

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^{ère} fédération féminine

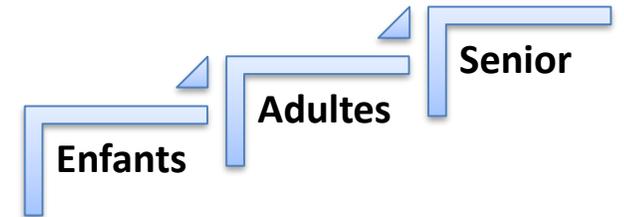
500 000 licenciés

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

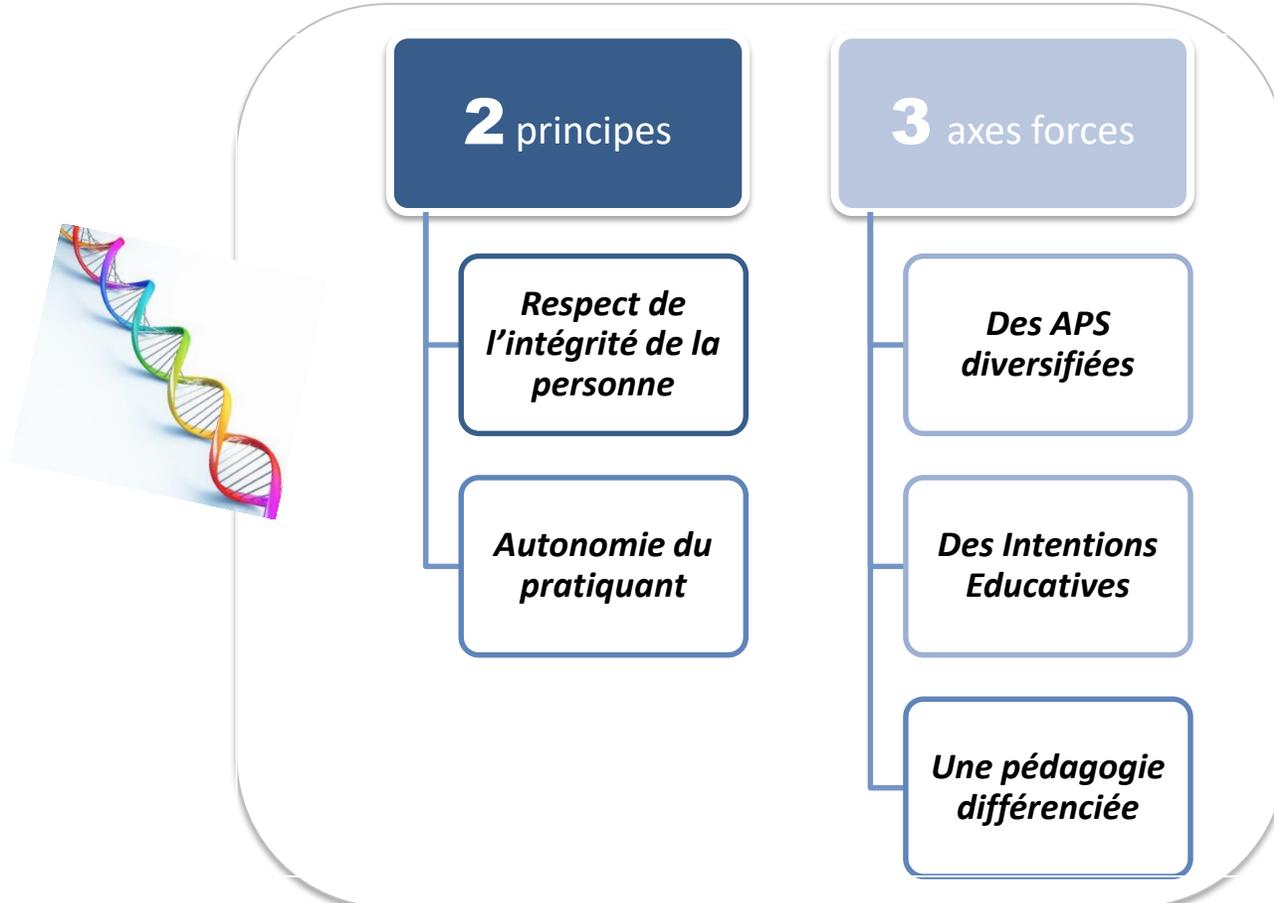
Lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique par des offres d'animation spécifiques tout public

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

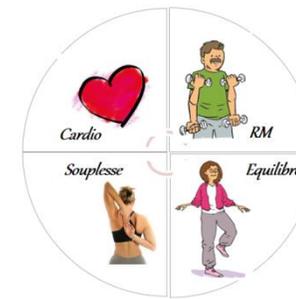
Former nos animateurs en permanence en s'associant des expertises

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

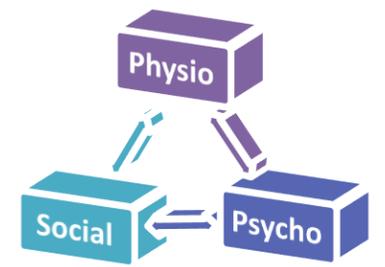


Les politiques du vieillissement
La préservation de l'autonomie

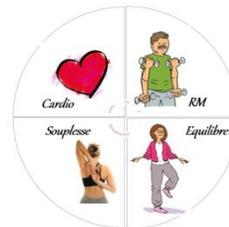


Colloque Vieillir en santé - 16 janvier 2018 - DIJON

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

FORME, BIEN-ÊTRE et LIEN SOCIAL

La séance

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Entrée par le maintien des capacités

BIEN VIEILLIR

TECHNIQUES D'EXPRESSION

TENDANCE MOVE

- AERO MOVE
- AFRO MOVE
- DANCE MOVE ⁽¹⁾

TECHNIQUES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

TENDANCE WORK

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

TECHNIQUES CARDIO

TENDANCE ENERGY

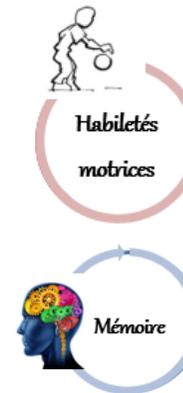
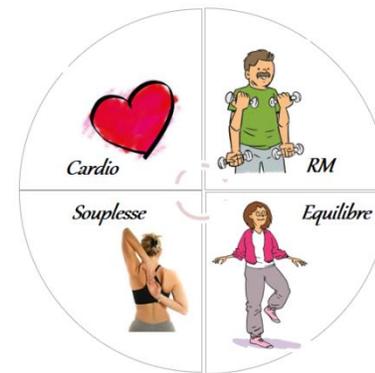
- STEP ENERGY
- BOXING ENERGY

TECHNIQUES DOUGES

TENDANCE WELLNESS

- BODY ZEN
- PILATES
- STRETCHING ⁽¹⁾

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



Lien Social :
Échanges
Partages
Travail en groupe
Estime de soi



Colloque Vieillir en santé - 16 janvier 2018 - DIJON

Nos offres en lien avec nos partenaires de prévention



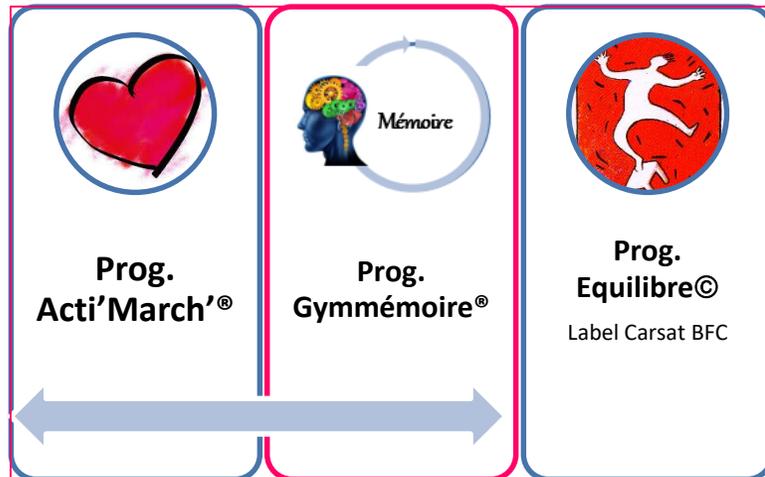
Jeunes seniors / senior inactifs

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



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

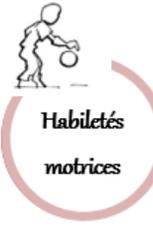
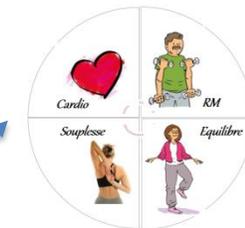
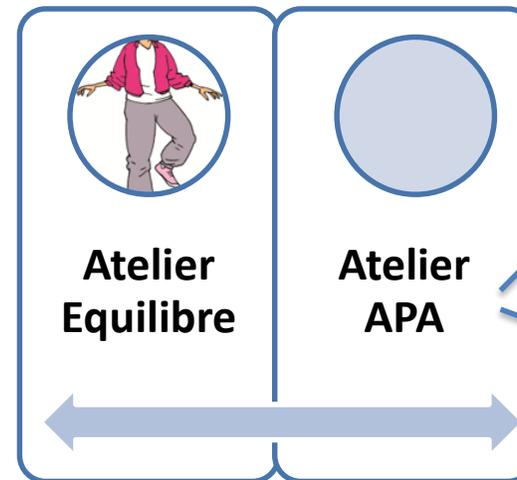


des ateliers du Bien Vieillir (approche multi thématiques)

BIEN-ÊTRE et SANTÉ

Format court
12-14 sem.

Tests initial et final



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

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

Rétraités

«Bougez mieux !»

Conseils et astuces atelier prévention santé

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

PRIF



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**



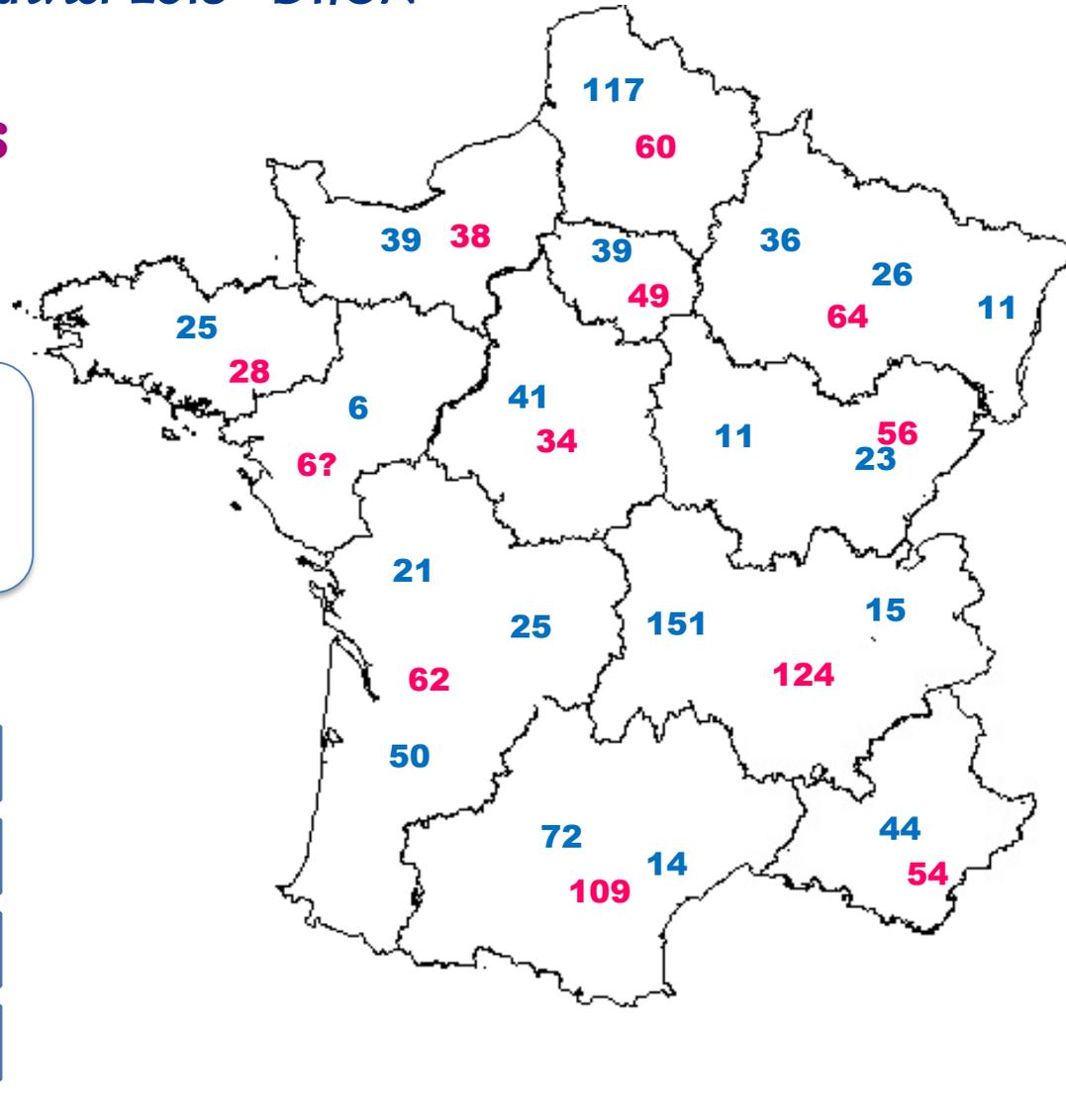
Programme Gymmémoire® : **98**



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*

Prog. Acti'March®

Prog. Gymmémoire®

Prog. Equilibre®

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
BIEN VIEILLIR

Bien Être et santé
Qualité de vie



Les parcours de marche int / ext

Maintenance des Gestes au Quotidien

Animation MAMA

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



Fédération Française

EPGV

Merci pour votre attention

