

La FFEPGV donne une nouvelle envergure à ses Programmes Sport Santé Chez Soi :

Des séances élaborées et conduites par des animateurs professionnels, pour assurer le bien-être physique, psychologique et social.

Montreuil, le 29 Mars 2021 – Le dernier Baromètre Sport-Santé publié par la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) montre que 55% des Français qui continuent de pratiquer une activité sportive le font à domicile et via des cours sur internet et que 63% qui ont l'intention de reprendre une activité physique souhaitent le faire de chez eux en suivant des cours sur Internet.

Lancé il y a 1 an lors du premier confinement, le dispositif Sport Santé Chez Soi a continué de se développer sous l'impulsion des 5600 clubs EPGV, épaulés par les Comités Départementaux et Comités Régionaux. Aujourd'hui, la FFEPGV donne une nouvelle envergure à ce dispositif en lançant les Programmes Sport Santé Chez Soi, mettant ainsi toute son expertise sport-santé à disposition des Français. Désormais, la formule proposée est « hybride » puisqu'elle repose sur des cours que les animateurs EPGV peuvent prodiguer en face à face quand cela est possible, et dans le respect des conditions sanitaires, complétés par des séances en distanciel.



L'expertise Sport-Santé au service de tous

Développé pour permettre une continuité de l'activité physique à distance quand cela ne peut être mis en place par le club directement, la FFEPGV a créé exclusivement pour ses licenciés, actuels et futurs, un ensemble d'activités physiques et sportives. Ces programmes, clés en main, combinent une variété d'activités qui permet de travailler les **4 piliers** constituant le socle de la santé :

1. Renforcement musculaire,
2. Cardio,
3. Équilibre,
4. Souplesse

Cette variété d'activités est associée à un volume de pratique garantissant un effet bénéfique sur l'organisme.

Le Programme Sport Santé chez Soi en détails

- ⇒ **3 programmes d'activités sportives variées seront proposés cette année** : cardio, bien-être et renforcement musculaire. Chaque programme est construit pour aider les pratiquants à progresser et atteindre un objectif fixé sur 8 semaines.
- ⇒ **3 séances par semaine de 30 à 40 minutes** sont dirigées par des animateurs de la Fédération. Chaque séance est accessible aux débutants comme aux confirmés.
- ⇒ **Des contenus complémentaires sont mis à disposition des pratiquants pour encadrer la pratique sportive** : fiches-conseils, podcasts, audioguides pour les séances en extérieur, visio-conférences, etc.

Déjà 2 programmes disponibles :

Le **Programme Bien-être** a pour objectif de renforcer les muscles, évacuer les tensions et s'oxygéner, en travaillant la mobilité et la fluidité articulaire. Il permet au pratiquant de se recentrer sur lui avec du Pilates, du Yoga et de la marche active.

Le **Programme Vitalité** propose au pratiquant de booster sa vitalité avec du Cross training, du Yoga et de la marche active. Celui-ci a la particularité d'avoir **2 niveaux d'intensité et de technicité**, prévu pour les **débutants**, adapté pour les personnes qui n'ont jamais fait de Yoga et de marche active ou qui n'ont pas fait le cycle Yoga et marche active du Programme Bien-être. Pour le niveau **intermédiaire**, ce programme est adapté aux personnes qui pratiquent déjà le Yoga et la marche active, ou qui ont fait le cycle Yoga et marche active du Programme Bien-être, leur permettant ainsi de pousser plus loin ces pratiques.

Quant au **Programme Tonicité**, qui sera disponible fin avril 2021, il sera dédié à renforcer les muscles et affiner la silhouette avec du Pilates, du Renforcement Musculaire total body et une activité d'endurance accessible dès un niveau débutant.

Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi le Programme Bien-être pour suivre les 2 autres Programmes puisque ceux-ci ne sont pas interdépendants car les objectifs sont différents.

Des modalités d'accès simples pour les licenciés actuels et futurs

Les Programmes Sport Santé Chez Soi sont une offre élaborée par la Fédération Française EPGV spécialement pour ses licenciés. Ces derniers peuvent y avoir accès très facilement en créant un compte sur le site fédéral <https://vitafede.ffepgv.fr/>

La Fédération propose aux personnes qui ne sont pas licenciées dans l'un de ses clubs, de s'inscrire au programme et de bénéficier gratuitement de 9 séances d'essai du Programme Bien-être (équivalentes aux 3 premières semaines de ce programme). Pour bénéficier de l'intégralité des Programmes, ces derniers devront se rapprocher du club ou comité EPGV le plus proche de chez eux (en cliquant [ici](#)) afin de devenir licencié FFEPGV.

Pour en savoir plus sur les programmes :

<https://ffepgv.fr/programmes-sport-sante-chez-soi>

**Enquête réalisée par l'institut Ipsos pour la FFEPGV auprès de 2004 personnes interrogées, du 10 au 15 décembre 2020*

A propos de la FFEPGV

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1971, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte près d'un demi-million de licenciés et pratiquants à travers 5 600 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information www.sport-sante.fr

Contacts presse :

SHADOW Communication – Rachel ALINE DIOT / Aurélie VINZENT / Karima DOUKKALI

Tel : 07 77 92 35 65 / 06 58 66 80 49 / 07 77 36 64 10

rachelalinediot@shadowcommunication.fr / aurelievinzent@shadowcommunication.fr