FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

PROJET SPORTIF FÉDÉRAL

Fiche Conseil

Promotion du Sport Santé

PSF

ANNEXE 10

ACTION : Semaine de la Forme

STRUCTURES ÉLIGIBLES : Clubs, CD et CR

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 sont une opportunité d'accessibilité au sport pour tous. Notre performance, sera celle de l'accomplissement, de l'éducation par le sport et de l'épanouissement personnelle. Une performance humaine, sociale et citoyenne. En effet, La Fédération Française Sports pour Tous, accorde une importance à l'activité comme vecteur d'amélioration de la condition physique, du bien-être et de la relation aux autres. Les actions qui découleront de cet objectif, permettront d'améliorer la santé des pratiquants, de les sensibiliser à la préservation de leur capital santé et de les accompagner vers une pratique adaptée. C'est pourquoi La Fédération Française Sports pour Tous a fait le choix d'un focus PSF 2021 autour de la « Semaine de la Forme » et d'inscrire l'évènement dans la démarche de Label « Terre de Jeux 2024 ». L'objectif principal de cette action sera de mettre, voire de remettre le sport dans le quotidien de chacun, de permettre la reprise de l'activité physique et sportive, de leur permettre de s'engager et de participer à un temps fort des Jeux 2024, en créant dès 2021 une dynamique sur l'ensemble de nos territoires. La finalité sera de proposer un héritage de Paris 2024 durable pour l'éducation, pour la santé et pour l'inclusion d'un plus grand nombre.

Cet objectif doit permettre de répondre aux engagements fédéraux suivants : L'ensemble de nos actions est en adéquation avec notre pédagogie spécifique de l'éducation par le sport et La Fédération Française Sports pour Tous sera visible et accessible dans toutes les régions de France

A QUOI SERT LE PROJET ?

- Permettre la reprise l'activité sportive
- Créer un dynamique sur l'ensemble de nos territoires
- Mettre en valeur nos Clubs et nos Comités
- Être visible au travers d'un évènement commun
- Favoriser le développement des activités dans une intention éducative, de santé et bien-être
- Innover et partager les bonnes pratiques au sein d'un réseau
- Élaborer et/ou mettre à disposition des outils, ressources au service des Associations
- Faciliter et encourager les projets communs
- Accompagner et apporter un soutien

A QUOI PEUT RESSEMBLER LE PROJET ?

Participer à l'évènement annuel fédéral : la Semaine de la Forme. Pour y participer, vous pourrez mettre en place au minimum une des 5 actions décrites ci-dessous. Elles répondent chacune à des objectifs qui tendent à améliorer la forme des Français. Un cahier des charges vous sera remis prochainement. Il vous suffit de mettre en place une activité permettant de sensibiliser voire d'améliorer la forme des Français. Pour cela vous disposez de différents moyens, allant de la sensibilisation au partage. (cf les activités ci-dessous).

SENSIBILISER :

Testez votre forme : test en ligne
Objectif : informer le participant sur un indice de sa forme.
Contenu : le participant teste sa forme à l'aide de l'outil « Testez votre forme ». Suite aux résultats, l'animateur est en mesure d'estimer le niveau de forme actuel.
Nb d'encadrants/ participants : 0 à 1 animateur pour 1 à 5 participants.
Durée de l'action : 5 à 10 minutes.
Matériel : la page Internet dédiée (Gratuit)
Mise en place externe au Club : durant un forum, un salon, sur un stand …
Mise en place interne au Club : avant ou après une séance

ÉVALUER

Forme Plus Sport ©

Objectif : évaluer sa forme et sa condition physique du moment ?
Contenu : Forme Plus Sport© est constitué de 5 tests pour évaluer individuellement la forme du participant et l'orienter en fonction de son bilan de forme vers des activités physiques et sportives adaptées.
Nb d'encadrants/ participants : 1 animateur pour 1 à 2 pratiquants.
Durée de l'action : 20 à 30 min par passation.
Matériel : kit Forme Plus Sport©, Clés Forme Plus Sport© (4€ unité), formation Forme Plus Sport© si nécessaire.
Mise en place externe au Club : évènement spécial, Journées Portes Ouvertes …
Mise en place interne au Club : évènement de rentrée, avant ou après une séance.

Quiz de la forme

Objectif : sensibiliser le participant sur la notion de forme
Contenu : le participant peut répondre au quiz sur un site dédié. Celui-ci est structuré en catégorie sur les réalités, les perceptions et le physique.
Nb d'encadrants/ participants : pas besoin d'encadrant.
Durée de l'action : 10 minutes.
Matériel : site quiz (gratuit).
Mise en place externe au Club : Sur des conférences, des salons, chez soi etc…
Mise en place interne au Club : AG, chez soi…

T'es en forme©

Objectif : participer à l'éducation des plus jeunes sur la conception de la forme, leur niveau de forme etc…
Contenu : entre tests et activités collectives ludiques, les enfants apprivoisent la notion de forme durant une APS et s'informent sur la manière d'entretenir leur forme tous en s'amusant.
Nb d'encadrants/ participants : 1 à 2 animateurs pour 15/20 enfants.

Durée de l'action : 1 heure.
Matériel : kit et manuel d'utilisation T'es en Forme© (200 €).
Mise en place externe au Club : en École des Sports, évènement spécial enfants.
Mise en place interne au Club : Club.

INITIER

Découvertes des activités fédérales

Objectif : pratiquer différentes activités et ressentir l'impact des pratiques sur sa forme.
Contenu : vous pouvez proposer plusieurs activités aux participants. Dans la mesure du possible, faites découvrir différentes familles d'activités comme les arts énergétiques, le fitness/gym, les jeux d'opposition et les jeux collectifs qui impacteront sous de multiples formes la forme du pratiquant.
Nb d'encadrants/ participants : 1 à 4 animateurs pour 20 à 50 personnes.
Durée de l'action : 2 heures à ½ journée.
Mise en place externe au Club : évènement spécial, Journées Portes Ouvertes.
Mise en place interne au Club : évènement de rentrée.

ACCOMPAGNER

PASS CLUB© SPORTS POUR TOUS

Objectif : accompagner les participant vers une pratique adaptée et pérenne en Club.
Mise en place de programmes passerelles multisports et multifactoriels (ateliers de prévention) afin de favoriser la remise à la pratique d'activité sportive. Ces programmes commencent par une évaluation de la condition physique, suivis par des séances d'activités physiques en groupe une ou plusieurs fois par semaine. La même évaluation de la condition physique est menée en fin de programme afin d'analyser les progrès obtenus. Pour cela nous disposons d'outils, comme les programmes fédéraux (DiabetAction©, P.I.E.D.©, Cœur & Forme©, Moove Eat©, Belle en Sport©, Môm'en Sport©, Tribu'Sport©).
À long terme : les personnes ayant suivi le programme passerelle ou orientées directement vers les Associations sportives travaillent désormais leurs acquis par une pratique physique régulière adaptée à chacun.

PARTAGER

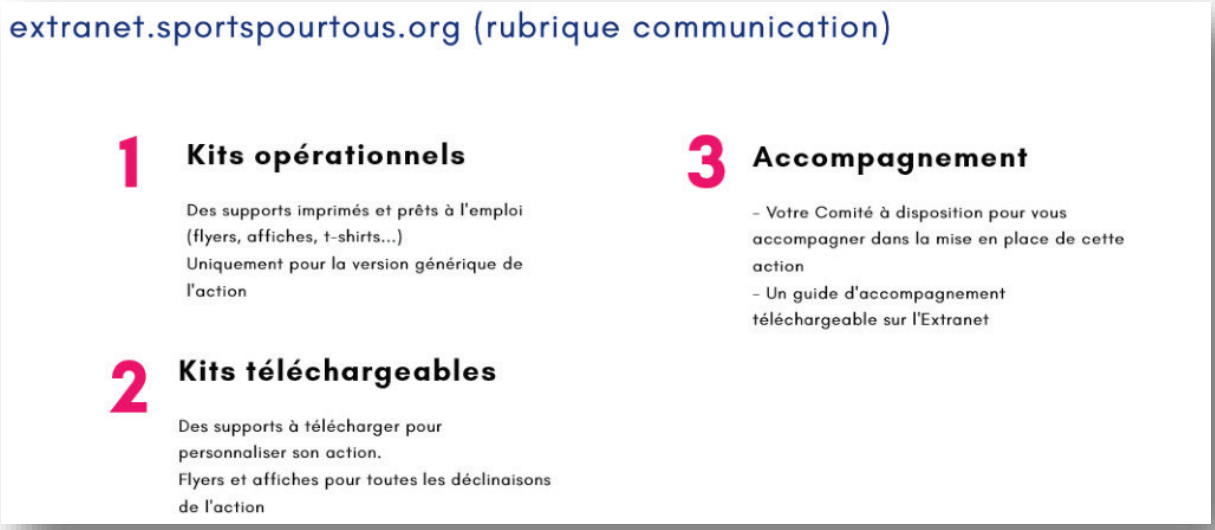
Parrainage

Objectif : rendre acteurs les adhérents !

Voici quelques idées à mener indépendamment ou en les associant, afin de créer l'action parrainage la plus adaptée à votre structure :

- Une séance gratuite dans votre structure. Appuyez-vous sur une séance d'activité déjà existante. Vos adhérents (parrains) y inviteront leurs filleuls. Les voilà en immersion dans votre Club !
- Un évènement ou une Journée Portes Ouvertes. Créez un évènement dédié dans lequel vous inviterez parrains et filleuls à partager un moment de convivialité et découvrir de nouvelles activités. Vous pouvez choisir le lieu de pratique habituel ou choisir un autre endroit.
- Les tests Forme Plus Sport© - La Fédération Française Sports pour Tous a développé des tests de forme validés scientifiquement : Forme Plus Sport©. Grâce à des exercices simples et rapides, les animateurs formés à l'outil peuvent conseiller et accompagner les pratiquants dans l'amélioration de leur santé et de leur bien-être. Rapprocher de votre Comité pour obtenir plus d'informations.
- Ou toute autre idée qui vous plaira !

Retrouvez tous les outils sur l'Extranet Fédéral.



COMMENT METTRE EN PLACE LE PROJET ?

Identifier une action qui vous permettra de toucher un maximum de personnes autour de votre Club : résonnance communiquer sur votre action

- Acheter du matériel pour respecter le protocole sanitaire
- Outils fédéraux

QUELLES STRUCTURES PEUVENT VOUS AIDER DANS VOTRE PROJET ?

Votre Comité Régional et Départemental Sports pour Tous et les référents nationaux.

QUELS IMPACTS DU PROJET SUR LE DÉVELOPPEMENT DU CLUB ? DU COMITÉ ?

Ce projet aura pour objectif de relancer son activité, de fidéliser ses adhérents, d'innover dans ses offres de service et recruter de nouveaux adhérents.