



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 2018-2019
Animateurs*

GYM ENTRETIEN

Gym dynamique

Gym énergie

Gym seniors

Gym tendance

Gym progressive



ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

Aquagym

Sport Santé
Gym volontaire
Sens/St Clément

Gym'n Rythmes
(zumba)



Pilâtes

Gym oxygène

Marche
Nordique

Hatha-Yoga

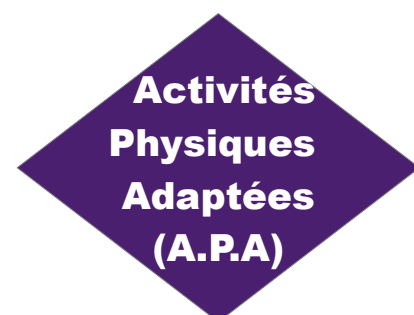
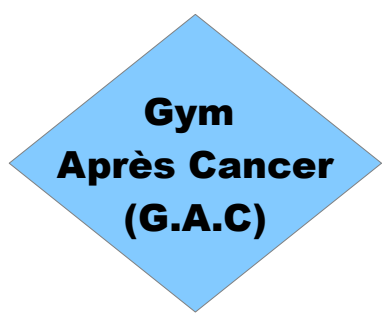
Cross Training



GYM SPECIFIQUES

Gym
Après Cancer
(G.A.C)

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 : actuellement composé de 6 membres

Présidence :	Hélène VENANCIO
Vice-Présidence :	Mireille LOISEAU
Secrétaire :	Martine GUILLET
Secrétaire Adjointe :	Roselyne THOMAS
Trésorière :	Maud LEMOULE
Trésorière Adjointe :	Maria NUNES VIANA

Le Comité Directeur : actuellement composé de 6 membres

Intendance :	Carmen POTIER Jacqueline SOYER
Responsable matériel	Catherine JAVAUDIN Josiane PAYEN
Responsable relations	Françoise JAGOU 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*

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.

Échauffement : (à chaque 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 : (à chaque 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 Dynamique = 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 Seniors = Mardi et **Gym Progressive** = Jeudi

La **gym seniors** est adaptée aux plus de 55 ans qui veulent maintenir, entretenir ou améliorer leur capital santé. La **gym progressive** 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.

Gym Energie = 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. Step, Cross Fit, Boot Camp, Cardio-Boxe, Renforcement Musculaire, Cardio-Training, taille, cuisses, abdos fessiers, Stretching, etc.), Pédagogie Différenciée pour tous les exercices.

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.

Pilâtes = Jeudi

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.

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.

Marche nordique (activité en extérieur) = Mardi

Tout public sportifs ou sédentaires. Séance de marche d'1 heure 30 avec bâtons (qui peuvent être prêtés par l'association), 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.

Gym'n Rythms (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....

Cross Training (activité en extérieur) = Jeudi

La séance de CTSS s'adresse à tous : Femmes et Hommes, débutants (en bonne forme physique) ou sportifs confirmés.

Le Cross Training Sport Santé ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices issus de différentes disciplines. Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires plutôt qu'un muscle isolé.

Les objectifs principaux sont le développement de la fonction cardio-respiratoire, le renforcement des chaînes musculaires (travail en puissance et endurance). Ces objectifs peuvent aisément se transposer vers la pratique d'autres activités sportives (running, sports collectifs, sports de pleine nature, Gym Oxygène, le Parkour (l'art du déplacement), etc...

Intérêts pour les pratiquants: Les objectifs sont adaptables aux motivations de chacun.

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...).

Gym Après Cancer (GAC) = Jeudi

Cette activité est ouverte à tous sous réserve d'un certificat médical.

PLANNING SÉANCES 2018/2019**GYM VOLONTAIRE (GV) Sens / St Clément 06 89 39 08 98 contact@gv-sens.fr****120€/an ==> GYM D'ENTRETIEN** = (adhésion + assurance + licence) = **séances illimitées****LUNDI**14h30 à 16h00 : **Gym Dynamique** → Ancienne salle de boxe site St Savinien rue St Pierre le Vif SENS (entrée Pénélope)18h45 à 19h45 : **Gym Tendance** → Gymnase A. Mimoun 22 rue A. Clouzard St CLEMENT**MARDI**10h15 à 11h45 : **Gym Seniors** → Ancienne salle de boxe site St Savinien rue St Pierre le Vif SENS (entrée Pénélope)15h00 à 16h30 : **Gym Dynamique** → Ancienne salle de boxe site St Savinien rue St Pierre le Vif SENS (entrée Pénélope)18h45 à 20h15 : **Gym Dynamique** → Gymnase A. Mimoun 22 rue A. Clouzard St CLEMENT**MERCREDI**17h15 à 18h45 : **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 (entrée Pénélope)10h30 à 11h30 : **Gym Progressive** → Ancienne salle de boxe site St Savinien rue St Pierre le Vif SENS (entrée Pénélope)18h45 à 19h45 : **Gym Énergie** → Gymnase A. Briand 25 rue charles Guérin SENS18h45 à 19h45 : **Aqua-gym** → Piscine Municipale - rue René Binet SENS
(à partir d'octobre pré-inscription obligatoire)**OU****140€/an ==> GYM D'ENTRETIEN (ci-dessus) + ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES****MARDI**→ **MARCHE NORDIQUE** 10h00 à 11h30 = Départ Parking Parc de la Ballastière SENS→ **HATHA-YOGA** : *Confirmés* 18h30/19h30 *Débutants* 19h30/20h30 École Jeu de Paume 63Bd du Mail SENS**MERCREDI**→ **GYM OXYGENE** : 10h00 à 11H 30 départ parking Moulin à Tan SENS**JEUDI**→ **PILATES** : 17h30 à 18h30 École Primaire Jeu de Paume 63Bd du Mail SENS→ **CROSS TRAINING** : 19h00 à 20h00 Gymnase A. Mimoun 22 rue A. Clouzard St CLEMENT**VENDREDI**→ **GYM'N RYTHMS** (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=> **GAC (Gym Après Cancer)** = **GRATUIT** (sous conditions) =→ **MARDI** : 17H30 à 19h00 = Gymnase A. Briand 25 rue charles Guérin SENS

*VOS ANIMATEURS et
ANIMATRICES*

CLAIRIS Yvette

DANIEL Estelle

DOBEK Françoise

FOISSY Annie

IMBERT Danièle

JOST-DEMONTIGNY Mélanie

LEVEQUE Reine

MISAT Marie-France

VINZENT Kévin

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
Email : codepgvy89@orange.fr