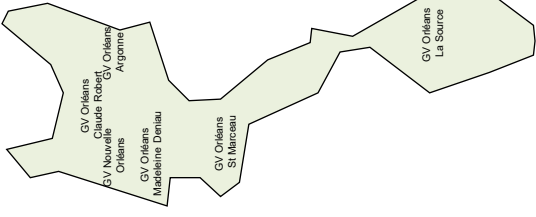


Implantation des clubs GV du Loiret



Commune d'Orléans



Retrouvez les coordonnées des différents clubs sur le site : www.sport-sante.fr/fr/ou-pratiquer.html

Comité Départemental d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire
Permanences : Mardi & Jeudi : 8h30 - 13h00
Mercredi de 13h30 - 17h30



Adultes

Seniors

Enfants

Activités Physiques Adaptées



Comité Départemental d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire

1 Boulevard Rocheplatte 45000 Orléans
02.38.53.06.32 ~ codep-gv45@epgv.fr

www.sport-sante.fr/ffepgv/loiret ~ @epgv45

Adultes

Séance GV	Séance complète composée d'activités diversifiées qui permettent de conjuguer les qualités d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse, de tonicité et d'expression.
Tendance	Séance GV contenant les quatre domaines d'activités Move, Work, Energy et Wellness : quatre domaines allant d'un dynamisme explosif à une complète zénitude tout en surfant sur les modes actuelles.
Step	Cours chorégraphié avec un step faisant travailler le système cardio-vasculaire, les muscles des membres inférieurs et la coordination, le tout sur des rythmes soutenus.
Pilates	Technique douce visant au renforcement des muscles profonds.
Bodyzen	Cours visant à améliorer le bien-être par une alliance de différentes techniques douces comme le Yoga, le Fitball, le Pilates, ...

Adultes (Cours en extérieur)

Marche Nordique Sport Santé	Pratiquée avec des bâtons, à l'aide d'une technique spécifique, elle sollicite l'ensemble du corps et génère une dépense énergétique 40% plus importante que la marche même rapide, avec une économie articulaire de 30% par rapport au jogging.
Acti'March®	Produit Exclusif FFEPCV. Technique de marche spécifique liée à un <u>programme individualisé</u> basé sur l'objectif de chacun (affinement de la silhouette, baisse du cholestérol et du diabète ou augmentation des capacités cardio-respiratoires).
Gym'Oxygène®	C'est un parcours ludique exploitant les éléments urbains et de la nature à des fins de forme et de santé. L'objectif est de travailler la résistance cardio-vasculaire, le renforcement musculaire, l'équilibre, la souplesse ... en utilisant les équipements urbains ou les éléments de la nature.

Seniors

Équilibre	« L'équilibre où en êtes-vous?® ». Atelier de 12 séances visant à l'amélioration de l'équilibre et de la prévention des chutes.
Mémoire	Atelier Corps & Mémoire. Atelier de 12 séances permettant d'améliorer la mémoire grâce à des pratiques sportives où elle se voit particulièrement sollicitée.
Senior Actif	Cours dynamiques et adaptés pour les seniors actifs qui désirent le rester !
Senior Autonomie	Activités Physiques pour les seniors vieillissants afin de limiter leur perte d'autonomie et même en récupérer !

Enfants

Eveil 3-6 ans	Séances permettant à l'enfant, de développer son autonomie, sa curiosité et sa sociabilité en l'incitant à différentes pratiques sportives, individuelles ou collectives.
---------------	---

Activités Physiques Adaptées

Maladies Chroniques	Activités physiques adaptées aux situations et pathologies de la vie permettant d'être un complément aux thérapeutiques médicales en toute sécurité par la formation spécifique de nos animateurs.
Gym Après Cancer®	Mise en place d'activités physiques adaptées aux malades atteints de cancer, en traitement ou en rémission. Celles-ci se déroulent durant une année sportive (36 semaines) à raison de 3 séances hebdomadaires.

Et aussi

Sport Entreprise	Pour les salariés qui n'ont pas le temps de se rendre sur les lieux de pratiques... La pratique vient directement à eux !! Mise en place de cours au sein même de l'entreprise.
------------------	---



La Fédération Française FFEPCV

- Près de 5.600 clubs affiliés
- Plus de 7.550 animateurs diplômés
- Près de 500.000 pratiquants

1^{ère} Fédération Nationale non compétitive

L'EPGV sur le Loiret

- 88 clubs affiliés
- Plus de 170 animateurs diplômés
- Plus de 400 bénévoles dirigeants
- Plus de 11.600 pratiquants
- 4^{ème} Fédération Sportive du Loiret (en nombre de licenciés)
- 1 commune sur 3 a un club EPGV
- Plus de 200 lieux de pratiques
- Près de 710 heures de cours par semaine

Nos forces

Des séances spécifiques :

Ateliers Equilibre
Ateliers Mémoire
En structures pour handicapés
En entreprises
Enfants et Adultes autistes
Alzheimer
Maladies métaboliques
Gym Après Cancer®

Favoriser le développement des pratiques physiques et sportives **pour tous** sur le département du Loiret

S'imposer comme l'acteur majeur et expert du « **Sport Santé** »

Nos clubs revendiquent un sport différent et accessible à tous, quels que soient l'âge, les capacités physiques, et le budget.

Le club a par nature une vocation à s'adresser **au plus grand nombre**, même ceux qui sont les plus éloignés des pratiques sportives : éloignement géographique ou social. Sa mission est d'intérêt général, menée grâce à ses bénévoles, qui s'impliquent au quotidien par conviction et par passion. C'est bien un élan collectif qui soutient toutes les activités de nos clubs.

L'accueil des publics n'est pas sous-tendu par la recherche de bénéficiaires, mais bien par **le partage des valeurs**, l'envie d'échanger, d'élargir un réseau de pratiquants d'un sport loisir, **non-compétitif**, convivial, actif et **ouvert à tous**. On progresse, mais à l'écoute de son corps, avec un animateur salarié, diplômé et formé à cette démarche éducative.

NOS PARTENAIRES

