

## Un concept d'actualité

Tout le monde le sait, la pratique régulière d'une activité physique, même à intensité modérée, a des effets bénéfiques sur l'amélioration de la santé. Des études scientifiques récentes apportent aujourd'hui la preuve que sédentarité et manque d'exercice constituent les principaux facteurs de risque pour la santé.

Le Sport-Santé, concept fondé sur la gestion du capital santé de l'individu par l'activité physique, répond aux préoccupations des français qui veulent être bien dans leur tête et dans leur corps et qui font de plus en plus de sport (les licences sportives ont triplé en 20 ans).

Une raison d'être pour la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire qui, depuis 120 ans en 2008, propose, à près de 568 000 adhérents de tous âges, des séances régulières d'activités physiques diversifiées.

Dynamiques et variés, les exercices construits à partir de différentes techniques telles que fitness, danse, stretching, gym douce, sports collectifs... et enrichis par la pratique de loisirs sportifs, permettent d'optimiser ses capacités, de développer un équilibre harmonieux avec son corps, de lutter contre la sédentarité...

Tout un état d'esprit qui, sous le signe de la vitalité, contribue au formidable élan pour la vie, dans une société où forme, bien-être, longévité, convivialité et plaisir, sont de plus en plus recherchés.

- *Activités physiques & Prévention*
- *Bien-être et plaisir immédiats*
- *Sans effort démesuré*
- *Résultats significatifs*
- *Identité affirmée*

Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire



### *Bougez-vous la vie*

- C'est mieux dans nos associations
- C'est vous aider à être en pleine forme
- C'est l'intérêt porté sur chaque personne
- C'est donner du sens à l'activité
- C'est une pratique éducative volontaire et plurielle

*Bouger c'est gagner*

## **D'un siècle à l'autre**

Défendre la santé et l'éducation à travers des jeux de plein air en milieu scolaire, puis d'une gymnastique scientifique pour tous, tels sont les objectifs du Docteur Philippe Tissier dès la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. Fort de ces préceptes, il fonde en 1888 la Ligue Girondine de l'Éducation Physique puis, dix ans plus tard, de par ses activités internationales, il introduit en France la pratique de la gymnastique suédoise qu'il enrichit notablement.

A partir de 1910, d'autres associations à travers toute la France se rapprochent de la Ligue Girondine qui devient alors, Ligue Française de l'Éducation Physique.

Les échanges privilégiés avec la Suède perdurent et en 1946, une délégation de la Ligue y découvre la Gymnastique Volontaire. La première section française sera créée à Bordeaux en 1950, bientôt suivie par beaucoup d'autres.

Originellement Centre d'étude et de recherche, la Ligue Française tend dans les années 50 à vouloir développer un mouvement de masse. En 1953, elle adopte dans ce but, des statuts et prend le nom de Fédération Française de Gymnastique Educative.

De changements en évolutions, cette Fédération devient en 1964, la Fédération Française de Gymnastique Educative et de Gymnastique Volontaire. Puis en 1972, par un rapprochement avec la Fédération Française d'Éducation Physique, elle prend sa dénomination actuelle : **Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire**.

- *120 ans d'existence en 2008*
- *Un mouvement humaniste*
- *Un mouvement éducatif*

## La Fédération aujourd'hui

Aujourd'hui, la Gymnastique Volontaire est bien devenue le mouvement de masse espéré puisque, grâce à l'évolution constante de ses effectifs, elle figure au 3ème rang des fédérations nationales tous sports confondus, et au 1er rang des fédérations nationales non compétitives. Et si depuis 1888, les techniques et la pédagogie ont considérablement évolué, l'esprit Sport-Santé cher à Philippe Tissié y est plus que jamais présent.

Quelques chiffres : 568 000 pratiquants (+ 48% en 10 ans), 94% de femmes, 23 Comités Régionaux, 100 Comités Départementaux, 7 700 Associations affiliées, 24 700 Dirigeants, 8 000 animateurs & formateurs diplômés, 40 Cadres Techniques Régionaux & Nationaux, 23 Equipes Techniques Régionales.

### En partenariat avec

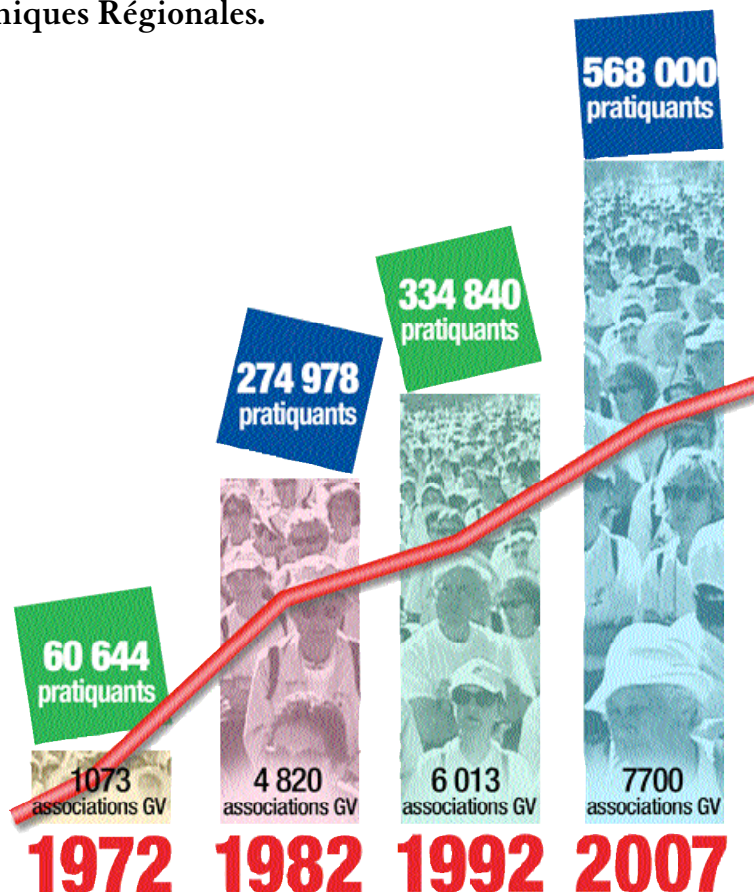
- Valvuf
- Gevedit
- Ministère de la Justice

### Reconnue

- Ministère de la Santé de la Jeunesse et des Sports

### Affiliée

- Cess
- Cnosf



## A tous les âges, la vitalité

Toutes générations confondues, avec les **Multiservices** de la FFEPGV, chacun peut aujourd'hui faire le choix de développer ou d'entretenir son capital santé.

Avec **Gym'Câline®**, de 9 mois à 2 ans, bébés et jeunes enfants peuvent avec leurs parents, enrichir leur relation lors de séances de découverte qui favorisent pleinement leur recherche d'autonomie.

Avec **Gym 3 Pommes®**, **Récréa'Gym®** et **Adogym.com®** se sont pour les 3 à 18 ans, une très grande variété de situations motrices, de jeux d'éveil et collectifs qui aident ces publics à cheminer entre copains vers un meilleur épanouissement social.

**Gym'Jeune®** pour les 18/30 ans, une gymnastique dynamique qui répond désormais aux besoins de défoulement et de liberté de ce public à fort potentiel de développement.

**Gym'Plurielles®** pour les 30/55 ans, des séances régulières et variées ainsi que des techniques telles que aérobic, gym douce, stretching, sports collectifs, constituent les meilleurs atouts pour éviter de se laisser glisser lentement vers la sédentarité.

**Corpo'Gym®**, pour permettre aux salariés d'entreprises de préserver leur capital santé dans leurs activités professionnelles et **Atout'Gym®**, pour personnes en difficulté (*déficiences mentales, accidentés cardiaques, non intégrés sociaux*) complètent la Gym Adulte.

Avec **Actigym'Senior®**, à partir de 55 ans, les seniors actifs retardent les effets du vieillissement et goûtent aux plaisirs de nouvelles amitiés ainsi qu'à ceux d'une préparation physique adaptée à la pratique de leurs loisirs sportifs préférés.

Pour lutter contre les difficultés des plus de 75 ans à accomplir les gestes simples de la vie quotidienne, **Gymmémoire®**, **Gym'Equilibre®** et **Gym'Autonomie®** permettent de sauvegarder ou de retrouver souplesse, adresse et confiance en soi.

Enfin, **Acti'March'®**, un programme exclusif basé sur l'activité marche, permet de reprendre une activité à son rythme, de stabiliser son poids, d'améliorer sa condition physique sur le plan cardio-respiratoire.

- Contrôle et suivi personnalisé
- Adaptation cardio-respiratoire à l'effort
  - Entretien de la souplesse
  - Renforcement musculaire
  - Habileté motrice
- Equilibre, mémoire
  - Communication motrice...

## Des objectifs stratégiques

### Développement

Vers les 600 000 licenciés, un développement qui oblige à conforter les moyens offerts à l'ensemble des acteurs de notre fédération. Ainsi, en accord avec les axes du Plan à Moyen Terme IV (2003/2007), la stratégie fédérale continuera de s'inscrire dans une volonté de soutien à l'ensemble de nos clubs, comités départementaux et régionaux avec :

- les conventions d'objectifs, fixées dans le cadre de projets de développement, avec une priorité forte pour l'aide à la création et à la pérennisation d'emploi,
- l'aide de proximité, assurée par le déplacement sur le terrain d'élus et cadres salariés pour répondre aux demandes,
- le minima de fonctionnement ajouté au reversement sur licence pour permettre de faire face à une partie des dépenses de fonctionnement,
- l'aide à l'emploi des cadres techniques permanents, coordonnateurs des actions de formation des animateurs,
- le programme fédéral de formation des dirigeants leur permet de compléter leurs connaissances tant en matière de gestion administrative et juridique que de management de projet,
- l'extension du Label GV, certifiant la bonne santé associative et le respect de la politique fédérale pour les clubs.

- Politique de proximité
  - Volonté de soutien
- Qualité des structures

Se développer c'est doter de moyens nécessaires les différentes instances de notre fédération afin, d'accueillir tous les Gymnastes Volontaires dans de bonnes conditions matérielles. Offrir dans un environnement convivial et responsable une palette d'activités physiques dispensée par des animateurs compétents. Soutenir le militantisme, l'engagement et le partage par nos 568 000 licenciés, des valeurs humanistes qui sont les nôtres.

**Formation-emploi** Si la Fédération s'illustre aujourd'hui par des activités attrayantes et appropriées aux besoins des licenciés de tous les âges de la vie, elle le doit à une politique de formation de qualité et de proximité à tous les échelons.

Qualité grâce à des formations diplômantes fédérales de tous niveaux (*animateur, conseiller de formation, directeur de formation, agents de développement*) et qui garantissent aux pratiquants des animateurs qualifiés et compétents.

Proximité grâce à la décentralisation de la formation diplômante dans les Comités Régionaux, qui assurent la qualification des futurs animateurs.

Proximité encore par la décentralisation de la formation continue dans les Comités Départementaux, qui favorisent la progression des 8 000 animateurs diplômés en activité.

Sans oublier les formations spécifiques et l'information proposées aux 24 700 dirigeants bénévoles qui s'engagent dans la gestion de leurs structures et qui font la promotion du concept Sport-Santé auprès des pratiquants pour une vie saine et dynamique.

Pour assurer le maintien de la qualité et faire face aux demandes d'un nombre de licenciés sans cesse croissant : tant sur le plan des activités que sur les moments de pratique, la Fédération consacre annuellement plus de 20% de son budget global au secteur de la formation.

Novatrice sur le plan des diplômes sportifs, elle poursuit également son travail auprès des institutionnels et du mouvement sportif afin que les diplômes qu'elle délivre soient reconnus. Des diplômes permettant à nos techniciens, de l'animateur au formateur, de trouver des emplois dans les structures fédérales.

- *Organisme de formation agréé*
- *Homologation Ministère de la Santé de la Jeunesse et des Sports*

**Recherche-innovation** La recherche est devenue une priorité fédérale, pour démontrer, à travers des travaux scientifiques, l'intérêt d'une pratique physique régulière sur l'amélioration de l'état de santé. Mener des recherches, c'est à dire élaborer des protocoles, recueillir des données, communiquer les résultats à l'ensemble de la population et aux pouvoirs publics, s'appuyer sur ces résultats pour inciter à une pratique régulière d'activités physiques, créer un fond documentaire pour des chercheurs, tels sont les objectifs poursuivis. Des initiatives de recherche se créent aussi localement à partir des régions ou des départements. Les différents acteurs de la FFEPGV ont compris que les résultats de la recherche pouvaient représenter un moyen de développement très efficace.

Les recherches qui ont été conduites, contribuent à la mise en place d'activités physiques préventives et sont toujours en relation avec des questions majeures de santé publiques qui touchent surtout le public féminin :

- La recherche sur la réduction des facteurs de risques cardiovasculaires par la pratique d'une activité physique régulière chez les femmes ménopausées a permis d'aboutir à la création d'un nouveau produit : « Acti'March'® ».
- La recherche sur la réduction de la fréquence et des conséquences des chutes chez les personnes âgées grâce à des séances spécifiques « équilibre » a permis de construire une démarche préventive liée aux « Ateliers Equilibre ».
- La stimulation de la mémoire par le mouvement corporel, dans les ateliers « Gymmémoire® » a permis d'élaborer la mallette « Gymmémoire® ».
- La recherche sur la consommation des biens et services médicaux chez les personnes âgées de plus de 60 ans, a permis d'obtenir des résultats significatifs. Ce qui constitue un argument pour convaincre les décideurs d'investir dans ce domaine.

### **Communication**

Pour sensibiliser le grand public et favoriser la lutte contre la sédentarité, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire organise des événements mobilisateurs sur les lieux de vie :

- **Les Animations Seniors** : Toute l'année des animations destinées au mieux-vivre des seniors avec l'ensemble des Comités Départementaux, et en collaboration avec les clubs.
- **Les Semaines Sport-Santé** : En collaboration avec 4 autres fédérations sportives, une semaine entièrement vouée au plaisir et au bien-être, en février, mars, juin juillet et septembre (*gymnastique en salle et aquatique, ski de fond, raquettes, randonnée pédestre, cyclotourisme, vtt et conférences...*) dans 8 des villages vitalité de notre partenaire Valvuf.
- **Les Etapes Sportives des Autoroutes du Sud de la France** : Pour détendre et informer les automobilistes, tous les week-end d'été, initiations et démonstrations gratuites sont proposées sur 6 aires de repos des Autoroutes du Sud.
- **Les Salons** : Tests de marche sur tapis, découverte d'indicateurs vitalité, autant de moyens permettant à la fédération de sensibiliser tout au long de l'année en province et en région parisienne, les visiteurs des salons auxquels elle participe, en collaboration avec ses Comités Régionaux et Départementaux.

- *Développer la notoriété*
- *Rajeunir l'image*



## La séance : lexicque & objectifs

**Gymnastique Volontaire** : Le choix de chacun de pratiquer une activité physique adaptée.

**Milieu** : Environnement dans lequel la séance est proposée. En salle le plus souvent (*y compris l'extérieur aménagé : parcours de santé*), mais aussi en piscine ou en pleine nature.

**Séance** : Cours collectifs.

**Sport-Santé** : Concept basé sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière.

**Sédentarité** : La vie immobile.

**Capital santé** : Préserver ses potentialités physiques et psychiques.

**Habilité motrice** : Coordination corporelle.

**Adaptation cardio-respiratoire à l'effort** : Pratique physique adaptée en intensité à chaque individu.

**Souplesse** : Aisance articulaire et musculaire

**Renforcement musculaire** : Développement de la force et de la vitesse musculaire

**Communication motrice** : Pratiques physiques avec une interrelation entre individus.

**Atelier Equilibre** : Programme de prévention des chutes chez les personnes âgées.

**Gymmémoire** : Programme de prévention par l'activité physique des pertes mnésiques.

**2 Km marche** : Test pour mesurer l'indice de forme (VO<sub>2</sub> Max).

- Lutter contre la sédentarité
- Satisfaire motivations et besoins du licencié
  - Faire progresser le pratiquant dans ses capacités
- Partager un temps de loisirs et de bien-être
  - Retirer des bienfaits dans la vie quotidienne
    - Une diversité des activités
    - Une pédagogie adaptée au progrès individuel
    - Une amélioration des capacités physiques et relationnelles