

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Un test en ligne pour trouver son sport et les conseils d'experts pour une rentrée sportive réussie !

Finis les farniente, place à la rentrée ! Et avec elle, le flot de bonnes résolutions prises au courant de l'été, comme celle de reprendre le sport dès septembre.

La **Fédération Française Sports pour Tous** donne les clés pour se concocter une **rentrée sportive pleine de vitalité**, placée sous le signe du succès ! L'astuce pour pratiquer sur le long terme est de trouver l'activité physique la plus adaptée à ses envies et à ses capacités. Mais laquelle choisir ?

Un test en ligne simple et rapide !

Grâce à la Fédération Française Sports pour Tous, **trouver SON activité est un jeu d'enfants** ! En effet, elle a créé un test en ligne qui, grâce à 4 questions simples et rapides, vous propose les sports les plus adaptés à vos préférences et à vos objectifs ! Retrouvez ensuite cette activité dans l'un des 3 200 Clubs affiliés à la Fédération !

Qu'est-ce qu'un Club Sports pour Tous ?

Véritable lieu de convivialité, il permet de pratiquer ensemble, des activités variées et accessibles à tous, dans une ambiance chaleureuse. Les 5 300 animateurs formés par la Fédération considèrent la pratique physique et sportive comme facteur d'épanouissement de la personne.

Pour en savoir plus : www.sportspourtous.org

Par ici les conseils d'experts :

Au sein des Clubs affiliés, les experts sont à l'écoute et prêts à donner tous leurs précieux conseils ! En voici quelques-uns pour rentrée sportive réussie :

- **Prendre le temps de choisir son activité** : grâce au test en ligne, trouver son activité idéale est un jeu d'enfants !
- **Démarrer en douceur** par des séances courtes et peu intenses en augmentant le rythme progressivement.
- **Planifier un moment pour soi**, cette activité sportive est un moment de plaisir et de bien-être avant tout !
- **Chasser la « fausse excuse »** : la motivation peut connaître des baisses de régime mais pour y pallier il suffit de varier les activités et les personnes avec lesquelles on pratique.
- **Changer ses habitudes** pour une alimentation plus saine et un sommeil réparateur !

Rendez-vous sur le site de la Fédération Française Sports pour Tous pour une rentrée pleine de vitalité !

[ACCES DIRECT AU TEST SPORTIF](#)

[TÉLÉCHARGER LE DOSSIER DE PRESSE DE LA FÉDÉRATION](#)

[TÉLÉCHARGER LES PHOTOS HD](#)

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.