



Tous en Forme

Septembre 2015 - N°27



FÊTE DU SPORT

Retour sur l'édition 2015 et focus sur 2016

© Crédit Photo Mairie de Paris



Olivier PONZIO - Président Général de l'APSAP-VP

Après une saison 2014-2015 perturbée par des fermetures d'équipements sportifs, nous pouvons laisser derrière nous ces problèmes car un accord est intervenu fin juin. En feuilletant ce journal, vous vous rendez compte combien l'APSAP-VP est une association dynamique et omnisport avec un renouveau constant. En effet, pour répondre à la demande de pratiques d'activités physiques et sportives, qui explose dans notre capitale, nous devons faire preuve sans cesse de renouvellement et surtout trouver des

espaces pour vous accueillir plus nombreux.

Malheureusement, nos salles n'étant pas extensibles, nous avons dû redéfinir des espaces existants. C'est chose faite au Centre André Chance, le siège de notre association, où nous avons transformé un espace mal optimisé en salle multi-activité. Ce qui fait de notre site dans le 11ème arrondissement un espace dynamique, innovant, multidisciplinaires avec en particulier une nouvelle salle de Cardio-training, une nouvelle salle de Yoga/Pilates et la création d'une section Cross Training, activité très en vogue en ce moment.

La demande de plus en plus forte d'activités physiques sous toutes ses formes et pour tous les âges, avec aussi bien l'initiation dès le plus jeune âge mais aussi le maintien physique pour les plus âgés, fait que nos équipements parisiens sont trop peu nombreux malgré la construction de nouveaux bâtiments et la rénovation d'autres. Il faut se féliciter de cette prise de conscience du besoin primordial de la pratique sportive pour tous quels que soient l'âge et la condition physique. Si cette pratique est un bienfait pour le corps, il est aussi porteur individuellement de dépassement de soi et de respect mais aussi, ce qui est essentiel de nos jours, de générosité et de développement du lien social.

L'intégration grâce au sport ou l'activité physique est primordiale pour tous et doit être vivement conseillée en termes de rééducation ou réadaptation physique. A l'APSAP-VP, nous nous efforçons de promouvoir depuis de nombreuses années cette pratique grâce à notre savoir-faire et notre lien privilégié avec l'Assistance Publique Hôpitaux de Paris. Quant aux autres activités et sections de l'APSAP, tout est prêt pour vous accueillir dans les meilleures conditions avec nos équipes de bénévoles remontées à bloc. On n'oubliera pas non plus le joli coup de fraîcheur apporté dans notre grande salle de Musculation et de Fitness de Saint-Louis et pour être complet, la création d'une équipe féminine de Football à côté de notre belle équipe homme, qui est désormais en division d'Honneur cette année. Mais le fonctionnement de nos associations étant de plus en plus celui d'une petite ou moyenne entreprise dirigée par des bénévoles, devant faire face à des charges administratives importantes et des réglementations de plus en plus contraignantes pour les demandes de subventions ou de créneaux, il faudra trouver des solutions pour pérenniser le monde associatif de demain. C'est lui qui crée et développe la graine de champion que vous retrouvez sur la piste et dans les stades dans les compétitions nationales et internationales.

J'en profite une fois encore pour remercier chaleureusement mon comité directeur et toute l'équipe de salariés de l'APSAP-VP pour le travail sans relâche qu'ils effectuent souvent dans l'ombre mais avec toujours plein de cœur. A ce sujet et pour finir sur une note positive, je tiens à vous signaler qu'en marge de l'Euro 2016 de Football se déroulant en France en juin 2016, nous organisons conjointement avec la Mairie de Paris un tournoi de football des Villes Hôtes qui se déroulera sur Paris. Nous comptons sur vous pour venir encourager nos équipes.



REPORTAGE
Rénovation des centres
Chance et Saint-Louis.



A LA UNE
Fête du Sport,
retour sur l'édition 2015.



EURO 2016
La Ville de Paris accueillera le
tournoi des villes hôtes.

ÉDITORIAL
Olivier PONZIO s'adresse à ses
lecteurs.

2

ILS ONT LA PAROLE
La section badminton,
une équipe dynamique.

10

ZOOM SUR
Le Cross Training, nouvelle
activité à l'APSAP-VP.

9

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ
Succès du club Cœur et
Santé de Voltaire.

11

VOUS SOUHAITEZ NOUS CONTACTER POUR RÉAGIR À UN ARTICLE

Écrivez-nous sur com@apsapvp.fr

LE CENTRE CHANCE POURSUIT SA MUE

Deuxième vague de rénovation à l'été 2015.

Le centre André Chance (11ème) dispose désormais de deux salles supplémentaires et propose quatre activités de plus.



La salle de cardio-training du centre André Chance (11ème).

Bis repetita ! Après le rafraîchissement de ses salles de cardio-training/musculation et de fitness/zumba en 2014, le centre André Chance a de nouveau été le théâtre d'une rénovation de sa structure à l'été 2015. Deux nouvelles salles ont donc été inaugurées lors de la reprise de la saison 2015/2016.

L'une à l'étage, en lieu et place de bureaux administratifs, devenue un véritable havre de paix pour la pratique du pilates et du yoga. Une activité novatrice y a également été lancée avec des séances de fitness santé, spécialement orientées sur les problèmes de dos et les douleurs articulaires.

La salle de théâtre, située au rez-de chaussée, est quant à elle devenue le rendez-vous incontournable des sportifs chevronnés avec des cours de boxing fitness et de cross training.

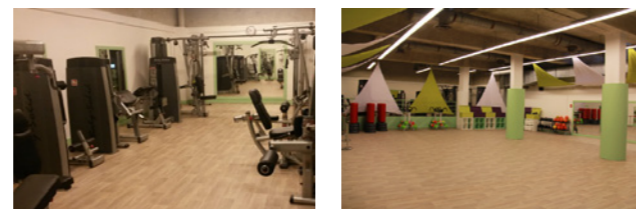
Le siège social de l'APSAP-VP et centre sportif le plus important de l'association a donc fait peau neuve en un an. Les quelque 1 500 adhérents qui fréquentent ce complexe ont salué à l'unanimité le travail réalisé.

Le succès rencontré se confirme d'ailleurs en chiffres avec des cours complets en boxing fitness, fitness santé, pilates et yoga avant même le début de la saison.

Le cross training commence de son côté à attirer les foules avec des pratiquants de plus en plus nombreux sur chacun des cours proposés.

En douze mois, le centre André Chance est devenu l'un des lieux incontournables pour la pratique sportive dans le 11ème arrondissement de Paris avec une qualité de service irréprochable (offre sportive, amplitude horaires d'accueil, traitement administratif, 100% des séances assurées...).

Il serait prématuré d'affirmer aujourd'hui que la saison 2015/2016 est une réussite mais l'engouement autour de ces modernisations reste très prometteur.



Les salles de musculation et de fitness/zumba.



La salle de pilates et de yoga.



La salle de fitness santé.



La salle de boxing fitness.



La salle de cross training.

Les deux nouvelles salles créées au sein du centre sportif André Chance proposent cinq activités. Quatre d'entre elles regroupent plus de 300 adhérents et de nombreuses personnes sont inscrites sur liste d'attente. En effet, afin de proposer des cours de qualité, l'association a souhaité limiter le nombre de participants par séance.

En cross training, l'intérêt se fait sentir de jours en jours. Une dizaine d'inscrits a déjà rejoint l'APSAP-VP et une centaine d'autres participent à nos entraînements à la carte. De bonne augure quand on sait que la communication officielle n'a pas encore été lancée.

L'hôpital Saint-Louis n'est pas oublié



A quelques pas du centre André Chance, la salle de sport de l'hôpital Saint-Louis n'a pas à envier sa voisine du 11ème arrondissement. La période estivale a été l'occasion de rafraîchir les locaux avec notamment le réaménagement de la salle de musculation et la pose du nouveau revêtement de la salle de fitness.



L'association a également investi dans des machines afin de diversifier son parc tout en baissant le tarif de ses cotisations. Un double geste apprécié par nos 300 adhérents de l'hôpital Saint-Louis.

LA FÊTE DU SPORT 2015

Un grand cru.

Pour la quatrième édition de la Fête du Sport de la Mairie de Paris, tous les ingrédients étaient réunis pour permettre à plus de 800 agents de pratiquer dans la bonne humeur leur activité physique préférée au stade Suzanne Lenglen (15e).



La DPE, équipe victorieuse du tournoi de football interdirections 2015 avec Monsieur Philippe CHOTARD, Secrétaire Général de la Ville de Paris, Emmanuel GREGOIRE, Adjoint à la Maire de Paris Chargé des Ressources Humaines, des Services Publics et de la Modernisation de l'Administration et Olivier PONZIO, Président Général de l'APSAP-VP.

Tout au long de la journée, près d'une dizaine d'activités furent proposées comme le badminton, le basket-ball, le tir à l'arc ou le tennis. Sous forme d'initiations ou de tournois comme celui de la pétanque, les agents de la Mairie de Paris ont pu « bouger leur cœur » durant une journée.

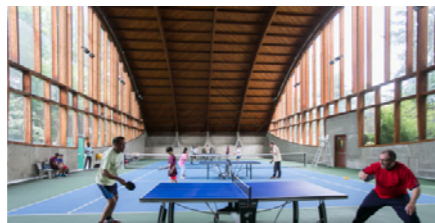
La volonté de féminiser la fête du sport demeurait encore un objectif avoué. Après la zumba l'année dernière, des cours de fitness ont donc été proposés. Une cinquantaine de femmes, parfois accompagnées par leurs filles, ont pu suivre aussi bien

des cours de renforcement musculaire que de gym tonic ou encore de stretching. Un programme complet pour permettre à ces femmes d'attaquer la semaine en pleine forme.

Le tournoi de football a connu cette année une modification. En effet, après plusieurs années de mixité, deux tournois ont été proposés : un masculin et un féminin. Le tournoi masculin a été fidèle à sa réputation avec près de vingt équipes qui se sont affrontées sur une journée entière. La DPE a d'ailleurs remporté le trophée cette saison. Le Tournoi féminin

a également été une réussite avec une trentaine de participantes.

Nous avons eu le plaisir de recevoir la visite de Monsieur Emmanuel GREGOIRE, Adjoint à la Maire de Paris Chargé des Ressources Humaines, des Services Publics et de la Modernisation de l'Administration, et de Monsieur Philippe CHOTARD, Secrétaire Général de la Ville de Paris. Ces derniers ont d'ailleurs participé activement aux remises des prix qui se sont déroulées en fin d'après-midi.



DES ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

Le Décathlon Aquaboulevard, fidèle partenaire de la Fête du Sport de la Mairie de Paris, a une nouvelle fois proposé des activités ludiques pour les enfants des agents.

Des matches de 5 contre 5 et un babyfoot humain ont notamment été organisés. Les animateurs des stands n'ont pas manqué de donner vie à ces animations en s'investissant sans compter.

Les enfants étaient ravis mais également épuisés après quelques efforts répétés. Le sourire sur leurs visages en disait long sur l'agréable après-midi qu'ils venaient de passer.



L'équipe vainqueur féminine de la première édition du tournoi de football féminin de la Ville de Paris.



TOURNOI DES MUNICIPALIAUX ENTRE LES VILLES HÔTES DE L'EURO 2016

La Ville de Paris accueillera neuf villes hôtes.

A quelques mois de l'Euro 2016 qui se déroulera en France, la Ville de Paris se mobilise.



L'UEFA Euro 2016 se déroulera en France et plus précisément dans dix villes hôtes que sont Bordeaux, Lens, Lille, Lyon, Marseille, Nice, Saint-Denis, Saint-Etienne, Toulouse et Paris. Pour fêter ce bel événement sportif, de nombreuses opérations vont être développées dans notre capitale. Tous les acteurs sportifs seront mobilisés pour permettre aux Parisiens et Parisiennes de vivre cet Euro 2016.

En parallèle de ces opérations, de nombreux projets vont également voir le jour entre les villes hôtes. La Mairie de Paris et l'APSAP-VP ont décidé pour leur part d'organiser un tournoi de football entre les différentes villes françaises qui accueilleront les matches de la compétition. Les équipes participantes seront exclusivement composées d'agents municipaux. Chaque ville devra organiser un mode de sélection (tournoi interne de qualification, recrutement interne...) pour constituer une équipe la représentant.

Les enjeux de ce tournoi sont nombreux :

- Promouvoir l'UEFA Euro 2016 en France ;
- S'inscrire dans la dynamique du Club des sites, par la création d'un lien particulier entre les villes hôtes : favoriser des rapprochements et échanges entre les agents municipaux ;
- Valoriser de manière conviviale et festive les personnels municipaux mobilisés par la suite au service de l'accueil de cet événement international.

L'APSAP-VP SE LANCE DANS LE FOOTBALL FÉMININ

Dans le cadre de la Fête du Sport de la Ville de Paris, l'APSAP-VP a proposé gratuitement entre mars et juin un entraînement de football féminin en faveur des agentes.

Une trentaine de femmes se sont entraînées et ont participé au premier tournoi de football féminin de la Fête des Sports.

La France ayant obtenu l'organisation de la Coupe du Monde de Football Féminine en 2019, l'APSAP-VP a profité de cet événement pour mettre en place un objectif lui étant cher depuis de nombreuses années et ainsi féminiser ses effectifs en football.



ENTRAÎNEMENT DE L'ÉQUIPE FÉMININE

Nos entraînements ont déjà débuté. Il ne reste plus que quelques places !

Renseignements et inscriptions sur football@apsavp.fr

CROSS TRAINING, NOUVELLE ACTIVITÉ

L'APSAP-VP innove et devient une des associations les plus avant-gardistes de la capitale.

Paris compte aujourd'hui cinq salles de crossfit/cross training, toutes étant gérées par des structures privées. Un pas de plus dans la cour des grands.

Mais qu'est-ce que le cross training ? Depuis plus d'un mois, les hôtes d'accueil de l'APSAP-VP répondent inlassablement à cette question. Seule une petite catégorie de pratiquants chevronnés connaissent cette discipline faisant de plus en plus d'adeptes. Enquête sur un sport tout droit venu des Etats-Unis qui gagne doucement mais sûrement la ville lumière.

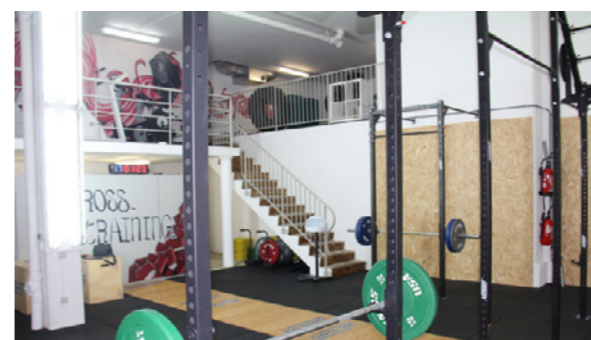
Une activité multi-disciplines

Combinant trois activités à savoir le fitness, l'aérobic et l'haltérophilie, le cross training vise à accroître la condition physique, la puissance athlétique et la force. L'ensemble du corps est sollicité au travers d'exercices d'endurance, cardiovasculaires et respiratoires, musculaires, de force, de souplesse, de puissance, de vitesse, d'agilité, de psychomotricité, d'équilibre et de précision.



En pratique, les exercices s'apparentent donc à de la gymnastique (pompes, tractions, flexions...), du cardio (course à pied, rameur, corde à sauter...) et de l'haltérophilie (arraché, soulevé de terre, squat...). Chaque cours dure une heure et se compose de dix minutes d'échauffement, vingt minutes d'exercices davantage axés sur la maîtrise technique,

vingt-cinq minutes de WOD (Work Of the Day) puis cinq minutes d'étirements. Les WOD consistent quant à eux à répéter une série de différents exercices, reprenant généralement le travail technique, en un minimum de temps. Toutes les séances sont encadrées par des éducateurs sportifs formés et diplômés.



La Box du centre André Chance

L'APSAP-VP propose donc du cross training depuis la rentrée de septembre 2015. Les journées portes ouvertes ont accueilli plus d'une centaine de participants. Le succès est donc au rendez-vous alors même qu'aucune communication particulière n'a encore été entreprise. Les travaux réalisés dans l'ancien théâtre ont permis de donner une âme à cette nouvelle salle. Pour le plus grand plaisir de nos adhérents.

BADMINTON, UNE SECTION INVESTIE ET DYNAMIQUE

Une équipe de bénévoles soudée et professionnelle.

Dix bénévoles gérant les entraînements adultes et enfants ainsi que les créneaux loisirs ont permis à la section badminton de l'APSAP-VP de gagner ses lettres de noblesse dans cette discipline en vogue sur Paris.



Avec ses 400 adhérents, l'APSAP Badminton est le deuxième club le plus important de Paris.

Une équipe de bénévoles travaille tout au long de la saison sportive afin de proposer un service de qualité à ses membres. Développer les points forts et isoler les faiblesses font notamment partie de leurs missions. La

limitation du nombre d'inscrits sur les séances d'entraînement, la labellisation école française pour les cours dispensés aux enfants et adolescents ou encore le développement du volet loisir en jeux libres sont autant d'initiatives proposées par le bureau bénévole et suivies par la direction de l'association. Leurs préconisations ont d'ailleurs permis à notre association de se faire un nom dans le milieu du badminton parisien, si bien que

de nombreuses personnes ne peuvent intégrer notre section faute de places. Cette année, la section s'est dotée d'un responsable sportif salarié au sein de l'association pour élever le degré d'exigence pédagogique du projet sportif de l'APSAP-VP badminton.

Le travail au quotidien de nos bénévoles est essentiel dans le succès que connaît notre section depuis plusieurs années.

L'APSAP-VP, CLUB FORMATEUR AU SERVICE DES AGENTS DE LA FILIÈRE SPORTIVE DE LA VILLE

Si la filière sportive est désormais gérée de manière déconcentrée, la DJS est soucieuse de l'harmonisation des pratiques et des compétences de ces agents. Dans ce contexte, le Service du Sport de Proximité assure des fonctions supports notamment en matière de formation. La DJS a fait appel aux services de l'APSAP-VP afin de former une vingtaine de ses agents en badminton. Le but de cette formation était de permettre à ces éducateurs sportifs de maîtriser les compétences requises à l'encadrement d'une initiation aux bases de la pratique en badminton auprès des différents publics. Cette formation, qui s'est déroulée au Centre Sportif Beaujon sur quatre journées au mois de juin, a été assurée par deux éducateurs sportifs de l'APSAP-VP. Cette première formation ayant été un franc succès, ce partenariat entre les services du Sport de Proximité et ceux de l'APSAP devrait être renouvelé en 2016.

LE CLUB CŒUR ET SANTÉ PARIS 11 VOLTAIRE

L'association poursuit son projet médico-sportif.

Depuis 2008, l'APSAP-VP et l'Association de Cardiologie Ile-de-France sont partenaires sur de nombreux projets médico-sportifs.

Ce partenariat a franchi un cap depuis janvier 2013 avec la création du Club Cœur et Santé Voltaire au sein du Centre André Chance (11ème arrondissement) dont l'APSAP-VP assure la gestion. Fort du succès du Club Cœur et Santé Voltaire, un second est né en septembre 2015 au sein de notre salle de sports de l'Hôpital Saint-Louis.

La sédentarité est un facteur de risque de maladie cardio-vasculaire et de récurrence après un premier accident cardiaque. La réadaptation cardiaque commence tôt après un problème cardio-vasculaire. Mais, dans le cadre de la prévention secondaire, les actions actuelles du système de santé sont tournées essentiellement vers la phase 1 (hospitalière) et la phase 2 (post-hospitalière).



La Fédération Française de Cardiologie, avec ses associations régionales, a donc créé les Clubs Cœur et Santé, dont l'un des objectifs est de favoriser cette phase 3, essentielle dans la réadaptation cardiaque. Ces activités physiques et sportives adaptées (Gymnastique, Aquagym, Marche nordique) sont encadrées par des professionnels formés à l'entraînement physique des cardiaques. Chaque club est parrainé par un cardiologue. Le club Cœur et Santé Voltaire a ouvert ses portes sous la direction d'Olivier PONZIO, Président de l'APSAP-VP, de Patrick ASSYAG, Président de l'Association Cardiologie Ile de France et parrain du club et enfin de Paul ENDELSTEIN, référent du Club Voltaire.

Chaque semaine, une vingtaine de personnes cardiaques pratiquent au centre André Chance 1h d'activité physique adaptée (30 minutes de cours de gymnastique adaptée et 30 minutes de salle cardio-training) sous la conduite d'un éducateur sportif spécialisé. La formule est similaire au sein de l'Hôpital Saint-Louis.

Pourquoi privilégier cette pratique encadrée ?

La fidélité

... ou assiduité, apparaît dans plusieurs études qui ont montré que les taux de participation, après six mois, étaient plus importants dans des programmes menés en groupes que lors d'une activité individuelle. Il est clair que le caractère régulier et programmé d'une activité menée en groupe incite à plus de fidélité.

La sécurité

Même s'il ne s'agit que d'exercices de faible intensité et que les patients sont de mieux en mieux traités grâce aux gestes de revascularisation et aux nouveaux traitements médicamenteux, la pratique physique et sportive comporte néanmoins un faible risque d'accident cardiovasculaire. La pratique en club, encadrée par des éducateurs sportifs formés, des cardiologues bénévoles ou des kinésithérapeutes, améliore encore cette sécurité.

MOMENTS FORTS

Instantané

12 Aux Sports

Organisée par la Mairie du 12e, l'OMS 12, la Filière Sportive du 12e et l'APSAP-VP, cette sixième édition a proposé une trentaine d'activités sportives aux habitants du 12ème afin de leur permettre de découvrir toutes les disciplines dispensées dans leur arrondissement. Près de 2 500 personnes ont participé à cette nouvelle édition.



Forum des associations

L'APSAP-VP était une nouvelle fois fidèle au poste aux différents forums des associations proposés par les Mairies d'arrondissement. Nos équipes bénévoles se sont donc mobilisées en nombre pour renseigner les Parisiennes et les Parisiens souhaitant pratiquer une activité sportive. Plus de 1 000 personnes se sont présentées à nos stands.

Fête des Sports du 8e

Pour la seconde année consécutive, l'APSAP-VP a participé à l'évènement sportif phare de la rentrée dans le 8e arrondissement de Paris. Organisée par la Mairie du 8e et l'OMS 8, une centaine de personnes ont pu s'initier gratuitement au badminton encadré par la section de l'association.



APSAP-VP

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION Olivier Ponzio
RÉDACTEUR EN CHEF Yann Le Faou
RÉDACTEURS Yann Le Faou Grégory Poulain
CONTRIBUTEURS Présidents de section Bénévoles

www.apsapvp.fr