

Juridique

A compter du **19 mai**, la pratique encadrée sans contact est autorisée en extérieur dans la limite de 10 personnes maximum sur la voie publique et sans limitation de participants dans les équipements en plein air, avec le respect des règles sanitaires. Le couvre-feu est prolongé jusqu'à 21h. La pratique devient possible en intérieur uniquement pour les mineurs. A partir du **9 juin**, la pratique des activités sportives est autorisée en extérieur, dans la limite de 25 personnes sur la voie publique et sans limitation dans les équipements en plein air pour une pratique encadrée. En espace clos et couvert, la pratique devient autorisée pour les majeurs, limitée à 50% de l'effectif maximal de l'ERP.



Développement



Vous organisez des événements de fin d'année, des journées portes ouvertes ou encore des pré-inscriptions pour la saison sportive 2021-2022 ? Faites-nous en part afin de mettre en valeur vos actions et n'hésitez pas à partager vos plus belles photos !

Clubs

Pour rappel, n'hésitez pas à solliciter le CODEP EPGV Nord afin d'emprunter du matériel pédagogique (provenant de la centrale d'achat de la Fédération, **Gevedit**) et profitez des ressources de la médiathèque gratuitement. Seul un chèque de caution de votre club EPGV est nécessaire !

GÉVÉDIT

un service + EPGV

Evènements



Les inscriptions de la rencontre Dirigeants et animateurs du **samedi 5 juin** se clôture le 31 mai 2021 ! Nous sommes impatients de pouvoir se retrouver tous ensemble en présentiel !



Sport Santé

Que vous soyez un habitué ou un simple curieux, sachez que la pratique d'activités **plein air** est un véritable atout pour la santé physique et mentale : faire le plein de vitamine D (essentielle à la bonne santé des os et au bon fonctionnement des muscles) ; diminuer le stress et l'anxiété (en diminuant le taux de cortisol, l'hormone liée au stress) ; tonifier le système immunitaire ; améliorer le sommeil (grâce à la lumière naturelle). N'hésitez plus !



L'interview

GV JE VEUX

Programme Sport Santé Chez Soi « Tonicité »

Une animatrice du Nord dans le programme national



Développé pour permettre une continuité de l'activité physique à distance quand cela ne peut être mis en place par le club directement, la FFEPGV a créé exclusivement pour ses licenciés, actuels et futurs, un ensemble d'activités physiques et sportives en visioconférence. Ces programmes, clés en main, combinent une variété d'activités qui permet de travailler les 4 piliers constituant le socle de la santé : Renforcement musculaire, Cardio, Équilibre et Souplesse. Lancé il y a 1 an lors du premier confinement, le dispositif Sport Santé Chez Soi a continué de se développer sous l'impulsion des 5600 clubs EPGV, épaulés par les Comités Départementaux et

Comités Régionaux. La FFEPGV donne une nouvelle envergure à ce dispositif en lançant le **Programme Sport Santé Chez Soi « Tonicité »** sorti le 05 mai.



Mélanie FABBRO, animatrice EPGV dans le Nord, a activement participé à l'élaboration de ce programme : « En collaboration avec la fédération, j'ai conçu la partie "renforcement musculaire Total body" de ce programme, 8 séances d'environ 30-40 minutes.

Comme pour les autres programmes, il y a des tests de départ et de fin de programme, pour motiver et mesurer la progression des adhérents et de jolis défis à relever à chaque fin de séance, histoire de se stimuler plus encore. »



« Je m'appelle Mélanie FABBRO, j'ai plus de trente ans ... Je vous laisse deviner ! Je suis arrivée en formation CQP ALS AGEE à l'EPGV en 2013. C'était la première année de conseiller de formation pour Isabelle DRAMEZ, et la première année de tutorat pour ma tutrice Christelle LENGAGNE. A la base, je passais le CQP pour animer une ou deux heures de cours après mon travail de bureau. Et finalement, j'ai fait une reconversion à plein temps, ce métier a été pour moi une révélation. La relation avec les adhérents, le partage, leurs progrès, les bienfaits du sport, et le fait de pouvoir apprendre de nouvelles techniques constamment, c'est ce qui m'anime. Au fil des années, Je me suis tournée vers les pratiques douces, et me suis spécialisée en Pilates avec Isabelle ROSSI et Yoga (DU Yoga à la faculté de Lille). J'ai aussi suivi beaucoup de formations Fédérales comme la formation bien vieillir, le module APA et bien d'autres... la liste est longue. L'EPGV m'a apporté aussi de belles expériences de tutrice accompagnatrice, et je commence actuellement à intervenir en formation CQP en tant que formatrice, c'est une joie d'en arriver à transmettre son métier. »

Ce qui vous attend

- 3 programmes d'activités sportives variées : sur les thèmes du bien-être, de la vitalité et de la tonicité. Chaque programme est construit pour vous aider à progresser et atteindre un objectif sur 8 semaines à travers des activités de renforcement musculaire, souplesse...
- 3 séances par semaine de 30 à 40 minutes à faire à la maison, proposées par les animateurs de la Fédération. Chaque séance est accessible aux débutants comme aux confirmés.
- Des contenus complémentaires pour encadrer votre pratique : fiches-conseils, podcasts, audioguides, visio-conférences, ...

Qu'aurais-tu à dire pour encourager un(e) adhérent(e) qui serait réticent(e) à suivre un cours EPGV en ligne ? :

« Je lui dirais que tout a été mis en œuvre pour qu'ils aient des vidéos, un décor, un cadrage et un son de qualité. Que tout a été pensé pour leur sécurité. Que chacun peut s'y retrouver avec la variété des activités proposées, de la gym douce aux activités cardio, à la marche en extérieur et enfin, que nous y avons mis mes collègues, l'équipe fédérale et moi, tout notre cœur. »