#21 - DÉCEMBRE 2017

OPTION SPORT SANTÉ

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

ÉDITION ILE-DE-FRANCE

Sport & activité physique

L'EPGV EN MODE TENDANCE

Sport & bien-être

INDISPENSABLES PROTÉINES

Fédération Française EPGV

www.sport-sante.fr

LES ACTIVITÉS TENDANCE. LES AVEZ-VOUS DÉJÀ TESTÉES ?

« Nous sommes désormais bien ancrés dans la période hivernale et l'envie de se dépenser doit rester la même en attendant le printemps ! Boostez votre santé, « vitaminez » votre hiver en venant découvrir la diversité des activités proposées par vos clubs d'Île-de-France : des séances qui vont fortifier votre énergie. Dynamique ou zen, pourquoi ne pas en profiter pour découvrir ou approfondir votre pratique avec nos activités Tendance ? Aéro Move®, Afro Move®, Fit'Ball, Step Energy®, Body Zen ou Pilates, en salle ou à l'extérieur, on s'y retrouve pour pratiquer des activités attrayantes en groupe !

Très bien accueillies dans nos clubs, aux côtés des séances Gym Volontaire plus classiques, les activités Tendance sortent des sentiers battus. Les avez-vous déjà testées ? *Vous découvrirez dans ce dossier ce qui fait le succès de ces séances, pleines de bonne humeur, de gaité, d'énergie et de zen attitude !*

Nous profitons de cette fin d'année pour vous souhaiter, à toutes et tous, de très belles fêtes. Qu'elles soient chaleureuses, remplies de partage, de retrouvailles et aussi sportives, pour attaquer la nouvelle année du bon pied avec la FFEPGV !

Patricia MOREL
Présidente de la Fédération Française EPGV

Francine SAINT-GUILY
Présidente du Comité Régional EPGV d'Ile-de-France

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 : Patricia Morel, présidente de la FFEPGV / Coordination rédactionnelle : Stéphanie Alperovitch (Sport Intelligence) / Rédaction : Sport Intelligence avec la participation de Claire Burgain (SapienSapienS), Juliette Giraud, Stéphanie Lefaubourg / Comité de relecture : Patricia Morel, François Fauvel, Nicolas Müller, Florine Liétin / Coordonnateur régional : Tristan Marge / Conception et réalisation : tand'M Paris - 01 42 61 62 63 / Photos et illustrations : Comités et Clubs, Christophe Mathet, Pauline Badin, R&D PROD / Couverture : Thinkstock

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

NOUVEAU COMITÉ DIRECTEUR EPGV

Le 14 octobre dernier à Bagnolet (93), s'est tenue l'Assemblée Générale Fédérale élective de la FFEPGV. À cette occasion, un nouveau Comité Directeur a été élu par les 105 représentants des Comités Départementaux et Régionaux présents qui ont, ensuite, nommé la nouvelle présidente de la Fédération, Patricia Morel.

Cette nouvelle équipe, élue pour 3 ans (2017-2020), compte 17 membres. À ce jour, deux postes restent vacants. Ils feront l'objet d'une élection lors de la prochaine Assemblée Générale à Reims, et conformément aux statuts fédéraux, ces postes ne pourront être pourvus que par des candidatures masculines.

Fédération Française EPGV

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FÉDÉRALE 2018

L'Assemblée Générale Fédérale 2018 se tiendra à Reims, les 10 et 11 février et sera précédée d'un Congrès.

WEEK-ENDS SPORTIFS ET STUDIEUX

LES RÉGIONS OCCITANIE ET CENTRE-VAL DE LOIRE ONT ORGANISÉ LEUR WEEK-END DE RENTRÉE.

En Centre-Val de Loire, du 30 septembre au 1er octobre, au CRJS de Salbris (41), animateurs sportifs et dirigeants EPGV se sont donnés à fond ! Au programme des ateliers destinés aux animateurs : circuit training en extérieur, step et sport de combat. Pour les dirigeants, formation à I-Réseau ou encore réseaux sociaux étaient au menu. Puis, tout le monde s'est retrouvé autour d'ateliers variés (percussions, réalisation de chorégraphies, art martial chinois). Ce 33ème week-end régional a été couronné de succès.

Les 7 et 8 octobre, ce fut au tour des animateurs et dirigeants EPGV de la région Occitanie de se retrouver. Leur stage régional « Tandem », qui s'est déroulé au Village Vacances du Lazaret à Sète (34), a été l'occasion d'échanger et de découvrir des activités physiques afin de dynamiser le réseau EPGV et le Sport Santé dans cette nouvelle grande région. 140 animateurs et dirigeants ont répondu présent à ce beau week-end convivial et chaleureux.

93 – Seine-Saint-Denis

UN PARTENARIAT FRUCTUEUX

Quatre nouveaux programmes dédiés à l'équilibre ont ouvert cette rentrée : deux à Montreuil, un à Bondy, le dernier à La Courneuve. Leur objectif ? Prévenir les chutes chez les personnes vieillissantes grâce à la pratique d'une activité physique adaptée. « *Nous travaillons la mobilité des articulations, la tonicité musculaire…*, explique Patricia Joreau, l'animatrice. *Ces programmes se déroulent sur 10 séances d'une heure.* » Deux séances supplémentaires, en début et en fin de programme, permettent de réaliser des tests physiques, qui renseignent sur les progrès réalisés par les pratiquants. « *Des séances pour lesquelles je suis aidée par une autre animatrice, Michèle Durant.* »

RÉSULTAT : 78 % DES PERSONNES QUI ONT SUIVI CES SÉANCES SE RELÈVENT PLUS AISÉMENT. ET 80 % DISENT SORTIR DE CHEZ ELLES PLUS FRÉQUEMMENT. Ces ateliers sont le fruit d'un partenariat entre le Comité Régional EPGV d'Ile-de-France, via son antenne du 93, et le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) et ses acteurs institutionnels, qui le prennent en charge.

Comité Régional EPGV &
92 – Hauts-de-Seine

CÉLÉBRER LE SPORT

Le Comité Régional EPGV a participé à la manifestation nationale Sentez-Vous Sport, qui s'est tenue les 23 et 24 septembre au Parc de La Villette à Paris (75).
Organisée par le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), cette opération vise à promouvoir le sport. Ou plutôt, les sports : rugby, golf, volley… sans oublier le Sport Santé. Et c'est Séverine Deparis, animatrice EPGV dans les Hauts-de-Seine, qui s'est attelée à la tâche cette année avec des séances de stretching, de renforcement musculaire et de Zumba® face à une soixantaine de participants.

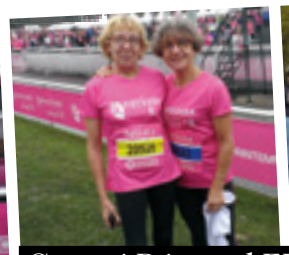
94 – Val-de-Marne

AUX CÔTÉS DES EMPLOYÉS D'ESSILOR

Tous les mardis, ils sont une quinzaine d'employés de l'entreprise Essilor, à Créteil, à chausser leurs baskets pour une heure d'activité physique au lac de Créteil situé juste à côté du site. Ce sport en entreprise est encadré par une animatrice EPGV à l'heure de la pause méridienne. « *Nous faisions des animations ponctuelles avec le Comité d'Entreprise*, explique Mehdi Vigneron, conseiller de développement au Comité Départemental EPGV. *Mais depuis le mois de mai, nous intervenons aussi de manière régulière, pour un cours de marche nordique, marche active et de gym en extérieur. Ce cours confirme la consolidation de notre partenariat avec Essiforme, l'association du Comité d'Entreprise d'Essilor.* »

Les CIT Games, troisième !

Le Comité Départemental EPGV 94 a participé, cette année encore, au CIT Games (jeux du Centre Innovation et Technologie de la société Essilor), manifestation organisée par l'entreprise chaque rentrée depuis 4 ans. Au programme : marche nordique, Fit'Ball, Zumba® et cardio boxing, ainsi que des tests de condition physique.



Comité Régional EPGV & 75 – Paris

SOUTENIR LA LUTTE CONTRE LE CANCER

Douze animatrices et pratiquantes EPGV d'Ile-de-France ont participé, ce 1er octobre à l'Hippodrome de Vincennes, à la course Odyssea. Cette course caritative existe depuis 15 ans en Ile-de-France et dans de nombreuses autres villes. L'an dernier, la manifestation parisienne avait permis de récolter 605 000 euros qui ont été entièrement reversés à des organismes de lutte contre le cancer du sein.

Pour le Comité Régional EPGV d'Ile-de-France, la participation à cette opération était une évidence. « *Nous sommes, nous aussi, impliqués dans cette cause,* explique Emily Martineau, conseillère technique régionale, *au travers notre participation à ces manifestations mais aussi via le développement de nos programmes Gym'Après Cancer.* » Pour rappel, ces programmes se composent de séances EPGV destinées aux personnes atteintes de cancer ou en rémission, et sont soutenus par le Conseil Régional d'Ile-de-France, la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), la Mutuelle Familiale, le réseau régional de Cancérologie ONCORIF et les antennes départementales de la Ligue contre le cancer. « *18 animatrices ont été formées pour encadrer ces cours, 6 autres le seront cette année. Au total, ce sont une vingtaine de programmes Gym'Après Cancer qui ont vu le jour dans la région.* »

Un nouveau programme de Gym'Après Cancer a ouvert dans le 13ème arrondissement de Paris. Au programme, deux séances hebdomadaires (lundi 14h-15h et mercredi 15h30-16h30) d'activité physique adaptée. Renseignements : Maryse Cantarella - Tél. 06 37 54 43 91

LE SENS DE L'ENGAGEMENT

« *Notre rôle est de transmettre les valeurs de solidarité sociale et intergénérationnelle portées par l'EPGV.* »

Présidente du Comité Départemental EPGV 77, Natercia Meira continue d'assurer une présence active au sein du club de Gym Volontaire de Melun (77), dont elle a été la trésorière durant 4 ans, et y cumule encore de deux casquettes : celle d'assistante administrative et celle d'animatrice remplaçante.

Dire que j'ai découvert l'EPGV par hasard dans un forum associatif en 2009 ! » Trois ans plus tard, Natercia Meira devenait trésorière du club Gym Volontaire de Melun, « *suite à la démission des membres du bureau* », puis posait, en janvier dernier, avec succès sa candidature aux élections du Comité Départemental EPGV 77. Le président du Comité Départemental ayant été appelé à d'autres fonctions au sein du Comité Régional EPGV, « *j'ai spontanément décidé de me présenter* ».

Sur tous les fronts…

« *Mon emploi du temps ne me permettait pas de conserver mon poste de trésorière.* » Natercia est, en effet, secrétaire juridique à 80% du temps et n'a que le mercredi à consacrer à ses activités bénévoles au sein de la Fédération. « *Mais dès que je peux -lorsque je ne siège pas au Comité Départemental EPGV-, je seconde mes collègues du Bureau dans leurs tâches administratives en rédigeant, par exemple, les contrats de travail ou en organisant les visites médicales.* » Une aide bienvenue dans un club qui compte 219 licenciés et 12 cours hebdomadaires.

... et sur le terrain

« *Lorsqu'un animateur est absent, il est quasiment impossible de lui trouver un remplaçant au pied levé. C'est pour cela que j'ai décidé, en mai dernier, de suivre la formation d'animateur remplaçant bénévole proposée par la Fédération.* » Une semaine plus tard, Natercia animait une séance de renforcement musculaire devant près de 40 pratiquants : « *me retrouver de l'autre côté du miroir* a été pour moi à la fois très stimulant et un peu stressant mais, bien préparée, je m'en suis sortie avec les félicitations du groupe !* »

* Natercia suit, à titre personnel, les cours de renforcement musculaire, de Zumba® et de yoga-Pilates-stretching.

● **Juliette Giraud**

MIEUX VOUS CONNAÎTRE

- **Née le 8 septembre 1968 au Portugal, elle est arrivée en France à l'âge de 2 ans**
- **Mariée, elle est maman de deux grands enfants (18 et 21 ans)**
- **Couturière (de formation et par passion) à ses rares heures perdues**
- **Son leitmotiv : l'optimisme**

L'EPGV EN MODE TENDANCE

Se défouler, ne penser qu'à soi le temps d'une séance… Voilà ce à quoi nous aspirons aujourd'hui lorsque nous pratiquons une activité physique. Des besoins auxquels les activités Tendance, telles que l'Aéro Move®, le Body Zen ou le Pilates, répondent parfaitement. Rien de surprenant donc à voir se développer ces activités dans les clubs EPGV franciliens.

« Enchaîner une chorégraphie ou une séquence sur step est pour certains un vrai défi. Et c'est justement ce dépassement de soi qui est recherché. »

Jeanne Jean, animatrice

À Paray-Vieille-Poste (91), le cours s'achève paisiblement. On n'entend que des respirations profondes. Au même moment, à Maurepas (78), les pratiquantes se lancent dans une chorégraphie endiablée sur step. Deux lieux, deux ambiances, mais partout, des visages radieux. Pilates, Step Move®, Step Energy®, Fit'Ball… Les activités Tendance se développent au sein des clubs EPGV d'Île-de-France. « *Nous cherchons la bonne adéquation entre nos séances et les demandes des pratiquants*, explique Nicolas Müller, directeur technique national de la FFEPGV. *Leurs attentes ? Se dépenser, se dépasser, lâcher prise…* » Des motivations variées auxquelles les activités Tendance répondent totalement. Celles-ci se classent en effet en 4 grandes familles, correspondant à des objectifs différents : techniques douces, cardio, renforcement musculaire et activités d'expression.

Du temps pour soi

« *On se fait du bien, sans se faire mal* », sourit Maryse Misserey, présidente de l'Amicale Sportive Attainvilloise (95), et fidèle, depuis 2 ans et demi, au cours de Body Zen. « *La séance est idéale pour mettre le corps en route et bien commencer la journée.* » Le Body Zen s'appuie en effet sur plusieurs techniques, telles que le Qi-Gong, le yoga, le Pilates ou le Feldenkrais. Un cours autocentré, où chacun se concentre sur soi-même. « *C'est essentiel dans nos sociétés, où l'on vit à 100 à l'heure*, explique Séverine Vidal, conseillère technique nationale à la FFEPGV. *De plus, ces techniques, aussi douces soient-elles, s'avèrent terriblement efficaces pour affiner la silhouette et lutter contre le mal de dos.* » Preuve de leur efficacité, le succès des cours de Pilates. Brigitte Broggi, animatrice depuis 10 ans, s'est formée à cette technique en avril 2017. Dès cette rentrée, elle a lancé deux nouveaux cours pour débutants, à Paray-Vieille-Poste et Athis-Mons (91). « *J'ai dû limiter le nombre de personnes*, explique-t-elle. *Ces séances attirent des hommes et des femmes, de 25 à 60 ans. Il y a certes des techniques à maîtriser, et tout un travail à faire sur la respiration et la concentration, mais cela est accessible à tout le monde.* »

COMMENT FAIRE LE BON CHOIX ?

Fit Us®, Aéro Move®, Boxing Energy®, Body Zen… Pas facile de s'y retrouver parmi toutes ces nouvelles disciplines.
Voici le conseil de Séverine Vidal, conseillère technique nationale à la Fédération : « *Le plus simple, c'est d'essayer ! La plupart des clubs EPGV proposent des cours d'essai, profitez-en ! Ensuite, n'hésitez pas à prendre le temps de discuter avec les animateurs. Ils pourront vous aiguiller selon vos objectifs, votre pratique sportive et vos envies.* »

Accélérer le tempo

Si certains recherchent le bien-être, d'autres aspirent à se dépenser. Tel est le cas des fidèles des cours de Jeanne Jean, animatrice dans cinq clubs yvelinois réunissant chacun une quarantaine de participants. « *À chaque séance, explique l'animatrice, je propose une séquence basée sur les activités Tendance à haute dépense énergétique : Aéro Move®, Boxing Energy®, Step Move® ou Step Energy®. En ce moment, on travaille une chorégraphie sur step.* » Un moment de détente, qui s'inscrit complètement dans l'esprit de l'EPGV. « *Notre ADN*, explique Nicolas Muller, *c'est la multi-activité. Les activités Tendance sont ainsi englobées dans nos séances EPGV.* »
À Maurepas, les pratiquantes commencent à maîtriser la chorégraphie. Jeanne Jean accélère alors un peu le tempo de la musique grâce à une application sur son smartphone. Le rythme devient plus soutenu. Les sourires s'élargissent, les participantes lâchent prise.

● **Claire Burgain**

TÉMOIGNAGE D'UN ANIMATEUR
MATTHIEU RIGOT,
ANIMATEUR AU CLUB PONTOISE SPORT OXYGÈNE (95)

« Le cross training permet de travailler plusieurs chaînes musculaires en même temps. Je suis un fervent défenseur du cross training, que j'ai notamment contribué à lancer à la Gym Volontaire de Clichy. Le pratiquant n'est plus en ligne face à l'animateur, mais il travaille de façon plus autonome, en passant d'un exercice à un autre. J'essaie de varier les situations, pour qu'elles soient les plus ludiques, en binôme par exemple. La notion de groupe est importante. Les échauffements se réalisent ensemble. Je propose également des défis collectifs : des exercices de haute intensité que nous devons tenir 4 minutes. Cela participe à l'émulation du groupe. L'utilisation d'un matériel nouveau, comme de grosses cordes de 10 kg, est aussi quelque chose de très attractif. »

INDISPENSABLES *protéines*

Avec les glucides et les lipides, les protéines constituent l'une des trois grandes familles de macronutriments. Essentielles à l'organisme, elles jouent un rôle primordial pour notre santé et notre bien-être. Mais, où les trouver en quantité suffisante ? Quelles fonctions remplissent-elles exactement ? Quelle est la bonne façon de les consommer ?

Elles sont primordiales. Les protéines participent au renouvellement quotidien des tissus musculaires et des tissus vivants de l'organisme (os, peau, cheveux, ongles…). Ce rôle de construction est sans doute l'un des plus connus. Autre rôle bien connu, celui de pourvoyeur d'énergie. Les protéines apportent une partie de nos besoins nutritionnels tout en procurant une sensation de satiété due à leur effet coupe-faim naturel. Elles sont impliquées également dans de très nombreux processus tels que la réponse immunitaire (fabrication d'anticorps), le transport de l'oxygène dans l'organisme ou encore la digestion.

Qui sont-elles vraiment ?

Les protéines sont des assemblages d'acides aminés. Ces acides aminés sont au nombre de 21 mais 8 d'entre eux ne sont pas fabriqués par l'organisme. Ces acides aminés dits « essentiels » doivent donc impérativement être apportés par l'alimentation pour assurer le bon fonctionnement du corps humain. Retrouvez-les surles étiquettes nutritionnelles. Il s'agit du tryptophane, de la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, la valine, la leucine et de l'isoleucine.
Toutes les protéines ne se valent pas. La diversité et l'efficacité des protéines dépendent de leur composition en acides aminés et de la proportion d'acides aminés essentiels qu'elles peuvent apporter à l'organisme.

Animales ou végétales ?

Les protéines se trouvent dans les aliments d'origine animale (viandes, poissons, crustacés, œufs, produits laitiers) et dans des aliments d'origine végétale (céréales et légumineuses). Les protéines animales, plus riches en acides aminés essentiels que les protéines végétales, se caractérisent par leur forte teneur en protéines de haute qualité nutritionnelle. Les protéines végétales étant déficientes en un ou plusieurs de ces acides aminés, les végétariens doivent associer différentes sources de protéines végétales (céréales et légumes secs) afin de compenser ces déficits qu'ils complètent aussi avec des produits laitiers.

Les produits carnés (viandes, volailles, charcuteries) apportent 31% des apports en protéines des adultes, suivis par les produits laitiers (17%), les pains et produits de panification (11 %).

Les apports recommandés

L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) conseille, pour les adultes en bonne santé, un apport en protéines de l'ordre de 0,83g/kg/j. Cela correspond à 50 grammes de protéines par jour pour une personne pesant 60 kilogrammes sachant que 100 à 150 grammes de viande ou de poisson apportent 20 à 30 grammes de protéines et que trois produits laitiers en contiennent 17 à 20 grammes. À vos calculatrices !

Les 65 ans et plus

Chez les seniors, le besoin en protéines de bonne qualité est augmenté du fait de la perte musculaire (sarcopénie), inhérente à l'avancée en âge, exposant à des risques de chutes et des problèmes de mobilité. Plusieurs travaux ont déjà mis en avant l'intérêt des protéines de qualité comme élément de prévention. Des chercheurs canadiens viennent de montrer que cette consommation devrait être répartie de façon égale entre les trois repas quotidiens pour une synthèse optimale à cet âge.

● **Stéphanie Lefaubourg**

Sources : Cerin (Centre de recherche et d'information nutritionnelles), ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), IRBMS (Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé)

Vrai ou faux

Le saviez-vous ?

		VRAI	FAUX
1.	**Les protéines constituent l'unique source d'azote de l'organisme.**		
2.	**Les légumes contiennent aussi des protéines dans des proportions intéressantes.**		
3.	**Chez les 65 ans et plus, la diminution de la consommation de viande est surtout liée au fait qu'elle est considérée comme un aliment cher, pas toujours facile à préparer, ni à mastiquer pour les plus âgés.**		
4.	**La richesse et la qualité des protéines du quinoa en font une céréale d'exception.**		
5.	**Les protéines en poudre constituent une alternative intéressante aux protéines animales et végétales pour tous les adultes en bonne santé.**		

1. **Vrai**, sachant que l'azote est nécessaire à la croissance et au maintien de la vie.
2. **Faux**, à l'exception des légumineuses (fèves, haricots secs, lentilles, pois chiches…), où les concentrations sont relativement élevées en protéines.
3. **Vrai**, c'est d'ailleurs ce que met en avant l'étude de K.M. Appleton publiée en 2016.
4. **Vrai**, sa richesse en protéines (16,3%) place le quinoa devant le blé (14,8%) ou le maïs (10,5%), qui se distingue par la qualité de ses protéines composées de 8 acides aminés essentiels.
5. **Faux**, ces produits ne sont pas adaptés aux adultes en bonne santé ayant une activité physique dite « standard ». Les personnes âgées dénutries ou fragiles peuvent être amenées à consommer des produits hyperprotidiques dans le cadre d'une prise en charge médicale. Certains sportifs de haut niveau (sports à catégories de poids ou disciplines de force) peuvent aussi avoir des besoins particuliers en protéines.
Quant aux régimes hyperprotéinés, ils exposent à des problèmes rénaux, à la survenue de tendinites, mais aussi à une perte de calcium et de potassium.

LE SPORT :

“UN VECTEUR MAJEUR DE COHÉSION ET D’INCLUSION SOCIALE”

Laura Flessel,
ministre des Sports

Double championne olympique aux JO d’Atlanta et porte-drapeau de l’équipe de France aux JO de Londres en 2012, l’escrimeuse Laura Flessel est depuis mai dernier ministre des Sports. Alors que les Jeux Olympiques de 2024 sont à présent attribués, rencontre avec celle qui va désormais consacrer son énergie à l’organisation du plus grand rendez-vous sportif de la planète.

Vous prônez le développement du sport, le goût du sport, l’accès au sport pour toutes et tous… Selon vous, quel est le rôle du sport dans notre société ?

Laura Flessel : Le sport est un vecteur majeur de cohésion et d’inclusion sociale. Ce n’est pas un hasard si le président de la République a fixé l’objectif ambitieux d’aller chercher 3 millions de pratiquants supplémentaires d’ici 2022. Pour y parvenir, il faut faire naître une culture du sport dès le plus jeune âge, mais aussi lutter contre les discriminations et les violences dans le sport.

C’est acté. Les JO de 2024 seront donc parisiens. En quelques mots, pouvez-vous nous dire en quoi est-ce véritablement une chance ?

L. F. : Les Jeux Olympiques et Paralympiques reviendront en France en 2024, et non pas seulement à Paris. Oui, c’est véritablement une chance historique pour notre pays, car ces Jeux laisseront un héritage majeur pour les populations. Ils vont entraîner une dynamique positive, en termes de création d’emploi, d’activité bénévole, de tourisme et bien sûr de retombées économiques.
Nous pourrons nous appuyer sur les Jeux pour mettre le sport au service de la société, dans le domaine de la santé, l’éducation, la jeunesse, la culture, le développement durable, la cohésion sociale, l’intégration des personnes en situation de handicap, la lutte contre les discriminations et tant d’autres…
Paris 2024 aura vocation à rassembler les Français de toutes les générations derrière une passion et une belle tradition commune.

Parallèlement à la promotion du sport «performance», ces JO seront aussi l’occasion de faire la promotion de la dimension santé du sport. En quoi est-ce important pour vous et quelle forme cela va-t-il prendre ?

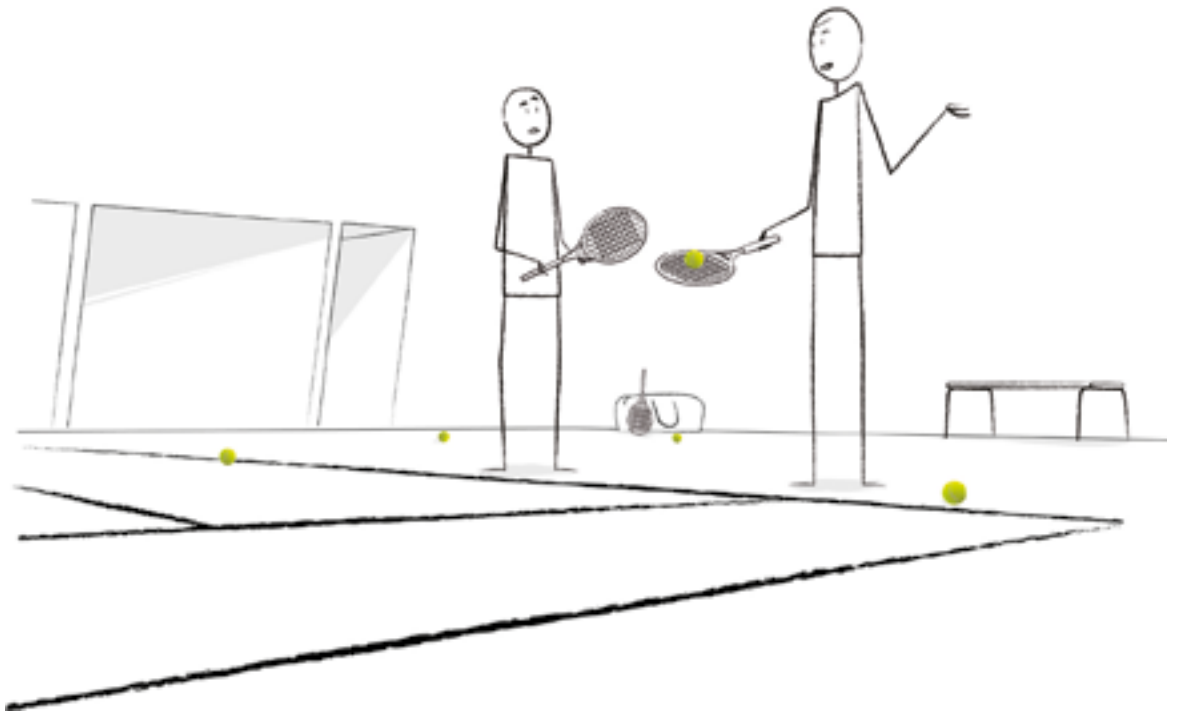
L. F. : Toutes les études le démontrent : la pratique d’une activité physique régulière est un facteur déterminant de bonne santé. L’événement que constitue l’organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques sera une belle opportunité pour mettre en lumière tous ces bienfaits. Le sport possède des vertus préventives et curatives qui ont d’ailleurs été enfin reconnues par la loi, puisqu’il est désormais possible de prescrire du sport sur ordonnance pour les patients souffrant d’affections de longue durée.

Je souhaite aller plus loin en créant 500 Maisons sport-santé pour lutter contre la sédentarité, tant des enfants que des adultes. Ces nouveaux lieux d’éducation à la pratique sportive faciliteront le diagnostic des pathologies et la programmation des activités sportives grâce à un travail étroit avec tous les acteurs du sport, en particulier des coachs spécialisés. Nous ne souhaitons pas réinventer, mais nous appuyer sur des programmes et des associations qui travaillent sur la rémission ou, par exemple, auprès de la population obèse.

C’est quoi une meilleure assurance habitation ?

– Alors, cette inondation dans ton appart ?

– J’ai rien eu à réclamer : plombier, assèchement, relogement… Super service !



ASSURANCE HABITATION MAIF
Intervention d’urgence*, relogement (si domicile inhabitable) et de nombreux services inclus sans supplément. On a tout à gagner à se faire confiance.

*Service disponible en France Métropolitaine, Andorre, Monaco.

MAIF - Société d’assurance mutuelle à cotisations variables - CS 90000 - 79038 Niort cedex 9.
Filia-MAIF - Société anonyme au capital de 114 337 500 € entièrement libéré - RCS Niort : B 341 672 681 CS 20000 - 79076 Niort cedex 9. Entreprises régies par le Code des assurances.

MAIF
assureur militant

CNCM - 88/90 rue Cardinet 75017 Paris - 10/16

LE CRÉDIT MUTUEL, PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DES ASSOCIATIONS

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

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

Crédit Mutuel