



**ENSEMBLE EN FORME !**

# Livret d'accueil

**SPORT SANTE EPGV Albertville  
2023/2024**

Maison des Associations  
21 rue Georges Lamarque Albertville

[epgv.albertville@sfr.fr](mailto:epgv.albertville@sfr.fr)  
[www.sportsante-albertville.com](http://www.sportsante-albertville.com)



**ENSEMBLE EN FORME !**

Chers pratiquants,

Merci à nos fidèles adhérents et bienvenue aux nouveaux à qui nous souhaitons une agréable saison sportive.

Les adhérents qui nous font confiance attestent des bienfaits des cours dispensés, de l'extraordinaire variété des animations proposées et du professionnalisme des animateurs permettant à chacun de trouver son « bonheur ».

Pour cette nouvelle saison, nous avons mis en place un nouveau site internet plus fonctionnel et plus convivial qui permettra les inscriptions en ligne et enrichi notre offre en incluant le BodyArt, discipline s'inspirant de la médecine chinoise mais aussi des principes du Ying et du Yang.

Animateurs et membres du comité directeur sont impatients de vous accueillir.

En attendant le plaisir de vous retrouver.  
Très amicalement

Le comité directeur Sport Santé EPGV





COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE LA SAVOIE

## Un peu d'histoire...

Depuis 1972, la **Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire** a pour mission de promouvoir le « **sport santé** » accessible à tous les publics. Elle défend une **pratique sportive adaptée** à chacun quels que soient ses facultés, son âge, son milieu, ses origines...

Le sport santé, c'est la pratique d'une activité physique **régulière, raisonnable et adaptée** à l'individu qui lui permet de se maintenir en forme sans se blesser, de développer ses **capacités physiques** (souplesse, motricité, équilibre, capacités cardiaques et respiratoires...) mais également ses **aptitudes cognitives** (communication, mémoire, habileté...).

Avec un réseau de **5000 clubs** affiliés, de **6000 animateurs** et près de **360000 licenciés**, la FFEPGV est la première fédération sportive non compétitive en France. Elle est un acteur incontournable de la pratique sportive d'entretien mais également un incroyable vecteur de **lien social**, cher aux valeurs du monde associatif.

**La FFEPGV est reconnue d'utilité publique depuis 1972.**

## L'EPGV en Savoie et à Albertville.....

**En Savoie, l'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire**, c'est un réseau de **53 clubs**, **85 éducateurs sportifs qualifiés** et près de **6500 licenciés**.

**A Albertville, Sport Santé EPGV** est une association loi de 1901, agréée par la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports et affiliée à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.

L'association a obtenu le **Label Fédéral Qualité Club Sport Santé**, en reconnaissance de la qualité de la gestion du club, de l'animation et de l'accueil pour tous les publics à partir de 16 ans.

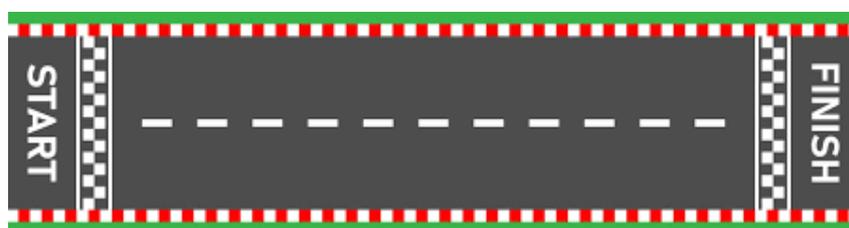
Vous recherchez des cours de APA, BodyArt, Body Zen, Fitness, Pilates, marche nordique, randonnées, Yoga, Zumba/Latino...

vous trouverez au **Sport Santé EPGV Albertville** **l'offre d'activités** qui répond à vos besoins.

**EPGV Albertville** renouvelle régulièrement ses activités pour répondre aux attentes de ses adhérents.

**Sport Santé EPGV Albertville** ne serait pas le même sans ses **bénévoles**. L'association est gérée par un comité directeur soudé, efficace aux compétences diverses. Leur implication et leur dévouement passent souvent inaperçus. Pourtant, ils sont le maillon indispensable au dynamisme de notre organisation.

Chacun d'entre eux sans exception est une composante essentielle de notre club.



Lundi 11/09/2023

Samedi 21/06/2024

### Lieux de pratique

Salle René Cassin	quai des Allobroges	Albertville
Gymnase Municipal	19 rue des Fleurs	Albertville
Notre Dame des Vignes	300 rue E. Piquand	Albertville
Lycée Jeanne d'Arc	rue du Pt Coty	Albertville
Parc olympique Henry Dujol	avenue J Fontanet	Albertville
Piscine de Gilly	514 chemin des Bauges	Gilly sur Isère
Atrium	rue de la Bevière	Gilly sur Isère
Gymnase Gilly	Salle des Sports (face à l'Eglise)	Gilly sur Isère
Salle communale	Mairie, route de la Biolle	Pallud



## EN COURS....

- Etre en possession de sa carte d'adhérent
- **Les cours exigent une certaine discipline, consentie librement, dans la bonne humeur et dans le respect de chacun.**
- On arrive à l'heure.
- On suit le cours jusqu'à la fin, sauf cas spécial, on prévient alors l'animateur ou l'animatrice de son départ.
- On reste concentré sur les indications de l'animateur ou de l'animatrice.
- Le changement de chaussures est obligatoire dans toutes les salles de SPORT.
- On évite les bavardages durant les cours.
- A la piscine, le bonnet est obligatoire. Maquillage et parfum sont interdits. La douche avant d'entrer dans l'eau est obligatoire.
- L' aide au rangement du matériel en fin de cours est souhaitée.
  
- **La liberté est de mise dans la pratique de la gymnastique volontaire . N' excédez jamais vos possibilités dans l'effort.**

### Vacances scolaires ZONE A Académie de Grenoble.

Toussaint	21/10 au 5/11/2023	reprise le 6/11/ 2023
Noël	23/12 au 7/1/2024	reprise le 8/1/2024
Hiver	17/2 au 3/3/2024	reprise le 4/3/2024
Printemps	13/4 au 28/4/2024	reprise le 29/4/2024
Ascension	9/5 au 12/5/2024	reprise le 13/5/2024



## Activités suspendues

**Pendant les vacances scolaires.**

Jours fériés    Samedi 11 novembre 2023  
                       Lundi 1er avril 2024  
                       Mercredi 1er et 8 mai 2024  
                       Lundi 20 mai 2024

## Périodes de fonctionnement

Période 1	11/9 au 21/10/2023
Période 2	6/11 au 23/12/2023
Période 3	8/1 au 30/03/2024
Période 4	1/4 au 22/06/2024

\* Le planning n'est pas contractuel. En cas d'absence de l'animateur principal, de réquisition ou d'indisponibilité de salles, le cours pourra se substituer à un autre cours ou être supprimé.  
 (RI Article 12)

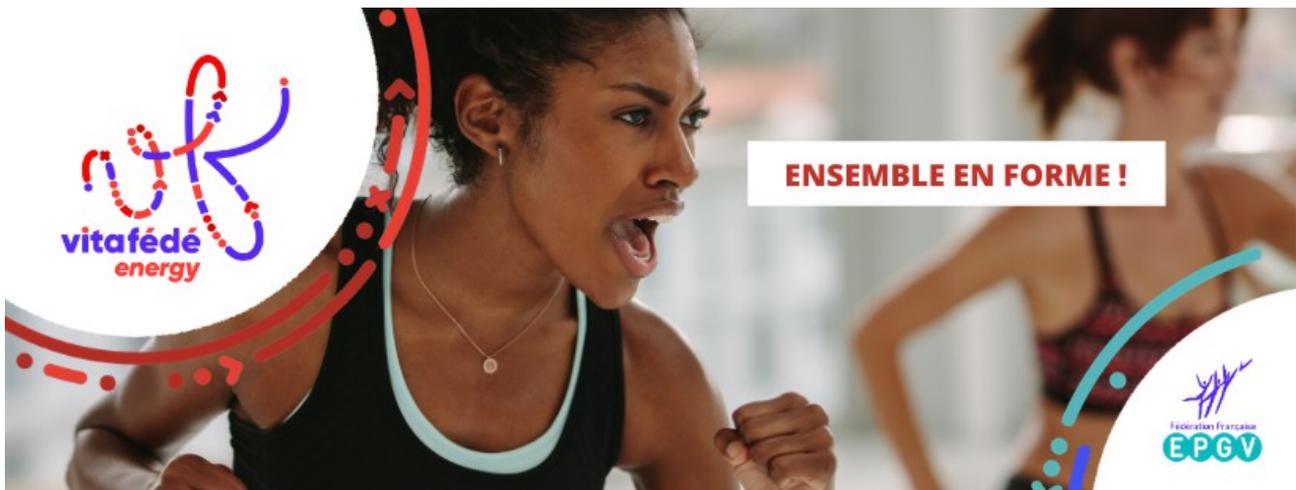
## Les animateurs

Chantal, Françoise, Ginette, Laetitia, Marie, Murielle, Ophélie, Sylvie, Benoît.

## Les ABR ( Accompagnateur bénévole de randonnée)

**Responsable :** Jean Louis, Lucienne, Odile, Christian, Claude B, Claude G, Jean Marc, Jean Pierre H, Jean Pierre S, Michel, Nadir.

Toutes les séances EPGV et les randonnées sont animées et encadrées par des **professionnels diplômés, qualifiés**. Par ce biais, Sport Santé EPGV propose à ses licenciés des prestations fiables et un encadrement pérenne.



## Les cours :

### APA

L'**activité physique adaptée** consiste à travailler sur 4 piliers : équilibre/souplesse, cardio, renforcement musculaire et la marche en autonomie pour l'endurance.

Ce cours est adapté aux personnes en **affection de longue durée, maladie cardio vasculaire, diabète, cancer, AVC, arthrose etc.....**

### Aquagym

Comme toute activité physique, l'aquagym est un **sport bénéfique pour la santé**. Il permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire.

**Selon les consignes des responsables de la piscine, les horaires sont ceux d'entrée dans l'eau et sortie de l'établissement.**

### Atout GYM intensité moyenne à forte

Cours d'intensité forte à moyenne, associant le renforcement musculaire, des exercices cardio-respiratoires, la coordination et l'équilibre. Il permet d'améliorer le rythme cardiaque, la souplesse, et le tonus musculaire. Il permet aussi de se détendre et de prendre du plaisir dans la pratique de la GYM.

### BodyArt NOUVEAU

Le BodyArt est une discipline venant d'Allemagne créée par Robert Steinbacher, un danseur professionnel.

Le BodyArt est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise, mais aussi des principes du Ying et du Yang en voyant l'humain comme une unité du corps, de l'âme et de l'esprit.

C'est en fait une discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness. Il aurait comme vertus d'améliorer la stabilité, la coordination, le bien-être, de réduire le stress, de prévenir les douleurs dorsales et permettrait également d'avoir une meilleure posture.



### **Body Zen intensité moyenne**

Le Body Zen mêle les influences de la Gymnastique Suédoise et d'autres gymnastiques douces. Les objectifs pour la santé sont de stimuler l'esprit et de prendre soin du corps sans le brusquer avec une série d'enchaînements réalisés en musique. C'est un rendez-vous avec vous-même, essentiel dans cette vie où nous prenons peu de temps pour nous !

### **Cardio Fun intensité très forte**

Fun et Sculpt est une activité physique chorégraphiée. Combinaison de danse, d'aérobic et de renforcement musculaire qui se pratique en musique. Une pratique régulière vise à améliorer la coordination, la mémorisation, la capacité cardio-respiratoire.

### **Cuisses, abdos, fessiers ( CAF )**

Ce cours permet de travailler la taille, le renforcement de la paroi abdominale pour un meilleur gainage et maintien du dos. On y sculpte les fessiers.

### **Latino /Zumba intensité très forte**

Latino/Zumba est un cocktail explosif et sensuel associant la danse latine, les pas d'aérobic et de Body Sculpt. Les cours de Latino/Zumba se font en musique. Par une pratique régulière les capacités développées sont l'endurance, la coordination, l'équilibre postural, la gestion de la concentration et l'équilibre du poids (dépense calorique importante)



### **Marche Nordique intensité moyenne à forte 3 niveaux de pratique. SUR INSCRIPTION**

L'essayer, c'est l'adopter ! Cette forme de marche avec bâtons constitue une activité vraiment complète.

La marche nordique engage environ 90% des muscles du corps, presque autant que l'aviron ! Si l'on compte le sourire, parce qu'on est content d'être dehors, en pleine nature, alors on peut parler de 100% des muscles sollicités.

En effet, bien pratiquée, la marche nordique fait travailler l'ensemble du corps : épaules, abdominaux, dos, bras, jambes. Elle favorise la circulation sanguine, augmente la capacité respiratoire et génère une grande dépense énergétique : 40% de plus que lors d'une marche classique.

Une activité accessible à tous sous réserve de bien choisir son niveau.

### **PILATES intensité modérée**

Le Pilates est une méthode de **renforcement** des **muscles profonds**, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du **centre**, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'**énergie** du corps, qui permet d'être plus **fort** et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

### **Randonnées**

«Marcher en plein air permet de perdre du poids ou de le maintenir après un régime, tout en améliorant les capacités respiratoires, la densité osseuse et la masse musculaire des jambes, des fessiers et des abdominaux».

C'est une activité accessible à **TOUS**.

Les sorties se déroulent chaque lundi (toute l'année) selon un calendrier trimestriel consultable sur le site du club.

**Randonnées pédestres** : Co-voiturage = Frais partagés Avril à Décembre

**Randonnées Raquettes** : **Janvier à Mars** Transport en autocar avec participation financière.



### **Vita'Gym, Zen Mouv, Gym Harmonie intensité faible à moyenne**

Selon Chantal« Souvent nous ne prêtons pas attention à nos gestes quotidiens et pourtant la coordination requise pour des mouvements simples tels que marcher, courir, tenir un sac est étonnante. La méthode que j'enseigne nous entraîne à prendre pleinement conscience de nos postures et de nos mouvements à les corriger, les ajuster et être à l'écoute de toutes nos sensations. Ainsi dans la douceur et la précision notre corps apprend une nouvelle manière de se mouvoir qui efface les douleurs liées à un mauvais positionnement et tout cela sur une respiration adaptée ».

### **Yoga intensité moyenne**

Le Yoga n'a jamais suscité autant d'intérêt qu'aujourd'hui. Cette activité permet de se poser, de se retrouver, de travailler sur le souffle et ainsi pouvoir, avec un travail régulier, palier un phénomène sociétal bien connu : le stress lié à nos modes de vie. Cette pratique tendance s'intéresse à l'homme dans sa dimension physique, mentale et spirituelle. Le yoga proposé par la FFEPGV laisse s'exprimer la vitalité de chacun et la fortifie au fil des séances.

Le Yoga est une discipline corporelle et mentale. Les postures sont réalisées avec lenteur . Les bienfaits du Yoga sont infinis. Cette discipline est accessible à tous.

### **Zen Posture intensité moyenne**

De la quiétude pour ce cours de moyenne intensité alliant des mouvements fluides et le renforcement des muscles posturaux.

Inspirés du TAI CHI, du YOGA et du PILATES, les exercices améliorent la souplesse des articulations et l'amplitude des mouvements. La séance se terminant par une détente physiologique apportant un bien être durable et une réduction du stress.



### Dates à retenir

- Samedi 9 septembre 2023
- Samedi 7 octobre 2023
- Dimanche 8 octobre 2023
- Jeudi 26 octobre 2023 18h00
- Samedi 2 décembre 2023

Forum des Associations.  
Halle Olympique et Atrium Gilly  
Octobre Rose Albertville  
Octobre Rose Frontenex  
Assemblée Générale Salle du Val des Roses  
TELETHON

### Information sur le règlement général des données personnelles (RGDP)

L'adhérent est informé que l'association collecte et utilise ses données personnelles renseignées dans le bulletin d'adhésion dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association.

Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative (prise d'une licence nominative versement de la cotisation, certificat médical de non-contre indication à la pratique sportive...)

Ces données ne seront ni cédées ni vendues à des tierces personnes.

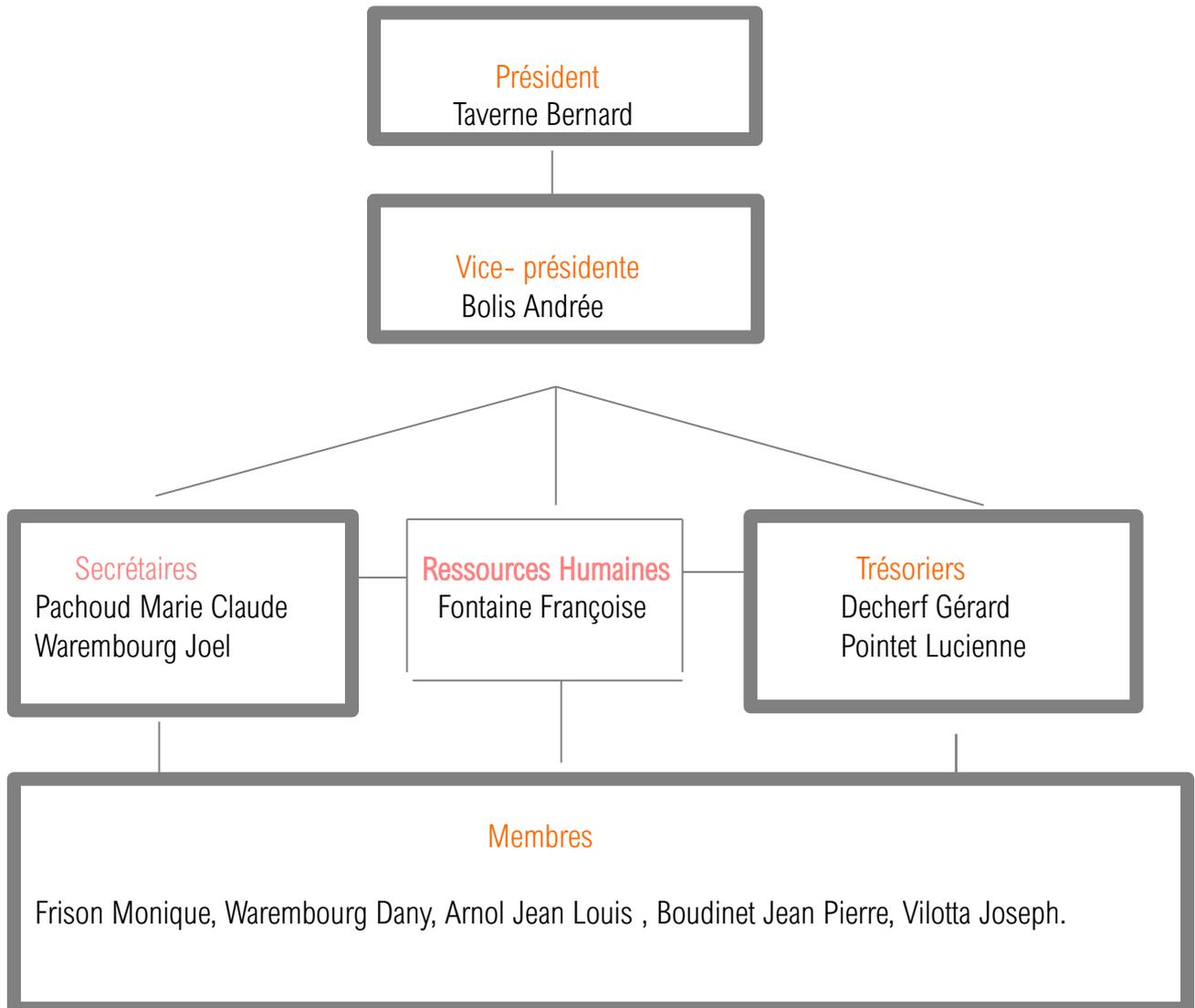
Ces informations à caractère personnel sont communiquées à la Fédération Française d' Education Physique et de Gymnastique Volontaire et aux structures déconcentrées de la Fédération pour votre inscription et votre recensement en tant que licencié EPGV ainsi qu'à GROUPAMA pour l'assurance responsabilité civile et seront conservées durant 2 ans à compter de la fin de l'inscription.

Nous vous précisons que la fourniture de votre e-mail est obligatoire car l'envoi de la licence EPGV est effectuée par voie dématérialisée. Cette adresse e-mail permet également à la Fédération de vous informer sur ses actualités (newletters , évènements ...) mais aussi de vous solliciter en vue d'améliorer ses pratiques sportives ou de recueillir votre avis (enquêtes de satisfaction...)

Pendant la période de conservation de vos données, nous mettons en place tous les moyens aptes à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou accès à des tiers non autorisés.

Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données personnelles. Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un e-mail à l'association à l'adresse suivante [epgv.albetrtville@sfr.fr](mailto:epgv.albetrtville@sfr.fr) ou un courrier à l'adresse de l'association.

# Organigramme SPORT SANTE EPGV Albertville



25/7/2023