



# Activités physiques d'entretien : ça bouge !

**Dans un monde des activités physiques d'entretien très influencé par les modes, les associations tirent leur épingle du jeu face aux grandes salles commerciales.**

**Mais pour fidéliser un public adepte du zapping, capable de passer fréquemment d'un club à l'autre, l'inventivité est un passage obligé.**

COMMENT L'UFOLEP ACCOMPAGNE L'ÉVOLUTION DES PRATIQUES

# Une certaine idée des APE

**Le succès de la zumba, comme auparavant celui des différentes modes du fitness, oblige les associations de gymnastique d'entretien à se renouveler. C'est le cas à l'Ufolep.**

**Z**umba, bokwa, body pump, body attack, body sculpt, low impact aerobic, cardio fitness... Derrière ce vocabulaire à l'accent latino et américanisant se cachent ce qu'on appelle plus traditionnellement, à l'Ufolep et dans le sport associatif, les « activités physiques d'entretien » (APE). Loin d'être l'apanage des salles de sport privées, ces pratiques très tendance sont présentes jusque dans les zones les plus rurales du pays, grâce au tissu des associations sportives. « Nous répondons à la demande de nos adhérentes, qui sont friandes de ces activités physiques chorégraphiées et dansées. Elles veulent trouver dans leur petit club de proximité ce qu'elles voient dans les magazines et nous le font savoir ! » explique Thérèse Le Goff, membre de la commission APE de l'Ufolep Nord. « La zumba et la bokwa font un véritable tabac dans la Creuse ! Ces dernières années, ces activités ont fait venir à nous énormément de monde. Ce

sont de vrais produits d'appel, car souvent les participantes, venues au départ pour la zumba et la bokwa, s'attachent à l'animatrice. Un lien de confiance se crée, et elles finissent par faire de la gym plus traditionnelle sans même le savoir ! » s'amuse Véronique Michnowsky, déléguée Ufolep de la Creuse, dont trois animateurs sont susceptibles d'intervenir sur ce créneau des APE.

## LES « PLUS » DU MILIEU ASSOCIATIF

Fidéliser ce public essentiellement féminin est un véritable enjeu pour les fédérations dites multisports, dont il constitue une part importante des effectifs : presque un quart dans le cas de l'Ufolep. Or la partie est loin d'être gagnée : « En 1999, dans l'Yonne, nous avions 700 adhérents pour les APE. Aujourd'hui, ils sont à peine 400 », remarque Agnès Gautherin, membre de la commission nationale sportive APE. À l'inverse, d'autres

comités ont connu ces dernières années une progression de leurs effectifs.

Au niveau national, le constat général est celui d'un très important turn-over des licenciés APE : « 36% d'entre eux, ou plutôt d'entre elles, ne reviennent pas d'une année sur l'autre, même si ces défections sont compensées par d'autres arrivées, observe Benoît Gallet, directeur technique adjoint de l'Ufolep. Ce n'est pas satisfaisant. »

Où partent ces « infidèles » ? En partie dans d'autres associations, notamment celles des deux fédérations principales concurrentes sur les APE, la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) et la Fédération française d'entraînement physique dans le monde moderne (FFEPMM). En partie aussi dans des salles du secteur commercial, même si ce flux-là reste sans doute assez marginal. D'abord parce que, dans de nombreuses zones rurales, cette concurrence privée est quasi-inexistante. Et puis, aux yeux d'un certain public, le milieu associatif dispose de vrais atouts.

« En termes de tarifs, une salle commerciale ne pourra jamais rivaliser avec une association sportive qui propose des prix beaucoup plus bas. L'ambiance est également plus conviviale chez nous : les animatrices ne se contentent pas de lancer leur chorégraphie, elles sont attentives à chacune des participantes. Si l'une s'embrouille dans les pas, elles n'hésiteront pas à arrêter la musique trente secondes. Jamais jugées, les femmes se sentent plus à l'aise que dans des structures commerciales » insiste Véronique Michnowsky. « Chez nous, la sécurité et la santé restent prioritaires. La zumba, on veut bien la proposer, mais seulement adaptée à notre sauce ! C'est-à-dire que nous éliminons les mouvements superflus de la chorégraphie, ceux qui ne servent à rien si ce

## UN QUART DES LICENCIÉS UFOLEP

En 2012-2013, la gymnastique d'entretien stricto sensu fédérait 55 288 licenciés en Ufolep, dont 51 088 femmes et 4200 hommes. Soit plus de 15% des effectifs de la fédération (364 446 licenciés). Mais il faut désormais y ajouter des pratiques voisines comme la danse, les pratiques douces en arts martiaux (qi gong, tai chi chuan, yoga), les activités aquatiques d'entretien, les pratiques d'éveil corporel et la marche nordique\*. Cela fait en tout plus de 93 000 licenciés, principalement des femmes, soit un quart des adhérents de l'Ufolep ! Ces chiffres, globalement en hausse, sont à comparer avec ceux des deux fédérations spécialisées sur les activités d'entretien physique et de bien-être, la FFEPGV (515 645 licenciés en 2012, dont 93% de femmes), et la FFEPMM Sports pour tous (189 628 licenciés, dont 88% de femmes). ●

\*Les effectifs détaillés par catégorie sont les suivants : danse (18 125 licenciés), pratiques douces en arts martiaux (7 873), activités aquatiques d'entretien (6 271), pratiques d'éveil corporel (3 841), marche nordique (921).



Pierre-Emmanuel Rastoin / Presse-Sports



Comment résister à la folie zumba ?

n'est à se faire mal au dos. Par contre, on conserve tout ce qui fait travailler le cardio et muscle les jambes, sans faire courir de risque» détaille Renée Martel, membre de la commission APE de l'Ufolep des Bouches-du-Rhône.

## LE DÉFI DE LA PROFESSIONNALISATION

Il n'empêche, les associations sportives ne doivent pas s'endormir sur leurs lauriers si elles veulent continuer à compter dans le monde des APE. «Ce que je vais dire paraîtra sans doute un peu dur, mais il me semble qu'un certain nombre d'animatrices bénévoles d'APE – pas toutes évidemment ! – ne se remettent pas suffisamment en cause. Même dans une zone rurale, on ne peut se contenter de proposer des activités telles qu'on les pratiquait il y a dix ans ou plus. Face à un public toujours plus informé et exigeant, il faut se former, encore et toujours, pour rester dans le coup ! Sinon, le public s'en va voir ailleurs. Bénévolat ne signifie pas amateurisme ! » lance Thérèse Le Goff, constatant avec une certaine amertume le peu de succès des invitations à des formations qu'elle envoie très régulièrement aux bénévoles APE de son département. «On voit

toujours les mêmes», se désole-t-elle. «Les situations sont très variables d'un comité à l'autre, nuance toutefois Annie Coly, responsable de la commission nationale sportive APE. Dans le Puy-de-Dôme, nos animatrices bénévoles répondent présentes.»

La professionnalisation des animatrices est parfois une solution pour offrir un service de qualité et donc attractif : «Il est clair que l'évolution tend vers le développement, dans nos rangs, d'animateurs titulaires du CQP (certificat de qualification professionnelle) ou du BP Jeps (Brevet professionnel jeunesse éducation populaire et sport)», reconnaît Annie Coly. Mais cette carte exige d'être maniée avec doigté pour ne laisser personne sur le bord du chemin... «Dans la Creuse, nos animatrices sont de plus en plus nombreuses à posséder un diplôme d'État, ce qui nous oblige à les rémunérer. Or, à 22€ de l'heure, les petits clubs ayant peu d'adhérents, et dont le tarif adhésion annuelle ne dépasse pas 40€ ne peuvent pas se les payer» note Véronique Michnowsky. D'où son attention toute particulière à conserver des animatrices bénévoles dans son staff. Dans les comités départementaux, on veille donc au grain afin d'éviter une évolution

vers des APE à deux vitesses, avec d'un côté des grands clubs capables de s'offrir des animatrices professionnelles, et de l'autre de petites associations avec des animatrices peu formées aux nouvelles pratiques. «Nous essayons d'être présents sur les deux tableaux. D'une part, nous sommes force de proposition pour encourager les animatrices à se professionnaliser et à passer le certificat de qualification professionnelle (CQP) en activités gymniques d'entretien et d'expression (AGEE), qui permet d'encadrer contre rémunération (1). Mais, d'autre part, nous continuons de proposer cinq ou six sessions annuelles de formation à destination des animateurs de terrain. Celles-ci concernent à la fois les bénévoles et les animateurs formés avant la mise en place du CQP, lesquels pouvaient prétendre à une rémunération, mais seulement au sein de l'Ufolep» explique Marilyne Faath, directrice technique Ufolep du Rhône.

Quid du risque de fuite des animateurs vers le secteur commercial une fois qu'ils ont leur CQP en poche ? «Ce n'est pas du tout ce que je constate dans le Rhône. Nos "zumba girls" – nous les appelons ainsi car beaucoup passent le CQP pour enseigner cette activité

► en particulier – ont souvent un autre métier ou sont des mères au foyer: elles considèrent cela comme une activité secondaire et tiennent à rester dans le milieu associatif», estime Marilynne Faath.

### DES LICENCIÉS À BICHONNER

Il faut le reconnaître: pendant longtemps, les activités physiques d'entretien n'ont pas été la priorité des instances nationales de l'Ufolep. Pas assez «sportives», peut-être... Mais la prise de conscience s'est opérée et s'accompagne du souci d'imaginer des solutions originales pour soutenir et développer ces activités pourvoyeuses d'effectifs.

«Le public des APE, de même que les associations qui proposent ces activités, fonctionne sur une logique de service. C'est assez nouveau pour nous, et il faut nous y adapter. Les gens veulent consommer, les associations veulent des animateurs, des formations, des outils pédagogiques, du matériel. Nous devons être en capacité de fournir ces services aux associations qui souhaitent s'affilier, comme à celles qui le sont déjà, afin de les conserver», insiste Benoît Gallet, DTN adjoint de l'Ufolep. Ces associa-

tions et ces licenciés, il faut les bichonner... L'offre de formation à destination des animateurs, aussi bien bénévoles que professionnels, porte désormais essentiellement sur des activités «nouvelles», beaucoup plus que sur de l'APE traditionnelle. Particulièrement la marche nordique et les activités dansées type zumba. Constat encourageant: ces stages new-look affichent souvent complet. «À travers ces offres de formation, nous poursuivons un double objectif, explique Pierre Chevalier, directeur national de l'Ufolep. Permettre à toutes ces associations de diversifier leurs activités et de proposer la palette la plus large possible à leurs adhérents, et les aider à rester en veille sur les nouvelles pratiques. C'est aussi le moyen de maintenir un lien fort avec elles: dans les activités non compétitives, la rencontre ne permettant pas d'entretenir ce lien, la formation permet de pallier ce manque.»

### EN QUÊTE DE NOUVEAUX OPÉRATEURS

C'est de manière volontariste que l'Ufolep a décidé de jouer cette partition de la rénovation des APE. Jusque-là, la fédération était

plutôt habituée à ce que les associations viennent frapper à sa porte. Désormais, elle a décidé d'aller vers elles, de les solliciter, de leur faire des propositions. «Parmi les 7000 piscines du pays, 40% seulement proposent des activités aquatiques d'entretien. Il y a là un formidable potentiel de développement, pour peu que notre réseau associatif, traditionnellement axé sur la compétition, en prenne conscience» souligne Benoît Gallet. Trouver de nouveaux opérateurs, les démarcher et leur proposer des APE clés en main, encore un autre axe possible de déploiement envisagé par l'Ufolep qui ne manque décidément pas d'idées. «Les comités d'entreprise, les collectivités locales, les maisons de retraite peuvent être des partenaires très porteurs» poursuit-il. Selon lui, les comités d'entreprise sont demandeurs d'activités bien-être et santé sur le temps de la pause méridienne, afin de les proposer aux salariés et de faire de leur lieu de travail un véritable lieu de vie. Même chose pour les maisons de retraite, qui ont à cœur d'entretenir les capacités motrices de leurs pensionnaires, avec des activités physiques axées sur le plaisir.

## GYM TONIQUE EN PUY-DE-DÔME

Avec 6 000 licenciés, soit plus du tiers de l'ensemble des effectifs départementaux, les APE sont, de loin, l'activité phare du comité du Puy-de-Dôme. «C'est le fruit du travail de formation développé depuis les années 1980, insiste Annie Coly, élue départementale et responsable nationale pour les APE.

Depuis vingt ans, nous formons 30 à 40 animatrices par an, ce qui nous a permis de couvrir tout le département. Si l'activité s'est largement développée autour de Clermont-Ferrand, le territoire rural n'a pas été oublié: notre tissu d'amicales laïques, en créant des sections gym d'entretien ou APE, a joué un rôle important.» Ainsi connue et reconnue, l'Ufolep n'a guère souffert de la concurrence, ni avec les fédérations sportives ni avec le secteur marchand: «Certaines de nos pratiquantes ont essayé les salles de remise en forme, mais en sont revenues: elles se sentaient mieux dans un cadre associatif comme le nôtre.»

Le comité organise aussi tout au long de l'année des journées ou demi-journées de formation continue à thème:

Formation continue d'animatrices.



public senior, pathologie du dos, ceinture pelvienne, stretching, etc. Et si la majorité des animateurs sont bénévoles, le professionnalisme s'est développé au fil du temps, en profitant des diplômes nationaux délivrés par l'Ufolep. «Les techniques liées à l'activité ont évolué et nous essayons de rester à

l'écoute des souhaits des licenciés, sans pour autant se faire absorber par les modes commerciales» insiste Annie Coly.

Le public a lui aussi évolué: «Nous accueillons désormais beaucoup de femmes qui recherchent une pratique sportive adaptée. Et aussi des hommes, même s'ils restent minoritaires. Le public 3<sup>e</sup> âge est également très demandeur d'activités d'entretien, surtout si elles sont propices à l'échange avec d'autres. D'ailleurs, les associations organisent souvent des randonnées, des fêtes ou des repas.»

Enfin, des séquences «découverte» de nouvelles activités sont proposées aux adhérents, à des tarifs attractifs, voire gratuitement. Car avoir l'esprit associatif n'interdit pas de savoir se vendre... ● Ph.B.



Quant aux collectivités locales, elles ne devraient pas rester insensibles aux démarches d'approche de l'Ufolep. « Alors que les maires et élus locaux constatent sur leurs territoires une déperdition du fonctionnement associatif et un isolement social de plus en plus criant, aussi bien dans les villes que les campagnes, ils seront sans doute intéressés par ce que nous proposons en termes de cohésion sociale et de

dynamisme. Quoi de plus efficace pour se rencontrer et briser la solitude que de faire de la marche nordique ou de la zumba dans une association? Voilà pourquoi il nous faut des produits d'appel bien conçus et attractifs, en adéquation avec les attentes du public et les modes de vie actuels », conclut Pierre Chevalier. Eh bien, il n'y a plus qu'à se bouger! ●

ISABELLE GRAVILLON

(1) Le CQP a été mis en place en 2008, à l'initiative de plusieurs fédérations multisports et affinitaires, dont l'Ufolep. Ce diplôme de droit commun, qui a succédé au brevet fédéral initialement proposé, permet d'enseigner contre rémunération, au sein de notre fédération et partout ailleurs.

## « L'APE, toute une histoire ! »

Entretien avec Yves Travailot, auteur de *Sociologie des pratiques d'entretien du corps* (Puf) et maître de conférences à l'université Bordeaux IV.

**Y**ves Travailot, à quand remontent les activités physiques d'entretien en France ?

Même si ce terme n'existait pas à cette époque, les préoccupations autour de l'entretien du corps, plus spécifiquement de sa fortification, apparaissent dès le 18<sup>e</sup> siècle. Et au 19<sup>e</sup> siècle, aristocrates et grands bourgeois sont nombreux à se retrouver dans des gymnases, avec poids et altères, pour pratiquer des exercices de renforcement corporel. Ces salles privées étaient ouvertes par des personnes – les historiens les nomment des « gymnasiarques » – ayant voyagé en Europe du nord et mis au point des méthodes de gymnastique, notamment inspirées de celles en vogue en Suède. Le principe étant de proposer à des adultes des exercices physiques à visée sanitaire, hygiénique et non compétitive.

**À côté de ces salles privées, les fédérations sportives se sont elles aussi emparées des activités physiques d'entretien...**

La première à le faire est la Ligue française d'éducation physique, fondée à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, et qui deviendra plus tard la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV). Son fondateur, le docteur Philippe Tissié, a lui aussi été fortement inspiré par la Suède, constatant lors de ses voyages la bonne santé de la population pratiquant ces mouvements de gymnastique. D'autres fédérations, comme l'Ufolep et la Fédération française d'entraînement physique dans le monde moderne (FFEPMM Sports pour tous) viennent un peu plus tard aux activités

physiques d'entretien, plutôt à partir des années 1960 et 1970.

**Comment les activités physiques d'entretien ont-elles évolué au cours du 20<sup>e</sup> siècle ?**

Que ce soit au sein des salles privées ou au sein des fédérations, elles suivent les mêmes tendances. Dans les années 1970, il s'agit d'affiner le corps à tout prix. C'est l'époque où les vacances d'été connaissent un véritable essor et se démocratisent très largement. L'époque aussi où l'on dénude facilement les corps. Ceux-ci doivent être minces et musclés, et les activités physiques proposées dans les clubs poursuivent cet objectif : on assiste alors aux prémices du fitness, qui triomphera dans les années 1980. C'est là que l'on voit apparaître ces cours où 40 à 50 personnes se placent sous les ordres d'une animatrice, avec une musique tonitruante et rythmée, des tenues fluo. C'en est fini des habits tristes et de la musique de fond de la gymnastique volontaire !

**C'est le modèle américain ?**

Oui, tout à fait. Véronique et Davina (animatrices vedettes de l'émission télé « Gym tonic », NDLR) sont les petites sœurs de Jane Fonda ! Les sociologues Edgar Morin et Jean Baudrillard écrivent sur cette Amérique qui fait rêver. Le discours tenu à l'époque autour des activités physiques d'entretien est typique des années 80-90 : « Si on veut, on peut ! » On vante l'effort et la souffrance pendant le sport, avec un effet très culpabilisant pour tous ceux qui ne rentrent pas dans ce moule. Puis, à la fin des années 1990, on observe un virage à 180° : c'est la fin du « fitness » et la naissance du « wellness ». Avec un retour à plus de douceur, une plus grande acceptation



des formes féminines. C'est la montée des massages, du yoga, du qi gong. Les gens ne veulent plus être brutalisés, ils le sont déjà suffisamment dans leur vie, avec le chômage, la crise !

**Et aujourd'hui, où en sont les activités physiques d'entretien ?**

Comme souvent après des mouvements de balancier un peu extrêmes, les clubs de gym sont revenus à une position médiane et proposent les deux approches simultanément. Des cours très « cardio » (très rythmés, pour faire monter les pulsations cardiaques, NDLR) à une heure, du yoga ou tai chi à une autre ! La tendance actuelle est également très ludique, très chorégraphiée avec le succès de la zumba. On veut entretenir son corps tout en s'amusant.

RECUEILLI PAR I.G.