



201^e CONGRÈS – 22 JUIN 2024

RÉUNION D'INFORMATIONS
ET D'ÉCHANGES

ÉVOLUTION DU PROJET GYM+

gym+

Une activité en plein développement
qui suscite l'intérêt

Introduction

Pascal Jourdan



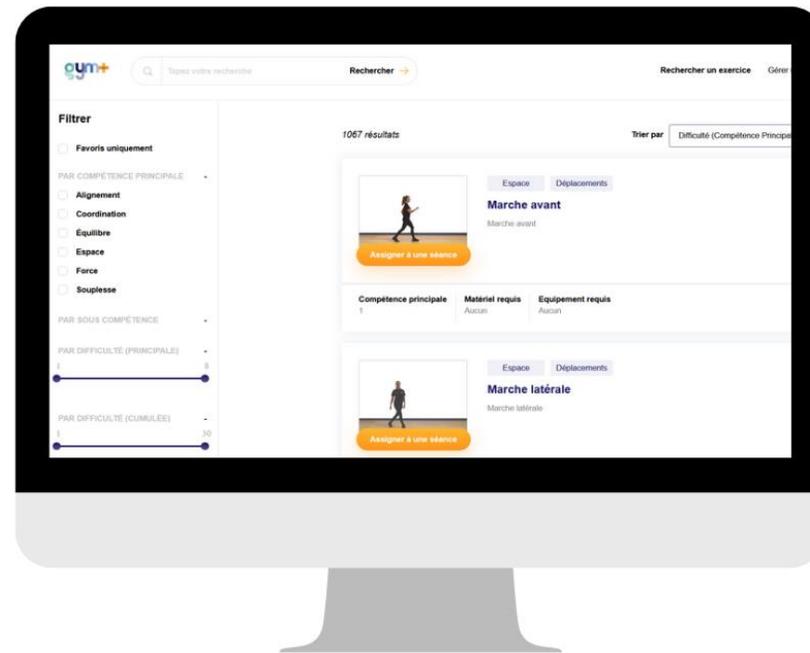


gym+ l'activité de **sport-santé** de la FFGym

Un **concept novateur** élaboré par un panel d'experts issus de différents horizons. Une **formation spécifique** est **nécessaire** pour pouvoir dispenser des séances gym+.

Le digital au cœur du projet

Pour le coach



Pour le licencié



Une activité en plein développement





Conclusions de l'enquête de satisfaction

(2023)

80%

des clubs interrogés
ont ouvert une
section gym+

73%

des clubs interrogés
déclarent avoir
généré de
nouveaux revenus

100%

des coaches
interrogés
satisfaits de la
formation reçue

Les **effets** bénéfiques
de la gym+ sur la santé
validés scientifiquement



2024

Les séances gym+ permettent un renforcement des muscles profonds ce qui réduit le risque de lombalgie.
gym+ améliore la santé.



2024

gym+ reconnue dans le monde scientifique

- Congrès de la Société de Biomécanique en 2020 et 2021
- Congrès de la Société Française de Traumatologie du sport en 2019, 2020, 2022, 2023, 2024
- Congrès de l'European College of Sport Science en 2023
- Congrès de l'international Society of Biomechanics in Sports en 2022, Liverpool (UK)



Ils nous font confiance

- Projet VéloGym+ Autonomie
- Prise de parole aux Rencontres Nationales du Sport-Santé
- Actions aux Rencontres nationales des Maisons Sport-Santé
- Articles dans la presse
- Emission télévisée « Prenez soin de vous » avec Michel Cymès



2024

gym+ évolue et s'adapte au grand âge

gym+ **Rechercher** →

Rechercher un exercice **Gérer mon activité** **Mes favoris** **DA**

Filtrer

- Favoris uniquement

PAR COMPÉTENCE PRINCIPALE -

- Alignement
- Coordination
- Équilibre
- Espace
- Force
- Souplesse

PAR SOUS COMPÉTENCE -

PAR DIFFICULTÉ (PRINCIPALE) -

0 9

PAR DIFFICULTÉ (CUMULÉE) -

0 31

PAR ÉQUIPEMENT +

PAR GROUPE MUSCULAIRE +

1129 résultats **Trier par** Difficulté (Compétence Principale ASC) ▾



Souplesse Membres inférieurs

Etirement passif des fessiers, assis

Etirement passif des fessiers, assis

Assigner à une séance

Compétence principale	Matériel requis	Équipement requis
1	Aucun	Chaise



Souplesse Membres inférieurs

Etirement des adducteurs, assis

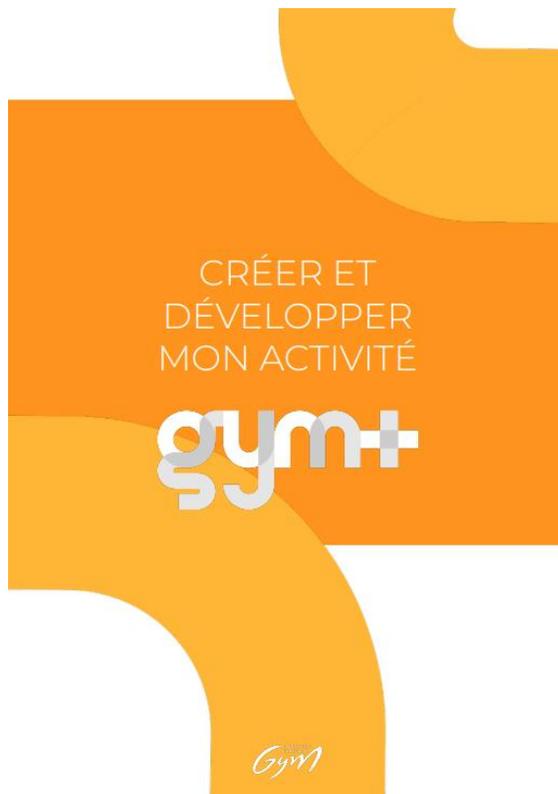
Etirement des adducteurs, assis

Assigner à une séance

Compétence principale	Matériel requis	Équipement requis
1	Aucun	Chaise



Accompagner les clubs dans la création de leur section gym+



2.2. Définir un public cible

AI-JE DÉJÀ DES COURS ADULTES ?

OUI

J'identifie un public particulier qui pourrait être intéressé pour pratiquer la gym+

Ex : personnes avec prescription d'APA, problèmes de dos...

NON

J'identifie un public localisé autour du club qui pourrait être intéressé pour pratiquer la gym+

Ex : parents des baby gym

Je fais référencer mon club dans les dispositifs sport-santé de ma région / de mon département

Le choix de votre public cible et des créneaux horaires doit être en cohérence avec les étapes précédentes !

La disponibilité de vos infrastructures peut déjà orienter le choix de votre public cible.

PAR EXEMPLE :

Si le lieu de pratique est disponible le matin et/ou l'après-midi

> Privilégiez le public senior

Si le lieu de pratique est disponible le midi et/ou le soir

> Privilégiez le public actif

14

2.8. Insérer les réseaux sport-santé

Afin de faciliter la mise en place de votre projet sport-santé, il est impératif de répertorier un réseau d'acteurs pertinents à mobiliser. De multiples organismes existent en France. Ils pourront s'avérer être de réels relais, ressources pour répondre à vos besoins.

2.8.1. Les Maisons Sport-Santé (MSS)

Ce sont des structures qui ont pour but d'accueillir et/ou d'orienter toutes les personnes souhaitant pratiquer ou reprendre une activité physique à des fins de santé, quel que soit leur âge, leur niveau de condition physique. Il existe à date 463 maisons sport-santé sur le tout le territoire national.



Pourquoi se faire connaître auprès d'une Maison Sport-Santé ?

- ▶ Pour promouvoir la gym+ ;
- ▶ Pour entrer dans une dynamique de territoire : la volonté de la MSS est de créer un réseau entre la ville et les structures ;
- ▶ Pour accueillir de nouveaux pratiquants : une fois référencé auprès d'une MSS des patients accueillis au sein de la structure pourront être orientés vers votre club ;
- ▶ Pour s'engager en faveur de l'accès à la pratique pour tous.

> EN SAVOIR PLUS ?



Découvrez les Maisons Sport-Santé les plus proches de chez vous en cliquant [ici](#) ou en scannant le QR CODE ci-contre.

25



