

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Lancement de la 3^e édition des Rencontres de la Forme® à Lyon

Forme et bien-être des seniors
Santé et prévention du chef d'entreprise et de ses salariés

Lyon, le 23 septembre 2015 – La 3^e édition des Rencontres de la Forme se déroulera à Lyon le 5 octobre 2015 au Palais des Sports. Cette journée d'information et d'ateliers thématiques, dédiée à la forme et au bien-être, s'adresse à deux publics cibles : les seniors, qui sont invités le matin et l'après-midi, et les dirigeants d'entreprise et leurs salariés en fin d'après-midi et en soirée. La manifestation s'appuie sur le succès de l'édition 2014 qui avait attiré plus de 800 visiteurs.

La manifestation est organisée par AG2R LA MONDIALE et l'Institut des Rencontres de la Forme (IRFO), en partenariat avec la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Rhône-Alpes (Carsat), la CGPME, le MEDEF, l'ANDRH et la ville de Lyon.

Ouvertes à un large public, les Rencontres de la Forme sont l'occasion de faire le point de façon ludique et pédagogique sur son capital forme et découvrir les bonnes pratiques pour une vie active et en bonne santé !

Bien bouger pour vivre en forme : aider les plus de 50 ans à garder la santé

Un village bâti autour du thème « Bien bouger, bien vieillir » accueillera de 9h30 à 16h les seniors, conviés à participer aux nombreux ateliers thématiques :

- **Le pôle activité physique :** les visiteurs pourront tester leur forme avec le **Diagnoform** (*description ci-dessous*), s'initier à la marche nordique ou encore participer à des séances de gym volontaire. L'encadrement sera assuré par des professionnels de la ligue d'athlétisme qui apporteront des conseils et des solutions d'accompagnement personnalisés.

Le Diagnoform®, une méthode efficace d'évaluation de la forme

Mis au point par la Ligue d'athlétisme de Rhône-Alpes en partenariat avec des acteurs de la santé, le **Diagnoform** permet d'évaluer sa forme physique avec des professionnels à travers un parcours d'une quarantaine de minutes en neuf ateliers. Il en ressort un diagnostic complet permettant à la personne de définir son programme de maintien en forme.

- **Le pôle santé** : des kinésithérapeutes proposeront différents exercices pour lutter contre l'ostéoporose. Les visiteurs pourront également s'informer sur le diabète, le cholestérol, la tension artérielle, la préservation du système cardio-vasculaire et la vue.
- **Le pôle nutrition** : des ateliers « diagnofood » et « house kitchen » permettront de découvrir son profil alimentaire et de se familiariser avec les meilleures pratiques culinaires afin d'entretenir sa forme.
- **Le pôle bien-être** : les seniors pourront participer à des initiations à la sophrologie, respirer l'air pure des « bulles » ou bénéficier d'un massage « amma assis » (court et énergisant).
- **Le pôle objets connectés** : découverte d'objets connectés en lien avec la forme et la santé.

Vieillir, mais en bonne santé

L'allongement de la durée de vie, c'est bien, l'allongement de la durée de vie en bonne santé, c'est mieux ! Alors que la France est championne d'Europe pour l'espérance de vie, elle ne se situe qu'au 10^e rang de l'espérance de vie sans incapacité. Concrètement, cela signifie que les premières incapacités ou maladies invalidantes apparaissent en moyenne dès l'âge de 63,5 ans pour les femmes françaises et 61,9 ans pour les hommes. Entretenir sa forme est une première réponse à cet enjeu.

Sensibiliser le dirigeant et ses salariés aux enjeux de la santé en entreprise

Les Rencontres de la Forme accueilleront en fin de journée les dirigeants d'entreprise et leurs salariés. L'objectif est double : sensibiliser les dirigeants à leur responsabilité vis-à-vis de leurs collaborateurs en matière de prévention santé et leur fournir les clés pour la mise en place de stratégies efficaces basées sur l'activité physique.

- **A partir de 17h30 : une visite libre du village Forme et Bien-Être** au cours de laquelle les dirigeants seront invités à tester leur propre forme via le Diagnoform (*cf présentation p1*), à faire des exercices physiques et à s'informer sur la santé, la nutrition et le bien-être. Un moyen sympathique et vivant de prendre conscience des multiples facettes de la forme.
- **De 19h30 à 23h : une conférence interactive** consacrée à la forme du dirigeant et de ses équipes en présence d'intervenants prestigieux du monde de l'entreprise, du sport et de la santé :
 - **Bruno Bonnell**, Président de Robolution Capital,
 - **Philippe Lamblin**, Directeur RH, communication, bien-être, prévention sécurité-sureté du Groupe AVRIL et Président de l'IRFO,
 - **Marc Lièvremon**, Ancien sélectionneur de l'équipe de France de rugby, Vice-champion du monde 2011 et Consultant Canal+,
 - **Olivier Torres**, Titulaire de la Chaire Santé des Entrepreneurs Montpellier Business School,
 - **Jérôme Chardeyron**, Directeur de la prévention des risques professionnels de la Carsat Rhône-Alpes.

Le saviez-vous ?

La pratique régulière d'une activité physique et sportive par un salarié peut lui permettre d'allonger sa durée de vie de 3 ans et, accessoirement, d'économiser entre 30 € et 34 € de frais de santé par an.

Un collaborateur sédentaire qui se met à pratiquer régulièrement une activité physique et sportive peut voir sa productivité croître de 6 à 9 %.

Source : Etude AG2R LA MONDIALE, CNOSF, MEDEF, réalisée par Goodwill, septembre 2015

Après le 5 octobre, aller plus loin avec « les lundis de la forme »

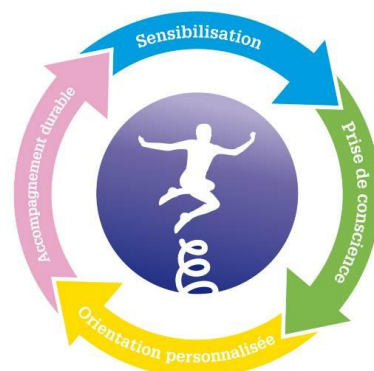
Parce que l'enjeu de la forme et du bien-être ne saurait être traité en une journée, cette année les Rencontres de la Forme vont se poursuivre au-delà du 5 octobre à travers « Les lundis de la forme ». Six matinées seront organisées entre novembre 2015 et juin 2016 sur le thème « Commencez votre semaine avec entrain ». Chacune débutera par une intervention théorique sur la santé qui sera suivie par plus d'une heure de marche nordique encadrée par des coachs professionnels.

Plus d'information auprès des **Rencontres de la Forme** – 04 37 03 28 95.

Les Rencontres de la Forme, un concept positif et mobilisateur

Depuis leur lancement en 2009, les Rencontres de la Forme ont permis à près de 80 000 personnes dans toute la France d'évaluer leur forme physique et de bénéficier des conseils de professionnels du sport, de la santé et du bien-être. Toutes les données recueillies viennent enrichir le contenu de l'Observatoire de la Forme, référence en matière de santé et bien-être physique.

Les Rencontres de la Forme peuvent être mises en œuvre dans de nombreux milieux : l'Éducation nationale, le monde de la santé (réseaux de santé, centres de bilan de Santé,...), l'entreprise, l'univers social (centres sociaux,...).



Le partenariat entre AG2R LA MONDIALE et l'Institut des Rencontres de La Forme

La relation privilégiée nouée entre AG2R LA MONDIALE et l'IRFO a permis de développer depuis six ans des actions spécifiques en direction des seniors et des dirigeants d'entreprise et leurs collaborateurs. À ce jour, plus de **2 500 seniors** âgés de 60 à 85 ans et plus de **2 000 chefs d'entreprise et DRH** ont participé aux Rencontres de la Forme à Strasbourg, Saint-Étienne, Lille, Montpellier et Lyon.

AG2R LA MONDIALE

AG2R LA MONDIALE, 1^{er} groupe de protection sociale en France, propose une gamme complète de produits et de services en retraite, épargne, prévoyance et santé. Acteur de référence en assurance de la personne, présent sur tous les territoires, le Groupe assure les particuliers, les entreprises et les branches, pour protéger la santé, sécuriser le patrimoine et les revenus, prémunir contre les accidents de la vie et préparer la retraite. Société de personnes à gouvernance paritaire et mutualiste, AG2R LA MONDIALE cultive un modèle de protection sociale unique qui conjugue étroitement rentabilité et solidarité, performance et engagement social. Le Groupe consacre chaque année plus de 100 millions d'euros pour aider les personnes fragilisées et soutenir des initiatives individuelles et collectives dans le domaine du logement, de la prévention santé et de l'aide aux aidants.



AG2R LA MONDIALE

L'Institut des Rencontres de La Forme

L'Institut des Rencontres de La Forme est une association nationale à but non lucratif et d'intérêt général créée en 2011 sous l'impulsion de nombreux acteurs du sport-santé agissant au cœur des territoires. L'IRFO capitalise sur une expérience de plus de 10 ans. Son action s'inscrit en cohérence avec la démarche du ministère de la Santé, en particulier la publication du rapport du Professeur Toussaint qui mettait en évidence la nécessité de redonner le goût de bouger aux Français. C'est pourquoi l'IRFO s'est donné pour mission d'observer et de comprendre pour mieux accompagner les Français sur les chemins de la forme et du mieux vivre.



La Carsat Rhône-Alpes, un organisme de Sécurité Sociale

La Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Rhône-Alpes (Carsat) est un organisme de droit privé chargé de l'exécution d'une mission de service public. Elle met en œuvre les politiques institutionnelles dans les domaines de la retraite, de l'accompagnement social et de la prévention des risques professionnels, sous la double tutelle de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav) et de la Caisse nationale d'assurance maladie (Cnamts). Elle exerce ses missions auprès des salariés, retraités et entreprises sur la région Rhône-Alpes : préparer et payer la retraite par répartition, prévenir les risques liés au vieillissement, accompagner les assurés fragilisés par un problème de santé, prévenir les risques professionnels, assurer la santé et la sécurité au travail.



Ligue d'Athlétisme Rhône-Alpes (LARA)

S'appuyant sur une véritable expertise du sport santé et un réseau de 22 Coachs Athlé Santé, LARA pilote, en collaboration avec l'IRFO, l'ensemble des actions sport santé sur le territoire de la Région Rhône-Alpes.



Merci de bien vouloir confirmer votre participation auprès de :

ndaniels@ulyse-communication.com – 06 63 66 59 22

Contactés presse

AG2R LA MONDIALE

Nicolas Daniels – ndaniels@ulyse-communication.com - 06 63 66 59 22

Les Rencontres de la Forme à Lyon - Ligue d'Athlétisme Rhône-Alpes

Laurence Menu - laurence.menu@athlelara.com - 04 37 03 28 95

Carsat Rhône-Alpes

Audrey Marvalin – audrey.marvalin@carsat-ra.fr – 04 72 91 96 79