

# CONTACT

Crédit Mutuel

LE MAGAZINE DES SOCIÉTAIRES

SPÉCIAL  
ASSURANCES

PAGE 3

## CULTURE

La Seine Musicale : en avant la musique

PAGES 4/5

## CHECK LIST

Un vacancier averti en vaut deux

PAGE 6

## SOCIÉTÉ

Hyperconnexion : une maladie 2.0

PAGES 7/9

## DOSSIER ASSURANCES

- Préparer l'avenir
- Des assurances qui prennent soin de vous...
- ... et de vos biens de valeur

PAGES 10/11

## PORTRAIT

L'aveugle sans limite

PAGE 12

## RÈGLEMENTATION AUTOMOBILE

Les changements pour 2017

PAGE 13

## SOCIÉTÉ

Coachés, prêts, partez !

PAGE 14

## SPORT

À la découverte de la "synchro"

PAGE 15

## LOISIRS

Faites vos jeux

## SPÉCIAL JEUNES

### Stages, études, bénévolat...

Il est souvent utile de faire un séjour à l'étranger pour acquérir plus d'expérience. Avec le pack Go Abroad<sup>(1)</sup> du Crédit Mutuel, vous êtes accompagné, dès la préparation et tout le long de votre séjour, avec des conseils, des avantages tarifaires sur vos opérations bancaires sur place et une assurance santé adaptée. Avant de partir, renseignez-vous auprès de votre conseiller !

### Objectif permis

Vous profitez des vacances à venir pour passer votre permis ? Le Crédit Mutuel vous donne un coup de pouce pour payer vos premières leçons et vous offre 80 euros<sup>(2)</sup> dès votre inscription au permis de conduite ou à la conduite accompagnée. Rendez-vous dans votre Caisse pour en profiter.

## MOYENS DE PAIEMENT

### Tellement plus simple !

Au Crédit Mutuel, c'est vous qui choisissez le code secret de votre carte bancaire, à tout moment, sur un guichet automatique de votre banque.

### Un nouveau billet de 50 euros

En circulation depuis le mois d'avril dans les 19 pays dotés de la monnaie unique, la coupure conservera ses couleurs entre orange et marron mais arborera un nouveau pictogramme holographique de la princesse Europe, personnage de la mythologie grecque qui a donné son nom au continent, pour être encore plus difficilement falsifiable.

## CLASSEMENTS

### Banque n°1 au Podium de la Relation Client 2017

Le Crédit Mutuel a remporté pour la dixième fois, le premier prix pour le secteur banque<sup>(3)</sup>. Entre vous et nous, c'est une relation de confiance qui dure et qui traduit bien l'intérêt réel et éprouvé d'une banque qui place la proximité et l'écoute au centre de ses engagements.

### Banque n°1 au classement des entreprises préférées des Français

Au premier trimestre 2017, le Crédit Mutuel confirme sa place de leader du baromètre Posternak-IFOP<sup>(4)</sup> pour le secteur bancaire. La qualité et la stabilité de notre image, loin devant les autres banques, doit beaucoup à notre modèle de banque qui appartient à ses clients et à la qualité d'une offre accessible à tous.



Photo de couverture : Gettyimages.

(1) Partir à l'étranger : les avantages tarifaires sont réservés aux jeunes de moins de 26 ans détenteurs d'un Eurocompte Jeune. La couverture Santé peut être souscrite seule ou dans le cadre d'une offre globale sur une durée de 1 à 12 mois. (2) Offre valable dès 6 mois de détention d'un Eurocompte Formules Jeunes ou VIP, moyennant le versement d'un euro et sur présentation d'un justificatif d'inscription dans une auto-école. (3) Enquête réalisée par BearingPoint et Kantar TNS fin 2016 auprès de clients/usagers d'entreprises/administrations, issus d'un échantillon de 4 000 personnes. (4) Interrogation d'un échantillon national représentatif de 1 006 Français, âgés de 18 ans et plus, du 16 au 17 mars 2017.

## CONTACT LE MAGAZINE DES SOCIÉTAIRES

éditée par la Caisse Fédérale de Crédit Mutuel  
34, rue du Wacken - 67913 Strasbourg Cedex 9

Tirage de ce numéro : 680 000 exemplaires • Directeur de la publication : Jean-Luc Schenckbecher • Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2017  
• Rédactrice en chef/coordination : Carole Boulet • Rédaction : Corinne Maix, Jean de Miscault, Sophie Taberly, Michel Franck, Christelle Laffin, Marie-Laure Arbelot, Service Juridique de L'Automobile Club • Réalisation : CCS Atelier Graphique • Impression : SOFEDIS (03 88 14 89 00) • Malgré tout le soin apporté à sa réalisation, ce magazine ne peut être considéré comme contractuel. La validité des chiffres, conditions, réglementations vous sera confirmée par votre Caisse de Crédit Mutuel.

**CAISSE FÉDÉRALE DE CRÉDIT MUTUEL ET CAISSES AFFILIÉES.** La Caisse Fédérale de Crédit Mutuel, société coopérative à forme de S.A. au capital de 5 458 531 008 euros (RCS B 588 505 354), 34 rue du Wacken 67913 Strasbourg Cedex 9 et les Caisses du Crédit Mutuel sont des intermédiaires d'assurance inscrits au registre national, sous le numéro unique d'identification 07 003 758, consultable sous [www.orias.fr](http://www.orias.fr) proposant des contrats d'assurance de ACM IARD S.A., ACM VIE S.A., Mondial Assistance, entreprises régies par le Code des Assurances ; MTRL, Mutuelle Nationale relevant du livre II du Code de la Mutualité. Banques Régies par les articles L. 511-1 et suivants du code monétaire et financier.  
**CRÉDIT MUTUEL PROTECTION VOL** s'appelle aussi Homiris, un service opéré par EPS - SAS au capital de 1.000.000 euros - Siège social : 30 rue du Doubs 67100 Strasbourg - RCS Strasbourg n° 338 780 513 - Code APE 80.20Z - N° TVA Intracommunautaire FR 92 338 780 513 - NIF Collectivité Saint-Martin 17988. L'autorisation administrative délivrée par le Conseil National des Activités Privées de Sécurité (CNAPS) en date du 02/12/2013 sous le numéro AUT-067-2112-12-01-20130359358 ne confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient. Services proposés aux particuliers sous réserve des conditions et limites figurant dans les conditions générales, de disponibilité géographique.



Avec Ecofolio  
tous les papiers  
se recyclent.





## → OUVERTURE

Un immense complexe de spectacles ouvert à toutes les musiques et tous les publics vous accueille depuis ce printemps.

# La Seine Musicale : en avant la musique

Depuis les quais de Seine, à l'ouest de Paris, on dirait un navire amiral. Avec une proue en aval du fleuve, voile en avant. En travaux depuis trois ans, ce complexe monumental de 34 500 m<sup>2</sup> trône désormais à la place des anciennes usines Renault. Baptisé La Seine Musicale, ce nouveau lieu de spectacles, entièrement dédié à la musique, a ouvert ses portes fin avril. Plus de 300 levers de rideaux y sont attendus chaque année, entre l'auditorium aux 1 150 fauteuils avec vue panoramique sur le fleuve et la grande salle modulable pouvant accueillir jusqu'à 6 000 personnes. La philosophie de ce temple dédié à la musique ? L'éclectisme, avec un programme allant du classique à la comédie musicale, en passant par le rock. Il offre également l'opportunité, pour les musiciens de tous âges, d'apprendre et de pratiquer leur art dans des conditions uniques en Europe.

## Du baroque au rock

“Des concerts différents qui étonnent.” C'est le pari du président de la programmation, Jean-Luc Choplin, réputé pour le triomphe de comédies musicales comme *Chantons sous la pluie* au Théâtre du Châtelet à Paris. Il nous réserve de l'insolite, comme le *Vegetable Orchestra*, avec son exécution d'œuvres classiques sur “instruments légumes” ou des grands écarts culturels, comme le concert de Jean-Christophe Spinosi et de l'Ensemble Matheus *De Haendel à Hendrix*. Côté musiques du monde, un festival sud-africain avec l'Opéra de Cape Town en juin, la création, avec eux, d'une comédie musicale, *Tsotsi* et une adaptation de la célèbre comédie musicale *West Side Story* à l'automne 2017. Laurence

Equilbey, directrice de l'Insula orchestra, l'orchestre classique résident de La Seine Musicale, s'adressera aussi aux jeunes mélomanes avec des concerts “flash” de 20 minutes (spécial impatient !), des avant-concerts et des “afters” pour les 17-26 ans.

## Chantez jeunesse !

La Maîtrise des Hauts-de-Seine, qui forme chaque saison 500 filles et garçons de 6 à 25 ans au chant lyrique, s'installe à La Seine Musicale à l'année. Le chœur d'enfants officiel de l'Opéra de Paris y trouvera des conditions de répétition similaires à celles des plus grandes scènes. “Outre le chant, les enfants peuvent peaufiner leurs déplacements dans des conditions de lumière et de jeu à l'identique, évoluer au sein des décors...”, se réjouit son directeur, Gaël Darchen. L'Académie Musicale du contre-ténor Philippe Jaroussky permettra gratuitement à des jeunes musiciens et instrumentistes, de 7 à 25 ans, de se faire une place dans le domaine de la musique classique grâce à des cours individuels,

des master class<sup>(1)</sup> de musiciens renommés, des prêts d'instrument et des billets de concerts offerts. Avis aux amateurs !

## Un “navire” franco-japonais

Six ans après le Centre Pompidou-Metz, La Seine Musicale est sa 14<sup>e</sup> co-création en duo avec le Français Jean de Gastines. Mais l'architecte tokyoïte Shigeru Ban n'est pas blasé pour autant. Il a fait l'aller-retour entre le Japon et Paris deux fois par mois pour surveiller l'avancée des travaux ! Pour lui, né dans un archipel, donner au bâtiment, posé au cœur d'une île, une forme de bateau “était une évidence. En hommage aux armoiries de la ville de Boulogne-Billancourt, sur lesquelles vogue aussi un navire”. Sa “voile”, haute de 45 m et recouverte de panneaux photovoltaïques, flotte au-dessus de l'Auditorium, lui-même en forme d'œuf. “On voulait qu'elle bouge, comme celle d'un navire”, précise-t-il. “Mais au lieu d'être mue par le vent, la voile, montée sur rails, suit la course du soleil”. Un lent ballet d'ombres et de lumière.

## LE CRÉDIT MUTUEL DONNE LE **LA**

Engagé auprès des grands rendez-vous musicaux sous toutes leurs formes, il était naturel que le Crédit Mutuel soit partenaire de La Seine Musicale. Lieu de découvertes et de rencontres humaines et artistiques, cette cité musicale d'un nouveau genre sera l'emblème d'une volonté fédératrice où musiciens et amoureux de la musique pourront se côtoyer durant les grands concerts classiques ou rock ou encore dans les studios d'enregistrement labélisés au nom de Riffx, la plateforme musicale du Crédit Mutuel.

Au cours de cette année de lancement, le Crédit Mutuel aura le plaisir de remettre à ses clients un cadeau souvenir<sup>(2)</sup>, sur présentation de leur carte de paiement Crédit Mutuel. Rendez-vous à l'entrée principale de La Seine Musicale.

(1) Classe de maître. (2) Cadeau remis lors des heures d'ouverture de l'entrée principale, du mardi au samedi de 11 h à 19 h. Dans la limite des stocks disponibles.

## → PENSE-BÊTE

Déboires avec votre carte de paiement, voiture mal assurée, dépenses de santé imprévues... Trop de vacances peuvent être gâchées par manque de prévoyance.



Gettyimages

## Un vacancier averti en vaut deux

Quoi de pire que de se retrouver devant un distributeur au beau milieu d'une île paradisiaque sans pouvoir retirer d'argent ? Ou d'apprendre au retour d'une randonnée en montagne que sa résidence principale a été cambriolée ? Les tuiles de vacances sont des classiques des repas de famille. Mais attention, ça n'arrive pas qu'aux autres. Pour vous guider dans vos démarches de vacancier prévoyant, nous vous avons préparé quelques conseils à suivre... bien avant de glisser les tongs et la crème solaire dans la valise.

### Vos papiers

Si vous partez à l'étranger, première condition au départ : votre carte d'identité ou votre passeport (selon le pays de destination) doit être en règle. Attention certains pays demandent un passeport valable plus de six mois.

Hors Europe, votre permis français peut suffire temporairement pour conduire

une voiture dans certains pays. Dans d'autres, il doit être accompagné d'un permis international, demandez-le avant votre départ.

Dernier conseil : mettez sur une clé USB une version numérisée de tous vos papiers importants.

### Vos comptes

Déconnecter c'est bien. Être sûr que ses comptes sont correctement approvisionnés, c'est mieux ! Avec un accès de banque à distance, gérez vos comptes les pieds dans le sable : accédez à votre solde, vos dernières opérations, faites des virements, et même, en cas de pépin, faites opposition à votre carte de paiement.

### Votre carte de paiement

Pour votre sécurité, votre banque est vigilante aux opérations effectuées dans des pays à risque, notamment hors d'Europe. Pour éviter des blocages et vous assurer des vacances sereines, prévenez votre

conseiller de vos dates et de votre destination de villégiature. À cette occasion recueillez de précieux conseils quant à l'acceptation de votre carte sur votre lieu de vacances, votre bonne couverture en assurance et surtout en assistance médicale et rapatriement, vos plafonds d'utilisation qui peuvent être augmentés selon vos besoins.

### Votre domicile

Pour éviter la mauvaise surprise du cambriolage au retour de votre périple en camping-car, optez pour le service Protection Vol du Crédit Mutuel et placez votre domicile sous haute protection 24h/24 : télésurveillance, alarme que vous pouvez activer depuis votre smartphone en cas d'oubli, intervention d'un agent de sécurité... à vous de choisir votre niveau de protection.

### Votre voiture

Outre les indispensables contrôles mécaniques, vérifiez que votre véhicule ainsi

que votre remorque ou votre caravane sont bien couverts dans le pays où vous vous rendez, vérifiez aussi quels conducteurs sont assurés et, si nécessaire, désignez-en de nouveaux. Et pour gagner du temps au péage des autoroutes françaises, procurez-vous auprès de nos services le badge "Télépéage Liber-t".

## Votre téléphone

Êtes-vous sûr que le pays où vous vous rendez est couvert par votre opérateur ? Renseignez-vous sur le coût des communications depuis ce pays. N'oubliez pas d'activer l'option "voyage". Et rentrez dans votre téléphone tous les numéros d'urgence dont vous pourriez avoir besoin : personnes à contacter en cas de problème, d'accident, de perte de votre carte de paiement... Notez-les aussi sur un autre support au cas où vous perdriez... votre téléphone.

## Votre location de vacances

Vérifiez qu'elle est bien couverte par votre contrat d'assurance habitation. N'oubliez pas de faire un état des lieux à l'arrivée et au départ. En cas de dégâts pendant votre séjour, prévenez immédiatement l'agence de location et votre assureur.

## Votre santé

De quelle protection disposez-vous si vous tombez malade ou que vous vous blessez pendant vos vacances à l'étranger ?

Si vous restez en Europe, procurez-vous au moins quinze jours avant de partir la carte européenne d'assurance maladie, auprès de votre caisse d'assurance maladie. Elle vous permettra de bénéficier de la prise en charge de vos soins, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de votre séjour.

Si vous partez en dehors de l'Europe, seuls les soins médicaux urgents et imprévus pourront éventuellement être pris en charge par votre caisse d'assurance maladie à votre retour en France. Dans certains pays (Amérique du Nord, Asie...), les soins médicaux coûtent très chers, il est donc recommandé de se renseigner sur sa complémentaire ou de souscrire un contrat d'assurance ou d'assistance pour la durée de votre séjour.

Voilà, vous êtes prêt à partir, vous pouvez maintenant commencer à vous détendre. Bonnes vacances !



Gettyimages

Un crédit vous engage et doit être remboursé.

Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

### C'EST LE MOMENT DE CONCRÉTISER VOS PROJETS !

Si vous préférez plutôt profiter de quelques jours de congés pour mettre en œuvre vos projets, le Crédit Mutuel peut vous aider à les financer dans les meilleures conditions<sup>(1)</sup>. Renover votre logement, financer un événement familial ou passer le permis de conduire... Parce que vos projets n'attendent pas, parlez-en avec votre conseiller. Travaux, équipement, projet perso... il vous proposera un crédit en rapport avec votre budget et votre capacité de remboursement. Une offre claire et transparente, qu'il traduira en mensualités de remboursement et qu'il vous aidera à réajuster en cas d'événement personnel.

Même sans apport personnel, vous trouverez toujours au Crédit Mutuel, une solution de crédit adaptée à vos besoins, parce que notre gamme est aussi complète qu'innovante !

### Un pas pour vos déplacements

Vous préférez profiter des beaux jours pour changer de véhicule ? Certains vont se laisser tenter par un vélo électrique ou rêvent d'un scooter, tandis que d'autres imaginent leurs prochaines vacances au volant d'une décapotable ou d'un camping-car. C'est pourquoi notre crédit auto voit large et finance chacun de ces achats<sup>(1)</sup> au même taux. Vos projets vous appartiennent, à nous de vous donner les moyens de les réaliser en toute confiance !

### Prêts pour l'indépendance !

Pour les jeunes qui s'installent ou démarrent dans la vie, le Crédit Mutuel propose des crédits<sup>(1)</sup> à taux privilégiés. Faites le tour de la question avec votre conseiller. Tout est là pour vous aider à gagner votre indépendance et réaliser vos projets.

### Une gestion à distance

Autre confort très appréciable pour l'emprunteur, le Crédit Mutuel propose des services en ligne<sup>(2)</sup> pour gérer ses crédits renouvelables depuis son ordinateur ou son smartphone, de façon autonome et responsable. C'est important pour ne pas manquer une bonne occasion quand elle se présente.

## AVANT L'ÉTÉ, PASSEZ À LA CARTE SUPÉRIEURE

Du 2 mai au 30 juin, c'est le moment de passer d'une Mastercard à une Gold Mastercard ou d'une Visa Classic à une Visa Premier pour la même cotisation annuelle<sup>(3)</sup>. Vous allez profiter des vacances pour mesurer le confort d'une carte de gamme supérieure. Par exemple, en payant vos prochaines vacances avec cette carte, vous bénéficiez d'une assurance voyage<sup>(4)</sup> (annulation, bagages...) sans avoir à la souscrire auprès de votre voyagiste et de plafonds de paiement et de retraits étendus. En prime, vous profitez de partenariats négociés pour vos voyages, votre shopping, vos loisirs... Et si vous achetez en ligne, vous disposez d'une garantie en cas de livraison non-conforme et d'une assistance juridique.

(1) Après étude et sous réserve d'acceptation de votre dossier. (2) Grâce aux accès sécurisés à nos services de banque en ligne.

(3) La carte Gold Mastercard ou Visa Premier vous est proposée au prix d'une carte Mastercard classique ou Visa Classic pendant un an soit 38 euros en débit immédiat ou 46,20 euros en débit différé. Passée la 1<sup>re</sup> année, la cotisation annuelle sera de 129 euros. Tarifs au 1<sup>er</sup> mai 2017. Voir conditions spécifiques si vous détenez un Eurocompte. (4) Les garanties sont délivrées dans les limites et conditions qui pourront vous être précisées par votre Caisse de Crédit Mutuel et figurent dans le guide d'utilisation détaillé de la carte Gold Mastercard ou Visa Premier.

## → HYPERCONNEXION

Au cœur des préoccupations des employés, et bientôt des employeurs ?



Gettymages

# Une maladie 2.0

Sollicités en permanence par nos SMS, nos mails, nos publications sur les réseaux sociaux ou la sonnerie de nos smartphones, comment se recentrer sur l'essentiel ?

### Tous "infobèses" ?

Arrivée matinale au bureau avec l'envie de boucler vite et bien ce fichu dossier. C'était sans compter sur les trois mails "urgents" qui clignotent tout en haut de votre messagerie, sur l'écran de votre smartphone qui s'allume régulièrement pour vous prévenir que votre mère vient de liker votre dernière photo sur Instagram, et sur le fil Twitter qui vous abreuve d'actualités. Quelques heures plus tard, vous voilà à peine plus avancé, mais déjà stressé et lessivé par ce flux permanent d'informations et par ce zapping compulsif qui vous accompagne maintenant nuit et jour. Sans un usage raisonné, les outils connectés et l'avalanche de données qui les accompagne nous fragilisent autant qu'ils nous aident, nous empêchant de fixer notre

attention quelques minutes sur une tâche précise. Nous voilà zappeurs, butinant d'un sujet à l'autre, sans doute atteints de FOMO (Fear Of Missing Out), cette peur obsessionnelle de manquer une information professionnelle ou une occasion d'interagir sur les réseaux sociaux qui rive nos mains et nos yeux à nos écrans.

### Entreprises, on déconnecte...

Frein évident à la performance des salariés, cette surcharge informationnelle dans l'entreprise est aussi l'une des premières causes du mal-être au travail et du burn-out. Et si, quelques années en arrière, les entreprises encourageaient leurs cols blancs à perdre quelques kilos via des activités sportives, on parle aujourd'hui plus volontiers d'un "régime sans mail" pour réduire "l'infobésité" des managers et réguler les flux d'information. Charte du bon usage des courriels, réunions interdites aux smartphones, demi-journée sans mail ou déjeuners silencieux comme chez

Google,... : de la PME à la multinationale, la guerre à la surcharge numérique est déclarée. Le droit à la déconnexion, entré en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2017 dans le cadre de la loi Travail, veille lui aussi à préserver l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Une injonction indispensable quand on sait que 37 % des actifs déclarent utiliser leurs outils numériques professionnels en dehors du travail<sup>(1)</sup>.

### Méditer pour mieux débrancher...

Mais débrancher pour se reconcentrer, est avant tout un défi personnel que chacun peut entreprendre. Pour y arriver, certains s'imposent des diètes digitales quand, d'autres, suivent les conseils de coachs qui leur apprennent à gérer efficacement leur temps et leurs outils connectés. D'autres enfin, trouvent des réponses dans les pages d'un livre. Les ouvrages sur la méditation trident les premières places des classements des ventes. Ce que recherchent leurs lecteurs ? Des conseils pour retrouver un calme intérieur, des clés pour se reconnecter aux choses essentielles et des recettes à appliquer au quotidien pour gérer sa concentration et son efficacité. Dans ces livres, pas de grand discours mystique, mais des exercices simples pour s'offrir une pause intérieure de quelques minutes. Vous y arriverez. C'est le temps qu'il vous a fallu pour lire cet article !

### ASTUCE : CONCENTRÉ DE TOMATE

Pour gérer son temps, chacun sa technique... et il suffit parfois d'un minuteur en forme de tomate ! Développée dans les années 80, la technique Pomodoro (tomate en italien) part d'un constat tout simple : pour être efficace, il suffit de se concentrer à 100 % sur une activité unique pendant un temps défini. Concrètement, le minuteur vient diviser votre activité en cycles de 25 minutes de concentration intense, suivis de courtes pauses. Projet professionnel ou révision du Bac, la tomate semble l'alliée parfaite pour booster vos performances !

(1) Enquête sur les pratiques numériques des salariés en 2016 - Cabinet Eleas.

→ **PRÉVENIR**

C'est bon de faire le point sur les assurances qui couvrent ceux qui vous sont chers et ce qui a de la valeur pour vous.



Gettyimages

## Préparer l'avenir

**S**ondage après sondage, les Français avouent leur sentiment d'inquiétude face à l'avenir. Un mal-être qui traduit une anxiété bien réelle, mais aussi, très paradoxale ! En effet, selon une récente étude<sup>(1)</sup> auprès des habitants de 12 pays, les Français sont les plus insouciants en matière de prévoyance – ces assurances capables de couvrir le risque financier associé à une maladie grave, un accident de la vie ou la dépendance liée à l'âge. En tête des motifs évoqués pour justifier cette absence d'équipement, une idée reçue : "cela coûte trop cher" ! Cette insouciance française trouve sans doute une autre explication dans la performance d'un système de protection sociale, parmi les meilleurs au monde. Cela conduit la plupart d'entre nous à se croire automatiquement et totalement couverts

par l'Assurance Maladie pour toutes les questions en rapport avec la maladie. Corriger ces deux idées reçues, permettra à chacun de prendre conscience de sa marge de manœuvre personnelle pour assurer l'avenir de ses proches et pour bien se soigner.

### J'y pense et puis j'oublie

Qui sont ces insouciants face à la prévoyance ? Essentiellement des personnes qui vivent au jour le jour et planifient rarement ; d'éternels optimistes qui pensent que leur qualité de vie sera meilleure demain qu'aujourd'hui. C'est naturellement humain de préférer imaginer sa vie future en rose plutôt qu'envisager les conséquences psychologiques et financières d'une disparition ou d'une maladie. Cette forme de déni "puisque je n'y pense pas, il ne m'arrivera rien",

tient hélas plus de la pensée magique que de la loi statistique. La seule attitude que l'on peut qualifier de responsable vis-à-vis de ces risques que personne n'aime envisager, c'est : y penser une fois pour toute, quand tout va bien ! Vous vous reconnaissez dans ce portrait-robot ? Prenez le temps de parler prévoyance avec votre conjoint, vos enfants, votre assureur... pour être sûr que tout a été anticipé pour préserver votre situation financière et celle de vos proches, en cas de coup dur ou d'accident de la vie.

### Construire sa prévoyance sur mesure

La prévoyance c'est bien plus qu'une simple question de coût, c'est une façon d'aborder sereinement l'avenir. C'est un domaine où chacun peut choisir, en toute liberté, de mettre l'accent sur des assu-

rances ou des garanties qui sont réellement essentielles pour lui et ses proches. C'est une protection sur mesure, qui vient compléter la protection sociale obligatoire. Au Crédit Mutuel, nous vous proposons un conseiller attiré, non commissionné sur les assurances qu'il vous recommande, pour vous guider vers des protections efficaces, adaptées à vos préoccupations, à votre situation familiale et à votre budget. Il vous apporte des informations et des réponses claires sur les risques couverts, les montants des garanties, les clauses de votre contrat. Et surtout, il saura vous épauler et vous accompagner dans des circonstances difficiles et vous indemniser rapidement en cas de pépin. S'assurer dans une banque qui appartient à ses clients, ça change tout !

(1) Source Argus de l'assurance - Novembre 2016.

## → SANTÉ ET PRÉVOYANCE

Pour couvrir tous les risques liés à la personne, ayez le réflexe prévoyance et complémentaire santé.

# Des assurances qui prennent soin de vous...



Gettyimages

**P**ourtant accessibles au plus grand nombre, les contrats de prévoyance sont encore méconnus et sous-utilisés par les Français, alors qu'ils placent la perte d'un proche (85%), les problèmes de santé (85%) et les difficultés financières (65%) aux premiers rangs<sup>(1)</sup> de leurs craintes pour le futur. Une certaine méconnaissance de ces assurances individuelles les prive de solutions à la carte qui apportent de la sérénité pour se sentir bien préparé face aux aléas de la vie. La preuve en trois exemples...

### L'Assurance Accidents de la Vie

Un accident domestique, sportif, de bricolage, une intoxication alimentaire, une agression... De nombreux accidents quotidiens, se produisent alors que nous ne sommes ni au travail ni dans notre voiture; alors que nous ne sommes couverts ni par la Sécurité sociale ni par notre complémentaire santé. Pour parer aux préjudices personnels, économiques et psychologiques liés à ces accidents imprévisibles, vous pouvez opter pour une **Assurance Accidents de la Vie**. Elle vous indemnise jusqu'à deux millions d'euros selon votre degré d'invalidité.

Et désormais, le Crédit Mutuel vous propose également une indemnisation forfaitaire, même sans invalidité, si vous avez un accident et que vous êtes hospitalisé plus de deux jours ou en arrêt de travail plus de 30 jours. Ce contrat prévoit aussi des prestations d'assistance qui améliorent considérablement votre quotidien dans ces situations difficiles. **Pour vous couvrir mais aussi votre conjoint et vos enfants, profitez du tarif famille à - 50% pendant un an<sup>(2)(3)</sup> !**

### Tout est prévu !

Si votre préoccupation majeure est de compenser vos revenus en cas d'arrêt de travail, d'invalidité ou d'incapacité, vous pouvez compléter l'indemnisation prévue par la Sécurité sociale par des garanties individuelles. **Plan Prévoyance du Crédit Mutuel**

prévoit le versement d'indemnités journalières et une rente complémentaire pour garantir votre revenu en cas d'arrêt de travail, un capital versé à votre famille en cas de décès ou de perte totale et irréversible d'autonomie et une rente mensuelle versée à vos enfants jusqu'à leur 25<sup>e</sup> anniversaire. **Profitez-en : 2 mois de cotisation vous sont offerts<sup>(2)</sup> !**

### Restez zen avec une complémentaire santé

Plus classique et plus connue, l'assurance santé du Crédit Mutuel prend en charge les consultations chez les médecins, les soins courants et dentaires... mais prévoit aussi, en fonction de la formule choisie, des forfaits pour des prestations non remboursées par la Sécurité sociale. Elle apporte des solutions modulables

pour une couverture totale ou partielle des soins courants, des lunettes, des frais dentaires ou encore des prothèses auditives. Vous vous soignez comme vous l'entendez, sans grever votre budget. Mais son premier atout reste la **carte Avance Santé**, véritable carte de paiement, qui vous permet de régler tous les professionnels de santé, sans avancer les frais, puisque vous êtes remboursé avant que votre compte ne soit débité. Découvrez-la grâce à notre offre de surclassement : les **garanties du contrat Liberté au même prix que le contrat Essentiel<sup>(2)(4)</sup> !**

Pensez enfin au contrat **Réflexe Prévention Santé** pour bénéficier de remboursements forfaitaires sur les médecines douces, l'homéopathie, l'ostéopathie, l'acupuncture... Là aussi, **profitez de trois mois<sup>(2)</sup> offerts.**

## PILOTEZ VOTRE CONTRAT SANTÉ DEPUIS VOTRE SMARTPHONE

Grâce à l'application mobile Crédit Mutuel, vous pouvez à tout moment et très facilement<sup>(5)</sup>, suivre vos remboursements santé, consulter les garanties de votre contrat, simuler un remboursement et même transmettre instantanément un justificatif de frais pour demander un remboursement.

Une simple photo prise et envoyée avec votre smartphone déclenche le traitement de votre demande et votre remboursement dans les meilleurs délais.

*L'ensemble des offres et services proposés dans ce document est soumis à conditions, dont le détail pourra vous être précisé par votre Caisse de Crédit Mutuel. Voir modalités, garanties et exclusions éventuelles dans la notice d'information disponible auprès de votre Caisse.*

*(1) Sondage Opinion Way, janvier 2017. (2) Pour toute nouvelle souscription entre le 22 mai et le 24 juin 2017, sous réserve d'acceptation par l'assureur. Offre non cumulable avec d'autres opérations promotionnelles en cours sur l'assurance. (3) Soit 11 euros/mois au lieu de 22 euros/mois, tarif en vigueur jusqu'au 31/10/2017. Après 12 mois, à l'échéance principale du contrat, le tarif famille standard de 22 euros/mois sera appliqué.*

*(4) La première année de cotisation. (5) Si vous êtes abonné à nos services de banque en ligne.*



## → AUTO ET HABITATION

Assurer sa voiture et son toit, c'est essentiel. Profiter de garanties et de services innovants, c'est indispensable !



Gettyimages

## ...et de vos biens de valeur

Quand il s'agit de protéger ses biens, là encore, il est permis de penser juste à l'essentiel ou de tout prévoir grâce à un contrat adapté à vos besoins. Tout est question de valeur du bien, de budget consacré à l'assurance et de tempérament.

Que ce soit pour votre véhicule ou votre habitation, si vous en êtes propriétaire, sachez que la loi prévoit a minima d'être assuré pour les dommages que vous pourriez causer à autrui. C'est ce que l'on appelle la responsabilité civile. Avec nos contrats "à la carte", c'est vous qui placez le curseur de la sérénité où vous l'entendez. À garanties équivalentes, ce sont les avantages et les services qui font toute la différence.

### Roulez tranquille

Imaginez une assurance auto qui tient naturellement compte du fait, que les deux personnes de votre couple conduisent le même véhicule et qui retient uniquement le meilleur bonus du couple<sup>(1)</sup> ! Au Crédit Mutuel, c'est une bonne façon de faire des économies.

Pour qu'un accident ou un sinistre, ne vienne pas "ruiner" votre bonne conduite, nous avons aussi mis en place

l'**Avantage Joker**<sup>(2)</sup> qui maintient votre tarif d'assurance auto, même après plusieurs accidents responsables. Finie la peur du malus !

Imaginez enfin, que l'un de vos enfants prépare son permis en conduite accompagnée sur votre véhicule. Il est pris en charge gratuitement sur votre contrat d'assurance auto<sup>(3)</sup>.

Au-delà de ces arguments tarifaires, au Crédit Mutuel, vous êtes aussi assuré d'être totalement remboursé si votre véhicule est déclaré économiquement irréparable suite à un accident<sup>(4)</sup>. Une option non négligeable qui fait toute la différence.

### Dormez serein

Dans le domaine de l'assurance habitation, les contrats évoluent en permanence vers de nouvelles garanties toujours plus complètes ou favorisant des économies. Pour prévoir le pire, il est essentiel de protéger votre toit des risques d'incendie, d'explosion et de dégât des eaux, mais pour être complet, vous pouvez aussi doper votre multirisque habitation avec des garanties complémentaires.

La garantie "Rééquipement à neuf du mobilier"<sup>(5)</sup> propose par exemple un rem-

boursement optimal de tous vos biens et objets de valeur logés à l'intérieur de votre résidence.

Pour assurer la casse, vous pouvez être remboursé du bris accidentel d'un luminaire, d'une TV ou d'un vélo grâce à l'option "Tous risques mobilier".

Et pour faire des économies en cas de panne, il est malin d'opter pour l'extension de garantie pour assurer l'ensemble de vos appareils électroménagers et audiovisuels de moins de 5 ans. Ils seront réparés ou remplacés<sup>(6)</sup> sans souscrire les extensions proposées à prix fort en magasin.

Enfin, pour éviter une dernière source de frais et d'énerverment, dans le cadre de la garantie Dépannage électrique et plomberie, nous organisons gratuitement et sous 24 h, même le week-end, le déplacement et l'intervention d'un dépanneur.

**Bonne nouvelle** : si vous financez et assurez votre toit au Crédit Mutuel et qu'il est déclaré inhabitable suite à un sinistre : nous prenons en charge jusqu'à six mensualités de votre crédit<sup>(7)</sup> !

Enfin une assurance qui s'occupe de tout pour vous simplifier la vie !

### FINI LE COUP DE LA PANNE !

- Les assurés auto du Crédit Mutuel bénéficient de **15 % de réduction sur le contrôle technique**<sup>(8)</sup> effectué auprès des centres Dekra partenaires.
- En cas de panne avec votre véhicule assuré au Crédit Mutuel, nous vous indiquons par SMS le délai d'arrivée de la dépanneuse et vous suivez sa progression sur la carte avec votre smartphone.

L'ensemble des offres et services proposés dans ce document est soumis à conditions, dont le détail pourra vous être précisé par votre Caisse de Crédit Mutuel. Voir modalités, garanties et exclusions éventuelles dans la notice d'information disponible auprès de votre Caisse.

(1) En l'absence de sinistre responsable au cours des 3 dernières années. (2) En formule Tous Risques OPTIMALE et en l'absence de sinistre responsable au cours des 3 dernières années.

(3) L'apprentissage anticipée à la conduite doit être déclaré préalablement à l'assureur. (4) Valeur à neuf jusqu'au 5<sup>e</sup> anniversaire du véhicule. (5) Existe en option 5 ans ou illimitée pour tous vos biens mobiliers. (6) Appareils de moins de 5 ans d'une valeur d'achat supérieure à 120 euros. Sauf appareils informatiques, smartphones, appareils photos et consoles de jeux. (7) Selon la durée des travaux. (8) - 15 % sur les prix affichés dans les centres partenaires. Liste sur [www.dekra-norisko.fr](http://www.dekra-norisko.fr)

## → NOS SOCIÉTAIRES ONT DU TALENT

Aventurier et non-voyant, Gérard Muller multiplie les projets pour témoigner que le handicap n'est pas forcément une prison.



Gérard Muller et son fils Pierre, médecin et guide de haute-montagne qui accompagnait l'expédition.

© Stéphanne Brunner.

# L'aveugle sans limites

Souvent appelé "l'aveugle aux projets incroyables", Gérard Muller, 69 ans, ancien pharmacien, est atteint d'une maladie génétique, la rétinite pigmentaire. Il a perdu la vue progressivement et est devenu totalement aveugle vers l'âge de cinquante ans. Refusant la ghettoïsation dans la bulle du handicap, il est connu pour ses nombreux exploits sportifs. Il a notamment participé aux courses Paris-Pékin et Pékin-Londres en tandem et réalisé le parcours du chemin de Saint Jacques de Compostelle, seul, uniquement guidé par un GPS prototype qu'il a contribué à mettre au point.

## Rompre l'isolement

Investi dans la recherche technologique au service de l'autonomie des non-voyants, il parraine l'Institut de la vision à Paris. Parallèlement, il s'implique également sans compter dans l'aide à l'insertion en entreprise de toute personne en situation de handicap, via son activité de coaching et ses conférences.

La rencontre avec les jeunes aveugles et déficients visuels de l'association Vue (d')Ensemble a été déterminante. Conjointement, ils ont proposé des activités nouvelles, ouvertes aux non-voyants comme aux valides (cours de cuisine, dîners dans le noir, cafés littéraires, défilés de mode) et des actions d'aide à l'insertion professionnelle des adultes handicapés. Plus récemment, ils se sont lancés un nouveau challenge : le défi Baïkal.

## Repousser les frontières du handicap

Pour faire bouger la vision des Français sur ce handicap, ils se sont lancés un défi qui paraîtrait insensé à la plupart des personnes valides : une expédition en plein hiver au cœur de la Sibérie. Pendant six jours, ski de randonnée nordique aux pieds, ils ont traversé la partie sud-est du Lac Baïkal puis grimpé le pic de Tchersky dans la chaîne montagneuse de Khamar-Daban. Les conditions d'hé-

bergement, souvent sommaires, étaient la plupart du temps constituées de cabanes et de tentes, chauffées au poêle et dans laquelle toute l'équipe tentait de trouver le sommeil. La fin du périple se fêta "à la russe" dans une banya (sauna) suivie d'une roulade dans la neige. Bref, ne dites plus "personnes handicapées" mais "personnes capables autrement".

## Faire connaître le syndrome d'Usher

Composé de quatorze personnes, le groupe a rassemblé six aveugles ou malvoyants, deux sourds ou malentendants et une personne atteinte du syndrome d'Usher qui la conduit à perdre progressivement la vue et l'ouïe, maladie qui reste encore trop méconnue. Mais grâce aux efforts des équipes du Professeur Sahel de l'Institut de la vision et du Professeur Petit de la Fondation Agir pour l'audition, la France se situe à la pointe de la recherche contre cette ter-



Traversée du Baïkal.

© Stéphanne Brunner.

rible maladie dont on peut aujourd'hui retarder les effets.

Quatre accompagnateurs dont Olivier Weber, grand reporter, explorateur, écrivain et ancien ambassadeur de France, se sont entraînés pendant plus d'un an avec leur binôme malvoyant pour bien se connaître et maîtriser les limites de chacun. Pour progresser à deux, l'un dans les traces de l'autre.

C'est cette expression de la solidarité qui a séduit le Crédit Mutuel qui a immédiatement donné son accord pour être partenaire principal de cette expédition.

## À la rencontre des handicapés d'Irkoutsk

La présence du groupe à Irkoutsk, située à 66 km à l'ouest du lac Baïkal, a aussi été l'occasion de rencontrer des aveugles et malvoyants qui sont nombreux parmi les populations russes et bouriates de la ville, la plus peuplée de la Sibérie orientale. Une conférence du Professeur Serge Picaud, de l'institut de la vision, a permis de faire le point devant un public de médecins russes sur les avancées en matière de recherche en France.

### POUR EN SAVOIR PLUS

#### Sur le Défi Baïkal :

[www.defibaikal-vde.com](http://www.defibaikal-vde.com)

#### Sur l'association Vue (d')Ensemble :

[www.vue-densemble.com](http://www.vue-densemble.com)

#### Sur les Montagnes du Silence :

[www.lesmontagnesdusilence.org](http://www.lesmontagnesdusilence.org)

#### Sur l'institut de la vision :

[www.institut-vision.org](http://www.institut-vision.org)

#### Sur le soutien logistique :

[www.baikal-lake.org](http://www.baikal-lake.org)

### KOMBISSIRI, UN FILM DOCUMENTAIRE NÉCESSAIRE.

Kombissiri est né de la rencontre d'un trio de baroudeurs : René Letzqus, réalisateur de documentaires, François Orsat, président de l'association Vélos pour le Faso qui convoie des vélos et tandems au Burkina, et Gérard Muller. Tous trois sont fortement engagés dans des causes humanitaires et solidaires. Leur rencontre, au-delà de l'amitié, les mena naturellement vers la réalisation d'un documentaire.

À l'origine, la caméra devait suivre les tribulations de Gérard Muller au Burkina Faso, principalement dans la ville de Kombissiri, où œuvre l'association de François Orsat. La vocation première du documentaire était de filmer Gérard Muller, parti à la rencontre des aveugles du Burkina fortement touchés par la misère et l'isolement social.

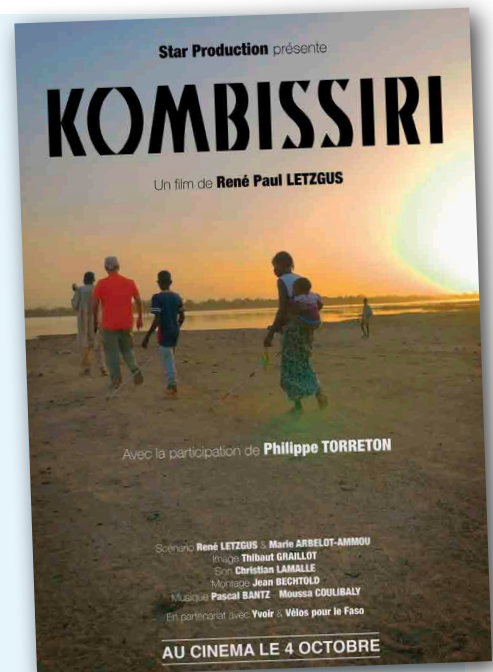
Au cours des repérages, ils rencontreront Oumar un petit garçon aveugle qui modifiera l'écriture du projet. Parti à Kombissiri pour combattre l'isolement social, Gérard se trouvera alors embarqué dans une nouvelle aventure humaine : orchestrer, avec la complicité d'une école française, l'opération d'Oumar à l'hôpital des Quinze-Vingts à Paris. Tout au long de son voyage, animé par la conviction que son histoire peut servir à tous, il n'aura de cesse de multiplier les rencontres, d'engager des actions et d'œuvrer pour la "vélothérapie". La "vélothérapie", nous dit la voix de Philippe Torreton dans le film, "c'est se remettre en selle quelle que soit l'adversité, c'est reprendre à coups de pédale, le cours de la vie...", c'est ce qui a sauvé Gérard du noir. Ce sont les amis qui, un jour, ont débarqué avec un tandem parce que la vie n'était pas finie : elle était juste à réinventer.

Kombissiri pose un regard juste et sans pathos sur la cause des aveugles au Burkina Faso. En toile de fond, le film évoque la recherche sur les maladies de la vision et rend hommage aux nombreux bénévoles. Ceux qui œuvrent à travers le monde ou tout à côté de chez eux, ceux qui engagent leur temps, leur énergie et parfois même leur vie au service des causes qu'ils défendent, les oubliés des médias, les héros du quotidien...

**Kombissiri, un film de René Letzqus en avant-première dans toute la France dès le 19 avril et au cinéma à partir du 4 octobre 2017.**

#### PLUS D'INFORMATIONS :

- sur la page Facebook de Star Production : [bit.ly/StarProduction](http://bit.ly/StarProduction)
- association vélos pour le Faso : <http://velospourlefaso.org>
- association Yvoir : [www.asso-yvoir.com](http://www.asso-yvoir.com)



## → RÉGLEMENTATION

Le point sur les principales nouvelles dispositions par le service juridique de l'Automobile Club Association.



Gettyimages

# Les changements pour 2017

Parce que les années se suivent mais ne se ressemblent pas, revenons sur les principales mesures de droit routier qui s'appliquent depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017.

## Désignation obligatoire des salariés en cas d'infractions

La loi de modernisation de la Justice du 21<sup>e</sup> siècle prévoit que pour certaines infractions relevées sans interpellation et commises à bord d'un véhicule appartenant à une personne morale, son représentant légal doit indiquer les coordonnées du conducteur (sauf vol, usurpation, force majeure). À défaut, le représentant légal est sanctionné par une contravention de 4<sup>e</sup> classe.

## Pièces de rechange automobiles

Les professionnels automobiles doivent proposer une pièce recyclée ou de réemploi à la place d'une pièce neuve pour l'entretien ou la réparation du véhicule de leurs clients (voitures particulières et camionnettes). Ces derniers peuvent l'accepter ou la refuser. Cette proposition n'est possible que pour certaines pièces (liste exhaustive) et ne peut être envisagée dès lors que :

- le véhicule fait l'objet de prestations réalisées gratuitement, sous garantie, ou au titre d'actions de rappel ;
- les pièces d'occasion ne sont pas disponibles dans le délai mentionné sur le devis ou l'ordre de réparation ;
- le professionnel estime que les pièces d'occasion sont susceptibles de présenter un risque pour l'environnement, la santé publique ou la sécurité routière.

En cas de litige, il appartient au professionnel de prouver qu'il a exécuté ses obligations.

## Permis B "boîte automatique"

Les titulaires d'un permis B, limité aux véhicules équipés d'une boîte de vitesses automatique, pourront conduire un véhicule en boîte manuelle de même catégorie, à condition de suivre une formation de sept heures. Un délai de six mois doit s'écouler entre l'obtention du permis et le suivi de la formation. Ainsi, ce n'est qu'en possession du titre définitif que vous pourrez conduire un véhicule en boîte manuelle.

Ceux ayant spécifiquement sollicité cet aménagement pour une raison médicale, restent tenus à la procédure classique : un passage, en circulation, devant un inspecteur du permis de conduire.

## Harmonisation des taxes régionales

L'harmonisation des taxes sur le certificat d'immatriculation et le permis de conduire fait suite au découpage des nouvelles régions. Les conseils régionaux doivent voter un taux unique applicable sur l'ensemble de leur territoire ou procéder à une harmonisation progressive.

## Contrôle technique

Les défauts suivants sont désormais soumis à contre-visite :

- l'état du vitrage à l'avant en cas de visibilité insuffisante ;
- le dispositif de diagnostic embarqué (OBD<sup>(1)</sup>) en cas d'anomalie de fonctionnement ou de témoin allumé.

## Vitres teintées à l'avant

La pratique du surteintage des vitres latérales avant et du pare-brise est désormais interdite. Afin que le conducteur puisse visualiser correctement son environnement et être vu, les vitres doivent présenter un taux minimum de transparence de 70 %. Les personnes possédant un véhicule avec des vitres avant déjà surteintées doivent aussi se conformer à cette disposition. À défaut, le conducteur risque une amende de 135 euros et un retrait de trois points. Il existe deux exceptions pour :

- les véhicules blindés ;
- les véhicules destinés au transport d'une personne souffrant d'une maladie spécifique (ex. : protoporphyries érythropoïétiques, porphyries érythropoïétiques congénitales, xeroderma pigmentosum). La personne doit disposer d'un certificat médical délivré par un médecin agréé et s'être soumise à un contrôle médical d'aptitude à la conduite.

À l'heure de la publication de cet article, d'autres projets étaient encore en cours. Rendez-vous [www.automobile-club.org](http://www.automobile-club.org) pour en savoir plus sur ces nouvelles dispositions.

Article paru dans la revue *L'Automobiliste* éditée par l'Automobile Club Association.

Renseignez-vous auprès de votre conseiller sur les options "Automobile Club" proposées dans le cadre des assurances auto du Crédit Mutuel.



(1) On-Board Diagnostics.

## → DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Il est aujourd'hui possible d'être coaché dans tous les domaines de sa vie. Que cache cette quête de perfection.



Gettyimages

# Coachés, prêts, partez !

Un rapide coup d'œil aux programmes TV suffit à s'en convaincre, les émissions basées sur les principes du coaching trustent les heures de grande écoute : un coach pour trouver l'amour dans le pré, un chef étoilé pour redorer la réputation de son restaurant, une super nanny pour apprendre à éduquer ses enfants terribles, un top modèle pour trouver son style, un conseiller en "home staging"<sup>(1)</sup> pour enfin vendre sa maison... Les coachs ont pris le contrôle de nos écrans. Ont-ils aussi pris celui de nos vies ?

### Moi, en mieux

Cette recherche permanente de conseils pour atteindre la perfection tient-elle à notre ambition de devenir expert en tous domaines ou à l'imagination débridée du marketing pour nous vendre des conseils pour devenir "mieux" ? La vérité est sans doute au croisement de ces deux réalités : d'une part, l'omniprésence des objets connectés qui nous coachent en permanence pour courir plus vite, surveiller nos calories, mieux dormir... d'autre part, le marché du coaching qui a compris l'intérêt de se démocratiser pour toucher de plus larges publics.

### Une pratique venue du sport

La vague du coaching pour tous a deux origines : le milieu du sport, adepte des coachs pour booster les performances physiques et le mental de ses cham-

pions. Et l'entreprise, où les ressources humaines ont très vite expérimenté sur leurs cadres et dirigeants, ces techniques de développement personnel capables de doper les performances, l'efficacité, l'éloquence, les compétences managériales ou la créativité de leurs forces vives.

Suivre un coaching ne se résume pas à une banale formation, car la démarche repose sur plusieurs ingrédients indispensables : un coach qui apporte son regard extérieur, un programme structuré et bâti sur mesure, des exercices et des techniques personnalisés, des objectifs individuels qui visent un changement de comportement et une progression. L'exercice est à la croisée de la psychothérapie pour le travail sur soi, du bilan de compétences pour l'analyse de ses points forts et de ses faiblesses et d'un solide apprentissage des outils du changement.

### Des bénéfiques pour tous

Ceux qui s'engagent dans une telle démarche, avec l'un des 4 600 coachs<sup>(2)</sup> certifiés en France, espèrent trouver des réponses pour s'adapter à un changement de poste, pour faire face à l'évolution du monde du travail ou des ressources pour prolonger leur vie professionnelle...

Pourtant les plus jeunes (30 % des 25/34 ans<sup>(3)</sup>) se déclarent aujourd'hui plus ouverts et plus intéressés par le coaching que leurs aînés (seulement 11 % des 55 ans et plus<sup>(3)</sup>). Un engouement qui s'explique par la démocratisation de cet outil de développement personnel, qui n'est

plus réservé à une élite. Mais qui trouve aussi sa justification, dans sa capacité à développer l'estime de soi et la confiance en soi. Un marché immense pour des "praticiens" qui se doivent de respecter de vraies règles de déontologie<sup>(2)</sup>.

## ZOOM SUR OBJECTIF EMPLOI ORIENTATION

Au Crédit Mutuel, nous avons très vite compris l'intérêt de cette démarche pour développer le meilleur de ses capacités personnelles.

Grâce au coaching personnalisé d'un expert en ressources humaines, les jeunes sont guidés étape par étape dans leurs choix d'orientation, dès le collège, pendant leurs études et jusqu'à leur 1<sup>er</sup> emploi.

Il s'adapte à leur rythme pour les aider à atteindre leurs objectifs et une application leur permet de retrouver à tout moment ses précieux conseils. L'autre argument fort de ce coaching proposé aux jeunes clients détenteurs d'un compte jeune<sup>(4)</sup> ? Il est gratuit !

(1) Réaménagement d'intérieur. (2) Selon l'EMCC, association européenne de coaching. D'autres organismes professionnels, tels que la Fédération Internationale du Coaching (ICF) et la Société Française de Coaching (SFCoach) accréditent également les coachs formés, expérimentés et certifiés.

(3) Etude ICF de 2014 sur le marché du coaching. (4) Coaching proposé gratuitement aux détenteurs d'Eurocompte Formule VIP ou Formule Jeunes. Objectif emploi Orientation est un service d'assistance professionnelle crée et piloté par Mondial Assistance pour le Crédit Mutuel.

## → PRÉSENTATION

Au programme des Jeux Olympiques depuis 1984, la natation synchronisée est le sport du détail et de la précision extrême.



© Emmanuel Viverge.

# À la découverte de la “synchro”

**S**port artistique délaissé par le grand public, la natation synchronisée gagne à être connue. Si cette discipline retrouve ses lettres de noblesses au moment des Jeux Olympiques, l'effort physique qu'elle demande reste sous-estimé... Non, la “synchro” ne se résume pas à des paillettes et des maillots de bain échantés ! Rapide tour d'horizon de ce sport complet nécessitant bien des qualités, au-delà des idées reçues.

## De la danse aquatique ?

La natation synchronisée mêle endurance et performance artistique. Au-delà de leurs sourires “ultra-bright<sup>(1)</sup>”, les nageuses sont de véritables sportives de haut niveau qui ne ménagent pas leurs efforts. Gymnastique, natation et apnée sont autant de disciplines qu'elles doivent maîtriser pour glisser avec grâce dans l'eau. En compétition, différentes épreuves sont au programme. Solo, duo, ballet d'équipe, toutes les combinaisons sont possibles. Mais les juges ne notent pas seulement les chorégraphies musicales des clubs qui concourent... Individuellement, chaque nageuse a l'occasion de briller en effectuant des figures imposées aux noms parfois étranges : marsouin, barracuda, héron... Et bien d'autres ! La note finale,

qui déterminera le podium, est alors 50 % artistique et 50 % technique.

## Un sport de fille mais pas que !

Activité majoritairement féminine, la natation synchronisée est tout de même pratiquée par un nombre important d'hommes. Sur les 20 000 licenciés des 200 clubs français, une centaine est en effet de sexe masculin. Depuis 2015, la discipline a même balayé les préjugés en instaurant une nouvelle épreuve : le duo mixte. Auparavant en effet, une équipe pouvait compter des nageurs parmi ses membres, tant que leur nombre ne dépassait pas celui des nageuses. Le duo français, composé de Virginie Dedieu et Benoit Beaufiles, a terminé au pied du podium des Championnats du monde de Kazan. Reconnaissons que l'idée d'associer hommes et femmes dans un ballet aquatique ne pouvait que séduire !

## Focus sur l'un des trois pôles espoirs

Le Ballet Nautique de Strasbourg (BNS) compte parmi les pionniers de la discipline en France. C'est l'un des trois pôles espoirs s'attendant à former les futurs membres de l'équipe de France de natation synchroni-

sée au même titre qu'Aix-en-Provence et Nantes. À l'heure actuelle, 270 nageuses gonflent les rangs du club strasbourgeois. Il accueille les enfants dès leur plus jeune âge : 4/5 ans pour le groupe “baby-synchro” et 6/7 ans pour les “sirènes”. À 8 ans ces sirènes font leur entrée à “l'École de Synchro”. Si les progrès, la motivation et les capacités physiques sont au rendez-vous, elles sont ensuite orientées vers la filière “horaires aménagés” (anciennement sport-études) dès l'entrée en sixième, en partenariat avec le CREPS Alsace. Entraîneurs professionnels et bénévoles s'associent dans un dévouement constant pour mener toutes ces jeunes filles au sommet de leur discipline. Pour en savoir plus : [www.bns67.fr](http://www.bns67.fr).

## POUR ALLER PLUS LOIN

Un documentaire de Jérémie Battaglia, actuellement en tournée dans toute la France, retrace le parcours de l'équipe nationale canadienne, alors que les athlètes tentent de se qualifier pour les Jeux olympiques : [www.parfaites-lefilm.fr/Parfaites](http://www.parfaites-lefilm.fr/Parfaites)

(1) ultra-brillants.

