



JE SOUHAITE DEVENIR BÉNÉVOLE...

1

**Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Judo
Commission des bénévoles**

MAIS ÇA M'APPORTE QUOI ?



**LE BÉNÉVOLAT
AMÉLIORE LA
SANTÉ PHYSIQUE**

*76 % des bénévoles
le confirment*



**LE BÉNÉVOLAT
REND DE
BONNE HUMEUR**

*94 % des bénévoles
le constatent*



**LE BÉNÉVOLAT
DIMINUE
LE STRESS**

*78 % des bénévoles
le ressentent*

Source : Doing Good is Good for You, 2013 Health and Volunteering Study, UnitedHealth Group

ET C'EST QUOI ÊTRE BÉNÉVOLE ?

Le **bénévole** est celui qui **s'engage** (notion d'engagement) de son *plein gré* (notion de liberté) et de *manière désintéressée* dans une *action organisée* (notion d'appartenance à un groupe, à une structure) au **service de la communauté** (notion d'intérêt commun).

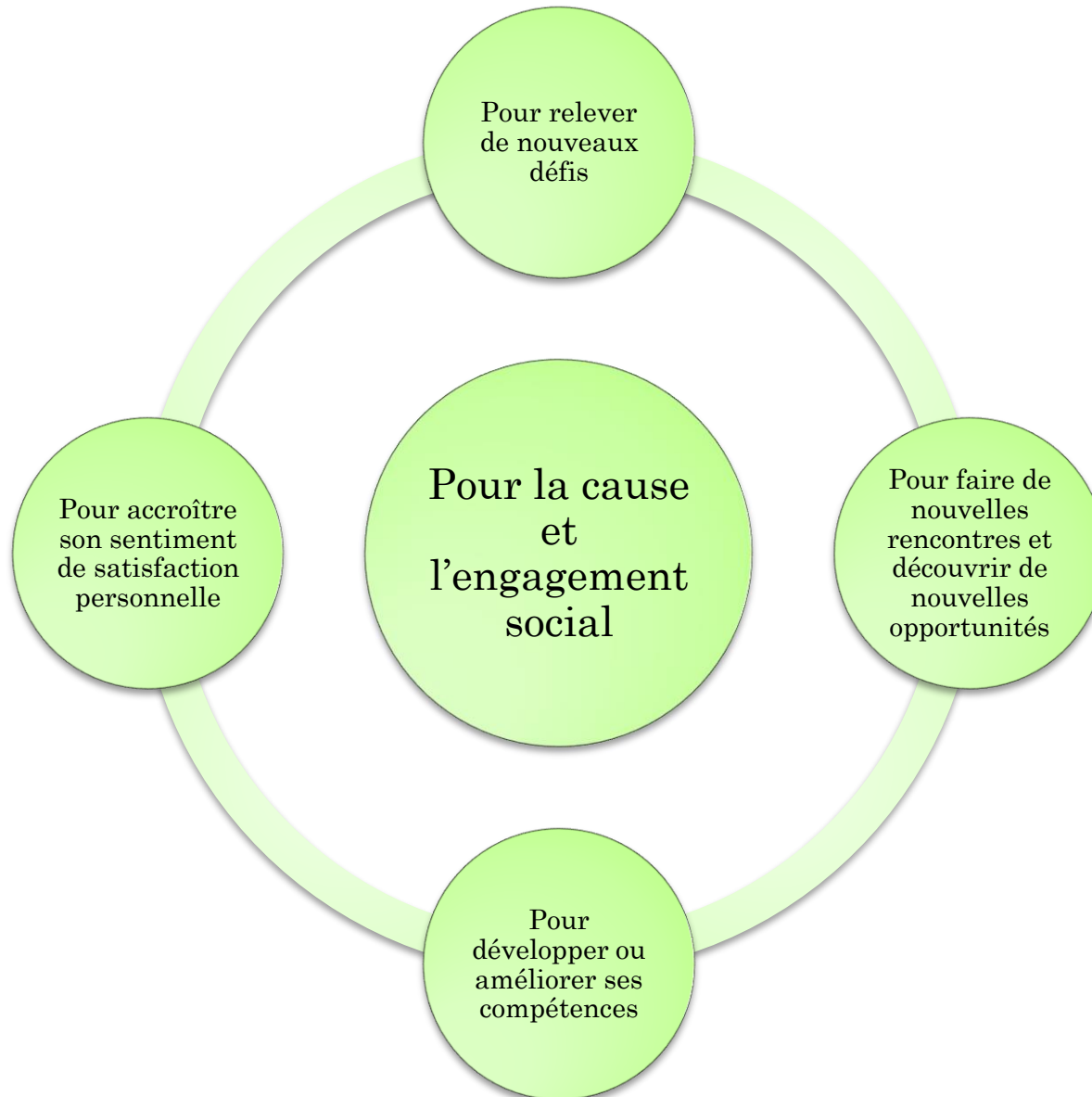
**QUAND TU DONNES, TU PERÇOIS PLUS QUE TU NE
DONNES, CAR TU N'ÉTAIS RIEN ET TU DEVIENS.**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

5 QUALITÉS D'UN BÉNÉVOLE ?



5 BONNES RAISONS DE FAIRE DU BÉNÉVOLAT



Si tu veux nous rejoindre pour être bénévole
à la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Judo,
contacte-nous à :

benevoles@aurajudo.com

ou inscris-toi sur la liste des bénévoles de
la Ligue avec le lien suivant pour recevoir
toutes les informations :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScT0UEW9t_S3Wwy4fh7vPv2OSOmXam7W3VB26viIYHRMdCfVg/viewform

"Si le bénévolat n'est pas payé ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien mais parce qu'il n'a pas de prix."