



DOSSIER DE PRÉSENTATION DE LA FFEPGV

Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire
Association d'utilité publique

46/48, Rue de Lagny - 93100 Montreuil
contact@ffepgv.fr / 01 41 72 26 00 - www.sport-sante.fr

ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE 3

UNE FÉDÉRATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE 4, 5

- Le baromètre «Sport Santé» FFEPGV - IPSOS une référence

SPORT SANTÉ, SPORT BIEN-ÊTRE ET LIEN SOCIAL 6

- L'accès à la pratique sportive pour tous
- Sport sur ordonnance : un temps d'avance !

DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS LES PUBLICS 7, 8, 9

- Les enfants
- Les adultes
- Les seniors
- Le sport en entreprise
- L'inclusion sportive
- L'expertise des Programmes Sport Santé

«VITAFÉDÉ» : À CHACUN SA VITALITÉ, À CHACUN SON PROGRAMME 10

- Univers «Zen»
- Univers «Oxygène»
- Univers «Energy»
- Univers «Danse»





L'ENGAGEMENT SPORT-SANTÉ

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire est bien une fédération sportive. L'organisation est puissante, avec près d'un demi-million de pratiquants et une offre de pratique partout en France grâce à son réseau territorial de 5600 clubs. Une réelle proximité et accessibilité géographique ! Il n'est pas un département en France sans plusieurs clubs permettant la pratique de la Gymnastique Volontaire. **Nous occupons la septième place du palmarès des fédérations sportives françaises en nombre de licenciés.** Nous sommes la première fédération multisports non compétitive.

MAIS, FAIRE DU SPORT ; ÊTRE SPORTIF ; QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ?

Cela signifie simplement pratiquer une activité physique de manière mesurée et adaptée à ses capacités. Du sport **pour être en bonne forme**. Du sport **pour le plaisir**. Du sport **pour progresser à son rythme** tout en bénéficiant de conseils personnalisés. Du sport pour entretenir un lien social. **Du sport pour se sentir bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans sa vie.**

La FFEPGV propose une façon différente et unique d'envisager le sport. Une alternative ! Car, contrairement aux idées reçues, qui dit sport ne dit pas systématiquement compétition.

Sur le terrain, la mission de la Fédération prend tout son sens, puisque nous accueillons et accompagnons tous ceux qui désirent accéder aux loisirs sportifs, sans objectif de performance et sans limite d'âge ou de capacités physiques et grâce à des activités, en groupe, en salle ou en extérieur. Pour cela, la Fédération s'est dotée, au fil des ans, d'un important maillage territorial. Pour les bénévoles qui sont nos forces vives sur le terrain, il est important d'entretenir avec les licenciés des relations fondées sur la proximité humaine et géographique. Des relations régies par la notion de Sport Santé, de sport-bien-être, de sport-plaisir et de progrès individuels. Et enfin, des relations dont la qualité est garantie par des animateurs de Gymnastique Volontaire professionnels. Ces animateurs diplômés proposent en effet chaque année, **1,5 million de séances collectives** de Gymnastique Volontaire, tant des séances en salles que des séances en extérieur et en milieu aquatique, et auprès de tous les publics : **les enfants, les seniors, les femmes, les hommes, les salariés des entreprises, les personnes atteintes de certaines pathologies** (cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires, apnée du sommeil).

Le sport est un droit pour tous et notre Fédération s'engage à le faire valoir dans notre société.

**ALORS, PLACE AU SPORT SANTÉ, PLACE AU SPORT BIEN-ÊTRE,
PLACE À LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE !**

Patricia Morel
Présidente de la FFEPGV

UNE FÉDÉRATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

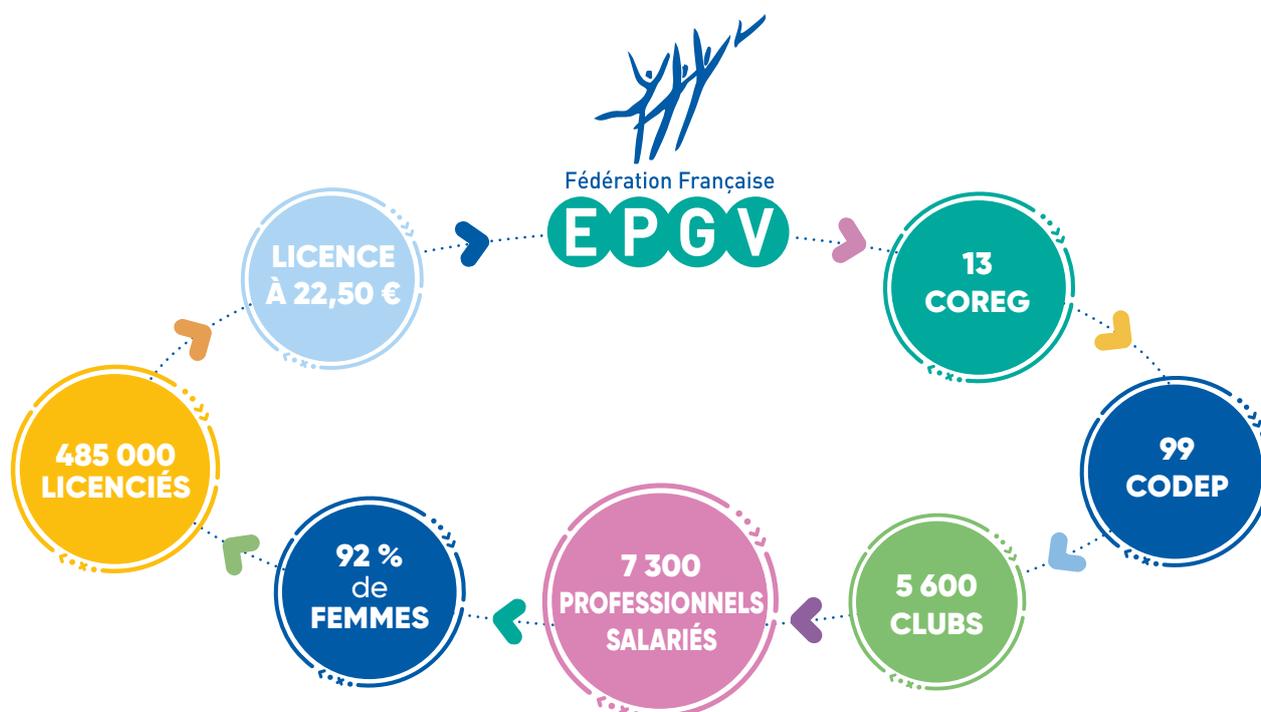


Depuis le 19^{ème} siècle, l'Éducation Physique et la Gymnastique Volontaire a réuni des générations entières autour d'activités sportives non compétitives et autour de fortes **valeurs humanistes**. Aujourd'hui, ces valeurs sont plus que jamais d'actualité, en bonne place, sous la bannière Sport Santé, concept créé par la FFEPGV.

La FFEPGV est une **fédération multisports** qui réunit près d'un demi-million de pratiquants au sein de 5600 clubs. La FFEPGV est aujourd'hui la **1^{ère} Fédération sportive non compétitive** et la **7^{ème} Fédération tous sports confondus en nombre de licenciés**.

Association à but non lucratif, elle a pour objectif, à partir de ses clubs, de **développer la pratique du sport, la lutte contre la sédentarité et de diffuser des valeurs associatives auprès de tous les publics**. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976.

Le fait d'être non compétitive permet à la FFEPGV de concentrer une partie de ses moyens et de son énergie sur la professionnalisation de ses équipes. Alors que le bénévolat est encore très largement répandu dans le secteur du Sport, elle est l'une des rares fédérations sportives à considérer la professionnalisation de ses acteurs (animateurs, techniciens, administratifs) comme une priorité. Par ce biais, la FFEPGV cherche à proposer des prestations toujours plus fiables et un encadrement pérenne à ses pratiquants.



UNE FÉDÉRATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE



LE BAROMÈTRE « SPORT SANTÉ » FFEPGV – IPSOS : UNE RÉFÉRENCE

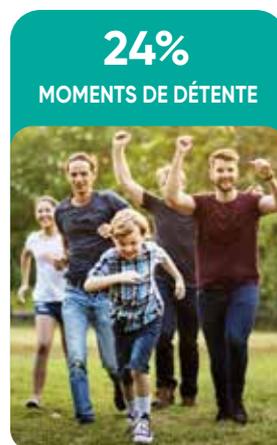
Le baromètre Sport-santé, conduit depuis 10 ans avec l'institut Ipsos, tient place de référence pour tous les acteurs – publiques ou privés – qui s'intéressent au sport-santé.

Référence aussi pour la FFEPGV qui met le baromètre et ses résultats à disposition des territoires, l'outil livre chaque année les impressions, analyses et besoins des Français en matière de pratique d'activités physiques et sportives.

Ainsi, en 2020, pour la 3ème année consécutive (depuis 2017) les Français placent la pratique sportive et physique comme leur première bonne résolution de début d'année. **35% se soucient principalement de leur forme et de leur santé car elle participe à leur bien-être physique et également social et mental.**

Une résolution qu'on retrouve de manière plus importante chez **les femmes de moins de 35 ans pour 43%** d'entre elles. Pour certains cette résolution sera nouvelle : **29% qui l'ont positionnée en résolution n°1, ne pratiquent aucune activité physique ou sportive.**

TOP 3 DES RÉOLUTIONS DES FRANÇAIS



Les Français pratiquent en moyenne 3h40 d'activités physiques et sportives dans la semaine, soit 4 minutes de plus qu'en 2018. Et quand on les interroge sur leur état de forme, les Français sont positifs. Leur état de forme général est évalué à 6,3/10, une légère hausse de 0,1% par rapport à l'année 2018.

** Enquête réalisée par l'institut Ipsos pour la FFEPGV dans 12 régions françaises auprès de 2000 personnes interrogées, du 12 au 17 décembre 2019*

SPORT SANTÉ, SPORT BIEN-ÊTRE ET LIEN SOCIAL



La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire a pour objectif de développer la pratique du sport, de lutter contre la sédentarité et d'inciter à la remise en activité. Selon l'OMS, la sédentarité est le 4^e facteur de risque de décès dans le monde et surtout l'une des premières causes de mortalité évitable.

La FFEPGV se présente aussi comme un acteur de lien social. Le bien-être ne se limite pas aux seuls résultats physiques, mais dépend aussi du sens social des activités. La Fédération et tous ses membres mènent de nombreuses actions sociales, telles qu'encourager les projets susceptibles de créer de l'emploi, lutter contre l'exclusion, participer à l'amélioration de la vie des personnes souffrant de maladies chroniques et soutenir les personnes en difficulté.

• L'ACCÈS À LA PRATIQUE SPORTIVE POUR TOUS

Prix, équipements, lieux de pratique, implantation territoriale... l'accessibilité est un pilier fondateur de la philosophie de la FFEPGV, qui la différencie fortement des salles de sports commerciales.

Cette accessibilité se développe et se maintient notamment par :

1. **La proximité géographique**, en maintenant un maillage territorial dense. Les clubs de la FFEPGV sont présents sur tout le territoire, même en milieu rural. Des animateurs ont même créé des clubs quasi « itinérants » pour offrir une activité aux plus isolés.
2. **Le prix de licence annuelle à 22,50 € (saison 2020-2021)**, pour un coût total annuel (cotisations aux clubs) variant entre 90 et 170 euros en moyenne.
3. **L'accessibilité à tous**, sans critère de condition physique requis.

• SPORT SUR ORDONNANCE : UN TEMPS D'AVANCE !

Depuis le 1^{er} mars 2017, les médecins traitants peuvent prescrire de l'activité physique adaptée (APA) aux patients souffrant d'une affection de longue durée. Intégré au sein du projet fédéral, le Sport sur Ordonnance répond à l'objectif fédéral de développer le Sport Santé. Depuis le lancement du décret, la fédération a entrepris de former plusieurs centaines d'éducateurs pour accueillir, dans les meilleures conditions, les patients selon les dispositions attendues par le décret, mais aussi de permettre aux clubs de les accueillir.

La FFEPGV propose une offre de pratique associée au sport sur ordonnance : le Pack Sport Santé.

Cette offre se compose :

- d'une séance encadrée en salle
- + 1 séance encadrée en extérieur
- + 1 séance en autonomie guidée par semaine.



DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS LES PUBLICS



LES ENFANTS

On les croit en forme, et pourtant toutes les statistiques les concernant sont alarmantes. Ainsi selon Santé Publique France, près de 18% des enfants de 6 à 17 ans sont en surpoids ou obèses. Selon l'Anses (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail), un quart des enfants de 3 à 10 ans et la moitié des 11-14 ans sont considérés comme sédentaires.

L'activité physique est bien plus qu'un moyen de se dépenser pour les enfants. Pratiquer une activité physique régulière dès le plus jeune âge permet de favoriser le développement psychomoteur de l'enfant en se concentrant sur les habiletés motrices, la mémorisation, l'attention, la confiance en soi, l'estime de soi, la relation à l'autre, etc. La multiactivité va permettre de découvrir différentes pratiques sportives lui permettant de mouvoir son corps dans l'espace et d'explorer, d'enrichir et maîtriser son bagage émotionnel. Par l'intermédiaire du jeu organisé, du jeu collectif ou encore par la maîtrise technique de son propre bagage moteur, l'enfant se construit des repères essentiels pour bien grandir.



LES SENIORS

Selon l'INSEE, 1 français sur 3 sera considéré comme « senior » d'ici 2050. Le projet fédéral eVolution#2024 prend en compte cet enjeu démographique et vise un accompagnement plus actif du Senior.

L'activité physique permet **de lutter contre la sédentarité** et de vieillir en bonne santé. Il est primordial de favoriser l'autonomie des seniors le plus longtemps possible en préservant leurs capacités physiques telles que la souplesse, le maintien de la force musculaire, l'équilibre, la mémoire, l'adaptation cardio-vasculaire, etc. Et de leur proposer des activités physiques ludiques, diversifiées et variées.

En 2019, la Fédération a renommé ses offres sous la bannière de l'Univers "Silver" dans lequel l'offre « Bien Vieillir » et les offres « Maintien de l'Autonomie » se distinguent.

D'autres programmes comme « **L'équilibre, où en êtes-vous ?©** » (Label CARSAT Bourgogne / Franche-Comté), **le programme Gymmémoire®** ou encore **le programme Acti'March®** font aujourd'hui de la fédération une experte forte auprès de cette cible de pratiquants, capable de s'adapter à toutes demandes de partenaires afin de répondre aux besoins exprimés par une co-construction.



DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS LES PUBLICS



LE SPORT EN ENTREPRISE

Le sport en entreprise a des **vertus incontestables** en termes de **prévention des risques**, de bénéfiques pour **l'image** de l'entreprise, et enfin en termes de **productivité, de cohésion et de bien-être au travail**. Une activité sportive régulière génère en effet - nombreuses sont les études le prouvant - moins de stress et moins d'absentéisme. Elle permet également de lutter contre les troubles musculo-squelettiques (TMS) et/ou d'autres maux liés à la sédentarité.

La FFEPGV accompagne les entreprises vers une démarche globale au service de la santé et du bien-être de leurs collaborateurs. A travers des outils et des moyens éprouvés, la Fédération intervient dans plus de 100 entreprises à travers la France (SNCF, EDF, Crédit Mutuel, Groupe La Poste, etc.) et compte plus de 1100 pratiquants.



L'INCLUSION SPORTIVE

Traditionnellement, la FFEPGV ne distingue pas l'origine de ses licenciés. A l'inverse, elle privilégie la mixité et la solidarité. Par le développement de la pratique de formation et d'événements auprès de tous les publics, et notamment de celles et ceux qui en sont les plus éloignés, les plus fragilisés socialement (personnes en situations de handicap, personnes sous main de justice, personnes habitants des quartiers prioritaires...), la FFEPGV affiche clairement sa prétention de lutter contre la sédentarité, en valorisant la dimension sociale et éducative de ses activités. Les initiatives en faveur de l'insertion, de la cohésion ou de l'inclusion s'inscrivent dans une culture fédérale et des politiques incitatives. La FFEPGV a donc priorisé son action sur 5 engagements :



- Faire preuve de solidarité
- Rendre accessibles les activités physiques
- Favoriser l'insertion sociale et professionnelle des jeunes
- Contribuer à la réinsertion sociale
- Lutter contre la sédentarité dans chaque territoire

DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS LES PUBLICS



L'EXPERTISE DES PROGRAMMES SPORT SANTÉ

L'accueil et l'encadrement dans l'activité physique de personnes atteintes de pathologies nécessite un savoir-faire dont la Fédération jouit depuis des décennies.

Des programmes spécifiques ont ainsi été élaborés :

Gym'Après Cancer - Renouer avec son corps pendant et après le cancer. Il s'agit de séances de Gymnastique Volontaire pour les personnes atteintes du cancer ou en rémission. Ces séances permettent de retrouver une vie sociale, d'évacuer le stress des traitements et de valoriser un corps qui a souffert. Le programme a fêté ses dix ans en 2019.



NeuroGyV® - Un programme destiné à lutter contre l'apnée du sommeil. Alors qu'aucun médicament n'est à ce jour véritablement efficace pour soigner cette pathologie et que le traitement par ventilation nocturne est souvent mal toléré, de récentes études ont permis de prouver que l'activité physique et sportive régulière (au moins 3 heures par semaine) réduit considérablement l'apnée du sommeil. Ce programme apporte ainsi une véritable amélioration du confort de vie : moins de somnolence durant la journée, moins d'irritabilité liée à la fatigue et une amélioration des facultés cognitives notamment.

Diabète et surpoids - Ce programme a pour objectif de proposer une activité physique adaptée à un public spécifique adulte, souffrant de diabète de type 2 et/ou d'une surcharge pondérale.



VITAFÉDÉ : À CHACUN SA VITALITÉ À CHACUN SON PROGRAMME



La FFEGV dispose d'une offre de pratiques diversifiée via une trentaine d'activités et qui s'adapte à tous, les personnes et leurs motivations : se dépenser, se relaxer, se muscler, s'aérer, ... Ce qui lie toutes les activités proposées au sein des clubs, c'est leur encadrement dans une dimension sport bien-être et sport santé et leurs objectifs en matière d'éducation et de bienfaits.

Dans un objectif de lisibilité de l'offre en vue d'attirer de nouveaux licenciés, il a été décidé de créer **quatre univers de pratiques** placés sous la marque « Vitafédé » pour délivrer un message clair et adapté en fonction des pratiques concernées.

UNIVERS ZEN

Body Zen, Stretching, Yoga, Pilates... Des activités pour solliciter correctement tous vos muscles sans les brusquer et favoriser la relaxation, le bien-être, l'équilibre et apprendre à se maintenir correctement, à garder le dos droit et prévenir les maux liés au cou ou aux lombaires.



UNIVERS OXYGÈNE

Marche active, Cross training, Course à pied, Marche nordique, Marche aquatique, Parcours de randonnée... Vous avez besoin d'oxygène, de vous ressourcer, de vous sentir libre, de prendre votre santé en main, tout en profitant de la force du groupe pour ne pas abandonner, ou pour vous challenger, les activités extérieures de la FFEGV sont faites pour vous !

UNIVERS « ENERGY »

Fit' US, Fit' Ball, Fit' Gliss, Step Energy, Boxing Energy... L'univers Energy regroupe des activités développant des capacités physiques multiples dont le système cardio respiratoire mais aussi l'équilibration, la coordination motrice générale et le travail musculaire généralisé.



UNIVERS « DANSE »

Aéro move, Afro move Danse moove... Toute la variété de la danse pour développer des capacités physiques multiples dont le système cardio respiratoire mais aussi l'équilibration, la coordination motrice générale, le sens du rythme, de l'espace et de l'orientation. Ou tout simplement pour lâcher prise et faire le plein de bonne humeur.



Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire
Association d'utilité publique

46/48, Rue de Lagny - 93100 Montreuil
contact@ffepgv.fr / 01 41 72 26 00 - www.sport-sante.fr