

# OPTION SPORT SANTÉ

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

ÉDITION PACA



Sport & activité physique

## LE SPORT SANTÉ CONTRE LE CANCER

Sport & bien-être

## L'EAU BOISSON D'EFFORT ET DE RÉCUPÉRATION



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

*Nous sommes heureuses de vous présenter ce nouveau numéro d'Option Sport Santé, qui témoigne de la richesse des engagements de la Fédération, de ses Comités, de ses clubs en PACA, 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 : 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 de nos animateurs permet un accompagnement personnalisé des personnes touchées par cette maladie.*

*Tous ensemble, nous sommes résolument plus forts !*



Françoise SAUVAGEOT,  
Présidente de la Fédération  
Française EPGV



Évelyne VERMENOT,  
Présidente du Comité Régional  
EPGV PACA

**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 et Nicolas Mathé (SapienSapiens), Claire Goutines, Stéphanie Lelaubourg / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Christiane Lamblet, Nicolas Muller, Florentine Vaiton, Zélda Garnier / Coordonnateur régional : Arnaud Marchais / Conception et réalisation : Land'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, Philippe Groswald / Couverture : Philippe Groswald

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](http://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](http://www.sport-sante.fr) (rubrique Gym'Après cancer) et cliquez sur le logo Lilo.**



### 06 – Alpes-Maritimes

## POUR FÊTER LA FIN DE SAISON

C'est la tradition au sein de l'association de Gym Volontaire Risso de Nice pour marquer la fin de la saison sportive : une grande journée de loisirs et de détente est organisée pour les licenciés et leurs proches. Cette année, le bus prendra la direction du Parc Alpha des loups au Boréon (Saint-Martin-Vésubie, 06). « Pour une fois, on oublie le sport, sourit Bernadette Melline, membre du bureau de l'association. Le matin, nous visiterons. Le repas sera suivi d'un après-midi dansant. Il n'y a rien de mieux pour souder le club et ses licenciés. Cela donne envie d'être en septembre pour se retrouver dans la joie et la bonne humeur. »



### 84 - Vaucluse

**10**

Créée le 8 mars 2006, l'association Gym Attitude, à Lapalud, fête cette année ses 10 ans d'existence. Parti de presque rien, à l'initiative d'une bande de copines, le club compte aujourd'hui 110 licenciés. Et ce sont toujours les mêmes personnes qui sont à la manœuvre, à l'image de la présidente Sandrine Chalamel.

« Ici nous adorons tout ce qui est activités Tendance, dépense d'énergie et exercices en musique. D'ailleurs, environ la moitié de nos licenciés a moins de 18 ans », se félicite-t-elle. Une association toujours dynamique qui fêtera son anniversaire le 18 juin avec un spectacle, au stade municipal. « Ce sera un flashback mais je ne suis pas au courant de tout puisque l'on me réserve des surprises. Cela risque d'être émouvant. Reste à nous de tout faire pour que l'on soit encore là dans 10 ans ! »



## 04 – Alpes-de-Haute-Provence

DU NEUF À VOLONNE  
ET SISTERON

Arrivée depuis un an et demi seulement dans la région, suite à la mutation de son mari, Émilie Stranget, professeur de danse de formation, n'a pas mis longtemps à découvrir la FFEPGV et à proposer ses services aux associations de Gymnastique Volontaire de Volonne et de Sisteron.

« Je dispense des cours rythmés en musique avec des chorégraphies. On travaille également avec des ballons, des bâtons ou des élastiques », raconte la jeune femme. Ces activités Tendance ont ainsi permis d'attirer de nouveaux licenciés et un public plus jeune.



## 13 – Bouches-du-Rhône

LES BIENFAITS DE  
LA MARCHÉ ACTIVE

L'association **Hapy Harmonie** (Pennes Mirabeau) vient de lancer un programme Acti'March® diabète/surpoids. Piloté par le Comité Régional EPGV, subventionné par l'Agence Régionale de Santé et en partenariat avec le réseau médical local, ce programme repose sur un cycle de 17 semaines, avec trois séances d'activité physique hebdomadaires, dont une en autonomie. « Il s'adresse aux personnes qui n'ont pas l'habitude de l'exercice physique. Toutes les séances ont lieu en plein air. Le suivi est à la fois collectif et individualisé, selon les pathologies et les objectifs de chacun », explique Véronique Joyce-Ermolli, l'animatrice en charge de ce programme.



## 05 – Hautes-Alpes

UN STAGE D'ÉTÉ POUR  
LA GYM GUISE

Du Sport Santé estival ! L'association Gym Guisane, à Saint-Chaffrey, organise pour ses licenciés un stage animé par Sandro Zatta, coach professionnel, formateur De Gasquet, spécialisé dans les postures abdos et le yoga. « C'est une manière pour nos licenciés de s'ouvrir à de nouvelles techniques », précise Catherine Larbey, l'animatrice du club. Au rythme de 3 heures le matin et/ou autant l'après-midi, cette formule contribue à la dynamique du club.

## 83 – Var

MARCHÉ NORDIQUE  
À SAINT-PAUL-EN-FORÊT

C'était une demande des adhérents : Christine Coucaud l'a réalisée. Après s'être formée auprès du Comité Régional EPGV, l'animatrice de l'Association Détente et Loisirs GV de Saint-Paul-en-Forêt propose depuis octobre dernier de la marche nordique, au rythme d'une sortie par semaine. Une activité très complète qui se pratique avec des bâtons, en extérieur. « Certaines licenciées habituées aux activités en salle avaient envie de faire autre chose que du renforcement musculaire. Et il se trouve que le terrain, près de chez nous, se prête particulièrement bien à la marche nordique », note Christine Coucaud.

C'est un succès. En tout, 25 personnes se sont inscrites dont une moitié de nouveaux adhérents !

ACTEUR DE  
LA VIE LOCALE

Des animateurs à l'écoute des pratiquants, un bureau dynamique, un spectacle annuel à succès... Le club EPGV de Camps-la-Source, dans le Var, est devenu un acteur incontournable de la vie locale.



Les ados, mais aussi les plus jeunes et les seniors : tous montent sur scène pour le spectacle annuel

« Nous accueillons, chaque année, un stage de formation continue du Comité Départemental EPGV. L'occasion pour nos animateurs de découvrir de nouvelles activités. »

C'est toute la ville qui participe : services municipaux, comité des fêtes, parents bénévoles... Un DJ en live, un barbecue et un feu d'artifice contribuent à la réussite de la soirée.

## Une gestion efficace

ci, on l'appelle l'ASAC. L'Association Sportive et Artistique Campsoise. Ce club EPGV, véritable institution de la commune de Camps-la-Source (83), compte 150 licenciés pour 1 500 habitants. « 10% ! Il paraît que c'est le plus fort taux de pénétration de la région », s'enthousiasme Laurence Mandon, sa présidente depuis une dizaine d'années.

L'ASAC s'implique également dans d'autres manifestations locales, telles que les Virades de l'Espoir ou le forum des associations. « Le rôle des clubs est aussi de créer du lien social », explique la présidente.

Cours enfants, Fit'Ball, stretching, step, marche nordique et, depuis cette saison, une séance spécifique dédiée à l'équilibre et à la mémoire pour les seniors... Le club propose 15 heures de cours par semaine, pour tous les publics. « Nous évoluons sans cesse, analyse Laurence. Les animateurs sont à l'écoute des pratiquants et de leurs attentes. »

La structure a été créée en 1981. Mais en 2005, la réglementation de l'animation sportive menace sa survie. Une poignée de mamans décide alors de reprendre le club en main. « Il était impossible d'envisager que les cours s'arrêtent, se souvient Laurence. Alors nous nous sommes lancées. » Paie, déclarations sociales, relations avec la mairie...

Mais ce qui fait la notoriété de ce club, c'est son spectacle annuel, un moment fort dans la vie de la commune. « Il attire environ 250 personnes, et passe seulement les proches des pratiquants qui se produisent sur scène ! »

Aujourd'hui, les membres du bureau se répartissent les tâches selon leurs compétences et leurs disponibilités. « On va aussi bientôt faire une formation en gestion administrative, reconnaît la dirigeante. Par ailleurs, nous sommes bien soutenus. Il y a toujours des parents pour aider l'animatrice en charge de la gym pour les tout-petits. » Un club dynamique, fédérateur de bonnes volontés !

● Par Claire Burgain



# 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.



## RENCONTRE AVEC ELODIE LOPEZ, CHARGÉE DE MISSION GYM'APRÈS CANCER

**Comment ont été conçues ces séances spécifiques pour les personnes atteintes de cancer ?**

En 2009, l'EPGV des Alpes-Maritimes a répondu à un appel à projet autour de la qualité de vie de ces malades. Nous avons travaillé avec la Ligue contre le Cancer, la faculté des sports de Nice, les services de l'Etat, les services d'oncologie et les associations de malades.

**Qu'apprennent les animateurs qui se forment spécifiquement à l'encadrement de ce programme ?**

La formation dure 5 jours. L'apport est à la fois pédagogique et pratique. Les participants assistent à des séances en salle et à l'extérieur, rencontrent des médecins mais aussi un psychologue. Nous abordons les impacts du cancer et des traitements sur le corps. C'est très complet.

Les études scientifiques montrent que, pour les personnes atteintes de cancer, pratiquer régulièrement une activité physique apporte une meilleure qualité de vie. C'est en région PACA, dans les Alpes-Maritimes, qu'est né le programme fédéral Gym'Après Cancer, désormais déployé sur tout le territoire national.

Au club Sports Loisirs d'Embrun (05) ce jour-là, le cours rassemble des hommes et des femmes, heureux de se retrouver. Ouria Blanchet, l'animatrice, observe chacun et sait à quel moment elle doit proposer un mouvement de substitution selon les faiblesses. A Avignon, même constat pour Edwige Mazzi, animatrice. « La chimio provoque des picotements sous les pieds et dans les mains. Souvent, je fais travailler les pratiquants en position assise pour garantir une bonne posture. »

## Jeux de ballons et habileté motrice

Ces deux animatrices EPGV ont fait le choix de se former au programme Gym'Après Cancer. Elles sont heureuses de constater les bienfaits de ces séances sur les pratiquants. Le public présent étant souvent très éloigné d'une pratique physique régulière, cela implique de « rappeler les bases », reconnaît Edwige.

## UN PROGRAMME FFEPGV DÉDIÉ

Gym'Après Cancer est un programme d'activités physiques adaptées, destiné à des personnes adultes atteintes de cancer, en cours de traitement ou en rémission. Il vise l'amélioration de la condition physique et l'adoption d'un mode de vie plus actif.

Il est structuré autour de 3 séances hebdomadaires pendant 36 semaines : deux en salle, une en extérieur.

4 thématiques sont explorées durant l'année :

- La motricité générale,
- La force musculaire,
- L'aptitude cardio-respiratoire,
- L'approche sensorielle du corps.



Gym'Après  
Cancer en  
France

**80** programmes Gym'Après Cancer  
sont actuellement déployés et  
**130** animateurs sont formés

Pour ce faire, « je pars de la méthode Pilates pour leur faire redécouvrir leur corps. Certains manquent de coordination. Je mets en place beaucoup de situations motrices avec de petits ballons : lancer avec la main droite, avancer la jambe gauche... des mouvements simples pour développer leur habileté motrice. » Ouria met l'accent sur la tonicité des jambes : « La chimio fait fondre la masse musculaire. J'insiste sur le renforcement des muscles des cuisses pour améliorer l'équilibre statique et dynamique. »

Le bien-être acquis est rapide et les progrès mesurables puisque Gym'Après Cancer prévoit des tests en début et en fin de saison sportive pour évaluer les capacités de la personne à évoluer vers des séances « classiques ». Car tout l'enjeu est là : inciter le pratiquant, lorsqu'il va mieux, à poursuivre le sport régulièrement.

## Rompre la solitude

Convaincu des bienfaits, le Comité Départemental des Alpes-de-Haute-Provence de la Ligue contre le Cancer participe au financement d'une heure de cours hebdomadaire à Sisteron et à Corbières. « Ces activités physiques sont préconisées par le Plan Cancer III dans la prise en charge de la maladie » précise Josie Priam, vice-présidente de la Ligue dans le département. « Ce sont des soins de support au

même titre que les ateliers que nous organisons autour de l'esthétique, la cuisine, la sophrologie... » Ces activités favorisent la reprise indispensable d'une vie sociale interrompue par la maladie et luttent contre l'isolement.

Les animatrices le constatent, la séance Gym'Après Cancer devient vite un rendez-vous important dans l'agenda de ces adhérents ; une trêve bienvenue et importante pour leur mieux-être.

● Par Claire Goutines



# 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.

**N**otre 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 cuillerées 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.

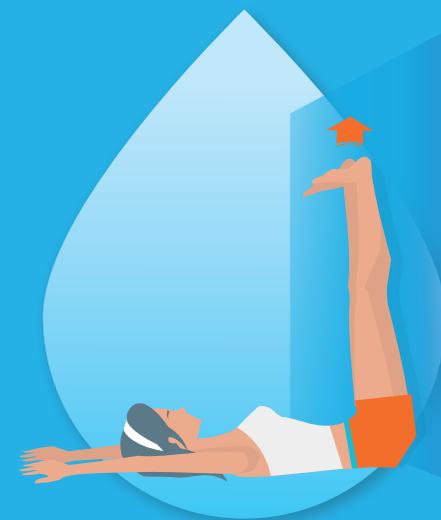
◆ Stéphanie Lefaubourg



## 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](http://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



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

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.

## 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 activités... 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.



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**