



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le sport : une aide précieuse dans le parcours de (re)construction de la femme

La pratique sportive apporte à tous âges des vertus physiques et se montre également comme un véritable vecteur de lien social, de construction personnelle ou encore de liberté. En plus de tous ces bénéfices, chez la femme, le sport est observé comme un incroyable outil de résilience, d'affirmation de soi et d'accompagnement dans sa construction, à toutes les étapes de sa vie. La Fédération Française Sports pour Tous permet aux femmes, dès l'adolescence, d'avoir un accès au sport qui leur convient. Pour cela, elle tient à proposer des activités adaptées et un suivi à l'ensemble des femmes qui leur permettront de se dépasser et s'accomplir.

Le sport à l'adolescence, étape cruciale dans la vie d'une femme

À l'approche de l'adolescence, le corps des jeunes filles change, leur mentalité évolue. L'estime et l'image qu'elles ont d'elles également. C'est une étape charnière dans la construction de leur vie future qui les pousse, parfois, à renoncer à la pratique sportive par peur de leur « nouveau corps ». Le désengagement sportif est d'autant plus fort dans certains milieux socio-économiques et certains lieux de vie où la pratique sportive des jeunes filles et jeunes femmes n'est pas une évidence et où l'offre n'est pas toujours adaptée à ce public. C'est pourquoi, la Fédération a créé Belle en Sport®, un programme qui tient compte des caractéristiques de cette période spécifique de la vie. Ce programme cible les filles de 12 à 17 ans.

En parallèle de l'activité sportive, ce programme a créé un sentiment d'appartenance, un noyau dur, qui a permis aux jeunes filles de se livrer, partager leurs expériences et d'échanger sur des thématiques qui les entourent : scolarité, réseaux sociaux, familiale... La parole se libère très souvent au sein des équipes sportives ce qui aide profondément à la construction de leur personnalité.

Le sport pour se reconstruire après une maladie

Dans les cas de douleurs physiques et/ou morales, les études montrent qu'une pratique sportive régulière contribue à gagner en mieux-être et à faire avancer dans le processus de guérison et de reconstruction. De nombreuses femmes peuvent en témoigner et de plus en plus d'intervenants Sports pour Tous mettent en place des actions dédiées.

Annie Cerbelle, présidente du Charleville-Mézières Canoë-kayak (08), a créé en octobre 2010 la section Dragon Ladies 08 qui accueille des femmes en reconstruction morale et physique pendant et après un cancer du sein autour d'une activité sportive pas ordinaire.

« En dix ans, 92 femmes sont passées par notre Association et ont pratiqué du canoë sur notre Dragon Boat. Les Dragon Ladies 08 constituent un équipage qui paye ensemble, surmonte ses peurs, échange, se soutient, s'encourage et crée de nouvelles amitiés.

Pour certaines, cette activité est un tremplin avant le retour vers un club dit *ordinaire*. Pour d'autres, pas question de passer à une autre activité ! »

Cancer, diabète, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde... Le sport vient soutenir les pratiquantes dans leur combat face à la maladie en leur apportant un supplément de qualité de vie. Bouger préserve l'appareil locomoteur, stimule le système endocrinien, entraîne l'appareil cardiovasculaire et améliore le système pulmonaire. La pratique sportive est connue et reconnue pour diminuer l'anxiété et les risques de récurrence, pour atténuer les effets secondaires de certains traitements mais aussi pour abaisser le sentiment de fatigue.

Le sport pour (re)trouver une place dans la société

Séverine Dufour, Assistante Technique Régionale PACA, chargée du Sport Éducation et des formations, est convaincue du levier que représente la pratique sportive. Chaque année, elle élabore, propose à différents partenaires et met en place des programmes tournés vers les femmes de tous âges.

TouteSport

Ce programme vise à faire du sport un levier socioprofessionnel pour des femmes en situation de précarité, sans emploi, en situation de monoparentalité ou non, victimes ou non de violences. Les séances d'activités physiques (zumba, self-defense, running...) sont complétées par des manifestations sportives en lien avec des partenaires et par des ateliers sur l'estime de soi afin de permettre à ces femmes de reprendre confiance en elles.

SensiSport

Ce programme se déploie, à l'année, dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) pour toucher un public féminin senior éloigné de la pratique sportive. L'activité physique est spécifiquement adaptée. La gymnastique douce proposée se fait principalement sur chaise et est, par exemple, orientée sur la prise de conscience de la respiration. Les ateliers permettent d'aborder des sujets tels que l'alimentation ou la ménopause.

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.