

# OPTION SPORT SANTÉ

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

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR ÉDITION



Sport & activité physique

## ESPRIT EPGV, QUAND TU NOUS TIENS...

Offre diversifiée et dans l'air du temps, animateurs qualifiés, ambiance conviviale..., les clubs de la FFEPGV proposent une pratique sportive qui séduit de plus de plus de pratiquants.

Sport & bien-être

## MUSCLEZ VOTRE SANTÉ

Même assis dans un fauteuil, nous les sollicitons. Les muscles sont essentiels, il nous faut les entraîner régulièrement.



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

« Voilà bientôt 4 ans que nous avons choisi de créer ce journal, afin d'échanger avec vous, avec l'ensemble de nos licenciés et partenaires. Un temps suffisant pour interroger les 50 000 lecteurs qui ont bien voulu répondre à l'enquête lancée au mois de novembre dernier. Et les résultats sont très positifs ! Le choix de régionaliser l'information est une véritable réussite dont nous sommes fiers. Il faudra encore un peu de temps pour que chacun s'habitue au format électronique, mais nous devons nous approprier les nouveaux modes d'information. Vivre avec son temps, c'est aussi faire évoluer nos pratiques sportives pour vous satisfaire davantage et donner envie à celles et ceux qui ne font pas encore de sport de nous rejoindre dans un de nos clubs de la région PACA. La Gymnastique Volontaire est multiforme, elle s'adapte aux envies et besoins de chacun. Elle permet d'intégrer les dernières activités tendances tout en garantissant des bienfaits sur votre santé. La Gymnastique Volontaire, c'est simple et accessible. Les clubs EPGV sont ouverts à toutes et tous, ils vous accueillent en toute convivialité, dans le respect des différences. Nos animateurs sont des experts du Sport Santé, ils vous feront progresser à votre rythme tout en vous proposant des séances variées et divertissantes. Parlez-en autour de vous, à vos amis et votre famille. Tous ceux qui ne savent pas quoi faire pour se remettre en forme peuvent nous rejoindre. Vive la Gymnastique Volontaire !



Françoise SAUVAGEOT,  
Présidente de la Fédération  
Française EPGV



Évelyne Vermenot,  
Présidente du Comité Régional  
EPGV PACA

## OPTION SPORT SANTÉ

Journal officiel de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) : 46-48 rue de Lagny, 93100 Montreuil / Tel. : 01 41 72 26 00 / Fax: 01 41 72 26 04 / Email : contact@epgv.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 & Benjamin Bonte (SapientSapientS), Stéphanie Darzon, Claire Goulines / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Annie Pedrero, Nicolas Muller, Florentine Valtou / Coordinateur régional : Arnaud Marchais / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, FX Wiert / Couverture : FX Wiert

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



## Événement

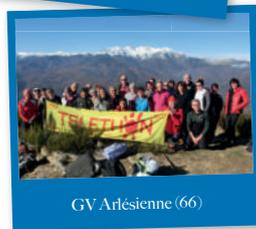
# CONCOURS PHOTOS Téléthon



GymAginge Noirmoutier (85)



Association Val de Cady (66)



GV Artésienne (66)

À l'occasion du Téléthon 2014, un concours photos a été lancé auprès des clubs EPGV ayant participé à cette manifestation nationale au profit de la recherche médicale.

Vous avez été amenés à voter sur Facebook pour la ou les plus jolies photos. Merci à notre centrale d'achat, Gévédit, qui a remis un bon d'achat à chacun des 3 clubs lauréats.

## Option Sport Santé

# VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE...

**SPORT SANTÉ**



Depuis sa création, le journal Option Sport Santé, à destination de l'ensemble des licenciés de la FFEPGV, a évolué pour répondre au mieux à vos attentes. Pour rappel, en septembre dernier, Option Sport Santé est devenu entièrement et exclusivement numérique au rythme de 3 numéros par an.

Une nouvelle enquête de lectorat nous a permis de vous interroger en direct. Merci aux 51 743 lecteurs qui ont répondu, en novembre et décembre derniers, à ce questionnaire. Cette forte participation illustre l'adhésion et l'implication des licenciés dans la vie de la Fédération et ses activités. Les résultats sont très positifs tant sur la forme (format et présentation sont plébiscités) que sur le fond, pour lequel les répondants disent apprécier l'ensemble des rubriques. Excellente lecture de ce numéro 14 !

Enquête

# PORTRAIT TYPE DU LICENCIÉ EPGV

- Une femme (dans 95% des cas)
- De 30 à 49 ans
- En activité professionnelle
- Inscrite depuis au moins 2 ans dans son club
- Qui pratique une activité de bien-être (majoritairement de la gymnastique) au moins une fois par semaine

Source: enquête 2014 menée sur un échantillon de licenciés.



Alpes-Maritimes

## BOUGER APRÈS UNE GREFFE DE REIN

«*Tous les transplantés rénaux devraient pratiquer une activité physique !* » Stéphane Salomon, ancien sportif de haut niveau, lui-même greffé, en est persuadé. Il vient ainsi de créer à Nice l'Association Sportive des Greffés Rénaux 06, affiliée à la FFEPGV, dans le cadre d'un programme de recherche en partenariat avec l'UFR Staps, l'Agence Régionale de Santé PACA, l'association omnisports Jeunesse Sportive Saint-Jean Beaulieu, la mairie de Nice, et le service de néphrologie du CHU Pasteur. Deux séances hebdomadaires adaptées sont proposées aux personnes de plus de 60 ans qui ont subi une greffe il y a plus d'un an. Les participants sont également incités à pratiquer seuls. Le but est de pérenniser l'association, et, pourquoi pas, d'étendre les cours aux personnes dialysées. «*Nombreux sont hésitants, craignant d'endommager la greffe en bougeant. Alors que l'activité physique est sans risque. Mieux, elle permet de lutter contre les effets secondaires des médicaments : fonte musculaire, douleurs articulaires... Elle a des bienfaits aussi sur le système cardio-vasculaire. Et sur l'isolement.* »



Stéphane Salomon, ancien footballeur professionnel, préside l'association.

Bouches-du-Rhône

## DES SALARIÉS EN FORME

4<sup>ème</sup> saison pour l'association EPGV **Campus en Forme**, créée par et pour les salariés du siège social de la banque Crédit Agricole, à Aix-en-Provence. Le club a été lancé par une équipe de 7 personnes, dont Anne-Marie Breulet-Lopez. «*Il y avait une salle magnifique à notre disposition... Je me suis dit que ce serait bien d'en profiter !* » Un animateur EPGV intervient donc, chaque jour, à la pause méridienne. «*Nous sommes très appliqués, assure Anne-Marie. Pas de papotage... Nous réalisons un vrai travail !* »



Campus en Forme compte une soixantaine de licenciés.



Alpes-de-Haute-Provence

## À L'ÉCOLE

L'AGV de Volonne-L'Escale a été choisie par la municipalité de L'Escale pour encadrer les élèves de l'école primaire, dans le cadre des nouveaux rythmes scolaires. Gersande Muller, animatrice sportive diplômée, prend en charge les élèves une fois par semaine à la sortie de la classe. A chaque trimestre, une tranche d'âge. Au programme : expression corporelle, relais ou encore jeux d'opposition.

Hautes-Alpes

## LES CHIFFRES DU SUCCÈS

# 4 000 visiteurs

L'association EPGV Gym Plaisir à Ventavon a tenu son 6ème videgrenier annuel : 123 exposants, 4000 visiteurs, et environ 4000 euros récoltés. Tout ce village de 520 habitants s'est véritablement impliqué. « Nos objectifs ont été atteints, se félicite Maryse Charnier, la présidente associative. Faire connaître notre commune, récolter des fonds pour maintenir une adhésion à un prix raisonnable et investir dans du matériel. »

## Sports Juniors Bouge pour ta santé !

Vaucluse

### DES ADOS ACTIFS

Sports Juniors fait des petits. Après Marseille, Avignon et Nice, c'est à Carpentras que ce programme, destiné aux enfants en surpoids ou obèses, a été lancé en octobre par le Comité Régional EPGV PACA, en partenariat étroit avec la Maison Régionale de la Santé de Carpentras. Ici, les adolescents de 12 à 16 ans sont incités à pratiquer une activité physique adaptée : danse, hockey sur gazon, roller... Des activités variées, attractives, encadrées par l'animatrice Frédérique Legouhy. « Le but est qu'ils retrouvent l'envie de bouger pour que leur pratique s'inscrive dans la durée », explique Anne-Line Ferrand, Conseillère Technique Régionale EPGV. Sports Juniors se déroule en collaboration avec le milieu médical, chargé d'orienter les enfants vers ce programme. Diététiciens et psychologues proposent également des ateliers d'éducation alimentaire et des groupes de parole.



Le programme Sports Juniors dans les quartiers Nord de Marseille propose notamment aux enfants du VTT.

Var

### BIENVENUE !

Un nouveau club a rejoint la Fédération cette saison : l'Association Sportive Détente et Loisirs à Saint-Paul-en-Forêt.

**PRÉSIDENT :** Pascal Weglicki

**ANIMATRICE :** Christine Coucaud

**PUBLIC :** Une centaine de licenciés dont une quarantaine d'enfants

**ACTIVITÉS :** 14 heures hebdomadaires avec au programme danse, Pilates, step...

**PARTICULARITÉ :** ouverture estivale.



## CLAUDE GOSTANIAN

# 10 ANS DE PRÉSIDENTE ET BEAUCOUP D'ENTHOUSIASME



Quelle énergie fait avancer Claude Gostanian ?

A 74 ans, cette bénévole convaincue est toujours aussi sportive et partante pour de nouveaux projets.

**1993**, Claude s'inscrit à l'association **EPGV de Saint-Cyr-sur-Mer** (83). 1994, la voici déjà trésorière du club, puis elle en devient présidente, en 2004. « Il y a souvent peu de candidats pour occuper ce poste, reconnaît Claude en souriant. On m'a dit : toi, tu sais faire et me voilà présidente depuis 10 ans ! » Avec l'aide de la municipalité qui prête gratuitement les salles, l'association propose depuis 42 ans des séances sportives aux 13 000 habitants de la commune. « Nous avons de nombreux publics. Parmi les seniors, notre doyenne a 92 ans. Beaucoup de jeunes viennent aux cours de Zumba® ou aux cours cardio. Nous avons ouvert aussi des séances de marche nordique et d'Acti'March'®. » Elle-même anime des séances de golf au sein de la section EPGV !

Cette diversification des activités est rendue possible par la mobilisation en termes de formation. Chaque année, les quatre animatrices partent apprendre de nouvelles techniques dans le cadre des formations fédérales. Une cohésion d'équipe primordiale aux yeux de Claude : « Il existe des liens forts entre elles et cela se ressent au niveau des adhérents ».

### Défendre les valeurs de l'EPGV

Pour Claude, l'important est d'être un maximum à l'écoute, « de maintenir de bonnes relations entre les animatrices et de créer du lien avec les adhérents ». Une démarche qu'elle ne peut dissocier de celle de l'EPGV : le goût de l'effort, le

partage et la solidarité. C'est bien dans cet état d'esprit que les bénévoles du club participent à l'organisation de la prochaine Assemblée Générale Fédérale, qui se déroulera en mars à Toulon.

*Pour moi, le bénévolat c'est l'ouverture aux autres, pouvoir donner et rendre ce qu'on a reçu.*

« Nous aidons à trouver des artisans locaux qui vont venir présenter leurs produits » explique Claude, fière de voir sa région ainsi mise à l'honneur.

● Par Claire Goutines

**MIEUX  
VOUS  
CONNAÎTRE**

#### DATE ET LIEU DE NAISSANCE :

Née en 1940 à Marseille.

#### PARCOURS PROFESSIONNEL :

après avoir été laborantine, elle travaille avec son mari dans le façonnage d'imprimerie.

**PRATIQUES SPORTIVES :** golf, piscine, marche à pied.

**DEVISE :** elle a fait sienne celle issue d'un livre de la Fédération. « Participer, c'est faire avancer une association ! »

# ESPRIT EPGV, QUAND TU NOUS TIENS...

En Provence-Alpes-Côte d'Azur, les clubs EPGV sont toujours à la recherche de nouvelles idées. Dynamiques, ils attirent de nouveaux pratiquants grâce à la richesse des activités proposées, et le souci permanent d'offrir du bien-être.

## 42 HEURES

de cours hebdomadaires : yoga, Pilates, step tonic, aéro-dance, randonnée, aquagym... Le club Sports Loisirs Embrunais mise sur la diversité.

Les associations EPGV l'ont bien compris : pour que les pratiquants donnent le meilleur d'eux-mêmes et trouvent plaisir et bien-être, il faut être capable de s'adapter à leurs attentes et leurs besoins. En proposant des activités « qui respectent le niveau de chacun », Virginie Jeanseume, animatrice tout juste diplômée, s'est rapidement fait adopter par les adhérents de l'Association des Gymnastes Volontaires du CREPS, à Aix-en-Provence (13). « J'ai remplacé Suzon, une animatrice qui travaillait là depuis 40 ans. J'ai conservé et respecté ce qui était déjà mis en place, la transition s'est donc faite en douceur. » Mais pas question pour l'animatrice de rester sur ces acquis. La diversité des séances et sa capacité d'écoute ont rapidement conquis son nouveau public. Le club propose aussi régulièrement de nouvelles activités. Dernière en date :

la Gym Energie.

Une façon de faire que partage Elisabeth Collombon, animatrice depuis 15 ans à la GV de Sisteron (04). « Notre association propose une quinzaine de cours différents à diverses heures de la semaine afin de toucher un public très large. Nous encadrons des cours enfants, parents-bébés et pour adultes. » Le club propose également des séances en extérieur (Acti'March'®, randonnée...), du yoga, de la gym aquatique, de la Gym Body Harmonie... Pour rester au fait des dernières techniques et des évolutions des pratiques, Elisabeth se forme, chaque année, à de nouvelles activités. Elle vient ainsi de s'initier au Pilates, technique tendance de renforcement musculaire.



## Au service du bien-être

Julie Latil est, quant à elle, une fidèle de l'association sisteronaise. Cela fait maintenant 8 ans que cette infirmière fréquente la GV de Sisteron, un club dans lequel elle s'épanouit. « *Le cours de gym me permet de couper avec le reste de ma semaine mais également de garder la forme.* » À chaque séance, Julie peaufine sa condition physique, en travaillant notamment le cardio, toujours dans la bonne humeur : « *Les cours sont vraiment efficaces, l'animateur est très pédagogue et parvient à tous nous motiver.* »

Cette relation, privilégiée, entre animateurs et licenciés est l'un des socles des séances EPGV. Simone Bocquet, présidente du club Sports Loisirs Embrunais (05), accorde d'ailleurs beaucoup d'importance au ressenti des pratiquants. Elle a ainsi proposé, à ses 622 licenciés, un questionnaire de satisfaction, abordant divers points tels que la capacité d'écoute des animateurs, le prix des cotisations ou encore les horaires. Avec près de 75 % d'avis « très favorables », Simone, évidemment, est ravie. Mais la dirigeante reste consciente que la partie n'est pas gagnée pour autant. Il faut, au quotidien, se montrer à la hauteur de la confiance accordée par les pratiquants.

● Par Benjamin Bonte

*Tout le monde ne peut pas fournir le même effort physique, il faut se mettre à la portée de chacun.*

Virginie Jeanseaume

### 3 QUESTIONS À...

## ARNAUD MARCHAIS

Retour sur Gym Tendance Event qui a eu lieu en fin d'année 2014 au Creps d'Aix-en-Provence, avec Arnaud Marchais, Conseiller Technique Régional EPGV.

### *Quel était le but de cet événement ?*

Organisée par le Comité Régional EPGV PACA, cette journée a permis de présenter aux animateurs les activités émergentes et les formations fédérales associées. Et au-delà, de les inciter à intégrer ces nouvelles pratiques dans leurs séances de Gym Volontaire.

### *Quelles activités ont été proposées ?*

Les animateurs ont pu s'exercer dans les 4 grands domaines qui composent les activités tendances : les techniques cardio (cardio-boxing, power step...), les techniques douces (Body Zen, Pilates...), les activités d'expression (aérolatino...), et les exercices de renforcement musculaire (Fit'Gliss, Fit'Us...).

### *Une suite est-elle envisagée ?*

C'était une première, et l'initiative a été appréciée. Elle a permis de rassembler près de 75 animateurs, ravis de découvrir ou redécouvrir ces nouvelles activités. En fonction des opportunités, il pourrait en effet y avoir une suite... Affaire à suivre.



# MUSCLES VOTRE SANTÉ

Même assis dans un fauteuil, nous les sollicitons.

Les muscles sont essentiels : que ce soit pour respirer, se mouvoir ou tout simplement se tenir debout. Sans nécessairement ressembler à un ou une adepte du culturisme, il nous faut les entraîner régulièrement. Pourquoi ? La réponse en 5 points.

Le tissu musculaire représente

**40  
à 50%**

du poids total de notre corps.

## UN CŒUR GROS COMME ÇA !



Le cœur est un organe musculaire, dont les contractions, les battements, assurent la circulation du sang. Et comme tout muscle, il est bon de l'entretenir en pratiquant des activités cardio-respiratoires. Mais attention à ne pas dépasser ses limites. On admet que le nombre maximal de battements/minute à ne pas dépasser équivaut à 200 - son âge.

### 1. Un rôle vital

Notre corps compte plus de 600 muscles, dont les objectifs sont multiples : maintenir la posture, stabiliser les articulations, permettre le mouvement et dégager de la chaleur. Les muscles striés, attachés au squelette, dits volontaires, sont commandés par notre système nerveux. Biceps, quadriceps... il faut les distinguer des muscles lisses, viscéraux, qui se situent dans les parois de nos organes (vessie, intestin, vaisseaux sanguins...). Nous ne pouvons pas les contrôler, mais ils sont essentiels : leurs contractions, lentes et continues, permettent à notre sang, à l'air et aux aliments de circuler dans le corps.

### 2. Garder le tonus

Véritables acteurs de notre santé, les muscles doivent être entraînés. Mais attention, cela ne signifie pas nécessairement devenir plus fort, ou ressembler à M. Muscle. Il s'agit de préserver le tonus musculaire, cette contraction minimale nécessaire à la posture et aux gestes de notre vie quotidienne : se déplacer, prendre un objet, ou tout simplement se maintenir assis ou debout.

### 3. Lutter contre la fonte musculaire

Notre masse musculaire diminue et s'affaiblit avec l'âge. Dès 30 ans, nous en perdons entre 3 à 8 % tous les 10 ans, et le processus s'accélère à partir de 50 ans, à hauteur

de 1 à 2 % de perte annuelle. Il s'agit d'une moyenne, car nous ne sommes pas génétiquement égaux face à ce phénomène, appelé sarcopénie. Mais pas de fatalisme : la fonte musculaire peut être freinée par une bonne alimentation et une activité physique régulière, 2 à 3 fois par semaine : exercices de musculation spécifiques, mais aussi activités du quotidien comme marcher, prendre les escaliers...

## 4. À vos muscles, prêtes, périnée !

Si les hommes possèdent un périnée, ce sont essentiellement les femmes qui doivent le protéger. Cet ensemble de muscles soutient la vessie, l'utérus et le système digestif, et joue un rôle majeur dans la continence. Certains sports à fort impact (course à pied, basket, step...) ainsi que l'accouchement peuvent le fragiliser, et entraîner principalement des fuites urinaires. Mais le périnée peut lui aussi se (re)muscler, notamment par des pratiques de Pilates ou de yoga.

## 5. Graisse vs muscle

Non, la graisse ne se transforme jamais en muscle, car les tissus adipeux et musculaires n'ont pas la même origine. Pour diminuer la masse grasseuse, il faut compter sur une activité physique régulière et intense, plutôt que sur du renforcement musculaire, qui pourra toutefois sculpter la silhouette. Mais ne vous laissez pas tromper par la balance : le muscle pèse plus lourd que la graisse.

● Par Claire Burgain en collaboration avec Jacques Choque

### Exercice 1

## SQUATS

Jambes écartées, alignées avec les épaules, le tronc légèrement penché en avant, pliez les genoux et remontez. Attention ! Gardez le dos bien droit. Accompagnez le mouvement en tendant les bras vers l'avant à la descente ou posez les mains sur les cuisses pour plus de facilité.

3 séries de 8 à 12 selon vos capacités.

### Les +

Un bon moyen pour tonifier les cuisses, des muscles essentiels dans la marche.



### Exercice 2

## LES ABDOMINAUX

Assis sur une chaise, une main posée sur le genou (sans croiser), essayez de remonter le genou vers la poitrine en faisant résistance avec la main. Gardez cette position quelques secondes.

### Les +

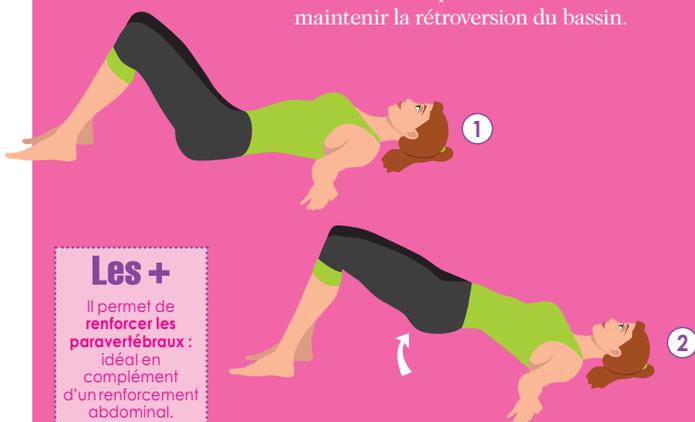
Discret, cet exercice peut se faire derrière votre bureau !



### Exercice 3

## LE DOS

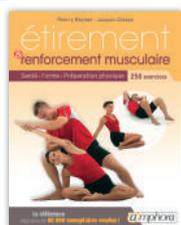
- 1 Allongé au sol, pieds à plat, genoux pliés et jambes légèrement écartées, remontez le bassin jusqu'à l'alignement tronc, bassin et cuisses.
- 2 Gardez la position quelques secondes. Attention à ne pas creuser le dos mais maintenir la rétroversion du bassin.



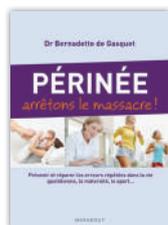
### Les +

Il permet de renforcer les paravertébraux : idéal en complément d'un renforcement abdominal.

## ALLER+LOIN



**ETIREMENT ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE,**  
Jacques Choque,  
Thierry WAYMEL  
Éditions Amphora



**PÉRINÉE, ARRÊTONS LE MASSACRE !**  
Bernadette de Gasquet  
Éditions Marabout

# “ LE SPORT FAIT PARTIE DE NOUS

Guy Vallancien

Chirurgien français, professeur d'urologie à l'université Paris Descartes, Guy Vallancien a fondé et préside l'École Européenne de Chirurgie, le Cercle Santé Société et la Convention on Health Analysis and Management qui réunit, chaque année, de nombreuses personnalités à Chamonix. Rencontre.

**En tant que professionnel de santé, comment envisagez-vous la relation entre sport et santé ?**

**G. V. :** Le sport fait partie de nous ! Sans en pratiquer à outrance, sans avoir nécessairement pour objectif la performance ou la compétition, il est admis que la pratique d'une activité physique et sportive est essentielle à la longévité et à la bonne santé en général.

Elle permet, dès le plus jeune âge, l'apprentissage du respect des règles, de la place de chacun dans un groupe, du rapport à l'effort et au danger, de la gestion de la douleur.

**Que pensez-vous de l'action de notre fédération dans le domaine du Sport Santé ?**

**G. V. :** L'action de la FFEPGV est indispensable. Notre pays et notre société ne sauraient se passer d'acteurs comme vous. Intervenir dans les entreprises et en milieu scolaire est incontournable.

Dans nos écoles, les enfants ne font pas assez de sport. On devrait être sur un modèle similaire à celui des pays anglo-saxons avec des cours le matin et l'après-midi, des activités artistiques, physiques et sportives ou encore culturelles.

**Les entreprises sont-elles prêtes à faire entrer le sport dans leurs murs ?**

**G. V. :** C'est dans l'ère du temps. Le sport doit occuper une place dans la vie de chacun, que ce soit dans la sphère personnelle ou



*Ce qui m'anime dans la pratique d'une activité physique et sportive, c'est de pouvoir lier le plaisir de l'effort à celui de la contemplation de l'environnement.*

professionnelle. Les dirigeants sont de plus en plus sensibles à l'idée de faire entrer le sport dans l'entreprise et ont bien compris qu'on travaille bien quand on est bien dans sa peau.

Des solutions simples sont d'ores et déjà accessibles grâce notamment à des acteurs, à l'image de la FFEPGV, qui se penchent sur des solutions concrètes pour proposer la pratique d'activités physiques et sportives dans l'enceinte de l'entreprise ou en extérieur.

**Quel rôle les médecins ont-ils à jouer dans l'incitation à la pratique sportive ?**

**G. V. :** Nous, médecins, bénéficions d'une confiance très forte de la part des Français. Cette relation de confiance nous permet d'être particulièrement audibles. Dans la mesure où nous sommes amenés à interroger nos patients sur leur mode de vie, la question de la pratique d'une activité sportive est souvent évoquée et recommandée par nos soins.

Et j'irai même plus loin en parlant du sport sur ordonnance, qui a fait grand bruit ces derniers mois. Cette idée de la prescription du sport par le corps médical et de sa prise en charge financière me semble intéressante à creuser dans certaines circonstances et pour certaines pathologies... à l'instar des cures thermales par exemple.



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**



# LE CRÉDIT MUTUEL, PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DES ASSOCIATIONS

Le Crédit Mutuel, fort de ses valeurs de mutualisme, de confiance réciproque, de solidarité et de proximité, est la 1<sup>ère</sup> banque des associations\*.

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

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

**Crédit Mutuel**  
**LA banque à qui parler**  
[www.creditmutuel.com](http://www.creditmutuel.com)

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