

3... 2... 1... Partez !
J- 30 avant le départ du Val Foncine Trail

Les conseils de PRÉVOIR pour une activité physique et sportive réussie

À l'occasion de la 1^{ère} édition du Val Foncine Trail qui se tiendra le 20 août à Val Foncine, PRÉVOIR, partenaire officiel de l'événement, livre quelques-uns de ses conseils pour vivre en forme, à chaque étape de la vie et quel que soit son âge.

1^{ère} édition d'un événement sportif et familial



Le Val Foncine Trail est une manifestation sportive familiale organisée autour de 3 courses : le tour du Val Foncine (34 km), le Duo des Foncines (18 km) et les 10 km de Foncine. Ouvert à tous, dès l'âge de 6 ans, cet événement permettra de faire découvrir le Val Foncine au cœur du Haut Jura, dans un espace préservé.

À l'occasion de cet événement familial, dont il est partenaire officiel, PRÉVOIR, assureur de proximité des foyers à revenus modestes, livre quelques astuces sport & santé pour bien vivre et bien vieillir.

Les astuces de PRÉVOIR pour bien vivre en bonne santé

Depuis toujours, PRÉVOIR accompagne les personnes à chaque étape de la vie en leur proposant des solutions d'assurance adaptées à leurs profils et leurs attentes pour les aider à préparer au mieux leur avenir, d'en être acteurs et responsables à part entière. Il délivre aussi régulièrement des conseils santé pour bien vivre et bien vieillir : sport et activités physiques font ainsi partie des astuces issues du « Guide Mieux vivre » spécialement édité par PRÉVOIR pour ses clients.

Dans ce contexte, PRÉVOIR a choisi de s'associer au Val Foncine Trail. C'est donc l'occasion de rappeler quelques astuces simples pour faire du sport avec plaisir et préserver son capital santé :

- Choisir des activités physiques qui correspondent à ses envies et possibilités ;
- Pratiquer du sport seul mais aussi entre amis ou en famille, à l'image du Val Foncine Trail, qui propose d'ailleurs des courses en solo ou en duo ;
- Régulariser son activité parce qu'un peu d'exercice chaque jour vaut mieux qu'un long effort isolé.

La recommandation ¹ de 30 minutes d'activité par jour correspond à :				
45 min d'intensité faible	OU	30 min d'intensité modérée	OU	20 min d'intensité élevée
Se balader ou jouer à la pétanque ou bricoler ou laver la vaisselle ou repasser ou dépoussiérer		Danser ou marcher rapidement ou faire du vélo ou nager ou passer l'aspirateur		Courir ou marcher très rapidement ou jouer au basket ou au football ou au tennis ou pratiquer un sport de combat

Le Val Foncine Trail est ainsi l'entraînement idéal pour se dépenser, s'amuser et se dépasser cet été et démarrer la rentrée en forme.

PRÉVOIR encourage par ailleurs le plus grand nombre à poursuivre ses efforts tout au long de l'année en mettant notamment à disposition un outil pratique et ludique permettant de définir, en quelques clics, le sport le plus adapté à ses envies, ses besoins, sa morphologie, etc. : « Les Héros du Sport » - <http://www.lesherosdusport.com/faire-le-test-adulte>

Contact Presse : Le Bonheur est dans la Com'

Ingrid Launay-Cotrebil / Aurélie Fitoussi

01 60 36 22 12 – launay@bcomrp.com / fitoussi@bcomrp.com

À propos de PRÉVOIR, groupe d'assurance...

Spécialiste de l'assurance des personnes depuis 1910, PRÉVOIR propose des contrats d'assurance vie et de prévoyance à une clientèle de particuliers, foyers populaires (salariés et retraités), TNS de proximité et Très Petites Entreprises.

Entreprise de taille intermédiaire, il emploie près de 1 600 salariés, dont 260 à l'international. Il gère 4 milliards d'euros d'actifs et détient 860 000 contrats individuels en portefeuille. En 2016, le chiffre d'affaires assurance du Groupe était de 552 millions d'euros pour la France. PRÉVOIR a versé 346 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.

Pour plus d'informations : www.prevoir.com