

# 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

## LES 3-6 ANS, Y'A PAS D'ÂGE POUR COMMENCER !

Les enfants de 3 à 6 ans trouvent dans les clubs EPGV des activités adaptées à leurs envies et à leurs capacités, sous la houlette d'animateurs sportifs spécialement formés.

Sport & bien-être

## FAUT QUE ÇA BALANCE !

Le système nerveux autonome joue un rôle important dans notre santé. Activé par l'activité physique, il est essentiel au bon fonctionnement de notre organisme et nous aide à nous maintenir en forme.



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

## « LA GYM VOLONTAIRE À TOUT ÂGE ! »

Quelle joie d'ouvrir ce numéro d'Option Sport Santé consacré aux enfants et aux activités sportives qui leur sont proposées au sein de nos clubs. Oui, les activités Sport Santé se déclinent, en région PACA, pour tous les âges, y compris pour les enfants et plus particulièrement ceux qui ont entre 3 ans et 6 ans.

Mais proposer une activité physique et sportive pour les enfants ne s'improvise pas. Cela demande au contraire un véritable savoir-faire. Les animateurs de Gym Volontaire qui encadrent ces séances ont été formés spécifiquement. Vous découvrez, en tournant les pages de ce numéro, le travail réalisé au sein de la Fédération pour proposer à nos plus jeunes pratiquants des activités ludiques et évolutives, grâce à une pédagogie adaptée. Notre approche : favoriser l'imaginaire, la découverte et le jeu.

Tous les clubs EPGV de l'hexagone ne proposent pas encore d'activités sportives aux enfants, mais un travail très important est actuellement mis en place pour multiplier ces séances ainsi que les clubs et les animateurs sportifs dédiés à ce public. En France, pas moins de 1100 clubs affichent déjà une offre pour les 3-6 ans. Ainsi le club devient un véritable lieu de vie intergénérationnel, qui accueille aussi bien les adultes que les enfants et les seniors. C'est aussi ça l'esprit Gym Volontaire !

Nous espérons que ce numéro vous donnera envie de pousser la porte d'un club EPGV avec vos enfants ou petits-enfants. Il n'y a pas d'âge pour la Gym Volontaire et le Sport Santé !



Françoise SAUVAGEOT,  
Présidente de la Fédération  
Française EPGV



Évelyne Vermenot,  
Présidente du Comité Régional  
EPGV PACA

### OPTION SPORT SANTÉ

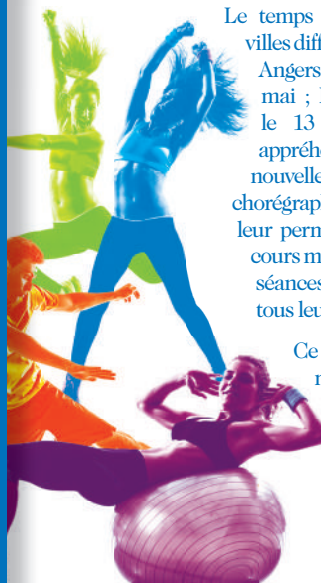
Journal officiel de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) : 46-48 rue de Lagny, 93100 Montreuil / Tel. : 01 41 72 26 00 / Fax: 01 41 72 26 04 / Email : contact@epgv.fr / Site internet : www.sport-sante.fr

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 (SapienSapienS), Stéphanie Darzon, Claire Goulines / Comité de lecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Annie Pedrero, Nicolas Muller, Florentine Valton et Zelda Garnier / Coordonnateur régional : Arnaud Marchais / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, FX Wiat / Couverture : FX Wiat



### Évènement

Parce que le monde de la gymnastique d'entretien et du Sport Santé est en perpétuelle évolution, la FFEPGV propose, à tous les animateurs sportifs, un rendez-vous de proximité sous la houlette de 4 formateurs réputés du monde du fitness.

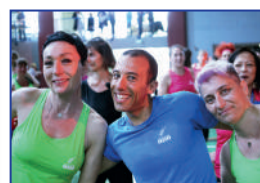


Le temps d'une journée, dans 5 villes différentes (Lille, le 11 avril ; Angers, le 18 avril ; Nîmes, le 30 mai ; Pau, le 6 juin et Vichy, le 13 juin), les animateurs appréhendent des techniques nouvelles et y découvrent des chorégraphies clés en main, qui leur permettent de booster leurs cours mais aussi de proposer des séances complètes et ludiques à tous leurs pratiquants.

Ce premier grand événement fitness organisé par la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire rassemble de 150 à 250 participants, selon les dates, dans une ambiance conviviale et intensive sur le plan sportif.

Vous avez manqué ce rendez-vous ? Rassurez-vous, d'autres Conventions sont attendues en 2016... Retrouvez tous les renseignements utiles sur :

[www.conventiongymvolontaire.fr](http://www.conventiongymvolontaire.fr)



Étiez-vous devant votre petit écran ? La Gym Volontaire s'affiche dans les journaux télévisés (JT). Le JT de 20h du 2 janvier dernier, sur France 2, faisait mention du baromètre Sport Santé réalisé par la Fédération. Et le JT de 13h du 13 février, sur France 2, a diffusé un reportage sur la marche active pratiquée à la FFEPGV.

Études

**BAROMÈTRE SPORT SANTÉ**  
**À QUOI ASPIREZ-VOUS ?**

Au top 3 des résolutions des Français, figurent :

1. Se réserver de vrais moments de détente, pour **40%** des personnes interrogées
2. Passer plus de temps avec ses amis et sa famille (**32%** des personnes interrogées)
3. Faire du sport (**30%** des personnes interrogées)

Source : Baromètre Sport Santé 2015 de la FFEPGV

**LES LECTEURS PRENNENT LA PAROLE...**

- > **86,9%** des répondants, à l'enquête conduite auprès des lecteurs d'*Option Sport Santé*, disent **apprécier le rythme de 3 parutions par an.**
- > **86,1%** des personnes interrogées considèrent *Option Sport Santé* comme un **outil indispensable pour connaître la Fédération.**

**04 – Alpes-de-Haute-Provence**

**OLÉ !**

C'est une première pour le Comité Départemental EPGV 04. Il organise pour tous les licenciés du département, un séjour à Santa Suzanna en Catalogne espagnole du 18 au 22 juin. Au programme, cours de gym en salle et sur la plage, gym aquatique et, en option, des visites culturelles. Tarif imbattable : 250 € en chambre double et en pension complète à l'hôtel Don Angel, pour 5 jours et 4 nuits, hors transport et visites.

Inscriptions possibles par courrier auprès du CODEP EPGV 04  
 3, cours Jacques Paulon – 04290 Volonne.



**06 – Alpes-Maritimes**

**UN CHALLENGE DE 21,1 KILOMÈTRES**

Parmi les 80 personnes qui suivent le programme EPGV Gym'Après Cancer®, 16 ont relevé le défi lancé par Emelyne Paillasse, conseillère de développement au sein du Comité Départemental EPGV : participer au **semi-marathon de Nice**, le 26 avril 2015. « C'était important pour elles de se prouver qu'elles pouvaient y arriver, raconte Emelyne, et c'était aussi un moyen pour le Comité de mieux faire connaître le programme. »

A cette occasion, certains sponsors sont devenus partenaires à l'image d'Endurance Shop à Nice. Les fonds récoltés vont permettre d'acheter du matériel et de financer des sorties. Pour s'entraîner, le groupe s'est astreint à une séance de course hebdomadaire, en plus des 3 séances sportives du programme Gym'Après Cancer®. « Cela a créé une véritable émulation dans les groupes » note Emelyne avec satisfaction.



**05 – Hautes-Alpes**

**POUSSETTE SPORTIVE**



Comment concilier bébé et sport après l'accouchement et se réapproprié son corps en douceur ? Pour éviter le baby-blues, l'activité physique collective est idéale. Elle permet de retrouver toute son énergie. A destination des jeunes mamans, le Comité Départemental EPGV 05 et le club **L'Essence'Ciel** de Gap lancent l'activité gym poussette.

Violaine Lecoin, animatrice sportive à Gap, vient de se former en vue d'ouvrir cette nouvelle activité à la rentrée prochaine : « J'ai vraiment apprécié cette formation, qui s'est déroulée avec une sage-femme et une éducatrice sportive expérimentée. Cela m'a permis de bien comprendre les possibilités de ce public, surtout quand on n'a pas encore été maman comme moi. »

## 13 – Bouches-du-Rhône

## BOLLYWOOD SUR SCÈNE

C'est le moment que les licenciés du club de **Gymnastique Volontaire de Meyreuil** attendent avec impatience : le gala de fin d'année ! Notez la date : samedi 27 juin. Sur scène, petits et grands enchaîneront démonstrations à la poutre ou au trampoline, et chorégraphies. Toutes les activités proposées au club seront représentées : step, disco, Zumba®, aéro latino, bollywood, country, etc.

« Plus de 100 volontaires participent au spectacle, pointe Danielle Staroscik, l'animatrice. Depuis le mois de mars, nous faisons des répétitions spécifiques, jamais pendant les séances normales pour ne pas pénaliser ceux qui ne souhaitent pas monter sur scène. Les numéros reprennent toujours les pas et enchaînements vus pendant l'année, ainsi on revoit tous les acquis. »



## 84 – Vaucluse

## PARTAGE, ÉCHANGE ET CONVIVIALITÉ...

... sont les maîtres-mots de la grande journée de fête organisée par le **Comité Départemental EPGV**. Pour Régine Bostetter, sa présidente, « c'est une occasion unique de faire découvrir la diversité des activités de l'EPGV. » Accompagnés de leurs proches licenciés, tous les licenciés du Vaucluse, enfants, adolescents, adultes et seniors sont conviés. Ils assisteront ensemble à des démonstrations de nouvelles techniques.

« Notre département est très dynamique, nos animatrices suivent toute l'année de nombreuses formations. C'est le moment de le montrer ! » assure Régine. A noter dans les agendas : rendez-vous le 30 mai à Lapalud.



## 83 – Var

## UNE JOURNÉE AVEC DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Mis en place en région PACA depuis 2007, le programme **Sports Juniors** a été lancé par le Comité Régional EPGV PACA pour combattre l'obésité chez les enfants et adolescents. Après l'effort, le réconfort : les 90 participants – de 6 à 16 ans- sont tous conviés à une grande journée festive le samedi 6 juin, au CREPS de Boulouris à St-Raphaël. « Notre souhait est de les réunir pour clôturer l'année et leur faire découvrir de manière conviviale des sports qu'ils ne connaissent pas, explique Anne-Line Ferrand, conseillère technique régionale EPGV. Ils seront encadrés par des sportifs de haut niveau, et découvriront le soft ball, le flag (football américain) ou le tir à l'arc. Nous prévoyons également une course d'orientation et différents challenges collectifs tout au long de la journée, avec remise de prix à la fin. »



# CATHERINE LARBHEY

## ANIMATRICE À SAINT-CHAFFREY (05)



Catherine le dit d'emblée, elle travaille à 150%... Kinésithérapeute à l'hôpital en journée, animatrice EPGV en soirée, avec une passion commune entre des deux activités : la posture.

*Les kinésithérapeutes de la ville m'envoient leurs patients en cours de gym : ce travail commun est un vrai apport de santé publique et contribue à réduire les coûts de santé de chacun.*

### 8h-16h. Remettre les patients en mouvement

« Je pars de l'hôpital à 16h quand tout va bien, précise Catherine en souriant. L'hiver par exemple, nous avons plus de travail en raison des accidents de ski et je reste plus tard. » Kiné respiratoire pour les enfants, stimulation et lutte contre la grabatisation des seniors, avant l'accouchement ou après pour mieux vivre les suites de couches... Catherine intervient dans tous les services.

« Le kiné est là pour évaluer l'autonomie du patient, lui donner des outils pour le remettre en marche de la bonne manière. » Pour cela, Catherine travaille sur la posture, une « reprogrammation souvent nécessaire pour que les gens puissent avoir les bons gestes au quotidien ».

Ce déclic « postural » a eu lieu en 2006, quand Catherine découvre et suit les formations de Bernadette de Gasquet. Un enseignement qui l'incite à modifier sa manière de travailler, comme kiné mais également comme animatrice de Gymnastique Volontaire. « C'est un enjeu pour la santé. Une bonne posture fait travailler les abdos et les renforce en les protégeant, cela permet de garantir son capital dos au quotidien. »

### 16h-18h. Courte pause

Catherine rentre chez elle ; un sas nécessaire entre l'hôpital et la salle de gym.

### 18h30-20h45. La deuxième journée commence

Seule animatrice du club **Gym Guisane** de St-Chaffrey (club en pleine croissance de 133 licenciés pour 1660 habitants), Catherine y assure 5 séances adultes par semaine. Et le mardi soir, après les cours, Catherine reçoit en rendez-vous personnalisé les pratiquants désireux d'améliorer leurs mouvements. « Les gens me renvoient le bien-être que la gym leur procure, c'est la meilleure récompense. Je sais que je travaille trop, reconnaît-elle, mais je ne trouve pas de relais ou d'animateur formé à ce travail de posture. Ce club est le seul de la vallée de Serre-Chevalier à proposer ce type de séances... ».

### 21h. Début de soirée

Retrouvailles à la maison avec son mari qui fait du théâtre pendant que Catherine anime les séances. « Mais il gère aussi toute la comptabilité du club, nous sommes tous les deux très impliqués dans l'association. »

● **Propos recueillis par Claire Goutines**



# LES 3-6 ANS, Y'A PAS D'ÂGE POUR COMMENCER !

La FFEPGV développe un savoir-faire pour encadrer le public des 3-6 ans. En Provence-Alpes-Côte-d'Azur, des animateurs sportifs spécialisés mettent en place des séances ludiques, plaisantes, qui reposent sur des objectifs pédagogiques forts : bien grandir et prendre goût au sport !

« Vue de l'extérieur, une séance EPGV 3-6 ans peut paraître un peu fouillis. Pourtant, elle est extrêmement structurée. Ce public est exigeant ! »

Gersande Muller

« Jean Petit qui danse, Jean Petit... » La quinzaine d'enfants de 3-6 ans s'échauffe sur la musique. Les bras, les jambes, les fesses... Les rires fusent. Pas de doute, ici, les pratiquants prennent du plaisir. Cela fait plus de 10 ans que l'AGV de Volonne/l'Escale (04) accueille des enfants. « Nous proposons des cours pour les 3-6 ans, explique Gersande Muller, l'animatrice, mais aussi pour les 6-9 ans et les 9-12 ans, chacun adapté aux spécificités de ces tranches d'âge. » Et pour ces tout-petits, les maîtres-mots sont plaisir et jeu.

## De la variété

« Les enfants doivent toujours avoir l'impression de découvrir quelque chose de nouveau », argumente Sandrine Maerten, animatrice et fondatrice du club EPGV **Eveil Plaisir Sport** (EPS), à Trets (13), spécialisé dans la petite enfance. « Ces séances ne s'improvisent pas. Et elles demandent beaucoup de matériel. » La preuve : c'est avec un camion que l'animatrice se déplace d'une séance à l'autre ! Balles, ballons, cerceaux, quilles, poutres... A Volonne, le club a même mutualisé l'achat du matériel pédagogique avec l'école. Gersande Muller précise : « Tout est utile pour mettre en place des parcours de motricité variés, où il faut rouler, courir, sauter, enjamber, glisser... Les circuits évoluent même parfois au cours d'une séance, selon les progrès et les demandes des enfants. » Ainsi, si tous les enfants maîtrisent le passage sur la poutre, au pro-



chain tour, ils devront le faire à reculons ! « *Un échange se crée avec les enfants, sourit l'animatrice. Ils sont spontanés et francs. Ils te disent quand cela leur plaît, ou pas.* »

Margaux, 9 ans, suit les cours de Gersande depuis qu'elle a 3 ans. « *Nous l'y avons inscrite car c'était la seule association à accepter les jeunes dès cet âge, explique Daphna Van Egmond, sa maman. Et qui plus est, à 10 minutes à pied de la maison. Cela lui a plu tout de suite.* » Aujourd'hui encore, quand Margaux rentre de sa séance, elle est en forme, apaisée. « *Un bon moyen de décompresser après l'école, se réjouit Daphna. Faire de la gym, dès 3 ans, lui a été très bénéfique, à la fois physiquement et socialement.* »

## Le goût de l'effort

Dans ce temps sportif, les animateurs soutiennent des objectifs pédagogiques forts : développer les potentiels de l'enfant, sa motricité, la confiance en soi, apprendre à vivre des activités avec les autres en dehors de l'école, suivre des consignes... Au club EPS, les séances 3-6 ans ont été divisées pour répondre plus finement encore à ces objectifs : 3-4, 4-5 et 5-6 ans.

« *A 3 ans, on fait de l'éveil sensoriel et de la motricité globale, équilibre, appuis, locomotion... A 5 ans, on parle déjà d'éveil sportif. Ils sont moins centrés sur eux et comprennent les règles. On peut leur faire toucher du doigt des sports spécifiques.* » Commencer tôt avec des séances adaptées permet ainsi d'orienter l'enfant dans ses choix d'activité. Et de lui donner le goût de l'effort.

A Volonne, la séance touche à sa fin. Les premiers parents arrivent, mais Gersande ne range pas tout de suite la salle. « *Je laisse les enfants montrer à leurs parents ce qu'ils ont appris. Ils sont fiers des progrès qu'ils ont faits.* » Les parents, eux aussi, sont ravis. Enfin... « *Margaux a appris à faire la roue, raconte Daphna. Aujourd'hui, elle la maîtrise même très bien. Elle en fait partout dans la maison !* »

● Claire Burgain

## À NOTER

Eveil Plaisir Sport fusionne avec l'association marseillaise l'Heure Des Merveilles et devient **l'Ami Tomaké**, qui s'installe à Aubagne (13).



## LA PLACE DES PARENTS

Les parents peuvent-ils assister aux séances ? Pas de règle. Si certains animateurs EPGV préfèrent que les enfants restent seuls, pour conserver leur concentration ; d'autres, comme Gersande Muller, acceptent la présence des accompagnants. « *La plupart des parents ou grands-parents restent, au début. Puis, confiants, ils arrêtent. Parfois, ce sont les enfants qui leur disent « maintenant, tu peux partir » !* A chaque séance toutefois, il y a toujours un ou deux parents qui restent, et qui aident les enfants sur les ateliers.

# SYSTÈME NERVEUX AUTONOME FAUT QUE ÇA BALANCE !

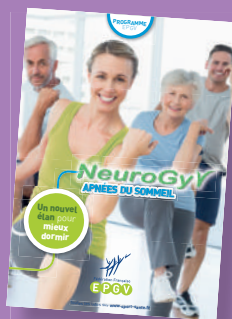
Le système nerveux autonome joue un rôle important dans notre santé. Activé par l'activité physique, il est essentiel au bon fonctionnement de notre organisme et nous aide à nous maintenir en forme.

## NEUROGYV®

À partir des recherches du professeur Frédéric Roche et de son homologue Jean-Claude Barthélémy, médecin fédéral national, la FFEPGV a créé un programme spécifique inédit, NeuroGyV®, pour lutter contre l'apnée du sommeil.

**AU PROGRAMME :** 3 heures d'activité physique, par semaine, complémentaires les unes des autres : une en salle, une en extérieur avec de la marche nordique, et une en piscine. Un programme complet avec des exercices de souplesse articulaire, de maintien de la masse musculaire et un gros travail d'endurance avec un effort intense pendant 30 minutes, à la limite de l'essoufflement.

**RÉSULTAT :** NeuroGyV®, expérimenté dans la Loire, a permis chez ses pratiquants une hausse de la branche parasympathique du système nerveux autonome de 21 % et une baisse de 17 % du nombre d'apnées du sommeil !



## Kesako ?

Le système nerveux autonome (SNA) est la partie du système nerveux responsable des fonctions automatiques, celles dont on n'a pas conscience : la respiration, les battements du cœur, la digestion mais aussi la régulation du taux de sucre et du cholestérol dans le sang.

Il comporte 2 branches : le système sympathique, qui stimule l'organisme, avec notamment la production d'adrénaline ; et le système parasympathique qui joue le rôle inverse et ralentit notre organisme (production d'acétylcholine). C'est un régulateur précieux. Ces deux branches agissent de façon antagoniste, un peu comme une balance.



## Bouger pour activer

La bonne nouvelle, c'est que l'activité du système nerveux autonome peut être augmentée par des séances d'activité physique régulières. Elles permettent de stimuler le système sympathique (production d'adrénaline), mais surtout, après une période de repos, elles permettent de stimuler le système parasympathique, protecteur de notre organisme.

Du sport donc, oui, mais pas n'importe comment ! La FFEPGV préconise 3 à 4 séances hebdomadaires de 45 minutes à une heure, à un rythme soutenu pendant 30 minutes, soit au moins 70 % de sa propre fréquence cardiaque maximale. Ces séances doivent être entrecoupées de journées de repos. Cette préconisation est d'ailleurs la base du programme NeuroGyV®, lancé par la Fédération, qui permet de lutter contre l'apnée du sommeil (cf. encadré page précédente).

## Faites des pauses !

Nos modes de vie actuels (hyperactivité, stress continu...) conduisent souvent à un déséquilibre du SNA, avec une prédominance du système sympathique, due, rappelons-le, à la diminution du système parasympathique. Il est donc nécessaire de faire des pauses dans son quotidien. Les sportifs de haut niveau le savent, et ponctuent leurs entraînements de phases de repos régulières, une heure chez le kiné après chaque séance par exemple. Pour nous, c'est plus compliqué ! Mais un peu de relaxation chaque soir, ou quelques cycles respiratoires réguliers permettent de se reposer et de se maintenir en forme.

- Claire Burgain avec le professeur Jean-Claude Barthélémy, médecin fédéral national, Séverine Vidal, conseillère technique nationale et Mathieu Berger, doctorant FFEPGV

## Exercices

# POUR APPRENDRE À PRENDRE SON TEMPS, RIEN DE TEL QUE DE PETITS RITUELS RESPIRATOIRES

Allongé sur le dos, les jambes fléchies, les bras le long du corps, effectuez une dizaine de respirations abdominales profondes. Inspiration par le nez, expiration par la bouche. Vous devez sentir votre ventre se gonfler puis se dégonfler. Un exercice à faire dans l'idéal le matin au réveil et le soir avant de se coucher.



Idem avant les repas. Assis le dos droit, les mains à plat sur la table, effectuez quelques respirations abdominales.

# + 30 %

= gain de l'activité parasympathique du système nerveux autonome d'une personne sédentaire après 3 mois d'activité physique régulière

## ALLER+LOIN



**BIEN RESPIRER,**  
Jacques Choque,  
Laurence Gaudin

Éditions Amphora

# LE SPORT SUR ORDONNANCE

Valérie Fourneyron

Députée de la 1<sup>ère</sup> circonscription de Seine-Maritime, médecin du sport et ancienne ministre des Sports, Valérie Fourneyron vient de défendre le sport sur ordonnance à l'Assemblée Nationale. Le point, le temps d'une rencontre.

## Quels sont les grands principes du sport sur ordonnance ?

**V. F. :** La loi reconnaît enfin l'activité physique et sportive comme une thérapeutique non médicamenteuse efficace ! Il fallait donner un cadre législatif pérenne pour développer des bonnes pratiques qui existent déjà sur notre territoire : les réseaux régionaux « sport santé bien-être » que j'avais encouragés en tant que ministre. Il y a 3 axes structurants :

- 1 - Un champ d'application précis : ce dispositif vise à inciter les médecins à prescrire des activités physiques adaptées (APA) à vocation thérapeutique dans le traitement d'affections de longue durée identifiées.
- 2 - Une pratique adaptée : on parle d'activités prescrites par un médecin, menées sous contrôle médical régulier dans des structures labellisées.
- 3 - Une exigence de qualification des intervenants : l'encadrement sportif à destination de personnes en cours de traitement, convalescentes ou présentant des fragilités physiques particulières appelle une compétence spécifique, comme les modules APA en STAPS.

## Est-ce que ce sport sur ordonnance intégrera une dimension de prévention ?

**V. F. :** Tout à fait ! C'est essentiel. J'ai d'ailleurs souhaité que la loi Santé porte aussi cette dimension prévention. Lors de l'examen du texte à l'Assemblée, nous avons fait modifier le Code de la Santé Publique pour inscrire le développement de la pratique régulière d'activités physiques et sportives à tous les âges comme un objectif de la politique nationale de santé publique. C'est une première.

## Quel va pouvoir être le rôle du mouvement sportif ici ?

**V. F. :** Sa place est essentielle dans le développement des réseaux « sport santé bien-être » animés par les Agences Régionales de Santé et les DRJSCS, avec les collectivités et des partenaires privés.

J'encourage la FFEPGV à se rapprocher des ARS pour faire valoir son savoir-faire dans ce domaine. Le développement de programmes « sport santé » constitue une voie d'avenir essentielle dans le développement de notre politique de santé.

*Le sport plutôt qu'une longue liste de médicaments trouve une traduction dans la loi et va changer la vie des personnes souffrant d'affections de longue durée.*

# 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.**

**L**ors d'une activité sportive ou sur le trajet, nul n'est à l'abri d'un accident. Pour vous adonner à votre sport favori l'esprit serein, en étant bien protégé contre les conséquences (financières et pratiques) d'une blessure, vous pouvez compter sur la garantie corporelle renforcée proposée par la MAIF.

## → Une protection étendue pour plus de quiétude

I. A. Sport + vous assure contre tous les risques d'accident corporel pouvant survenir durant les activités sportives au sein de la section ou lors d'une sortie en extérieur, dans le monde entier et même en cas d'accident sans tiers.

**Le plus MAIF :** les trajets aller/retour entre le domicile et le lieu de l'activité sont également couverts.

## → Une aide concrète en cas d'accident

I. A. Sport + offre des montants de garantie intéressants :

- jusqu'à 300 000 € en cas d'invalidité ;
- jusqu'à 6 000 € en cas d'incapacité temporaire entraînant une perte de revenus ;
- jusqu'à 3 000 € pour le remboursement des frais médicaux et pharmaceutiques ;
- un capital de base de 30 000 € en cas de décès, auquel s'ajoutent 30 000 € pour le conjoint survivant et 15 000 € par enfant à charge.

**Le plus MAIF :** le contrat prévoit, en outre, des aides concrètes pour faire face à un quotidien perturbé par l'accident :

- courses, ménage, repas, garde d'enfants, conduite à l'école... ;
- remboursement des frais de soutien scolaire après deux semaines d'immobilisation ;
- prise en charge du forfait location d'un téléviseur à partir de deux jours d'hospitalisation.

## → Une garantie acquise dès réception de la demande

La garantie s'exerce dans le cadre des conditions générales du contrat Raqvam Associations & Collectivités souscrit par la fédération. Elle se substitue à la garantie Indemnisation des dommages corporels dont vous pouvez bénéficier par le biais de la licence assurance.

**Le plus MAIF :** la garantie I. A. Sport + est acquise dès la réception de votre demande de souscription par la MAIF.



## Déjà couvert ? Mieux couvert !

Vous bénéficiez peut-être déjà d'un premier niveau de garantie, à titre personnel ou via votre association sportive. Dans ce cas, I. A. Sport + vous permet de compléter efficacement votre protection.



Vivez  
Vos  
folies!

## VOS AVANTAGES

**10%** DE RÉDUCTION  
SUR VOTRE SÉJOUR EN SOLO,  
EN **DUO** OU EN **FAMILLE** !\*



**5%** DE RÉDUCTION  
SUR VOTRE SÉJOUR **GROUPES**\*  
AVEC VOTRE  
**CODE PARTENAIRE 23 550**

\*conditions d'application : nous consulter

- Profitez de vacances vraiment fantastiques pour **toute la famille** aux 6 coins de l'hexagone !
- Près de 100 villages vacances au cœur de nos **plus belles régions**
- Des **clubs enfants**, de 3 mois à 17 ans, **inclus dans les tarifs**



## Renseignements & réservations

▶ **N° Indigo 0 825 003 211**

0,15 €/mn depuis un poste fixe

Retrouvez tous nos villages sur  
**vfvillages.fr**