

16 septembre 2020

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

La Fédération Française Sports pour Tous lance sa 1^{ère} édition de la Semaine de la Forme[©]

La Semaine de la Forme[©] est un événement national, porté par la Fédération Française Sports pour Tous et mis en place par les Associations affiliées volontaires. L'événement a pour objectif de promouvoir et sensibiliser le grand public à la notion de Forme. Pour sa 1^{ère} édition, la Semaine de la Forme[©] se déroulera du 5 au 11 octobre 2020 sur tout le territoire. Fidèle aux valeurs de la Fédération Française Sports pour Tous, cet événement est accessible et ouvert à tous.

Différentes activités et tests mis en place, pour tous !

Cet événement permet à la Fédération Française Sports pour Tous et à ses structures de mettre en avant l'expertise de son réseau en matière d'accessibilité aux pratiques physiques et sportives. Pour cela, un large panel d'activités et de tests est proposé :

- **Test de la forme** : ce test a pour objectif de fournir un premier aperçu de sa forme au participant grâce à un test d'endurance (montées de genoux). Rapide et réalisable en ligne, il s'agit de la version allégée de la batteries de tests qui composent Forme Plus Sport[©]. Le test est à retrouver sur : <https://bit.ly/3hylOyE>
- **Forme Plus Sport[©]** : il s'agit de réaliser un bilan de la condition physique le plus complet grâce à 5 à 6 exercices simples et encadrés par des spécialistes du sport-santé. Suite à l'analyse des résultats, le participant reçoit des conseils personnalisés sur les activités physiques et sportives adaptées à sa situation.
- **T'es en Forme[©]** : il s'agit de tests de forme adaptés aux enfants. L'objectif est de sensibiliser et participer à l'éducation des plus jeunes sur la conception de la forme et leur niveau de forme. Entre tests et activités collectives ludiques, les enfants apprivoisent ce qu'est la forme durant une activité physique et sportive. Ils sont également sensibilisés sur comment en prendre soin, au quotidien, tout en s'amusant. Cette session dure environ une heure.
- **Quiz de la Forme** : ce quiz est structuré en catégorie sur les réalités, les perceptions, le physique, le psychique de la forme. Le but est de sensibiliser le participant sur ce qu'est la forme et sous quelles formes, il peut répondre au Quiz sur le site internet dédié : <https://bit.ly/3khFyrO>
- **Parcours multisport** : l'objectif de ce dispositif est de faire pratiquer différentes activités et d'en ressentir l'impact sur sa forme. Plusieurs ateliers seront proposés aux participants afin que chacun découvre les familles d'activités : les arts énergétiques, les activités gymniques ou d'expression, les jeux d'opposition et les jeux collectifs qui impacteront sous de multiples aspects la forme du pratiquant.

Des plus petits aux seniors, chacun dispose d'un test adapté ou d'activités pour lui permettre de prendre connaissance de sa condition physique, et ainsi de choisir ou d'expérimenter une nouvelle activité adaptée. Ludique et instructif !

Retrouvez l'ensemble des dates au fur et à mesure de l'inscription des Clubs sur : <https://bit.ly/2FILyuG>

Mais au fait, c'est quoi « être en forme » ?

Est-ce maîtriser son poids ? Gagner en masse musculaire ? Avoir passé une bonne nuit ?

Pour la Fédération Française Sports pour Tous, c'est un état physique, mental et social qui permet tout simplement de se sentir bien sa peau et dans sa tête. Cet état est évolutif et nécessite un engagement régulier de la personne pour la maintenir ou l'améliorer.

L'ensemble des animateurs diplômés de la Fédération a à cœur de participer au bien-être de leurs pratiquants. La Fédération, ses Comités et ses Clubs affiliés mettent tout en œuvre pour accueillir les pratiquants dans les meilleures conditions de sécurité sanitaire (distanciation physique, gel hydroalcoolique, masque...).

Dans ce contexte si particulier, les conditions d'organisation et de maintien de cet événement resteront incertaines jusqu'au Jour J.

À propos de la Fédération Française Sports pour Tous

Depuis plus de 50 ans, la Fédération a pour objectif de rendre la pratique physique et sportive accessible au plus grand nombre. Pour ce faire, elle propose **plus de 150 activités**, forme des animateurs, développe des programmes adaptés...

Les activités proposées, les valeurs transmises, les formations dispensées, l'engagement des bénévoles et le professionnalisme des animateurs en font un assemblage unique reconnu d'utilité publique.

Solidarité, Épanouissement et Mieux-être sont les maîtres mots de la Fédération Française Sports pour Tous.

Pour en savoir plus : www.sportspourtous.org.