

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Sport(s) à tous les âges

Le bien-être n'a pas d'âge ! Jeunes et seniors peuvent trouver dans le sport une source inépuisable de satisfaction et notamment en le pratiquant ensemble !

Des plus petits...

Dès leurs premiers pas, **les enfants** acquièrent et explorent de nouvelles facultés motrices avec lesquelles ils ne cessent de s'amuser. Pour chacun d'eux, il existe des activités physiques adaptées. Pour trouver quel sport correspond le mieux à votre enfant, il faut observer, échanger avec des professionnels et surtout ne pas hésiter à essayer de nouvelles activités car les envies et les ressentis évoluent aussi avec l'âge.

Vive la Fédération Française Sports pour Tous et le multisports qui permet de s'initier à de nombreuses activités sans aucun a priori d'âge ou de sexe et d'affiner ses goûts tout en développant les valeurs de partage et de respect chez l'enfant. Complémentaire de l'école, la pratique sportive permet à l'enfant de développer la confiance en soi, de découvrir d'autres ressources et de faire de nouvelles rencontres propices à son épanouissement.

Du côté des adolescents, la pratique d'une activité régulière contribue à développer une meilleure estime de soi. C'est l'opportunité de se réappropriier son corps en mutation et de prendre conscience de l'importance de préserver son capital santé.

...Aux plus grands...

Le sport est source de bien-être à tous les âges sans exception ! Bien sûr un avis médical et un encadrement professionnel sont nécessaires, pour une pratique sereine mais l'offre sportive à destination **des adultes et des seniors** s'accroît sans cesse. Activités individuelles, collectives, d'extérieur ou d'intérieur : tout est possible.

La **gymnastique d'entretien** s'est imposée naturellement auprès du public adulte. **Les arts énergétiques comme le Qi-gong, le Tai-chi ou encore le Yoga** rencontrent un vif succès auprès des participants en quête de détente.

Les **activités d'extérieur** telles que la randonnée, le Free FIT®, la marche nordique et les promenades à vélo sont également prisées des adultes désireux de maintenir leur forme physique tout en profitant d'un environnement naturel. Pour les seniors, la pratique régulière d'une activité physique, quelles que soient les capacités de chacun, est essentielle pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête !

Faire du sport ensemble

Certains Clubs de la Fédération Française Sports pour Tous proposent des séances sportives mixtes où **se mélangent toutes les générations**. Cette particularité des séances dans les clubs affiliés à la Fédération plaît beaucoup aux seniors, qui retrouvent là un rôle social auprès du jeune public notamment.

Le Club Sports pour Tous "Forme et Bien-Être" dans l'Essonne par exemple, **fait pratiquer de jeunes enfants avec des seniors en amenant les petits de la crèche dans une maison de retraite**. Petits et grands, se retrouvent autour d'activités intergénérationnelles et partagent efforts et réconforts.

Tous ensemble, plus forts !

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.