

Gym Santé

10 questions clés
pour découvrir le nouveau programme
de la Fédération Française de Gymnastique



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Fédération Française de Gymnastique

7ter, cour des Petites Ecuries - 75010 PARIS
www.ffgym.fr



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

10 questions clés pour découvrir le nouveau programme de la Fédération Française de Gymnastique

1 Pourquoi Gym Santé ?

Sport complet, mixte, varié et harmonieux, la gymnastique est une réponse idéale, plébiscitée par 76% des Français qui expriment le besoin d'une activité physique régulière pour leur santé, leur bien-être et leur plaisir.

2 Quel intérêt pour les clubs affiliés de la FFGym ?

Gym Santé est un moyen efficace de recruter de nouveaux licenciés, de fidéliser les pratiquants actuels et de fédérer davantage en accueillant dans les clubs un public adulte élargi.

3 A qui s'adresse Gym Santé ?

Aux adultes âgés de 25 ans ou plus, qui souhaitent se maintenir en forme, retrouver une bonne condition physique, ou encore prévenir ou guérir des maux de dos.

4 En quoi consiste Gym Santé ?

Gym Santé regroupe 3 offres de pratique :

Juva Gym
Pour rester en forme

LOMBAL Gym
Pour prendre soin de son dos

vita Gym
Pour booster sa forme

5 Quels sont les atouts et les particularités de Gym Santé ?

Gym Santé bénéficie de la caution d'instituts reconnus de recherche scientifique.

Les 3 offres de pratique s'adaptent en fonction des qualités physiques et des besoins des participants.

Une phase initiale d'évaluation est proposée à chaque participant pour l'aider à identifier ses axes de progrès.

Les séances Gym Santé peuvent être organisées dans tous types de lieux, en intérieur ou en extérieur.

6 Les éducateurs actuels des clubs sont-ils habilités à encadrer des séances Gym Santé ?

Oui, sous réserve de suivre la formation spécifique de « Coach Gym Santé » (module de 95 heures proposé par L'Institut National de Formation de la Gym).

7 Comment la Fédération soutient-elles le déploiement du programme ?

En réalisant une promotion nationale.

En assurant dans les territoires la promotion de Gym Santé en direction des institutions et des prescripteurs avec le soutien des structures déconcentrées.

En proposant aux clubs un accompagnement adapté, en formant des coaches Gym Santé, et en fournissant des outils de communication.

8 Comment être certain que Gym Santé sera couronnée de succès ?

Plusieurs clubs, répartis dans 5 régions pilotes ont expérimenté Gym Santé en 2018, et ont enregistré immédiatement une recrudescence de licenciés.

9 Comment s'organise concrètement Gym Santé dans un club ?

Ce sont des cours collectifs avec des groupes de 10 personnes au maximum pour LOMBAL Gym, 20 pour JUVA Gym et VITA Gym. Chaque participant bénéficie par ailleurs d'un suivi individuel.

10 Comment accéder aux contenus pédagogiques Gym Santé ?

Une plate-forme numérique sera prochainement mise à la disposition des coaches Gym Santé avec l'ensemble des outils pour faciliter l'organisation pratique des séances et des exercices.

POUR EN SAVOIR PLUS...

- Découvrez la présentation détaillée de Gym Santé sur ffgym.fr
- Renseignez-vous auprès des structures déconcentrées et participez aux réunions d'information qui seront prochainement organisées.

POUR PASSER À L'ACTION...

- Sondez l'intérêt de votre entourage et celui du club (parents de vos adhérents par exemple).
- Organisez une séance d'information pour présenter le programme Gym Santé aux pratiquants potentiels.
- Proposez éventuellement une séance découverte.
- Inscrivez vos éducateurs aux sessions de formation « Coach Gym Santé ».
- Il ne reste plus ensuite qu'à vous lancer.