

OPTION SPORT SANTÉ

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

ÉDITION AQUITAINE

Sport & activité physique

ESPRIT EPGV, QUAND TU NOUS TIENS...

Offre diversifiée et dans l'air du temps, animateurs qualifiés, ambiance conviviale..., les clubs de la FFEPGV proposent une pratique sportive qui séduit de plus de plus de pratiquants.

Sport & bien-être

MUSCLEZ VOTRE SANTÉ

Même assis dans un fauteuil, nous les sollicitons.
Les muscles sont essentiels, il nous faut les entraîner régulièrement.



« Voilà bientôt 4 ans que nous avons choisi de créer ce journal, afin d'échanger avec vous, avec l'ensemble de nos licenciés et partenaires. Un temps suffisant pour interroger les 50 000 lecteurs qui ont bien voulu répondre à l'enquête lancée au mois de novembre dernier. Et les résultats sont très positifs !

Le choix de régionaliser l'information est une véritable réussite dont nous sommes fiers. Il faudra encore un peu de temps pour que chacun s'habitue au format électronique, mais nous devons nous approprier les nouveaux modes d'information.

Vivre avec son temps, c'est aussi faire évoluer nos pratiques sportives pour vous satisfaire davantage et donner envie à celles et ceux qui ne font pas encore de sport de nous rejoindre dans un de nos clubs de la région Aquitaine. La Gymnastique Volontaire est multiforme. Elle s'adapte aux envies et besoins de chacun. Elle permet d'intégrer les dernières activités dites « tendances » tout en garantissant des bienfaits sur votre santé. La Gymnastique Volontaire, c'est simple et accessible. Les clubs EPGV sont ouverts à toutes et tous. Ils vous accueillent en toute convivialité, dans le respect des différences. Nos animateurs sont des experts du Sport Santé. Ils vous feront progresser à votre rythme tout en vous proposant des séances variées et divertissantes. Parlez-en autour de vous, dans votre commune, votre quartier, à vos amis et votre famille. Celles et ceux qui ne savent pas quoi faire pour se remettre en forme peuvent nous rejoindre. Vive la Gymnastique Volontaire en Aquitaine et ailleurs !



Françoise SAUVAGEOT,
Présidente de la Fédération
Française EPGV



Christian Chartier,
Président du Comité
Régional EPGV d'Aquitaine

OPTION SPORT SANTÉ

Journal officiel de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) : 46-48 rue de Lagny, 93100 Montreuil / Tel. : 01 41 72 26 00 / Fax : 01 41 72 26 04 / Email : contact@epgv.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 Caroline Carissou et Claire Burgain (SapienSapiens), Stéphanie Darzon, Claire Goutines / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Annie Pedrero, Nicolas Muller, Florentine Vailton / Coordonnateur régional : Vincent Charlot / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, FX Wiart / Couverture : FX Wiart

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

Événement

CONCOURS PHOTOS Téléthon



GymiAgine Noirmoutier (85)



Association Val de Cady (66)



GV Arlésienne (66)

À l'occasion du Téléthon 2014, un concours photos a été lancé auprès des clubs EPGV ayant participé à cette manifestation nationale au profit de la recherche médicale.

Vous avez été amenés à voter sur Facebook pour la ou les plus jolies photos. Merci à notre centrale d'achat, Gévédit, qui a remis un bon d'achat à chacun des 3 clubs lauréats.

Option Sport Santé

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE...



Depuis sa création, le journal Option Sport Santé, à destination de l'ensemble des licenciés de la FFEPGV, a évolué pour répondre au mieux à vos attentes. Pour rappel, en septembre dernier, Option Sport Santé est devenu entièrement et exclusivement numérique au rythme de 3 numéros par an.

Une nouvelle enquête de lectorat nous a permis de vous interroger en direct. Merci aux 51 743 lecteurs qui ont répondu, en novembre et décembre derniers, à ce questionnaire. Cette forte participation illustre l'adhésion et l'implication des licenciés dans la vie de la Fédération et ses activités. Les résultats sont très positifs tant sur la forme (format et présentation sont plébiscités) que sur le fond, pour lequel les répondants disent apprécier l'ensemble des rubriques. Excellente lecture de ce numéro 14 !

Enquête

PORTRAIT TYPE DU LICENCIÉ EPGV

Une femme (dans 95% des cas)

De 30 à 49 ans

En activité professionnelle

Inscrite depuis au moins 2 ans dans son club

Qui pratique une activité de bien-être (majoritairement de la gymnastique) au moins une fois par semaine

Source: enquête 2014 menée sur un échantillon de licenciés.



Aquitaine

EURONORDICWALK

20 et 21 juin, LA date à retenir pour les amateurs de marche nordique : 3^{ème} édition de l'EuroNordicWalk Vercoors, avec la participation active du Comité Régional Aquitaine. Retrouvez toutes les informations sur cet événement ainsi que l'ensemble des actualités régionales sur le site : www.sport-sante.fr/ffepgv/aquitaine



Gironde

À VOS AGENDAS LES 28 ET 29 MARS !



Organisés chaque année au printemps par la Fédération Française de Cardiologie, les Parcours du Cœur ont pour but de faire reculer les maladies cardiovasculaires. Plusieurs clubs EPGV girondins s'associent à l'événement en étroite collaboration avec le CHU de Bordeaux. Tous les licenciés sont invités à y participer. Retrouvez tous les détails des manifestations sur le site du Comité Départemental EPGV.

Gironde

LES JEUNES PRENNENT LEURS BÂTONS DE PÈLERIN



Pour les jeunes animateurs en formation, il ne s'agit pas de partir sur les chemins de Compostelle mais de développer les séances de marche nordique ! Un véritable enjeu pour Martine Rebillé, présidente du Comité Départemental 33, qui recense déjà 25 clubs proposant l'activité dans le département : « Dans la nouvelle promotion, 6 animateurs sont en formation marche nordique. Nous voudrions les inciter à créer 2 nouveaux cours chacun : l'un en prolongement de leur stage actuel et l'autre lors de la saison prochaine ». Pour les aider, le Comité Départemental a investi dans des bâtons qui sont prêtés aux clubs, met les animateurs en relation avec la centrale d'achats de l'EPGV, Gévédit, et favorise la mutualisation de cours entre les associations. En avant marche...

LE CHIFFRE
117 animateurs EPGV ont été formés, en Aquitaine, la saison dernière.

Landes

SPORT & SENIORS

Dans les Landes, l'EPGV travaille en étroite collaboration avec l'ASEPT Sud-Aquitaine (Association pour la Santé, l'Education et la Prévention sur les Territoires), dont les actions visent à préserver le plus longtemps possible le maintien à domicile et l'autonomie des retraités et futurs retraités. Pour cela, l'ASEPT organise régulièrement des ateliers, des colloques ou des spectacles suivis de débats.



C'est un univers que Juliette Habas connaît parfaitement à double titre : animatrice sportive depuis 12 ans, elle travaille dans un EHPAD et, le soir, anime des ateliers Équilibre dédiés à la prévention des chutes dans différents clubs EPGV. En toute logique, le Comité Départemental EPGV des Landes lui a donc proposé de se former auprès de l'ASEPT pour animer des conférences-débats. « Il y a différents thèmes mais j'ai choisi ce qui est vraiment en lien avec mon domaine d'activités, c'est-à-dire les bienfaits du sport sur la santé des personnes âgées » explique Juliette, qui est partie une semaine en formation en décembre et deux jours en janvier. Se sent-elle prête ? « Oui, car c'est un sujet qui me motive et pour lequel je me sens très à l'aise puisque je le vis au quotidien. »

Landes

JO AU GRAND CŒUR

30 ans d'animation... et toujours autant d'enthousiasme pour Jo Moity, un animateur « historique » du club GV Saint-Pierre-du-Mont. Après une formation à l'encadrement de personnes souffrant de pathologies cardiaques en 2005, il anime désormais 3 séances par semaine, dont 2 plus spécifiques pour seniors et cardiaques. Sans oublier des programmes Acti'March® aux beaux jours ! Très investi dans la vie du club et la formation de jeunes, il accueille régulièrement de futurs animateurs dans ses groupes, et participe également au projet de relance du club Cœur et Santé de Mont-de-Marsan, sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie.



Pyrénées-Atlantiques

LE BOOM DU PILATES

« Le Pilates s'intègre parfaitement dans la philosophie du Sport Santé de la FFEPGV et de l'approche différenciée » : celle qui parle ainsi, Nathalie Arnoux, est animatrice au club Gelos Gymnastique Volontaire, près de Pau, et s'est formée à cette pratique en 2012.



À Gelos, Nathalie vient d'ouvrir une 4^{ème} heure de Pilates et compte 30 nouveaux adhérents « qui ne viennent que pour ces séances » ! Un succès dû à la particularité de cette pratique qui vise à travailler la musculature profonde et retrouver de bonnes postures.

Convaincus, médecins et kinésithérapeutes n'hésitent pas à envoyer vers Nathalie leurs patients souffrant de hernies discales, tassements vertébraux ou problèmes cervicaux. « Je limite le nombre de participants à 15 maximum justement pour assurer un suivi individualisé. À partir de placements précis, de mouvements lents et d'une respiration profonde, chacun est à l'écoute de son corps et se rééquilibre de cette façon. »

MICHÈLE LAPRADE

ANIMATRICE À LARUNS (64)



De sa fenêtre, la vallée d'Ossau lui offre chaque jour un panorama magnifique. Arrivée à Laruns il y a quelques années avec son mari fraîchement retraité, Michèle Laprade a entrepris une nouvelle carrière professionnelle.

Grâce au Qi Gong et à la sophrologie, les participants comprennent mieux comment fonctionne leur corps. C'est essentiel pour se sentir bien.

« C'est surtout la mise à jour du site qui me prend du temps, reconnaît-elle, mais c'est indispensable. J'y poste des photos, les changements d'horaires, les annonces des activités... C'est la vie du club. »

15h30. 1^{er} stretching de la journée

Cette fois, Michèle est à Louvie-Juzon pour animer un cours de stretching « mais c'est un terme trop réducteur : j'y associe des éléments de Qi Gong et de sophrologie car je me suis formée à ces techniques. » Très étoffée, la séance dure 1h30 et plait beaucoup.

21h. Retour à la maison

Après un dernier cours de 19h à 20h30, Michèle souffle un peu... façon de parler. La montagne l'attire irrésistiblement et à la première occasion, elle file skier ou randonner. Cette passionnée de montagne le revendique, « ici, on vit bien » !

● **Propos recueillis par Claire Goutines**

9h. Animatrice ou bénévole

Le mardi est la journée la plus dense pour Michèle. Elle débute avec une heure de gym dynamique à l'association Rencontres de Laruns, le village où elle habite. « Ici, nous sommes au bout de la vallée d'Ossau et cela fait loin pour certaines personnes. Avec une autre animatrice, nous avons créé au sein du club des séances pour les habitants des villages plus bas, Louvie-Juzon (64) et Sévignacq-Meyracq (64) ». Le jeudi, Michèle encadre des randonnées en montagne bénévolement, toujours dans le cadre de l'association.

10h15. Webmaster et comptable

Décidément, Michèle a plusieurs vies ! En 2014, elle signe avec le club un contrat aidé de 20 heures par semaine pour assurer toute la gestion administrative : comptabilité, suivi des inscriptions et communication.



Automassage des mains et des pieds pendant le Qi Gong.

ESPRIT EPGV, QUAND TU NOUS TIENS...

Les clubs de la région portent haut les couleurs de l'EPGV. Grâce à des offres variées, des horaires souples et des équipes compétentes et enthousiastes, les adhésions se renouvellent chaque année. Et le Sport Santé gagne du terrain.

Le mélange de générations crée une bonne ambiance. L'animatrice nous propose différentes options selon nos capacités. On s'amuse et on sent qu'on fait un vrai travail.

Valérie, 44 ans

capacités et aux goûts de chacun. La multi-activité, au cœur de la pédagogie EPGV, est ainsi plébiscitée par les adhérents et les animateurs. Nathalie Marilleau, ancienne professeure d'EPS et animatrice au sein de l'association de Gymnastique Volontaire de Morcenx (40), consacre chacune de ses séances à un thème particulier : LIA, renforcement, stretching, cardio...

« Les adhérentes comprennent la complémentarité de toutes ces activités et apprécient cette diversité » assure l'animatrice qui avoue rechercher elle aussi cette

variété. « Sinon je m'ennuie », sourit-elle.

Des formations pour se développer

A l'échelle du cours ou du club, ce renouvellement de l'offre passe le plus souvent par les animateurs. Valérie Lalanne dit « oui » à chaque nouveauté proposée par l'animatrice de son club de Pontenx-les-Forges : la marche nordique en 2013, le Pilates cette saison. « L'offre se renouvelle sans cesse car l'animatrice se forme en permanence, se réjouit Valérie. Cela complète et fait évoluer ma pratique. »

Après le Pilates, l'aéro-latino, le stretching postural, les abdos sans risques, Nathalie Marilleau vient, quant à elle, de suivre une formation dédiée à l'accueil du jeune public. Car à Morcenx, l'animatrice vient d'ouvrir un cours pour les 3-6 ans. Grâce à cette initiative, l'effectif des adhérents a été maintenu. Quelques mamans ont même rejoint le cours de gym... Au club des Bains de Lauga, à Bayonne, c'est la marche nordique qui a attiré plus d'une trentaine de nouveaux adhérents. Quant à la SAM de Mérignac, l'activité Danses du monde et une séance de Gymnastique Volontaire « Parent-Bébé » sont venues compléter le créneau du mercredi matin. Et elles affichent complet !

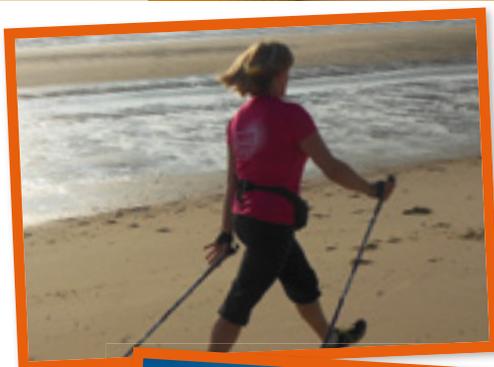
● Par Claire Goutines

Mérignac, banlieue bordelaise : dès lundi 9h, la salle omnisport Robert Brettes résonne d'un joyeux brouhaha : le SAM Gymnastique Volontaire, section de l'association omnisport locale démarre ses cours. Le gymnase ne désemplira pas de la semaine. À la séance de Gym Volontaire seniors du lundi matin succèdent le tai-chi, la gym douce, le fitness, le step, ou encore les danses du monde... L'offre variée et les horaires étendus garantissent le succès de ce club de 700 adhérents. Les licenciés ont accès à une dizaine d'activités qu'ils peuvent pratiquer à différents horaires. « Les infirmières qui travaillent à l'hôpital voisin apprécient cette flexibilité, explique Monique Poitreau, présidente du club. C'est un des atouts qui assure la progression régulière de nos effectifs. »

Cette offre étendue prévaut également à la Gym Volontaire Pour Tous de Pontenx-les-Forges, dans les Landes (40). Valérie Lalanne, adhérente depuis 5 ans a été conquise : « Si je manque le cours du lundi matin, je peux le rattraper le soir même ou le jeudi. Cela facilite l'assiduité. »

Cultiver la diversité

La qualité pédagogique demeure également un point clé des clubs EPGV. A Mérignac comme à Pontenx-les-Forges, le Pilates est par exemple proposé à des horaires fixes de façon à permettre le suivi du groupe. Et dans les cours à la carte, les animateurs diplômés veillent à adapter et varier les propositions pour répondre aux



LABEL QUALITÉ CLUB

Le Comité Départemental EPGV 64 s'engage dans la démarche de labellisation fédérale, initiée en 2013. Le Label Qualité Club garantit la qualité de l'offre pédagogique des clubs, mais aussi leur bonne gestion, financière et humaine. Il valorise, par exemple, la formation des dirigeants et des animateurs ou encore le dialogue avec les adhérents. « Cette garantie de qualité renforce la crédibilité de nos clubs, auprès du public et des institutions », détaille Marie-Hélène Dehecq, présidente de ce Comité Départemental. Ainsi, les adhérents ont l'assurance de bénéficier d'un encadrement compétent. Côté club, l'obtention du label facilite, entre autres, l'obtention de subventions... qui viennent à leur tour améliorer la qualité de l'offre... Un cercle vertueux pour lequel plusieurs clubs du département se sont immédiatement portés candidats.



MUSCLES VOTRE SANTÉ

Même assis dans un fauteuil, nous les sollicitons.

Les muscles sont essentiels : que ce soit pour respirer, se mouvoir ou tout simplement se tenir debout. Sans nécessairement ressembler à un ou une adepte du culturisme, il nous faut les entraîner régulièrement. Pourquoi ? La réponse en 5 points.

Le tissu musculaire représente

40 à 50%

du poids total de notre corps.

UN CŒUR GROS COMME ÇA !



Le cœur est un organe musculaire, dont les contractions, les battements, assurent la circulation du sang. Et comme tout muscle, il est bon de l'entretenir en pratiquant des activités cardio-respiratoires. Mais attention à ne pas dépasser ses limites. On admet que le nombre maximal de battements/minute à ne pas dépasser équivaut à 200 - son âge.

1. Un rôle vital

Notre corps compte plus de 600 muscles, dont les objectifs sont multiples : maintenir la posture, stabiliser les articulations, permettre le mouvement et dégager de la chaleur. Les muscles striés, attachés au squelette, dits volontaires, sont commandés par notre système nerveux. Biceps, quadriceps... il faut les distinguer des muscles lisses, viscéraux, qui se situent dans les parois de nos organes (vessie, intestin, vaisseaux sanguins...). Nous ne pouvons pas les contrôler, mais ils sont essentiels : leurs contractions, lentes et continues, permettent à notre sang, à l'air et aux aliments de circuler dans le corps.

2. Garder le tonus

Véritables acteurs de notre santé, les muscles doivent être entraînés. Mais attention, cela ne signifie pas nécessairement devenir plus fort, ou ressembler à M. Muscle. Il s'agit de préserver le tonus musculaire, cette contraction minimale nécessaire à la posture et aux gestes de notre vie quotidienne : se déplacer, prendre un objet, ou tout simplement se maintenir assis ou debout.

3. Lutter contre la fonte musculaire

Notre masse musculaire diminue et s'affaiblit avec l'âge. Dès 30 ans, nous en perdons entre 3 à 8 % tous les 10 ans, et le processus s'accélère à partir de 50 ans, à hauteur

de 1 à 2 % de perte annuelle. Il s'agit d'une moyenne, car nous ne sommes pas génétiquement égaux face à ce phénomène, appelé sarcopénie. Mais pas de fatalisme : la fonte musculaire peut être freinée par une bonne alimentation et une activité physique régulière, 2 à 3 fois par semaine : exercices de musculation spécifiques, mais aussi activités du quotidien comme marcher, prendre les escaliers...

4. À vos muscles, prêtes, périnée !

Si les hommes possèdent un périnée, ce sont essentiellement les femmes qui doivent le protéger. Cet ensemble de muscles soutient la vessie, l'utérus et le système digestif, et joue un rôle majeur dans la continence. Certains sports à fort impact (course à pied, basket, step...) ainsi que l'accouchement peuvent le fragiliser, et entraîner principalement des fuites urinaires. Mais le périnée peut lui aussi se (re)muscler, notamment par des pratiques de Pilates ou de yoga.

5. Graisse vs muscle

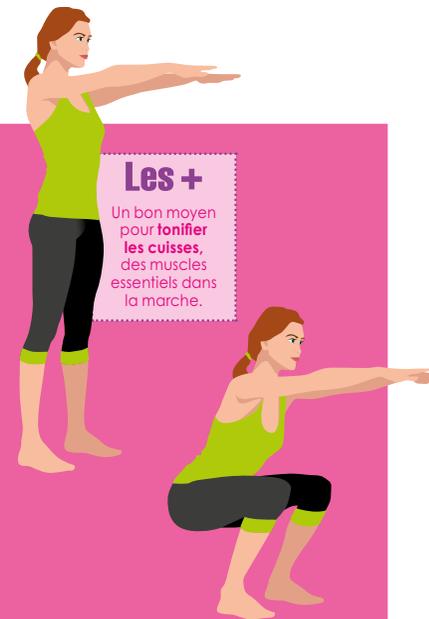
Non, la graisse ne se transforme jamais en muscle, car les tissus adipeux et musculaires n'ont pas la même origine. Pour diminuer la masse graisseuse, il faut compter sur une activité physique régulière et intense, plutôt que sur du renforcement musculaire, qui pourra toutefois sculpter la silhouette. Mais ne vous laissez pas tromper par la balance : le muscle pèse plus lourd que la graisse.

● Par Claire Burgain en collaboration avec Jacques Choque

Exercice 1

SQUATS

Jambes écartées, alignées avec les épaules, le tronc légèrement penché en avant, pliez les genoux et remontez. Attention ! Gardez le dos bien droit. Accompagnez le mouvement en tendant les bras vers l'avant à la descente ou posez les mains sur les cuisses pour plus de facilité. 3 séries de 8 à 12 selon vos capacités.



Les +

Un bon moyen pour tonifier les cuisses, des muscles essentiels dans la marche.

Exercice 2

LES ABDOMINAUX

Assis sur une chaise, une main posée sur le genou (sans croiser), essayez de remonter le genou vers la poitrine en faisant résistance avec la main. Gardez cette position quelques secondes.



Les +

Discret, cet exercice peut se faire derrière votre bureau !

Exercice 3

LE DOS

- 1 Allongé au sol, pieds à plat, genoux pliés et jambes légèrement écartées, remontez le bassin jusqu'à l'alignement tronc, bassin et cuisses.
- 2 Gardez la position quelques secondes. Attention à ne pas creuser le dos mais maintenir la rétroversion du bassin.



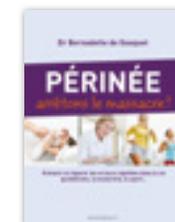
Les +

Il permet de renforcer les paravertébraux : idéal en complément d'un renforcement abdominal.

ALLER+LOIN



ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE, Jacques Choque, Thierry WAYMEL Éditions Amphora



PÉRINÉE, ARRÊTONS LE MASSACRE ! Bernadette de Gasquet Éditions Marabout

LE SPORT FAIT PARTIE DE NOUS

Guy Vallancien

Chirurgien français, professeur d'urologie à l'université Paris Descartes, Guy Vallancien a fondé et préside l'École Européenne de Chirurgie, le Cercle Santé Société et la Convention on Health Analysis and Management qui réunit, chaque année, de nombreuses personnalités à Chamonix. Rencontre.

En tant que professionnel de santé, comment envisagez-vous la relation entre sport et santé ?

G. V. : Le sport fait partie de nous ! Sans en pratiquer à outrance, sans avoir nécessairement pour objectif la performance ou la compétition, il est admis que la pratique d'une activité physique et sportive est essentielle à la longévité et à la bonne santé en général.

Elle permet, dès le plus jeune âge, l'apprentissage du respect des règles, de la place de chacun dans un groupe, du rapport à l'effort et au danger, de la gestion de la douleur.

Que pensez-vous de l'action de notre fédération dans le domaine du Sport Santé ?

G. V. : L'action de la FFEPGV est indispensable. Notre pays et notre société ne sauraient se passer d'acteurs comme vous. Intervenir dans les entreprises et en milieu scolaire est incontournable.

Dans nos écoles, les enfants ne font pas assez de sport. On devrait être sur un modèle similaire à celui des pays anglo-saxons avec des cours le matin et l'après-midi, des activités artistiques, physiques et sportives ou encore culturelles.

Les entreprises sont-elles prêtes à faire entrer le sport dans leurs murs ?

G. V. : C'est dans l'ère du temps. Le sport doit occuper une place dans la vie de chacun, que ce soit dans la sphère personnelle ou



Ce qui m'anime dans la pratique d'une activité physique et sportive, c'est de pouvoir lier le plaisir de l'effort à celui de la contemplation de l'environnement.

professionnelle. Les dirigeants sont de plus en plus sensibles à l'idée de faire entrer le sport dans l'entreprise et ont bien compris qu'on travaille bien quand on est bien dans sa peau.

Des solutions simples sont d'ores et déjà accessibles grâce notamment à des acteurs, à l'image de la FFEPGV, qui se penchent sur des solutions concrètes pour proposer la pratique d'activités physiques et sportives dans l'enceinte de l'entreprise ou en extérieur.

Quel rôle les médecins ont-ils à jouer dans l'incitation à la pratique sportive ?

G. V. : Nous, médecins, bénéficions d'une confiance très forte de la part des Français. Cette relation de confiance nous permet d'être particulièrement audibles. Dans la mesure où nous sommes amenés à interroger nos patients sur leur mode de vie, la question de la pratique d'une activité sportive est souvent évoquée et recommandée par nos soins.

Et j'irai même plus loin en parlant du sport sur ordonnance, qui a fait grand bruit ces derniers mois. Cette idée de la prescription du sport par le corps médical et de sa prise en charge financière me semble intéressante à creuser dans certaines circonstances et pour certaines pathologies... à l'instar des cures thermales par exemple.



VVF villages 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 vfvillages.fr



LE CRÉDIT MUTUEL, PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DES ASSOCIATIONS

Le Crédit Mutuel, fort de ses valeurs de mutualisme, de confiance réciproque, de solidarité et de proximité, est la 1^{ère} banque des associations*.

Que vous soyez dirigeant ou non, il vous accompagne dans votre engagement et vous permet de **consacrer le maximum de votre énergie à votre mission grâce à ses services personnalisés et à son site Internet dédié : associatheque.fr !**

**UNE BANQUE QUI ACCOMPAGNE LES ASSOCIATIONS
DANS LEURS PROJETS, ÇA CHANGE TOUT**

Crédit  Mutuel
LA banque à qui parler

www.creditmutuel.com