



Tous en Forme

Janvier 2015 - N°26



L'ÉDITORIAL DU PRÉSIDENT 2

RÉNOVATION DU CENTRE ANDRÉ CHANCE 4-5

TÉLÉTHON 8

YOGA AU 121 AVENUE DE FRANCE 9

FÊTE DU SPORT

Retour sur l'édition 2014 6-7

Une grande réussite avec encore plus d'agents, de nouvelles disciplines...

© Crédit Photo Mairie de Paris



Olivier PONZIO - Président Général de l'APSAP-VP

2

2014 a été une année riche en événements sportifs et culturels pour l'APSAP-VP. La grande nouveauté est sans conteste le rafraîchissement important connu cet été par notre siège social avec notamment ses salles de fitness et de cardio-training. Les travaux effectués, si on n'y prête moins attention après plusieurs mois, permettent aux adhérents et aux salariés de pratiquer ou travailler dans un cadre bien plus agréable et un bien-être certain. Ce nouveau Centre André Chance sera d'ailleurs inauguré

dans les semaines à venir, je l'espère, par notre Maire du 11ème, M. François VAUGLIN.

Voilà pour les murs mais parlons de ce que nous allons y faire. Car cet embellissement n'avait pas uniquement un but esthétique. Il s'agit surtout d'une restructuration en profondeur et d'une nouvelle organisation sportive sur ce site afin de continuer le développement de l'APSAP-VP. Pour rappel, notre association, qui a fêté ses 86 ans d'existence, représente aujourd'hui 4 500 adhérents répartis dans plus de 20 sections sportives et qui pratiquent au quotidien leur sport favori.

L'APSAP-VP, c'est également un fort attachement à la Mairie de Paris et à ses agents dont plusieurs centaines bénéficient d'activités physiques adaptées sur leur lieu de travail. Ceci m'amène tout naturellement à parler de cette formidable Fête du Sport pour les agents de la Mairie de Paris, qui depuis quelques années n'est plus seulement un tournoi de football mais propose aussi ce jour-là une dizaine d'autres activités. Nous avons eu la joie et l'honneur cette année d'avoir la présence de Madame la Maire Anne Hidalgo, accompagnée de plusieurs de ses adjoints, qui ont visité pendant plus d'une heure les différents espaces d'animations de cette Fête. Vous découvrirez également en lisant ce nouveau journal les incontournables d'une vie associative à savoir les tournois de nos sections, la remise des prix de nos meilleurs sportifs dans différents arrondissements, et bien sûr notre assemblée générale.

Mais la spécificité de l'APSAP-VP, c'est aussi le développement continu de ses projets médico-sportifs dans les salles que nous gérons dans plusieurs hôpitaux parisiens, mais aussi sur d'autres sites qui font de nous un acteur de plus en plus présent sur ce thème de la santé. Ce domaine, si important aujourd'hui, nous plonge dans le futur et nous oblige à réfléchir à notre avenir. Il est certain qu'il faudra innover et faire preuve d'originalité. En effet, j'y vois deux raisons : premièrement, nous devons inventer d'autres façons de pratiquer l'activité physique, dans d'autres lieux plus insolites sans doute, car nos installations actuelles sont saturées. Deuxièmement, le paysage associatif évolue. Le modèle traditionnel s'essouffle et il faudra trouver d'autres concepts, en particulier pour recruter et motiver les bénévoles.

Une chose est sûre : le sport est et restera une valeur du mieux vivre ensemble et un formidable outil d'intégration. Il faudra y penser car la tension grandissante est perceptible dans les grandes villes contrairement à la province, et cela n'augure rien de bon pour les années futures. Le message est clair mais l'exemple est devant nous et il faut le suivre. Regardez ces milliers de bénévoles qui vous accueillent, vous encadrent, vous entraînent. Ils sont l'ADN de nos associations mais trop peu de jeunes s'y investissent. Alors nous devons trouver un second souffle avec un nouveau mode de fonctionnement car le quotidien de demain aura cruellement besoin de notre énergie et de notre esprit de solidarité.

Que tous mes vœux vous accompagnent et que vive 2015.



REPORTAGE
Rénovation du centre
Chance.



A LA UNE
Fête du Sport,
retour sur l'édition 2014.



ILS ONT LA PAROLE
Marie et Sue, adhérentes
bénévoles au siège social.

ÉDITORIAL
Olivier PONZIO s'adresse à ses
lecteurs.

2

ZOOM SUR
Le 11ème mobilisé pour le
Téléthon.

8

ACTUALITÉS
Sport sur le lieu de
travail des agents.

9

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ
L'APSAP-VP se lance
dans l'épigénétique.

11

VOUS SOUHAITEZ NOUS CONTACTER POUR RÉAGIR À UN ARTICLE
Écrivez-nous sur com@apsapvp.fr

LE CENTRE CHANCE RÉNOVÉ

Retour sur deux mois de travaux.

Le centre André Chance (11ème) a été rénové pour apporter plus de confort à ses adhérents.



Une partie de la salle de cardio-training du centre André Chance (11ème) après les travaux.

Le centre sportif André Chance (11ème), également siège social de l'APSAP-VP, a été le théâtre d'une opération de rénovation pendant les mois de juillet et août 2014.

Hall d'accueil, bureau d'inscriptions, vestiaires, salle de yoga, espaces de fitness et de cardio-musculation, parc de machines, matériel de gym... Tout a été repensé de fond en comble pour donner un nouvel élan à ce centre. Le bleu et le rouge ont laissé place à un vert et à un mauve pâles, donnant au complexe une impression de légèreté et de bien-être.

L'association a également revu son offre de fitness, ses thématiques ainsi que l'intensité de ses séances pour mieux orienter son public et répondre aux attentes de ses différentes cibles.

Le résultat final est sensationnel. Ce n'est pas l'APSAP-VP qui le dit mais ses adhérents et ses éducateurs sportifs. L'envie de pratiquer et de profiter de l'ambiance est décuplée avec ces différents aménagements.

La salle sera d'ailleurs inaugurée à l'occasion de l'assemblée générale de l'association qui se

tiendra le 9 février 2015 avec la présence d'élus de la Mairie du 11ème et de l'OMS 11.

Le centre André Chance est le principal lieu de pratique sportive de l'APSAP-VP avec plus de 1 500 personnes inscrites en cardio-training, fitness, musculation, théâtre, yoga ou encore zumba.

Les chiffres de la saison en cours ne sont pas encore finalisés mais le nombre d'inscriptions sur ce lieu a encore augmenté. Près de 40% des adhérents sont d'ailleurs agents de la Mairie de Paris.



Salle cardio-training.



Vestiaires hommes.

Vous êtes les bienvenues au 12 cour Debille, 75011 Paris, M° Voltaire, pour vous inscrire ou simplement visiter nos locaux rénovés.

Tous nos abonnements sur le centre André Chance sont également accessibles sur notre site internet sur le www.apsapvp.fr.



La salle de musculation avant les travaux.



La salle de musculation après les travaux.



La salle de fitness avant les travaux.



La salle de fitness après les travaux.

L'APSAP-VP modernise ses démarches administratives avec l'inscription en ligne

Dès janvier 2013, l'APSAP-VP s'émancipe en créant elle-même en interne son site Internet, se séparant ainsi de son prestataire et réduisant considérablement ses coûts tout en gagnant en autonomie.

Conscients des nouvelles perspectives offertes par ce support de communication plus complet et fonctionnel, les élus de l'association relancent le sujet de l'inscription en ligne et sollicitent auprès des salariés une étude détaillée sur son éventuelle mise en place et exigent de connaître les avantages pour les adhérents et le traitement administratif en interne. Les conclusions sont sans appel : l'association et ses membres y gagneraient. Gain de temps, réduction des erreurs de saisies, traitement instantané...

Les équipes du siège social réalisent donc le cahier des charges et procèdent à un appel d'offres. En juin 2013, les documents de travail sont concoctés, le prestataire choisi et le choix des banques se finalise. La décision officielle de mettre en place l'inscription en ligne sera prise en septembre 2013. Après une année de travail pendant laquelle le comité de direction, les élus bénévoles, les sections et les salariés auront été associés, le module d'inscription en ligne est officiellement lancé en version bêta en juillet 2014 et en version définitive en septembre 2014.

Le siège social continue d'accueillir sur place les personnes ne souhaitant pas s'inscrire en ligne ou n'ayant pas internet mais les chiffres parlent d'eux-mêmes : 75% des inscrits l'ont fait eux-mêmes en ligne et 58% ont réglé directement par carte bancaire. L'APSAP-VP a d'ailleurs traité davantage de dossiers en septembre 2014 par rapport à septembre 2013 avec une augmentation de 68%.

Tout est donc aujourd'hui dématérialisé. Il n'y a désormais plus aucun bulletin papier. Cela s'inscrit aussi bien dans une démarche d'efficacité administrative que de respect de l'environnement.

L'APSAP-VP est pleinement entrée dans l'ère numérique en cette rentrée 2014/2015.

LA FÊTE DU SPORT 2014

Toujours plus de participants et de disciplines.

Pour la troisième édition de la Fête du Sport de la Mairie de Paris (la sixième du tournoi de football inter-directions), plus de 800 agents se sont réunis le dimanche 22 juin 2014 au stade Suzanne Lenglen (15e).



La DPE, équipe victorieuse lors de la remise du trophée avec de gauche à droite : Jean-François MARTINS, Adjoint à la Maire de Paris Chargé des Sports, Laurence LEFEVRE, ancienne directrice de la Jeunesse et des Sports, Philippe CHOTARD, Secrétaire Général de la Ville de Paris et Emmanuel GREGOIRE, Adjoint à la Maire de Paris Chargé des Ressources Humaines, des Services Publics et de la Modernisation de l'Administration.

Les Fêtes du Sport organisées par la Mairie de Paris et l'APSAP-VP se suivent mais ne ressemblent pas. Déjà, le beau temps était au rendez-vous pour cette édition 2014, ce qui est un changement majeur par rapport aux dernières manifestations. Ensuite, parce que des activités ont été proposées et ouvertes aux personnes en situation de handicap comme le badminton, le tir à l'arc ou le pistolet laser. D'autres disciplines étaient aussi proposées comme le basket-ball ou encore le tennis de table. La volonté de féminiser la fête du sport demeurait encore un

objectif avoué. De la zumba a donc été proposée. Très en vogue, ces séances de fitness dansées sur des airs latinos font toujours autant d'adeptes à Paris. Une quinzaine de femmes ont été séduites par cette animation sur la pelouse du stade Suzanne et ont suivi les pas endiablés des deux professeurs présentes pour l'occasion.

La discipline phare, le football, a été fidèle à sa réputation lors du tournoi inter-directions en réunissant dix-huit équipes qui se sont affrontées sur une journée entière. La DPE a d'ailleurs remporté le trophée cette saison devant la DASCO 1

et le CASVP 1. La DF s'est quant à elle illustrée en badminton, la DAC en basket-ball, l'IG et la DJS en tennis double, la DDEES et la DPE en tennis de table, la DRH et la DASCO en 400 mètres.

Plusieurs personnalités ont fait le déplacement pour l'occasion. La Maire de Paris, Anne HIDALGO, était également présente en fin de matinée pour rencontrer les acteurs de la manifestation.

La Fête du Sport est réellement devenue le rendez-vous sportif des agents de la Ville de Paris.



ANNE HIDALGO EN VISITE

Une foule regroupée à l'entrée ouest du stade Suzanne Lenglen, quelques photographes et un cercle formé autour d'une mystérieuse personne. Il n'en fallait plus pour attirer les curieux et susciter les interrogations quant à la présence d'une personnalité.

Les passants avaient vu juste. La maire de Paris récemment élue, Anne HIDALGO, a fait l'honneur de sa présence et a rencontré les différents acteurs de la Fête du Sport.

Elle en a profité pour encourager les équipes participantes au tournoi et saluer les organisateurs.



Anne HIDALGO, Maire de Paris avec (de gauche à droite) : Eric MAILLEBAU, Président de la section football de l'APSAP-VP, des joueurs d'une équipe de football participante (en jaune), Anne HIDALGO, Maire 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.



ÉLAN DE GÉNÉROSITÉ DANS LE 11^{ÈME}

Des acteurs unis pour le Téléthon.

L'APSAP-VP s'est mobilisée pour la sixième année consécutive pour le Téléthon.



De gauche à droite : Michel CALVET, Président de l'OMS 11, une bénévole du Téléthon Paris 11, Liliane CAPELLE, Adjointe au Maire Chargée des Sports du 11^{ème}, François VAUGLIN, Maire du 11^{ème} arrondissement, Olivier PONZIO, Président Général de l'APSAP-VP, Jean-Marie BARRAULT, Conseiller Technique de l'OMS 11 et Marie-France GODINEAU, Secrétaire Générale de l'OMS 11.

Actrice du Téléthon depuis des années, l'APSAP-VP s'est mobilisée le samedi 6 décembre 2014 sur le 11^{ème} arrondissement.

Les élus de l'APSAP-VP et son équipe dirigeante sont très sensibles aux problématiques liées à la santé. Le Téléthon est donc devenu le rendez-vous incontournable pour les équipes de l'association sportive de la Ville de Paris.

Le centre André Chance a été le théâtre de nombreux ateliers et animations avec notamment de la gym douce et de la zumba.

Les Sapeurs Pompiers de Paris Parmentier ont encadré la salle de cardio-musculation et ont même participé aux séances de fitness. Ils ont également pu initier les participants aux gestes qui sauvent.

Plus d'une centaine de personnes se sont mobilisées pour cet évènement en pratiquant les différentes activités proposées. Les élus de l'arrondissement étaient également présents pour le pot solidaire.

Le rendez-vous a d'ores et déjà été pris pour la prochaine édition en décembre 2015.



Gym douce.



Gestes qui sauvent.

TÉLÉTHON SUR LE 9^{ÈME}

L'APSAP-VP était également partenaire cette année de la Mairie du 9^e. Sous l'impulsion de son Adjoint au Maire Chargée des Sports, Adeline GUILLEMAIN, la Mairie du 9^e a proposé de nombreuses activités durant 24 heures. L'APSAP-VP a encadré des ateliers pour les tout petits le samedi matin.



YOGA AU 121 AVENUE DE FRANCE

L'APSAP-VP continue de développer le sport sur le lieu de travail des agents de la Mairie de Paris.

Après Morland et le 103 avenue de France, l'association de la Ville de Paris a ouvert deux nouvelles séances de yoga tous les vendredis au 121 avenue de France.

L'histoire entre les agents de la Ville de Paris et l'APSAP-VP date depuis plus de 85 ans. Comme toute relation, elle a connu des hauts et des bas. Depuis 2008, un des objectifs prioritaires de notre nouvelle équipe dirigeante a été de se rapprocher des agents. Un projet «Sport à Domicile» a été créé par nos élus pour permettre à un maximum d'agents de pratiquer à prix coûtant sur leur pause déjeuner une activité sur leurs différents lieux de travail. De nombreuses contraintes comme le temps de déplacement, le budget consacré à une activité sportive... étant ôtées, la réussite ne pouvait qu'être au rendez-vous.

Ouverture au 121 avenue de France

Dans les salles de Mairies d'arrondissements, dans des gymnases à proximité de directions, dans des grands bâtiments administratifs comme Morland ou le 103 avenue de France... ce projet a vu le jour dans plus d'une dizaine de lieux. Le dernier en date est le 121 avenue de France qui a ouvert ses portes pour permettre à son personnel de suivre à partir de janvier 2015 des cours de yoga. Sans aucune publicité officielle (juste le bouche à oreille), les cours étaient déjà pleins à leur lancement, symbole de l'attente des agents de ce genre d'initiatives.



Des bienfaits avérés

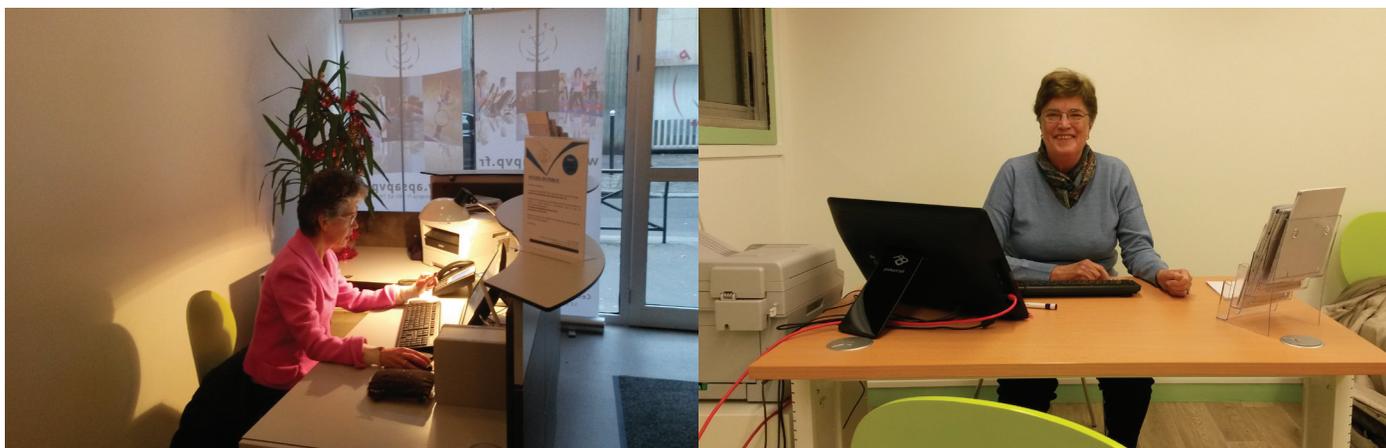
L'importance de ce projet n'est plus à démontrer. En effet, tant sur le plan de la santé physique (pratique d'une activité régulière) que sur le plan de la santé mentale (sentiment de bien-être) ou encore sur le plan de la socialisation (activité avec ses collègues), les effets positifs sont nombreux. Si le chemin reste certes encore long pour toucher l'ensemble des agents, l'APSAP-VP reste très motivée pour développer davantage ce projet. Avec pourquoi ne pas proposer un jour des activités dans une des salles de l'Hôtel de Ville pour son Personnel.

BÉNÉVOLES AU SIÈGE SOCIAL

Marie et Sue, adhérentes et hôtesse d'accueil.

Comme deux autres bénévoles, Marie et Sue consacrent chacune un après-midi par semaine à l'association.

// Donner un sens à sa vie et se sentir utile est primordial lorsque l'on se retrouve à la retraite. //



Marie et Sue, adhérentes de l'APSAP-VP depuis respectivement deux et sept ans, à leur poste un mardi et mercredi après-midi au siège social de l'APSAP-VP sur le centre André Chance (11ème).

// Lorsque j'ai vu que l'APSAP-VP recherchait des bénévoles pour l'accueil sur le centre André Chance, j'ai manifesté mon intérêt sans l'ombre d'une hésitation.»

Marie est adhérente de l'association depuis deux ans. Elle pratique le fitness, alternant entre le stretching de Julie, la gym douce de Mickaël ou le body sculpt de Quentin.

Habituellement, elle franchit la porte du centre pour se rendre directement dans les vestiaires avant d'aller s'installer dans la salle de gym mais le mardi après-midi est une toute autre histoire. Arrivée à 13h30, Marie s'installe derrière le bureau d'accueil pour quatre heures de permanence. «Nous sommes en pleines heures creuses, c'est donc assez calme. Mais ne croyez pas que je m'ennuie,

il y a toujours quelque chose à faire. Regardez-là par exemple, on vient me voir pour un renseignement.»

Tout comme Marie, Sue donne aussi de son temps pour accueillir les membres de l'association. «Faire du bénévolat est un don de soi, de sa personne, de son temps. J'ai l'impression d'être utile et en tant que membre de l'APSAP-VP, je suis heureuse d'aider" nous dit-elle en souriant.

L'APSAP-VP a reçu de nombreuses réponses suite à son courrier annonçant sa recherche de bénévoles. Cela démontre un attachement à la vie de la structure et un sentiment réel d'appartenance à une même famille. «Nos adhérents se sentent concernés», explique Olivier PONZIO, le Président Général de l'association.

Chaque jour de la semaine voit

son bénévole permanent officier en tant qu'hôte d'accueil. «Ils se sentent comme chez eux. Nous sommes une association et pour nous chaque personne est unique. Un lien existe réellement entre nos membres et les élus» précise le numéro un de l'APSAP-VP.

Marie et Sue ont conscience de l'importance de leur rôle. Elles sont en effet la première image de l'association.

«Nous sommes en quelque sorte la vitrine ou du moins le reflet des valeurs dégagées par l'APSAP-VP, nous essayons d'être à la hauteur», lâchent en chœur nos deux bénévoles.

Qu'elles se rassurent, avec leur sens inné de l'hospitalité, Marie et Sue remplissent leur rôle d'hôtesse d'accueil à merveille pour le plus grand plaisir des salariés et des adhérents.

L'APSAP-VP S'OFFRE UNE SECONDE JEUNESSE

L'association poursuit son projet médico-sportif.

Après de nombreuses actions avec les services médicaux des hôpitaux parisiens partenaires de l'APSAP-VP, cette dernière s'associe à un acteur reconnu dans le monde du bien-être pour élargir son offre sport santé.

Q u'est-ce que l'épigénétique ? Tout simplement la « plus grande découverte en biologie de ces cinquante dernières années » répond Joël de Rosnay, célèbre biologiste français, dans la série Regards sur le sport.
 «Les 30 000 gènes et les 3 milliards de caractères génétiques qui constituent l'ADN sont comme des notes de musique sur une portée et l'épigénétique est la symphonie qui en découlera grâce au talent du chef d'orchestre et de ses musiciens. »

En d'autres termes, l'épigénétique est la modulation de l'expression de nos gènes en fonction de cinq comportements, connectés constamment dans nos vies de tous les jours : la nutrition, l'exercice sportif, la résistance au stress, le réseau social, amical ou familial, et le plaisir. Ces cinq éléments sont coordonnés dans un diagramme systémique et si on joue d'eux en synergie, on peut se maintenir en bonne santé, en «optimal» sportif et vieillir moins vite.

L'APSAP-VP, sous l'impulsion de son Comité Directeur, a en effet développé depuis plusieurs années une approche médico-sportive dans son projet associatif afin que le sport devienne un des piliers de la vie quotidienne des Parisiens et Parisiennes. Manger 5 fruits et 5 légumes par jour, faire 30 minutes de sport par jour... sont désormais des obligations reconnues pour l'équilibre de notre santé. Le mieux-vieillir est au centre des préoccupations de notre société.

Souhaitant aller plus loin dans son projet, l'APSAP-VP a noué un partenariat avec une entreprise mondialement reconnue pour ses compétences dans le domaine de la santé, bien-être et anti-âge. Nous avons choisi cette entreprise pour ses valeurs qui se rapprochent des nôtres et qui lui permettent

aujourd'hui d'offrir au public des produits brevetés, innovants et validés par des études complètes et des récompenses internationales.



Avec leur dernière innovation, le Scanner S3, NuSkin présente un nouvel appareil de test breveté d'avant-garde, qui mesure les biomarqueurs caroténoïdes dans le tissu vivant et révèle instantanément l'activité antioxydante d'une personne. En moins d'une minute, vous savez si votre régime alimentaire, votre mode de vie et les compléments

alimentaires que vous consommez vous fournissent la protection en antioxydants nécessaire à une bonne santé. Ce scanner a d'ailleurs gagné en novembre 2014 la récompense de bronze dans le cadre des «International Design Excellence Awards» (IDEA). Les prix sont décernés sur la base de nombreux critères, dont l'innovation, les avantages pour les utilisateurs, pour la société... Le comité de sélection était composé cette année d'une vingtaine d'experts internationaux en design provenant de sociétés de conseil, d'entreprises et d'universités. Or, l'APSAP-VP aura d'ailleurs le plaisir de le présenter en avant-première à ses adhérents du Centre André Chance à partir de février 2015.

MOMENTS FORTS

Instantané

Remise des prix

La Mairie du 11e et l'OMS 11 ont décoré le jeudi 18 décembre 2014 à la Mairie les meilleurs sportifs du 11ème de la saison 2013/2014. L'APSAP-VP tient à féliciter l'ensemble de ses sections et de ses membres et plus particulièrement le basket-ball, la natation et le tir à l'arc.



Tournoi jeune de badminton

En partenariat avec l'association EBPS 12, l'APSAP-VP a proposé le dimanche 25 janvier 2015 un tournoi flash pour permettre aux jeunes parisiens de découvrir la compétition. Plus de 150 jeunes ont participé à cette nouvelle édition. L'aspect novateur de ce projet démontre une fois plus le dynamisme de la section badminton qui travaille depuis de nombreux mois sur le sujet.



Assemblée Générale 2015

L'Assemblée Générale de l'APSAP-VP se tiendra le lundi 9 février 2015 à partir de 18h au centre Sportif André CHANCE, 12 cour Debille, 75011 Paris, M° Voltaire. Tous les adhérents de l'association à jour de cotisation ainsi que les élus seront présents pour l'occasion. La commissaire aux comptes et l'expert comptable seront également sur place.



APSAP-VP

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION Olivier Ponzio
RÉDACTEUR EN CHEF Yann Le Faou

RÉDACTEURS Yann Le Faou Régis Nentien Grégory Poulain
CONTRIBUTEURS Présidents de section Bénévoles

www.apsapvp.fr