#15 - MAI 2015

OPTION SPORT SANTÉ

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

ÉDITION FRANCHE-COMTÉ

Sport & activité physique

LES 3-6 ANS, À L'HEURE DE LA GYM VOLONTAIRE !

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.

Fédération Française EPGV

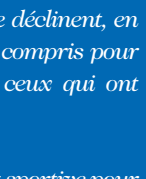
« LA GYM VOLONTAIRE À TOUT ÂGE !

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 Franche-Comté, 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 découvrirez, 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 1 100 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



Anick VAUTHEY,
Présidente du Comité Régional EPGV de Franche-Comté

OPTION SPORT SANTÉ

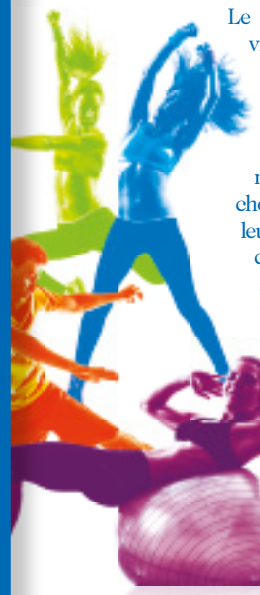
Journal officiel de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) - 46/48, rue de Lagny - 93100 Montreuil. Tél. 01 41 72 26 00 – Fax 01 41 72 26 04 - contact@ffepgv.fr / site Internet : www.sport-sante.fr

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 Nicolas Mathé (SapienSapienS), Stéphanie Darzon, Juliette Giraud, Claire Goutines / Comité de relecture : Françoise Sauvageot, François Fauvel, Annie Pedrero, Nicolas Muller, Florentine Valton et Zelda Garnier / Coordonnateur régional : Emmanuel Bonnaventure / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, FX Wiart / Couverture : FX Wiart

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

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'Education 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

VU À LA TV

Etiez-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.

Région

CAP SUR LE VERCORS !

Combien de licenciés EPGV franc-comtois comptera cette année la marche nordique internationale **EuroNordicWalk** Vercors ? « *Hébergement, transport et inscription, nous avions choisi pour la première fois l'an passé de coordonner toute la logistique afin de proposer à nos adhérents une organisation optimale et un tarif négocié de 75 euros seulement* », détaille Emmanuel Bonnaventure, conseiller pédagogique régional au sein du Comité Régional EPGV de Franche-Comté.

Le bouche à oreille ayant manifestement fonctionné à plein régime de la part des 17 participants ravis de cette première, il se pourrait peut-être bien qu'un bus soit affrété le 21 juin prochain…
« *Nous avons déjà enregistré un nombre très encourageant d'inscriptions* » se réjouit Emmanuel.

70 – Haute-Saône

UN PRÉSIDENT D'EXCEPTION

Un hommage particulièrement chaleureux a été rendu le 11 avril dernier par la Gym Volontaire d'entretien de Villersexel à son président sortant Camille Mougenet.

La personnalité remarquable de cet homme hors du commun, qui mettait depuis trente-quatre ans sa loyauté, sa justesse, sa sérénité et son efficacité au service de l'association, a été applaudie par toute l'équipe du club. Un dévouement également salué par la ville de Villersexel qui, en janvier, avait remis à Camille Mougenet la médaille Jeunesse et Sport pour l'ensemble de son engagement associatif.

Nous souhaitons au « *jeune retraité* » de soixante-dix ans une bonne continuation et, surtout, enfin le temps de s'adonner à sa passion pour la nature !

Région

SPORT SANTÉ : L'ARS MONTRE L'EXEMPLE

Le 1er janvier 2014, les salariés de l'Agence Régionale de Santé (ARS) recevaient un podomètre pour leurs étrennes et, pleins de bonnes résolutions, se lançaient dans des séances Acti'March'® le mardi à l'heure du déjeuner.

Un an plus tard, leur motivation semble toujours au beau fixe puisqu'après s'être tenus à ce rythme durant 6 mois et avoir enchaîné par un été « *en autonomie* », ces quinze courageux exemplaires ont décidé à la rentrée dernière de se mettre à la marche nordique… Nous leur présentons toutes nos sportives félicitations !

Zoom « Evénement » 39

SOYEZ NOMBREUX…

… à venir fêter la musique ce vendredi 19 juin en compagnie de l'**Athletic Club GV** de Commenailles. Que réserve cette soirée organisée, en partenariat avec l'école du village, depuis près de quinze ans par ce petit club dynamique (5 cours hebdomadaires pour 750 habitants) ?

Des démonstrations de danse et de step effectuées par les adhérentes de l'association et un grand dîner campagnard de 400 couverts suivi d'une soirée dansante.

« *Une manière à la fois festive et efficace de réunir les habitants du village mais aussi de mieux faire connaître l'association afin d'augmenter ses effectifs et de garantir son avenir* » se réjouit Jacqueline Réveillard, l'animatrice du club !

Gym Volontaire de Valay (70)

GymVolontaire de Méziré (90)

Sortie interclubs aux Rousses pour le club de Poligny (39)

Études

À QUOI ASPIREZ-VOUS ?

BAROMÈTRE SPORT SANTÉ

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.**

Zoom Région

NOUVEAU

Depuis septembre dernier, de nouvelles séances et associations ont vu le jour.
Félicitations à toutes et tous pour vos initiatives et ces belles réussites !

Section Gym Volontaire 25/90 à Besançon (25)
2 cours adultes et 1 cours Zumba® - 60 licenciés
Animatrice : Rachel Pillot. Tel. 06 18 19 37 64

GV Valay (70)
Nouvelle association + création d'une séance « sport tendance adulte » - 50 fidèles
Animatrice : Sandrine Wrobel. Tel. 06 49 92 58 15

GV Mille Loisirs à Vellexon (70)
Nouvelles séances pour seniors et de marche nordique
Animatrice : Annick Bindler. Tel. 03 84 65 30 80 ou 06 80 96 43 50

Gym Volontaire Beaucourt-Méziré (90
Nouvelle séance pour enfants sur deux villages
Animatrice : Véronique Betzold. Tel. 03 84 56 20 76

Foyer Rural de Trenal-Frebuans (39)
Nouvelle association + création d'une séance seniors suite à une série de séances sur l'équilibre
Animatrice : Claire Cieplick. Tel. 06 35 92 89 13

Ener'Gym Sirod (39)
Nouvelle association + création de séances enfants, ados, adultes, seniors, et de séances Gym Volontaire Mémoire
Animatrice : Angélique Morel, Tel. 06 76 83 13 20

Génération Sport Santé à Poligny (39)
Nouvelle association + nouvelles séances en extérieur : Acti'March'®, marche nordique, etc.
Animatrice : Colette Bouchet, Tel. 03 84 37 08 28

LICENCIÉS : DEVENEZ ANIMATEURS

Et si c'était vous ? Via des parcours de formation accessibles à tous, le Comité Régional EPGV de Franche-Comté pose à ses licenciés de devenir, à leur tour, animateurs.

Le but de la formation n'est pas seulement d'assurer un cours mais de mettre en place un vrai projet et de faire progresser un groupe sur le long terme.

Grâce à la FFEPGV, Jennifer Liard est sur le point de changer de vie. Au mois de juin, la jeune femme de 36 ans passera en effet le **Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif** (CQP ALS) pour devenir animatrice dans le club de son village. « *Je suis licenciée à Gy (70) depuis 2004, mais l'an dernier, les cours n'ont pu être assurés faute d'animatrice. C'est la présidente qui m'a alors incitée à m'inscrire à la formation* », raconte Jennifer. Cette ancienne assistante maternelle a ainsi profité du congé parental lié à la naissance de son quatrième enfant pour se lancer. Son diplôme en poche, elle assurera les cours de son association et envisage déjà de développer sa future activité, notamment via le périscolaire.

CQP ALS

A l'image de Jennifer, le Comité Régional EPGV de **Franche-Comté** invite les licenciés à se renseigner sur les différentes possibilités de formation pour passer de l'autre côté de la barrière. Une manière de « *faire perdurer l'esprit familial des clubs, tout en pérennisant leur avenir* », selon Emmanuel Bonnaventure, conseiller technique régional. « *Il y a des licenciés qui ont le profil mais qui l'ignorent, ajoute Frédérique Pérot, directrice de la formation. Devenir animateur est un bon moyen pour développer une activité complémentaire, ou travailler à mi-temps dans un environnement enrichissant. J'ai moi-même « commencé » en tant que licenciée. Le CQP est ensuite une porte ouverte vers de nombreux horizons.* »

Par Nicolas Mathé

Les parcours de formation

La formation au CQP ALS comprend quatre modules de quatre jours. « *Outre les notions de pédagogie et d'anatomie, la question primordiale durant ces cours est celle de la sécurité* », souligne Frédérique Pérot. Entre chaque session, les candidats sont sur le terrain, d'abord en observation puis en co-animation. Autre possibilité : la formation de « *remplaçant occasionnel bénévole* », qui dure une journée et permet d'assurer un cours au pied levé, en cas d'absence de l'animateur.

PUBLIC ENFANT

LES 3-6 ANS, À L'HEURE DE LA GYM VOLONTAIRE !

Activités et horaires diversifiés, animateurs compétents et attentifs, ambiance ludique et chaleureuse..., notre Fédération apporte un soin particulier à satisfaire les attentes de ce jeune public exigeant. Résultat : des sportifs en herbe et des parents heureux, ainsi qu'une dynamique accrue pour l'ensemble des clubs EPGV de Franche-Comté.

« Instaurer un rituel de déroulement des séances permet de créer un cadre sécurisant dans lequel l'enfant peut laisser libre cours à sa créativité. »

Brigitte Jeandesboz, animatrice

Maman de Joël (10 ans), Tess (7 ans), Jade (5 ans) et Emma (3 ans), Stéphanie Martinet est ravie de l'activité multisports proposée, par l'association **Ener'Gym de Sirod (39)**, aux enfants de 3 à 6 ans. « *Après m'avoir aidée à me remettre de mes quatre grossesses, le club a fait le bonheur de mes trois aînés et devrait bientôt accueillir ma petite dernière.* »

Ce qui a séduit ces apprentis gymnastes ? La « *grande variété des activités proposées* » : jeux de ballons, hockey, danse et même acrogym, et « *le beau spectacle de fin d'année* », sans oublier « *la gentillesse et le dynamisme d'Angélique Morel* », leur animatrice. Stéphanie apprécie quant à elle spécifiquement les horaires qui, placés les mardis et jeudis, lui permettent d'organiser d'autres activités le mercredi. « *Surtout depuis la mise en place des nouveaux rythmes scolaires !* »

Pour Jeremy Zoric, papa d'une petite Lisa de 4 ans, les cours 3-6 ans sont en effet un vrai sas de décompression pour des enfants à la tête d'un emploi du temps chargé. « *Ils retrouvent leurs copains, s'amusent et apprennent avec leur animatrice, Brigitte, de jolies comptines dans une ambiance sérieuse et décontractée.* » Le seul regret de son épouse, qui pratique elle-même le renforcement musculaire et la Zumba® au sein de **l'Association Sportive de Chalonvillars (70)** depuis 2 ans… : « *Que les séances ne soient pas plus longues ! Les enfants pourraient pratiquer davantage d'activités et prendre encore plus de plaisir !* »

Un professionnalisme récompensé

Pour Angélique Morel, ce succès est le résultat d'une offre très réfléchie en amont. « *Cette tranche d'âge nécessite une approche spécifique. On ne peut s'adresser de la même manière, ni demander les mêmes efforts à de jeunes enfants qu'à des adolescents.* » Ce constat a d'ailleurs conduit l'animatrice à répartir sa trentaine de 3-6 ans en deux groupes en fonction de leur âge exact « *et donc de leurs capacités motrices et intellectuelles* ». Une segmentation fine qui n'empêche pas Angélique de faire preuve de doigté avec ses jeunes recrues. « *Donner des consignes trop difficiles ou comparer les enfants entre eux serait nuisible à leur confiance et donc à leur développement.* »

Pour Brigitte Jeandesboz, le rôle de l'EPGV en général, et de ses animateurs en particulier, est effectivement fondamental dans la construction personnelle de ces jeunes enfants. « *En alternant les temps de consignes et les temps d'expression, nous leur apprenons à concilier plaisir et apprentissage, ce qui est fondamental pour réussir sa vie ! Cette responsabilité est à la fois émouvante et gratifiante.* » Une responsabilité qu'elle reconnait d'ailleurs prendre avec d'autant plus d'efficacité que les parents n'assistent pas aux séances... « *Paradoxalement, leur présence empêche les enfants de donner le meilleur d'eux-mêmes.* » A bon entendeur…

Juliette Giraud

« Entre les enfants qui font découvrir la gym à leurs parents et ceux qui suivent leur exemple, les passerelles EPGV intergénérationnelles sont nombreuses et fertiles. Cela crée une bonne dynamique au sein des clubs »

Angélique Morel, animatrice

« LORSQUE NOUS LAISSONS NOTRE FILLE À SON COURS DE GYM 3-6 ANS, NOUS PARTONS TRANQUILLES CAR NOUS SAVONS QU'ELLE VA BIEN S'Y AMUSER ET EN TOUTE SÉCURITÉ. »

Jérémy Zoric, papa de Lisa (4 ans)

DES PASSERELLES

Un club de judo qui propose de la gymnastique ? Cette idée originale revient au **Judo Club de Bians-les-Usiers (25)** qui, après avoir déniché la parle rare - une étudiante en 3ème année de licence Staps - a contacté la Fédération afin d'entériner son statut d'animatrice. Affiliée à la FFEPGV et salariée du Judo Club, Aurélie intervient ainsi depuis octobre dernier chaque vendredi auprès d'une quarantaine de jeunes de 4 à 14 ans !

UNE BOITE À OUTILS

20 animateurs et 2 dirigeants ont participé le 24 janvier dernier à la réunion « *public enfant* » organisée par le Comité Régional EPGV de Franche-Comté. L'occasion pour eux de découvrir le nouveau kit pédagogique dédié à la mise en place de ces cours bien spécifiques. « *Cette boîte à outils traite aussi bien de l'accompagnement des enfants que des relations avec leurs parents ou de la sécurité* » précise Emmanuel Bonnaventure, conseiller pédagogique régional.

« *Passionnante d'un point de vue pédagogique, cette tranche d'âge est une opportunité d'épanouissement pour nos animateurs et de développement pour nos clubs. A nous de leur en donner les moyens !* »

Renseignements : coreg24.epgvfc@gmail.com

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 entrainements 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 1ère 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 reconnait 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.

PUBLIREPORTAGE

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.

Déjà couvert ? Mieux couvert !

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

→ Une 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.

Plus d'information sur
www.maif-associationsetcollectivites.fr

MAIF ASSOCIATIONS & COLLECTIVITÉS
ASSUREUR MILITANT

VVF villages

Vivez Vos folies !

VOS AVANTAGES

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

Fédération Française EPGV

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
vvfvillages.fr

VVF Villages - Association de tourisme agréée n° AG 63 95 0007. Siège social : 33 rue Eugène Gilbert - 63038 Clermont-Ferrand cedex 1.