

PACK SPORT – SANTE

Notre fédération souhaite renforcer plus que jamais son concept **Sport-Santé** pour l'ensemble de ses pratiquants et ses futurs adhérents.

Au regard des chiffres communiqués par l'OMS et la Haute Autorité de Santé (HAS), il est urgent et devient indispensable de sensibiliser tous les publics aux conséquences néfastes de la sédentarité sur notre santé car les chiffres sont inquiétants et en nette progression.

La fédération a développé un nouveau concept appelé **Pack Sport-Santé** regroupant les essentiels à mettre en place pour protéger et prévenir notre santé.

Deux axes supportés dans ce concept : « conservation de l'axe sportif avec un ajustement dans le contenu de la séance associé de façon plus poussée au développement d'un axe santé avec des conseils Santé.

Dans notre section GV, deux animatrices, **Valérie DEPUYDT** et **Valérie COLAS**, ont été certifiées à la formation l'**ECO SYSTEME** et ont été formées au nouveau Pack Sport-Santé.

ACTUALISATION SPORT-SANTÉ FFEPGV AUX RECOMMANDATIONS DE LA HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ ET DE SANTÉ PUBLIQUE POUR TOUS LES PUBLICS

PACK SPORT-SANTÉ



2 séances "mixte Sport-Santé"
encadrées par semaine
(Dans l'idéal 1 en intérieur + 1 en extérieur)

1 séance en autonomie
par semaine

La séance mixte
Sport-Santé FFEPGV
=
du fractionné
+

3 intentions éducatives (IE) sur 4
(IE = Renforcement musculaire - équilibre - souplesse - cardio)

ET

ECOSYSTÈME SPORT-SANTÉ



Accès aux programmes
Sport-Santé Chez Soi

Conseils santé
Alimentation - Stress - Sommeil



PACK SPORT – SANTE

Valérie COLAS vous propose de mettre en place dès à présent ce pack Sport Santé et va se rapprocher des personnes participant à ses 2 cours :

- **Lundi soir à 20H – Salle COSEC**
- **Dimanche à 10H30 – Salle de l'ARENA**

Un groupe WhatsApp va être créé pour les personnes qui souhaitent participer et s'engager dans ce nouveau challenge.

N'hésitez pas à rejoindre ce groupe pour être aux faits de tous les évènements du Pack.

Nouveau !!

Des nouveautés vous seront proposées dans le cadre de ce pack Sport-santé :

- Tests Evaluation Progression
- Evaluation de votre sédentarité par un questionnaire
- Des Cours en extérieur (Proposés régulièrement jusqu'à fin juin 2025)
- Des Fiches PACK AUTO pour des cours en autonomie
- Des infos Santé régulièrement postées sur le groupe

