

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Découvrez de nouveaux sports avec la Fédération Française Sports pour Tous

L'univers du sport est en constante évolution et la Fédération Française Sports pour Tous, toujours au plus près de son développement.

Dans ce monde hyper connecté qui semble tourner toujours plus vite, le sport s'affirme plus que jamais comme un formidable vecteur de rassemblement et de convivialité.

Désormais, les grandes tendances sportives qui donnent envie de mouiller le maillot sont des activités qui mettent d'abord en avant l'esprit collectif et l'épanouissement de tous.

#### **ZOOM SUR... La Marche Nordique !**

La marche nous semble si naturelle, qu'on oublierait presque qu'il s'agit d'une activité sportive à part entière ! Et pourtant, la marche est l'avenir de l'homme ! Sortir de son quotidien, découvrir la nature, développer ses capacités physiques, échanger, partager, créer du lien, explorer son environnement : la marche, une activité 100% gagnant !

#### **La Marche Nordique, une activité 100% gagnant !**

Cette discipline née du côté de la Finlande dans les années 70, se développe de plus en plus dans l'Hexagone depuis les années 2000. À la fois technique et ludique, la Marche Nordique (caractérisée par les fameux bâtons permettant aux pratiquants de se déplacer) mobilise particulièrement le haut du corps, ce qui augmente la dépense énergétique et améliore la posture.

#### **FreeFIT© : le training dans l'air du temps !**

C'est en réalisant des actions en milieu carcéral que la Fédération Française Sports pour Tous a développé le FreeFIT©. Sans aucun matériel spécifique et reproductible dans n'importe quel environnement, le FreeFIT© est la grande tendance sportive du moment. Un banc, un arbre, un rocher, tout devient un élément intéressant à intégrer pour s'entraîner et développer l'endurance, la force, l'équilibre et la coordination générale.

#### **Le monde comme terrain de jeu...**

Convivial et ludique, le FreeFIT© est une invitation universelle à se rassembler et à s'entraider pour mieux progresser, chacun à son rythme, selon ses besoins et ses envies.

Ici, là-bas, en pleine nature ou en milieu urbain, la Fédération Française Sports pour Tous développe cette activité tout en garantissant aux pratiquants expertise et sécurité.

#### **Full'Dance© : le plein d'énergie**

Ludique et enthousiasmante, cette nouvelle activité s'adresse à tous ceux qui désirent faire du sport en s'amusant ! Petits ou grands, jeunes ou seniors, en situation de handicap ou souffrant de pathologie, tout le monde peut participer à une Full'Dance Party. Le temps passe sans que l'on s'en rende compte, discipline sportive à part entière et convivialité à volonté, la Full'Dance est le nouveau cocktail détonnant made in Fédération Française Sports pour Tous.

**Toi + moi + eux + tous ceux qui le veulent...**

Il n'y a plus qu'à entrer dans la danse, et se laisser faire. Transpiration et sourire garantis : une approche collective de la pratique sportive, une adhésion spontanée et fédératrice ! Lui + elle + tous ceux qui sont seuls, laisser faire l'insouciance...

**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](http://www.sportspourtous.org).