

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE (EPGV)

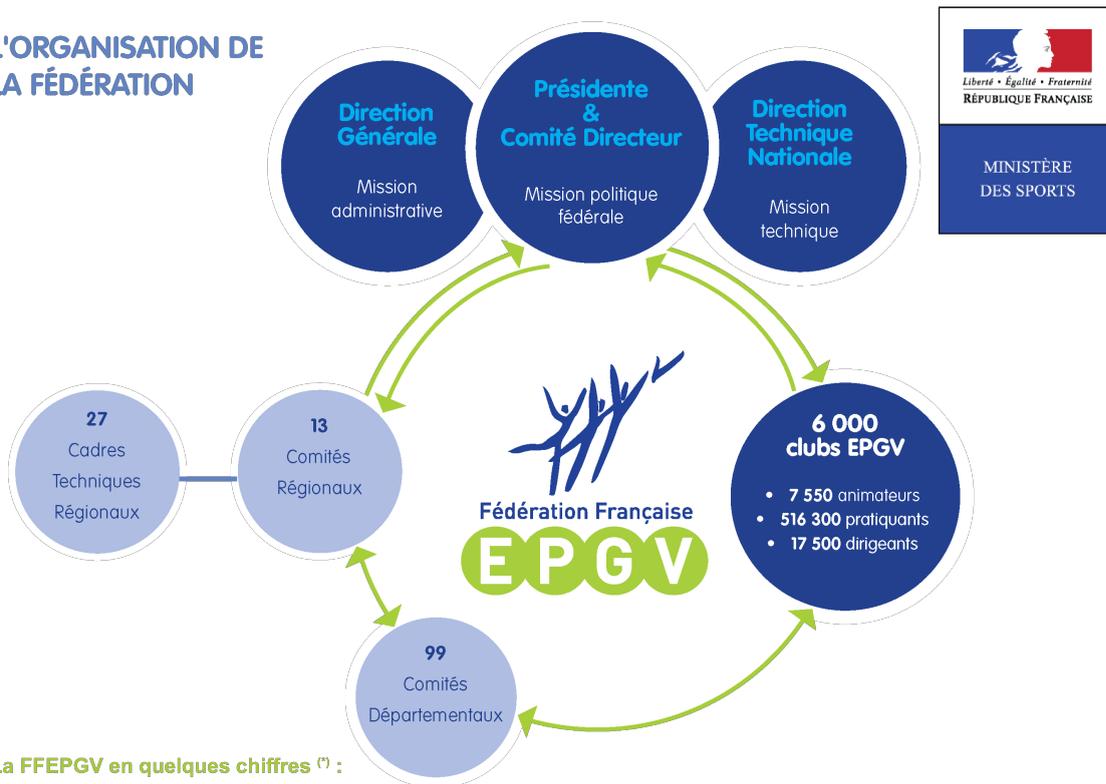
UNE OFFRE DE PRATIQUES SPORTIVES RÉGULIÈRES POUR LA SANTÉ

La Fédération Française de la Gymnastique Volontaire (EPGV) a pour objectif de développer la pratique du sport, la lutte contre la sédentarité et de diffuser les valeurs associatives à partir de ses clubs. Elle est une fédération multisports réunissant **plus d'1/2 million de pratiquants et près de 6 000 clubs** dans toute la France.

La FF EPGV apporte sa valeur ajoutée qui est celle de **l'encadrement professionnel, au sein de ses clubs, auprès de toutes les cibles :**

- Les femmes, pour leur proposer des activités physiques et de bien-être ;
- Les enfants, pour leur permettre d'explorer l'activité sportive physique et d'en faire un réflexe de vie ;
- Les seniors, pour les accompagner dans la préservation de leur autonomie ;
- **Les salariés des entreprises, avec leurs contraintes de temps (travail, transports, etc.) ;**
- Les personnes atteintes de certaines pathologies, comme le cancer, le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'apnée du sommeil ou encore l'obésité.

## L'ORGANISATION DE LA FÉDÉRATION



### La FFEPGV en quelques chiffres (\*) :

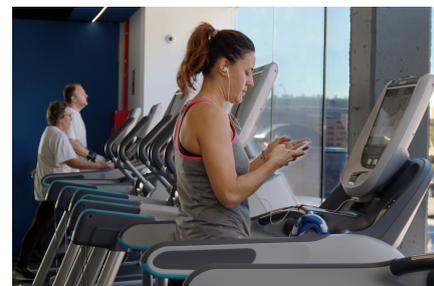
- 516 300 pratiquants
- 6 000 clubs
- 7 550 animateurs sportifs
- 17 500 dirigeants
- 99 Comités Départementaux et 13 Comités Régionaux
- 27 Cadres Techniques Régionaux
- Une licence à 22 €

(\*) Septembre 2017

Les offres recensées sont explicitées dans les pages suivantes.

## FF EPGV, COMITÉ DÉPARTEMENTAL – ALLIER

Le Comité Départemental EPGV Allier a mis en place le sport en entreprise grâce à l'impulsion de la direction de la CPAM et en partenariat avec le Comité d'Entreprise de la CPAM Allier. Cette entreprise compte 280 collaborateurs répartis sur les sites de Moulins, Montluçon et Vichy. Le CE prend en charge **les licences collectives**, une infime participation étant laissée à l'agent. Ce partenariat inclut également du personnel de la Communauté d'Agglomération de Moulins qui a rejoint celui de la CPAM.



Afin de proposer une offre pertinente d'activités physiques et sportives (APS), **un questionnaire a été adressé à l'ensemble du personnel** pour recueillir ses souhaits en matière de pratique sportive et de créneaux horaires.

### RÉFÉRENCES

À Moulins, **deux cours ont été mis en place pour le personnel de la CPAM et de la Ville de Moulins** sur deux jours différents, en collaboration avec les animatrices du Comité Départemental Allier de la FF EPGV. Des séances de pilate sur la pause déjeuner et de cardio en fin d'après-midi sont organisées chaque semaine. Le budget engagé par la CPAM est minime grâce à l'implication de la Ville de Moulins et il s'élève à 150€. Concernant les sites de Montluçon et de Vichy, **des difficultés liées à l'absence de salles ou d'effectifs intéressés** ne permettent pas d'optimiser ces séances dans des conditions satisfaisantes à l'heure actuelle – une réflexion est engagée pour la prochaine saison.

### ÉVALUATION

Ces activités ont été reconduites à la rentrée 2019-2020, en s'inscrivant dans **un cadre plus global de qualité de vie au travail** – une nouvelle mission mise en place par la CPAM de l'Allier (nomination d'un cadre sur les questions de qualité de vie au travail en général).

## FF EPGV, COMITÉ DÉPARTEMENTAL – DRÔME-ARDÈCHE

Le Comité Départemental EPGV Drôme-Ardèche propose des ateliers de sensibilisation sur une séance ou une semaine, des programmes courts avec challenge collectif (12 séances consécutives) ou encore des séances régulières à l'année pour toute pratique, en intérieur ou extérieur.



L'offre est essentiellement proposée sur les grands bassins industriels du territoire Drôme-Ardèche. Les séances sont animées par des animateurs sportifs professionnels (CQP, BPJEPS et autres profils) et sont amenées à remplir **2 objectifs en particulier** :

1. **Le premier objectif** est de toucher des personnes évoluant dans un environnement caractérisé par des contraintes familiales, professionnelles et le manque de temps à consacrer aux loisirs.
2. **Le second objectif** est de sensibiliser les gens sédentaires de l'importance de pratiquer une activité physique régulière. Pour cela, les équipes du Comité peuvent mettre à disposition des entreprises des outils de communication allant dans ce sens.

### RÉFÉRENCES

Aucun projet à l'heure actuelle si ce n'est de **la sensibilisation sur 1 semaine** où le Comité a proposé un large panel d'activités à découvrir (fit stick, aeromove, Pilates, stretching, Body Zen, marche nordique) dans le cadre d'une entreprise. **35 personnes ont participé**, nécessitant le matériel suivant : une salle suffisamment grande, tapis de sol, enceinte musique, bâtons de marche nordique, baguettes pour le fit stick. **Le budget** de l'opération s'élevait à **500 €**.

### ÉVALUATION

Le Comité a la possibilité de mettre en place **des tests de forme pour le personnel d'une entreprise**. Par ailleurs, sur les programmes courts, l'évaluation reste **le challenge collectif de fin de cycle** ; si la personne le réussit (exemple courir 10 km), cela signifie que le programme lui a permis d'atteindre son objectif. Pour y parvenir, l'animateur donne des séances individualisées à faire chaque semaine (en plus de la séance encadrée).

## FF EPGV, COMITÉ DÉPARTEMENTAL – GIRONDE

Le Comité Départemental EPGV Gironde rassemble 205 associations, rythmées par 310 animateurs pour plus de 1 500 heures de cours hebdomadaires. Le Comité apporte un soutien via ses 4 salariées : 2 administratives, 1 chargée de communication et 1 conseillère de développement.



Le Comité propose différents types de prestations à destination des entreprises, à savoir :

- Des interventions événementielles avec des ateliers « Testez Votre Forme », des séances découverte, l'utilisation du Fitball sur son poste de travail ;
- Des séances d'activités ponctuelles et régulières, adaptables aux besoins des collaborateurs.

### RÉFÉRENCES

#### 4 entreprises avec des séances régulières ou ponctuelles :

- **Bouygues Télécom (centre d'appel)** : Partenariat depuis 2016 - 3 séances de 1 heure par semaine (Body Zen, renforcement musculaire, activités chorégraphiées) pour 30 à 40 participants – installation dans le hall d'accueil ou en salle de réunion, utilisation de petit matériel pédagogique.
- **ACSE 33 (association du personnel de la Cité administrative de Bordeaux)** : Partenariat depuis 2017 - 1 séance de 1 heure par semaine (renforcement musculaire) pour environ 15 personnes – installation dans un gymnase mis à disposition par la municipalité, utilisation de petit matériel pédagogique.
- **Caisse d'Épargne (siège social de Bordeaux)** : Partenariat depuis 2019 - 2 séances de 1 heure par semaine (pilâtes) pour 10 personnes par cours – utilisation d'un petit matériel pédagogique.
- **Suez Eau France (2 sites de Mérignac)** : Partenariat depuis 2018
  - o Site 1 : 2 séances par mois, une pour les administratifs (Body Zen) et l'autre pour les techniciens (réveil musculaire) – matériel pédagogique.
  - o Site 2 : 1 séance par mois à destination des administratifs (Body Zen) – matériel pédagogique.

#### Participation à des événements :

- « **Des escaliers pour notre santé** » (2015-2018) : Une journée à destination des salariés des structures partenaires (Mairie de Bordeaux, Bordeaux métropole, Cité Administrative, Caisse d'Épargne, France 3 nouvelle Aquitaine) - tests de la condition physique, information sur les bienfaits des activités physiques et sportives, séance découverte, etc.
- « **Opération petite laine** » (depuis 2016), organisé par le Conseil Départemental de la Gironde : Une semaine à destination des salariés du CD33 - tests de la condition physique, préconisation des 10 000 pas par jour avec prêt de podomètres, promotion des escaliers par rapport à l'ascenseur.

### ÉVALUATION

**Retours réguliers sur les séances** entre les animateurs, le Comité et le porteur du projet de l'entreprise permettant une adaptation de l'offre. **Pour les événements**, utilisation des statistiques issues des tests de la condition physique et des statistiques sur le nombre de personnes participants aux événements.

## FF EPGV, COMITÉ DÉPARTEMENTAL – SAVOIE

Le Comité Départemental EPGV Savoie est composé d'un bureau directeur avec 6 personnes élues et de 5 membres du comité directeur. Deux salariés à temps partiel sont présents sur la structure.



Depuis 2017, dans le cadre du projet de certification de leur Conseiller de Développement, le Comité a développé le sport santé en entreprise en Savoie sur une zone géographique définie ; les entreprises savoyardes sont en grande majorité réunies en pépinière, ce qui a orienté le projet sur 3 zones cibles correspondant aux grosses agglomérations de Savoie : Savoie Hexapole, Savoie Technolac, ALPESPACE.

L'objectif du projet étant de faire entrer l'activité physique au sein des pépinières et de se faire connaître avec pour finalité le cœur de l'entreprise elle-même. Le Comité a proposé des séances de découverte, des cycles de 10 séances qui se sont ensuite concrétisés en cours à l'année. Le démarchage, la mise en place, le suivi, le recrutement d'animateurs a été assuré par le Conseiller de Développement, épaulé par le Comité et l' élu référent au projet.

### RÉFÉRENCES

#### Intervention sur le site de ALPESPACE

Après un cycle de 10 séances, le projet s'est prolongé en des séances à l'année. Ces séances ont été mises en place à la pause déjeuner ; il s'agit de séances en salle variée et dynamiques, mais aussi de séances en extérieur avec de la marche active, de la marche nordique et du cross training.

#### Intervention sur le site de Hexapole

3 cours ont été mis en place au départ du projet : 2 en wellness « body zen » et un autre en tendance « boxing energy » ; seulement 2 cours ont continué sur l'année car ils correspondaient aux attentes des participants qui recherchaient sur ce site du bien-être.

### ÉVALUATION

Au niveau de l'évaluation du projet, un questionnaire a été remis aux pratiquants pour avoir leur ressenti sur les séances, l'animateur a assuré des séances avec des progressions, etc. Et le retour des pratiquants sur cette nouvelle saison sera une bonne opportunité d'évaluation du bien fondé du projet.

## FF EPGV, COMITÉ DÉPARTEMENTAL – VAL DE MARNE

Le Comité Départemental EPGV Val de Marne est animé par **4 salariés à temps plein**, ainsi qu'un bureau associatif composé de **6 bénévoles**. Depuis plusieurs années, le Comité développe le sport santé en entreprise dans le Val de Marne, matérialisé par plusieurs conventions signées avec des entreprises comme Essilor, des filiales de Vinci-Eurovia, Décathlon, BRED ou encore la Mutuelle Nationale des Fonctionnaires des Collectivités Territoriales (MNFCT).



Le Comité propose diverses activités destinées aux entreprises : **des activités dispensées tôt le matin** (échauffement pour les chantiers Vinci-Eurovia) **ou sur la pause déjeuner** (cours extérieurs pour Essilor), **des cours pour des publics âgés** en mettant en place des séances pour les retraités de l'entreprise (notamment à la MNFCT) et **des cours pour les enfants** (partenariat avec la Mutuelle Générale des Cheminots). Le démarchage, le conventionnement, le suivi et l'accompagnement de l'ensemble de ces partenariats est assuré par le président du Comité départemental ainsi que de deux salariés embauchés en tant que conseillers de développement.

### RÉFÉRENCES

#### 1- Interventions auprès de l'entreprise Essilor

L'accompagnement d'Essilor a évolué au fil du temps avec d'abord **des journées de sensibilisation à la santé au travail par les APS**, intervention dans une « **journée sportive** » et animation de **tests de condition physique des salariés**. Depuis 2017, une **séance hebdomadaire de « Marche Nordique Sport Santé, Marche Active »** est proposée aux salariés sur la base de loisirs voisine durant la pause déjeuner. Cette activité requiert **un investissement de 1 K€** pour acquérir une vingtaine de paires de bâtons. Un suivi par mail/téléphone est réalisé avec l'animatrice et la responsable de l'activité au sein de l'entreprise.

#### 2- Interventions auprès des filiales de l'entreprise Vinci-Eurovia

Le Comité met en place **des séances d'échauffement pour les ouvriers** sur les chantiers des filiales du groupe Vincin-Eurovia, tôt le matin avant la prise de poste. L'objectif est de **favoriser le bien des salariés par la mise en place d'activités physiques adaptées au poste de travail** (par exemple des mouvements de réveil musculaire et articulaire). L'intervention se déroule généralement sur **des périodes de 2-3 mois** afin d'effectuer les démarches de sensibilisation à la pratique d'un échauffement avant la prise de poste.

### ÉVALUATION

**En fonction de la demande effectuée par l'entreprise**, un bilan d'évaluation et un suivi peuvent être proposés. Dans le cadre du partenariat avec les filiales de Vinci-Eurovia, l'équipe fournit en fin de cycle **un bilan récapitulatif** des activités dispensées et des leviers ou freins rencontrés.

## FF EPGV, COMITÉ RÉGIONAL – CENTRE VAL DE LOIRE

**Le Comité Régional EPGV Centre Val de Loire** vous accompagne dans la construction de votre politique sportive. L'EPGV, c'est la garantie :

- D'un accompagnement par un réseau de professionnels spécialisés en sport, santé et bien-être au travail ;
- De l'élaboration d'une offre sur-mesure et personnalisée afin de répondre au mieux à vos attentes et besoins.



Son offre se décline en trois volets principaux :

**1. Le Comité propose des séances hebdomadaires sur le lieu de travail ou à proximité (en salle ou extérieur), ainsi que des formats et horaires sur mesure**

Le Comité met à disposition des animateurs professionnels et formés pour encadrer des activités variées :

- Activités douces : pilates, stretching, gym'posturale, etc. ;
- Activités dynamiques : cardio, renforcement musculaire, cross training, etc. ;
- Activités extérieures : marche nordique, urban training.

La notion de Sport Santé est prioritaire dans ces séances afin que les capacités et les attentes de chaque individu soient prises en compte. Chaque prestation comprend des tests de condition physique, des outils (fiches conseil, affiches, stickers, etc.), l'assurance des participants et un tarif préférentiel pour chacun des salariés qui souhaiteraient rejoindre un club EPGV de la région.

**2. Le Comité propose également des interventions liées à la prise de poste**

Ces interventions comprennent des Animations de séances de réveil musculaire (étirements et échauffements), de la sensibilisation des managers et de la formation de « coaches ».

Chaque prestation comprend un audit/diagnostic et un suivi post-intervention dont des actions correctrices et un renouvellement des contenus.

**3. Le Comité propose également des ateliers ou des conférences (format modulable)**

- Un temps informatif sur des thématiques multiples au choix (bienfaits des activités physiques et sportives, gestes et postures de travail, capital santé & bien-être au travail, relaxation et respiration sur le lieu de travail, qualité de vie au travail, etc.) ;
- Un temps de mise en pratique : mise en situation en fonction de la thématique choisie, tests de condition physique, initiation à des APS
- Un temps d'échanges et de conseils.

## ÉVALUATION

Chaque prestation comprend un suivi (échanges et réunions), une évaluation ainsi qu'un bilan détaillé.

## FF EPGV, COMITÉ RÉGIONAL – PACA

Le Comité Régional EPGV PACA a pour missions principales de former des éducateurs de la FF EPGV sur son territoire et de développer, promouvoir le sport santé proposé par les clubs EPGV auprès du grand public et des entreprises, avec notamment pour celles-ci des offres d'activités physiques et sportives (APS) sur mesure. Le Comité compte ainsi 4 salariés à temps plein, des formateurs, tuteurs et éducateurs sportifs à temps partiel, ainsi que de nombreux élus bénévoles.



En étroite collaboration avec les 6 Comités Départementaux de la Région, le Comité Régional EPGV PACA recrute les éducateurs et pilote les offres suivantes :

1. **Des journées de sensibilisation aux APS** directement dans les locaux des entreprises, avec un espace consacré à l'évaluation de la condition physique (5 tests rapides et ludiques), remise d'un Pass Sport et de conseils personnalisés ;
2. **Découverte d'APS en séquences de 20-30 minutes**, définies en amont avec l'entreprise (pilates, circuit training, boxing energy, fit ball, stretching, yoga, marche nordique...) en salle ou extérieur au sein de l'entreprise – des sondages sont réalisés au cours de ces journées pour connaître les besoins et attentes des salariés en terme de pratique sportive et de disponibilité ;
3. **À la suite des journées découverte, organisation d'échanges et réunions avec les décideurs** pour mettre en place des APS sur le lieu de travail, en salle ou en extérieur.

## RÉFÉRENCES

Le Comité Régional EPGV PACA a notamment réalisé les 3 interventions suivantes :

1. **APHM – Hôpital Nord de Marseille** : mise en place de **marche active** pour le personnel de l'hôpital (médical, administratif, entretien...), financée par les salariés à hauteur de 40€ chacun pour 16 semaines d'activité avec le matériel fourni par le Comité ;
2. **CPR SNCF** : **journée de sensibilisation puis séances hebdomadaires** (2 par semaine) de multi-activités (renforcement musculaire, cardio, techniques douces...) en extérieur, entièrement financées par l'employeur et avec le matériel fourni par le Comité ;
3. **DIRECCTE** : **journée de sensibilisation puis séances hebdomadaires** (1 par semaine) de multi-activités (renforcement musculaire, cardio, techniques douces...) en salle, entièrement financées par l'employeur les 3 premiers mois puis financées par les salariés par la suite.

## ÉVALUATION

Un questionnaire de satisfaction est adressé aux entreprises. Des échanges et réunions sont régulièrement organisés avec les responsables RH ou responsables des entreprises pour faire des bilans intermédiaires en cours d'action.