

PARIS : 3ème édition de la Semaine de la Forme

Portée par la **Fédération Française Sports pour Tous** et mise en place par les Associations affiliées volontaires, la **Semaine de la Forme©** est un événement national qui se déroule du 1 au 9 octobre 2022.

L'objectif ? Promouvoir et sensibiliser le grand public à la notion de « forme ». Forte de son succès lors des deux éditions précédentes, la **Semaine de la Forme©** compte, chaque année davantage de Clubs participants. Pour cette 3ème édition, ce sont plus de 130 structures Sports pour Tous, réparties sur le territoire national, qui ouvrent leurs portes. Fidèle aux valeurs de la **Fédération Française Sports pour Tous**, cet événement est accessible et ouvert à tous.

Différentes activités et tests mis en place, pour tous !

Cet événement permet à la Fédération et à ses structures affiliées de mettre en avant l'expertise du réseau Sports pour Tous en matière d'accessibilité aux pratiques physiques et sportives. Pour cela, un large panel d'activités et de tests est proposé :

- **Les tests** : Enfants, adultes ou seniors, apprenez à connaître votre état de forme grâce à des tests simples, rapides et adaptés.

Forme Plus Sport© est une batterie de tests, développés par la Fédération et validés scientifiquement, qui permet de connaître la condition physique à un instant T des adultes et des seniors. Souplesse, force, endurance, équilibre... L'objectif final est de permettre à nos animateurs spécialement formés d'orienter vers l'activité adaptée en fonction des capacités et des besoins de chacun. **T'es en Forme©** regroupe des tests adaptés aux enfants de 6 à 12 ans. Entre tests et activités collectives ludiques, l'objectif est de sensibiliser et participer à l'éducation des plus jeunes autour des bienfaits de la pratique sportive. La « forme » est un état évolutif et qui ne se résume pas à des critères physiques. Le moral, les perceptions, les ressentis sont autant d'éléments à prendre en compte afin d'obtenir un **bilan complet et personnalisé**. L'outil bilan, mis à disposition par la Fédération aux Clubs organisateurs, permet d'obtenir des résultats aussi bien sur la condition physique, que sur les perceptions du pratiquant. Un outil qui permet de mieux se connaître et ainsi trouver l'activité adaptée qui sera pratiquée régulièrement et sur le long terme !

- **Les initiations sportives** : L'objectif est de faire découvrir différentes activités. Plusieurs initiations seront proposées aux participants afin que chacun découvre les familles d'activités : les arts énergétiques, les activités gymniques ou d'expression, les jeux d'opposition et les jeux collectifs qui impacteront sous de multiples aspects la forme du pratiquant.

Des plus petits aux seniors, la **Semaine de la Forme** est l'occasion pour chacun de prendre connaissance de son état de forme, et de s'orienter vers une nouvelle activité adaptée. Ludique et instructif ! **Retrouvez l'ensemble des dates au fur et à mesure de l'inscription des Clubs sur : <https://bit.ly/2FILyuG>**

Mais au fait, c'est quoi « être en forme » ?

Est-ce maîtriser son poids ? Gagner en masse musculaire ? Avoir passé une bonne nuit ? Pour la **Fédération Française Sports pour Tous**, c'est un état physique, mental et social qui permet tout simplement de se sentir bien dans sa peau et dans sa tête. Cet état est évolutif et nécessite un engagement régulier de la personne pour la maintenir ou l'améliorer.

