



*LIVRET D'ACCUEIL*  
*GYM VOLONTAIRE SENS / ST CLEMENT*

**Label « Qualité Club Sport-Santé »**

*"Le sport, mis au service de l'éducation, du développement et de la paix, peut favoriser la coopération, la solidarité, la tolérance, la compréhension, l'insertion sociale et la santé aux niveaux local, national et international"* (document final du sommet "Tenir les promesses : unis pour atteindre les Objectifs du millénaire pour le développement"- Congrès de la FFEPGV des 7 au 9 mars 2014 à La Rochelle).

La Gymnastique Volontaire de Sens/St Clément (GV) s'inscrit dans ce cadre

*Contenu du livret :*

*Présentation de l'Association*  
*Activités proposées*  
*Planning des activités 2021-2022*  
*Animateurs*  
*Devenir animateur*

**GYM ENTRETIEN**

**Gym dynamique**

**Gym Danse-Fitness**

**Gym seniors**

**Gym tendance**

**Gym Entretien**

**Gym Bien-être**

**Gym progressive**



**ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES**

**Aquagym**

**Sport Santé**  
**Gym volontaire**  
**Sens/St Clément**

**Zumba**



**Pilates**

**Marche Nordique**

**Hatha-Yoga**

**Gym oxygène**



**GYM SPECIFIQUES**

**Activités**  
**Physiques**  
**Adaptées**  
**(A.P.A)**

## *PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION*

L'association est gérée par un Comité de Direction actuellement composé de 9 membres bénévoles.

### **Le Bureau Directeur** : actuellement composé de 5 membres

Présidence :	Hélène VENANCIO
Vice-Présidence :	Mireille LOISEAU
Secrétaire :	Martine GUILLET
Secrétaire Adjointe :	Roselyne THOMAS
Trésorier :	Jean-François POSTAIRE

### **Le Comité Directeur** : actuellement composé de 4 autres membres

Intendance :	Chantal ANTOINE Nicole TAUPIN
Responsable matériel	Catherine JAVAUDIN Josiane PAYEN
Responsable site Web	Jean-François POSTAIRE

## **Qui sommes nous ?**

Notre section GV existe depuis 1971.

Nous sommes affiliés à la Fédération Française d'Education Sportive et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) sous le N°089004

Nous sommes également agréés par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports (DDJS) sous le N°89S197.

Notre Association est Labellisé « Qualité Club Sport-Santé » depuis le 27 juin 2017.

## **Le But de notre activité**

est principalement l'entretien de son capital santé et la stimulation de la mémoire par une activité physique régulière de tout son corps et à son rythme, sans esprit de compétition, dans une ambiance conviviale, attentive et complice où toutes les tranches d'âge sont représentées, parce que chacun de nos 10 animateurs est formé pour être attentif aux autres.

## **Pourquoi adhérer à la Gymnastique Volontaire ?**

Quelles que soient vos motivations :

- préservation de son capital santé,
- préoccupation esthétique liée à l'image de son corps,
- envie de se dépenser ou de partager des moments de détente,

A tout âge, bouger est bénéfique pour la santé et mêmes les personnes reprenant une activité physique après des années d'arrêt ou les personnes âgées, peuvent s'y remettre à leur rythme.

## **Fonctionnement :**

Le fonctionnement de l'Association est décrit dans deux documents :

- Les statuts
  - Le règlement intérieur
- } sur demande ou à consulter dans les salles de cours et téléchargeable sur le site web : <http://gv-sens.fr>

Toutes les informations de ce livret sont aussi disponibles sur le Site internet : <http://gv-sens.fr>  
Celui-ci permet entre autres aussi de connaître les horaires et lieux d'activités, les communications importantes du Bureau, l'actualité du club etc.

*Pour l'avenir : vous disposez ou non d'une compétence particulière que vous souhaitez vous aussi mettre à la disposition du club : rejoignez nous. La présidente ou tout autre membre du Comité de Direction peut vous renseigner sur la nature de votre engagement (domaine, volume ...) et répondre à toutes vos questions soit par téléphone au 06 89 39 08 98 soit par courriel : [contact@gv-sens.fr](mailto:contact@gv-sens.fr)*

# ACTIVITÉS PROPOSÉES

*Pour cause de crise sanitaire  
un protocole sanitaire est mis en place (voir page 9)*

Les cours, pour la plupart d'entre eux, se pratiquent au rythme de chacun : l'animateur diplômé est spécialement formé aux activités proposées. Il montre, conseille, surveille et corrige le participant en cas de besoin.

Pour tous, un petit tapis de gym est fortement conseillé ou à défaut une serviette, et des chaussures propres tirées du sac doivent être mises avant d'entrée dans les salles de cours.

## **Échauffement** : (début de séance)

L'échauffement consiste en une mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire. Le but de l'échauffement est de préparer l'organisme à l'effort. Il est nécessaire de « chauffer la machine » avant d'entreprendre des actions très dynamiques, pour notamment éviter des blessures à froid (accidents musculaires et articulaires) et plus on avance avec l'âge plus cette partie doit être longue et adaptée.

## **Étirements** : (fin de séance)

Améliorent la souplesse de chacun en redonnant aux muscles leur élasticité. Après une séance d'exercices, il est bon de s'étirer pour relaxer les muscles qui ont été sollicités. En effet, les étirements dits « passifs », pratiqués à la suite d'un effort, offrent un vrai relâchement musculaire. Ils détendent et permettent une meilleure récupération.

## **GYM D'ENTRETIEN**

### **Gym Dynamique et Gym Tendance** = Lundi, Mardi, Mercredi

Ensemble de travail permettant au corps de se maintenir et de se muscler, ainsi d'améliorer ses performances physiques, articulaires, musculaires, tendineuses, cardiorespiratoire ... L'ensemble de ce travail se fait en musique et dans un rythme plus ou moins soutenu suivant l'objectif de séance.

### **Gym Senior** = Mardi **Gym Progressive** = Jeudi

La **gym sénior** est adaptée aux plus de 55 ans qui veulent maintenir, entretenir ou améliorer leur capital santé. La **gym progressive** et **gym bien-être** pour tout âge pour ceux et celles qui veulent, comme la gym seniors, maintenir ou améliorer leur capital santé mais également pour les personnes qui veulent reprendre une activité physique après une longue période d'inactivité. Ces séances permettent un entretien ou une amélioration des différentes capacités de l'individu : articulation, muscles, mémoire, équilibre, communication... et comportent plusieurs temps, on retrouve toujours du travail musculaire (renforcement, souplesse...) mais aussi un travail spécifique de la mémoire et de l'équilibre pour prévenir les chutes. Les difficultés peuvent être augmentées ou diminuées pour adapter les mouvements à chacun et s'adressent autant aux hommes qu'aux femmes.

### **Gym Bien-être** = Vendredi

Pour tous, y compris femmes enceintes, jeunes mamans, ou pour reprendre son corps en main après un accident ou une maladie. Sur base d'exercices inspirés du Fitness, du Stretching, du Yoga ou du Pilates, ces séances alternent exercices de travail musculaire léger, assouplissements, étirements, équilibre. Vous en tirerez amélioration du tonus musculaire, souplesse, mieux-être, sérénité, ..."

**Gym Entretien** = Mardi

Ouvertes à tous.tes, l'objectif des séances est de faire des exercices de musculation et d'assouplissements, faisant participer tout le corps en position debout, assis ou couché. Prévoir une tenue souple.

**Aquagym** (dans le petit bassin) = Jeudi

Pour tous ceux et celles qui souffrent de tensions musculaires et désirent retrouver une silhouette harmonieuse... Sans souffrir ! Trente minutes d'aquagym valent 1H30 de gym au sol. Chaque mouvement effectué dans l'eau est optimisé grâce à la pression de l'eau qui s'exerce sur toutes les parties du corps et améliore la circulation du sang, lutte contre la cellulite et provoque une agréable détente.

**Gym Danse-Fitness** = Jeudi (Reprise courant janvier 2022)

cours adapté à tous les publics. Produire et doser son effort, maîtriser des allures et gérer la Dépense Énergétique ( Brûleur de graisse) de façon constante sur des musiques aux rythmes plus au moins soutenus.

**ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES****Hatha-Yoga** = Mardi et Jeudi

consiste à rechercher un équilibre entre le corps et l'esprit : une heure s'articule autour d'une série de postures (« le corps ») en alternance avec des temps de respirations appropriées (« l'esprit »). Chaque posture s'inscrit dans un ensemble qui vise à relâcher certaines zones musculaires et à en tonifier d'autres. Il n'est pas nécessaire d'être «souple » pour faire ce type de Yoga, chacun fait les postures «à sa mesure ». A condition de pratiquer régulièrement chaque semaine, le Hatha -Yoga apporte un apaisement contre la nervosité et l'anxiété.

**Pilates** = Jeudi (Reprise courant janvier 2022)

La méthode Pilates est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.

D'une manière générale, le Pilates a pour but d'accroître la force et la souplesse (abdos, fessiers, lombaires) L'idée est d'effectuer des mouvements harmonieux et contrôlés où vous sollicitez bien sûr vos muscles mais aussi vos méninges et votre respiration.

**Marche nordique** (activité en extérieur) = Mardi (Reprise LE 28/09/21)

Tout public sportifs ou sédentaires. Séance de marche d'1 heure ou 1h 30 avec ou sans bâtons, à un rythme soutenu dans le but d'améliorer la fonction cardio respiratoire et de s'oxygéner. Permet aussi de compléter un programme d'amaigrissement.

**Zumba** = Vendredi

Cours collectifs chorégraphiés qui permettent de bouger en s'amusant. Faciles à suivre mais très efficaces pour brûler les calories. Elle permet de tonifier l'ensemble de la silhouette et constitue un entraînement cardio-vasculaire complet. Les mouvements tantôt lents, tantôt rapides sont à la fois sensuels et très toniques. Mais, rassurez-vous, il n'est pas nécessaire de savoir danser pour pratiquer !

**Gym Oxygène** (activité en extérieur) = Mercredi

90mn d'activités en plein air suivies d'un temps de stretching, le tout dans la bonne humeur. C'est un parcours ludique exploitant les équipements urbains ou les différents éléments du milieu extérieur comme un véritable terrain de jeux. On utilise le mobilier urbain mais aussi les chemins, les arbres, les variations de terrain... pour se maintenir en forme et découvrir la ville et la nature autrement, à des fins de forme et de santé. L'objectif est de travailler la résistance cardio-vasculaire, le renforcement musculaire, l'équilibre, la souplesse....

### **ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES**

#### **Activités physiques adaptées (A.P.A.) = Lundi et Jeudi**

Tout public de 13 à 99 ans, cette activité s'adresse principalement aux personnes souffrant d'un handicap ou à mobilité réduite: arthrose, arthrite, surpoids, problèmes cardiaques ou métaboliques (hypertension, diabète), prothèse de hanche, difficultés à marcher, douleurs articulaires...).

**PLANNING SÉANCES 2021/2022****GYM VOLONTAIRE (GV) Sens / St Clément 06 89 39 08 98 [contact@gv-sens.fr](mailto:contact@gv-sens.fr)****120€/an ==> GYM D'ENTRETIEN** = (adhésion + assurance + licence) = **séances illimitées****LUNDI**

14h30 à 15h30 : *Gym Tendance* → Espace culturel Savinien rue St Pierre le Vif SENS  
 18h45 à 19h45 *Gym Tendance* → Gymnase A. Mimoun 22 rue A. Clouzard St CLEMENT

**MARDI**

10h15 à 11h45 : *Gym Seniors* → Espace culturel Savinien rue St Pierre le Vif SENS  
 11h00 à 12h00 : *Gym Entretien* → Dojo municipal 13 rue Poincaré SENS  
 15h00 à 16h00 : *Gym Dynamique* → Espace culturel Savinien rue St Pierre le Vif SENS  
 18h30 à 19h30 : *Gym Dynamique* → Gymnase A. Mimoun 22 rue A. Clouzard St CLEMENT

**MERCREDI**

17h15 à 18h15: *Gym Dynamique* → Gymnase Aristide Briand 25 rue charles Guérin SENS

**JEUDI**

09h15 à 10h15 : *Gym Progressive* → Ancienne salle de boxe site St Savinien rue St Pierre le Vif SENS  
 10h30 à 11h30 : *Gym Progressive* → Ancienne salle de boxe site St Savinien rue St Pierre le Vif SENS  
 19h15 à 20h15 : *Gym Danse-Fitness* → Gymnase A. Briand 25 rue charles Guérin SENS (Reprise en janvier 2022)  
 19h00 à 19h45 : *Aquagym* → Piscine municipale

**VENDREDI**

9h45 à 10h45 : *Gym Bien-être* → Ancienne salle de boxe site St Savinien rue St Pierre le Vif SENS

**OU****140€/an ==> GYM D'ENTRETIEN (ci-dessus) + ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES****MARDI**

→ **MARCHE NORDIQUE** 10h00 à 11h30 = Départ Parking Parc de la Ballastière SENS (reprise le 28/09/21)  
 → **HATHA-YOGA** : *Confirmés* 18h30/19h30 *Débutants* 19h30/20h30 École Jeu de Paume 63Bd du Mail SENS

**MERCREDI**

→ **GYM OXYGÈNE** : 10h00 à 11H 30 départ parking Moulin à Tan SENS

**JEUDI**

→ **PILATES** : 18h00 à 19h00 École Primaire Jeu de Paume 63Bd du Mail SENS (Reprise en janvier 2022)  
 → **HATHA-YOGA** : 19h00/20h00 Gymnase A. Mimoun 22 rue A. Clouzard St CLEMENT

**VENDREDI**

→ **ZUMBA** : 18h30 à 19h30 Gymnase École Primaire du Jeu de paume 63, Bd du Mail SENS

**> ACTIVITÉS SPÉCIALES tarif spécial pour 1 ou 2 cours/semaine/an = 90€/an**

⇒ **A.P.A. (Activités Physiques Adaptées)** = réservées aux personnes présentant un handicap  
 → **LUNDI** : 18h00 à 19h00 = École Primaire du Jeu de paume 63, Bd du Mail SENS  
 → **JEUDI** : 17h00 à 18h30 = Gymnase A. Mimoun 22 rue A. Clouzard St CLEMENT



**GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - SENS / St CLEMENT****PROTOCOLE SUITE AUX MESURES SANITAIRES DUES AU COVID-19****A SIGNER ET RENDRE AVEC VOTRE FICHE  
D'ADHÉSION****ASSUREZ-VOUS :**

- > De porter un masque en entrant et en sortant de séance et éviter les contacts entre pratiquants avant, pendant ou après la séance.
- > De disposer de gel hydroalcoolique et de nettoyer vos mains avec votre gel hydroalcoolique, avant et après la séance.
- > De porter une tenue adaptée à l'activité pratiquée (vous ne pourrez pas disposer des vestiaires avant ou après la séance).
- > De respecter une distance physique minimum entre pratiquants (2 mètres).
- > De ne pas avoir de fièvre.
- > De ne pas avoir été en contact avec une personne atteinte ou suspectée d'être atteinte du Covid-19 dans les 15 jours qui précèdent les activités.
- > Respecter les recommandations de votre médecin traitant au regard de votre état de vulnérabilité et consulter votre médecin avant de reprendre une activité physique si vous avez été atteint par le Covid-19.

Je soussigné(e) ..... certifie avoir pris connaissance des présentes conditions de reprise et m'engage à respecter toutes les consignes sanitaires données par l'association pour l'utilisation des salles et gymnases mis à ma disposition.

Le ..... SIGNATURE

Les préconisations indiquées peuvent changer en fonction de l'état de la crise sanitaire, nous vous communiquerons les évolutions, le cas échéant.

En toutes circonstances, respecter les gestes barrières

**Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :**



*VOS ANIMATEURS et  
ANIMATRICES*

*DOBEK Françoise*

*FOISSY Annie*

*HOCHE Célia*

*IMBERT Danièle*

*JOST-DEMONTIGNY Mélanie*

*LEVEQUE Reine*

*MISAT Marie-France*

*MORSELLI Patricia*

*ZIEJZDZALKA Alain*

# DEVENEZ ANIMATEUR E.P.G.V. !

## TOUT PRATIQUANT PEUT DEVENIR ANIMATEUR EPGV GRÂCE À UNE VÉRITABLE FORMATION

- Partager le plaisir de la pratique sportive
- Offrir un cadre pédagogique convivial
- Progresser pour faire progresser les autres
  - 220 heures de formation
  - Des formations spécifiques EPGV

### RENSEIGNEMENTS :

CODEP EPGV 89  
10 avenue du 4<sup>ème</sup> Régiment d'Infanterie  
BP 11- 89000 AUXERRE  
Tél. : 03 86 51 26 28  
Email : [codepgvy89@orange.fr](mailto:codepgvy89@orange.fr)