



### La Fédération Française EPGV :

- 540 000 adhérents
- Plus de 6 000 clubs affiliés dans toute la France
- Plus de 7 000 animateurs sportifs à votre service



1<sup>re</sup> fédération nationale non compétitive !

Votre association EPGV :

**Contact :**



## Votre club est affilié à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

Pour votre bien-être et votre plus grand plaisir, votre club propose près de chez vous, en salle comme en plein air, **une foule d'activités sportives dans une ambiance conviviale.**

Les **animateurs sportifs** sont à votre écoute pour vous faire progresser à votre rythme et avec le sourire. **Une activité régulière et une bonne hygiène de vie** vous permettront de vous sentir aussi bien dans votre corps que dans votre tête.

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE  
46/48 rue de Lagny - 93100 Montreuil - contact@ffepgv.fr - [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

PROGRAMME  
EPGV

# ACTI'MARCH'®

Un pas  
vers la  
**forme**



Toutes les infos sur [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement - tand®M www.tand-m.com

# ACTI'MARCH®

## UN PAS VERS LA FORME

**Vous cherchez une activité physique et sportive simple et pratique, un accompagnement personnalisé qui permet de progresser à votre rythme. Pensez à la marche active !**

Vous allez pouvoir reprendre une activité physique et sportive en profitant du grand air : l'**Acti'March®**, c'est de la marche dynamique accessible à tous (dès 14 ans) qui permet de retrouver ou d'entretenir votre forme. Les bénéfices sont prouvés pour la santé.

### VOUS RECHERCHEZ

- Une activité de plein air facilement praticable
- Un accompagnement personnalisé au sein d'un groupe avec un animateur compétent et diplômé
- Le moyen de mieux gérer les efforts physiques
- La possibilité de reprendre progressivement une activité sportive
- La possibilité de rencontrer et partager avec d'autres personnes une séance sportive conviviale



### DES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ADAPTÉES POUR

- **Améliorer** votre condition physique
- **Stabiliser** votre poids
- **Stimuler** la fonction cardio vasculaire
- **Vous engager** durablement dans une pratique sportive régulière
- **Mesurer** les progrès sur votre santé et votre bien-être (grâce à un livret de suivi, des questionnaires et tests d'évaluation de la forme)



### LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- **Marche** active et dynamique avec un cardio-fréquencemètre
- **Stretching**
- **Jeux collectifs**

**Avec les clubs EPGV,  
jouez la carte du bien-être**  
grâce au programme Acti'March®  
et aux 500 animateurs certifiés

