

OPTION SPORT SANTÉ

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

ÉDITION
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



Sport & activité physique

MARCHE NORDIQUE... VERSION SUD

La marche nordique recrute de plus en plus d'adeptes en France. Zoom sur cette pratique sportive au sein des Clubs EPGV.

Sport & bien-être

LE VENTRE, ENCORE PLUS CENTRAL QU'ON NE LE CROIT

5 bonnes raisons de se pencher sur cette mécanique hautement sensible.



www.sport-sante.fr

« **L**a Gymnastique Volontaire connaît ces dernières années, en région PACA comme dans le reste de l'hexagone, une véritable évolution. Elle se diversifie et se nourrit sans cesse des techniques les plus récentes, de mouvements toujours enrichis pour que vous ne vous lassiez jamais et que vous preniez du plaisir à venir dans nos cours.

Telle est la clé de la réussite d'une pratique sportive de qualité : des animateurs qualifiés et capables de fixer des objectifs motivants et un plaisir renouvelé à chaque séance. Pour être efficace, l'activité physique et sportive doit être prise comme un jeu dans lequel on progresse.

Une autre façon de pratiquer la Gymnastique Volontaire consiste à aller en extérieur, à sortir de la salle quand la météo le permet et à redécouvrir son corps, ses capacités dans un autre environnement. Pour tout simplement respirer !

Là aussi, la séance de Gymnastique Volontaire est évolutive, elle prend des formes variées et nouvelles. Elle s'affranchit des codes conventionnels pour explorer la pratique dans toutes ses dimensions. Une activité connaît un engouement tout particulier ces dernières années : la marche nordique. Nous vous invitons dans ce numéro à découvrir ses bienfaits pour une rentrée réussie sur le thème de la santé et du bien-être.



Françoise SAUVAGEOT,
Présidente de la Fédération
Française EPGV



Évelyne Vermenot,
Présidente du Comité Régional
EPGV PACA

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@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) / Journalistes : Claire Burgain (SapienSapienS), Stéphanie Darzon, Juliette Giraud, Claire Goutines / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Annie Pedrero, Nicolas Müller, Florentine Vallon / Coordinateur régional : Arnaud Marchais / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, Shutterstock / Couverture : David Bergelin

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



Événement

TOURNÉE DESTINATION SPORT SANTÉ

Pour sa 3^{ème} édition, la Tournée Destination Sport Santé de la FFEPGV a sillonné l'hexagone : en mai à Arçonnay (61), Le Mans (72) et Anglet (64), et en juin à Saint-Quentin (80), Chauray (79) et Flers-de-l'Orne (61). Quelque 3000 visiteurs ont ainsi pu participer à des événements ludiques et pédagogiques gratuits, leur permettant de faire le point sur leur forme et de découvrir des activités sportives accessibles à toutes et tous.

Bravo à tous les Comités pour leur implication et merci à toutes les équipes de terrain ayant permis et facilité le bon déroulé de cette opération.

Bénévolat

GRANDE CAUSE NATIONALE 2014

L'engagement associatif a été désigné grande cause nationale 2014. Notre pays compte en effet 16 millions de bénévoles et près de 2 millions de salariés engagés dans la vie associative (soit 8% du nombre total de salariés).



VOTRE MAGAZINE EST AUSSI INTERACTIF !



Flashez ce QR Code et accédez à plus d'infos en ligne via votre téléphone portable.

Le QR Code se lit grâce à «une application de lecture», autrement dit un lecteur de code-barres. Si ce n'est pas déjà fait, téléchargez une application de ce type sur votre Smartphone. La lecture d'un QR Code est ensuite très simple. Ouvrez l'application dédiée et visez le QR Code avec l'appareil photo de votre téléphone portable. L'application «lit» le QR Code et ouvre la page Web où se trouve le contenu que l'on vous propose.



En cliquant sur cette icône avec votre souris, **accédez à des photos** complémentaires sur le même sujet.



En cliquant sur ce symbole avec votre souris, **découvrez une vidéo** en lien avec la même thématique.

Événement

SENTEZ-VOUS SPORT 2014



Du 13 au 21 septembre, s'est tenue la 5^{ème} édition de Sentez-Vous Sport, opération nationale de promotion de l'activité physique et sportive sous l'égide du CNOSF et parrainée, cette année, par Laure Manaudou et Tony Parker.

La FFEPGV, via ses associations sportives affiliées et ses Comités Régionaux et Départementaux, a pris part à cette grande fête du sport en organisant de nombreuses animations sur l'ensemble des 14 villes phares de l'opération et dans 11 Comités Départementaux EPGV.

Alpes-Maritimes

DES FLEURS, DES FRUITS ET DE L'ÉLASTIBAND

Toutes les fédérations sportives des Alpes-Maritimes ont rendez-vous une fois par an en juin au MIN d'Azur en Fête. Aux côtés de la Gymnastique Volontaire se côtoient judo, boxe, badminton, tir, et même natation synchronisée grâce à l'installation d'une piscine ! Tout cela dans le cadre du marché d'intérêt national denrées alimentaires et fleurs de Nice, le MIN d'Azur. Comme chaque année, le Comité Départemental EPGV 06 organise des démonstrations pour les seniors, pour les adultes en axant sur les activités tendances (step, Zumba®, élastiband...), et installe un parcours de motricité pour les 3-6 ans. Un moyen efficace, selon Gisèle Alleaume, sa présidente, de « recruter de nouveaux adhérents pour tous les clubs de Nice et des alentours » !



Hautes-Alpes

MOBILISER CONTRE LA MUCOVISCIDOSE



Pour la première fois, le Comité Départemental EPGV 05 a été sollicité pour participer aux Virades de l'Espoir, manifestation nationale de mobilisation contre la mucoviscidose.

Dans le très beau parc de Givaudan, à Gap le 28 septembre, quelques clubs EPGV du département se sont associés à cette journée festive : démonstrations d'activités, stand pour présenter l'EPGV. « Les organisateurs étaient intéressés par le côté non compétitif de la Gymnastique Volontaire ; la notion de sport loisir est primordiale pour les malades, qui ne peuvent bien souvent pas participer à des championnats. Ils ont apprécié également le fait que nous soyons capables d'intégrer certains malades dans nos cours habituels » précise Karine Loisy, Conseiller de Développement EPGV dans le département.

Alpes-de-Haute-Provence

3X PLUS DE LICENCIÉS !



Comment passer de 18 à 61 licenciés en une saison ? En changeant les horaires et le contenu des cours pour les rendre plus accessibles aux femmes actives. C'est ce qu'ont fait les membres de Malij'Gym, seul club de gym de Malijai (04), petite commune de 2000 habitants. Les lundis et jeudis de 19h30 à 20h30, rendez-vous dans cette association dynamique, titulaire du Label Qualité Club !

Var

200 SPECTATEURS POUR LE GALA DE ZUMBA® DE VANESSA !

Créé à la rentrée dernière sous l'impulsion de l'animatrice Vanessa Pain Barre, le club Vane's Gym de St-Cyr-sur-Mer multiplie les séances tendances toute l'année : Pilates, cardio-box, stretching, bodysculpt et Zumba® adultes et enfants. Cette dernière activité a fait le plein le 13 juin pour le gala -très réussi- de l'association !



Vaucluse

FROMAGE DE SALERS, HAMMAM ET RANDO

Partis découvrir les merveilleux paysages du centre de la France, 31 licenciés EPGV ont profité d'une semaine organisée par le Comité Départemental du Vaucluse en juin. « Hébergés au VVF du Lioran, les participants répartis en deux groupes étaient de sortie toute la journée, explique Evelyne Vermenot, directrice de stage. Le premier groupe était accompagné d'un guide et parcourait chaque jour 16 à 18 km avec 900 m de dénivelé. Avec monsieur Vermenot, accompagnateur de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, nous encadrions le second groupe, pour des itinéraires plus doux : environ 600/700 m de dénivelé et 14 km en moyenne. » Dans le groupe, certains ne marchaient pas mais sont venus passer une semaine de détente, attirés par le sauna, le hammam et la piscine du site. En milieu de semaine, visite générale d'un buron, habitat traditionnel de berger, de la ville de Salers et ses célèbres fromages. Quant aux soirées, le programme était varié et très attrayant : karaoké, film sur les volcans d'Auvergne, soirée dansante... Des arguments qui garantissent le succès de ces séjours. Rendez-vous maintenant pour le prochain stage d'hiver, raquettes ou skis de fond aux pieds.



Bouches-du-Rhône

NON À LA COMPÉTITION, OUI À LA DIVERSITÉ



Les 6 et 7 septembre a eu lieu le forum des associations d'Aix-en-Provence, qui réunit plus de 200 associations sportives. « Nous sommes les seuls représentants du sport non compétitif » constate Françoise Laurin, présidente du club EPGV du Creps d'Aix-en-Provence et du Comité Départemental EPGV 13. Fort de ses 585 adhérents, le club profite de ce salon pour présenter au grand public la large diversité des activités physiques proposées tout au long de l'année : gymnastique d'entretien bien sûr, mais également yoga, golf, randonnée, aquagym, danses de salon, danses populaires de tous les pays. « Pendant le salon, nous faisons des démonstrations de danses folkloriques. En août dernier par exemple, nous avons retrouvé nos amis roumains rencontrés en 2011 pour nous perfectionner à leurs danses » précise Françoise Laurin. Pour elle, cette manifestation permet d'attirer environ 50 à 60 nouveaux adhérents. Bienvenue à eux !

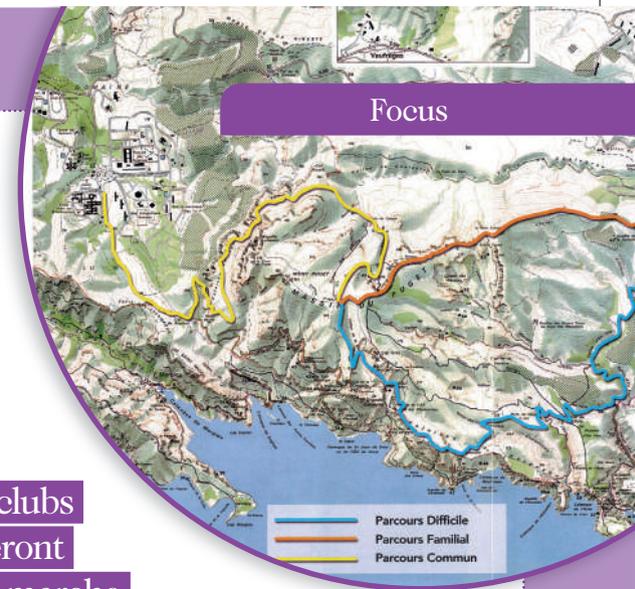
EN AVANT... *MARCHE !*

Près de 200 licenciés EPGV des clubs
des Bouches-du-Rhône participeront

le samedi 25 octobre à la grande marche

« Avant Marseille-Cassis ». Un moment de convivialité sportive
unique en France que le Comité Départemental a, pour la
seconde année, à cœur de faire connaître.

Bénévole de la marche « Avant Marseille-Cassis » (AMC), depuis sa création en 1989, Marie-Hélène Marchand est intarissable sur la manifestation... « L'AMC est le pendant parfait de la course du même nom qui, chaque dernier dimanche d'octobre depuis 1979, réunit plusieurs milliers de coureurs d'élite. Elle a toujours lieu le samedi qui précède et rassemble chaque année 1200 participants autour de deux parcours de difficultés complémentaires conçus dans le site somptueux des calanques ». Imaginez son enthousiasme lorsqu'à peine nommée présidente de la GV d'Allauch (13), elle s'est vue sollicitée par le Comité Départemental des Bouches-du-Rhône pour participer à l'édition 2013 de l'événement!



« Cette participation massive et sympathique nous rend à la fois très fiers et très heureux », se réjouit Françoise Laurin. « Ces dynamiques marcheurs EPGV vont non seulement passer une journée exceptionnelle tous ensemble mais également porter haut les valeurs fédérales de solidarité et de partage. »

● Par Juliette Giraud

Pique-nique, journée champêtre..., chaque année la marche AMC est à l'origine de nombreux partenariats festifs entre les clubs participants.

Marie-Hélène Marchand

Aux couleurs de la Fédération

« Séduits par le potentiel fédérateur de la marche AMC, nous avons à cœur d'inciter les clubs EPGV du département à y participer afin qu'ils puissent faire connaissance et échanger de bonnes pratiques », se souvient Françoise Laurin, présidente du Comité Départemental EPGV 13 et, par ailleurs, responsable de l'association des GV du CREPS d'Aix-en-Provence (13). « Notre idée : prendre en charge la moitié des frais d'inscription des licenciés tentés par l'aventure et les équiper gracieusement aux couleurs de la Fédération. » Une initiative saluée dès 2013 par 86 marcheurs issus de 5 clubs EPGV bucco-rhodaniens, et cette année par... 186 candidats de 15 clubs différents !



LA MARCHÉ NORDIQUE... VERSION SUD

Elle a beau être nordique, elle n'en trouve pas moins sa place dans nos régions. La marche nordique se développe rapidement dans les clubs EPGV de Provence-Alpes-Côte d'Azur. Bénéfique pour le corps, accessible à tous, elle ne demande rien d'autre qu'une paire de bonnes chaussures, deux bâtons et un peu de motivation.

6 à 8 km/h

Tel est le rythme soutenu par les marcheurs de l'AGV de Digne-les-Bains.

UNE ACTIVITÉ FÉDÉRATRICE ET FESTIVE

De plus en plus de manifestations ponctuelles font la part belle à la marche nordique, activité de plein air accessible à tous. Les clubs EPGV ne sont pas en reste. Le club Gym Nature Forme a organisé ce 28 septembre sa 2^{ème} Marche Nordique Embrunaise, en partenariat avec la commune. Les adhérents des clubs EPGV de Mouans-Sartoux et Grasse ont eux participé l'an dernier au parcours de marche nordique du Cross des Iles de Lérins, aux 10 km de Saint-Vallier-de-Thieux ou encore aux 18 km d'une marche nordique gourmande dans le golfe d'Antibes. « Un moyen de se motiver, de progresser et de tisser des liens entre nos clubs. »

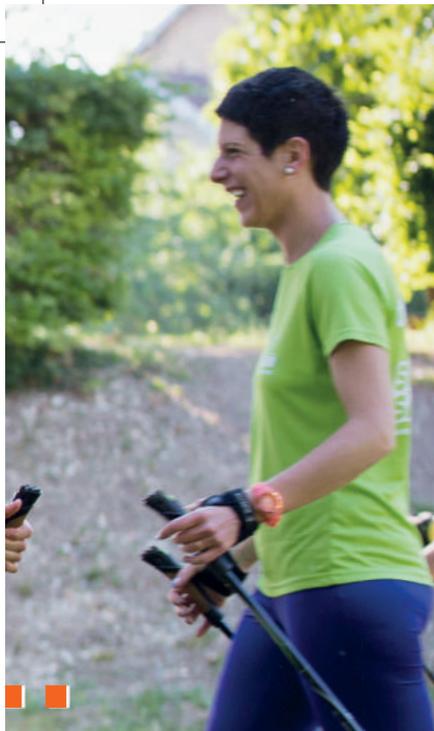
Jany-Claude Haby envisage ainsi d'organiser à son tour cette saison une manifestation en pays grassois. À suivre.

« **Q**uand je rentre chez moi le jeudi midi, je suis vannée. Comme après 2 heures de running ! » Françoise Steinville, 55 ans, licenciée et membre du bureau de Gym Nature Forme à Embrun (05), pratique la marche nordique depuis 4 ans. Une révélation pour cette ancienne adepte de la course à pied. « J'avais dû arrêter à cause de problèmes aux articulations et au dos. Aujourd'hui, je n'ai plus besoin, ni même envie, de courir. »

La marche nordique, marche active qui se pratique avec des bâtons, offre en effet une belle dépense énergétique. 40% de plus que lors d'une marche classique. C'est l'une des raisons de son succès. Développée dans les pays scandinaves (d'où son nom) dans les années 70, elle connaît aujourd'hui en France un essor considérable.

Accessible à tous

En 2013, une centaine d'animateurs EPGV s'y sont formés. C'est le cas de Jany-Claude Haby, 58 ans, animatrice dans les Alpes-Maritimes. Diplômée en 2013, elle a ouvert dès la rentrée 2014 des séances au sein des clubs GV Mouans-Sartoux et Gym Volontaire de Grasse. « C'est une activité très complète qui sollicite 90% des muscles du corps. » Épaules, abdominaux, dos, bras, jambes... La marche nordique favorise également



►► la circulation sanguine et augmente la capacité respiratoire. « Elle est vraiment accessible à tous, poursuit Jany-Claude. J'ai dans mes cours des personnes portant une prothèse du genou, d'autres qui souffrent d'asthme et qui aujourd'hui respirent mieux. Des anciens sédentaires... L'un d'eux m'a dit un jour : "je ne savais pas que j'aimais le sport" ! »

Elle-même, dès qu'elle a un peu de temps, prend ses bâtons et part marcher sur les sentiers du pays grassois. « C'est un bon complément à la course, explique cette ancienne marathonnienne. Et le risque de blessure est beaucoup moins important. » En effet, le bâton, outil de propulsion, est aussi une assurance pour le pratiquant. « J'ai beaucoup moins d'appréhension dans les descentes raides ou pierreuses, témoigne Françoise. Les bâtons permettent de passer des obstacles, des rivières... Et la technique s'apprend facilement. »

L'activité offre une grande dépense énergétique sur une courte période. Pas besoin de partir randonner à la journée !

Françoise Steinville

Terrains de jeux

Côtes, forêts, lacs, montagne... la région PACA offre une diversité de terrains propices à l'activité. « Sans parler du climat exceptionnel » sourit Laurent Robert, président de l'AGV Digne-les-Bains (04). L'association a créé un cours de marche nordique en 2013,

sur proposition de l'animatrice. Un second créneau vient d'ouvrir le samedi matin. « La marche nordique donne une image dynamique au club. Elle a amené de nouveaux adhérents et fidélisé les anciens. C'est une réelle opportunité de développement. Surtout dans notre région. »

« J'ai découvert des lieux autour d'Embrun que je ne connaissais pas, poursuit Françoise. Notre animatrice change de circuit chaque semaine. » Et pas question de laisser les bâtons au placard en cas de météo maussade. « Seul un orage ou une pluie diluvienne pourrait me faire renoncer s'il y a un risque pour la sécurité du groupe, explique Jany-Claude. Sinon, c'est toute l'année ! »

● Par Claire Burgain



ALLER+LOIN

PLUS DE 6 300 PAIRES DE BÂTONS DE MARCHE NORDIQUE ont été vendues, la saison dernière, par Gévédit (la centrale d'achat de l'EPCV).



LE VENTRE

ENCORE PLUS CEN

QU'ON NE LE CROIT

Bien plus qu'une simple tuyauterie et plus complexe qu'il n'y paraît, notre ventre joue un rôle majeur sur l'ensemble de notre corps. 5 bonnes raisons de se pencher sur cette mécanique hautement sensible.

1 personne sur 10

souffre du syndrome de l'intestin irritable (côlon irritable). La colopathie fonctionnelle est la cause de 30 à 50% des consultations auprès des gastroentérologues.

1. Pas seulement une machine à digérer

L'intestin grêle est en réalité un tube d'environ 6 à 7 mètres de long, qui se compose de nombreux plis et replis. Défroissé et mis à plat, il est d'une surface équivalente à celle d'un terrain de tennis.

L'intestin grêle poursuit le travail de l'estomac, absorbe les nutriments issus du processus de dégradation des aliments et les fait passer dans la circulation sanguine, afin qu'ils puissent être employés par les différents organes.

Son rôle de filtre sélectif est crucial.

2. Un réservoir de bactéries

Notre ventre produit à lui seul 70 à 85% des cellules immunitaires de notre organisme. Il abrite une richesse souvent sous-estimée : le microbiote intestinal, plus connu sous le nom de flore intestinale. Composé de 100 000 milliards de bactéries et pesant jusqu'à 2 kg, il nous aide à nous défendre notamment contre les virus et les bactéries néfastes.

Cet écosystème complexe affecte directement notre mécanisme de défense immunitaire.

3. Un concentré d'intelligence

Notre ventre contient 200 millions de neurones, autant que dans le cortex d'un chien ou d'un chat ! Selon des recherches récentes, ces neurones veillent sur notre digestion et échangent des informations avec notre « tête ».

D'où son surnom de « deuxième cerveau » !

TOUR DE TAILLE ÉLEVÉ = DANGER

Un surpoids situé au niveau abdominal augmente le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle, d'hypercholestérolémie. Il est donc tout aussi important de surveiller son poids, que son Indice de Masse Corporelle (IMC), que son tour de taille.

Il est recommandé de maintenir un tour de taille inférieur à 88 cm pour les femmes et inférieur à 102 cm pour les hommes.

Pour vous aider à prendre correctement votre tour de taille, vous pouvez consulter cette vidéo à l'adresse www.youtube.com/watch?v=xBuIGQ9qARQ ou en flashant le code ci-dessous



4. Cerveau des émotions ?

Les chercheurs commencent à peine à décrypter cette communication entre le ventre et le cerveau, dont les messages sont véhiculés par le nerf vague (nerf parcourant une grande partie du corps, du cerveau jusqu'à l'abdomen). Ils se sont aperçus, par exemple, que notre cerveau entérique, celui du ventre, produisait 95% de la sérotonine, essentielle à la gestion de nos émotions.

On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse serait vrai également : notre ventre serait en mesure de jouer avec nos émotions.

5. Santé du ventre = santé globale ?

Vous l'aurez compris, prendre soin de son ventre et être à l'écoute de ses manifestations (estomac noué, intestin irritable...), c'est aussi prendre soin de soi. Quelques mesures simples peuvent véritablement contribuer à gagner en mieux-être parmi lesquelles la respiration abdominale qui favorise le lâcher-prise ; une alimentation équilibrée (ni trop grasse, ni trop sucrée) et une hydratation suffisante ; les automassages qui apportent relaxation et détente, sans oublier la pratique d'une activité physique suffisante et régulière. La sédentarité ralentit tout, y compris la digestion et le transit. ● Par Stéphanie Darzon

Avoir « du cœur au ventre », « l'estomac noué », « la peur au ventre », « du mal à digérer une expérience »...,

bon nombre d'expressions traduisent les interactions entre cette partie centrale de notre corps et nos émotions.

Exercice 1

RESPIRATION ABDOMINALE



Les +

Cet exercice 1 calme, détend, masse les viscères, facilite le transit et apporte de l'énergie.

En position assise ou allongé sur le dos, genoux fléchis, posez les mains sur le ventre. À l'inspiration, gonflez le ventre (poussée du diaphragme). À l'expiration, laissez le ventre reprendre sa place naturelle. Effectuez plusieurs respirations lentes et profondes en vous concentrant sur la zone située sous le nombril.

Inspirez en gonflant la partie basse du ventre et maintenez l'inspiration suffisamment longtemps pour gonfler ensuite la partie haute du ventre (au-dessus du nombril).

Exercice 2

GAINAGE VENTRAL

Face au sol, en appui sur les genoux et les avant-bras à angle droit, rentrez le ventre et contractez les fessiers (rétroversion du bassin) pour atténuer la cambrure lombaire. Cuisses, bassin, tronc et tête sont parfaitement alignés.

Maintenez 20 secondes puis relâchez. Récupérez 20 secondes et recommencez 5 fois. Plus difficile : augmentez le temps de maintien et de récupération, ou le nombre de répétitions.



Les +

Cet exercice 2 renforce les abdominaux profonds et tonifie le tronc dans sa globalité.

ALLER+LOIN



LE VENTRE, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU
Documentaire réalisé par Cécile Denjean, disponible à la vente ou à la location sur Arte Boutique.

À noter : le livre tiré de cette enquête sort, sous le même titre, ce 9 octobre aux Éditions Tallandier / ARTE Éditions.



TEST : Ce que mon ventre dit de moi. Un test de 20 questions à faire en ligne sur le site du magazine Psychologies.



OBJECTIF ABDOMINAUX
Livre de Laurent Lopez
Éditions Amphora

SPORT TOUJOURS

Patrick Chêne,
Journaliste sportif

Journaliste sportif (L'Equipe, Stade 2), homme de télévision, mais aussi auteur, Patrick Chêne est à la tête de Media365 qui exploite le leader du football sur Internet, Football365.fr, mais aussi le portail multisports Sport365.fr et la chaîne sport365. Rencontre avec un passionné.

FFEPGV : Sport de loisir et sport de compétition seraient interdépendants, selon vous. Pourquoi ?

Patrick Chêne : Disons que je n'aime pas les opposer. Je pense que le traitement de l'information sportive avec ses aspects de compétition peut aider le sport de loisir.

Une belle histoire de champion, qui brille par ses performances sportives et ses gains, n'est pas en contradiction avec le sport de loisir. Au contraire ! On l'a vu avec le volley-ball, le basket, le judo... Ou la natation, qui était une discipline en marge il y a encore une dizaine d'années. Grâce aux champions que l'on connaît (Laure et Florent Manaudou, Yannick Agnel, Alain Bernard...), la pratique de loisir a beaucoup augmenté.

Il n'y a pas de chapelle : le sport professionnel est une locomotive pour le sport amateur, et le sport de compétition n'existe que parce qu'il y a le sport de masse.

Le sport véhicule un certain nombre de valeurs parmi lesquelles « le développement de la santé ». Quel regard portez-vous sur cette association sport/santé ?

P. C. : C'est une des clés, de notre monde d'aujourd'hui, en matière de prévention. Qui mieux que l'activité physique peut limiter les risques d'accident cardiovasculaire ? Ou combattre le stress ? Or, nous avons un retard considérable dans ce domaine. Il y a un combat à mener : celui de favoriser la pratique.

Les collectivités locales, les services publics comme les entreprises ont un rôle à jouer. Faciliter la pratique sportive dans le cadre de l'entreprise a des effets sur la compétitivité au travail, le mieux-être, l'état d'esprit..., et donc la santé ! Les organismes de prévoyance et les



L'information sportive s'intéresse au jeu bien sûr, mais aussi de plus en plus à ses enjeux... politiques, économiques, sociétaux.

mutuelles l'ont bien compris et commencent à décliner cela concrètement.

Vous-même êtes un féru de sport mais êtes-vous un pratiquant assidu ?

Quelles sont vos activités de prédilection ?

P.C. : Je fais du sport 2 à 3 fois par semaine : footing, cardio en salle et natation. Autrement dit des activités qui correspondent à mon âge (rire) ! Ces activités me donnent l'esprit clair. Quand j'ai une activité créative et que je perds le fil, je vais courir 5 km. Au retour, tout est plus limpide ! C'est aussi une bonne manière de gérer le stress.

ALLER+LOIN



Retrouvez les détails sur
www.media365.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

* Source : Centre d'économie de la Sorbonne, Univ. Paris 1 – Enquête 2011-2012, Viviane Tchernonog, CNRS. Mesure en termes de budgets associatifs.

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.