
Lien social et bien-être :
du sport pour les séniors à des prix accessibles,
avec la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

Montreuil, le 20 juin 2012 – La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) est reconnue d'utilité publique depuis plus de 30 ans et accueille dans ses rangs de nombreux séniors (180 000 licenciés), auxquels elle propose des activités de loisirs sportifs adaptés. Au programme : encadrement pédagogique professionnel, prix abordable, activités multi-sports et bien entendu convivialité. Autant de raisons de rejoindre la FFEPGV, référence incontournable en matière de Sport-Santé des séniors !

I. Tout au long de l'année, l'Acti'Gym Senior®

A partir de 60 ans et plus. Ces cours hebdomadaires d'une heure (1 à 3 séances par semaine) permettent de travailler autour de plusieurs axes nécessaires au développement du bien-être au quotidien :

- **Le renforcement musculaire** : pour travailler les groupes musculaires les plus sollicités tels que ceux des bras, des jambes, des abdominaux, du dos. *Indispensable pour porter ses courses, soulever ses petits-enfants, sa valise...*
- **L'amélioration de la souplesse** : pour travailler sur les articulations et l'amplitude des gestes. *Indispensable pour attrapper un objet en hauteur, fermer une fermeture éclair dans le dos...*
- **Le cardio-respiratoire** : pour apprendre à devenir économique dans l'effort et savoir doser la quantité de travail corporel à fournir, apprendre à travailler longtemps à un rythme modéré. *Indispensable pour marcher plus longtemps, améliorer ses capacités respiratoires tout en se faisant plaisir...*
- **Le perfectionnement moteur** : pour améliorer l'habileté motrice, le placement de son dos, et travailler sur les aspects posturaux du corps. *Indispensable pour pousser un meuble sans se faire mal, soulager ses douleurs dorsales, avoir des gestes précis et coordonnés...*
- **L'équilibre** : pour prévenir le risque de chutes, par exemple en travaillant sur le franchissement d'obstacles et le déplacement variés dans l'espace. *Indispensable pour se sentir plus stable sur ses jambes, se déplacer avec davantage de confiance en soi, descendre et se relever du sol...*
- **Le lien social** : pour briser l'isolement tout en activant la communication motrice. Les jeux permettent d'apprendre à développer une tactique de jeux et d'interagir avec le groupe. *Indispensable pour rencontrer de nouvelles personnes, créer des liens, s'amuser et partager...*

En structures spécialisées, La Gym'Autonomie® : La FFEPGV intervient également dans le cadre insitutionnel, notamment en maisons de retraites en proposant des cours de Gym'Autonomie®, à destination des seniors en perte d'autonomie physique, pour retrouver une qualité de vie et mieux vieillir.
Pratiques : déambulation variée, approche du sol et travail d'équilibre, stimulation des sens...

III. Pour aller un cran au delà : la prévention, avec les programmes Séniors de la FFEPGV

Les programmes ci-dessous s'inscrivent dans une logique de prévention : perte de mémoire, perte d'équilibre, lutte contre la sédentarité :

Gym'Mémoire® : à destination des seniors autonomes, de 60 ans et plus, tout particulièrement sensibles au message de prévention du déclin de la fonction mémoire. **Le programme se déroule sur 10 séances** ciblées sur la stimulation des mécanismes d'encodage, de prise d'information et de proprioception, d'organisation et de rappel afin de mieux organiser et valoriser sa vie quotidienne.

Pratiques : parcours et enchaînements diversifiés.

L'Equilibre, où en êtes-vous© ? A partir de 55 ans, à destination des seniors autonomes ou en institution (logements-foyers, maisons de retraite,...) **programme sur 12 séances**, pour devenir acteur de sa propre mobilité et déplacements.

Pratiques : parcours diversifiés d'équilibration et d'automatismes d'évitement de la chute, séquence danse, jeux, randonnées, musculation, séances d'étirement.

L'Acti'March® : à destination de tout public, à partir de 14 ans, sur 16 semaines. Groupe de 12 personnes maximum. Permet de travailler sur la dépense énergétique et constitue une bonne amorce pour les seniors en reprise d'activités physiques et sportives ou qui souhaitent perdre du poids, améliorer leur condition physique ou rencontrer de nouvelles personnes. Chaque séance se déroule en extérieur, le plus souvent sur un terrain plat. Elle comprend un temps d'échauffement, de marche et de récupération, d'une durée variable selon les possibilités de chaque participant.

II. La FFEPGV : une véritable alternative aux clubs privés !

- **Un encadrement professionnel** : Les animateurs sont spécifiquement formés à la pratique physique et sportive seniors pour encadrer les séances Acti Gym Senior®, Gym'Autonomie® Gym'Mémoire® ou L'Equilibre, où en êtes-vous©).
- **La proximité** : Avec 7200 clubs à travers l'hexagone, il y en a forcément un à côté de chez soi ! Pour le savoir, rdv sur www.sport-sante.fr.
- **Le lien social** : La pratique d'une activité de loisirs sportifs permet de rencontrer de nouvelles personnes, de créer des liens et pourquoi pas de se faire de nouveaux amis.
- **... Et un coût accessible** : La licence est à 20 euros par an et la cotisation annuelle se situe entre 50 et 150 euros, selon les clubs et le nombre de séances. En fonction des zones géographiques et du profil des pratiquants (zones rurales ou sensibles, personnes malades,...) des tarifs préférentiels sont proposés.

Qui est la FFEPGV ?

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1971, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis le 2 mars 1976, et compte plus de 520 000 licenciés à travers ses 7200 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information : www.ffepgv.fr ou www.sport-sante.fr

Contact presse :

SHADOW Communication - Stéphanie Timon / Mathilde Hurtaud

Tel : 06 68 91 92 48 ou 06 28 40 66 54

Mail : stephanietimon@shadowcommunication.fr / mathildehurtaud@shadowcommunication.fr