

Sport Santé Destination bien-être

Dans ses réflexions sur son positionnement, la Fédération a très vite constaté que la notion de Sport Santé l'accompagnait depuis de longues années : 1993. Le Sport Santé répondait et répond, de plus en plus aujourd'hui, à des attentes exprimées ou latentes, des publics, de ses licenciés, mais aussi de tous ceux à conquérir.

► Vivre plus harmonieusement avec son corps

Le sport Santé s'inscrit aujourd'hui dans un contexte politique, médiatique, social... en questionnement sur les bienfaits du sport, sur une recherche permanente de la population d'un mieux-vivre.

Vivre plus harmonieusement avec son corps, trouver un juste équilibre entre contraintes professionnelles, urbaines, familiales et prescriptions sanitaires de prévention des risques, des maladies, des accidents.

Le corps est désormais devenu l'objet de toutes les attentions : par l'alimentation et la pratique physique, l'homme semble reprendre le pouvoir contre le temps et ainsi ralentir son vieillissement.

► On se met tous au Sport Santé !

Le sport santé, comment le définiriez-vous ? C'est peut-être un concept un peu vague pour vous ? Le Comité régional EPGV Nord-Pas de Calais a justement impulsé une grande réflexion autour du sport santé pour que vive et s'exprime pleinement cette valeur phare de la Fédération dans les clubs.

► À chacun son Sport !



► Le sport allié à la santé, c'est le principe même de l'EPGV

Mais comment réussir à expliquer simplement ce qu'est le sport santé ?

Comment faire vivre le sport santé au quotidien dans les clubs ?

Depuis décembre 2011, le Comité régional (Coreg) d'éducation physique et de gymnastique volontaire du Nord-Pas de Calais s'est lancé dans une grande réflexion. L'objectif : replacer le sport santé au coeur des préoccupations des animateurs et des dirigeants de clubs pour que cette valeur phare de l'EPGV devienne le fil conducteur de leurs actions. Au final, le Coreg vise à renforcer l'identité de la Fédération d'EPGV, attachée depuis toujours à promouvoir les bienfaits sur la santé d'une activité physique.

► L'EPGV fait-elle du « Haut niveau » dans le domaine du sport santé ?

L'EPGV est la fédération pionnière du Sport-santé en France et détient des documents et des ouvrages incontournables pour appuyer ce positionnement. Ainsi l'ouvrage « La Gymnastique Volontaire, 120 ans d'histoire », « Le sport santé un engagement politique » et, « Les fondamentaux du Sport Santé » qui sortira en juin 2014.

La fédération est pionnière du Sport Santé. Aujourd'hui, cette notion s'est un peu vulgarisée, mais l'EPGV reste et veut rester fer-de-lance dans le domaine non compétitif !

Afin de répondre aux attentes des différents acteurs de la santé et s'inscrire dans une démarche multipartenariale, le Comité Régional EPGV Nord Pas de Calais envisage de créer une charte « Club Sport-Santé NPDC ».

Pourquoi ? Cette démarche rentre dans un processus global de valorisation de la FFEPGV et du sport-santé en région.

Le COREG EPGV NPDC désire renforcer sa démarche qualité auprès de ces multiples partenaires afin de pouvoir définir clairement sa plus-value territoriale.





À travers l'histoire singulière de la Fédération Française d'EPGV, apparaît de nouvelles préoccupations sociales : la quête du bien-être à tous les âges de la vie et la prévention pour favoriser la santé.



Les fondamentaux du Sport Santé, 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants.

Premier ouvrage sur le sujet en France, sortie prévue en juin 2014.

Cet ouvrage est issu de la fédération de référence en matière de sport santé. Il accompagnera les professionnels de l'activité physique et sportive qui y trouveront des outils d'évaluation et d'éducation concrets et facilement utilisables pour intervenir auprès d'un public adulte (observables et entretiens, indicateurs Sport Santé, questionnaires, tests, instruments de mesure).

Résolument méthodique et pratique, ce support est une première en France par la richesse de son contenu et la pertinence de son organisation.

► Le sport Santé dans les clubs EPGV : le CRASP

Convivialité, Régularité, Adaptation, Progressivité, Sécurité

Ces 5 lettres vont permettre à l'ensemble des acteurs de l'EPGV (animateurs et dirigeants) de tendre vers une action commune du Sport-Santé.

Cela nécessite une coopération bien établie entre le dirigeant et son ou ses animateurs.

Cette coopération demande du temps, de la patience et de la motivation pour développer et oeuvrer, de façon plus générale, vers le Sport-Santé.

CONVIVIALITÉ

Plaisir, Partage, Accueil, Communication

RÉGULARITÉ

Variétés, Fréquence des activités, Suivi personnel

ADAPTATION

Pédagogie différenciée, formations, contraintes, environnement

PROGRESSIVITÉ

des adhérents, des clubs

SÉCURITÉ

de l'environnement, des personnes

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire existe justement pour permettre à tous les Français de pratiquer une activité physique, à tous les âges et en tous lieux sans objectif autre que celui de l'épanouissement personnel. Une alternative existe donc et a déjà séduit plus de 540 000 personnes à travers la France. Il faut aujourd'hui oser briser le tabou du sport bonne conscience pour accepter les notions de sport santé et, par extension, de sport plaisir !

Pratiquer le sport santé, c'est apprendre à s'activer, sans objectif de compétition, tout en développant ses capacités physiques et en respectant ses limites. Et pourquoi pas, par la même occasion, profiter de l'opportunité de pratiquer un sport au sein de clubs pour élargir le cercle de ses relations ?

Telle est la philosophie de la Fédération Française EPGV, qui propose un accompagnement multisports professionnel à chacun. Encadrés et guidés par des animateurs diplômés, les pratiquants goûtent ainsi aux joies de diverses activités physiques, à leur rythme et selon leurs attentes.

17 200 licenciés répartis dans 144 clubs bénéficient des bienfaits du sport santé dans le Nord-Pas de Calais.

► Quel est l'idéal pour retrouver la pêche, améliorer sa condition physique, aller vers les autres ? Pratiquer une activité sportive !



Cette même activité physique dont l'accès se heurte encore à de nombreuses idées reçues. L'une d'entre elles concerne le sport-performance, souvent évoqué comme un frein à l'inscription dans un club de sport.

Or, les Français ne savent pas toujours quoi faire pour « bien bouger ».

Monter les marches deux à deux ? Marcher au lieu de prendre les transports en commun ou la voiture ?

C'est bien. Mais passer un agréable moment à pratiquer une activité sportive à plusieurs, c'est mieux !

CONTACT

COREG EPGV

519 A, Avenue de Dunkerque
59160 Lomme

Tél. : 03 20 88 27 30 - coreg17@wanadoo.fr
www.sport-sante.fr/ffepgv/nordpasdecals