



Edito

EPA'ctus, le retour !

Votre newsletter faisait la tortue, elle hibernait.

Mais, c'est le réveil, après 1 an de silence, et nous prévoyons de la faire durer.

Comme une tortue, pas comme une hase⁽¹⁾ !

Car qui va *piano* va *sano*.

Trois fois par an, en **Février, Juin, et Novembre**, elle se fixe comme objectif de vous apporter informations, repères, nouvelles de votre Association club EPA, et plus encore.

MAIS, ne l'oubliez pas, **c'est votre Newsletter !**

Le comité de rédaction qui vient de se remettre en place restera ouvert à toutes les bonnes volontés ! Il se réunira tous les mois, sauf en Juillet et Août, les deuxièmes Mardis (ou le troisième si férié) de 12h15 à 14h

au siège de l'association, 5 rue Guérin

pour programmer des articles, organiser la publication, peaufiner la forme,....

Venez avec vos idées, vos projets, vos articles, et nous partagerons un repas autour de nos travaux.

Pour prévoir le repas, merci de nous prévenir avant (au plus tard la veille).

Prochaine réunion, le 9 Septembre à 12h15

L'équipe de rédaction

⁽¹⁾ Hase, la femelle du lièvre



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

>>> Adhésions pour la saison 2019-2020, Pensez-y dès maintenant !

Les adhésions et inscriptions se déroulent à partir du **17 juin 2019**.

Selon trois modalités :

- En ligne
- Au secrétariat (5 rue Guérin)
- Adhésion par courrier : à partir du 20 août 2019

>>> La randonnée de fin d'année du 22 Juin

Vous pouvez vous inscrire au secrétariat pour participer à la randonnée dans les Alpes Mancelles

>>> Les vacances de l'EPA

Le secrétariat sera fermé à partir du 5 juillet et rouvrira à partir 26 août 2019. Les cours se terminent le 5 juillet (sauf pour les cours aquatiques, 28 juin).

>>> La reprise de l'EPA

La reprise des cours sera le lundi 2 Septembre 2019 (excepté pour les cours aquatiques, lundi 9 Septembre 2019)

>>> Le Forum Agora les 19 et 20 Octobre 2019

Venez nous rejoindre dans l'espace EPA

Repas de Noël
Musculation



Le savez-vous ?

L'assemblée Générale aura lieu avant la fin de l'année 2019.

Cyril Leblong a gagné le trail du Roi René(20km) de Tout Angers Bouge. Félicitations à lui !



Le label sport santé

Questions à Paul HAMARD, responsable administratif de l'EPA :

Notre association, l'EPA, a le label **sport santé**... Que cela signifie-t'il ?

C'est une reconnaissance de l'offre d'activité faite par l'association Club EPA depuis ses débuts. En effet, l'association, forte de l'implication de ses animateurs, dispense plus de 150 créneaux d'activité physique et sportive tout au long de l'année scolaire. Dans ceux-ci, pas de compétition, simplement l'envie des adhérents de s'entretenir physiquement et socialement.

« Le **sport-santé** recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale » (sport.gouv.fr)

Cela engage l'association sur ses activités et sa communication.

C'est dans ce contexte que l'EPA, a obtenu, il y a quelques semaines, le label **sport santé** (1^{er} niveau)

Quel critère doit remplir une association pour être labellisée **sport santé** ?

Elle doit proposer au moins un créneau sport santé encadré : une activité non orientée vers la compétition mais vers le loisir / la détente, ouverte à tous, et encadrée par des personnes ayant obtenu des diplômes (niveau fédéral minimum).

Quel est l'enjeu du **sport santé** ?

L'enjeu est sociétal, la stratégie nationale sport santé a pour objectif que le plus grand nombre de personnes intègrent la pratique d'une activité physique et sportive à son quotidien, et ce, de manière : régulière, durable, adaptée et contrôlée. L'association Club EPA correspond naturellement à ces objectifs.

Questions à Valérie GOURIN, coach :

Saviez-vous que l'EPA, à sa demande, a obtenu le label **sport santé** ?

Oui je l'ai appris il y a quelques semaines, et je trouve cela bienvenu et justifié. En effet, l'EPA est une association qui permet à tous d'avoir une activité physique et sportive régulière, correspondant aux critères du sport santé.

Qu'entend-on par « **sport santé** » ?

Le sport, oui ! mais pas n'importe comment ! Le sport santé, que l'on pourrait plutôt appeler « sport santé bien-être » a pour objectif de promouvoir l'activité physique et sportive comme un élément déterminant, de santé et de bien-être, pour toutes et tous, tout au long de la vie :

- Lutter contre la sédentarité
 - Augmenter les activités physiques et sportives dans la vie quotidienne
 - Favoriser les déplacements à pied, en vélo, plutôt que la voiture
 - Prendre les escaliers à la place de l'ascenseur,
- Pratiquer des activités physiques et sportives en structure. Il est recommandé d'effectuer des activités physiques et sportives d'intensité modérée réparties sur la semaine. En solo ou en groupe, comme à l'EPA, les activités physiques et sportives qui allient plaisir et santé ne manquent pas.

Quels sont les bienfaits du sport santé bien-être ?

Il est important de garder une bonne **condition physique** à tout âge. L'activité physique, lorsqu'elle est adaptée et encadrée, en salle ou en extérieur, est bénéfique pour notre santé et notre bien-être **physiologique, psychologique, et émotionnel** ; elle permet de réduire les risques de troubles cardio-vasculaires, ostéoarticulaires, le diabète, les cancers du sein et du colon, l'hypertension, le stress, les douleurs du quotidien... Découvrir une activité physique et sportive qui vous intéresse et qui permet de vous procurer un certain **plaisir**. Il y a une panoplie d'activités possibles, en collectivité, à son rythme, selon ses capacités, ses possibilités, et dans la bonne humeur ; il s'agit simplement d'une question de goût et de trouver celle qui vous plaît.

Finalement il est simple d'être en forme et de pouvoir ainsi bénéficier des bienfaits d'un exercice : chaque activité physique a ses bénéfices propres. A chacun de choisir et trouver celle qui lui fera du bien. Alors, mettez-vous à l'action !

Le Maine et Loire à pied du 29 juin au 6 juillet 2019
par la FFRandonnée

Contact : maine-et-loire@ffrandonnée.fr

Randonnée humanitaire pour Haïti
à Baugé le 27 octobre 2019



Les Petites Pointures
en famille

Dimanche 30 juin 10h30-16h

Hippodrome de l'Isle Briand au Lion d'Angers

Jeu de piste à partager en famille pour découvrir les secrets du monde du cheval : énigmes, devinettes... dans un écrin de verdure.

