

OPTION SPORT SANTÉ

LE JOURNAL DES LICENCIÉS DE LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

ÉDITION
AQUITAINE

Sport & activité physique

LE SPORT SANTÉ CONTRE LE CANCER

Sport & bien-être

L'EAU BOISSON D'EFFORT ET DE RÉCUPÉRATION

www.sport-sante.fr



« NOUS DÉFENDONS ET PROMOUVONS AVEC VIGUEUR LE SPORT SANTÉ ! »

Nous sommes heureux de vous présenter ce nouveau numéro d'Option Sport Santé, qui témoigne de la richesse des engagements de la Fédération, de ses Comités aquitains, de ses clubs, comme des hommes et des femmes qui s'y investissent. Et la cause est noble, motivante, d'intérêt général à l'image de notre Fédération, profondément humaine et humaniste, il s'agit de la lutte contre le cancer. Elle s'inscrit pleinement dans ce que nous défendons et promouvons avec vigueur : le Sport Santé !

En effet, formidable outil de prévention des cancers, l'activité physique et sportive joue aussi un rôle de premier plan dans la qualité de vie des patients en cours de traitement et diminue le risque de récurrence. Cet engagement fédéral se vit et se décline sur le terrain de mille façons en particulier sur le territoire que nous appellerons encore Aquitaine : participation sportive et caritative des clubs EPGV à des actions de solidarité, accueil des personnes en cours de traitement ou en rémission dans les cours ouverts à toutes et tous, accueil dédié dans le cadre du programme fédéral Gym'Après Cancer...

La porte de l'EPGV est grande ouverte. Le savoir-faire des animateurs de notre région permet un accompagnement personnalisé des personnes touchées par cette maladie.

Ensemble, nous sommes résolument plus forts !



Françoise SAUVAGEOT,
Présidente de la Fédération
Française EPGV



Christian CHARTIER,
Président du Comité
Régional EPGV d'Aquitaine

SPORT SANTÉ

Journal officiel de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) - 46/48, rue de Lagny - 93100 Montreuil. Tél. 01 41 72 26 00 - Fax 01 41 72 26 04 - contact@ffepgv.fr / site Internet : www.sport-sante.fr

Directrice de la publication et de la rédaction: Françoise Sauvageot, présidente de la FFEPGV / Coordination rédactionnelle : Stéphanie Alperovitch (Sport Intelligence) / Rédaction : Sport Intelligence avec la participation de Claire Burgain (SapienSapienS), Claire Goutines, Stéphanie Lefebvre / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Christiane Lambiet, Nicolas Müller, Florentine Valton, Zélda Garnier / Coordonnateur régional : Vincent Charlot / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations: Comités et Clubs, Philippe Grosvald / Couverture : Philippe Grosvald

Ce magazine est imprimé sur papier 100% fibres recyclées post-consommation



La FFEPGV et l'UNICEF renouvellent leur partenariat et l'opération « Bougeons pour qu'ils jouent ». L'événement se déroule cette année sous différentes formes. Des marches pour les Droits de l'Enfant sont notamment organisées avec des animations de l'EPGV et un stand UNICEF pour sensibiliser à ses actions et collecter des dons. La Fédération s'engage également à verser à l'UNICEF 0,50€ par licence de moins de 18 ans, ce qui a représenté 18 397,50€ pour la saison 2014/2015.

LES 7-12 ANS EN IMAGES



Afin de permettre aux clubs EPGV de valoriser les cours proposés aux enfants âgés de 7 à 12 ans, la Fédération vient de réaliser un film à destination du plus grand nombre. A partager sans modération !

[Voir la chaîne Youtube de la Fédération](#)

www.sport-sante.fr

UN SITE FÉDÉRAL TOUT NEUF !

Vous avez vu ? Le site internet de la Fédération a fait peau neuve. Plus intuitif et ergonomique, il permet d'accéder aux informations et publications fédérales (dont Option Sport Santé), à la page de votre association via la rubrique « Où pratiquer ? », et à des articles de plus en plus nombreux sur des thématiques aussi variées que la pratique sportive, la forme, le bien-être, la santé, la nutrition... dans la rubrique « Conseils ».



LE MOTEUR DE RECHERCHE QUI FINANCE DES PROGRAMMES GYM'APRÈS CANCER

Un internaute fait gagner en moyenne 30€ par an au moteur de recherche qu'il utilise. Comment ? Simplement grâce aux liens publicitaires qui apparaissent au-dessus des résultats de recherche. Imaginez un système où vous pourriez avoir plus de visibilité sur l'argent que vous générez pour votre moteur de recherche et où vous pourriez choisir d'attribuer une partie de ce gain aux causes que vous voulez soutenir.

C'est le cas de Lilo qui permet, via les gouttes d'eau générées par chacune de vos recherches, d'affecter cet argent à des projets environnementaux ou sociaux, à l'image de Gym'Après Cancer. Ce programme fédéral fait partie des projets retenus et soutenus via Lilo depuis un an. Il a déjà collecté 447 455 gouttes d'eau et récolté 1 335€ en 9 mois, avec seulement une quarantaine d'utilisateurs !

Pour vous aussi contribuer, rendez-vous sur le site fédéral www.sport-sante.fr (rubrique Gym'Après cancer) et cliquez sur le logo Lilo.



47 – Lot-et-Garonne

LE BEL ÂGE

Fondé en 1976, le club Gymnastique Volontaire de Boé convie chaque année ses licenciés à une soirée dansante. Mais celle du 23 avril dernier était tout à fait particulière. Il s'agissait de célébrer les 40 ans du club, en invitant à la fête tous les anciens licenciés, bénévoles et animateurs. La fondatrice du club, toujours vice-présidente, était présente ainsi que la première animatrice ! Les participants ont même eu droit à une démonstration « vintage » d'une séance de gymnastique telle qu'elle se déroulait il y a 40 ans... en tenue « d'époque » ! Très dynamique, ce club s'enorgueillit d'accueillir des licenciés de 3 à 94 ans grâce au large panel d'activités proposées.



La soirée dansante 2015



Région

RENDEZ-VOUS DANS LA FAN ZONE DE L'EURO 2016

Dans le cadre d'un appel à projet lancé par Bordeaux Métropole et l'UEFA, le Comité Régional EPGV Aquitaine a été retenu pour promouvoir le Sport Santé lors des manifestations de l'Euro 2016. Pendant 4 jours, 15 animateurs EPGV formés pour la circonstance vont proposer aux visiteurs de mesurer leur condition physique. Sur la base du questionnaire fédéral « Votre forme, où en êtes-vous ? », ils vont tester la condition physique des participants et les orienter vers les clubs EPGV de proximité. « En aménageant une formation spécifique de 7 heures sur les fondamentaux du Sport Santé, nous espérons que ces animateurs soient ensuite force de proposition pour mettre en place des événements dans leurs clubs sur le même modèle » précise Vincent Charlot, conseiller technique régional EPGV. L'animation aura lieu, en juin, place des Quinconces à Bordeaux, au cœur de la Fan Zone, espace dédié aux partenaires de l'Euro 2016.

54 projets ont été retenus sur différents thèmes : sport et femmes, sport et santé, sport et quartiers, développement citoyen, etc.

40 – Landes

AMBASSADEURS
DU SPORT SANTÉ

Pour pallier le manque d'offre sportive dans le canton de Pissos, particulièrement rural, le Comité Départemental EPGV des Landes (Codep 40) a organisé deux journées de démonstration en janvier et avril. Pilates, marche nordique, parcours de motricité pour les enfants... Tous les publics – adultes, seniors et enfants – ont été sollicités pour venir découvrir les activités proposées par la Gymnastique Volontaire.

« Nous avons déjà un club EPGV à Saugnacq et Muret, et un autre est en train d'être créé à Pissos », explique Sylvie Agesta, conseillère de développement au Codep 40. « Ces journées ont rencontré un vif succès et ce sont les personnes inscrites depuis janvier qui ont témoigné lors de la journée d'avril. Après 4 mois de pratique, ces ex-sédentaires reconnaissent les bienfaits du sport sur leur santé et sont nos meilleurs porte-paroles ! » Si ces actions de sensibilisation ont été mises en place avec le soutien de la Fondation de France, l'objectif est maintenant de les pérenniser à la rentrée prochaine sous forme de séances hebdomadaires dans les clubs concernés.



33 – Gironde

SPORT AU BUREAU :
LA BONNE FORMULE

Pas toujours facile pour des actifs de trouver le temps de pratiquer une activité physique ! Conscient de cette difficulté, le Comité Départemental EPGV de Gironde développe des partenariats pour proposer des séances sportives sur les lieux de travail. Une première action Sport en Entreprise a pris forme au siège girondin de la MGEN (Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale) depuis janvier. Tous les jeudis à 17h45, une dizaine de salariés se retrouve dans une salle de réunion aménagée pour l'occasion et pratique de la gym Tendance à dominante zen. Une heure précieuse de détente et de temps pour soi après une journée de travail !

64 – Pyrénées-Atlantiques

SUR TERRE
OU SUR L'EAU

Le club de Bayonne, Les Bains de Lauga, invite ses 250 licenciés et leur famille à une grande journée festive le 26 juin. Rando aquatique avec palmes et tuba, marche nordique, canoë-kayak, marche dans l'eau avec combinaison..., petits et grands vont découvrir de multiples activités. Une belle occasion de clôturer la saison en toute convivialité pointe Monique Capdeville, présidente du club : « Nous cherchons toujours à proposer plus et à nous ouvrir à de nouvelles pratiques. » Le soir, les participants dîneront tous ensemble en profitant de la vue magnifique sur la baie d'Hendaye.



Déjà sur
l'eau en
2015 !

HÉLÈNE PITARCH

ANIMATRICE EPGV
AU PAYS BASQUE

Avec ses 10 heures de cours hebdomadaires répartis sur 5 clubs différents, Hélène Pitarch sillonne souvent les routes de la Côte basque en voiture mais aussi en courant -le running est sa passion- ou en marchant sur Les Chemins de la Forme. Attention, le rythme d'Hélène est soutenu !

« J'adore la danse et j'intègre toujours une séquence chorégraphiée pendant mes cours. »

comme les clubs **Gym Volontaire du Braou**, le **Cercle des amis du sport GV** et **Izen Gabe**, où Hélène est animatrice.

12h30 – Pause à la maison

Une fois chez elle, Hélène prépare les deux cours qu'elle animera ce soir puis elle file à l'association Biarritz Sport Santé pour faire le point sur les personnes qu'elle suit. « Les retours sont très positifs, les bénéficiaires sont ravis de se remettre en mouvement et apprécient surtout l'esprit convivial du club. »

18h30 – kick-boxing et
Zumba®

Le soir, deux cours se succèdent, plutôt toniques en général. Hélène aime le mouvement. Le temps de rentrer chez elle, de se poser un peu, et de dîner. La soirée d'Hélène est déjà bien entamée mais son enthousiasme, lui, est intact !

• Propos recueillis par Claire Goutines



8h30 – Top départ

Ce matin, Hélène démarre la semaine par une séance au club **Osaguna GV** à Ustaritz (64) de 9h à 10h. Formée à la Gymnastique Volontaire vers 40 ans, Hélène apprécie la variété des cours qu'elle anime. Maman de 3 grandes filles (31, 27 et 24 ans) Hélène a attendu de les avoir élevées avant d'entamer sa carrière et de s'investir à fond dans la pratique du Sport Santé.

10h30 – Un pied devant
l'autre

Après son cours, Hélène rejoint le point de ralliement des volontaires, prêts à marcher sur des chemins balisés. Hélène est de ceux-là. Convaincue des bienfaits du Sport Santé, elle souscrit totalement à l'action de la municipalité de Biarritz (64), **Biarritz en forme**, qui vise à lutter contre la sédentarité. À ce titre, Hélène participe à deux dispositifs : **Les Chemins de la Forme**, randonnées ouvertes à tous, gratuites et encadrées par des animateurs formés. Et Sport sur ordonnance, mené avec des médecins qui détectent les patients sédentaires et les orientent vers l'association municipale Biarritz Sport Santé. Celle-ci envoie ensuite les patients vers une association partenaire



LE SPORT SANTÉ CONTRE LE CANCER

Convaincue des bienfaits d'une activité physique adaptée, la FFEPGV accueille, au sein de séances spécifiques ou dans les cours ordinaires de ses clubs affiliés, des personnes atteintes de cancer ou en rémission. Elle lutte ainsi à sa façon contre une maladie qui touche environ 385 000 personnes chaque année.



MOBILISATION RÉGIONALE

Marcher contre le cancer. Les **Comités Départementaux EPGV de Gironde** et du **Lot-et-Garonne** ont pris part en 2015 à la Randonnée du Ruban Rose, un relais pédestre entre Agen (47) et Bordeaux (33), organisé par les **Comités Féminins 47 et 33**. Ils marchent aussi en faveur du dépistage du cancer colorectal, dans le cadre des Vendredis Bleus organisés par le Comité Féminin Gironde.

A l'occasion d'Octobre Rose 2016, le Comité EPGV du Lot-et-Garonne, avec le Comité Féminin 47, varécotter des fonds (vente de tee-shirts) pour la **Fondation Bergonié** à Bordeaux (33).

A Langon (33), depuis 6 ans, le **Gym Club Langonnais** organise une journée de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, dans le cadre d'Octobre Rose, qui réunit environ 900 personnes.

Quelques exemples parmi tant d'autres...

Que ce soit dans le cadre spécifique du programme Gym'Après Cancer ou de cours ordinaires, les associations aquitaines EPGV participent à la lutte contre le cancer en favorisant l'accès des personnes touchées par la maladie à une activité physique adaptée.

Anne Dupruilh, 74 ans, licenciée au club GV de Villefranque (64), s'apprête à rejoindre la séance de gymnastique du jeudi. Cette grand-mère dynamique suit deux cours chaque semaine, pratique la randonnée, et vient même de s'inscrire à des séances de Gym Volontaire Mémoire. « J'ai une mémoire d'éléphant, sourit-elle, malicieuse. Mais ces activités me permettent de garder le contact avec la vie réelle et d'oublier ma maladie. » Annie, en effet, est atteinte d'un myélome (cancer des os), réapparu en 2011 après une première rémission en 2010. Elle suit aujourd'hui un traitement de chimiothérapie par voie orale. Mais son remède quotidien, c'est l'optimisme. « Bouger, s'occuper, vivre normalement. »

« Tout le monde a été ou sera concerné par cette maladie, directement ou pas. C'est une évidence pour nous de nous impliquer dans ce genre de combat. »

Catherine Gabas, présidente du Comité Départemental EPGV Lot-et-Garonne



UN PROGRAMME FÉDÉRAL SPÉCIFIQUE, DES RÉSULTATS PROUVÉS

Le programme fédéral **Gym'Après Cancer** propose aux pratiquants, atteints de cancer ou en rémission, 3 séances hebdomadaires d'activité physique spécifique, pendant 36 semaines. Ses bienfaits sont aujourd'hui prouvés : amélioration de la qualité du sommeil, de l'équilibre, de la souplesse, de la force musculaire et développement du lien social... Et ce, quels que soient le type de cancer et la pratique sportive antérieure du pratiquant, homme ou femme.

La saison dernière, 900 personnes en France ont ainsi bénéficié de ce programme.



Des bienfaits physiques et psychologiques

Comme Annie, de nombreuses personnes atteintes de cancer ou en rémission sont ainsi accueillies dans les clubs EPGV. Au sein de l'association Vital Tonic à Périgueux (24), Marie-Christine Merlateau anime des cours estampillés Sport Santé, ouverts à tous. Le public est très hétérogène, de 40 à 70 ans, malades ou non... « Certaines participantes en rémission veulent se sentir comme les autres, en suivant un cours de gym ordinaire, assure l'animatrice. C'est une aide psychologique. » Mais pas question pour autant d'oublier les fragilités d'un corps mis à mal par le cancer. « Je suis très attentive. Je veille à déceler les fragilités. Par exemple, un manque de mobilité au niveau du bras peut être le signe d'une ablation du sein ou d'une atteinte de la chaîne ganglionnaire. J'adapte alors mes exercices. »

Parties prenantes d'une fédération de Sport Santé, les animateurs EPGV sont sensibilisés à la prise en charge des personnes fragilisées. « Le plus important, insiste l'animatrice, c'est de prendre du plaisir pendant le cours. C'est ce qui motive à poursuivre une activité physique. » Un point essentiel. Les bienfaits du sport dans la lutte contre le cancer sont aujourd'hui établis. Réduction des effets secondaires, diminution des risques de récurrence... Sans parler des bienfaits psychologiques. Marie-Christine évoque ainsi cette pratiquante, fidèle depuis plus de 7 ans. « Quand elle est arrivée, après un cancer du sein, elle était très distante, renfermée. Aujourd'hui, cette ancienne sédentaire suit tous mes cours. »

Un encadrement qualifié

Convaincu aussi, le Comité Départemental EPGV des Landes, qui œuvre depuis de longue date avec la Ligue contre le Cancer. « Et l'arrivée d'un nouveau président, Jacques Thibaudon, nous a permis de réaffirmer ce lien », s'enthousiasme Jeanine Faivre, la présidente du Comité EPGV, qui lancera ainsi à Dax (40) en septembre des séances Gym'Après Cancer (voir encadré). Deux animatrices sont en formation pour encadrer ce programme. L'une animera le cours dacquois. La seconde lancera un cours EPGV dans une association créée ad hoc à Biscarrosse (40). « C'est important d'apporter cette expertise dans différents types de cours, explique Jeanine Faivre. Certaines personnes sont rassurées par le fait de pratiquer dans un cadre spécifique. D'autres préfèrent pratiquer dans des cours « classiques », sous le regard vigilant d'une animatrice. » Peu importe la formule, le remède est le bon.

● Claire Burgain



"Au-delà des cours, je donne aussi des coups de main au club et au Comité Départemental, pour des sorties enfants ou les assemblées générales. C'est aussi une autre façon de ne pas s'isoler."

"Bouger a toujours été, et restera un plaisir. Mais il faut une activité adaptée."

Annie Dupruilh, licenciée



L'EAU, BOISSON D'EFFORT ET DE RÉCUPÉRATION

Notre corps contient près de 60% d'eau. Premier constituant de l'organisme, l'eau est indispensable au bon fonctionnement des cellules et du système cardiovasculaire, à la régulation de la température corporelle et à l'élimination des déchets. Or chaque jour, mais plus encore durant la pratique d'une activité physique et sportive ou en cas de forte chaleur, le corps élimine de l'eau. D'où l'importance d'être attentifs à ce que nous buvons et à la façon dont nous nous réhydratons.

Notre organisme ne fonctionne pas en circuit fermé ! Les pertes d'eau d'origines cutanée, respiratoire, digestive et rénale doivent être contrebalancées par des apports suffisants et réguliers. Le corps humain a besoin chaque jour d'environ 35g d'eau/kilo de poids corporel, ce qui correspond à un volume d'eau de 2,5 à 3 litres par jour.

À l'effort, ces pertes hydriques sont majorées. On transpire, on dépense de l'énergie, donc on perd de l'eau mais aussi des sels minéraux (en particulier du sodium, du chlore et du potassium). Ces derniers jouant un rôle important notamment dans la contraction musculaire, il est essentiel de venir compenser ce déficit. Par ailleurs, ne vous fiez pas à la sensation de soif ! C'est un signe à retardement. Quand il se manifeste, votre organisme est déjà déshydraté. En conséquence, n'attendez pas d'avoir soif pour boire.

TRUCS & ASTUCES

◆ VOTRE PROPRE BESOIN HYDRIQUE

Pesez-vous avant et après une même séance de sport pour quantifier votre perte hydrique, sans oublier de tenir compte de la quantité d'eau bue pendant l'activité.

◆ DE L'EAU PETIT À PETIT

Fractionnez vos prises d'eau sinon gare aux ballonnements ! 100 à 200 ml toutes les 15 à 20 minutes permettent d'éviter ces désagréments.

◆ LE TEST DES URINES

Pour savoir si vous buvez assez, regardez la couleur de vos urines. Elles doivent être claires. Foncées, elles traduisent probablement un état de déshydratation.

◆ UNE BOISSON DE L'EFFORT FAITE MAISON

Prenez de l'eau plate, ajoutez 2 cuillérées à soupe de sucre ou de miel, et 1 pincée de sel.

Sucrée et/ou additionnée de sel

Le saviez-vous ? Une perte d'eau correspondant à 1% du poids total (soit 700g pour une personne de 70kg) altère les performances physiques, notamment pour les exercices répétés ou d'endurance. Un déficit de 1,4% à 2% interfère les performances cognitives. Si votre entraînement ne dure pas plus de 90 minutes, l'eau suffit ; exception faite des activités à haute dépense énergétique où il est recommandé de consommer une boisson apportant de l'énergie sous forme de glucides simples (du sucre). Au-delà de cette durée de pratique, une boisson sucrée et minéralisée s'impose.

Minérale, pétillante, du robinet, de source

Avant l'effort, privilégiez une eau plate faiblement minéralisée ou de source. Pendant l'activité, optez pour une eau plate faiblement minéralisée ou, si nécessaire, une boisson spécifique au regard de vos besoins glucidiques. Après l'effort, consommez une eau riche en calcium, en magnésium et en potassium (Hépar, Saint Antonin, Courmayeur, Contrex, par exemple). Tous ces minéraux vont favoriser la récupération. En cas de sudation importante, pensez à refaire le plein de sodium (Hépar, Volvic et Contrex en comptent largement). En cas d'effort intense, consommez une eau gazeuse, riche en bicarbonates (St-Yorre, Vichy Célestins, Rozana, Badoit), car elle facilite l'élimination des déchets acides générés par les muscles.

Dans tous les cas, adaptez votre eau à votre type d'effort et pensez à varier les eaux.

20 à 30% de nos apports en eau proviennent des aliments (fruits et légumes essentiellement) que nous consommons et 70 à 80% des boissons.

Une bonne hydratation permet d'optimiser sa performance, limite les risques de blessures et favorise une bonne récupération.

◆ Stéphanie Lefaubourg



POUR ALLER PLUS LOIN

Cahiers de nutrition et de diététique, Hors-série sur les eaux minérales naturelles, Société Française de Nutrition, volume 50, novembre 2015. Consultable en ligne sur www.em-consulte.com

2 EXERCICES FAVORISANT LA RÉCUPÉRATION



ÉTIREMENT DE LA CHAÎNE MUSCULAIRE POSTÉRIEURE

Dos au sol, jambes contre un mur, les fesses sont en contact à la fois avec le sol et le mur. Les jambes sont légèrement fléchies et les bras sont à plat à l'arrière de la tête. Puis, sur le temps de l'expiration, allongez les bras et les jambes en même temps. Pensez à pousser les talons vers le plafond et à ramener le plus possible les pointes des pieds vers vous. Gardez la position 20 secondes.

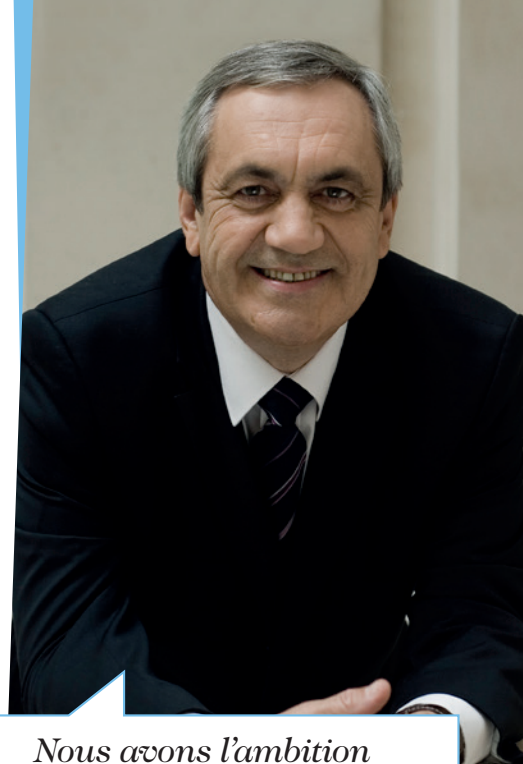


ÉTIREMENT DE LA CHAÎNE MUSCULAIRE ANTÉRIEURE (MEMBRES INFÉRIEURS)

Genoux au sol, assis sur les pieds rentrés vers l'intérieur, laissez descendre le haut du corps vers l'arrière. Prenez appui sur les mains, bras tendus. Avancez les hanches vers l'avant, aussi haut que possible, et sentez l'étirement au niveau des cuisses. Gardez la position 20 secondes.

“ENSEMBLE, NOUS ALLONS ADDITIONNER NOS FORCES

AG2R LA MONDIALE, 1er groupe français de protection sociale et patrimoniale, vient de signer un partenariat avec notre Fédération sportive. Rencontre avec Yvon Breton, directeur général délégué d'AG2R LA MONDIALE.



Nous avons l'ambition d'associer nos expertises respectives afin de promouvoir la prévention santé.

Quelles sont les activités d'AG2R LA MONDIALE ?

Yvon Breton : Nous sommes un acteur majeur de l'assurance de la personne en France. Nous offrons à nos clients (particuliers, entreprises ou branches professionnelles) des produits et services leur permettant de préparer leur retraite, sécuriser leurs revenus, préserver leur patrimoine, protéger leurs santé... A ce titre, AG2R LA MONDIALE accompagne 500 000 entreprises en France et assure 15 millions de personnes.

Au service de nos seuls assurés, notre mode de gouvernance unique allie à la fois paritarisme et mutualisme : concrètement, nos clients décident des orientations de notre Groupe directement ou via leurs représentants. Chaque année, nous consacrons 100 millions d'euros pour aider les personnes fragilisées et soutenir des actions individuelles et collectives dans le domaine du logement, de la prévention santé et de l'aide aux aidants.

AG2R LA MONDIALE s'investit depuis longtemps dans le sport. Qu'est-ce qui motive cet engagement ?

Y. B. : Nous sommes engagés dans la voile et le cyclisme, respectivement depuis 24 ans et 18 ans. Cela génère une dynamique en termes d'image pour notre Groupe, et ainsi nous contribuons à valoriser les vertus du sport. Nous avons choisi d'investir dans des sports où le spectacle est gratuit pour le public afin d'en faire profiter le plus grand nombre.

Par ailleurs, nous sommes convaincus des bienfaits du sport en entreprise. Il contribue au mieux-être et au maintien en forme des pratiquants, il améliore l'efficacité des collaborateurs et accroît la performance des entreprises. C'est aussi une excellente façon de lutter contre la sédentarité.

Très naturellement, nous nous sommes rapprochés de la Gymnastique Volontaire car des valeurs communes nous animent. À travers ce partenariat que nous venons de signer, nous avons l'ambition d'associer nos expertises respectives afin de promouvoir la prévention santé par l'activité physique et sportive auprès du grand public.

Vous travaillez déjà sur un projet.

Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

Y. B. : Nous élaborons actuellement des actions au profit des entreprises et de leurs salariés, mais aussi des seniors. Nous avons bâti Les Parcours de la Forme, qui se veut un rendez-vous de prévention santé par l'activité physique, de sensibilisation, de découverte d'activités nouvelles...

Quatre grands rendez-vous sont déjà prévus cette année. Le premier se déroulera à Marseille les 24 et 25 juin. Les trois autres se tiendront à Lyon, Paris et Toulouse à partir de septembre. Les autres métropoles régionales seront couvertes dès janvier prochain, au rythme d'une nouvelle ville toutes les 6-8 semaines. Et la FFEPGV va nous accompagner tout au long de ces rendez-vous en tant qu'acteur de terrain en proposant des activités et en offrant de l'information ciblée. Aujourd'hui, nous voulons aller au-delà de notre statut d'assureur de personnes et nous positionner en amont en tant qu'acteur référencé dans une démarche de prévention santé. Pour ce faire, nous nous entourons de partenaires fiables, connus et reconnus, à l'image de la FFEPGV.

● Propos recueillis par Stéphanie Lefaubourg



Plus d'infos sur
AG2R LA MONDIALE

I. A. SPORT + : UN ESPRIT LIBRE DANS UN CORPS SAIN

Premier assureur du monde associatif, MAIF Associations & Collectivités a conçu I. A. Sport +, une assurance corporelle renforcée qui couvre de manière très complète les adhérents affiliés à la FFEPGV.

Lors d'une activité sportive ou sur le trajet, nul n'est à l'abri d'un accident. Pour vous adonner à votre sport favori l'esprit serein, en étant bien protégé contre les conséquences (financières et pratiques) d'une blessure, vous pouvez compter sur la garantie corporelle renforcée proposée par la MAIF.

→ Une protection étendue pour plus de quiétude

I. A. Sport + vous assure contre tous les risques d'accident corporel pouvant survenir durant les activités sportives au sein de la section ou lors d'une sortie en extérieur, dans le monde entier et même en cas d'accident sans tiers.

Le plus MAIF : les trajets aller/retour entre le domicile et le lieu de l'activité sont également couverts.

→ Une aide concrète en cas d'accident

I. A. Sport + offre des montants de garantie intéressants :

- jusqu'à 300 000 € en cas d'invalidité ;
- jusqu'à 6 000 € en cas d'incapacité temporaire entraînant une perte de revenus ;
- jusqu'à 3 000 € pour le remboursement des frais médicaux et pharmaceutiques ;
- un capital de base de 30 000 € en cas de décès, auquel s'ajoutent 30 000 € pour le conjoint survivant et 15 000 € par enfant à charge.

Le plus MAIF : le contrat prévoit, en outre, des aides concrètes pour faire face à un quotidien perturbé par l'accident :

- courses, ménage, repas, garde d'enfants, conduite à l'école... ;
- remboursement des frais de soutien scolaire après deux semaines d'immobilisation ;
- prise en charge du forfait location d'un téléviseur à partir de deux jours d'hospitalisation.

→ Une garantie acquise dès réception de la demande

La garantie s'exerce dans le cadre des conditions générales du contrat Raqvam Associations & Collectivités souscrit par la fédération. Elle se substitue à la garantie Indemnisation des dommages corporels dont vous pouvez bénéficier par le biais de la licence assurance.

Le plus MAIF : la garantie I. A. Sport + est acquise dès la réception de votre demande de souscription par la MAIF.



Déjà couvert ? Mieux couvert !

Vous bénéficiez peut-être déjà d'un premier niveau de garantie, à titre personnel ou via votre association sportive. Dans ce cas, I. A. Sport + vous permet de compléter efficacement votre protection.



assureur militant

Plus d'information sur
www.maif-associationsetcollectivites.fr



Vivez
Vos
folies!

VOS AVANTAGES

10% DE RÉDUCTION
SUR VOTRE SÉJOUR EN **SOLO**,
EN **DUO** OU EN **FAMILLE** !*



5% DE RÉDUCTION
SUR VOTRE SÉJOUR **GROUPES***
AVEC VOTRE
CODE PARTENAIRE 23 550

*conditions d'application : nous consulter

- Profitez de vacances vraiment fantastiques pour **toute la famille** aux 6 coins de l'hexagone !
- Près de 100 villages vacances au cœur de nos **plus belles régions**
- Des **clubs enfants**, de 3 mois à 17 ans, **inclus dans les tarifs**



Renseignements & réservations

► **N° Indigo** **0 825 003 211**

0,15 €/mn depuis un poste fixe



Retrouvez tous nos villages sur
vvfvillages.fr