

Colloque  
**Vieillir en santé**  
16 janvier 2018 - DIJON





**Une fédération qui s'engage dans la lutte contre la sédentarité**



## La FFEPGV en quelques chiffres

**Fédération Multisports Affinitaire**  
**1<sup>ère</sup> fédération féminine**

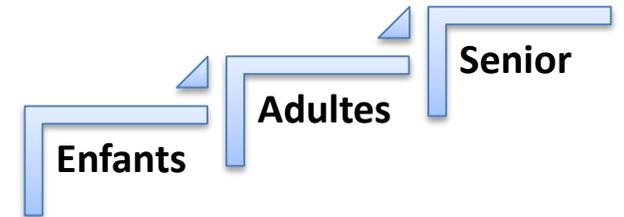
**500 000** licenciés

dont **240 000** licenciés **> 60 ans** (44%)

**6 000** Clubs de proximité

**99** CODEP **13** COREG, tous « Organisme de Formation

Un maillage territorial fort, une Unité



## Un engagement dans le sport santé

Maintenir le capital santé des individus au travers d'une pratique physique non compétitive, pratiquée en club, visant le bien être physique, mental et social

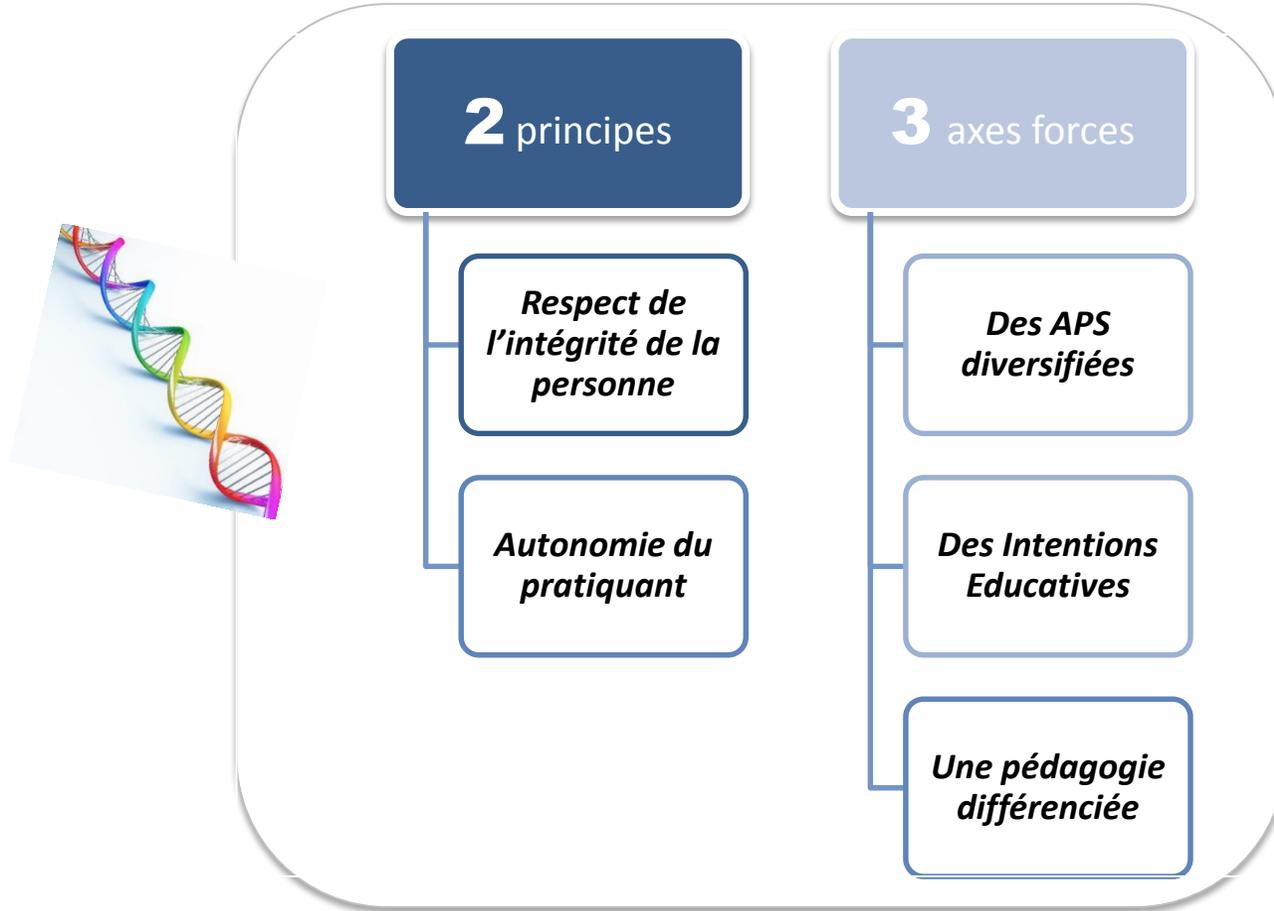
Lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique par des offres d'animation spécifiques tout public

Favoriser les bons comportements de santé, créer des habitudes de vie  
Valoriser la culture de l'exercice physique à tout âge

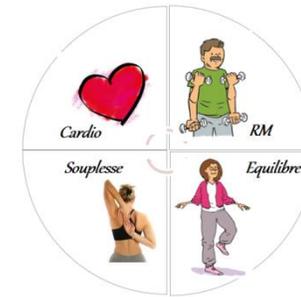
Former nos animateurs en permanence en s'associant des expertises

# Colloque Vieillir en santé - 16 janvier 2018 - DIJON

## Les fondements de nos animations



*Dans le cadre d'une pratique fédérale en club*



← **Les expertises scientifiques**  
Les recommandations en matière d'AP

**MAJ**

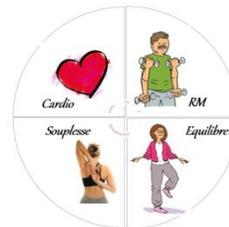
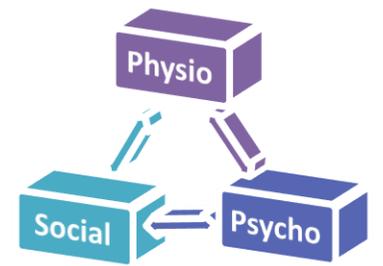
→ **Les politiques du vieillissement**  
La préservation de l'autonomie



# Colloque Vieillir en santé - 16 janvier 2018 - DIJON

## Un fil conducteur pour nos animations senior

- Prise en compte de l'individu dans sa **globalité**, adaptation des pratiques
- Offres d'Animation collectives, favorisant le **Lien social**, les échanges, le partage, la maintien des capacités
- Des intervenants qualifiés, compétents, avec différents profils professionnels
- Une culture de l'évaluation (mesurer ses progrès, se situer)
- Concourir à atteindre les recommandations de pratiques, logique de progression individuelle  
→ MAJ de nos contenus
- Des offres en adéquation avec les politiques publiques du vieillissement  
→ MAJ de nos savoir faire, intégration des thématiques du Bien Vieillir dans nos formations



# Colloque Vieillir en santé - 16 janvier 2018 - DIJON

## Nos offres en Club EPGV pour Bien Vieillir

Boomers / Jeunes seniors actifs

Format long, à l'année.

Jeunes seniors inactifs ou sédentaires

FORME, BIEN-ÊTRE

### La séance Tendance

Entrée par domaines d'activités

TECHNIQUES D'EXPRESSION

TENDANCE MOVE

- AERO MOVE
- AFRO MOVE
- DANCE MOVE <sup>(1)</sup>

TECHNIQUES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

TENDANCE WORK

- FIT'US
- FIT'GLISS
- FIT'BALL

TECHNIQUES CARDIO

TENDANCE ENERGY

- STEP ENERGY
- BOXING ENERGY

TECHNIQUES DOUGES

TENDANCE WELLNESS

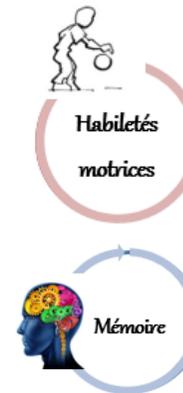
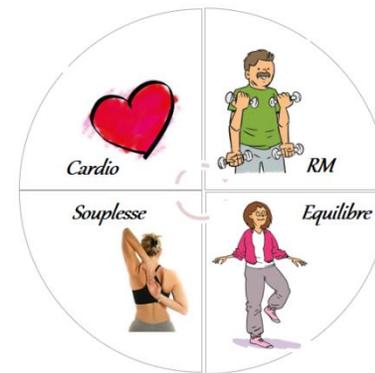
- BODY ZEN
- PILATES
- STRETCHING <sup>(1)</sup>

FORME, BIEN-ÊTRE et LIEN SOCIAL

### La séance GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Entrée par le maintien des capacités

BIEN VIEILLIR



+

Lien Social :  
Échanges  
Partages  
Travail en groupe  
Estime de soi

Mono ou pluri activités  
Int. modérée à élevée  
Entretien de la condition physique



# Colloque Vieillir en santé - 16 janvier 2018 - DIJON



## Nos offres en lien avec nos partenaires de prévention

**Jeunes seniors / senior inactifs**

Seniors ciblés par les caisses de retraite pour des actions collectives de prévention

Logique de **Co-Construction** avec nos partenaires de prévention



des programmes de prévention

 <b>Prog. Acti'March'®</b>	 <b>Prog. Gymmémoire®</b>	 <b>Prog. Equilibre©</b> Label Carsat BFC
-------------------------------	------------------------------	---



Les caisses de retraite et Santé publique France vous aident à bien vivre votre âge



des ateliers du Bien Vieillir (approche multi thématiques)

BIEN-ÊTRE et SANTE

Format court  
12-14 sem.

Tests initial et final

 <b>Atelier Equilibre</b>	 <b>Atelier APA</b>
------------------------------	------------------------

 Cardio	 RM
 Souplesse	 Equilibre

**Habiletés motrices**

Atelier d'AP diversifiées Adaptées aux capacités des personnes



# Colloque Vieillir en santé - 16 janvier 2018 - DIJON

## Quelques actions locales

**Seniors, Bougez votre santé !!**

Améliorez vos capacités d'équilibration

**Gym Equilibre**

Améliorez votre capital santé

**Actigym senior**

Pratiquez une activité en pleine nature

**Marche Nordique**

Atelier de 12 semaines

Carsat Nord-Picardie

EPGV Comité Régional Nord-Picardie

**«Bougez mieux !»**  
Conseils et astuces atelier prévention santé

Retraités

EPGV

Assurance Retraite Sud-Est

Les ateliers Équilibre EPGV



POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les

**Cap sur le bien être**  
des plus de 60 ans...

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble les caisses de retraite s'engagent

Carsat Cap RST

**Le parcours prévention**

des jeunes de plus de 60 ans

[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



# Colloque Vieillir en santé - 16 janvier 2018 - DIJON

## Nos actions collaboratives

Bilan saison 2017

**769** ateliers ou programmes

**8 850** personnes touchées

**10 752** heures d'animation assurées

Type d'atelier



Thématique Equilibre : **475**



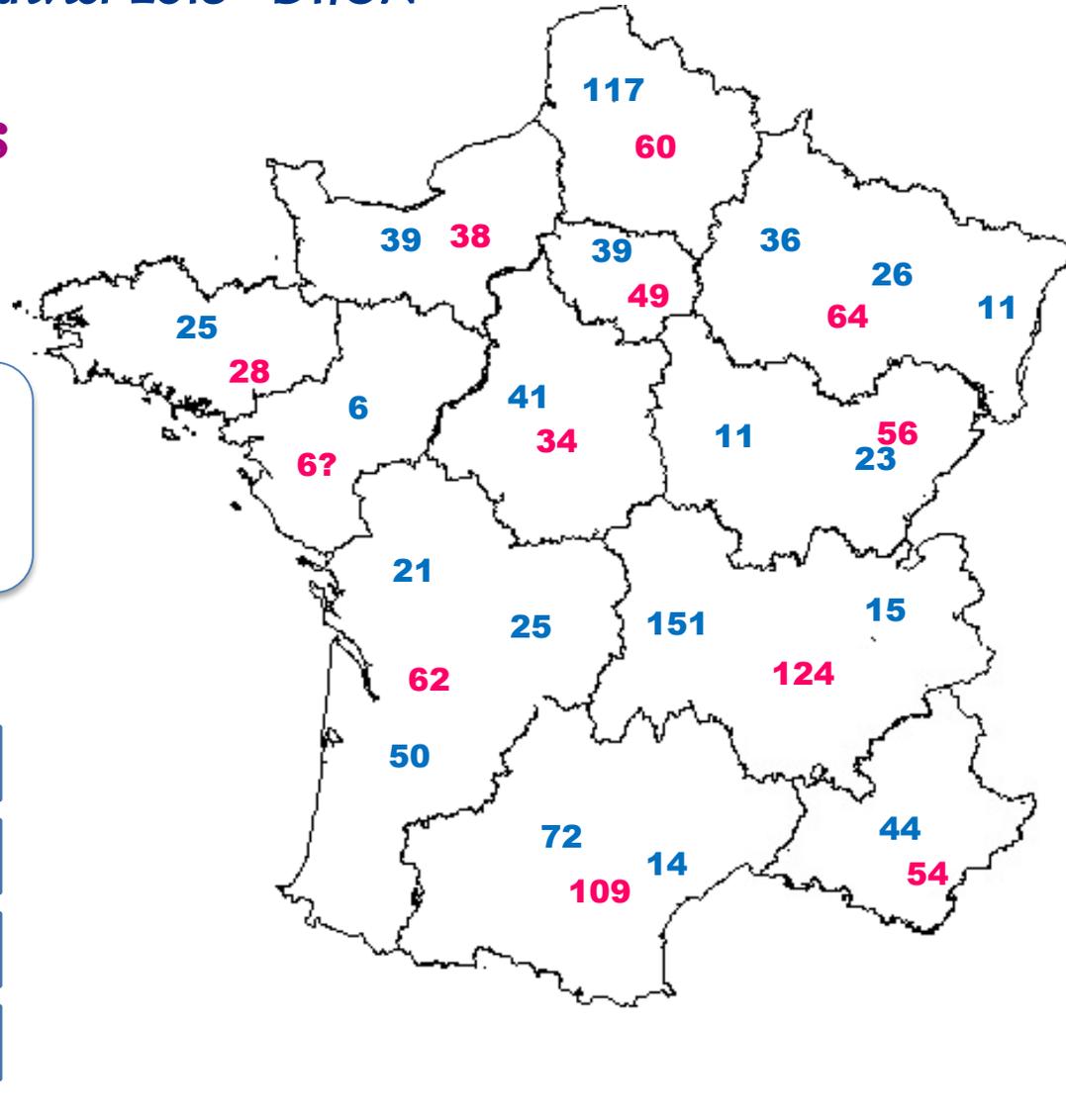
Programme Gymmémoire® : **98**



Programme Acti'March® : **26**



Atelier APA : **170**



Prévisionnel 2018 à ce jour :

**684** ateliers

# Une offre d'animation Maintien de l'Autonomie

## Grand senior en hébergements collectifs

Seniors âgés fragilisés

Senior dépendant en maintien d'Autonomie

Logique de Co-Construction  
avec CCAS ou Groupe Inves.

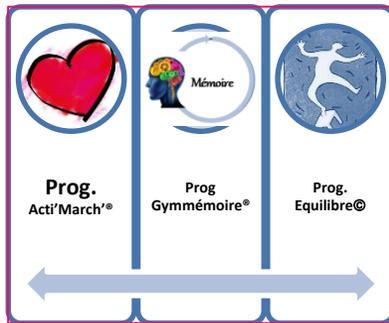
Résidences Services  
Résidences Autonomie

Les EHPAD

**GYMNASTIQUE  
VOLONTAIRE**  
MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

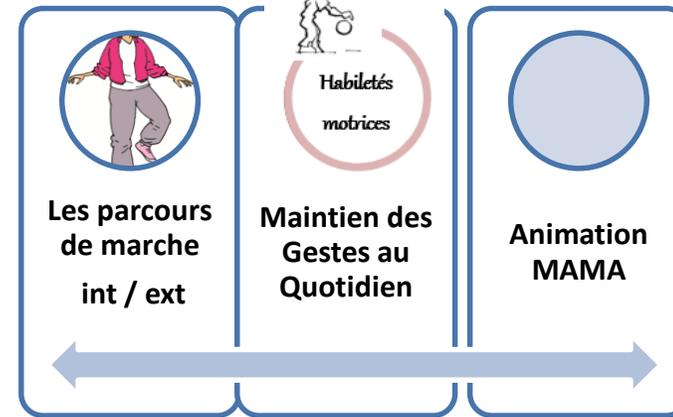
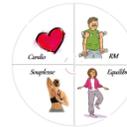
Logique de Co-Construction  
Avec l'établissement sous  
coordination Med. Coordonnateur  
Démarche TNM

Entretenir *une culture de mobilité, de l'exercice physique*



**GYMNASTIQUE  
VOLONTAIRE**  
BIEN VIEILLIR

Bien Être et santé  
Qualité de vie



Maintien en autonomie  
Qualité de vie

## Une proximité et des équipes pour accueillir

Des clubs de proximité pour accueillir les participants suite aux ateliers du Bien Vieillir

Des animateurs professionnels, diplômés, compétents et de profils différents

Des formations complémentaires pour développer les savoir-faire

Une gestion de l'emploi

Un accompagnement par les Equipes Techniques Régionales et Dirigeantes

Un travail de proximité avec nos partenaires de prévention santé

Un engagement auprès des collectivités territoriales

## Une expertise

*Un Opérateur-Partenaire à votre écoute*

*Dans une logique de co-construction avec ses partenaires*

*Valorisant la diversité dans la mise en œuvre*

*Assurant une évaluation des actions engagées : un bilan complet pour le promoteur*

*Un outil « 1-Programme » pour formaliser les protocoles et les évaluations*

*Un savoir faire dans le montage des ateliers prévention*

*Un Institut de Recherche en AP et Santé pour mener des recherches-action*

## Conclusion

*Comment convaincre les seniors à s'engager durablement dans l'activité ?*

*Comment changer les habitudes de vie en développant une culture de la «mobilité» ?*

*Comment convaincre les partenaires de prévention à s'engager à plus long terme, au-delà des 12 semaines vers une activité à l'année dans un club sportif?*

*FFEPGV : une fédération très impliquée dans la lutte contre la sédentarité*



*Merci pour votre attention*

