

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### À vos marques...Prêts...Testez !

L'une des clés pour pratiquer sur le long terme est de trouver l'activité physique la plus adaptée à ses envies et à ses capacités. Éloignées les baisses de motivation et les fausses excuses !

C'est dans cet esprit que la **Fédération Française Sports pour Tous a développé les tests Forme Plus Sport©**.

Ces tests proposent **un bilan de votre condition physique rapide et accessible à tous** (même au moins sportifs) permettant aux animateurs formés de la Fédération de vous conseiller et de vous recommander les activités faites pour vous !

#### Un premier pas vers une activité physique

Hop hop hop, en 5 ou 6 exercices simples, rapides et dans un esprit de convivialité et de partage, **les experts Sports pour Tous vont pouvoir évaluer l'endurance, la souplesse et la force de chaque participant**. Ces tests, validés scientifiquement et respectant l'anonymat, sont organisés par des Clubs Sports pour Tous et encadrés par des animateurs formés. **Ils permettront d'obtenir un bilan de votre forme à un instant T**. Parce que mieux se connaître permet de faire de meilleurs choix pour s'épanouir pleinement lors de la pratique d'une activité.

#### Trouver chaussure à son pied... Et sport à son physique !

Pas de parcours du combattant, de compétition ou d'épreuves épuisantes, mais des tests abordables et significatifs pour **appréhender la pratique du sport en toute sérénité !**

Chaque test a été pensé et développé avec un seul objectif : proposer le meilleur accompagnement grâce aux analyses affinées des résultats par les animateurs qui dispenseront conseils et recommandations pour vos pratiques physiques et sportives en fonction de vos capacités, de vos besoins et de vos envies.

Une prise en charge sur mesure, **parce que chacun peut pratiquer le sport qui lui plaît**. Grâce aux préconisations de nos animateurs, chacun pourra trouver l'activité et la prise en charge la plus adaptée à ses possibilités.

**Et oui, le sport c'est possible pour tous !**

#### Les prochaines dates des tests Forme Plus Sport©

25 mars 2018 Cergy (95)

07 avril 2018 à Bourail (98)

Du 10 au 12 avril 2018 à Mordelles (35)

11 avril 2018 à Fougères (35)

18 avril 2018 à Rennes (35)

19 avril 2018 à Combourg (35)

Toutes nos dates sur [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org).

#### 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).