

# Guide

## LES BONNES ADRESSES POUR S'Y METTRE

Une fois la motivation et le type d'activité trouvés, encore faut-il savoir vers qui se tourner pour pratiquer en groupe. Heureusement, les fédérations et associations sportives peuvent nous accompagner.

### LE TOP 6 DES MOTIVATIONS\*

- 
- 1 • LA SANTÉ 52 %
  - 2 • LA DÉTENTE 35 %
  - 3 • LE PLAISIR, L'AMUSEMENT 31 %
  - 4 • LA (ET LES) FORMES 28 %
  - 5 • LE CONTACT AVEC LA NATURE 19 %
  - 6 • LA RENCONTRE AVEC LES AUTRES 10 %

\* Source: «Pratique sportive et état de santé», Injep 2022.

# 63%

C'est la part des hommes maintenant une pratique sportive régulière, contre 55% des femmes\*. L'activité sportive chez ces dernières a tout de même progressé de 8% entre 2018 et 2023.

\* Source: Baromètre Injep 2023.



### FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

À TOUS LES ÂGES, POUR TOUS  
LES GOÛTS, ENSEMBLE

L'objectif de cette association? Permettre à tous ceux qui le souhaitent de «pratiquer ensemble, dans une atmosphère chaleureuse, de progresser à son rythme pour préserver et/ou améliorer ses facultés, de nouer des relations», explique la fédération qui propose 2200 clubs affiliés et 150 activités différentes, allant de la gym loisir aux activités de plein air, en passant par les jeux et sports collectifs. La fédération a mis en place un ensemble de tests, baptisé Forme + Sport, qui permet aux animateurs des clubs d'évaluer la forme physique des participants pour les orienter vers les activités adaptées à celle-ci et à leurs objectifs. Et elle offre des programmes dédiés à certains publics, notamment aux seniors ou aux personnes éloignées de la pratique sportive. Pour celles souffrant de troubles cardiaques ou de problèmes de tension artérielle, le programme Cœur et Forme vise à développer la force musculaire, mais aussi le système respiratoire, tout en sensibilisant aux bonnes habitudes alimentaires. Pour les plus de 60 ans, le PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) combine des ateliers «équilibre et amélioration de la condition physique» (une à deux fois par semaine pendant trois mois) à des exercices à faire chez soi.

**POUR S'INSCRIRE: [sportspourtous.org](https://sportspourtous.org). La licence coûte 30 €/an pour un adulte (il existe des tarifs spécifiques pour les licences jeunes, familles...), à laquelle s'ajoute la cotisation au club choisi (de 100 à 200 € env.)**

