

gym+ BRANDBOOK

PRÉAMBULE

Acteurs du mouvement depuis 150 ans, nous avons développé une pratique sportive qui permet à ses participants de se dépenser tout en améliorant leur santé et leur bien-être dans la durée.

Cette activité, c'est GYM+, une discipline née de l'expertise de la plus ancienne fédération sportive française et élaborée en collaboration avec les meilleurs experts du mouvement humain.

Ce livre explique d'où vient GYM+, là où nous allons, comment nous nous exprimons et agissons.

C'est notre carte d'identité et en même temps notre étoile du berger.

SOMMAIRE

1. D'où venons nous ?
2. Qui sommes nous?
3. Notre manifeste
4. Notre mission
5. Nos symboles
6. Notre cible
7. Notre ton

8. Le logo
9. Les déclinaisons du logo
10. Son utilisation générale
11. Les interdits
12. Les couleurs (nuancier) + principes de base
13. Les typos
14. Utilisation de la baseline
15. Éléments graphiques
16. Utilisation des images - application

D'OÙ VENONS NOUS ?

Quand notre fédération a vu le jour il y a plus d'un siècle, l'idée même de pratiquer un sport était marginale et pouvait paraître étrange aux yeux d'individus dont le travail physique, pour la grande majorité, était déjà un sport en soi.

150 ans plus tard, le sport apparaît non seulement comme l'incarnation parfaite du loisir, mais également comme un remède aux conséquences des mutations de la société et notamment l'apparition d'une majorité de travailleurs sédentaires.

En tant qu'acteur sociétal engagé, nous avons cette responsabilité et cette volonté de contribuer au bien-être physique et mental de nos concitoyens.

GYM+ incarne cette vision d'un sport qui s'engage et évolue pour répondre aux enjeux de santé publique et permettre à chacun de développer son plein potentiel.

QUI SOMMES NOUS ?

Nous sommes GYM+, une pratique sportive pensée par les experts de la FFG pour réconcilier dépense énergétique, correction de posture et plaisir du mouvement.

Plus besoin de choisir ! Cette méthode spécifique de gymnastique peut être pratiquée comme pratique sportive principale, ou comme un sport de complément ou de préparation.

Pratique sportive responsable et durable, elle est adaptée à la condition physique de chacun et permet de donner son maximum sans se blesser. Les exercices sont à cet effet personnalisés selon vos besoins.

Dans notre démarche, nous nous sommes associés avec l'Institut de Gasquet afin d'appréhender les pathologies spécifiques liées à la lombalgie, et avons vérifié les impacts positifs de notre méthode auprès de l'Institut de Biomécanique Humaine Georges Charpak.

Nous sommes particulièrement fiers et heureux des fruits de ces collaborations car elles nous permettent d'être à la pointe des évolutions en matière de mouvement et de nous adapter aux modes de vie et aux pathologies potentielles des personnes qui se rendent à nos cours.

Nous profitons également de l'expérience et des travaux menés pour les athlètes de très haut niveau et pouvons proposer à nos pratiquants des méthodes fiables et efficaces.

NOTRE MANIFESTO

Nous sommes des experts du geste juste,
Des passionnés du mouvement parfait.
Pour nous, le mouvement doit être source de bien-être,
Il a le pouvoir d'améliorer à la fois le corps et l'esprit.

Pour cela, nous défendons l'idée d'un sport harmonieux
Qui s'adapte aux besoins et aux aspirations des gens,
Car nous croyons qu'un corps équilibré
Est source d'énergie et de confiance en soi.

Nous croyons aussi dans le pouvoir de la science
Dans sa capacité à inspirer des méthodes fiables
Et à se mettre au service de chacun
Pour améliorer sa santé au quotidien et s'épanouir.

Nous pensons que le loisir doit être pris au sérieux,
Que l'on peut se faire plaisir tout en prenant soin de soi,
Que l'on peut se sentir léger tout en étant dans l'instant présent,
Que l'énergie du groupe peut contribuer à se retrouver soi-même,
Et que le calme peut naître du mouvement.

Nous croyons dans une énergie bien dépensée
Source de plaisir sur le moment et de bien-être dans la durée.
Nous croyons que l'optimisme est la meilleure des postures
Et que rien n'est impossible à qui a le désir de s'améliorer.

NOTRE MISSION

Permettre aux pratiquants de mieux bouger, de découvrir ou redécouvrir le plaisir de maîtriser leur corps et d'exploiter leur plein potentiel, et contribuer ainsi à l'amélioration générale de leur bien-être

MAIS AUSSI :

Vous mettre dans des postures que vous n'auriez jamais imaginées

Vous faire oublier votre mal de dos

Vous préparer pour votre prochaine course à pied ou la saison de ski à venir

Vous redonner confiance en vous

NOS SYMBOLES

Nous nous distinguons des disciplines concurrentes par notre approche, ainsi que par des symboles récurrents qui nous définissent. Ils sont très importants pour nous car ils racontent chacun à leur façon une partie de ce que nous sommes. Ils font partie de notre mythologie et sont particulièrement efficaces pour véhiculer notre vision et notre philosophie, donc nous n'hésitons pas à les utiliser, les montrer, les partager, et en discuter autant que possible avec tout le monde.

NOS ACCESSOIRES

Colorés, variés, ludiques, ils représentent bien notre approche du sport, grâce à eux, nous jouons, nous échangeons, nous progressons.

Les accessoires utilisés seront adaptés aux différents environnements de pratique, salle de réunion, salle de sports, gymnase, outdoor en ville ou en pleine nature ...

Laissez libre cours à votre imagination, cordes, cerceaux, ballons, anneaux, barres parallèles, matelas de mousse pour les plus connus, mais de nouveaux accessoires peuvent faire leur apparition et dévoiler des ressources créatives surprenantes et infinies.

NOS COACHES

Nos coaches sont la pierre angulaire de notre approche. Ils sont les garants du dynamisme, de l'accompagnement et de la sécurité pendant les séances.

Lors des premiers cours, ils mènent un test pour évaluer la condition physique du participant et son niveau sur les 6 compétences clés (alignement, force, souplesse, équilibre, coordination, espace).

Cette mesure permet au coach de proposer les exercices les plus adaptés aux besoins spécifiques du pratiquant et permet d'évaluer la progression de chacun

Ils ont tous reçu une formation spécifique et sont accompagnés par notre logiciel support qui leur permet de développer des séances adaptées et variées en fonction des niveaux.

LES 4A

Notre méthode se résume en 4 «A», nous les utilisons pour résumer notre approche et simplifier sa mémorisation :

Actif : le pratiquant n'est pas spectateur, il apprend les «bons placements» et pourra ainsi être autonome même en dehors des cours

Adapté : exercices sur mesure pour éviter la blessure

Amical : un climat propice à l'échange

Amusant : le plaisir est au centre de nos séances.

NOTRE CIBLE

Nos pratiquants sont comme nous, ouverts, curieux, toujours prêts à tester de nouvelles choses. Ils viennent à nos cours avec l'idée de se dépenser, mais aussi de passer un moment de sociabilité et de détente. Ils recherchent un certain cadre, une sécurité, de l'accompagnement. Ils n'aiment pas être noyés dans la masse. Ils sont aussi à la recherche d'une certaine efficacité et utilité.

Ils souhaitent améliorer leur bien-être, progresser, ressentir les effets de leur pratique dans le quotidien.

Le sport et moi, ce n'est pas vraiment une histoire d'amour. Plutôt un moyen de me sentir bien. Il faut que ca me fasse de l'effet. Sinon je ne fais pas.

J'ai des problèmes de lombalgie depuis des années, et pour moi le sport jusqu'à preuve du contraire, c'est plus un facteur aggravant qu'une autre chose.

J'en ai marre de devoir toujours me préoccuper de ce que je fais bien et de ce que je fais mal. C'est fatiguant. Je voudrais pouvoir me reposer sur quelqu'un et lâcher prise

J'ai essayé beaucoup de sports, notamment en compétition, et le sport c'est surtout un moyen pour moi d'être plus à l'écoute de mon corps.

Je n'aime pas tous ces cours collectifs, c'est impersonnel, et au final, le coach ne sait même pas ce que vous faites. Je n'aime pas cet aspect troupeau.

Le sport, c'est un moyen d'interagir avec les autres, un bon moment de partage et de détente dans une semaine rythmée par le boulot.

Je fonctionne au coup de cœur. J'essaie beaucoup de sports différents, juste pour voir l'ambiance et l'effet que ca fait sur mon corps.

NOTRE TON

Nous sommes des experts et des passionnés du mouvement, ce qui veut dire que nous laissons peu de choses au hasard. Nous aimons aller au fond des choses. Si vous voulez nous mettre en rogne, essayez donc de nous traiter de superficiels pour voir.

Nous sommes inclusifs, et cela se ressent dans notre manière d'échanger. Nous n'imposons pas notre vision et nous laissons toujours les autres s'exprimer. Nous posons des questions, nous nous intéressons, nous sommes dans l'empathie.

Nous nous exprimons toujours de manière enthousiaste et optimiste. Nous croyons qu'il n'y a pas de problème sans solution, et nous sommes convaincus du pouvoir qu'a GYM+ pour accompagner, soigner, redonner confiance dans la durée.

NOTRE TON

Expert

Avec près de 150 ans d'expérience au service du mouvement, nous avons eu le temps de bien étudier notre sujet.

Nous communiquons avec l'assurance et les preuves d'un expert, mais sans la prétention de tout savoir.

D'ailleurs, nous n'imposons pas notre vue, nous préférons l'écoute, le dialogue, le conseil.

NOTRE TON

Inclusif

Nous sommes accessibles.
Tout le monde est le bienvenu à nos cours,
le mieux-bouger n'est pas réservé
à quelques privilégiés.

Nous faisons en sorte d'installer dans nos
cours et dans nos prises de parole un
climat de bienveillance où chacun se sent
en confiance, accepté.

Dans le doute, pas besoin de lever
la main pour nous parler.

NOTRE TON

Dynamique

Il n'y a pas un mouvement en particulier qui nous résume, nous sommes constamment en mouvement. Pour être honnête, ce n'est pas toujours facile de nous suivre.

Nous utilisons le lexique de l'action dès que possible :sauter, rouler, se suspendre... Nous ne manquons pas de créativité dès qu'il s'agit de parler de mouvement.

Nous détestons ce qui est figé, que ce soient les corps ou les esprits. C'est pour cela que nous sommes toujours en exploration, curieux de tout ce qui est nouveau, des changements qui ont lieu autour de nous.

NOTRE TON

Collaboratif

Nous pensons que ce qui est fait ensemble a le pouvoir de nous transformer. D'ailleurs, GYM+ n'aurait pas vu le jour sans collaboration.

Nous parlons souvent à la 1ère personne du pluriel car nous croyons à la force du groupe, du collectif.

Notre manière d'enseigner et de parler est donc toujours humble. Nous partageons nos réussites avec celles de nos participants, et vice-versa.

Nous détestons ce qui est figé, que ce soient les corps ou les esprits. C'est pour cela que nous sommes toujours en exploration, curieux de tout ce qui est nouveau, des changements qui ont lieu autour de nous.

NOTRE TON

Durable

GYM+ est un sport du XXIème siècle,
mais nous souhaitons que sa pratique perdure bien au-delà.

Il n'y a que ce qui dure qui nous importe.
Nous nous méfions du court-terme, des tendances,
de tout ce qui n'est pas ancré et conçu pour durer.
Nous aimons ce qui perdure.













Ainsi, nous nous projetons dès que nous le pouvons,
imaginer de quoi sera fait le futur, savoir à quoi nous
ressemblerons dans 10 ans...

LE LOGO

PRÉSENTATION

La gym+ prône un mouvement ludique, une pratique sportive qui s'inspire de l'univers du jeu, à savoir encadrer sans pour autant brider la créativité. Pour cette raison, la nation de parcours a inspiré notre univers graphique. Il incarne l'accompagnement tout en évoquant des notions de jeu et de plaisir. Il illustre aussi la progression, l'évolution du corps et de l'esprit dans le temps. La diversité des couleurs nous permet d'illustrer la variété et l'adaptabilité de ces parcours et nous permet de faire un pont entre l'univers de la santé d'un côté, et celui de la joie et du jeu de l'autre.



 C :78 R :0 M :8 V :165 J :42 B :161 N :0	 C :64 R :78 M :0 V :193 J :32 B :188 N :0	 C :43 R :153 M :0 V :222 J :21 B :217 N :0	 C :100 R :26 M :96 V :21 J :32 B :101 N :21	 C :76 R :90 M :70 V :86 J :16 B :144 N :2	 C :45 R :154 M :33 V :162 J :16 B :187 N :2	 C :89 R :0 M :54 V :105 J :0 B :186 N :0	 C :69 R :80 M :31 V :149 J :4 B :203 N :0	 C :43 R :158 M :17 V :191 J :7 B :219 N :0	 C :0 R :255 M :66 V :111 J :94 B :2 N :0	 C :0 R :254 M :51 V :148 J :89 B :29 N :0	 C :0 R :254 M :33 V :183 J :85 B :47 N :0
---	--	---	--	--	--	---	--	---	---	--	--

LES DÉCLINAISONS



le logo couleur à privilégier pour la communication interne gym +



Le logo en réserve blanc à privilégier pour la communication globale Gym +



Le logotype est décliné en plusieurs variantes en fonction de son utilisation.

La version en réserve blanche sur tous les supports prints ou digitaux, sur les différentes fonds de la palette de couleur de la charte.

La version en couleur, quant à elle, utilisée uniquement sur un fond blanc ou sur des gris très clair pour s'assurer de la lisibilité. il doit surtout être utilisé pour les supports de communication interne.

Les variantes en niveaux de gris et monochrome noir sont utilisées exceptionnellement pour les supports ne pouvant intégrer la version en couleurs ou en réserve blanche (annonces PQR, télécopie, embossage, ...).



ZONE DE PROTECTION

La zone de protection est un espace autour du logotype dans lequel aucun élément ne doit être apposé. Cette zone est définie de manière à assurer une lisibilité optimale du logotype.



UTILISATION GÉNÉRALE

gym+



LA PRATIQUE SPORTIVE ALLIÉE DE VOTRE SANTÉ.

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

gym+



LA PRATIQUE SPORTIVE ALLIÉE DE VOTRE SANTÉ.

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Effet :sur une image, le logo doit s'utiliser en réserve blanche avec l'effet «lumière crue» pour s'adapter à la couleur du fond choisi.

Lisibilité :pour s'assurer de son intégration et de sa lisibilité, il faut l'apposer sur les fonds et non sur les éléments visuels.

Positionnement :le logo peut s'utiliser ferré à gauche ou au centre de l'image. Il est interdit de le ferrer à droite

Sur une image chargée en couleur ou n'appartenant pas à la banque d'image Gym+ , il faut mettre le logo dans un cartouche de la palette de couleur de la charte.

Le logo doit alors rester au centre du cartouche.



LES INTERDITS



modifier l'ordre des couleurs



changer l'opacité du logo



Utiliser une couleur d'aplat non charté



modifier ou séparer les lettres du logo



utiliser la version couleur sur un applat de couleur



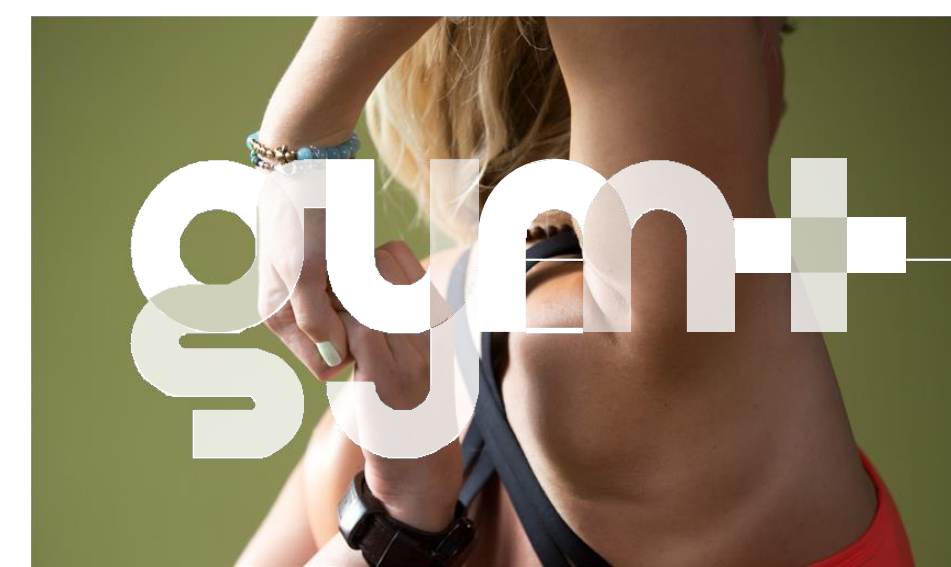
utiliser la version en réserve blanche sans l'effet «lumière crue»



modifier la forme du logo



utiliser la version couleur sur un visuel



utiliser le logo sur un fond chargé

LES COULEURS

LE NUANCIER



VERT



VERT CLAIR



VERT PASTEL



VIOLET



VIOLET CLAIR



VIOLET PASTEL



BLEU



BLEU CLAIR



BLEU PASTEL



ORANGE



ORANGE CLAIR



JAUNE

LES CORRESPONDANCES



C :78 R :0
M :8 V :165
J :42 B :161
N :0



C :64 R :78
M :0 V :193
J :32 B :188
N :0



C :43 R :153
M :0 V :222
J :21 B :217
N :0



C :100 R :26
M :96 V :21
J :32 B :101
N :21



C :76 R :90
M :70 V :86
J :16 B :144
N :2



C :45 R :154
M :33 V :162
J :16 B :187
N :2



C :89 R :0
M :54 V :105
J :0 B :186
N :0



C :69 R :80
M :31 V :149
J :4 B :203
N :0



C :43 R :158
M :17 V :191
J :7 B :219
N :0



C :0 R :255
M :66 V :111
J :94 B :2
N :0



C :0 R :254
M :51 V :148
J :89 B :29
N :0



C :0 R :254
M :33 V :183
J :85 B :47
N :0

PRINCIPE DE BASE



La palette colorielle se compose de teintes orangées, vertes et bleues et violettes. Toutes ces couleurs doivent être utilisées en aplat pour la réalisation des fonds des visuels.

LA TYPOGRAPHIE

La typographie utilisée est la Montserrat.
Elle est simple, chaleureuse, moderne et statuaire.
Il faut l'utiliser en priorité en minuscules pour
apporter le mouvement propre à Gym+

Elle pourra être utilisée pour tous les supports bureautiques

Montserrat Light

Montserrat Light Italic

Montserrat Regular

Montserrat Regular Italic

Montserrat Medium

Montserrat Medium Italic

Montserrat SemiBold

Montserrat SemiBold Italic

Montserrat Bold

Montserrat Bold Italic

GA

TITRE (LIGHT)

Accroche SemiBold

Texte regular ou medium

Pour pouvoir aérer les mises en page et mettre en valeur les messages, on utilise la Montserrat en 3 styles, avec lesquels on joue pour hiérarchiser les informations et éviter la monotonie.

Si on utilise un fond blanc, il est possible d'utiliser deux couleurs maximum de la palette et son camaïeu.

Privilégier l'utilisation d'une couleur chaude ou claire associée à une couleur froide ou foncée.

MAÎTRISE

Découvrez la pratique sportive alliée de votre santé !

Sa remus? iae pubis, etraciem
verfici emquidi emquodium tem practum
imed is intiam, quem simuntem inatus
ocrimolus, consil vermis. Lute dem c
esente riveheb

MAÎTRISE

Découvrez la pratique sportive alliée de votre santé !

Sa remus? iae pubis, etraciem
verfici emquidi emquodium tem practum
imed is intiam, quem simuntem inatus
ocrimolus, consil vermis. Lute dem c
esente riveheb

LA BASELINE

The logo for 'gym+' is displayed in a white, lowercase, sans-serif font. The letters 'g', 'y', and 'm' are stacked vertically, with the top row being larger than the bottom row. The '+' sign is positioned to the right of the 'm' and is also stacked vertically, matching the height of the top row of letters. The entire logo is centered on a solid orange background.

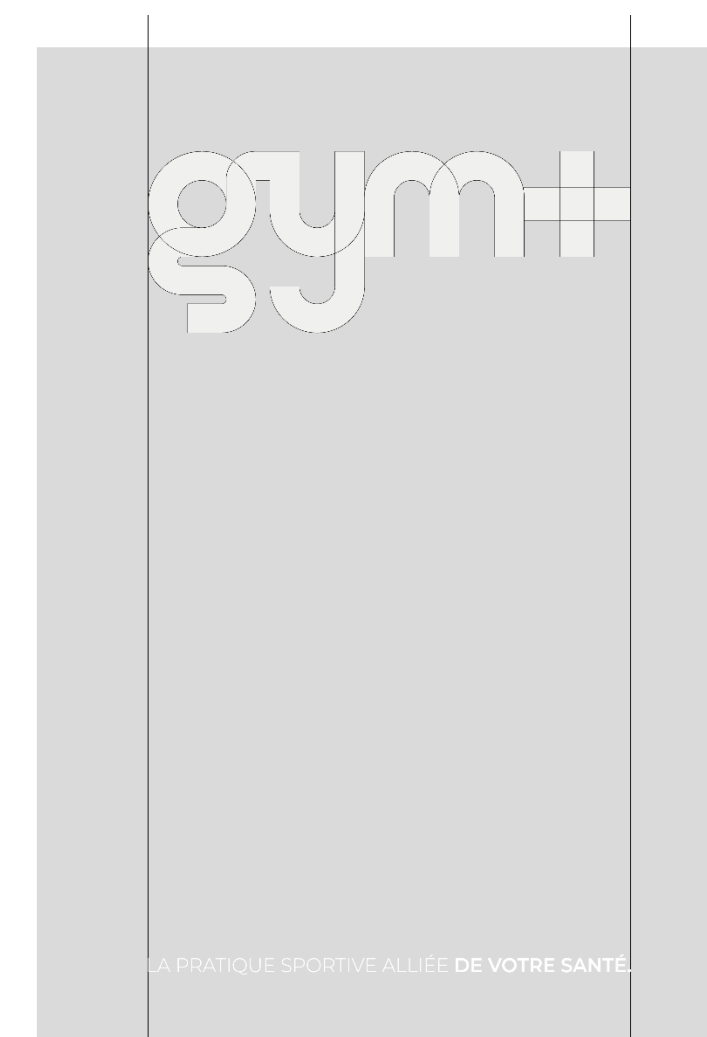
gym+

LA PRATIQUE SPORTIVE ALLIÉE **DE VOTRE SANTÉ.**

LA PRATIQUE SPORTIVE ALLIÉE DE VOTRE SANTÉ.

LA PRATIQUE SPORTIVE ALLIÉE DE VOTRE SANTÉ.

La baseline se compose de la Montserrat Light et la Monsterrat Medium.
Elle doit toujours être alignée au logo, peu importe son placement.
Voici les différents exemples possible :



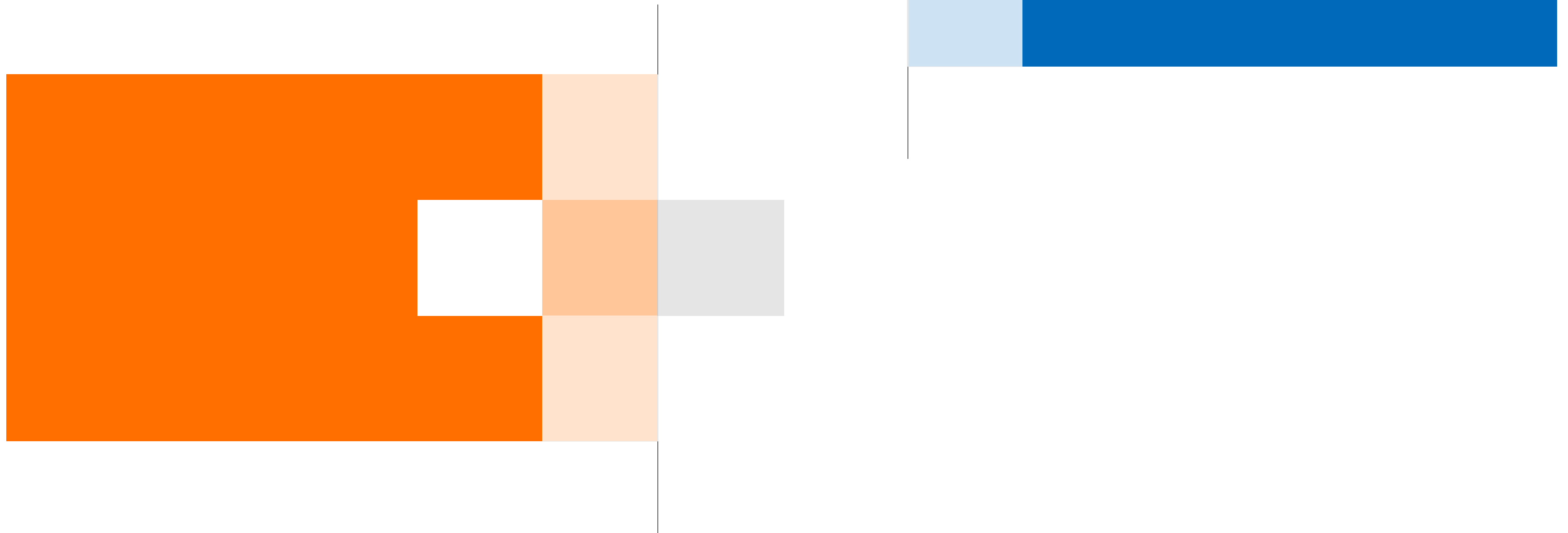
LES SYMBOLES

PRINCIPE DE BASE

Le + de Gym+ est un symbole identitaire de la marque. Il est donc à privilégier dans la communication globale et ses déclinaisons interne et externe.



UTILISATION



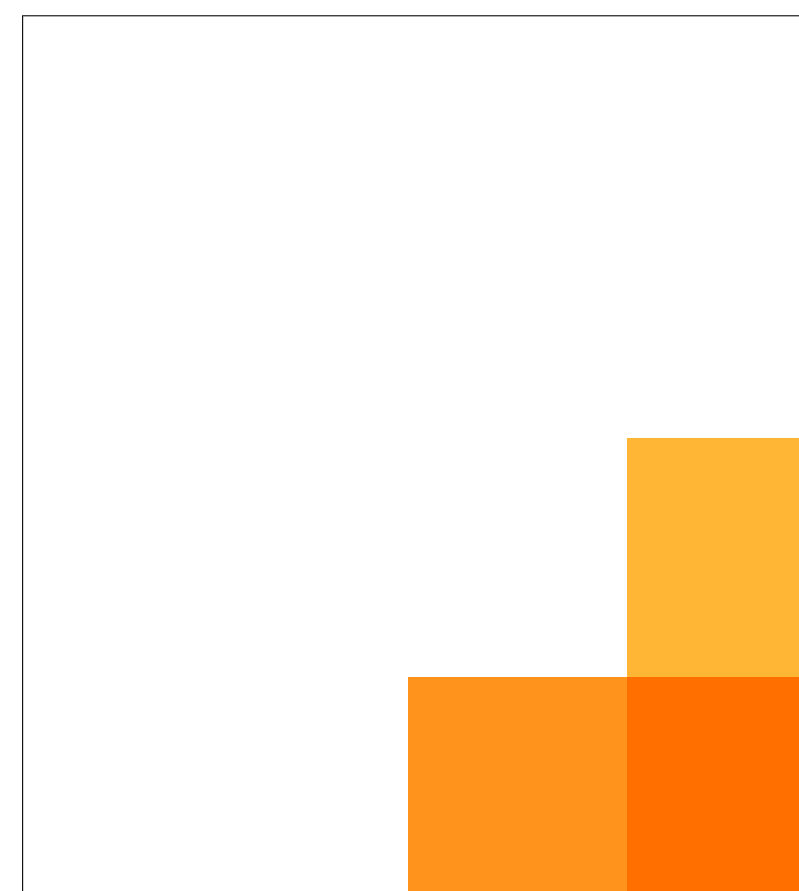
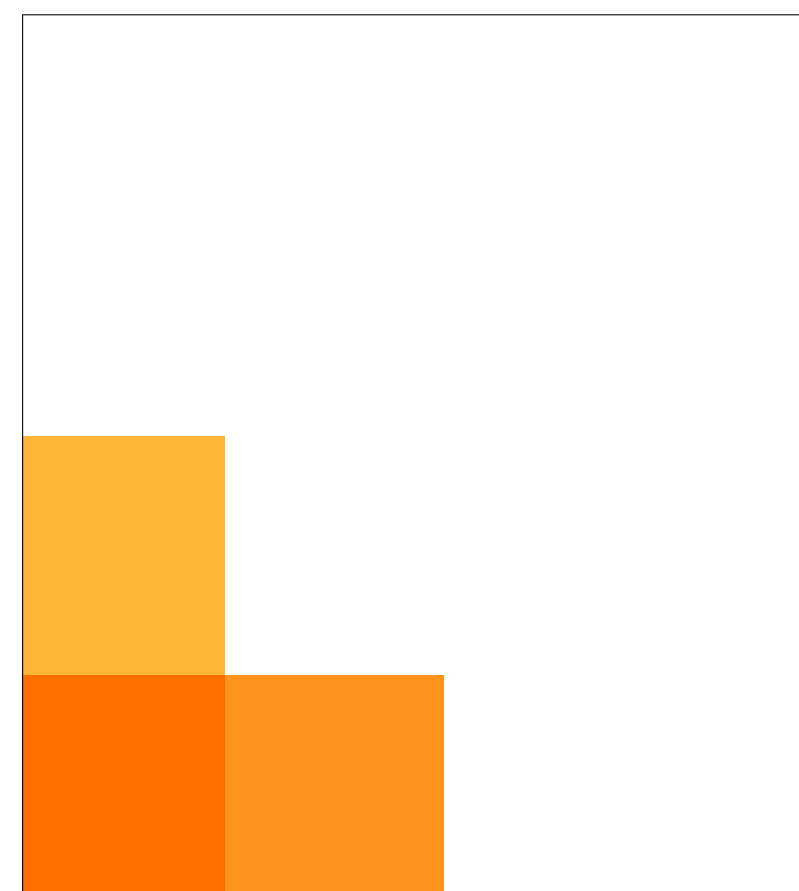
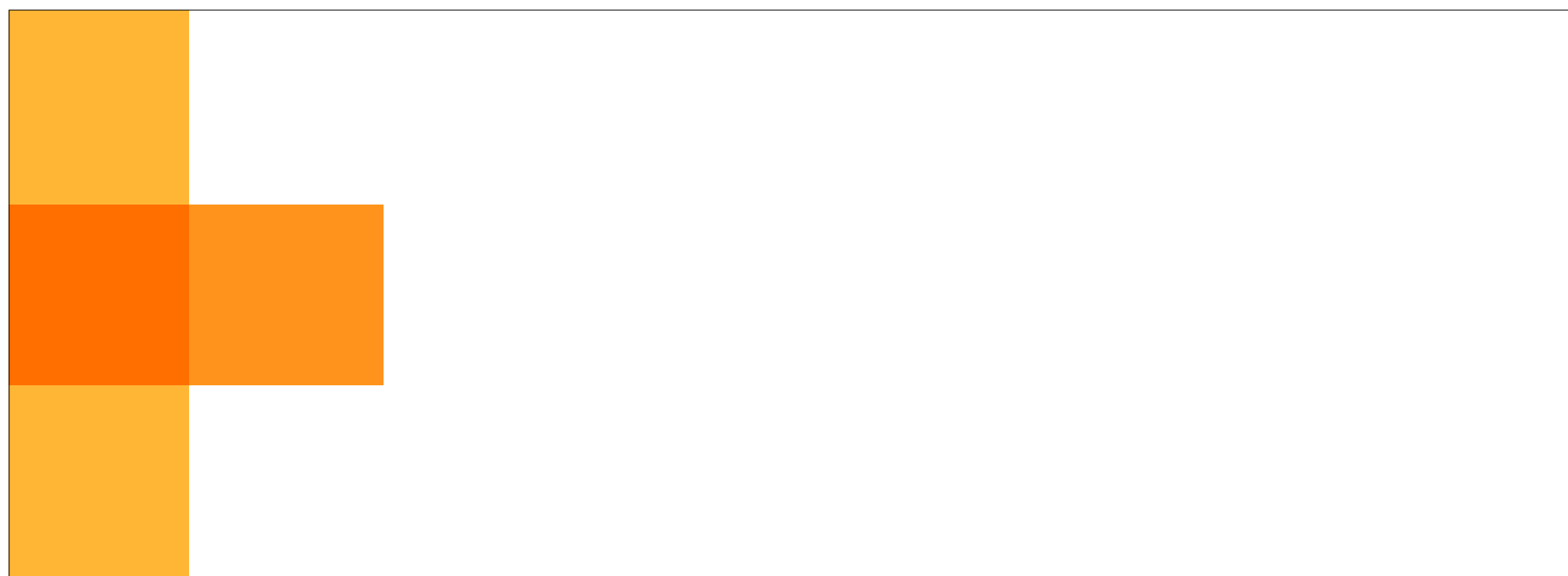


D'EXPERTISE



D'EXPERTISE

Pour la communication interne, il est possible de l'utiliser également cette fois-ci en couleur.
Il faut privilégier la couleur générique du logo.





Pour la communication interne, il est possible d'utiliser l'ensemble des lettres décomposées, leur utilisation est libre. Il faut respecter simplement les couleurs de la charte.

UTILISATION DES IMAGES

EXEMPLES D'APPLICATIONS

gym+



LA PRATIQUE SPORTIVE ALLIÉE DE VOTRE SANTÉ.

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

gym+



LA PRATIQUE SPORTIVE ALLIÉE DE VOTRE SANTÉ.

FÉDÉRATION FRANÇAISE
Gym ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

gym+



LA PRATIQUE SPORTIVE ALLIÉE DE VOTRE SANTÉ.

FÉDÉRATION FRANÇAISE
Gym ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

gym+



LA PRATIQUE SPORTIVE ALLIÉE DE VOTRE SANTÉ.

FÉDÉRATION FRANÇAISE
Gym ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

gym+



DE MAÎTRISE

gym+

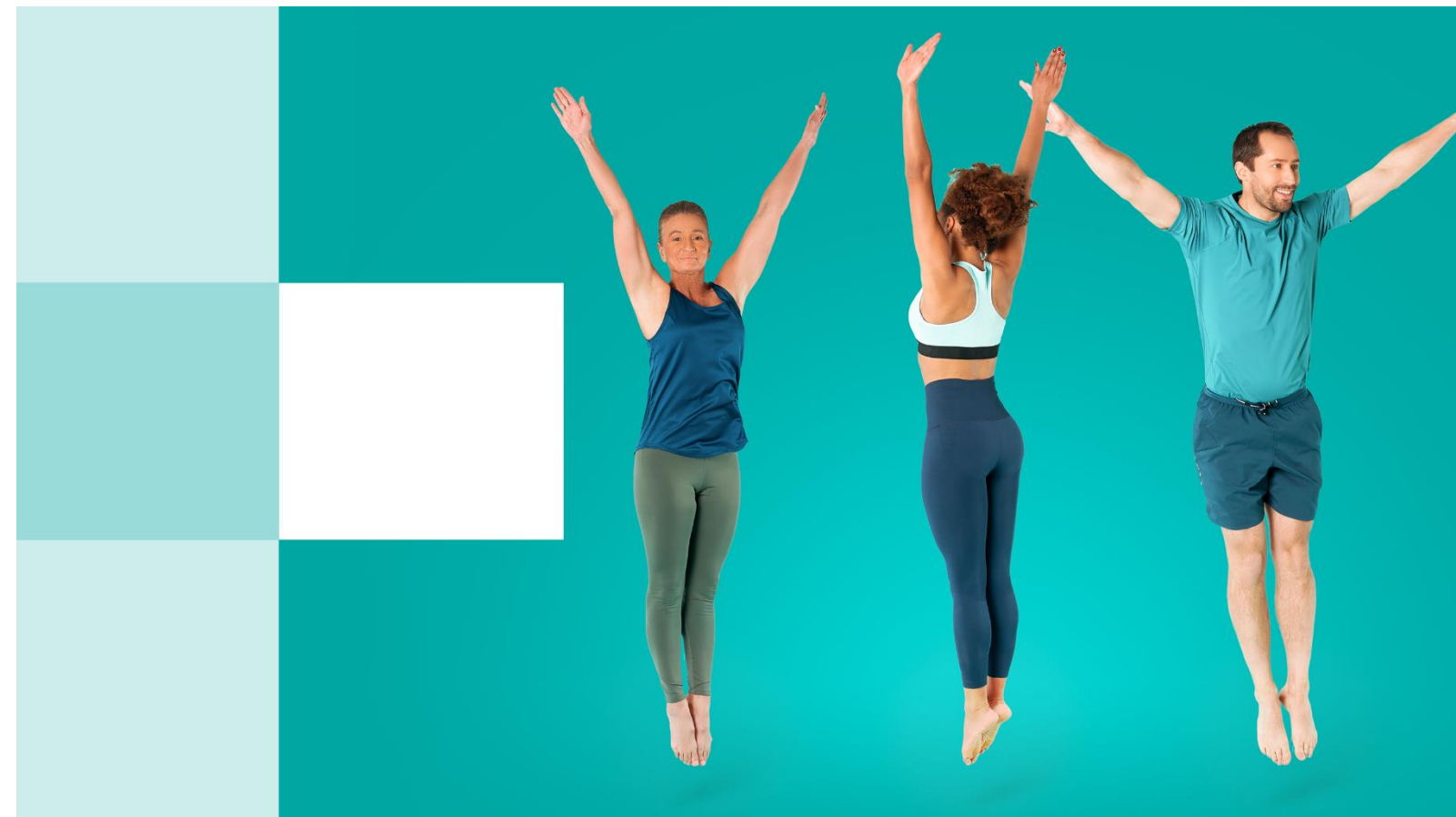
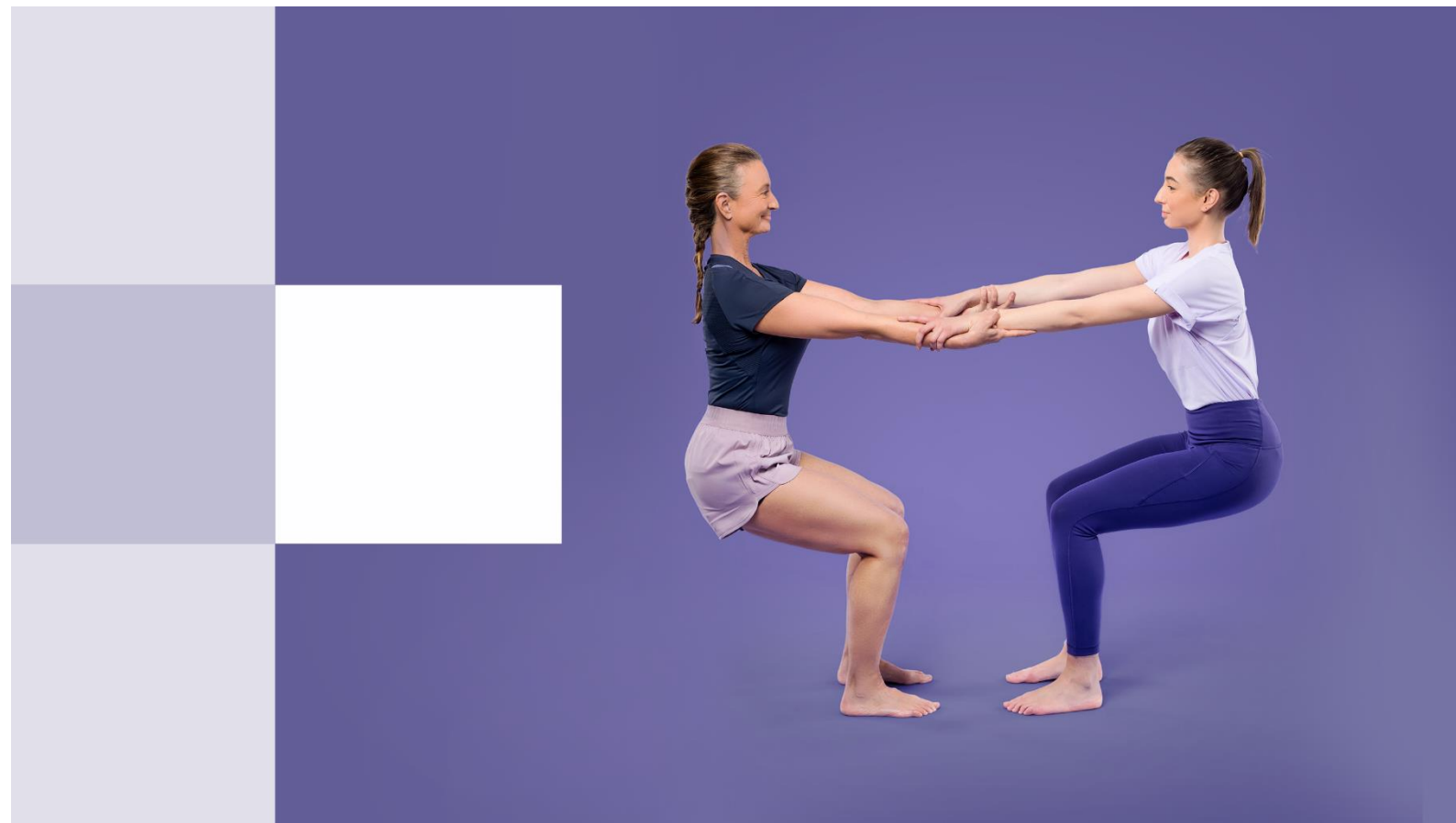
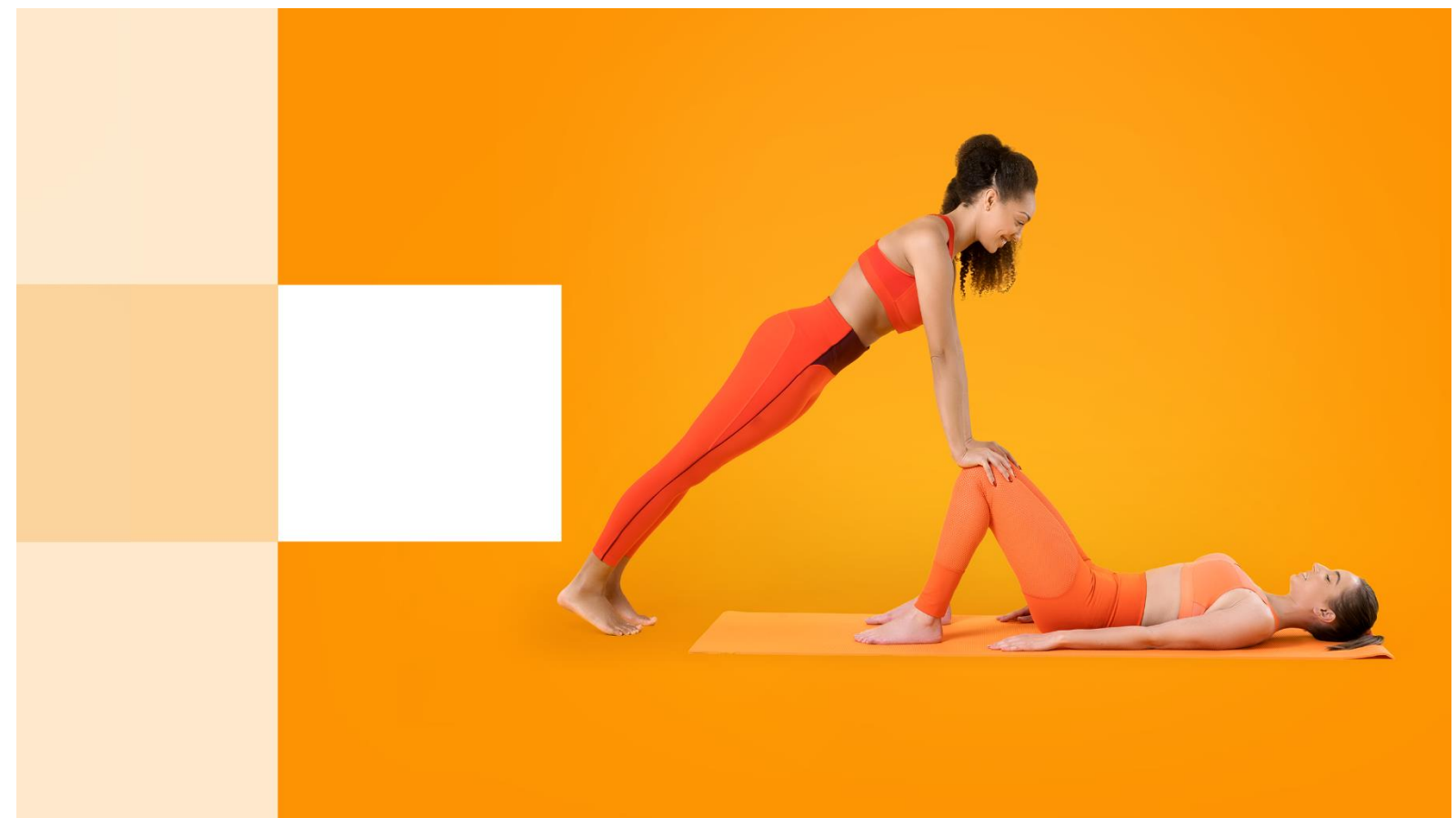


LUDIQUE

gym+



D'ÉQUILIBRE



gym+



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT