



LIVRET D'ACCUEIL GYM VOLONTAIRE SENS / ST CLÉMENT

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 2024-2025
Animateurs
Devenir animateur*

GYM ENTRETIEN

**Gym Energie
Gym Dynamique**

**Gym
cuisses/abdo/fessiers**

Gym Danse-Fitness

Gym Bien Vieillir

Gym tendance

Gym progressive

Gym Bien-être



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



ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

Pilates



Qi Gong



Gym Zen

Renfort musculaire



**Marche Nordique et
Marche pleine nature**



Hatha-Yoga



Sophrologie



GYM SPECIFIQUES

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



PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

L'association est gérée par un Comité de Direction actuellement composé de 11 membres bénévoles.

Le Bureau Directeur :

Présidence :	Hélène VENANCIO
Vice-Présidence :	Mireille LOISEAU
Secrétaire :	Martine DENOLF
Secrétaire Adjointe :	Roselyne THOMAS
Trésorier :	Jean-Paul VILLEMER
Trésorier Adjoint :	Jean-François POSTAIRE

Le Comité Directeur :

Responsable matériel et intendance :	Nicole TAUPIN - Patrick BONNET - Josiane PAYEN
Responsable site Web	Jean-Paul VILLEMER - 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 ouverte depuis 1971 et Labellisé « Qualité Club Sport-Santé » depuis 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 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 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

ACTIVITÉS PROPOSÉES

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.

Échauffements: (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.

SÉANCES

Gym Tendance, Gym Dynamique, Gym Energie = Lundi, Mardi

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 souvent en musique et dans un rythme plus ou moins soutenu suivant l'objectif de séance.

Gym Bien Vieillir = Mardi **Gym Progressive** = Jeudi

La **gym bien vieillir** et la **gym progressive** s'adressent autant aux hommes qu'aux femmes qui veulent 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.

Gym cuisses/abdo/fessiers = Mardi, Mercredi

Il s'agit d'une séance de renforcement musculaire qui va cibler particulièrement les zones les plus décisives quant à la définition de votre silhouette. Les séances d'abdos-cuisses-fessiers ciblent les zones qui complexent surtout les femmes, mais restent parfaitement adaptées à la demande masculine et ouvertes à tous. D'autant que l'intensité des mouvements et des répétitions peut varier en fonction du niveau de chacun.

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, ..."

Step/Stretching = Lundi

La séance d'1/2h de step permet de développer sa coordination, de renforcer les membres inférieurs (fessiers, cuisses et mollets) et de solliciter ses abdominaux. Le but est de réaliser une forme de « gym dansante » et d'enchaîner les pas autour d'un step (marche), cela permet de travailler ton « body ».

Amusement à l'honneur.

Suivi d'1/2h de stretching (étirements) avec ses postures douces aide le système musculaire à retrouver sa forme et son tonus, les différents étirements contribuent à assurer la bonne élasticité des muscles et des tendons comme le Yoga, le Pilates et toutes les autres gymnastiques douces, le Stretching améliore la circulation sanguine et chasse le stress.

Fitness = Jeudi

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.

Dépenses Énergie = Vendredi

Vous découvrirez plusieurs disciplines :

- **Le cardio-boxing** qui consiste à réaliser des mouvements pieds-poings sur une musique alternant des rythmes lents et rapides, cela va agir sur le système cardio-vasculaire et respiratoire, tout en améliorant l'endurance. Résultat : le corps s'affine, se tonifie, le tout en s'amusant ! Ce sport complet permet de tonifier harmonieusement le corps : on sollicite les bras, les jambes, les fessiers, les abdos, les épaules, ainsi que les muscles du dos. Le cardio-boxing est un vrai exutoire !

- **Le cardio dance** : cette séance est basée sur l'alliance entre la danse et l'aérobic qui se pratique avec ou sans matériel, sur des musiques ludiques et variées. Le cardio-dance avec sa cadence soutenue sollicite l'endurance : la respiration et le cœur sont fortifiés. Les multiples exercices de gainage à brûler les graisses tout en participant au renforcement musculaire. La silhouette est remodelée et tonifiée, la coordination des mouvements améliorée, l'orientation dans l'espace plus assurée, l'équilibre plus affirmé tout cela dans la bonne humeur.

- **Le renfort musculaire** qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à la rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel. La séance de RM permet de brûler davantage de calories au repos, car plus on est musclé, plus le corps dépense de l'énergie pour nourrir les muscles. Pas de panique, en s'entraînant régulièrement aucun risque d'alourdir sa silhouette avec de «gros muscles » de bodybildeuse !

- ...

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

Hatha-Yoga = Mardi

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 et **Gym Zen** = Mardi ou Jeudi

Ces méthodes douces sont composées 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 but de ces séances est 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.

Qi Gong = Vendredi

Le Qi Gong est une pratique énergétique qui fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise dont l'accent se porte sur la prévention en matière de santé, et l'entretien du corps et de l'esprit. Activité douce par excellence donc accessible à tous, à tout âge de la vie. Il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités.

Il vise à équilibrer la circulation de l'énergie dans le corps, à réguler la respiration et à calmer le mental pour une meilleure santé et d'avantage de présence au quotidien.

Sophrologie = Jeudi

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Marche nordique et Marche Pleine Nature (activités en extérieur) = tous les Mardis et les Mercredis semaine paire.

Tout public sportifs ou sédentaires. Séance de marche 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'amincissement. Ces « Marches » sont accessibles à toutes et tous.

Renfort Musculaire = Vendredi (places limitées)

Travail en salle sur appareil de musculation. Cette séance s'adresse à toute personne, homme ou femme, en bonne santé. Destiné à sculpter sa silhouette en permettant de travailler les parties du corps spécifiquement pour augmenter sa masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Les places étant limitées les inscriptions se font sur rendez-vous.

ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

Activités Physiques Adaptées (A.P.A.) = Mardi et Jeudi

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

PLANNING SÉANCES ILLIMITÉES 2025/2026
GYM VOLONTAIRE (GV) Sens / St Clément 06 89 39 08 98



RETROUVEZ TOUTES CES INFOS SUR NOTRE SITE WEB et GRACE AU QR-CODE

GYM D'ENTRETIEN = (adhésion + assurance + licence) = **séances illimitées (125€)**

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; transform: rotate(-90deg); transform-origin: left top;">145€/an séances illimitées</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">125€/an séances illimitées</div>	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 CLÉMENT NEW 19h30 à 20h30 : Step/Stretching → École Primaire du Jeu de paume 63, Bd du Mail SENS
		MARDI	9h30 à 10h30 : Gym Bien Vieillir → Espace culturel Savinien rue St Pierre le Vif SENS 12h15 à 13h15 : Gym Energie → Dojo 13 rue Poincaré SENS 15h00 à 16h00 : Gym Dynamique → Espace culturel Savinien rue St Pierre le Vif SENS 18h15 à 19h15 : Gym cuisses/abdos/fessiers → Gymnase A. Mimoun 22 rue A. Clouzard St CLÉMENT
		MERC	10h00 à 11h30 : Marche Pleine nature tous les 15 jours/ semaine paire (RV à demander par mail ou tél) 17h30 à 18h30 : Gym cuisses/abdos/fessiers → Gymnase Aristide Briand rue Charles Guérin SENS
		JEUDI	09h15 à 10h15 ou 10h30 à 11h30 : Gym Progressive → Espace culturel Savinien rue St Pierre le Vif SENS 19h30 à 20h30 : Fitness → École Primaire du Jeu de paume 63, Bd du Mail SENS
		VEND	10h00 à 11h00 ou 11h00 à 12h00 : Gym Bien-être → Espace culturel Savinien rue St Pierre le Vif SENS 19h00 à 20h00 : Gym dépenses énergie → École Jeu de paume 63, Bd du Mail SENS

GYM D'ENTRETIEN ci-dessus + ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES = **illimitées (145€)**

LUNDI	→ PILATES → COMPLET → École Primaire du Jeu de Paume 63, Bd du Mail SENS
MARDI	MARCHE NORDIQUE = 10h00 à 11h30 = Départ Parking Parc de la Ballastière SENS HATHA-YOGA = Confirmés : 18h30 à 19h30 Débutants : 19h30 à 20h30 École Primaire Jeu de Paume SENS
JEUDI	GYM ZEN → COMPLET → 18h30 à 19h30 École Primaire du Jeu de Paume 63, Bd du Mail SENS SOPHROLOGIE = 19h00 à 20h00 Gymnase A. Mimoun 22 rue A. Clouzard St CLÉMENT
VEND	NEW QI GONG = 14h00 à 15h00 École Primaire du Jeu de Paume 63, Bd du Mail SENS RENFORT MUSCULAIRE (à partir de 17h30 RV par mail ou tél) = salle d'haltérophilie rue R. Binet SENS

95€/an → **SÉANCES SPÉCIALES** = **Activités Physiques Adaptées (APA)** pour les personnes présentant un handicap chronique ou passager

MARDI : 10h45 à 11h45 = Espace culturel Savinien rue St Pierre le Vif **SENS**
JEUDI : 17h00 à 18h30 = Gymnase A. Mimoun 22 rue A. Clouzard **St CLÉMENT**

ANIMATRICES/ANIMATEUR

CORNU Nathalie

DOBEK Françoise

FOISSY Annie

GONCALVES Andréa

JORQUERA Carnita

LAMPIN Maggy

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^{ème} Régiment d'Infanterie
BP 11- 89000 AUXERRE
Tél. : 03 86 51 26 28
codepgvy89@orange.fr
<https://www.epgv89.fr/se-former-à-l-epgv>