



## Édito

### Les extras de club EPA

Vous en rêvez : pratiquer vos activités préférées ou en découvrir de nouvelles, hors du cadre et du planning habituel, en famille ou avec des amis.

Ce sera désormais possible avec les Extras de Club EPA.

Au cours de la saison 2015-2016, nous vous proposerons des événements sportifs, sous forme de séance, de stage ou de séquence pluri-hebdomadaire ; le samedi ou pendant les vacances scolaires ; pour des activités nouvelles ou habituelles.

Rendez-vous donc en début de saison pour découvrir les formules créées à votre intention par nos animateurs.

## INFO ZUMBA®



NOUVEAU

A partir de septembre 2015, les cours de zumba seront accessibles à tous les adhérents à jour de leur cotisation.

2 avantages :

- plus besoin d'inscription spécifique au préalable
- possibilité de faire plusieurs cours par semaine

## MICHEL VILLET



Michel VILLET a choisi d'interrompre son activité de maître-nageur à l'issue de cette saison.

Depuis 1997, il était présent sur les bords des bassins angevins, dispensant toujours des consignes pertinentes à des nageurs de tous niveaux.

Toute l'équipe de Club EPA le remercie pour son engagement et son professionnalisme et lui souhaite bonne continuation.

## INSCRIPTIONS 2015-2016



### Le calendrier

- ⇒ du lundi 24 au vendredi 28 août :  
Semaine spéciale inscription : 11h - 19h
- ⇒ vendredi 28 août : 19h30  
Inscriptions CEL : aquagym et pilates
- ⇒ mardi 1er septembre :  
Reprise des cours en salle et plein air



### Préparez votre dossier

- ⇒ bulletin d'adhésion 2015-2016
- ⇒ certificat médical (de moins de 3 mois)
- ⇒ carte adhérent 2014-2015 ou nouvelle photo

Votre dossier de renouvellement d'adhésion vous parviendra par mail ou courrier entre le 10 et le 14/08.



Toute l'équipe de Club EPA vous souhaite un très bel été !



# Catherine JEZEQUEL / Sandrine GARANDEAU

## Pourquoi ce métier ?

### **Sandrine GARANDEAU :**

J'ai toujours pratiqué divers sports. Pendant mes études de droit, grâce au SUAPS, j'ai découvert le fitness dont j'ai aimé le côté chorégraphié. Comme j'ai été séduite par le fait de dispenser des cours à des gens motivés, je me suis lancée dans la formation d'animateur sportif.

### **Catherine JEZEQUEL :**

J'ai pratiqué la gym sportive dès l'âge de 5 ans, ainsi que la voile un peu plus tard. Cela allait de soi de continuer dans cette voie. N'ayant pas pu intégrer l'école de formation des profs de sport, j'ai passé un diplôme d'Etat d'éducateur sportif, puis un autre d'activités aquatiques, que j'ai découvertes dans le cadre d'une rééducation.

## Les débuts à Club EPA

### **Sandrine GARANDEAU :**

Après avoir exercé dans plusieurs salles de fitness à Paris, j'ai eu l'opportunité de revenir à Angers. J'ai décidé, à cette occasion, de ne travailler que dans le monde associatif. J'ai pu animer mes premiers cours à Club EPA en 2005. J'ai commencé avec des cours de body tonic, avant de pouvoir diversifier progressivement les disciplines. Aujourd'hui, j'encadre 10 cours pour le Club.

### **Catherine JEZEQUEL :**

Je suis entrée au Club EPA en 1984, en animant des cours « aérobic » plusieurs soirs par semaine. Mon diplôme de Maître Nageur m'a permis de proposer des cours de natation maternité assez rapidement après mon arrivée. J'ai tout de suite apprécié la liberté de pouvoir choisir son planning et éventuellement ses employeurs.

## Les cours

### **Sandrine GARANDEAU :**

J'attache une grande importance à la musique. A mon sens, elle doit avoir une place majeure dans la séance. Mon travail en dehors des cours consiste à dénicher les bonnes musiques pour les bons mouvements. Il m'arrive de couper des morceaux intéressants du point de vue du rythme, mais trop longs pour la séquence. Ce serait bien qu'il y ait plus d'hommes dans les cours. Le fitbarre proposé à Belle Beille est un bon complément à la musculation et devrait intéresser nos adhérents masculins.

### **Catherine JEZEQUEL :**

Depuis 5 ans, je fais glisser mon activité pro vers la gym plein air qui correspond mieux à mes convictions et mon mode de vie. Contrairement à mes débuts, je ne suis plus dans la pédagogie du modèle (l'animateur montre et les pratiquants reproduisent.). Je laisse plus de libertés aux adhérents, je corrige moins les positions (tant qu'elles ne sont pas contre-productives). Je les estime en capacité d'apprécier si tel ou tel mouvement leur convient.

## Le sport perso

### **Sandrine GARANDEAU :**

En dehors du ski, je ne pratique plus de sport en dehors de mes cours : j'ai d'autres centres d'intérêt.

### **Catherine JEZEQUEL :**

Pareil, je fais du ski. Mais aussi de la rando en famille. Je nage au moins une fois par semaine, surtout dans le but de maintenir un certain niveau et passer les révisions du diplôme plus aisément.