DE DOS

Les lombalgies sont des symptômes traduisant une souffrance de la colonne vertébrale. Si l'origine vient très souvent d'un problème mécanique bénin, les facteurs peuvent être aussi divers que variés : mauvaises postures, répétitions de mouvements asymétriques, gestes mal exécutés, efforts trop violents, faux mouvements... Ce sont les ligaments et les muscles du dos, ainsi que la sangle abdominale qui maintiennent la colonne vertébrale de façon la plus stable possible.

Mes activités complémentaires : les plus douces, comme la natation et le vélo, doivent être privilégiées. Si le dos crawlé est la nage la plus recommandée, d'autres disciplines peuvent préserver le dos :

- **La marche :** activité physique la plus naturelle qui soit, permet de muscler son dos en douceur. On adopte la bonne posture : engagement du centre, maintien d'un dos droit, et des épaules détendues en arrière et vers le bas.
- **Le gainage (voir Côté Club) :** grâce à son renforcement abdominal, vous stabiliserez le bassin. Avec des abdos costaux, vous limiterez la cambrure lombaire. Les muscles spinaux (dans le dos) et les psoas (attachés sur les corps vertébraux), forment un manchon protecteur de la colonne vertébrale. En se contractant, ils augmentent la pression abdominale et repoussent ainsi la colonne lombaire vers l'arrière
- **Le Pilates** est plus qu'une simple gymnastique douce. Cette méthode est en quelque sorte une rééducation physique. Elle cible les muscles profonds du maintien : abdominaux, plancher pelvien, dos et épaules. Dans chacun des exercices, vous harmonisez tous les groupes musculaires (stabilisateurs et mobilisateurs), tout en améliorant la mobilité de la colonne vertébrale.
- **Le yoga** offre des bénéfices santé sur le mal de dos. Attention toutefois

à certaines postures en torsion, en hyperflexion ou en hyperextension de la colonne vertébrale, qui peuvent être déconseillées chez certaines personnes.

- **Le stretching**, comme le stretching postural®, soulage les douleurs lombaires, les contractures musculaires, ou encore une sciatique. On relâche les tensions corporelles liées au stress et on apaise les douleurs de dos.

DOULEURS ARTICULAIRES

Structures complexes et fragiles, les articulations sont souvent source de bien des tracas. Une chute, un mouvement exagéré, une torsion et des gestes répétitifs représentent les principales causes des douleurs articulaires. Les maux de genou, de hanche, de poignet, d'épaule... apparaissent avec l'usure du cartilage qui entoure et protège les os. Une articulation insuffisamment musclée peut entraîner des inflammations douloureuses dans la région articulaire. Lorsqu'elles se manifestent, il est primordial d'adapter sa pratique afin qu'elles ne s'aggravent pas. Ainsi, en cas de douleurs au genou ou à la cheville, les activités physiques à « impact », comme la course à pied, le basket, le handball, le football, ou encore le volleyball, sont à proscrire. Quand l'épaule, le coude ou le poignet souffrent, on évite les sports de raquette.

Mes activités complémentaires : On s'oriente plutôt vers des activités en décharge comme le vélo, la natation, l'aquagym. Elles permettent de travailler sans contrainte mécanique. Si vous avez des problèmes de genou ou de nuque, préférez respectivement le crawl et le dos crawlé, à la brasse.

- **Le stretching** permet de traiter certains types d'arthrose, d'articulations en souffrance, de sciatalgies, et de tendinopathies. Attachés sur une ou plusieurs articulations, les muscles et les tendons créent une contrainte articulaire,

provoquent une usure prématurée de l'articulation, limitent l'amplitude du mouvement, modifient la posture, devenant source de douleurs. D'où l'importance capitale d'entretenir la souplesse et si possible de la développer.

- **Le renforcement musculaire** ne vise pas seulement à prendre en masse musculaire. Il fait aussi partie intégrante d'un programme de rééducation, au même titre que les étirements et les exercices de proprioception. Les muscles tiennent et protègent les articulations. Un manque de musculature ainsi qu'un déséquilibre entre les différents groupes musculaires entraînent un mauvais soutien, des frottements du tendon contre l'os, ou encore une usure prématurée de la structure articulaire avec un risque de blessure à court ou moyen terme.
- **Le Pilates** et ses exercices sollicitent les articulations dans leur intégrité avec douceur. Les ligaments n'étant pas malmenés, ils ne provoquent aucun stress au cartilage. Le respect des règles d'alignement, les auto-grandissements, les étirements ainsi que la mobilisation de la colonne vertébrale et de toutes les articulations préservent l'amplitude articulaire. Tout en exécutant les mouvements avec précision et

contrôle, le Pilates renforce les muscles profonds du maintien, compense les déséquilibres musculaires, libère les épaules, déverrouille les articulations. Au fur et à mesure des séances, les douleurs s'estompent, voire même disparaissent.

- **La marche** tonifie les muscles des jambes, des fessiers, ceux de la colonne vertébrale et les abdominaux. Les articulations deviennent plus souples et plus solides. Avec les mouvements des bras, le haut du corps est également sollicité. Couplée à un régime alimentaire, la marche permet la perte de poids. Une bonne nouvelle quand on sait que les kilos superflus pèsent sur les articulations et favorisent l'apparition de l'arthrose.

GENOUX OU CHEVILLES FRAGILES

Les mauvaises réceptions, les mouvements articulaires forcés... soumettent les chevilles à rude épreuve. Celles-ci étant une articulation assez mobile, tous ses stabilisateurs latéraux sont constamment sollicités. Lorsque l'on force un mouvement naturel, on tire sur le ligament. Résultat, on provoque une hyper laxité de l'articulation. Et quand on devient trop souple, on a moins de

stabilité... Or, dans la vie de tous les jours, aiguiser son équilibre prévient les chutes, les entorses et autres blessures. Qui dit meilleur sens de l'équilibre, dit meilleure posture, meilleure gestuelle, meilleurs réflexes, etc. Une qualité non négligeable pour être encore plus performant. Pour les seniors, c'est l'assurance de rester autonome plus longtemps. Et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre !

Mes activités complémentaires : Pour que la cheville gagne en réactivité, faites des exercices d'équilibre simples et efficaces quotidiennement, pieds nus afin de stimuler et entretenir votre système proprioceptif. Aiguisez-le ensuite avec un travail sur un plateau instable ou sur un mini-trampoline. Marchez ou courez une fois par semaine sur un terrain irrégulier ou caillouteux.

Avec ou sans douleur, aguerri ou débutant, amoureux du sport ou réfractaire, l'important est de choisir la bonne activité physique en fonction de ses besoins, et d'intégrer le mouvement dans la vie de tous les jours. Ne l'oublions jamais, la sédentarité reste le pire ennemi de notre santé !

Clarisse Nénard



ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ : POURQUOI ET COMMENT SE LANCER

Pour être plus rapide et plus endurant, pour perdre du poids... L'entraînement en fractionné a montré ses bénéfices pour la santé et être plus à l'aise dans sa pratique sportive.

L'entraînement en fractionné est cette méthode qui consiste à enchaîner des intervalles d'effort intense suivis de courtes plages de récupération. Le concept, qui s'applique en course à pied, mais aussi dans d'autres disciplines, effraie souvent les pratiquants loisirs, rebutés par la performance et allergiques au chrono. A tort, car quel que soit son objectif (santé, bien-être, performance, minceur), la méthode marque des points.

DE MULTIPLES BIENFAITS

En 2019, des chercheurs ont conclu dans le British Journal of Sports medicine que ce type d'entraînement faits d'efforts intenses de courte durée se révèle plus efficace que les entraînements continus d'intensité modérée d'une heure. Un constat non surprenant puisque le fractionné pousse son corps dans ses retranchements. Cet outil aide à développer ses capacités cardio-respiratoires et à muscler son cœur, en faisant grimper le rythme cardiaque. Les études pointent aussi un meilleur contrôle de la glycémie (luttant contre le diabète de type 2), ainsi qu'une meilleure endurance physique et mentale. Les runners (débutants s'abstenir) qui travaillent le fractionné arrivent à courir plus vite grâce à l'augmentation de leur VMA (vitesse maximale aérobie, vitesse à laquelle l'organisme consomme le maximum d'oxygène). Si on sort du cadre du running, le fractionné permet de produire des efforts aérobie (cardio) plus longtemps sans être à bout de souffle.

COMMENT S'INITIER ?

En course à pied, le fartlek est une bonne porte d'entrée : on joue sur les allures en alternant selon ses ressentis des accélérations et des récupérations. Exemple : au début on accélère 15 secondes et on ralentit pendant 30 secondes. On monte progressivement la durée des efforts pour aller jusqu'à 30 sec au fil des semaines. Dès quelques semaines,

on peut passer à la séance classique 30/30 ou VMA courte, accessible aux débutants en fractionné. On alterne alors 30 sec de course à une vitesse proche de sa VMA (à calculer au préalable, par exemple avec le test de Cooper) et 30 sec de récupération à allure plus ou moins lente, par exemple dix fois de suite. Puis augmenter le nombre de répétitions au fil des semaines dès que l'on se sent plus à l'aise. Dans tous les cas, s'équiper d'un chrono ou d'un bracelet connecté aide à structurer ses séances.

Si l'on n'est pas fan de la course à pied. Cela fonctionne dans d'autres activités aérobies : en marche, on peut alterner un pas modéré et un pas rapide ; on accélère en montées. En sport collectif (cross training, cardio boxing...) on jongle avec les intervalles en alternant 30 sec de répétitions rapides d'un exercice (jumping jacks, squats) et 45 sec de récupération active en marchant (réduite progressivement à 30 sec). Le HIIT représente un autre avatar d'entraînement en fractionné. Calé

AVANT DE SE LANCER

Si on veut esquiver les bobos et la case kiné, on suit ces conseils :

- On ne dépasse jamais 30 minutes de fractionné.
- On démarre toujours par s'échauffer pendant 5 à 10 minutes (footing lent, montées de genoux, talons fesses...). Partir trop vite expose au risque de blessures.
- On entre dans l'intensité progressivement.
- On ne cale pas plus d'une séance de fractionné par semaine (en parallèle de ses activités d'endurances « classiques » et de renforcement musculaire).
- On ne coupe pas à la récupération en fin de séance : on court lentement pendant 5 minutes ou on ralentit son activité.

sur des efforts à très haute intensité, on l'adapte aux capacités du pratiquant.

Emilie Cailleau



Découvrez et profitez
DES OFFRES PROMOTIONNELLES
dans ce catalogue de 86 pages !

-15%
-20%
-50%
-30%
-40%
-60%

-35%
-50%
-15%



GÉVÉDIT un service + EPGV

**Exceptionnel !
PRIX & CONFORT**



Avec supplément de transport

TAPIS CONFORT MAT Ép. 1 cm & TAPIS CONFORT GYM Ép. 1,5 cm
Tapis au confort exceptionnel en mousse NBR. Deux modèles plastiques à fort recouvrement.
Logo Vitalité favorable à l'identité fédérale. Disponible en deux épaisseurs 1 cm ou 1,5 cm
et en deux longueurs 1,40 cm ou 1,80 cm. Tapis livrés avec sangle de transport.

A partir de 9,75 € l'unité		ÉPAISSEUR 1,5 cm	
Ref.	Dimension	Unité	Prix
190105	Turquoise 140 x 60 x 1 cm	13,95 €	9,75 € -30%
190106	Violet 180 x 60 x 1 cm	24,95 €	11,85 € -50%
190094	Vert lime 140 x 60 x 1,5 cm	24,95 €	14,35 € -42%
190097	Bleu 180 x 60 x 1,5 cm	29,95 €	16,75 € -43%

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

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

OFFRE SPÉCIALE
JUSQU'AU 30.06.2022

**Découvrez vite
LES OFFRES SPÉCIALES
QUI VOUS SONT
RÉSERVÉES**
jusqu'au 30 juin 2022

CLUB
EPGV

**PROPOSEZ
UNE COMMANDE GROUPEE
À VOS LICENCIÉS**

**INVITEZ VOS ADHÉRENTS
À COMMANDER
CHEZ GÉVÉDIT**

MASSAGE
MULATION SENSORIELLE

AGE ZEN
Séjour de massage
à l'huile essentielle
pour soulager le corps.

-25%

**INVITEZ VOS ADHÉRENTS À COMMANDER CHEZ GÉVÉDIT
OU PROPOSEZ LEUR UNE COMMANDE GROUPEE !**

COPIEZ CES LIENS de téléchargements et TRANSMETTEZ-LES à vos adhérents

TÉLÉCHARGEZ
VOTRE CATALOGUE au format pdf
bit.ly/catalogue-promo22-telecharger

FEUILLETEZ
DIRECTEMENT votre catalogue
bit.ly/catalogue-promo22-feuilleter

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