

# OPTION SPORT SANTÉ

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

ÉDITION  
AQUITAINE

Sport & activité physique

## ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE DES PROGRAMMES AU SERVICE DES SENIORS

Sport & bien-être

## CES OBJETS CONNECTÉS QUI NOUS AIDENT À GARDER LA FORME !



## « UNE NOUVELLE SAISON SPORTIVE S'OUVRE À VOUS !

La Gymnastique Volontaire n'a pas fini de vous étonner. Vous aurez la chance, lors cette rentrée sportive en Aquitaine, de retrouver vos animateurs en grande forme. Ils auront surtout fait le plein de nouvelles idées. Leur objectif : vous proposer des séances innovantes, bénéfiques pour votre santé et encore plus plaisantes. À la Fédération, nous pensons que l'activité physique et sportive doit être ludique et se renouveler sans cesse pour vous apporter toujours plus de motivation.

En fin de saison dernière, ce sont près de 900 animateurs qui ont participé à la nouvelle expérience des Conventions Gym Volontaire. Un moyen inédit pour eux de s'enrichir et de découvrir toutes les activités tendances qui feront, dès cette rentrée, la Gym Volontaire. En Aquitaine, la Gym Volontaire est multifacette. Elle se pratique de manière différente selon les territoires, le savoir-faire des animateurs, et surtout vos attentes et votre forme. C'est pour cela qu'à la FFEPGV nous portons une attention toute particulière à la formation des animateurs. Ils sont titulaires d'un diplôme reconnu par l'Etat, qu'ils complètent le plus souvent par une formation fédérale spécifique. Car, pour que vous preniez du plaisir et constatiez des progrès au quotidien, il vous faut des animateurs disponibles et compétents.



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 - 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 Catherine Menguy (SapientSapiens), Stéphanie Darzon, Claire Goulines / Comité de lecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Annie Pedrero, Nicolas Muller, Florentine Vallon, Zélda Garnier / Coordonnateur régional : Vincent Charlot / Conception et réalisation : tand'M Paris 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, Fx Wiarl / Couverture : Fx Wiarl

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



## LE SUCCÈS DES CONVENTIONS

Lille, Angers, Nîmes, Pau, Vichy. 5 villes, 5 dates et jusqu'à 220 participants au même rendez-vous ! Sans oublier, Saint-Denis de La Réunion qui attend de nombreux animateurs ce 17 octobre. Les Conventions Gym Volontaire, premiers grands événements fitness organisés par une fédération française sportive, ont permis aux animateurs EPGV de partager un moment extraordinaire et d'appréhender les dernières techniques. Au programme, Latino Move avec Jessica Mellet, Body Zen avec Isabelle Rossi, Fit Work avec Nabil Alouane et Boxing Energy avec Brice Harraca-Taulet.

Encore merci et bravo à tous les participants et rendez-vous très vite pour de nouvelles dates... A suivre sur [www.conventiongymvolontaire.fr](http://www.conventiongymvolontaire.fr).

## LES 9 MOIS-6ANS EN IMAGES

Afin de permettre aux clubs EPGV de valoriser les cours proposés aux enfants âgés de 9 mois à 6 ans, la Fédération a réalisé un dessin animé à destination du plus grand nombre. À partager sans modération !

<https://vimeo.com/129554312>



## DE LA GYM VOLONTAIRE EN ANTARCTIQUE

La FFEPGV participe, depuis janvier 2015, à un programme au profit des membres de la 65<sup>ème</sup> mission polaire française de la base Dumont d'Urville en Antarctique.

Ce programme vise, via l'activité physique et sportive, à endiguer les effets du syndrome de l'hivernage dus à un long confinement et à un manque de lumière naturelle (nuit permanente de mai à août). « C'est une première qui vise à contribuer au mieux-être général des personnels qui vivent une année entière sur cette base reculée », précise François Grosvalet, chef de district de la base, ancien professeur d'EPS et animateur sportif EPGV pour l'occasion. Durant toute cette période de crépuscule, il a proposé 2 séances EPGV aux membres de la base.



Depuis le mois de septembre, le rythme est passé à 3 séances par semaine afin de préparer leur retour sous nos latitudes. « Cette pratique sportive encadrée, témoigne Corentin Quédec, électronicien, nous permet de rester motivés surtout pendant l'hivernage et de suivre des séances riches en exercices, qui ne sont pas réalisables par soi-même. C'est pour cela que j'y participe, à chaque fois, avec plaisir. »

### 47 – Lot-et-Garonne

## CABARET POUR LES PETITS

30 adhérents il y a 3 ans, plus de 100 aujourd'hui... Le club de Meilhan en Forme a connu ces derniers temps une belle croissance, en partie due aux 39 inscrits de la section enfants. Pour mettre à l'honneur ces petits sportifs, l'association a organisé le 20 juin dernier une soirée sur le thème du cabaret.

Des tout-petits aux plus grands, tous étaient magnifiquement costumés grâce aux doigts habiles des bénévoles, sous la houlette de Stéphanie Lescieux, l'animatrice sportive. A noter, le final éblouissant avec des tenues French cancan très remarquées par les 150 spectateurs !



### Région

## ÊTES-VOUS PLUTÔT ESCALIER OU ASCENSEUR ?

Dans le cadre de la Semaine européenne de la mobilité et de la journée Sentez-Vous Sport, initiée par le Comité National Olympique et Sportif Français, le CHU de Bordeaux a reconduit son opération « Journée Bordeaux escalier » le 17 septembre.

L'objectif était de sensibiliser grand public et salariés à l'activité physique quotidienne en privilégiant l'escalier plutôt que l'ascenseur. « Monter et descendre des dizaines de marches chaque jour est un excellent moyen pour lutter contre la sédentarité » rappelle Vincent Charlot, conseiller technique régional EPGV.

Sollicité par le CHU, le Comité Régional EPGV Aquitaine a tenu deux stands, l'un dans le hall de l'hôpital, l'autre à la Cité administrative bordelaise. Plus de 400 personnes ont profité des tests proposés : souplesse, force, habileté motrice... En fonction de leurs résultats, les 8 animateurs présents les ont incitées à pratiquer dans l'un des nombreux clubs EPGV de la métropole.



### 24 – Dordogne

## 2 CLUBS LABELLISÉS



Bravo aux clubs de Piégut-Pluviers et Vital Tonic de Périgueux, qui sont les premiers clubs du département à obtenir le Label Qualité Club. Sur les 25 critères demandés, ces associations en avaient déjà rassemblé 20, suffisamment pour que leur demande aboutisse très vite. Très fiers, ces clubs ont déjà affiché cette reconnaissance de l'EPGV dans leurs salles et sur leur site Internet.



64 – Pyrénées-Atlantiques

CONTRE LA SÉDENTARITÉ, UNE 1<sup>ÈRE</sup> EN FRANCE



Très impliqué depuis 6 ans dans les manifestations sportives organisées par la ville de Biarritz, le **Comité Départemental EPGV 64** s'est investi depuis mai 2015 dans un nouveau partenariat avec la municipalité. « C'est une opération unique en France, raconte fièrement Marie-Hélène Deheca, présidente du Comité. 22 médecins généralistes de Biarritz se sont engagés à repérer leurs patients sédentaires, capables de pratiquer une activité physique. Ils les encouragent à faire du sport et les orientent vers une association qui sert d'intermédiaire, Biarritz Sport Santé, une structure municipale. Là, des éducateurs médico-sportifs leur font passer des tests et leur soumettent un questionnaire d'habitudes de vie. Selon les résultats, ils les orientent vers l'un des 6 clubs partenaires du projet. » Parmi ces clubs, on dénombre 3 associations EPGV : le **Cercle des amis du sport**, **Izen Gabé** et la **GV du Braou**. Dans le cadre de cette opération, deux animatrices ont été formées à l'accueil spécifique de ces personnes sédentaires. Autre innovation : des mutuelles financent une partie du projet. Moyennant une participation modique, le nouvel adhérent peut participer, pendant 3 mois, aux cours collectifs du club.

33 – Gironde



2<sup>ÈME</sup> ÉDITION DU SALON « BIEN VIVRE ET PRÉPARER SA RETRAITE »

Tous les 2 ans, la CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail) organise au H14 à Bordeaux un salon dédié aux futurs retraités. Pour la deuxième année, le Comité Départemental EPGV de Gironde, soutenu par le Comité Régional Aquitain, y tiendra un stand les 12 et 13 décembre. Des journées denses, en raison de l'intérêt des visiteurs pour les tests dédiés à l'équilibre et à la mémoire. « On n'arrête pas, reconnaît Martine Burgel, du Comité Départemental, mais c'est un excellent moyen pour nous de faire découvrir nos ateliers de prévention. »

40 – Landes

SUR LA PLAGE OU DANS LA FORÊT ?

Les adhérents du club de Pontenx les-Forges ont de la chance ! Leur animatrice de marche nordique, Sylvie Agesta, varie les plaisirs. Elle les emmène parfois planter leurs bâtons sur la plage. « Ça change, apprécie Anne Soulié, qui suit assidûment les cours à raison d'une fois par semaine. Au début, ce n'est pas évident mais au bout de 3 mois, on manie mieux les bâtons. »



Victime de son succès, l'activité refuse du monde malgré deux séances hebdomadaires, car Sylvie tient à conserver de petits groupes de 10-15 personnes maximum. Une 3<sup>ème</sup> séance devrait ouvrir cette saison.

VIOLAINE DEBIEN

ANIMATRICE EN DORDOGNE (24)



En 2014, Violaine Debien a quitté Bordeaux où elle enseignait la gym et la danse contemporaine à l'université. Elle a choisi de revenir en Dordogne, sa terre natale. Depuis, cette animatrice passionnée bat la campagne du Périgord Vert pour dispenser des cours d'un village à un autre.

L'encadrant sportif est un passeur : sa mission est de favoriser l'autonomie.

12h - Le coucou à papa-maman

Tous les mardis, l'animatrice déjeune chez ses parents à Mareuil. « J'ai un emploi du temps de folie, mais ce moment-là est à nous. »

8h45 - Un réveil en douceur

Du bon pain et de la confiture maison... Le mardi, c'est marathon, donc pas question de décoller à vide. Violaine quitte Piégut-Pluviers (24), bourg de 2 000 habitants où elle habite, pour 40 minutes de voiture. Direction Mareuil-sur-Belle (24) et le club de l'**Espérance Mareuilaise**.

19h30 - Intense !

Retour à **Piégut** pour un cours de danse tonique au club de Gymnastique Volontaire du village. De Clarysse, 16 ans, à Joëlle, 60 ans, on s'essaie à toutes sortes de rythmes. « Je fais toujours en sorte de diversifier le mouvement corporel de mes pratiquants » explique Violaine.

10h30 - Des seniors au top

Une douzaine de quinquagénaires et de sexagénaires fringants sont là. Le mardi, c'est jour de marché à Mareuil. Après avoir rempli leur cabas, ils viennent suivre les séances hebdomadaires de Gym Volontaire senior. En 2014, Violaine a animé une série d'ateliers sur l'équilibre, pendant 3 mois, à destination des personnes en perte d'équilibre et de souplesse. Le succès a été tel que s'est monté un cours régulier à destination de ce public, cours subventionné par le Comité Départemental EPGV 24. Violaine exulte. « Ils sont supers. Ils aiment rire. Rien n'est plus contagieux que l'humour. »

La journée s'achève par un cours de tai-chi. Mais cette fois-ci, l'animatrice se fait élève. J'apprends des techniques de relaxation que j'utilise ensuite dans mes cours : « On n'a jamais fini d'apprendre, non ? ».

● Propos recueillis par Catherine Menguy





# ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE

## DES PROGRAMMES AU SERVICE DES SENIORS

Pour accompagner les seniors, la FFEPGV a créé des programmes qui font travailler la mémoire et l'équilibre. Leur botte secrète : un format court de 12 séances, des exercices sur-mesure et des animateurs spécialement formés.

« Fermez les yeux : comment est habillée votre voisine ? »  
« Sentez ce flacon et reconnaissez cette odeur... »

De 61 à 88 ans, les participants entourent leur jeune animateur de 30 ans, David Carrey, et s'efforcent de répondre aux consignes. « Le programme *Gymmémoire*® est conçu pour encourager toutes les mémoires, explique David. Nous faisons appel au goût, à l'odorat, à la vue... en utilisant la motricité, par exemple apprendre une chorégraphie simple pour travailler la mémoire musculaire. »

Sylvie Montégut, conseillère de formation au **Comité Régional EPGV**, distingue 3 phases dans ce travail de mémoire : l'encodage, le traitement et la restitution. « On crée un parcours au sol avec des plots. Les adhérents le réalisent une fois, ils l'encodent mentalement, puis nous enlevons les repères. Ils doivent ensuite reconstituer le parcours. L'avoir fait, avant avec le corps, favorise la mémorisation. »

### Le chevalier servant

Autre atelier dédié aux seniors, le programme *L'équilibre*, où en êtes-vous ?® fonctionne également très bien en Aquitaine. Le but est de travailler sur la prévention des chutes : suivre une corde tendue au sol, se déplacer en tournant la tête, apprendre à se relever une fois à terre...

« Plus on reste longtemps au sol après une chute, plus les effets secondaires seront importants, insiste Sylvie. Nous montrons aux seniors comment ramper, pour aller chercher un téléphone par exemple. »

Pour se relever, la meilleure technique reste celle du "chevalier servant" : allongée au sol, la personne apprend à mettre un genou plié devant elle et l'autre au sol. Dans cette position, la charge corporelle est mieux répartie pour se remettre debout.

## UNE MAIRIE TRÈS IMPLIQUÉE

Sainte-Eulalie-en-Born (40) est une petite commune très attentive au bien-être de ses aînés. L'hiver 2014, sous l'impulsion de Paulette Rancinan, alors conseillère municipale, l'animatrice Geneviève Chazally mène 14 séances pour améliorer l'équilibre et la mémoire des seniors.

« La mairie a vraiment joué le jeu avec la mise à disposition gratuite d'une salle chauffée et la diffusion de l'information sur les supports municipaux », reconnaît Paulette. Elle-même s'est chargée du transport des personnes non motorisées. Elle a pu vérifier les bienfaits de ces séances : « Beaucoup ont retrouvé de la mobilité en apprenant les bonnes méthodes pour se relever ».

### Des progrès indiscutables

Il y a 11 ans, M. Hernou a fait un AVC. Coup dur pour cet ex-professeur de gymnastique, maître d'escrime. Depuis, son épouse le conduit à la Gymnastique Volontaire deux fois par semaine : une séance "classique", et une autre dédiée à l'équilibre. « Sans cet atelier, il aurait beaucoup perdu en motricité », reconnaît sa femme. Assistant parfois aux séances, elle l'observe enjamber des petits obstacles ou monter sur un plot comme s'il s'agissait d'un escalier. « En début de saison, après 2 mois de vacances, le redémarrage est toujours compliqué mais au fil des semaines, je le vois récupérer de la mobilité. »

Cette évaluation est mesurée par tous les animateurs qui, comme David, font passer des tests. « Lors de la première séance, nous comptons le nombre de secondes sur un pied par exemple ou mesurons la capacité à s'asseoir et se relever, puis nous refaisons le test en fin de saison. » Résultat édifiant, chacun, à son rythme et selon ses pathologies, a progressé...

● Claire Goufines



## L'EPGV, PARTENAIRE DE PREMIER PLAN

Créée en 2007, l'ASEPT (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires) œuvre pour un "vieillesse réussie". L'ASEPT travaille en collaboration avec des organismes de protection sociale et des acteurs du territoire, soucieux de préserver la qualité de vie des 55 ans et plus.

Dans ce cadre, l'ASEPT s'appuie –entre autres partenaires– sur l'EPGV pour développer des ateliers de prévention *Forn'Equilibre*. « Tous les Comités Départementaux EPGV aquitains sont en lien avec une des 4 ASEPT de la région, explique Sylvie Montégut. L'ASEPT délivre des enveloppes budgétaires aux Comités, qui salarient ensuite les animateurs. Ce partenariat fructueux permet aux clubs sportifs d'ouvrir plus facilement de nouveaux programmes en direction des seniors. » Tous les clubs intéressés par ce dispositif peuvent se rapprocher de leur Comité Départemental EPGV.

Pour en savoir plus : rendez-vous sur la page du Comité Départemental EPGV des Landes, rubrique Séances Seniors.





# CES OBJETS CONNECTÉS QUI NOUS AIDENT À GARDER LA FORME !



**Bienvenue dans le monde du Web 3.0 ! Cette ère de l'Internet des objets, considérée comme la 3<sup>ème</sup> évolution de l'Internet, fait la part belle à une multiplicité de capteurs connectés et d'applications dans le domaine de la santé, de la domotique et de la mesure de données personnelles (nombre de pas ou de kilomètres parcourus, par exemple). De nouveaux outils pour une meilleure hygiène de vie ?**

Les objets connectés s'invitent dans tous les moments de la vie quotidienne. Et le sport n'échappe pas à cette vague ! Ces accessoires prennent la forme de montre, de ceinture abdominale, de bracelet, de puce à glisser dans sa basket, de petit boîtier à clipser à la ceinture ou à accrocher à sa chaussure... et tous, dotés d'une puce, collectent et envoient toutes les informations enregistrées à leur utilisateur par le biais d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone.

## Mesurer, évaluer, progresser

Le rôle premier de ces objets connectés est de traquer, à tout instant, notre activité : nombre de pas réalisés, nombre de kilomètres effectués, calories dépensées, temps d'activité physique, intensité de l'activité... Cette nouvelle génération d'accessoires permet donc de mesurer l'activité physique et sportive effectivement effectuée, mais aussi de suivre tout au long de la semaine, du mois et de l'année, ce que l'on fait exactement.

Gare à la sédentarité ! Votre objet connecté se charge de vous rappeler à l'ordre dès que vous bougez moins. Cette interactivité permet de mieux prendre conscience des temps d'inactivité prolongée, elle encourage, stimule... et engendre souvent de nouveaux comportements. On fait plus attention à ce que l'on fait. On fait plus attention à soi. Ces accessoires malins permettent également d'évaluer les progrès accomplis, de mieux planifier les temps d'activité, de mesurer l'impact de l'activité physique et sportive sur la santé, de se fixer des objectifs et de tout mettre en œuvre pour les atteindre, et pourquoi pas les dépasser !

## Des objets communautaires

Et leur interactivité ne s'arrête pas là. Grâce à eux, on n'est plus jamais seuls même lorsque l'on fait du sport en solo. En effet, bon nombre de ces objets suggèrent, via leurs interfaces, conseils et exercices : un plan d'entraînement sur 3 ou 6 mois pour courir plus longtemps, un programme de musculation avec des exercices en vidéo, des conseils quotidiens pour améliorer sa forme... Autrement dit, une forme de coaching.

Côté motivation, ces objets connectés transforment l'exercice en jeu, voire en défi, et ce quel que soit votre profil de sportif. Libre à vous de comparer vos résultats avec ceux de vos proches, de partager votre activité sportive du jour via les réseaux sociaux. Les applications de ces objets connectés permettent de rejoindre de véritables communautés, où l'on peut échanger avec d'autres, créer des groupes avec des objectifs communs, être encouragés et même gratifiés ! Certaines applications délivrent, en effet, des récompenses virtuelles. Mais la satisfaction est réelle !

Bien sûr, ces objets connectés peuvent être utilisés lors de vos séances en salle ou en extérieur, pendant vos cours collectifs -afin de comptabiliser ce temps d'activité- comme pendant vos séances sportives non encadrées. Mais vous l'aurez compris... Ils sont, certes, un plus. En revanche, ils ne se substitueront jamais à l'accompagnement en chair et en os d'un animateur sportif car le rapport humain demeure essentiel et irremplaçable.

● Stéphanie Darzon

## S'ÉQUIPER

**Le bracelet connecté**  
(Jawbone, Fitbit, Withings, Nike FuelBand...)

Il permet de suivre votre activité quotidienne, de comptabiliser les kilomètres courus ou marchés, d'accéder à vos statistiques et à votre historique, et de synchroniser vos données sur smartphone ou tablette. Comptez entre 40€ et 150€ selon les modèles.

**La montre connectée**  
(Apple, LG, Sony, Motorola,...)

Elle est le compagnon du smartphone. Elle offre la possibilité de déporter une partie des usages d'un smartphone vers le poignet. Notifications, interactions multiples (SMS, e-mails, appels), suivi sportif et physiologique, contrôle musical... A partir de 80€. Dans cette catégorie, on trouve aussi des montres sportives connectées (Polar, Suunto, Garmin, Withings...) qui s'adaptent à toutes les conditions physiques. Les appareils les plus sophistiqués comportent des fonctions et accessoires complémentaires au simple relevé du pouls, comme un GPS, un altimètre, un baromètre, un thermomètre, une boussole... Certains modèles sont même spécialement conçus pour une activité sportive (natation, course à pied, golf...). A partir de 100€.

**Les pèse-personnes intelligents**  
(Tanita, Fitbit, Withings...)

En plus de mesurer le poids, calculent l'indice de masse corporelle (IMC), les masses graisseuse, musculaire et osseuse..., et évaluent votre condition physique. A partir de 70€.

## ALLER+LOIN

[WWW.OBJETSCONNECTESFRANCE.COM](http://WWW.OBJETSCONNECTESFRANCE.COM)  
Le think tank (ou laboratoire d'idées) français des objets connectés et intelligents.

[WWW.OBJETCONNECTE.NET](http://WWW.OBJETCONNECTE.NET)  
Site d'actualité couvrant de nombreux champs (santé, sport, domotique...).

[WWW.DMD-SANTE.COM](http://WWW.DMD-SANTE.COM)  
Site qui fait évaluer les solutions de santé connectées par des bénévoles (professionnels de santé, patients, grand public) et les notent de manière indépendante.



# 42%

des Français considèrent que les objets connectés les encouragent à faire du sport.

Source : sondage Opinion Way - novembre 2014





## ALLER+LOIN

[WWW.CONCERTATION-DEPISTAGE.FR](http://WWW.CONCERTATION-DEPISTAGE.FR)

Un site ouvert à tous pour contribuer à l'amélioration des politiques de dépistage.

[WWW.SPORT-SANTE.FR](http://WWW.SPORT-SANTE.FR)

Programme Gym'Après Cancer®

# PRÉVENIR ET MIEUX DIAGNOSTIQUER LE CANCER

Agnès Buzyn

Présidente de l'Institut national du cancer depuis 2011, Agnès Buzyn est professeur de médecine, hématologue et spécialiste des cancers. Elle est spécialiste de l'hématologie et de l'immunologie des tumeurs et de la transplantation.

*Comme chaque année, l'Inca mène sa campagne Octobre rose pour inciter les femmes à pratiquer un dépistage du cancer du sein. Quel message particulier souhaitez-vous transmettre pour cette édition 2015 ?*

**A. B. :** Dix ans après la généralisation du dépistage organisé du cancer du sein, il est nécessaire d'adapter ce programme afin de favoriser au mieux les modalités de dépistage. Une concertation citoyenne et scientifique, organisée par l'Institut national du cancer, a été lancée en vue de recueillir l'avis des femmes, et plus largement de l'ensemble des citoyens, des professionnels de santé, des associations et des institutions pour trouver les moyens de faire évoluer le dépistage. Un site de contributions a ainsi été créé :

[www.concertation-depistage.fr](http://www.concertation-depistage.fr)

Ouvert à toutes et tous, aux citoyens, associations et institutions, ce site permet à chacun d'apporter son point de vue sur l'amélioration de la politique de dépistage, notamment afin de réduire les pertes de chance ou les inégalités. Au-delà de cette concertation, et pour poursuivre la démarche d'information des femmes et des professionnels de santé, l'Institut national du cancer et ses partenaires diffusent une information sur les modalités de dépistage recommandées en fonction des différents niveaux de risque de cancer pour chaque femme.

*Notre Fédération propose de nombreuses séances à ses adhérents atteints d'un cancer, que ce soit pendant le traitement ou en phase de rémission. Selon vous, quels bénéfices peuvent-ils tirer de ces activités sportives ?*

**A. B. :** La promotion de l'activité physique et sportive pour les patients atteints de cancer est une thématique portée par le plan cancer et qui a son importance dans la démarche de prévention après un diagnostic de cancer. Une expertise scientifique de l'Institut national du cancer est en cours afin de sensibiliser les professionnels de santé et les patients aux dangers de la sédentarité et aux bénéfices de l'activité physique et sportive, notamment sur la qualité de vie des patients et la survie.

*Notre Fédération défend l'idée d'un Sport Santé c'est-à-dire que la pratique régulière du sport permet à chacun de se prémunir des maladies chroniques et des effets du vieillissement. En tant que présidente de l'Inca, quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs en matière de prévention des cancers ?*

**A. B. :** Il est reconnu, et nous venons d'actualiser les données sur le sujet, que **la pratique d'une activité physique réduit le risque de développer des cancers du côlon, du sein, du poumon ou du col de l'utérus**. Un des conseils clés dans la prévention des cancers, en plus de l'arrêt du tabac, de la réduction de la consommation d'alcool et d'une alimentation équilibrée et diversifiée, est la promotion de la pratique régulière d'une activité physique, et pas forcément sportive, telle que la marche ou le jardinage par exemple.

## 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**