



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Gym Santé

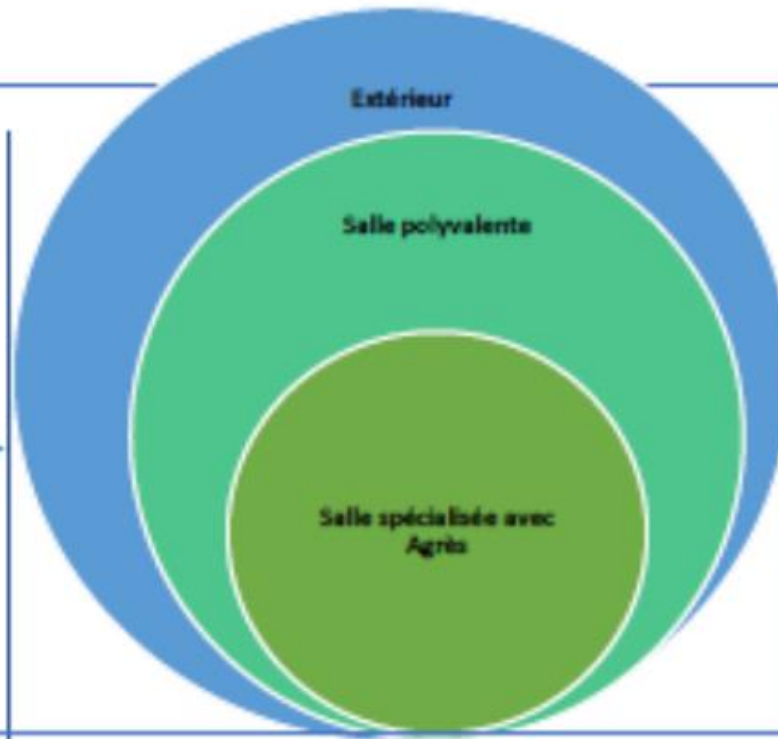
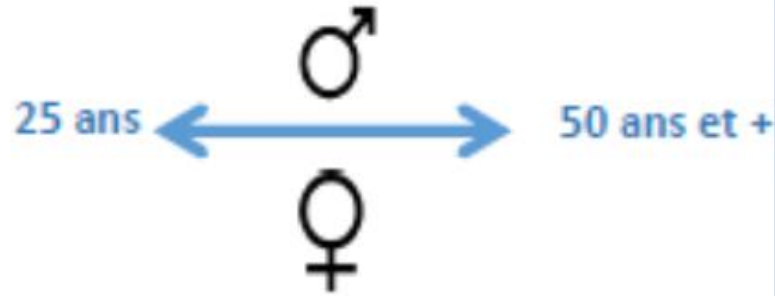
Présentation

Réunion technique de rentrée 2019-
2020

1^{er} septembre 2019 à Talence

- ✓ Le Sport est aujourd'hui au cœur d'un **enjeu de société** majeur : la santé publique.
- ✓ 76% des Français, qui souffrent des effets de la sédentarité, expriment le besoin d'une activité physique régulière et plébiscitent la Gymnastique pour leur apporter **santé, bien-être et plaisir**.
- ✓ La FFGym assume ses responsabilités et lance une nouvelle offre :

A large version of the Gym Santé logo, with 'Gym' in yellow script and 'Santé' in dark blue sans-serif.



Organisation mondiale de la santé

« Recommandations : 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée / semaine ... »



Evaluation



Recherche scientifique



3 offres conçues sur des bases similaires:

Un large répertoire de compétences :

Alignement
Equilibre
Souplesse
Force
Coordination
Maîtrise de l'espace

Une adaptation aux différents lieux de pratique

Indoor (clubs, gymnases, salles de gym et polyvalentes)
Salle de réunion
Et outdoor (parcs, espaces urbains...).

3 approches pédagogiques en fonction des aptitudes et attentes des pratiquants

Cours traditionnels
Circuit-training
Parcours

- > Le plaisir partagé et l'émulation collective en fils rouges.
- > Une appli dédiée au programme Gym Santé dès septembre 2019.

3 offres, 3 **marques déposées** pour des cibles et des objectifs

distincts:

LOMBAL *Gym*
Prendre soin de son dos



Tout public

vita *Gym*
Booster sa forme



Adultes 25-50 ans

Juva *Gym*
Rester en forme



+ de 50 ans et seniors +

Public Cible



Personnes souffrant de **lombalgie** et/ou souhaitant **améliorer leur posture**

Tout public

Au programme



- Améliorer sa posture
- Renforcer la sangle abdominale
- Équilibrer le tonus musculaire



Bénéfices pour le pratiquant



- Retrouver un plaisir du mouvement
- Retrouver la forme en prenant soin de son dos
- Prévenir des mauvais gestes
- Adopter de nouvelles habitudes de vie

Public Cible



Personnes souhaitant pratiquer une activité physique régulière

Adultes 25-50 ans



Au programme



- Améliorer sa condition physique
- Développer des compétences particulières

Bénéfices pour le pratiquant



- Booster sa forme et son bien-être
- Prévenir de multiples pathologie
- Prévenir de la sédentarité
- Se « re »mettre au sport avec plaisir

Public Cible



+ de 50 ans et seniors +

Au programme



- maintenir une activité physique
- prévenir les maladies chroniques
- conserver l'autonomie



Bénéfices pour le pratiquant



- Prendre soin de sa santé
- Prévenir les désagréments liés à l'avancée de l'âge
- Prévenir de la sédentarité
- Lien social
- Développer sa capacité respiratoire de base

Quel intérêt et quels bénéfices pour les clubs ?

- ✓ Capturer de **nouveaux licenciés**
- ✓ Accueillir de personne souffrant d'**ALD** (Affection de Longue Durée) pouvant bénéficier d'une prescription médicale de séance d'activité physique
- ✓ **Fidéliser**, *au travers de leur famille*, les adhérents actuels en accueillant leurs parents et/ou grands-parents
- ✓ Susciter un **intérêt supplémentaire des collectivités** pour bénéficier d'un meilleur soutien (financier notamment)
- ✓ Attirer dans les clubs des adultes susceptibles de s'impliquer dans la vie, l'encadrement et **l'animation des associations.**

Une **approche pédagogique innovante** qui permet à chaque participant, quel que soit son profil, de progresser et de prendre du plaisir

Une **prise en charge personnalisée** de chaque participant avec un diagnostic de départ et des évaluations régulières pour mesurer les progressions et encourager les efforts

Une **conception rigoureuse** validée par des instituts de recherche scientifique reconnus (Instituts De Gasquet et Charpak)

Un **lieu de pratique convivial**, accélérateur de lien social

Un maillage territorial incomparable, facilitateur d'**accès à la pratique**

Informations régionales:

Activité: Pôles Territoires-Développement-Pratiques non Compétitives
Céline APPELLE
celine.appelle@ffgym.fr
06 49 29 92 05

Formation: Manolita HERAUD-CAINGNARD
manolitacaingnard@gmail.com
06 77 11 13 55