

# 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

## ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE DES PROGRAMMES AU SERVICE DES SENIORS

Sport & bien-être

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



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

**L**a Gymnastique Volontaire n'a pas fini de vous étonner. Vous aurez la chance, lors cette rentrée sportive, de retrouver vos animateurs de Provence-Alpes-Côte d'Azur en grande forme. Ils auront surtout fait le plein de nouvelles idées. Leur objectif : vous proposer des séances innovantes, bénéfiques pour votre santé et surtout plaisantes. À la Fédération, nous pensons que l'activité physique et sportive doit être ludique et se renouveler sans cesse pour vous apporter toujours plus de motivation. En fin de saison dernière, ce sont près de 900 animateurs qui ont participé à la nouvelle expérience des Conventions Gym Volontaire. Un moyen inédit pour eux de s'enrichir et de découvrir toutes les activités tendances qui feront, dès cette rentrée, la Gym Volontaire.

Multi-facette, la Gym Volontaire se pratique de manière différente selon les territoires, le savoir-faire des animateurs, et surtout vos attentes et votre forme. C'est pour cela qu'à la FFEPGV nous portons une attention toute particulière à la formation des animateurs. Ils sont titulaires d'un diplôme reconnu par l'Etat, qu'ils complètent le plus souvent par une formation fédérale spécifique. Car, pour que vous preniez du plaisir et constatiez des progrès au quotidien, il vous faut des animateurs disponibles et compétents.

Bonne rentrée sportive à toutes et tous !



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 - 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 Bourgain et Nicolas Mathé (SapienSapiens), Stéphanie Darzon, Juliette Giraud, Claire Goutines / Comité de lecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Annie Pedrero, Christiane Lamblet, Nicolas Muller, Florentine Valton, Zélda Garnier / Coordinateur 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

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



CONVENTION  
GYM  
VOLONTAIRE

## LE SUCCÈS DES CONVENTIONS

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

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

## LES 9 MOIS-6ANS EN IMAGES

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

<https://vimeo.com/129554312>



## DE LA GYM VOLONTAIRE EN ANTARCTIQUE

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

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



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

## 04 - Alpes-de-Haute-Provence

### GYM'APRÈS CANCER® À CORBIÈRES

**I**nterpellée par le taux de fréquentation au cours Gym'Après Cancer® de l'association GV de Sisteron, la GV Sainte-Tulle et Corbières s'est mise au diapason. « Il y a une vraie demande dans le bassin manosquin et nous sommes heureux que le Comité Départemental EPGV de Haute-Provence nous ait permis d'y répondre », explique l'animatrice du cours, Véronique Baudry, actuellement en fin de formation Gym'Après Cancer®. « Grâce à la solide connaissance que j'ai acquise de la maladie et de ses conséquences sur le corps, je suis capable de m'adapter aux capacités et aux attentes de mes pratiquants. » Du sur-mesure, la bonne ambiance en prime !

Pour Véronique Baudry, pédagogie rime avec psychologie.



## 05 - Hautes-Alpes

### UN GRAND MERCI À JOSETTE

Le 19 juin dernier, l'émotion était réelle dans la salle municipale de Neffes lors de la fête organisée pour le départ en retraite de Josette Maillot, une des animatrices du club l'Essence Ciel de Gap. « Dévouée, généreuse, empathique, Josette a, dans ce club, fait le bonheur de tous. Avec elle, il a été facile et agréable de travailler », explique avec reconnaissance Karine Loisy, la conseillère de développement du Comité Départemental des Hautes-Alpes. « En plus de son travail d'animation, Josette a en effet beaucoup œuvré au sein du Comité et s'est même mise à disposition pour des remplacements à partir de la saison prochaine. Il était donc bien normal que nous lui organisions une belle fête. » Nous lui souhaitons de s'accorder enfin un peu de temps pour prendre soin d'elle... et de ses chers petits-enfants !



Josette Maillot est ce qu'on appelle une « personne ressources ».

## 83 - Var

### UN NOUVEAU CLUB AUX ARCS-SUR-ARGENS

« Animatrice EPGV dans l'Oise, j'étais, à mon arrivée dans le Var en 2013, bien décidée à y développer le Sport Santé », explique Marlène Kopec. « J'ai donc animé des cours au sein des clubs EPGV de Draguignan et de Trans-en-Provence et commencé la formation Gym'Après Cancer® ». Programme chargé mais défi relevé puisque, dès la rentrée 2014-2015, Marlène créait sa propre association, GymV Sport Santé, dans son village d'Arcs-sur-Argens. « Entre le stretching, la gym, la marche nordique, le spécial Equilibre aux Arcs, et la Gym'Après Cancer® à Draguignan, cette première année ne fut pas de tout repos. » Certes, mais couronnée de succès puisque l'association nouvellement créée affiche déjà 25 licenciés. « Un chiffre qui, grâce à l'ouverture d'un second crêneau de marche nordique et d'un cours de Gym Volontaire adulte avec des activités tendances, devrait encore augmenter ! »



83 – Vaucluse

## UN PIED DEVANT L'AUTRE

« Pionnière d'Acti'March® il y a 8 ans, j'animais, aujourd'hui au sein de GV Pertuis, 4 heures de marche active, qui rassemblent un total de 65 adhérents de 30 à 85 ans, détaille Nadine Pino, l'animatrice. Les raisons de ce succès ? Des programmes et des bilans individualisés qui sécurisent les pratiquants, un cadre naturel idyllique qui les fait rêver et, petit plus personnel, une attention affectueuse qui, je crois, les fait encore davantage apprécier l'activité ! »



13 – Bouches-du-Rhône

## PAROLE DE PRÉSIDENTE

Mireille Steichen, présidente de la Section Péliissannaise de Gymnastique Volontaire

« Désireux que les 470 adhérents de la Section Péliissannaise de Gymnastique Volontaire se sentent intégrés au sein d'une grande famille, nous organisons de nombreuses festivités et sorties, comme, en juin dernier avec une journée à Bormes-les-Mimosas, une randonnée dans le sentier Douanier, une soirée sport-apéro et une excursion dans le Champsaur. »

Prochain rendez-vous ? « L'Autre Marseille-Cassis, bien sûr, le samedi 24 octobre ! »

06 – Alpes-Maritimes

## 25 ANS DE GYM VOLONTAIRE

Quelle effervescence à la Gym Volontaire Tinée le 25 avril dernier ! Et pour cause... « Nous fêtons nos 25 ans, la remise de la plaquette FFEPPGV à la fondatrice Martine Agnello-Ruscica, celle de la médaille de bronze à Monique Bailly, Anne-Marie Gaïssa et Marie-Rose Barengo et, cerise sur le gâteau, notre nouveau Label Qualité Club EPGV » se remémore avec émotion sa présidente Marcelle Pastor.

Démonstrations et initiations, apéro, banquet et traditionnel Balèti..., les festivités se sont déroulées avec dynamisme et gaieté au rythme de musiques traditionnelles. Un programme chargé qui n'a toutefois pas empêché la présidente de prendre le temps de remercier les collectivités partenaires du club ainsi que ses anciens et nouveaux dirigeants, les animatrices des 14 séances hebdomadaires Guylaine, Yanne et Martine, sans oublier les 115 licenciés issus des villages de St-Etienne-de-Tinée, Valdeblore, Clans, La Courbaisse et St-Sauveur !



Marie-Rose Barengo, Martine Agnello-Ruscica, Anne-Marie Gaïssa et Monique Bailly

# ANIMATEUR SPORTIF : UNE QUALIFICATION TRÈS ACCESSIBLE



Chaque année, le Comité Régional PACA forme environ 40 nouveaux animateurs fédéraux. Ce diplôme -le CQP ALS- leur permet d'exercer une activité rémunérée à temps partiel ou en complément d'un autre travail.

« Dans mon groupe, les âges et expériences de chacun étaient très différents et c'est une belle ouverture vers d'autres horizons. »

Natalie Pessognelli

et j'ai vraiment apprécié cette formation. J'espère bien suivre d'autres modules pour développer de nouvelles compétences derrière. »

## Comment se déroule le CQP ALS ?

La formation représente au total 163 heures réparties ainsi :

- Après un positionnement initial et une validation du plan individuel de formation du stagiaire (5h), le futur animateur suit 3 x 5 jours de formation pendant l'année.
- Entre ces différentes périodes, le candidat travaille en alternance dans une structure associative, à raison de 50 heures.
- Il valide son diplôme avec une épreuve d'animation en situation réelle et un mémoire final avec soutenance orale.

Vous êtes intéressé(e) ? Retrouvez toutes les informations pratiques et le dossier d'inscription à télécharger sur [www.coregepgvpaca.fr/](http://www.coregepgvpaca.fr/) contact : [coreg.epgv.paca@orange.fr](mailto:coreg.epgv.paca@orange.fr)

• Claire Goutines

## LES CONDITIONS À REMPLIR POUR S'INSCRIRE ?

De nombreux habitués des salles de gym remplissent déjà les prérequis :

- être majeur
- être titulaire d'un diplôme des 1<sup>ers</sup> secours
- produire un certificat médical permettant de suivre la formation
- justifier de 140 heures de pratique personnelle dans l'option choisie, durant les 3 dernières années (attestation produite par une association ou une structure privée).





# DES PROGRAMMES AU SERVICE DES SENIORS

En Provence-Alpes-Côte d'Azur, l'EPGV propose de nombreuses activités à destination des seniors. Tous les seniors. Le Comité Régional ne ménage pas ses efforts pour mettre en place des ateliers dans les zones les plus reculées du territoire.

**C**haque semaine, Florence Bagarry, animatrice EPGV depuis 2002, sillonne les routes sinueuses des Alpes-de-Haute-Provence. Sur le terrain, elle est la cheville ouvrière de la politique du **Comité Régional EPGV**, qui vise à mettre en place des programmes d'activités physiques à destination des seniors dans des zones isolées du territoire. « J'avale beaucoup de kilomètres, concède-t-elle en rigolant, mais c'est un plaisir d'aller à la rencontre de personnes âgées pour lesquelles toute activité est d'ordinaire très éloignée. »



« **C'EST LA PREMIÈRE FOIS QUE L'ON FAIT DE LA GYM DE CETTE FAÇON !** »

Un atelier Gym'Équilibre Prévention des chutes a vu le jour en avril dernier à Saint-Paul-de-Vence (06). Un programme suivi pendant trois mois par une quinzaine de retraités. Échauffement en musique, danse, exercices avec des balles, renforcement musculaire... « On apprend aussi comment aller au sol et se relever », raconte Éliane Vincent, 71 ans, qui constate aujourd'hui de réelles améliorations au niveau du maintien ou de la respiration.

Suite au succès de l'atelier, une convention entre le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de la commune et le Comité Départemental EPGV des Alpes-Maritimes a été signée pour maintenir des séances à l'année.



En plus d'officier régulièrement au club **GV de Bras d'Asse** (04), Florence Bagarry se rend à Roumoules (04), Puimoisson (04) ou encore Aiguines (83), pour assurer les séances d'un programme Gym'Équilibre Prévention des chutes proposées par le Comité Régional aux mairies et aux CCAS (Centre Communaux d'Action Sociale) de chacun de ces villages. Étala sur trois mois, le programme comprend 12 séances, avec des tests en début et fin de session pour évaluer les progrès réalisés.

## Mémoire et équilibre

Ces programmes dédiés à l'équilibre et Gymmémoire®, autre programme spécifique proposé par la Fédération, sont des aides au mieux vieillir. Ils permettent de limiter les effets du vieillissement du corps et de la mémoire. Florence Bagarry a effectué les deux formations fédérales permettant de les encadrer. « La mémoire est importante pour l'équilibre. Dans mes ateliers, je propose des jeux comme les mots croisés, ainsi qu'un petit travail d'écriture de poèmes ou de chansons. »

En plus d'éviter les chutes, les ateliers pour les seniors ont pour but de prolonger le plus longtemps possible leur autonomie. « Mon but, au-delà de les aider à mieux vieillir physiquement, est aussi de redynamiser des personnes qui sont parfois un peu déprimées et isolées, poursuit l'animatrice. Ma plus belle récompense, c'est de les entendre dire qu'elles se sentent mieux dans leur vie quotidienne. »

• Nicolas Mathé

## TROIS QUESTIONS À...



**Cécile Métivier**  
experte au pôle Promotion du bien-vieillir  
de la **CARSAT Sud-Est** (Caisse d'Assurance  
Retraite et de la Santé au Travail)

### Quel est le but du partenariat mis en place entre la CARSAT et l'EPGV ?

En tant que caisse d'assurance retraite, notre rôle est d'agir en amont des pathologies. L'objectif est de travailler sur la préservation de l'autonomie des seniors. L'EPGV est un acteur reconnu dans ce domaine, un partenaire idéal pour les amener à « bouger mieux » au quotidien.

### En quoi consiste-t-il concrètement ?

Nous demandons aux partenaires locaux de mettre à disposition des locaux pour que l'EPGV mette en place ses activités. Ce sont des programmes de 12 séances établies selon un cahier des charges réalisé en commun, qui comprend des exercices de renforcement musculaire, de prévention des chutes ou de mémoire.

### Êtes-vous satisfaite des résultats ?

Tout à fait ! Non seulement nous observons des résultats concrets mais nous sommes également ravis de l'ambiance conviviale qui règne dans les cours. C'est un partenariat parti pour durer.



« Ces programmes, de courte durée, sont bien adaptés à ce type de population. Ils permettent de s'essayer à une nouvelle activité et de constater rapidement des évolutions. C'est idéal pour reprendre confiance »

Florence, animatrice







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



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

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

## Mesurer, évaluer, progresser

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

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

## Des objets communautaires

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

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

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

● Stéphanie Darzon

## S'ÉQUIPER

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

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

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

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

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

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

## ALLER+LOIN

**WWW.OBJETSCONNECTESFRANCE.COM**  
Le think tank (ou laboratoire d'idées) français des objets connectés et intelligents.

**WWW.OBJETCONNECTE.NET**  
Site d'actualité couvrant de nombreux champs (santé, sport, domotique...).

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



# 42%

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

Source : sondage Opinion Way - novembre 2014





## ALLER+LOIN

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

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

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

Programme Gym'Après Cancer®

# PRÉVENIR ET MIEUX DIAGNOSTIQUER LE CANCER

Agnès Buzyn

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## I. A. SPORT + : UN ESPRIT LIBRE DANS UN CORPS SAIN

Premier assureur du monde associatif, MAIF Associations & Collectivités a conçu I. A. Sport +, une assurance corporelle renforcée qui couvre de manière très complète les adhérents affiliés à la FFEPGV.

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

### → Une protection étendue pour plus de quiétude

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

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

### → Une aide concrète en cas d'accident

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

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

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

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

### → Une garantie acquise dès réception de la demande

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

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



### Déjà couvert ? Mieux couvert !

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





Vivez  
vos  
folies!



## VOS AVANTAGES



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

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

\* conditions d'application : nous consulter

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



## Renseignements & réservations

▶ N° Indigo 0 825 003 211

0,15 €/mn depuis un poste fixe

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