

PRÉVOIR lance une nouvelle application web afin que chacun trouve le sport le mieux adapté à son profil

« C'est décidé, je me (re)mets au sport ! Mais lequel choisir ? »

Près de deux ans après le lancement de l'application web « Nos Petits Héros » qui aide les parents à choisir le sport le mieux adapté à son enfant, PRÉVOIR poursuit sa mission de protéger le « capital santé » des personnes quel que soit leur âge. Grâce à une nouvelle application destinée aux adultes, il est désormais possible, en se rendant sur le site « [Les Héros du Sport](#) », de savoir quel(s) sport(s) est le plus adapté à son profil et à ses envies... même si l'on est une grande personne !

Comment choisir son sport ? Rendez-vous sur le portail « Les Héros du sport » !

Spécialiste de l'assurance des personnes auprès des familles depuis plus de 100 ans, PRÉVOIR accompagne ses clients à chaque étape de leur vie. Engagé à promouvoir les bienfaits d'une activité physique et sportive, PRÉVOIR a lancé fin 2014, sur le site « Les Héros du Sport », l'application web « Nos Petits Héros » qui aide les parents à choisir le sport le plus adapté à leurs enfants, permettant ainsi de favoriser leur développement physique, mental et social.

Développée en partenariat avec l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance – établissement placé sous la tutelle du ministère en charge des sports) et l'IRMES (Institut de Recherche bio-Médicale de l'INSEP, dédié au sport), l'application web « Nos Petits Héros » compte déjà 20 000 parents ayant réalisé le test pour leur(s) enfant(s).

En lançant une version destinée aux adultes, PRÉVOIR s'adresse aux personnes souhaitant se (re)mettre au sport, mais indécis face au choix de l'activité physique à pratiquer. L'application questionne la personne sur son âge, son poids, sa condition physique (facteurs à risques), ses motivations (sport individuel ou collectif) afin de lui proposer différents sports. Chacun est alors guidé vers une activité adaptée et les clubs amateurs les plus proches de son domicile.

« Les bienfaits du sport sont pour tous et ils sont multiples, quel que soit l'âge. Il permet de construire, développer, ou maintenir le « capital santé » tout en étant bon sur les plans physique, psychologique et social. Il est vrai qu'il n'est pas facile de choisir le sport adapté à ses envies/sa personnalité, ses habitudes de vie ou encore sa forme physique; surtout si l'on veut pérenniser la pratique. Pour cela, l'IRMES a développé scientifiquement une application prenant en compte tous les critères nécessaires pour choisir son sport», explique **Eduard Bidou, Directeur de la stratégie et de l'innovation chez PRÉVOIR.**

Les Héros du Sport

Adultes Enfants Clubs Partenaire Fiches infos

Les Héros du Sport, qu'est-ce que c'est ?

SECONNECTER

Trouvez le sport adapté !

Utilisez l'application Les Héros du Sport et découvrez quel sport est fait pour VOUS !

Je fais le test

ADULTES ENFANTS

DÉCOUVREZ L'APPLICATION ET TROUVEZ LES SPORTS ADAPTÉS À VOUS ET À VOTRE ENFANT !

FAITES LE TEST

INSEP AVEC LA PARTICIPATION DE L'INSEP



Le sport, c'est bon pour la santé !

Quel que soit l'âge, l'activité physique régulière a de nombreux bénéfices à court et long terme sur la santé ou le bien-être physique et mental. Par ailleurs, il permet pour une population française en majorité sédentaire de reprendre de bonnes habitudes alimentaires dans le même temps. En effet, de façon naturelle il sera facile de manger « moins gras, moins sucré » car le corps a besoin d'être dans de bonnes conditions pour réaliser un effort physique.

Les bienfaits généraux de l'activité physique régulière

- ⇒ Dépassement de soi seul ou en groupe.
- ⇒ Amélioration des capacités d'attention.
- ⇒ Lutte contre le stress, la dépression, l'anxiété.
- ⇒ Maintien du poids de forme et réduction du risque d'obésité, allié avec une alimentation équilibrée.
- ⇒ Amélioration du sommeil.
- ⇒ Amélioration du processus de vieillissement et protection contre la perte d'autonomie.
- ⇒ Avoir une bonne condition physique améliorant la vie quotidienne (sans parler de performances sportives).
- ⇒ Protection face aux maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, etc.) quel que soit l'âge.
- ⇒ Protection contre certains cancers (du sein, de la prostate, du côlon).
- ⇒ Réduction du risque de diabète (de type 2) et équilibre du taux de glycémie (sucre) dans le sang.
- ⇒ Stabilité de la pression artérielle.
- ⇒ Réduction du risque de lombalgies.

Et il n'est pas nécessaire d'avoir une pratique intense quotidienne. Il est important de choisir le sport le mieux adapté en fonction de ses goûts, de son âge, de sa condition physique ou encore de sa situation personnelle.

A propos de l'INSEP

L'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance) est le fleuron et l'opérateur de référence du sport de haut niveau en France. Etablissement public placé sous la tutelle du Ministère en charge des Sports, l'INSEP dispose d'une longue et riche histoire dans la formation de l'élite du sport français et s'appuie sur des valeurs fortes de partage, de respect, de dépassement de soi, de travail et de recherche de l'excellence. Grâce à des infrastructures modernes et uniques situées sur un site exceptionnel de 28 hectares au cœur du bois de Vincennes à Paris, l'INSEP rassemble toutes les conditions nécessaires à l'accompagnement de la performance : équipements sportifs spécifiques, infrastructures médicales et de récupération, hébergement et restauration. L'INSEP offre également aux sportifs un accompagnement personnalisé en termes de formation et de reconversion professionnelle 300 personnes sont mobilisées pour servir cette mission au sein de départements spécialisés comme la recherche, le médical et la formation. L'INSEP accueille aujourd'hui 27 pôles France et 1 Pôle France Sport Adapté, soit 600 sportifs au total et 200 entraîneurs. Depuis plusieurs générations, de très grands champions sont formés à l'INSEP. Parmi eux, près de deux tiers des médaillés Olympiques français aux JO d'Athènes en 2004, plus de la moitié des médaillés français aux Jeux de Pékin en 2008 (51%) et de Londres (55,9%) en 2012. Dirigé depuis mars 2013 par Jean-Pierre de Vincenzi, l'INSEP a entamé une évolution importante qui vise à renforcer son expertise au service de la performance du sport de haut niveau. Par la création de la Mission d'Optimisation de la Performance des fédérations nationales olympiques et paralympiques, ainsi que par le pilotage et l'animation du réseau « Grand INSEP » sur le plan national, l'INSEP affirme son ambition d'organiser l'accès durable de la France parmi les meilleures nations mondiales

A propos de l'IRMES

L'Institut de recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport de l'INSEP

Créé en 2006, l'IRMES, Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport de l'INSEP, répond à la volonté de donner une nouvelle dynamique au développement de connaissances « de pointe » en matière de recherche médicale appliquée au sport. Il développe un programme d'études, national et international, ciblant à titre prioritaire quatre champs d'investigation : la physiopathologie du sport, l'épidémiologie de la performance, la physiologie expérimentale et la prévention par les activités physiques ou sportives. Il renforce également les actions menées par le département médical de l'INSEP en

matière de prévention et de suivi des sportif(ve)s de haut niveau.

A propos de PRÉVOIR

PRÉVOIR est un groupe d'assurance privé et indépendant, créé en 1910, spécialiste de l'assurance de personnes. La compagnie d'assurance s'est ainsi donné pour mission d'accompagner ses clients en particulier les personnes à revenus modestes à chaque étape de leur vie.

Structure de taille intermédiaire, il emploie 1610 salariés, dont 260 à l'international, il gère 4 milliards d'euros d'actifs et détient plus d'1,4 millions de contrats en portefeuille. En 2015, le chiffre d'affaires assurance du Groupe est de 557 millions d'euros. PRÉVOIR a versé 350 millions d'euros de prestations.

Le Groupe est composé d'une holding, la Société Centrale Prévoir, de 2 sociétés d'assurance, Prévoir-Vie et Prévoir-Risques Divers, d'une société d'asset management, Société de Gestion Prévoir et de 4 implantations à l'international : 2 succursales, au Portugal et en Pologne, 2 filiales, au Vietnam et au Cambodge (micro-assurance). C'est une entreprise indépendante et non cotée, dont le capital est détenu à 70 % par les descendants des familles fondatrices et à 30 % par les salariés et les retraités.

Contact presse PRÉVOIR - Agence Wellcom

Gaëlle Ryouq - gr@wellcom.fr

Isabelle Gandon - ig@wellcom.fr

01 46 34 60 60

