



Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

# Le CREPMM Sports pour tous AUVERGNE

Des actions en faveur de tous les  
publics...



Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

# La Fédération en chiffre

- 189 766 licenciés pratiquants (77 % femmes et 40 % de seniors)
- 2855 associations sportives affiliées
- 4015 animateurs diplômés
- Plus de 100 activités proposées
- Agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports depuis 1964
- Reconnue d'utilité publique depuis 1973
- Agréée par le Ministère du Travail depuis 1977
- 1 Comité Régional Auvergne
- 2 Comités Départementaux 03, 63





Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**



# Des valeurs fortes !

- **L'accessibilité** (mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées )
  - **Le lien social** (crée du lien et des échanges, intégrer tous les publics, se servir du sport à des fins éducatives, favoriser la mixité, accompagner tout au long de la vie...)
  - **Le loisir** permettant le développement de la santé, l'épanouissement et le bien-être de chacun
- > *Diversité des sports (plus d'une centaine d'activités sont proposées) et des publics (enfants, adultes, familles, seniors...)*



Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**



# Trois univers sportifs

- Le loisir sportif

Les activités proposées sont multiples : activités gymniques, de pleine nature, jeux sportifs...

- Le socio-professionnel

La Fédération intervient dans le milieu professionnel : de la prévention (en entreprise) à l'accompagnement (dans les établissements médico-sociaux) en passant par l'animation.

- Le socio-sportif

La fonction éducative et sociale est au cœur de l'action fédérale : tournée vers les publics en difficultés ou fragilisés, elle prend forme à l'aide de programmes dédiés (maisons de retraites, hôpitaux, milieu carcéral...).



Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

# Des actions en faveur des entreprises

- Lieu de vie à part entière
- Favoriser l'accessibilité aux pratiques (lieux)
- Aide et soutien aux projets et à la structuration d'activités



Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

# Un cas concret et d'actualité (2011) : l'association SPOT (Sports et Pratiques Outdoor pour Tous)

## Présentation : Hervé Gaillard (Président fondateur)





Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**



## L'entreprise...

- NSE Intégrations (Riom)
- Entreprise industrielle : intégration de matériels militaires et aéronautiques
- Environ 150 salariés
- Un Comité d'Entreprise : activité sociale, pas sportive
- Un stade à proximité





Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

# La Genèse du projet...

➤ **Une volonté de plusieurs personnes de courir et qui font le même constat :**

- Pause du midi adaptée pour une pratique sportive (pour différentes raisons)
- Intérêt pour courir ensemble
- Des objectifs variés dans la pratique de l'activité physique (loisirs, compétition...)
- Ouverture vers d'autres activités
- Pas d'accès à des installations (stade, douches...) sans une structure adaptée (autre que CE)







Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

# La structure du projet...

- Quelle entité?
- Quels moyens

**CE pas adapté**

**Création  
Association 1901**

- Statuts
- Quelle finalité
- Quelle  
fédération / à  
nos intentions

- Affiliation
- Licences
- Rejoindre un  
réseau

**Association  
sportive**





Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

## SPOT : un club affilié...

- Reconnaissance vis à vis des autorités (mise à disposition de structures)
- Assurance de l'encadrement, des pratiquants
- Moyens fédéraux (financier, humains, administratif...)
- Réseau spécialiste des activités physiques (comités départementaux, cadres techniques, formation...)
- Expertise fédérale (programmes, projets...)
- Partage des valeurs...*** Les activités physiques et sportives au service du bien-être et du lien social



Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

# Lien avec l'entreprise, avec le CE

- L'entreprise = lieu de vie, d'échanges, de rencontres
- L'association = lieu de vie hors travail avec des personnes différentes du CE et sans notion de hiérarchie
- Le CE = rôle social :
  - Garantir la faisabilité de l'action en finançant les démarches administratives
  - Garantit l'accessibilité de tous à la pratique (prise en charge de 50% de la cotisation)





Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

# SPOT aujourd'hui...

- Association en pleine construction
- 5 pratiquants pour la course à pied
- 10 pratiquants pour d'autres activités (VTT, multisport)
- Une demande conséquente pour la (re)mise en place de techniques douces (stretching, Tai-Chi...)
- Des projets ponctuels de découvertes d'activités de pleine air (avec perspectives d'élargissement éventuelles...)
- **Des activités physiques et sportives au service du bien-être et du lien social**



Fédération Française EPMMI  
**Sports pour Tous**

# Les moyens d'une fédération

- Accompagnement des projets (techniciens)
- Mise en place d'activité (prestation)
- Structuration associative (accompagnement, démarche, statuts...)
- Un réseau (clubs, comités départementaux, comités régionaux...)
- Des outils fédéraux (évaluation de la condition physique, protocoles de formation...)





Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

# Un exemple de projet

## Forme Plus Sport





www.formeplus-sport.fr

VOUS VENEZ DE PARTICIPER AU TEST D'ÉVALUATION DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE

RETROUVEZ TOUS LES RÉSULTATS SUR [WWW.FORMEPLUS-SPORT.FR](http://WWW.FORMEPLUS-SPORT.FR)

Pour cela, il vous suffit de vous rendre sur le site internet et d'indiquer votre clef numérique. Grâce à cette clef, vous pourrez consulter vos résultats 48 h après la réalisation de votre test.

Vous souhaitez pratiquer une activité physique, vous entretenir ou tout simplement garder la forme, rejoignez une structure adaptée !

**Au sein de la Fédération Française d'Athlétisme**  
sur [www.athle.com/athle-sante-loisir](http://www.athle.com/athle-sante-loisir)

- > Retrouvez un coach athlé santé, professionnel du sport et de la santé qui vous propose différentes activités (marche nordique, condition physique, remise en forme, running)
- > Adoptez la marche nordique dans l'un des 150 clubs proposant cette discipline accessible à tous et recommandée par le corps médical sur [www.marche-nordique.org](http://www.marche-nordique.org)

**Au sein de la Fédération Française EPMM Sports pour Tous**  
sur [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

- > Retrouvez une activité physique qui vous convient (gymnastique d'entretien, activités sportives et ludiques ou encore randonnée de proximité) dans l'un des 3 000 clubs que vous propose le réseau Sports pour Tous. Un animateur sportif vous y attend.

#### RENSEIGNEMENTS



Fédération Française d'Athlétisme  
33, avenue Pierre de Coubertin - 75013 PARIS  
01 53 80 70 00  
[www.athle.com/athle-sante-loisir](http://www.athle.com/athle-sante-loisir)



Fédération Française EPMM  
Sports pour Tous  
153, rue Saint-Martin - 75003 PARIS  
Tél : 01 42 72 95 55  
[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

## TESTEZ VOTRE NIVEAU DE FORME

La Fédération Française d'Athlétisme et la Fédération Française EPMM Sports pour Tous vous présentent Formeplus-sport, un test qui vous permet d'évaluer votre condition physique !



Ce test consiste à réaliser des exercices simples (équilibre, souplesse, endurance) encadrés par des professionnels. Accessible à tous (hors contraintes médicales), il se déroule en 15 mn et permet d'obtenir des données précises. Les professionnels s'appuient sur ces résultats pour donner des conseils ou des recommandations afin que chaque individu gère sa condition physique au plus près de ses besoins et de ses envies. Ces tests ont également pour but d'accompagner les animateurs dans leur choix de séances afin de répondre au mieux aux besoins de leurs adhérents.



A l'occasion de l'opération sport-santé à laquelle vous participez, vous êtes invité à réaliser gratuitement une évaluation de votre condition physique qui vous permettra de connaître votre niveau de forme.



Partenaire Principal de la Fédération Française d'Athlétisme

## Questionnaire d'aptitude à l'activité physique

Avant de réaliser votre test, merci de renseigner les questions ci-dessous.

Les réponses nous indiqueront si vous êtes en mesure physiquement de réaliser ou non ce test.

1 Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'à des activités physiques et approuvées par un médecin ? .....  OUI  NON

2 Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites une activité physique ? .....  OUI  NON

3 Durant le dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique ? .....  OUI  NON

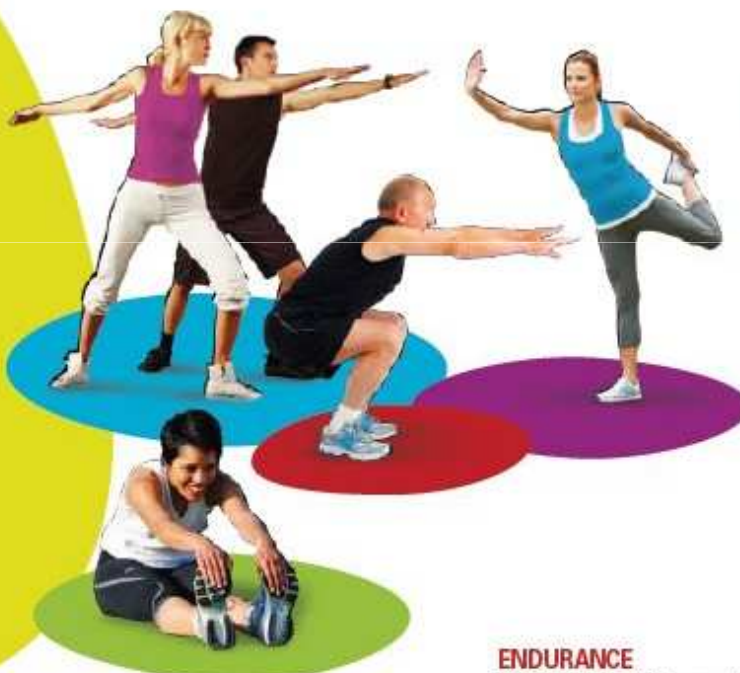
4 Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ? .....  OUI  NON

5 Souffrez-vous de problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés par une activité physique ? .....  OUI  NON

6 Prenez-vous présentement des médicaments pour contrôler votre pression artérielle ou un problème cardiaque ? ...  OUI  NON

7 Selon vous, existe-t-il une autre raison qui vous empêcherait de faire de l'exercice ou de pratiquer une activité physique ? ...  OUI  NON

Une fois le questionnaire rempli, et l'autorisation obtenue de participer, vous pouvez réaliser le test en vous rendant sur les différents ateliers.



### FORCE MUSCULAIRE DES JAMBES

**Définition :** elle renseigne sur la capacité des muscles à se contracter pour produire un mouvement. Elle détermine les capacités fonctionnelles des jambes. Elle est nécessaire pour monter les marches, se lever d'une chaise, marcher longtemps...

**Evaluation :** 30 secondes assis-débout

**Mesure :** nombre de levers

SCORE

### SOUPLESSE DES ÉPAULES

**Définition :** elle représente l'amplitude du mouvement et détermine les capacités fonctionnelles des épaules.

Elle est nécessaire pour atteindre la ceinture de sécurité, attraper un objet en hauteur, se coiffer.

**Evaluation :** élévation des bras au dessus de la tête

**Mesure :** nombre de points (estimation visuelle des limites)

SCORE

### EQUILIBRE STATIQUE

**Définition :** il représente la qualité des perceptions proprioceptives qui renseignent (en dehors de la vue) sur la perte imminente de l'état d'équilibre.

Il mesure l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite.

**Evaluation :** équilibre sur une jambe les yeux fermés

**Mesure :** nombre de secondes

SCORE

### SOUPLESSE DU DOS ET DES JAMBES

**Définition :** elle représente l'amplitude du mouvement et détermine les capacités fonctionnelles du dos et des jambes. Elle est nécessaire pour une posture optimale, une démarche correcte.

**Evaluation :** flexion du tronc en position assise

**Mesure :** nombre de centimètres

SCORE

### ENDURANCE

**Définition :** elle sollicite le cœur et les grands groupes musculaires, et permet l'amélioration des capacités au travail, une réduction de la fatigue et des risques cardiovasculaires.

Elle est nécessaire pour marcher longtemps ou monter des marches.

**Evaluation :** 8 minutes marche (ou 2 min de marche sur place)

**Mesure :** en mètres (ou en nombre de pas)

SCORE 6 min
SCORE 2 min





Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

# Ex: Forme Plus Sport

- Proposer un test simple, rapide, adapté
- Toucher et sensibiliser les sédentaires
- Programme d'appel et de préconisation
- Assurer un suivi de condition physique
  
- Evènements, pratique régulière...





Fédération Française EPMI  
**Sports pour Tous**

# Contacts

- Pour toute information:
  - Pierre VAZEILLES : 06.61.61.19.43
  - [pierre.vazeilles@sportspourtous.fr](mailto:pierre.vazeilles@sportspourtous.fr)
    - Comité Départemental Allier
    - [cdepmm03@sportspourtous.org](mailto:cdepmm03@sportspourtous.org)
  - Comité Départemental Puy de Dôme
    - [cdepmm63@sportspourtous.org](mailto:cdepmm63@sportspourtous.org)

