

# OPTION SPORT SANTÉ

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

ÉDITION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



Sport & activité physique



## MARCHONS COURONS, BOUGEONS

Sport & bien-être

## MESURER SES PROGRÈS

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





## C'EST LE MOMENT DE SE DÉPENSER !

« Les beaux jours reviennent et avec eux l'envie de pratiquer une activité physique en extérieur. Marche active, marche nordique, randonnée ou raquettes, la FFEPGV propose un large choix d'activités et vous trouverez forcément celle qui vous convient le mieux en région PACA. Votre Fédération répond ainsi aux attentes de tous les publics, et notamment des 77% de pratiquants qui déclarent vouloir s'adonner à une activité sportive plus tournée vers l'extérieur\*.

Complémentaires à nos séances proposées en salle, les activités en extérieur connaissent un succès grandissant sur l'ensemble du territoire, et peuvent se pratiquer aussi bien en milieu rural qu'en ville.

Ce printemps marque aussi le début du déploiement de notre nouveau programme extérieur : Courir Sport Santé. Que vous souhaitiez vous mettre à la course à pied (niveau 1 : 5 km), ou vous perfectionner pour courir 10 km (niveau 2) ou 21 km (niveau 3), découvrez dans ce numéro le format qui vous correspond. Quel que soit votre objectif, la FFEPGV est là pour vous accompagner avec une offre adaptée aux envies et aux capacités de chacun.

Plus que jamais, en cette fin de saison, la FFEPGV vous fait bouger, à votre rythme !

\* Étude BVA « Sport dans la ville », décembre 2016

Françoise SAUVAGEOT  
Présidente de la Fédération Française EPGV



Claude SUNYOL  
Présidente du Comité Régional EPGV PACA



OPTION SPORT SANTÉ

Journal officiel de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) - 46/48, rue de Lagny - 93100 Montreuil. 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 Simona Pizzuti (SapienSapiens), Claire Goutines, Stéphanie Lefaubourg / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Christiane Lambiet, Nicolas Müller, Florentine Valton, Florine Liétin / Coordonnateur régional : Arnaud Marchais / Conception et réalisation : fand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, FX Wiart et Jean-Charles Maes

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



Françoise Sauvageot, présidente de la FFEPGV, Dominique Marmier, président de Familles Rurales, et Patrick Kanner, ministre de la Ville, de la Jeunesse et des Sports.

## LA FFEPGV ET FAMILLES RURALES UNIES AUTOUR DU SPORT ET DE L'ACCESSIBILITÉ

La FFEPGV a renouvelé sa convention nationale de partenariat avec l'association Familles Rurales (170 000 familles adhérentes), avec laquelle elle partage des objectifs communs de dynamisation des territoires ruraux en direction de tous les publics.

Ce partenariat s'est tissé autour de différents axes : le développement sur les territoires ruraux d'événements communs de promotion de la pratique sportive, le déploiement d'une offre de pratique sportive complémentaire dans une perspective de promotion de la santé, et le développement de la formation des intervenants.

Françoise Sauvageot, présidente de la FFEPGV et le Professeur Claire Mounier-Vehier, présidente de la FFC.



## LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Plus que jamais engagées dans la lutte contre la sédentarité, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) et la FFEPGV ont signé un accord de partenariat visant à encourager les Français à bouger plus et à faciliter le passage des adhérents des 230 clubs Cœur et Santé de la FFC vers les clubs EPGV. La FFEPGV participera également aux Parcours du Cœur, la grande opération de prévention des maladies cardio-vasculaires. Petit rappel, les Parcours du Cœur 2017 ont lieu jusqu'au 14 mai !

Retrouvez l'interview de la présidente de la FFC à la rubrique Sport en question de ce numéro.

VVF VILLAGES  
LES VACANCES PARTOUT EN FRANCE

## ET SES SÉJOURS « FORME & BIEN-ÊTRE »

VVF Villages vous propose des séjours 100% sport pour être au top. Profitez de ces séjours « Forme et Bien-être » pour vous refaire une santé mais aussi pour retrouver tonicité et souplesse ! Au programme : parcours équilibre, Body Zen, Pilates, Fit'Ball, gymnastique douce, Aéro Move®... Réservez vite votre séjour pour profiter, en partenariat avec l'EPGV, de ces activités sportives au cœur de l'un de ces trois villages de ces trois villages :

- Pays d'Eygurande - Corrèze - Du 10 au 16 juin 2017
- Saint-Jean-La-Vêtre - Loire - Du 01 au 07 juillet 2017
- Ayen - Corrèze - Du 09 au 15 septembre 2017

Inscrivez-vous vite, il reste des places !

Ça Bouge... en PACA

## AVEC LILO VOS RECHERCHES ONT DU SENS



En utilisant Lilo, le moteur de recherche préconisé par la FFEPGV, vous financez gratuitement et sans effort des projets sociaux et environnementaux, à l'image du programme fédéral Gym'Après Cancer. Choisir Lilo, c'est facile. Imaginez, de surcroît, le nombre de programmes que vous pourriez soutenir d'un seul clic...



83 - Var

## LA GYM'APRÈS CANCER SE DÉVELOPPE

Après Fréjus/Saint-Raphaël et Draguignan, c'est dans le Golfe de Ste-Maxime/St-Tropez que va s'ouvrir un nouveau programme Gym'Après Cancer. Ce programme EPGV propose aux personnes atteintes de cancer ou en rémission de suivre 3 séances hebdomadaires d'activité physique adaptée, dont une en extérieur. Objectifs : diminution du risque de récurrence, de la fatigue, amélioration de la qualité de vie, retour à une vie sociale... « Nous voulons pérenniser ce programme, explique Jean-Pierre Lorient, vice-président du Comité Départemental EPGV du Var. Géré pendant deux ans par le Comité, en partenariat avec les hôpitaux de Fréjus/Saint-Raphaël et de Draguignan, c'est ensuite aux associations EPGV locales d'en récupérer la gestion. »

Dans le Golfe de Ste-Maxime/St-Tropez, les premières séances doivent avoir lieu en septembre 2017. « Nathalie Berthaud, animatrice EPGV, a été formée spécialement à l'encadrement de ces séances. Elle dispensera le programme Gym'Après Cancer à Sainte-Maxime. »

Les pratiquants en fin de programme sont conduits petit à petit à intégrer des cours EPGV dits classiques. « Ce 3<sup>ème</sup> programme nous a été demandé par l'hôpital de Fréjus. La communauté médicale est un soutien fort. »

Soutenu par la région, le département des Alpes-Maritimes a été pilote pour le lancement de la Gym'Après Cancer. Aujourd'hui, on compte près de 80 programmes de ce type en France, dont 15 dans notre région.

06 - Alpes-Maritimes

## POUR LA BONNE CAUSE

Le club Gym Volontaire Colette Besson, basé à Cagnes-sur-Mer, organise le 13 mai, en partenariat avec le Comité Départemental EPGV et la mairie, une journée sportive et solidaire. Au programme : cross training, Zumba®, marche nordique, Fit'Ball... en intérieur et en extérieur. Les participants sont invités à s'acquiescer d'une petite participation sachant que les fonds récoltés serviront à développer le programme fédéral Gym'Après Cancer.



Tarifs : 6 euros pour une activité, 15 euros pour des activités en illimité

13 - Bouches-du-Rhône

## POUR BIEN FINIR L'ANNÉE

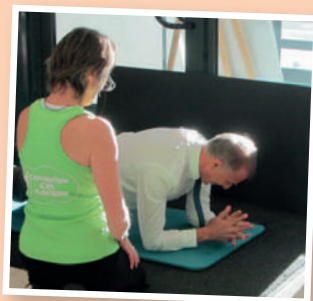
La randonnée était à l'honneur du week-end organisé par le Comité Départemental EPGV. Mis en place depuis 3 ans, ce séjour permet aux licenciés, dirigeants, animateurs et pratiquants, adultes et enfants, de partager des moments conviviaux et sportifs. Il s'est tenu cette année du 29 avril au 1<sup>er</sup> mai au VVF Village de Chorges (05), avec au programme notamment des randonnées encadrées par un guide de haute montagne. Quarante-vingt-neuf personnes ont ainsi profité d'un vrai moment détente (pour 100 euros) pour finir la saison en beauté.





## 04 – Alpes-de-Haute-Provence

## COMBATTRE LES MAUVAISES POSTURES



Pour sensibiliser au handicap invisible au travail, comme les mauvaises postures, l'entreprise Sanofi a organisé en novembre dernier une journée de prévention à destination des salariés du site de Sisteron. Pour l'occasion, elle a sollicité le Comité Départemental EPGV qui a fait passer des tests de condition physique : souplesse, capacités cardio-respiratoires, équilibre et force. « Cela consistait par exemple à rester le plus longtemps possible debout sur un pied », explique Doriane Moretti-Alunni, présidente du Comité Départemental EPGV. Des tests simples, mais très efficaces. « Les participants, même les plus sportifs, ont été très surpris par les petites défaillances qu'ils pouvaient avoir. Tous ont ainsi souhaité être accompagnés pour améliorer leurs résultats, et, globalement, leur condition physique. » Le Comité Départemental EPGV 04 a ainsi sollicité le directeur du site pour envisager une future mise en place de séances de Gym Volontaire en entreprise.

## 05 - Hautes-Alpes

## UN REGROUPEMENT GAGNANT

**Sport Santé Ecrins**, tel est le nouveau nom du club EPGV dénommé jadis Le Roulis de la Durance. Un nouveau nom pour une nouvelle association, née du regroupement avec les clubs Agyr et Actizen.

« Ces deux derniers ont cessé leurs cours en août l'an dernier, explique Monique Watbled, secrétaire de la nouvelle structure. Nous avons ainsi voulu pérenniser leurs activités et permettre aux adhérents de garder un accès au sport sur le canton de l'Argentière-la-Bessée. » Aujourd'hui, Sport Santé Ecrins compte 81 adhérents (il reste de la place !) et l'offre s'est étoffée : cardio, Pilates, stretching... Pour une même cotisation, les pratiquants peuvent suivre plusieurs séances hebdomadaires dans quatre lieux de pratique différents. « Ce regroupement a également créé de la mixité, avec des pratiquants âgés de 18 à 85 ans. »



## 84 - Vaucluse

## ET POURQUOI PAS LA MARCHE NORDIQUE... ?

Depuis deux ans, l'association AGV Saint-Martin-La Motte organise, pendant les vacances scolaires, des ateliers pour faire découvrir à ses adhérents de nouvelles disciplines. Au printemps, les licenciés ont pu s'essayer à la marche nordique.

« Nous avons organisé plusieurs séances, entre le 18 et le 20 avril. De la marche nordique donc, autour de Lourmarin et Vaugines mais aussi du Body Zen, détaille Suzie Mistre, la secrétaire. Les licenciés des clubs EPGV des alentours étaient également les bienvenus. » Au regard du succès remporté, elle pourrait intégrer l'offre du club dès la rentrée prochaine. « Ces ateliers permettent aussi aux pratiquants de se retrouver pendant les vacances ! »



# LE SPORT SANTÉ À L'ÉCHELLE EUROPÉENNE

Capitale européenne du sport en 2017, Marseille présente un calendrier d'événements ambitieux. Sur terre et sur mer, toutes les pratiques sportives sont représentées et mises à l'honneur tout au long de l'année.

MARSEILLE PROVENCE

M2017

CAPITALE EUROPÉENNE  
DU SPORT

Marseille compte 220 000 pratiquants réguliers d'une activité sportive et plus de 1 000 équipements sportifs. Convaincue que le sport est un facteur fondamental d'intégration sociale et de cohésion, la cité phocéenne souhaite ancrer davantage encore la pratique sportive auprès de ses habitants.

Dans cette optique, Marseille-Provence 2017 fait la part belle à la diversité : Championnat de France de basket handisport, Championnat du monde de danse sportive en octobre, Coupe du monde des clubs de roller soccer en août, sans oublier l'étonnant Festival des jeux historiques, en mai sur la plage du Prado, qui sera une occasion unique de découvrir les drakkars ou le football gaélique !

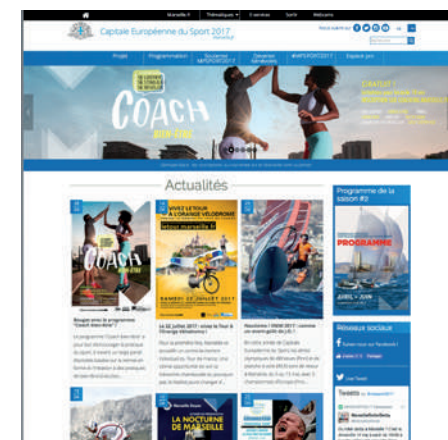
Plus connus, la demi-finale du top 14 en mai au Stade Vélodrome ou le contre-la-montre du Tour de France le 22 juillet vont attirer les foules et diriger tous les regards vers Marseille.

### Début juillet sur la plage du Prado

Le Festival Sport Santé sera l'un des rendez-vous phares de l'été. Ce village dédié au Sport Santé se tiendra les 1<sup>er</sup> et 2 juillet sur la célèbre plage du Prado. Le Comité Régional EPGV et le Comité Départemental EPGV 13 y organiseront des tests de condition physique et toute une série d'animations destinées à faire connaître les activités de l'EPGV. Tout au long de ces deux journées, animateurs et bénévoles

vont enchaîner les démonstrations et faire participer le public. « Nous axerons les ateliers sur les activités Tendance à pratiquer en salle ou à l'extérieur, comme le Boxing Energy®, le Fit'Ball ou le cross training, explique Arnaud Marchais, conseiller technique régional EPGV. Des flyers présenteront tous les clubs EPGV de Marseille et du département ainsi que les programmes spécifiques développés dans la région autour du sport et du diabète, du cancer, de l'obésité chez les jeunes, sans oublier les ateliers du Bien Vieillir pour les seniors. »

• Par Claire Goutines



### L'EPGV DANS LES BOUCHES-DU-RHÔNE

92  
clubs12 000  
licenciés180  
animateurs





# MARCHONS COURONS, BOUGEONS

À l'écoute de ses licenciés, la FFEPGV développe de plus en plus d'activités sportives en extérieur, à l'image du tout nouveau programme Courir Sport Santé, tandis que les activités plus traditionnelles (randonnée, sortie en raquettes, marche nordique) rencontrent toujours autant de succès en région PACA.

**B**âtons à la main, les licenciées du club La Mistralienne, à Six-Fours-les-Plages (83), sont prêtes pour leur séance de marche nordique. Initiée en 2016 dans cette association, cette activité a rapidement séduit les adhérentes qui profitent ainsi une fois par semaine de la forêt de Janas. « Nous n'avions pas d'activité à l'extérieur, explique Alessandra Claudon, l'animatrice. Or c'était une vraie demande. La marche nordique plaît tellement que nous avons déjà des nouveaux inscrits pour l'année prochaine et envisageons également d'ajouter des séances de cross training en extérieur », se félicite-t-elle.



Plaisir de se dépenser à l'air libre mais aussi complément idéal aux séances en salle, les activités à l'extérieur viennent parfaire l'équation Sport Santé composée de renforcement musculaire et de souplesse mais aussi d'endurance.

## Écouter son corps

C'est au sein de l'Association des Gymnastes Volontaires du CREPS à Aix-en-Provence (13) que Courir Sport Santé a été lancé pour la première fois en région. Ce tout nouveau programme fédéral conjugue Sport Santé et running (voir encadré). « La course, beaucoup de gens l'ont testée en autonomie. Mais la question est comment ? », lance Denis Trovato. Ce passionné de trail et coureur amateur s'est formé au programme fédéral en octobre dernier. « Je propose des exercices ludiques qui nous permettent de travailler sur la bonne posture et l'appui du pied. On voit également comment s'hydrater et s'alimenter correctement. Courir Sport Santé permet d'entraîner le corps au fur et à mesure. On évite ainsi les blessures. »

Dans les deux groupes de Denis, on croise des amateurs qui souhaitent améliorer leur technique et leur endurance, mais aussi des débutants à la recherche d'une activité de plein air accessible.

« Depuis que j'encadre des sorties de marche nordique, j'ai moi-même découvert le plaisir du sport en extérieur. »

Alessandra Claudon, animatrice

## COURIR SPORT SANTÉ.

### C'EST SIMPLE COMME UN CLIC !

Face à un engouement certain pour le running, la Fédération a créé le programme Courir Sport Santé : un programme court, sur 12 semaines, comprenant chaque semaine une séance encadrée par un animateur EPGV, une séance en autonomie et un suivi personnalisé grâce à la plateforme Internet [www.courirsportsante.fr](http://www.courirsportsante.fr).

Un dispositif idéal pour accompagner les pratiquants qui se lancent souvent seuls et abandonnent en cours de route. Trois niveaux de pratique sont proposés, de débutant à coureur confirmé. En fin de programme, un challenge collectif est proposé, comme la participation à une course solidaire en équipe.

Ce format de programme court est également en développement pour la marche nordique et la marche active.



## Esprit convivial

« À l'extérieur, l'oxygénation est différente, affirme Alessandra. Et le contact humain aussi ! » La preuve avec les sorties marche active du club Sports Loisirs Embrunais (05). « Nous avons mis en place un premier programme Acti'March® dès son lancement par la Fédération, il y a 11 ans, se souvient la présidente Simone Bocquet. Depuis, le club propose à l'année trois séances hebdomadaires de marche active. » Encadrés par des professionnels spécialement formés, les pratiquants ont pu s'approprier les bons réflexes, gagner en confiance et progresser. Ainsi, un petit groupe se retrouve désormais aussi le week-end pour des sorties autogérées.

Les licenciés du club embrunais profitent aussi de l'expérience d'un accompagnateur de moyenne montagne. « La randonnée fait partie des activités historiques de notre club, qui fête ses 33 ans cette année. Dans le département, il y a tellement de parcours différents à faire que l'on ne s'ennuie jamais. Et en hiver, on chausse les raquettes ! »

• Simona Pizzuti

**37 personnes** avaient déjà adhéré au programme Courir Sport Santé, lancé en région PACA dès le mois de février 2016.

**Leur objectif ?**  
Courir 5 ou 10 km !

## FRANCHIR LE PAS

Dans le cadre du programme Gym'Après Cancer, le club Sports Loisirs Embrunais propose une sortie associant marche nordique et marche active. « Les mouvements très ciblés de renforcement du haut du corps sont particulièrement adaptés aux patients atteints d'un cancer, souligne Simone Bocquet, la présidente. Ces séances sont une passerelle pour (ré)intégrer à terme d'autres cours. Globalement, la randonnée est une très bonne porte d'entrée vers le sport. »





# MESURER SES PROGRÈS



Notre corps est fait pour bouger. La preuve : les muscles représentent près de 60% de notre poids corporel.

Progresser n'est pas anodin et n'est pas qu'une question de performance. C'est aussi se faire plaisir, se donner les moyens de poursuivre durablement une activité physique et sportive, s'encourager, mieux se connaître...

Si tout le monde s'accorde sur le fait qu'avoir une activité physique et sportive est indispensable à notre bien-être et à notre santé, savons-nous pour autant la mesurer avec objectivité ? L'évaluer ? La faire progresser ? « Quantifier son activité physique permet de mieux se connaître et d'ajuster sa pratique, explique Olivier Beraguas, conseiller technique régional EPGV pour l'Île-de-France. Mesurer sa progression entretient la motivation, participe au maintien d'une activité durable et génère du plaisir. » Bien sûr, les objectifs fixés doivent être réalistes et surtout, ils doivent tenir compte de ce qui est fait au quotidien (voir test « Quel est votre degré d'activité physique ? ») et non de ce que l'on peut lire ou entendre.

Prenons l'allégation des 10 000 pas par jour. « Si je ne marche pas ou très peu, cela ne peut pas être mon objectif premier. Ce serait inadapté. Il me faut tenir compte de mon niveau d'activité de départ, insiste Olivier Beraguas. Ambitionner d'atteindre une moyenne journalière de 3 000 pas pourrait, par exemple, être un premier challenge. Ensuite, il est essentiel de réfléchir à la façon d'atteindre cet objectif : profiter du week-end pour faire une balade, faire mes courses davantage à pied, etc. Tenir un petit carnet peut s'avérer fort intéressant pour justement analyser à la fois sa progression et pointer l'efficacité de tel ou tel moyen mis en œuvre. Ici, la progressivité est à privilégier sur la performance. » C'est bien-là tout l'esprit du Sport Santé.

## Avoir des points de repère

Évaluer sa condition physique revient à mettre un marqueur, à un instant T, sur sa force, son endurance, sa souplesse, sa coordination... Autrement dit, à avoir des points de repère pour petit à petit faire mieux. Mesurer sa capacité cardio-respiratoire permet, par exemple, d'évaluer rapidement son état de forme global. Solliciter régulièrement le système cardio-respiratoire par différentes activités permet de faire des efforts plus intenses, plus longtemps, avec une meilleure récupération, de se défouler et d'évacuer le stress. Mais comment savoir où j'en suis ? « Prenez pour point de repère des escaliers que vous empruntez quotidiennement, suggère Olivier Beraguas. Votre objectif sera de les monter sans être essouffé(e) ou le moins possible. Maintenant, montez ces escaliers. En haut, évaluez votre essoufflement : prononcer une phrase n'est plus possible, parler en continu n'est plus possible... Ce niveau d'essoufflement sera votre point de repère pour évaluer votre progression au fil des semaines. »

## Souplesse et équilibre

La souplesse aussi est importante. C'est cette capacité à exécuter aisément des mouvements de plus ou moins grande ampleur. Mais comment savoir où j'en suis ? « Un test très simple peut être réalisé : tenez-vous debout, pieds parallèles au niveau de la largeur du bassin, jambes tendues, et descendez les bras et le buste doucement pour essayer de toucher le sol. Sans plier les jambes, bien sûr ! Jusqu'où descendez-vous, demande Olivier. Vos doigts atteignent vos tibias, vos chevilles... ou le sol ? Voilà un autre marqueur qui vous permettra de faire progresser votre niveau de forme. »

# TEST : QUEL EST VOTRE DEGRÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

En 10 minutes, ce questionnaire permet de prendre conscience de son degré réel d'activité physique. Il peut être refait régulièrement pour évaluer s'il y a eu ou non une progression.

## A - ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

SCORE	1	2	3	4	5
1. Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	<input type="checkbox"/> Légère	<input type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Intense	<input type="checkbox"/> Très intense
2. En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	<input type="checkbox"/> < 2 heures	<input type="checkbox"/> 3 à 4 heures	<input type="checkbox"/> 5 à 6 heures	<input type="checkbox"/> 7 à 9 heures	<input type="checkbox"/> 10 heures et plus
3. Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	<input type="checkbox"/> < à 15 minutes	<input type="checkbox"/> 16 à 30 minutes	<input type="checkbox"/> 31 à 45 minutes	<input type="checkbox"/> 46 à 60 minutes	<input type="checkbox"/> 61 minutes et plus
4. Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	<input type="checkbox"/> < 2	<input type="checkbox"/> 3 à 5	<input type="checkbox"/> 6 à 10	<input type="checkbox"/> 11 à 15	<input type="checkbox"/> 16 et plus
TOTAL A					

## B - ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

SCORE	1	2	3	4	5
5. Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	<input type="checkbox"/> Non	-	-	-	<input type="checkbox"/> Oui
6. À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	<input type="checkbox"/> 1 à 2 par mois	<input type="checkbox"/> 1 par semaine	<input type="checkbox"/> 2 par semaine	<input type="checkbox"/> 3 par semaine	<input type="checkbox"/> 4 et plus par semaine
7. Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<input type="checkbox"/> < à 15 minutes	<input type="checkbox"/> 16 à 30 minutes	<input type="checkbox"/> 31 à 45 minutes	<input type="checkbox"/> 46 à 60 minutes	<input type="checkbox"/> 61 minutes et plus
8. Habituellement, comment percevez-vous votre effort ?	Effort très facile	Effort facile	Effort moyen	Effort assez difficile	Effort difficile
TOTAL B					

Source : Questionnaire de Ricci et Gagnon

## CALCUL DES RÉSULTATS (TOTAL A + TOTAL B)

- Moins de 16 Inactif(ve)
- Entre 16 et 32 Actif(ve)
- Plus de 32 Très actif(ve)

Prenons, pour dernier exemple, l'équilibre. Son entretien et son amélioration permettent de se tenir en position assise et debout sans bouger, mais aussi de limiter les risques de chute. Comment savoir où j'en suis ? « Faites le test du flamand aveugle, propose Olivier. Pieds nus, repliez une jambe contre l'autre en posant la plante du pied contre le genou opposé. Mettez les mains sur les hanches, fermez les yeux et comptez pour mesurer combien de temps vous tenez ainsi. Là encore, ce résultat sera un point de repère pour faire des exercices ciblés ou en demander à votre animateur EPGV, et pour mesurer vos progrès en refaisant ce test ultérieurement. »

● Stéphanie Lefaubourg



Pour aller plus loin :

### À LIRE

- Les Fondamentaux du Sport Santé, Collectif FFEFGV, Éditions Amphora



### À SE PROCURER

- Un cardio-fréquence-mètre, qui va venir traduire les effets d'un effort sur le plan cardio-respiratoire. Il permet aussi d'évaluer sa capacité à récupérer.
- Un compteur de pas (via une application pour smartphone ou un objet connecté) suscite une augmentation de l'activité physique spontanée et prend en compte tous les pas faits en une journée. C'est une excellente source de motivation.

# LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES SONT DES MALADIES DU MODE DE VIE



Fondée en 1964 par deux cardiologues, la Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires, seconde cause de mortalité en France avec environ 150 000 décès par an. Pour mieux connaître cette association reconnue d'utilité publique, qui vient de signer un partenariat avec la FFEPGV, nous sommes allés à la rencontre du Pr Claire Mounier-Vehier, sa présidente.

**Qu'est-ce que la Fédération Française de Cardiologie (FFC) ? Quelles sont ses missions ?**

**Claire Mounier-Vehier, présidente de la FFC :** Il s'agit de la première association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires en France. Nous œuvrons autour de quatre missions clés :

- Le développement de la prévention afin de sensibiliser aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir,
- Le financement de la recherche,
- L'accompagnement des malades cardiaques et vasculaires dans des structures spécialisées,
- L'initiation aux gestes de premiers secours pour épargner des vies.

**Quel est le rôle des clubs Cœur et Santé ?**

**C. M.-V. :** Nos 230 clubs Cœur et Santé ont pour vocation première d'accompagner les patients ayant une maladie cardio-vasculaire lors de leur phase de réadaptation. Chaque club est parrainé par un « cardiologue référent » entouré de professionnels de la santé et du sport ainsi que d'animateurs. Véritables lieux de vie et d'échanges pour près de 15 000 patients partout en France, nos clubs proposent des sessions régulières d'activités physiques en petits groupes. Les clubs Cœur et Santé encouragent également les patients à adopter les bonnes mesures diététiques.

**La Fédération Française de Cardiologie vient de signer un accord de partenariat avec la FFEPGV. Concrètement, que recouvre-t-il ?**

**C. M.-V. :** Pour nous, ce partenariat s'inscrit dans une réelle logique territoriale, déjà amorcée par beaucoup de nos clubs Cœur et Santé qui sont en lien avec des clubs EPGV !

Cette belle collaboration permettra aux adhérents des clubs Cœur et Santé de bénéficier des structures, de l'organisation et de l'expertise de la FFEPGV pour poursuivre une pratique régulière, diversifiée et pérenne en complément des séances sportives que nous proposons déjà. La FFEPGV pourra aussi soutenir et promouvoir les Parcours du Cœur qui se déroulent chaque année au printemps, notamment en accompagnant la mise en place d'activités physiques via ses 6 200 clubs affiliés.

**Pour terminer, parlons prévention. S'il n'y avait que quelques messages clés à retenir, que diriez-vous ?**

**C. M.-V. :** Faire de la prévention est l'une de nos priorités, que ce soit par des campagnes de communication grand public ou par la mise à disposition de plus d'un million de brochures par an. Je crois que la clé de la bonne santé réside dans ce slogan que nous aimons beaucoup à la FFC : 0 / 5 / 30. Soit 0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour et 30 minutes d'activité physique au quotidien. Rappelons que les fumeurs avant 50 ans ont huit fois plus de risques d'infarctus du myocarde, que consommer ne serait-ce qu'un fruit et un légume par jour diminue le risque d'infarctus de 15%, et que le manque d'activité physique a engendré une baisse de 25% des capacités cardio-vasculaires des enfants en 40 ans.

Les maladies cardio-vasculaires sont des maladies du mode de vie, elles ne frappent pas par hasard mais elles tuent sans prévenir. Les bonnes pratiques de vie, et ce dès le plus jeune âge, sont donc le meilleur moyen de s'en prémunir.

● **Propos recueillis par Stéphanie Lefaubourg**



**LA FFC, C'EST :**

- 300** cardiologues bénévoles
- 26** associations régionales
- 230** clubs Cœur et Santé
- 1 600** bénévoles
- 19** salariés au siège de l'association



**VVF VILLAGES**  
LES VACANCES PARTOUT EN FRANCE

**RETROUVEZ VOS ANIMATEURS EPGV  
MÊME PENDANT LES VACANCES D'ÉTÉ !\***



**OUVERTURE DES VENTES**  
Printemps Été Automne 2017  
dès le **15/12/2016**



**VOS AVANTAGES INDIVIDUELS**

Jusqu'à **25%**  
de réduction\*\*  
AVEC LE CODE PARTENAIRE :  
**23 550**

**RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS**  
**04 73 43 00 43**  
ou sur  
**www.vvf-villages.org**

**VOS AVANTAGES GROUPES**  
(À PARTIR DE 15 PERSONNES)

**5%** de réduction  
**1 gratuité**  
pour 20 participants payants  
**Gratuité** de l'inscription

**RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS**  
**04 73 43 00 00**

\* Sur une sélection de villages de vacances, nous consulter.

\*\* Réductions cumulables avec votre avantage fidélité et les bonnes affaires VVF Villages. Soumises à conditions, nous consulter.

**LA VIE DE VILLAGE EST DE RETOUR**

VVF Villages, immatriculée IM063 110010.

Siège social : 8 rue Claude Danziger, CS 80705, 63050 CLERMONT-FERRAND Cedex 2





# LE CRÉDIT MUTUEL, PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DES ASSOCIATIONS

Fort de ses valeurs de mutualisme, de confiance réciproque, de solidarité et de proximité, **le Crédit Mutuel est le partenaire de près de 400 000 associations** et organismes à but non lucratif.

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

\_\_\_\_ **Crédit  Mutuel** \_\_\_\_