

Édito

Sport loisir, entretien physique, sport santé...
les 3 **phares** de l'EPA !

Au milieu de la **tempête** de la pandémie, depuis 1 an, les bénévoles de l'EPA, les administratifs et les éducateurs sportifs mettent en œuvre des stratégies de substitution pour nous permettre de patienter jusqu'à la reprise tant attendue... pour nous encourager à maintenir, loin des salles, notre activité sportive en vidéo ou en « live » et continuer à pratiquer le sport loisir, **balises** de notre bonne santé !

Nous avons interviewé des adhérents, des coachs et un responsable de la FFCO – Fédération française des clubs omnisports pour partager leurs expériences sur le sport loisir et le sport compétition...

Les **vagues** passent mais ne nous submergeront pas !

L'équipe de rédaction



Extras 2021



Sortie de fin d'année : Inscrivez-vous !!!

LONGE CÔTE

C'est l'heure de l'actu...

>>> Reprise des activités le 9 juin <<<

L'EPA est au taquet pour la reprise ! Rechaussez vos baskets !

>>> Saison 2021 - 2022 <<<

- Planning prévisionnel, disponible sur le site
- Adhésions, à partir du 15 juin pour les adhérents

>>> **Prévenez de vos absences sur votre espace privé** <<<

Soyons solidaires : prévenir, c'est libérer des places pour que d'autres adhérents puissent temporairement en bénéficier.

Toutes les infos sur www.clubepa.fr

Entretien avec... Denis LAFOUX

Directeur de la FFCO

1- Selon les sports, les clubs se spécialisent-ils dans l'une ou l'autre des pratiques (loisir / compétition) ou les font-ils cohabiter ?

La FFCO* regroupe 550 clubs dont 480 omnisports. La très grande majorité font cohabiter les 2 pratiques. On observe depuis peu une très forte augmentation du sport loisir/santé (53% des pratiquants) au détriment du sport compétition. Dans les fédérations classiques dont les 8/35 ans étaient la cible principale, certains clubs s'adaptent au recul de la compétition en proposant une licence et des pratiques « loisir ». Les clubs n'ayant qu'une pratique loisirs ont tendance à ne proposer aucune licence et même à ne pas s'affilier. Actuellement, la licence, le plus souvent, permet la compétition, offre une assurance et assure la formation des éducateurs ; ces 3 arguments tiennent difficilement pour le sport loisir... C'est pourquoi, la FFCO met en place une licence sport loisir à 4,80€ incluant une assurance et le contrôle d'honorabilité** des dirigeants et des bénévoles (celle des éducateurs salariés étant déjà garantie par la carte professionnelle).

2- Qui s'occupe de dynamiser et encadrer l'un et l'autre : État, Collectivités, Secteur privé, Secteur associatif, un mixte des uns et des autres ?

Pour la mise en œuvre : c'est principalement le secteur associatif même si les acteurs privés, tendent à investir ce champ plus rentable surtout en zone urbaine.

Pour le financement, plusieurs acteurs :

- en premier lieu, **l'adhérent**. La pratique loisir sert souvent à financer la pratique compétition qui est plus coûteuse (déplacements, matériel...),
- ensuite, **les collectivités territoriales**. Selon les cas, leur priorité est de financer le sport loisir et/ou la compétition, qui contribue au rayonnement de la ville,
- **L'État** ne finance quasiment jamais les associations directement mais prévoit un budget et le distribue par le canal de l'ANS*** en fonction de la conformité des projets aux priorités édictées par les Conférences régionales du sport et/ou par les fédérations. C'est ainsi que des projets sport-santé pourraient être aidés par l'État en plus de la FFCO,
- **certaines Mutuelles** ou autres acteurs privés peuvent aussi participer au financement de la pratique sportive. L'EPA pourrait nouer des partenariats avec les entreprises, par exemple pour prévenir les troubles musculosquelettiques.

*Fédération Française des Clubs Omnisports

** dont l'absence de casier judiciaire

***Agence Nationale du Sport, créée il y a 2 ans



Entretiens avec...

SPORT : LOISIR ET COMPETITION



Patricia et Jean-Pierre, **adhérents à l'EPA**, nous ont donné leur point de vue. PATRICIA pratique course à pied, trail et marathon en compétition. A l'EPA, elle partage abdos fessiers, cardio et stretching. JEAN-PIERRE a pratiqué antérieurement la course compétition. Il partage le footing et la musculation à l'EPA.

LE SPORT COMPETITION apporte avant tout du plaisir, mais aussi rencontres enrichissantes et découvertes de nouveaux parcours... Mais la pression est là ! Il nécessite préparation, entraînement et investissement supplémentaires. Quelques adhérents ont parfois voulu participer ensemble à une compétition, en souhaitant représenter l'EPA (trail Courrier de l'Ouest, Tout Angers bouge...). Les adhérents de l'EPA sont surtout motivés par l'ENTRETIEN PHYSIQUE, qui est aussi nécessaire pour la compétition et LE SPORT LOISIR, source de plaisir.

LE SPORT LOISIR, pour Patricia et Jean-Pierre procure les mêmes bienfaits que le sport compétition : plaisir de l'activité, bien-être après l'effort, « gagne » contre soi-même ; rencontres intergénérationnelles, solidarité, convivialité ; satisfaction de se maintenir en forme, progresser, se dépasser. Chaque pratiquant a ses objectifs, il n'y a pas de classement, de tableau, de podium.

PLAISIR, EMULATION et DYNAMISME sont présents dans les deux types d'activités ; la STIMULATION est apportée par le groupe, dans le sport loisir, inconsciemment un zeste de compétition intervient. Les COACHS harmonisent les envies de tous : adeptes de l'émulation et du loisir, par leur écoute attentive, une adaptation à chacun, permettant à l'ensemble de progresser. Quel est leur avis ?

Marie encadre des activités de footing, marche nordique et athlétisme à l'EPA et dans d'autres associations de sport-loisir. Elle est aussi formatrice d'encadrants. Après avoir pratiqué l'athlétisme à haut niveau, elle entraîne des athlètes en club. **Guirec** a pratiqué le cyclisme de haute compétition puis est devenu entraîneur de natation en club. Il s'est ensuite tourné vers l'encadrement du sport-loisir : maître-nageur-sauveteur, clubs de plage. À l'EPA il encadre la natation.

Entre compétition et loisir, quels points communs ? Quelles différences ?

M : Dans les deux cas le moteur, c'est le plaisir : bien-être pendant et après l'effort, dépassement de soi-même, convivialité et partage. Les objectifs de résultat différents et tout ce qui en découle : investissement, intensité de l'effort, mais aussi degré de stress, autant pour le coach que pour l'athlète. **G** : En compétition, on est focalisé sur l'amélioration des performances. On est obligé de se faire mal -parfois très mal si on se blesse- et de mener une vie d'ascète. On l'accepte pour le plaisir de l'exploit que représente chaque progrès. Mais il y a aussi la hantise de régresser, de sentir qu'on est moins dans le coup. Une autre satisfaction qu'apporte le sport-compétition, est de devenir hyper-pointu techniquement... mais ça peut devenir obsessionnel ! **M** : Oui, le sport-loisir collectif permet des échanges plus larges et peut apporter plus d'ouverture culturelle et sociale.

Et concernant les méthodes d'entraînement ?

M : Que ce soit en compétition ou en loisir, chaque sport a ses fondamentaux, avec la même gamme d'exercices de base. Dans l'organisation d'une séance, on va retrouver la même trame, dont une phase d'échauffement qui doit aussi permettre de se concentrer. **G** : En sport-loisir, l'enjeu est d'adapter la gamme de base à différents niveaux. Il faut donc constituer et suivre différents sous-groupes. La technicité demandée au coach est aussi élevée qu'en sport-compétition.

Faut-il chercher à introduire un peu de compétition dans le sport-loisir ?

M : Oui, si on reste dans un esprit ludique, l'émulation dynamise le groupe et favorise les progrès de chacun. Ce qui est important, c'est que chacun y trouve son compte quel que soit son niveau physique et sa personnalité. **G** : À la base, l'esprit de compétition, c'est d'abord vouloir se perfectionner et donc être motivé pour apprendre et s'entraîner. Ça vaut aussi pour le sport-loisir, mais les objectifs sont plus variés : se remettre en forme, reprendre confiance en soi, voire se reconstruire, et pas seulement « performer ». En arrivant à l'EPA, j'ai trouvé qu'il y avait un très bon dosage des deux esprits. **M** : C'est lié au professionnalisme des encadrants, qui repose dans les deux cas sur des compétences techniques mais aussi sur des qualités d'écoute et d'adaptation aux attentes de chacun.



>>> La flexibilité, c'est quoi ? <<<

C'est la possibilité, pour un adhérent, de s'inscrire quelques jours à l'avance, dans son espace privé, à une, deux ou trois séances dans la mesure des places disponibles. Plus d'infos sur www.clubepa.fr