

# ÉDITION SPORT SANTÉ

Le journal des licenciés de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire



# RESPIREZ C'EST DE LA CV!

Dossier complet en page 8

Numéro 7 - Oct. 2012

**DOSSIER SPORT & BIEN-ÊTRE**  
**OSTÉOPOROSE,**  
**SAVOIR LA PRÉVENIR**



**Sommaire**

**PORTRAIT**  
Yolaine Rigon ..... 3

**ÇA BOUGE...**  
En Aquitaine ..... 4

**UNE JOURNÉE AVEC...**  
Aurore Milcent ..... 7

**SPORT & ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
Séances en extérieur ..... 8

**SPORT & BIEN-ÊTRE**  
Ostéoporose, savoir la prévenir ..... 12

**LE SPORT EN QUESTION**  
Le sport n'est ni un luxe, ni une contrainte ..... 14

**AGENDA**

**Tremplin**

Le stage de rentrée EPGV 2012, baptisé Tremplin, qui s'est tenu du 1<sup>er</sup> au 3 septembre à Port-Barcarès (66), a accueilli près de 750 participants venus de toute la France. Ces 3 jours d'ateliers, de conférences et d'activités physiques et sportives ouverts aux dirigeants et animateurs a accueilli également, pour la première fois, des licenciés et des amis de l'EPGV, le temps d'une randonnée pédestre le dimanche 2 septembre.

... Merci à tous les bénévoles et à tous les animateurs pour la qualité des échanges et l'ambiance tout au long de ce stage !

RETROUVEZ TOUTES LES IMAGES SUR [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

**Bougeons pour qu'ils jouent**

Du 19 au 25 novembre 2012, « Bougeons pour qu'ils jouent » est une manifestation solidaire de la FFEPGV et de l'UNICEF qui aura lieu sur tout le territoire, lors de la Semaine Internationale de la Solidarité, afin de faire appel à la générosité du public, licencié ou non.

... La Fédération a décidé de s'engager avec l'ensemble de ses Comités et clubs, auprès de l'UNICEF qui défend les causes des enfants.



**Françoise SAUVAGEOT,**  
Présidente de la Fédération Française EPGV



**Geneviève CAZADE,**  
Présidente du Comité Régional EPGV d'Aquitaine

**L**a rentrée est là. Les vacances sont déjà loin et vous avez dû organiser votre emploi du temps pour retrouver, dans votre club habituel, votre activité gymnique favorite.

Écouter, habiter son corps, le mobiliser avec des exercices adaptés va vite devenir pour vous incontournable.

Les activités de la Gymnastique Volontaire évoluent et s'adaptent à vos envies. L'envie de découvrir de nouvelles activités originales et rythmées, l'envie de sortir de sa salle pour pratiquer en plein air, l'envie de passer tout simplement un bon moment.

Les 35 000 licenciés de la région Aquitaine traduisent l'engouement pour nos séances EPGV de qualité, qui reposent sur le savoir-faire et la professionnalisation de nos animateurs. Le Comité Régional Aquitaine va leur proposer un accompagnement dans leur projet professionnel pour enrichir leur formation initiale et développer de nouvelles séances avec des activités physiques tendances.

Prenez acte du témoignage, dans le département 47, de Yolaine Rigon qui de pratiquante est devenue... présidente d'une association. Alors, pourquoi pas vous ?

Le mouvement EPGV se nourrit de la richesse de celles et de ceux qui le composent et y adhèrent. Prendre part à ce mouvement, c'est défendre ses valeurs.

On compte sur vous ! //

« LES ACTIVITÉS DE LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE ÉVOLUENT ET S'ADAPTENT À VOS ENVIES. »

**Portrait** - Yolaine Rigon



**YOLAINE RIGON**  
Présidente GV Stadium d'Agen (47)

**LA JOIE DE LA VIE ASSOCIATIVE**

Entre la présidence de l'association GV Stadium d'Agen (47) et 2 à 3 séances de gymnastique par semaine, Yolaine Rigon vit depuis de nombreuses années son engagement associatif avec passion. Avec succès également puisque le nombre de licenciés est en constante augmentation.

« J'AI UNE BONNE ÉQUIPE AUTOUR DE MOI, QUI ME DONNE ENVIE D'AVANCER. »

**L**orsque son parcours professionnel la conduit à Agen, Yolaine a 25 ans et beaucoup d'énergie à dépenser en dehors du bureau ! Elle s'inscrit donc à l'association GV Stadium d'Agen et très vite, son implication l'amène à devenir trésorière de l'association. Après une petite coupure, « le temps d'une maternité » livre-t-elle en souriant, elle reprend les séances assidûment. « Cela me manquait, il fallait absolument que je fasse de la gym plusieurs fois par semaine. »

Sans surprise, son assiduité est remarquée par le comité directeur qui la sollicite de plus en plus. « Il y a 4 ans, on m'a demandé de devenir présidente, il fallait assurer un intérim, le poste étant vacant. Je finis cette année, car le mandat dure 4 ans, mais je ne vois pas de remplaçant à l'horizon. Je vais sans doute devoir faire un second mandat. Cela me plaît, j'aime l'action et j'apprécie beaucoup cette association ».

**DES SÉANCES POUR TOUS PUBLICS**

Pour ses débuts à la présidence, Yolaine met toutes les chances de son côté. « Je n'y connaissais rien et la fréquentation du club avait chuté. Il fallait tout remettre en route. » Avec énergie, Yolaine se documente, se forme en suivant des stages de dirigeants organisés par le Comité Régional EPGV, et part à la rencontre d'autres présidents pour bénéficier de leur expérience. « Avec ce petit bagage » dit-elle pudiquement, elle tente un pari un peu fou... Au lieu de jouer la prudence, elle décide au contraire d'augmenter le nombre de séances. « Nous avons rajouté 2 séances pour les seniors et surtout nous avons créé des séances entre 12h15 et 13h15 pour les personnes qui travaillent et habitent loin d'Agen. Pour la plupart, ce sont des femmes qui ont envie de rentrer rapidement chez elles le soir, et qui apprécient de faire du sport en milieu de journée. Après la séance, elles ont le temps de se doucher et sont à 14h au bureau ».

Cette politique de diversification porte ses fruits puisqu'aujourd'hui, la section compte 345 licenciés, adultes et enfants, et propose au total 17 séances hebdomadaires assurées par 8 animatrices.

**AU BORD DE L'EAU OU SUR L'AUTOROUTE**

Pour remercier la mairie qui prête la salle, Yolaine investit fortement l'association dans les animations locales. Aux beaux jours, le 2e dimanche du mois, les voies sur berge sont fermées à la circulation et deviennent alors un lieu d'expression idéal pour les associations sportives. Une heure de gymnastique en musique, au bord de l'eau... une publicité rêvée pour le club !

Fin août, Agen vibre au rythme du Pruneau Show. Le dimanche, la grande esplanade du bord de Garonne « Le Gravier » accueille les associations municipales, et bien sûr, l'EPGV est présente pour une démonstration très tonique ! Toujours aux beaux jours, certaines animatrices de la section proposent également aux vacanciers une pause détente sur l'aire d'autoroute la « Porte d'Aquitaine ». Ces séances organisées en partenariat avec la société des autoroutes et le Comité Départemental EPGV sont très appréciées des voyageurs.

Autant d'initiatives qui assurent la promotion de l'EPGV. « Toutes ces actions demandent du temps et du travail, reconnaît Yolaine, mais cette vie associative m'apporte beaucoup de joie et élargit le champ de mes connaissances. Je suis en contact avec la municipalité, avec d'autres clubs, cela m'apporte un tissu relationnel intéressant. » Et cette retraite très active de conclure : « C'est quand même plus enrichissant que de rester chez soi, non ? » //

// Par Claire Goutines

**MIEUX VOUS CONNAÎTRE**

**LIEU DE NAISSANCE :**  
Tlemcen (Algérie)

**HOBBIES :**  
La gym, la randonnée, le cinéma, la lecture et les voyages.

**ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE :**  
Contrôleur des Finances Publiques (ex Trésor Public), d'abord à Paris puis à Agen

**DEVISE :**  
« Je suis du signe de la balance, j'aime la justice, la paix et l'amitié ! »

**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](mailto:contact@ffepgv.fr) / site internet : [www.sport-sante.fr](http://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 : Isabelle Basset, Stéphanie Darzon, Claire Goutines / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Annie Pedrero, Nicolas Muller, Michelle Thibault / Coordonnateur régional : Véronique Bauret / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Imprimé en France / Imprimeur : JF Impression (34) / Photos et illustrations : Comités et Clubs, Presswall, Shutterstock, Thinkstock / Couverture : Presswall

Abonnement 1 an / 3 numéros 4€

[www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

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



**ABONNEZ-VOUS!**

**1 an = 3 NUMÉROS POUR SEULEMENT**

**4€\***

RETROUVEZ SUR [WWW.SPORT-SANTE.FR](http://WWW.SPORT-SANTE.FR), À L'ESPACE ADHÉRENTS, LE BULLETIN D'ABONNEMENT ET SUIVEZ AINSI TOUT AU LONG DE L'ANNÉE L'ACTUALITÉ SPORTIVE DE VOTRE RÉGION ET DE VOTRE FÉDÉRATION.

\* Tarif pour les non licenciés : 6€.

40 LANDES

## LE PLANTER DE BÂTON FAIT MOUCHE !



LA MARCHÉ NORDIQUE : UNE FAÇON DYNAMIQUE DE METTRE UN PIED DEVANT L'AUTRE TOUT EN MOBILISANT L'ENSEMBLE DU CORPS.

Vif enthousiasme des participants, et nouvelle activité pour l'association d'Aureilhan (40), après une séance de démonstration de marche nordique.

Jouer au bridge, apprendre à parler anglais, profiter de la forêt landaise pour randonner ou encore mettre ses enfants aux cours de GV destinés aux 3/10 ans ... Dynamique et diversifiée, l'action de l'AQVA (Association pour la Qualité de Vie à Aureilhan) fait des heureux dans cette commune proche de Mimizan. Pas question de s'arrêter en si bon chemin pour Francis Dansin, président de l'association. Il souhaite en effet élargir encore les options proposées, vers de nouveaux publics notamment, en proposant de la marche nordique. « Nous souhaitons attirer des adultes actifs, recherchant une pratique sportive soutenue en plein air, alliant détente et convivialité. Nous organisons déjà des sorties

pedestres deux fois par semaine mais la marche nordique devrait séduire des adhérents plus jeunes. » Avant de créer l'atelier, Francis a organisé une démonstration, animée par Sylvie Agesta, animatrice diplômée. Equipée de bâtons prêtés par la société Gévédit, la quinzaine de participants a été conquise par cette activité, à l'image de Francis. « Nous avons appris les rudiments de la marche nordique : le geste, l'usage des bâtons, le pas. Et nous avons découvert de nombreux muscles qui ne sont pas sollicités de la même façon lors de la marche traditionnelle ! ». Essai réussi donc et une activité supplémentaire à découvrir à Aureilhan dès cette rentrée sportive 2012/2013.

## LE FORUM en musique

64 PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Comment attirer de nouveaux licenciés ? Boucau GV (64) a la solution : en se rendant visible dans toutes les animations municipales !

Geneviève San Juan, présidente de l'association Boucau GV, suit une ligne de conduite simple mais efficace pour développer les adhésions à l'association : « Nous disons toujours oui aux sollicitations de la mairie et participons à toutes les animations municipales, comme la Foire nocturne d'août. Pendant plusieurs années, nous étions présents à la journée du sport avec d'autres associations sportives ». Afin d'élargir son public et de redynamiser cette dernière manifestation, la mairie de Boucau a modifié la formule cette année en créant, en septembre, un Forum des associations.

Sport, culture, loisirs, pratiques artistiques ... tous les secteurs étaient représentés. Une diversité qui a permis de créer de nouveaux contacts. « Le matin était réservé à des discussions entre les dirigeants des associations, explique Geneviève. C'était une matinée très instructive puisque nous avons échangé sur différents thèmes communs à tous, tels que le bénévolat ou la gestion d'une association. L'après-midi était ouverte au public, et chaque club présentait ses activités. » En musique dans le cas de Boucau GV puisqu'à l'initiative d'une animatrice, Dany, les visiteurs ont eu droit à une démonstration de gymnastique sur site et en musique. Une excellente publicité qui vient compléter les actions de communication que le club réalise via son site Internet ou le bulletin municipal.



TOUTE L'ACTUALITÉ  
DE VOTRE RÉGION SUR  
WWW.SPORT-SANTÉ.FR

## FOCUS

# EPGV/HÔPITAL: UN PARTENARIAT DE CŒUR

Accompagner les patients souffrant de maladies cardiovasculaires dans la reprise de leurs activités sportives, tel est le but d'une opération menée par les Comités Départementaux EPGV de Gironde, des Pyrénées-Atlantiques, le Comité régional EPGV et la Fédération française de cardiologie, dans deux établissements pilotes : l'hôpital cardiologique du Haut-Lévêque de Bordeaux (33) et la clinique Aressy (64).

// Par Isabelle Basset

À l'EPGV, santé rime forcément avec activité. Depuis quelques années, donc, l'EPGV et la Fédération française de cardiologie sont partenaires pour promouvoir la lutte contre la sédentarité (l'un des facteurs majeurs de risque cardiovasculaire). Dans ce cadre, depuis trois ans, des animateurs sont régulièrement formés, au CHU de Haut-Lévêque à Bordeaux, à l'accueil des patients souffrant de pathologies cardiaques. En mars dernier, un pas de plus a été franchi dans la collaboration entre les deux mondes. Des animateurs se rendent dans les services de cardiologie du CHU de Bordeaux et de la clinique Aressy, près de Pau, afin de dispenser des cours de marche nordique, de marche active ou de gym à des personnes traitées après un infarctus.

Le partenariat avec l'EPGV permet de faire découvrir à nos patients d'autres styles de marche et de faire naître en eux le désir de poursuivre », explique Sylvie Moreno, kinésithérapeute dans le service de cardiologie du CHU de Haut-Lévêque. Une quinzaine de personnes assiste donc régulièrement aux cours dispensés par Jérémie, animateur EPGV.

### UN LIEN ENTRE L'HÔPITAL ET « L'APRÈS »

L'idée, bien sûr, est que la personne poursuive son entraînement au-delà de ce programme. « C'est tout l'intérêt de ce partenariat », souligne Véronique Bauret du Comité Régional Aquitaine. « Une fois sortis du parcours hospitalier, les patients sont généralement livrés à eux-mêmes, et beaucoup abandonnent alors le sport. En les accompagnant dès leur



Jérémy fait découvrir la marche nordique à des patients du service de cardiologie du CHU de Haut-Lévêque de Bordeaux.

convalescence, nous espérons faciliter la pérennisation de l'activité. Ils connaissent ainsi l'EPGV, ce que nous pouvons leur proposer. Ils savent que nos animateurs sont formés et qu'ils peuvent avoir confiance. » Un carnet Atout Cœur, rempli à l'hôpital, fait même le lien entre le service et le club. Quant à la motivation, elle n'est pas que médicale : retrouver une vie sociale à travers un sport pratiqué en groupe, c'est aussi important lorsque l'on a traversé une aussi lourde épreuve ! //

### REPRENDRE CONFIANCE EN SOI ET LUTTER CONTRE LES RÉCIDIVES

« Deux mois après l'accident cardiaque, les patients reviennent à l'hôpital, pour 20 séances de réadaptation associant réentraînement à l'effort et éducation thérapeutique. Cette étape est très importante car elle permet aux patients de reprendre confiance en leurs capacités et de modifier leur hygiène de vie afin de lutter contre les récurrences. Ils sont souvent inquiets, ne savent pas ou plus doser leur activité physique, qui pourtant est une clé de la prise en charge. La marche est l'une des activités qui convient le mieux aux cardiaques.



### LE CARNET ATOUT CŒUR

fait le lien entre le service et le club EPGV dans lequel la personne va s'inscrire.



47 : LOT-ET-GARONNE

« AVEC LES ENFANTS, ALLIONS EXERCICE SPORTIF ET PLAISIR »

Odetta est mère de deux enfants, 6 et 8 ans, et apprécie particulièrement de travailler avec le jeune public.

Titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle spécialité Animateur de Loisir Sportif, (CQP ALS) depuis 2011, Odetta Boineau anime des cours pour adultes et seniors aux clubs GV Stadium d'Agen et à l'École Normale d'Agen (47). Trois heures hebdomadaires très enrichissantes qu'elle aimerait compléter en intervenant auprès d'enfants. « Ce n'est pas forcément facile pour les associations d'ouvrir des ateliers pour les enfants. Les mairies souvent n'ont pas de salles disponibles et il faut acheter du matériel spécifique, reconnaître, mais nous pouvons très bien démarrer avec du matériel de base. »

Cette maman a centré son projet pédagogique de formation sur cette cible. « Au rythme de 2 séances par semaine, j'ai vraiment pu mesurer la progression des enfants et leur évolution. Avec eux, on travaille l'habileté motrice, l'équilibre, la coordination, via des activités ludiques. La palette est riche ! ». Convaincue, Odetta avec l'aide d'une association, fait passer des petits mots aux parents afin d'évaluer la demande et le nombre d'enfants potentiellement intéressés. Une opération de terrain pour concrétiser son projet...



ODETTA MONTRE LE MOUVEMENT

33 : GIRONDE

MIEUX CONNAÎTRE L'IDENTITÉ DE L'EPGV

Le Comité Départemental EPGV organise chaque année une journée dédiée aux dirigeants de clubs.



UNE JOURNÉE D'INFORMATION... TRÈS PRATIQUE

Octobre 2012 : ce jour-là, la salle de réunion est très animée. Des membres des bureaux des différentes associations affiliées sont réunis pour mieux découvrir les spécificités de la Gymnastique Volontaire. « Nous leur faisons vivre une séance complète pour qu'ils s'imprègnent bien de l'identité de l'EPGV, explique Martine Burgel, du Comité Départemental Gironde. L'objectif est qu'ils découvrent comment

est organisée une séance. Ils en parlent mieux après, et cela permet exceptionnellement d'assurer un remplacement en cas de défection brutale et imprévue d'un animateur ». Cette sensibilisation crée parfois des vocations parmi les participants. Certains souhaitent alors devenir animateurs et se former au CQP ALS (Certificat de Qualification Professionnelle spécialité Animateur de Loisir Sportif).

24 : DORDOGNE

DU NORD AU SUD, L'EPGV TOUJOURS

Lorsqu'ils décident de s'installer en Dordogne, Muriel et son mari pensaient profiter paisiblement de la douceur de vivre du Sud-Ouest. C'était sans compter sur l'esprit GV, solidement ancré chez Muriel.

En Picardie, Muriel Capdevielle, animatrice, avait déjà créé une association. Une expérience qui va s'avérer très utile lorsqu'elle arrive en Dordogne en juin 2010. Cherchant des activités dans sa commune de St-Martial-d'Artenet (24), elle est rapidement sollicitée par des amies... Aucune structure ne propose des cours de gymnastique ? Qu'à cela ne tienne, Muriel met à profit son savoir-faire, réunit 3 personnes « pour créer un bureau minimum » dit-elle en souriant et fonde La gym d'Artenet. « Les permanentes du Comité Départemental EPGV 24 m'ont bien aidée, glisse-t-elle avec reconnaissance. Elles m'ont donné de nombreux renseignements, des exemples de statuts et récemment j'ai assisté à l'assemblée générale régionale. C'est une occasion formidable de rencontrer les autres structures affiliées à l'EPGV en région et d'échanger avec les responsables du Comité. Je me suis rendu compte qu'à St-Martial-d'Artenet, nous étions favorisés. » En effet, la mairie, ravie de l'initiative de Muriel pour dynamiser le territoire, met à la disposition du club salle et subvention. Créée en juin 2011, l'association a démarré dès septembre de la même année en proposant 2 cours par semaine. « Je m'étais donné un objectif de 30 adhésions et nous en sommes à 62 au bout d'un an ». Objectif doublé !



S

... AURORE MILCENT

ANIMATRICE DANS LES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES (64)

En mai dernier, Aurore a passé avec succès la certification EPGV « gym équilibre et gym mémoire » de la filière seniors. Un public que cette ancienne assistante de vie à domicile affectionne tout particulièrement et pour lequel elle souhaite mettre en place des ateliers spécifiques.



« LA GYM ÉQUILIBRE ET LA GYM MÉMOIRE PEUVENT ÊTRE DE BONS ATOUTS POUR LES SENIORS, LEUR PERMETTANT DE RESTER AU MEILLEUR DE LEUR FORME. »

16H00 - DÉTENTE EN FIN DE SEMAINE

Les retraités présents ce vendredi-là pratiquent leurs étirements consciencieusement, sous l'œil attentif d'Aurore. Une heure après, c'est un public plus jeune qui prend le relais pour suivre un cours plus tonique. Une séance appréciée qui permet à tous de se détendre après une journée de travail. Une journée qui ne fait que commencer en revanche pour Aurore, jeune mère de 3 enfants : « J'assure 12 heures de cours par semaine et je termine assez tard le soir. Heureusement que mon mari est présent, c'est lui qui va chercher les enfants à l'école et qui les fait dîner. Moi, je les récupère à midi pour les voir et déjeuner avec eux. »



Allez, encore quelques secondes à tenir...

variés. Un jour, je fais de la salsa, un autre de la danse orientale, de la boxe énergie ou du step... C'est un cadre souple et plus ouvert que dans d'autres pratiques, d'autant que nous sommes formés régulièrement par la Fédération à de nouvelles activités. » Titulaire du Brevet d'éducateur sportif en gymnastique et disciplines associées (BEGDA) Jeunesse & Sport depuis 1997, Aurore a passé une équivalence GV en 2006 : « Je souhaitais pouvoir différencier davantage mes cours et mieux m'adapter aux différents publics, notamment les seniors. Ce sont des pratiquants qui m'ont orientée vers l'EPGV et cela me convient tout à fait. »

formation fédérale gym équilibre/prévention des chutes, et gym mémoire. Dans la continuité de ce programme, je projette de mettre en place ces ateliers auprès de CCAS<sup>(1)</sup> avec une aide financière de la CARSAT<sup>(2)</sup> ou des ASEPT<sup>(3)</sup>. Sensibiliser les seniors à ce travail sur eux-même est une première étape, car un travail à long terme leur serait d'autant plus bénéfique. D'où mon désir de créer des séances à l'année à dominante équilibre et d'autres axées sur un travail de la mémoire. »



Bâtons ou ballons au gré des séances



On étire !

18H30 - ON RENFORCE, ON ASSOULIT

En 15 minutes chrono si la circulation le permet, Aurore se rend à Arbonne (64) où l'attendent les licenciés du club GV Gymnord Adour. « Ce sont principalement des femmes qui travaillent et qui souhaitent entretenir leur forme avec des séances dynamiques. C'est tout l'intérêt de l'EPGV, les programmes sont très

20H00 - DE 30 À 70 ANS

Biarritz (64) maintenant où, jusqu'à 21h, Aurore intervient au Cercle des Amis du Sport auprès d'un public mixte. « Je propose des exercices adaptables en fonction des possibilités de chacun, car certains pratiquants ont jusqu'à 70 ans. » Une tranche d'âge qui attire Aurore et la conduit à faire un nouveau choix professionnel. En 2011, elle démissionne de son poste d'assistante de vie à domicile dans un but précis : « De septembre 2011 à mai 2012, j'ai suivi la

21H30 - L'HEURE DU BISOU

Les enfants sont couchés mais attendant le retour de maman et un dernier câlin pour s'endormir. Lundi, Aurore reprendra son petit marathon quotidien. Au programme, 2 heures toniques au club El Hogar d'Anglet. « Je souhaite me consacrer entièrement aux cours de gymnastique, mais pas seulement pour les seniors. J'aime beaucoup animer des séances pour les adultes, je pense qu'il faut garder cette diversité ! »

// Propos recueillis par Claire Goutines

(1) Centre communal d'action sociale (CCAS)  
(2) Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT)  
(3) Association pour la Santé, l'Éducation et la Prévention sur les Territoires (ASEPT)

# RESPIREZ C'EST DE LA GV!

// Par Stéphanie Darzon

S'aérer, s'oxygéner, bouger définitivement une envie d'air frais. L'engouement des licenciés de la Fédération à l'égard des activités physiques et sportives pratiquées en extérieur va croissant ces dernières années. Conséquence ? Les clubs multiplient les offres et diversifient les pratiques, encouragés par la Fédération qui soutient cette envie d'air et de variété à 200%.

« **S**ource de vitalité », « sentiment d'espace », « forte impression de détente », « meilleure oxygénation »... et surtout une incroyable « sensation de liberté » ! Voilà comment les pratiquants qualifient leurs séances sportives dès lors qu'elles se déroulent à ciel ouvert. Incontestablement, faire de l'exercice en milieu naturel, rural, et même urbain, procure un vrai bien-être et une impression de liberté comme nulle part ailleurs. Sans compter les multiples occasions de découvrir -ou redécouvrir- les richesses du patrimoine et de l'environnement. Alors partout en France, les licenciés en redemandent. « Notre fédération possède un atout de

taille puisque nous disposons aujourd'hui, en réponse à cette attente, d'une palette d'activités extrêmement variées », pointe Isabelle Gaubert, conseillère technique nationale en charge du sport-santé et des activités extérieures. Les animateurs de la Fédération proposent en effet mille et une façons de mettre un pied devant l'autre auxquelles s'ajoutent la gym en plein air, le vélo, le roller... Selon l'enquête conduite en 2010 par la direction technique nationale (DTN), parmi les activités de pleine nature les plus pratiquées, la n° 1 -vous l'aurez deviné- est la randonnée. Viennent ensuite la promenade, les sorties raquettes, la marche nordique, le ski de fond, le VTT, les activités d'orientation et la marche active.

**DÈS LE SEUIL DE CHEZ SOI**  
Ces activités d'extérieur séduisent tout particulièrement le cœur de cible de la Fédération -les 35-55 ans-, fidélisent les participants, attirent

les hommes, offrent des pratiques nouvelles et, pour bon nombre d'entre elles, permettent d'optimiser son temps. « Une activité qui peut être démarrée en bas de chez soi ou à sa porte, qui permet de se dépenser vite », de se changer rapidement... constitue un avantage non négligeable pour qui veut gagner du temps », souligne Isabelle Gaubert. Pour les clubs, externaliser les séances permet aussi de contourner le manque de salles disponibles. Vu du côté des animateurs, la pleine nature laisse assurément davantage libre court à la créativité, offre une variété inégalée et stimule l'imagination.

**DES ACTIVITÉS PÉDESTRES REINES**  
Devant cette évolution des tendances et des pratiques, la Fédération se mobilise pour accompagner au plus près cette dynamique. Voilà 5 ans déjà, elle lançait Acti'March®, un programme de marche active dédié aux sédentaires. Aujourd'hui, Acti'March® se décline dans les régions avec succès : 12% des participants appartiennent à la gence masculine et 38% sont de nouveaux licenciés. Dans le cadre de la rénovation des cursus et filières de formation, la Fédération s'est penchée sur la meilleure façon de développer ses activités, y compris la randonnée. « C'est une pratique, qui vient naturellement en prolongement de ce qui se fait en salle, fait remarquer Richard Lutran, DTN adjoint en charge de la formation. Dès que le temps le permet, les clubs s'orientent vers

l'extérieur, proposent des parcours nature, font des balades thématiques... ». Alors la Fédération innove avec une nouvelle offre à destination des pratiquants: la formation d'accompagnateur bénévole de randonnée (voir encadré).

**LE MULTI ACTIVITÉS PREND DE L'ÉLAN**  
L'autre grande nouveauté se nomme d'un très joli nom, Gym Oxygène®. Respirez, c'est toujours de la GV! Ce concept de formation fait déjà bien des émules. Késako ? Les séances sont réservées aux adultes, qui s'y adonnent par cycles d'activités ou en séances multi activités, en mixant les disciplines zen (Qi Qong, tai-chi, stretching, marche consciente...) et celles plus énergétiques (gym urbaine, marche nordique, footing...). L'environnement fait office de terrain de jeu. Tout est potentiellement un support: du mobilier urbain aux diverses constructions, sans oublier la nature (arbre, rivière, parc...). Innovantes et dans l'air du temps, toutes les activités physiques et sportives proposées ici permettent de travailler agilité, renforcement musculaire, équilibre et endurance dans une dynamique relationnelle et sociale. On se parle, on s'entraide, on se stimule, on titille ses capacités d'adaptation, on saute, on court... et on se détend. Vraiment. Les tout-premiers animateurs formés animent déjà et de nouvelles formations sont programmées dès cette rentrée. Autant dire que vous n'avez pas fini d'entendre parler de Gym Oxygène®. Respirez et... soufflez maintenant. //

**545 ANIMATEURS DE LA FÉDÉRATION SONT CERTIFIÉS ACTI'MARCH® SUR TOUT LE TERRITOIRE (métropole et DOM-TOM).**

**LA MARCHÉ APPARAÎT COMME LE SPORT LE PLUS PRATiqué PAR LES FRANÇAIS.**

Source : Etude de l'International Retailing Center sur les habitudes sportives des Français conduite en mars 2012.



## ACCOMPAGNATEUR DE RANDONNÉE POURQUOI PAS MOI ?

Vous avez 18 ans au moins, êtes licencié à la FFEPGV, pratiquez régulièrement la marche, êtes titulaire du PSC1 (premier niveau de secourisme) et avez envie d'accompagner un groupe en sécurité sur des chemins répertoriés et des sentiers balisés...

- La Fédération vous propose de suivre la formation d'accompagnateur bénévole de randonnée de niveau 1, qui se déroule en 30 heures, alternant des temps en centre et en structure sportive.
- Dès cette rentrée sportive, des sessions sont organisées pour vous accueillir au plus près de chez vous. Des formations de niveau 2 et de raquettes à neige sont également prévues pour celles et ceux ayant envie de se perfectionner.
- Avis aux titulaires d'une certification du même type obtenue par ailleurs : la FFEPGV a mis en place une commission de reconnaissance des compétences avec des correspondances vers les niveaux 1, 2 et raquettes à neige.

**POUR EN SAVOIR PLUS :**  
Contactez votre Comité Régional EPGV.



## GYM POUSSETTE®

### LE NOUVEAU RENDEZ-VOUS SPORTIF DES JEUNES MAMANS



Très pratiquée aux États-Unis et au Québec, la Gym Poussette® s'implante petit à petit à la Fédération sous la houlette de Marie Goulet et Geneviève Crokaert, animatrices et formatrices.

**LE BUT ?** « Redonner le goût de l'activité physique aux jeunes mamans, leur permettre de faire des rencontres, d'échanger des conseils, de s'oxygéner, de s'accorder un bon moment et de retrouver la forme. Les exercices se font en poussant bébé ou à l'arrêt. On travaille, détaille Geneviève Crokaert, l'endurance, la posture, la souplesse, la force musculaire. » Proposée sous forme de programme de 12 séances ou dans la durée, la Gym Poussette® implique peu de contraintes si ce n'est d'avoir débuté la rééducation périnéale, d'être équipé d'une poussette, de chaussures de sport, d'un vêtement de pluie et d'une bouteille d'eau. Roulez jeunesse !



# BOL D'AIR TONIQUE!

// par Claire Goutines

Gourmandes, surprenantes, enrichissantes ... les qualificatifs ne manquent pas pour décrire les sorties en extérieur organisées par les clubs de l'EPGV. Et l'Aquitaine s'y prête particulièrement ! Des Landes aux Pyrénées, sur l'eau ou sur la neige, à chacun son plaisir.



Sortie canoë pour 17 adolescents sur le lac de Mimizan

« LES ANIMATEURS PRÉVOIENT DES GROUPES DE NIVEAU S'IL FAUT, AFIN DE RESPECTER LES POSSIBILITÉS DE CHACUN. »

Ouf, le Pic d'Orhy est enfin en vue et les deux garçons ne sont pas fâchés de se poser pour savourer un pique-nique bien mérité. 4h de marche avec leurs parents, un dénivelé de 700 m... Un effort tout à fait normal pour ces adolescents de 12 ans, habitués à la montagne. « Ils participent aux sorties organisées depuis qu'ils ont 10 ans. Il y en a pratiquement une par mois : l'hiver, nous faisons des raquettes, ils adorent ça. Et l'été, plutôt rando, explique Christine Chandelon, licenciée à la section Les bains de Lauga (64). Ce sont des sorties familiales avec tous les âges représentés. Je vois parfois des grands-parents

qui amènent leurs petits-enfants. Les animateurs prévoient des groupes de niveau s'il faut, afin de respecter les possibilités de chacun. » Pour Christine et son mari, c'est aussi l'occasion de rencontrer de nouvelles têtes, venues de toute la région.

Animatrice au sein de Pyrénées Forme de Mauléon et responsable de la commission Pleine Nature au Comité Départemental EPGV 64, Anne-Marie Lempereur informe régulièrement chaque structure affiliée par des envois d'affiches et de mails. « Les randonnées ne sont généralement pas des fins en soi et s'enri-



Balade patrimoine au château de Montaner dans le Gers



Sortie vélo sur les berges de l'Adour.

chissent naturellement de nombreux thèmes : photo, botanique, techniques de progression sur neige, glissades pour les enfants, VTT, découverte d'un vignoble ou d'un patrimoine. Nous avons la chance d'avoir le choix dans la région ! » D'octobre à juin, les expéditions rassemblent chaque mois 30 à 50 participants d'horizons variés.

### 30% DE MESSIEURS

« C'est un excellent moyen de toucher des gens qui ne vont pas en salle, confirme Jean-Claude Bouldy, également responsable de la commission Pleine Nature du Comité Départemental EPGV de la Gironde. Sur plus de 20 000 licenciés dans le département, nos sorties, tous formats confondus, attirent 400 à 500 personnes par an ! ». Si les excursions à la journée sont plutôt consacrées à la marche sous toutes ses formes, la commission propose également des week-



Vers le Pic d'Ossau.



Attention au vertige !

ends en montagne, été comme hiver, et des semaines découverte. « Les seniors sont partis 7 jours dans le Gers. Un autre groupe a suivi le sentier des douaniers en Bretagne. Nous organisons aussi un séjour balnéo/rando en Andorre, et une randonnée pédestre sur le sentier littoral espagnol. » Multiplier les thématiques, les durées et les types d'effort, c'est la recette gagnante pour attirer de nouveaux publics. « Presque 1/3 de messieurs en moyenne dans nos sorties » annonce Jean-Claude. Nous sommes bien au-dessus de la fréquentation masculine des cours de gym. Conjointes, amis... autant de personnes qui adhèrent à nos associations. » Un constat partagé par Sylvie Agesta, animatrice dans les Landes : « nos séances de marche nordique ont attiré des messieurs dont certains, du coup, viennent en salle ! ».

### EFFECTIFS EN NETTE AUGMENTATION

Sylvie cite le cas du club GV de Parentis-en-Born (40). Souffrant d'une concurrence importante sur la commune, la structure peinait à maintenir ses effectifs. En 2011, l'association se diversifie et met en place deux séances de marche par semaine. Bilan : des adhésions qui ont plus que doublé en 18 mois. Interpellée par cette réussite, Sylvie applique la formule à Pontenx-les-Forges (40), où elle propose toute l'année randonnées et séances de marche active. « L'été, j'alterne marche active et gym à l'extérieur, pour laquelle j'utilise les installations de la commune. Nous avons un parcours de santé par exemple, donc je vais organiser une séance de gym là-bas ». Convaincue par les sorties plein-air, Sylvie a

« CERTAINES PERSONNES SÉDENTAIRES N'ONT PAS ENVIE D'ALLER EN SALLE. PAR CONTRE, LE FAIT DE BOUGER À L'EXTÉRIEUR LES ATTIRE. »

emmené les ados faire du canoë sur le lac de Mimizan, et du VTT en forêt. Prochain objectif : renforcer la gym extérieure en formant des animateurs au nouveau concept d'activité proposé par la FFEPGV : la Gym Oxygène® (voir pages 08 et 09).

Parmi les formations appréciées des animateurs et les activités qui séduisent le public, Acti'March® remporte un franc succès. « C'est un programme de 16 semaines à raison de 2 séances hebdomadaires avec podomètre et cardiofréquencemètre » explique Elisabeth de la Bardonnie, présidente de l'association GV de Casteljalous (47). « C'est assez intense, cela demande un minimum de condition physique. Nous l'avons lancé cette année avec 12 participants, dont certains n'étaient pas dans le club. Ceux qui sont allés au bout du programme sont ravis et veulent recommencer. »

Canoë, marche active ou plus tranquille, VTT, découverte du patrimoine gastronomique ou culturel, l'Aquitaine est idéale. « Ici, c'est facile » disent tous les adeptes du grand air !



Séance de gym en plein-air.

### DES TARIFS

#### TRÈS ATTRACTIFS

La plupart des associations organisent les sorties randonnée gratuitement. Charge à chacun d'apporter son pique-nique pour la pause déjeuner.

Lorsque la sortie requiert un guide professionnel et/ou du matériel spécifique, la participation demandée est très raisonnable. À titre d'exemple, pour les sorties raquettes, le Comité Départemental 64 demande 24€ pour un licencié, 28€ pour un non-licencié et 20€ par enfant, transport en bus compris.

# OSTÉOPOROSE, SAVOIR LA PRÉVENIR

// Par Stéphanie Darzon, avec la collaboration du Dr Laure Chapuis, rhumatologue, membre du Comité scientifique du GRIO\*



« **Ostéoporose : une fracture, cela peut être grave** ». Telle est la thématique 2012 de la Journée Mondiale de l'OMS contre l'Ostéoporose du 20 octobre, qui vient rappeler que cette maladie, caractérisée par une fragilité osseuse, entraîne annuellement quelque 130 000 fractures. Or, la prévention a fait ses preuves et repose principalement sur des mesures simples et accessibles parmi lesquelles la pratique d'une activité physique régulière...

**L'**ostéoporose est une maladie généralisée du squelette qui se manifeste par une diminution, en qualité et en quantité, du tissu osseux. Dans bon nombre de cas, elle ne s'accompagne d'aucun symptôme, d'aucune douleur. Elle est silencieuse et trop souvent, elle n'est diagnostiquée que lors de la survenue d'une fracture.

## 1 FEMME SUR 2 APRÈS 60 ANS

Suis-je à risque d'ostéoporose, vous demandez-vous peut-être... La maladie touche 1 homme pour 3 femmes. Aujourd'hui, en France, 3 millions de femmes sont atteintes de fragilité osseuse. Il est important de vous en préoccuper après la ménopause (carence hormonale) surtout si vous connaissez des antécédents familiaux ou si vous cumulez les facteurs de risque, et après 75 ans à cause du vieillissement osseux. Le tabagisme, la consommation d'alcool (au-delà de 2 verres /jour), une silhouette qui rapetisse, une déformation de la colonne vertébrale, la prise de corticoïdes pendant plus de trois mois... constituent des facteurs additionnels. En cas

de doute, votre médecin vous prescrira une ostéodensitométrie, autrement dit l'examen permettant de mesurer la densité de vos os. S'il est impossible de modifier nos gènes ou notre âge, il est en revanche aisé d'agir en amont pour prévenir la survenue de cette maladie ou limiter son évolution. En effet, l'os n'est pas inerte. Il se renouvelle sans cesse et le simple fait de pratiquer une activité physique régulière contribue à entretenir notre capital osseux. Parmi les activités primées, citons la marche, la course à pied, les sports de raquette, certains types de gymnastique, autrement dit les sports « en charge » qui nous obligent à porter notre corps et qui demandent au squelette de résister à des contraintes plus importantes que d'ordinaire. En prévention, toutes les disciplines qui favorisent l'équilibre (tai-chi, yoga, danse...) sont également recommandées puisqu'elles permettent d'entretenir le sens de l'équilibre mais aussi la souplesse. Elles limitent ainsi les risques de chute. On se rattrape mieux lorsque l'on tombe et on amortit mieux le traumatisme.

Autres mesures de prévention essentielles : un apport suffisant en calcium (1 200mg/jour, ce qui correspond à 3 ou 4 produits laitiers même allégés) et un taux de vitamine D suffisant (consommation de poissons gras, jaune d'œuf..., sans oublier une exposition modérée au soleil). //

\* Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses (GRIO)

## LA FÉDÉRATION PROPOSE...

...des séances d'activités physiques diversifiées, adaptées à tous les âges de la vie et à toutes les conditions physiques, encadrées par des animateurs diplômés et spécialement formés.

Exemples :

- **Acti'March®**, un programme de marche active à destination des personnes sédentaires âgées de 14 à 99 ans,
- **Gym'Equilibre®** avec des séances axées sur la prévention des chutes et le maintien de la vitalité au quotidien pour les 65 ans et plus.

RETROUVEZ TOUS LES CLUBS EPGV SUR [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

## POUR ALLER PLUS LOIN...

[www.grio.org](http://www.grio.org)

Le site Internet du GRIO (Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses - association loi 1901 créée il y a plus de 20 ans-) sur lequel vous trouverez, entre autres, un test rapide d'évaluation de votre risque d'ostéoporose et un questionnaire de mesure de vos apports en calcium.



Les exercices qui vous soignent

Dr Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier, Les Éditions de L'Homme



# 4 Exercices POUR DES OS PLUS RESISTANTS

**Position :** Assis face à une table, serrez dans chaque main une bouteille, dont le goulot est facile à prendre. Les mains reposent sur la table.

**Exercice :** Tenez les bouteilles verticalement. Puis basculez-les lentement de chaque côté. Quand elles sont presque couchées sur la table, revenez doucement à la position verticale initiale.

**Position :** Asseyez-vous sur une chaise, dos droit contre le dossier, avec un bracelet lesté fixé à chaque cheville.

**Exercice :** Le genou fléchi à 90°, décollez la cuisse de la chaise. Le mouvement doit être de faible amplitude (angle cuisse-chaise voisin de 30°).



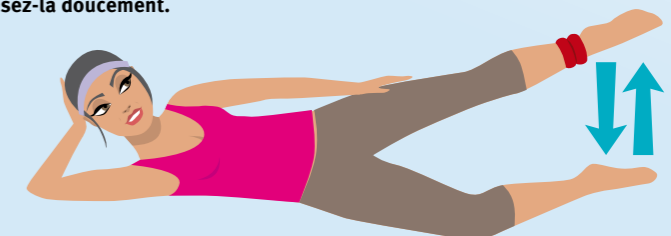
**3 Position :** Mettez-vous à genoux devant un lit. Votre buste repose sur le lit et vos bras sont légèrement écartés.

**Exercice :** Soulevez le buste et les bras (sans prendre appui sur les mains) et maintenez la position 2 à 3 secondes. Le mouvement doit être de faible amplitude.



**4 Position :** Allongez-vous sur le côté, un bracelet lesté fixé à la cheville du côté opposé. Rehaussez la tête en vous aidant de votre coude et de votre main. Fléchissez la jambe qui repose sur le sol.

**Exercice :** Élevez la jambe portant le lest puis reposez-la doucement.



## REMARQUES GÉNÉRALES :

Prenez conseil auprès de votre médecin et de votre animateur pour connaître l'intensité et la fréquence auxquelles conduire ces exercices et connaître la charge adaptée. **Entraînez-vous progressivement.**

**80%**  
de notre capital osseux est déterminé par nos gènes.  
**20%** dépendent directement de notre hygiène de vie et en particulier de notre activité physique.

**L'EXEMPLE TYPE :** Une personne marche et trébuché. Elle tombe de sa hauteur. Ce traumatisme, pourtant de faible intensité, occasionne du fait de la moindre résistance osseuse une fracture, le plus couramment, de la hanche, des vertèbres ou du poignet. Or ces fractures peuvent être à l'origine d'un handicap parfois conséquent, de complications post-chirurgicales, de la mise en place d'une prothèse avec les risques inhérents, d'un retour au domicile problématique. S'ajoute à cela une peur importante de tomber à nouveau, et donc d'importantes répercussions sur la qualité de vie.

# « LE SPORT N'EST NI UN LUXE, NI UNE CONTRAINTE »

Rencontre avec Valérie Fourneyron, la ministre des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative. L'occasion d'aborder avec elle la place du loisir sportif et l'accessibilité au sport.



**VALÉRIE FOURNEYRON**  
Ministre des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative

**FFEPGV :** *Le loisir sportif ne bénéficie que de très peu de médiatisation au regard des activités sportives de compétition. Que pouvons-nous mettre en place pour faciliter l'accessibilité à la pratique sportive de loisir et accroître sa notoriété ?*

**Valérie Fourneyron :** Les loisirs sportifs ont un caractère hédoniste. Ce sont des expériences « à vivre » plus qu'« à voir », ce qui explique certaines difficultés de médiatisation.

Accroître la pratique sportive en France requiert d'opérer un changement d'« habits » physique auprès de nos concitoyens, afin qu'elle soit considérée comme allant de soi, comme faisant partie d'une hygiène de vie naturelle.

C'est là une de mes priorités à la tête du ministère des Sports. Dès la rentrée, nous allons lancer une politique ambitieuse autour du sport et de la santé, qui visera à sensibiliser les Français et développera par ricochet les loisirs sportifs. Rendre

le sport accessible à tous, tout au long de la vie, est un enjeu majeur de santé publique. Face aux maladies de la sédentarité, à la surconsommation médicamenteuse, etc., il faut indiquer le sport tout au long de la vie, au lieu d'être dans une logique de contre-indication ! Les grandes manifestations sportives dites « de masse », comme « La Parisienne », sont d'excellents vecteurs pour diffuser ce discours.

*Le monde change, le temps s'accélère. Se pose, dans ce contexte, la question de l'accessibilité au sport entre le temps scolaire, le temps libre, le temps dans l'emploi... Les structures sportives répondent-elles bien aux attentes des pratiquants et à leurs contraintes ?*

**V. F. :** Faire en sorte que chacun puisse pratiquer le sport, à tout âge, quel que soit son lieu d'habitation, sa situation sociale et son mode de vie, est un défi que nous relevons avec détermination.

Commençons par améliorer la place de l'activité physique et sportive à l'école. Soutenons aussi les associations sportives scolaires, encourageons la prise en compte du sport dans le temps périscolaire et favorisons le sport à l'université par un aménagement des horaires et un renforcement des infrastructures.

Dans le cadre de la consultation lancée par le ministère de l'Éducation nationale, nous travaillons sur la place du sport dans les rythmes éducatifs.

Pour développer le sport durant les autres temps de la vie (familial, professionnel, etc.), on peut agir sur trois leviers clairement identifiés : les équipements disponibles, le coût des pratiques et l'offre proposée au sein des fédérations. Je souhaite travailler avec les collectivités locales pour réduire les inégalités d'accès à la pratique sportive et développer les équipements, notamment pour les femmes, les personnes qui vivent dans

les zones urbaines sensibles et les zones rurales, et les personnes en situation de handicap, qui ont moins accès au sport. Pour réduire les contraintes associées aux pratiques, nous allons valoriser le sport comme enjeu de santé publique, avec un ensemble de politiques associées. Le lancement aura lieu à l'occasion des journées « Sentez-vous sport » du 19 au 23 septembre 2012. Enfin, dans le cadre de nos discussions avec les fédérations, nous aborderons la question des pratiques adaptées à différents modes de vie.

*Comment le temps consacré au sport, le temps pour soi et pour se maintenir en forme peuvent-ils et doivent-ils s'insérer dans le projet de société pour aujourd'hui et pour demain ?*

**V. F. :** Le sport n'est ni un luxe, ni une contrainte. C'est une nécessité et la condition de notre épanouissement physique, psychologique et social. C'est aussi un vecteur irremplaçable de cohésion entre les individus, les générations, les territoires.

A ce titre, il a toute sa place dans le projet d'une société que nous souhaitons construire.

Comme dans bien d'autres domaines, se forger une culture sportive s'acquiert à l'école, au plus jeune âge. C'est dans cette perspective que je souhaite inscrire la réflexion portant actuellement sur les rythmes de l'enfant.

C'est une excellente opportunité de construire une éducation où la pratique sportive ne serait plus considérée comme une « sous-activité », moins légitime ou valorisante qu'une activité intellectuelle ou culturelle.

C'est un pari que nous faisons sur l'avenir pour faire évoluer le rapport au corps et à l'activité physique dans notre société. //

// Propos recueillis par Stéphanie Darzon



## LE CRÉDIT MUTUEL, PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DES ASSOCIATIONS.

Avec des services spécifiquement adaptés aux besoins et attentes des organismes à but non lucratif, le Crédit Mutuel vous permet de consacrer le maximum de votre énergie à votre mission !

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

**Crédit Mutuel**  
LA banque à qui parler  
www.creditmutuel.com

Confédération Nationale du Crédit Mutuel - 88/90 rue Cardinet 75017 Paris - 011212 - Interpellé par zackmads



# 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.



## 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.

## → 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.

