



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

www.sportspourtous.org



DOSSIER DE PRESSE

P.03

Édito

P.04

Qui est la Fédération ?

P.06

Les Clubs Sports pour Tous

P.07

Activités physiques et sportives

P.08

Ouvrir à une pratique de loisir multisports

P.10

Développer l'échange et la solidarité

P.12

Promouvoir la santé et le bien-être

P.14

Favoriser l'inclusion sociale par le sport

P.16

Formation et expertise

P.18

Des experts dans toute la France



Édito

Depuis plus de 50 ans, la Fédération Française Sports pour Tous a pour mission de promouvoir les activités physiques et sportives de loisir à tous les âges de la vie et dans tous les milieux. En proposant plus de 150 activités sportives et des programmes adaptés, encadrés par 5 200 animateurs, elle répond aux besoins sociétaux.

La Fédération, loin des performances sportives et des compétitions, a pour objectif de banaliser l'activité sportive en l'inscrivant dans le quotidien de chacun comme facteur de mieux-être. Les 3 000 Clubs Sports pour Tous, implantés sur tout le territoire, y compris en Outre-mer, en ville comme en milieu rural, véritables piliers de la Fédération s'adressent à tous les publics, débutants ou confirmés, hommes ou femmes, jeunes ou moins jeunes, en situation de handicap ou valides. Ici, il n'y a ni frontières sociales, ni barrières économiques, ni distinction d'âge ou de sexe.

La pratique sportive de loisir et de détente est un droit auquel chacun doit avoir accès. C'est d'ailleurs là toute la force et la philosophie de la Fédération : ouvrir le sport à tous... sans exception !

Pas de sportifs de haut niveau, mais des gens ordinaires, de tous âges et de toutes morphologies, qui voient dans leur pratique une source de bien-être et de plaisir et non une contrainte.

La Fédération crée et développe des actions tournées vers le plus grand nombre, et notamment vers les personnes éloignées de la pratique, en développant la motricité chez les plus jeunes ; en encourageant l'affirmation de soi chez les adolescents, en contribuant au bien-être des adultes, en travaillant au maintien de l'autonomie des seniors et en renforçant les relations intergénérationnelles.

Betty CHARLIER
Présidente de la Fédération

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

Un acteur incontournable de l'offre sportive en France

La Fédération Française Sports pour Tous, association loi 1901, a été créée en 1967. Elle a fait suite aux différents organismes, qui depuis 1953, avaient successivement fait évoluer l'idée du « Sport pour Tous ». Elle est agréée par le Ministère des Sports et a été reconnue d'utilité publique en 1973.

Sa mission est régie par l'article 1 de ses statuts. **Elle a pour objet de promouvoir les activités physiques et sportives de détente et de loisir à tous les âges et dans tous les milieux. Elle considère les activités physiques comme un élément important de l'éducation, de la culture, de la santé publique, de l'intégration et de la participation à la vie sociale.**

La Fédération Française Sports pour Tous regroupe l'ensemble des Clubs sportifs affiliés, et des établissements agréés (organismes à but lucratif et/ou organismes publics et parapublics).



Fidèle à ses engagements d'origine, la Fédération veut rendre le sport accessible à tous, quels que soient son niveau de pratique, son milieu social, ses conditions physique et économique. Pour ce faire, elle s'engage avec son réseau pour :

Ouvrir à une pratique de loisir multisports : en proposant dans ses Clubs environ 150 activités physiques qui permettent à chacun de pratiquer le sport qui lui convient.

Développer l'échange et la solidarité : à travers des activités de groupe et des actions communes dans une atmosphère propice à la convivialité de toutes formes d'activités physiques.

Promouvoir la santé et le bien-être : en intervenant auprès des personnes atteintes d'Affection de Longue Durée (ALD) ou sédentaires et en sensibilisant le grand public.

Favoriser l'intégration sociale : en rencontrant, grâce au sport, des publics en difficulté comportementale, sanitaire ou d'ordre économique, souvent exclus de toutes formes d'activités physiques.


Plus qu'une fédération sportive, Sports pour Tous est une histoire d'engagements.

diversité prévention
accessibilité
expertise
solidarité
convivialité

CHIFFRES CLÉS

RÉPARTITION DES PUBLICS

Saison 2018 / 2019.

 **86,15 %**
Femmes

 **13,85 %**
Hommes

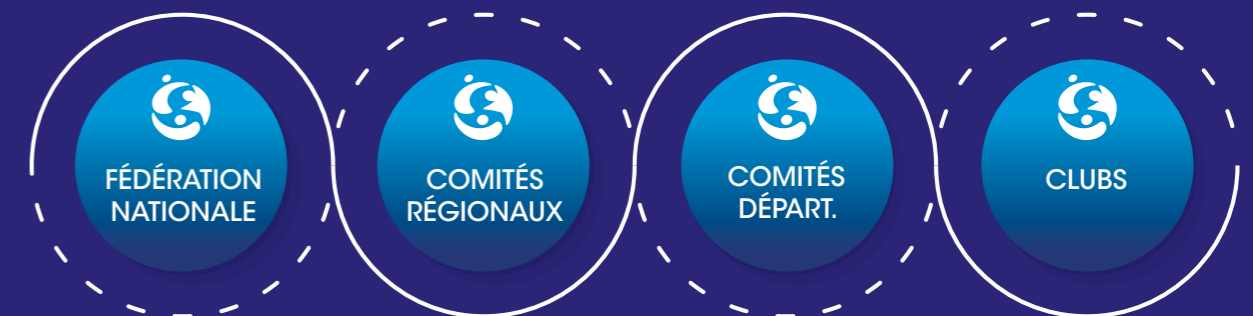
RÉPARTITION DES ACTIVITÉS

Saison 2018 / 2019. En nombre de licenciés

 **141 994**
Gym loisir

 **15 411**
Activités de pleine nature

 **12 501**
Jeux sportifs et d'opposition



3 000
Clubs (*)



190 000
Adhérents



5 200
Animateurs diplômés



72
Comités Départementaux



15
Comités Régionaux



30
Cadres Techniques

(*) en France métropolitaine et outre-mer

LES CLUBS SPORTS POUR TOUS

Une activité physique régulière contribue au bien-être et à l'épanouissement de la personne. La vocation première de la Fédération va dans ce sens : **rendre la pratique physique et sportive accessible au plus grand nombre afin que chacun puisse profiter de ses bienfaits.**

Tourné autour de la convivialité, des rencontres, de la solidarité, du partage et du mieux-être, le Club Sports pour Tous offre la possibilité de pratiquer ENSEMBLE et de :

- Partager une activité accessible dans une ambiance chaleureuse,
- Bénéficier d'un encadrement de qualité (formation initiale et continue des animateurs),
- Favoriser l'échange autour de nouvelles pratiques.

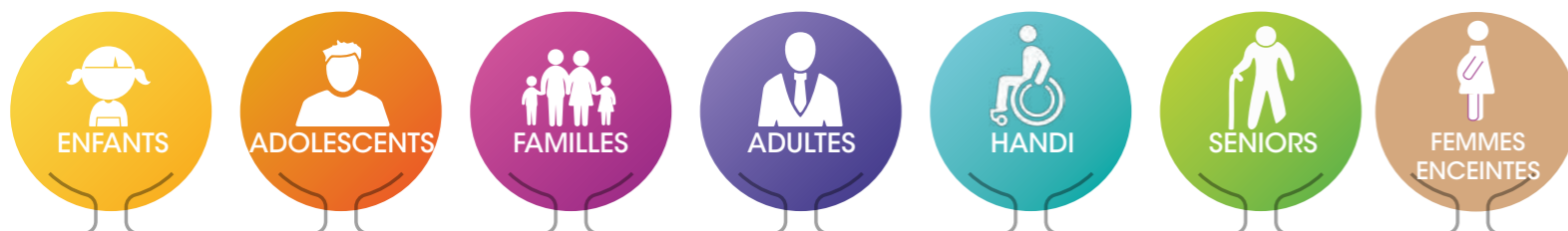
Ouvertes à tous, quelle que soit la condition physique, nos Associations proposent des activités physiques qui s'articulent autour de 3 axes majeurs : gym loisir, activités de pleine nature, jeux sportifs et d'opposition.

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

Un Club Sports pour Tous est une association sportive qui place l'humain au cœur de ses préoccupations. Lieux d'épanouissement et de mieux-être, nos Clubs adhèrent volontairement à la Fédération afin de participer au projet commun de rendre le sport accessible au plus grand nombre. Qu'importe le niveau des pratiquants, les animateurs sportifs sont spécifiquement formés afin d'adapter les pratiques sportives au public rencontré. Leur expertise permet à chacun de pratiquer une activité bénéfique pour son bien-être, avec plaisir, convivialité et en toute sécurité.

OUTIL **Où trouver un club ?**
Sur le site www.sportspourtous.org, la recherche de Clubs permet de retrouver les Associations les plus proches de chez soi, ainsi que la liste des activités proposées, le planning et les publics accueillis.

● Nos publics



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

+ de 150
activités
à découvrir

GYM LOISIR

La Fédération offre un large panel d'activités cardio, renforcement musculaire, gym douce, gym tonique, arts énergétiques, adaptées aux objectifs de chacun. Très accessibles, diversifiées et adaptables, les activités gymniques sont considérées, à juste titre, comme la porte d'entrée vers toutes les pratiques de la Fédération.

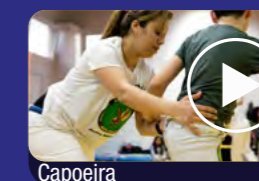


ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

La découverte de soi passe aussi par celle de la nature. Ces activités comportent autant de pratiques et de bénéfices que nos séances en salle.

JEUX SPORTIFS ET D'OPPOSITION

Nos Clubs proposent de multiples activités éducatives, dont les sports collectifs, qui permettent de tisser des liens entre pratiquants.



OUVRIR À UNE PRATIQUE DE LOISIR MULTISPORTS

À la performance et aux exploits sportifs, la Fédération préfère la performance humaine. C'est la raison pour laquelle le réseau envisage la pratique sportive comme un support à l'épanouissement et au bien-être de tous, plutôt qu'à la compétition et aux rivalités.

Les Associations qui nous rejoignent sont toutes différentes, elles ont chacune leurs compétences et activités privilégiées. Ensemble, elles représentent plus des 150 activités physique et sportives dans les quatre coins de France. Leur point commun réside dans le partage d'une autre vision de sport afin que l'activité physique soit accessible au plus grand nombre.

La diversité des activités proposées permet à chacun de trouver celle qui correspond à ses besoins et à ses envies pour une pratique sportive pérenne.

OUTIL

Quelle activité choisir ?

Choisir l'activité physique qui convient à sa personnalité et à ses envies peut s'avérer complexe. C'est pourquoi la Fédération a créé un test en ligne. Grâce à 4 questions simples, la Fédération oriente vers les activités les plus adaptées aux besoins de chacun. À retrouver sur : www.sportspourtous.org



« Je pratique le taïso depuis 3 ans. La personnalisation des cours et la prise en compte de mes soucis de santé m'ont permis de reprendre confiance et de faire des choses dont je ne me sentais pas capable. Il y a une bonne ambiance au sein du Club et beaucoup de bienveillance. Je sors des séances sans douleur et dans un véritable état de bien-être. Les bienfaits s'en ressentent tous les jours : moins de fatigue, plus de marche à pied... Mon objectif, cette année ? Renouer avec l'endurance et l'équilibre, mais aussi améliorer ma souplesse musculaire et articulaire »
Florence, pratiquante au sein de l'Association 100% Sports pour Tous.



DÉVELOPPER L'ÉCHANGE ET LA SOLIDARITÉ

“Au sein de cet équipage solidaire et soudé, ces femmes retrouvent la force de repartir, d’aller de l’avant, d’écraser la douleur et les tabous.”
Annie, Présidente du Club Sports pour Tous des Dragon Ladies 08

● Échanger

Dans une atmosphère propice à la détente, chacun peut y trouver sa place, travailler à son rythme et nouer des relations privilégiées avec les autres pratiquants. Car, au-delà de l’activité sportive, les Clubs Sports pour Tous contribuent à renforcer le lien social et favorisent les rencontres entre les personnes venues d’horizons parfois très différents. Lieux d’échanges, de convivialité et de partage, ils rompent l’isolement des personnes âgées, véhiculent des valeurs fortes auprès des jeunes en manque de repères et encouragent certains publics “fragiles” à pratiquer une activité régulière.



Association Sports et Loisirs Férollais, à Férolles-Atilly (77)

Depuis 1996, l’Association propose des activités physiques pour les enfants et les adultes et met en place des séances de sport adaptées pour les personnes à mobilité réduite (basket fauteuil et gymnastique d’entretien).

Les situations de partage sont valorisées par ce Club Sports pour Tous, avec la mise en place de cours mixtes de gym, des sorties en pleine nature et de basket fauteuil. Enfin, le Club développe des actions de sensibilisation et propose régulièrement aux collégiens de Brie-Comte-Robert (77) des animations sportives avec des mises en situation de handicap.

● S’engager

Véritables lieux de vie dans les communes, les Clubs Sports pour Tous proposent des séances d’activités sportives pour leurs adhérents. Ils se mobilisent également pour les causes qui leur tiennent à cœur comme le Téléthon, Octobre Rose, les Restos du Cœur ... Ce qui permet aux adhérents d’un Club de prendre part à une cause, de partager et s’engager.



Dragon Ladies 08, à Charleville-Mézières (08)

Les adhérentes de ce Club Sports pour Tous, âgées de 26 à 71 ans, sont toutes touchées par le cancer du sein ou sensibles à la cause. Les Dragon Ladies se retrouvent plusieurs fois par semaine, afin de pratiquer une activité sportive ensemble, s’évader, avancer et se soutenir ! Au-delà des bienfaits que le sport apporte dans le combat contre la maladie, il permet également aux femmes de reprendre confiance en elles pour retrouver leur place dans la société.

Ce Club se mobilise toute l’année dans la prévention et la lutte contre le cancer du sein, et organise chaque année une journée de mobilisation et de prévention gratuite dans le cadre d’Octobre rose.

PROMOUVOIR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

La Fédération a pour objectif de mettre à disposition de tous une offre d'activités adaptées, variées, accessibles et socialisantes, y compris pour les personnes éloignées de la pratique sportive, notamment les personnes sédentaires ou atteintes d'une maladie chronique.

● Informer

Forme Plus Sport® est une batterie de tests, scientifiquement validée, qui évalue l'état de forme du participant. Simples, rapides et adaptés selon l'âge, ces tests permettent d'évaluer l'équilibre, la souplesse, la force ou encore l'endurance. Les résultats sont, par la suite, analysés par des professionnels spécifiquement formés par la Fédération. Ils dispensent conseils et recommandations propres à chacun, tout en prenant en compte les envies et besoins sportifs.

Public cible : tous les publics de 18 à 94 ans (hors contraintes médicales)
Les modalités : le participant est soumis à 5 tests (6 pour les seniors) dont les résultats sont analysés en direct par des professionnels
Durée : 20 minutes

OUTIL



Le Club Body Sculpt à Steinbourg (67) propose toute l'année un large panel d'activités physiques, ainsi que des ateliers et programmes adaptés pour une pratique régulière du sport. Le Club propose le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.®) aux seniors soucieux de leurs santé et autonomie. Le programme est conçu pour prévenir les chutes, les fractures et améliorer leur vie quotidienne. Il se compose d'une évaluation personnalisée de l'équilibre, d'exercices en groupe, de suggestions d'exercices à domicile et de conseils de prévention. Le programme P.I.E.D.® a pour objectifs d'améliorer l'équilibre et la force des jambes des participants, les aider à aménager leur domicile et à adopter des comportements sécuritaires, améliorer le sentiment d'efficacité personnelle (confiance) à l'égard des chutes, mais aussi maintenir une bonne santé des os (densité osseuse).



● Accompagner

La Fédération met en place des programmes spécifiques, validés scientifiquement, qui permettent de reprendre une activité physique et sportive à un rythme adapté en toute sécurité.

DiabetAction® : programme de prévention du diabète

DiabetAction® est un programme d'activités physiques intégrant des exercices spécifiques afin de permettre une augmentation progressive des capacités physiques des personnes diabétiques ou à risque.



Moove Eat® : programme de prévention du surpoids et de l'obésité chez les adolescents

Moove Eat® est un programme d'activité physique intégrant des exercices adaptés et accessibles permettant aux adolescents en surpoids ou souffrant d'obésité de reprendre goût au sport et prendre confiance en eux.



P.I.E.D.® : programme de prévention des chutes

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.®) s'adresse à des seniors soucieux de leur santé et de leur équilibre. La reprise d'activité physique adaptée et régulière vise à améliorer la condition physique globale, l'équilibre, la confiance et la capacité à se relever en cas de chute.



Coeur & Forme® : programme de prévention des maladies cardiovasculaires

La Fédération propose le programme d'activités physiques Coeur & Forme®, destiné aux personnes présentant une pathologie cardiaque contrôlée ou à risque d'en développer une, soucieuses de leur santé et de leur hygiène de vie.



● Accueillir

La Fédération Française Sports pour Tous envisage ses programmes Sport Santé Bien-Être comme des passerelles qui permettent d'atteindre progressivement une bonne forme physique pour se sentir capable de pratiquer régulièrement et durablement une activité physique dans une séance sportive "classique".



FAVORISER L'INCLUSION SOCIALE PAR LE SPORT

Clubs, Comités, Fédération, c'est tout un réseau qui se construit afin de favoriser l'inclusion sociale par le sport. Ensemble, ils construisent une offre adaptée à la situation et aux capacités de chacun et tentent d'apporter, grâce à l'entraînement physique, une solution à des problèmes sociaux.

Une association sportive permet la pratique d'une activité physique et est également une source inépuisable de relations humaines. Ainsi, le sport impacte, de manière positive, plusieurs aspects : le lien social, la confiance en soi et l'état de santé.

Les personnes en situation de précarité s'éloignent de l'activité physique alors même que le sport est l'un des leviers qui peut les aider.

Les actions Sports pour Tous mises en place s'attèlent d'abord à **rendre la pratique accessible** puis, en fonction de l'envergure et de la maturité du projet, à utiliser le sport comme un tremplin et **viser l'inclusion sociale**.

● Rendre accessible

Favoriser l'inclusion sociale par le sport, c'est tout d'abord rendre l'activité physique et ses bienfaits accessibles à tous, sans aucune exception. Échapper aux préoccupations du quotidien, rencontrer de nouvelles personnes, diminuer son stress, se sentir mieux, améliorer sa santé, sont autant de bienfaits directement liés à la pratique sportive qui doivent être envisagés comme un droit pour tous.

Le concept d'accessibilité requiert une véritable expertise qui se traduit par une compétence spécifique : l'adaptation. Cette capacité qu'ont tous les animateurs Sports pour Tous, et qui s'avère encore plus essentielle pour les publics en situation de précarité. Cet enjeu d'utilité publique permet la mise en mouvement des personnes en précarité afin de favoriser leur bien-être et leurs parcours.

Conscientes de cette réalité et de la nécessité d'aller à la rencontre des publics les plus précaires, la Fédération et ses structures locales nouent de nombreux partenariats avec les associations et organismes dédiés à l'accompagnement des personnes.



« L'éducateur Sports pour Tous est formé pour s'adapter à la condition physique et psychologique des personnes. Cet effort d'adaptation est amplifié par le fait que les personnes fragilisées sont pour la plupart sédentaires : prises dans d'autres priorités plus urgentes que leur santé, elles se rejettent elles-mêmes. C'est avant tout une question de fibre sociale, d'attention et d'écoute. »
Pierre, Assistant Technique Régional.



OUTIL La licence sociale de la Fédération : créée pour permettre aux personnes en difficultés économiques de pratiquer une activité physique et sportive adaptée dans le cadre d'un projet social grâce à un coût réduit.

● Rendre inclusif

Pour les projets d'inclusion sociale par le sport les plus avancés, après l'enjeu d'accessibilité, l'objectif est de permettre aux pratiquants de devenir acteurs et de (re)trouver une place dans une société dont les codes peuvent être difficiles à cerner. Le sport ne se cantonne pas à la pratique d'une activité mais permet également de se mettre en relation avec les autres et de se (re)construire. Les pratiquants sont invités à se mobiliser dans un projet commun leur permettant de s'impliquer dans la vie de l'association dans laquelle ils évoluent. L'intention du réseau Sports pour Tous est d'accompagner et développer les capacités du pratiquant, afin que celui-ci trouve une place et passe du statut de consommateur à celui d'acteur.



En Ile-de-France...

- En partenariat avec l'association ROCHETON, le Comité Régional Sports pour Tous sensibilise les gens du voyage aux valeurs et aux bienfaits du sport. Un goûter éducatif est également mis en place à la fin de chaque séance, afin de sensibiliser les jeunes aux problèmes de santé engendrés notamment par les mauvaises habitudes alimentaires et la sédentarité.
- Le handicap, les violences faites aux femmes, la souffrance psychique, sont le quotidien de l'association AURORE avec laquelle le Comité Régional Sports pour Tous agit et compile un accompagnement adapté.
- En partenariat avec le mouvement EMMAÛS, acteur incontournable de la lutte contre la pauvreté, la Fédération a mis en place, sur Paris, des centres de remise en forme destinés aux plus démunis. Grâce à la licence sociale proposée par la Fédération et un planning d'activités complet (Yoga, musculation, gym, Full Dance®...), les animateurs du réseau Sports pour Tous offrent à ces adhérents bien plus qu'un accès au sport : une reconquête de leur dignité.



Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire

En 2018, il a répondu à l'appel à projet européen « Le sport comme moyen d'insertion pour les réfugiés ». L'objectif est de développer l'estime de soi de ces publics et de permettre la reprise en main de leur santé. L'autre objectif poursuivi est de proposer un environnement capacitant adapté à ce public afin de les impliquer dans l'organisation du projet. Cette participation permet aux personnes de développer leurs capacités psychosociales et leur autonomie pour devenir acteurs de leurs parcours de vie. C'est le cas de l'association Dynamixt à Nantes.

FORMER ET ACCOMPAGNER LES EXPERTS

Forte de son réseau de plus de 5 200 animateurs diplômés et quelque 200 formateurs sur l'ensemble du territoire, la Fédération s'attache à **développer et renforcer les compétences de chacun.**

Nos animateurs et éducateurs ont pour mission d'apporter un service de qualité en termes d'encadrement et d'animation de séance loisir, d'entretien de la condition physique, de création de lien social et d'éducation à la santé.

L'offre de formation proposée par la Fédération permet aux animateurs de développer une expertise éducative et pédagogique, tout au long de leur parcours.

Le Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif (CQP ALS)

Ce certificat constitue le premier niveau de qualification professionnelle de la filière "Activités Physiques pour Tous". Le titulaire du CQP ALS encadre une activité physique et sportive d'initiation, de découverte, diversifiée et adaptée aux possibilités de tous, visant la prévention, la santé et le bien-être dans différents milieux.

Les Brevets Professionnels de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire et Sportive (BP JEPS)

Ce diplôme s'adresse aux personnes souhaitant exercer le métier d'éducateur sportif, pouvant justifier d'une pratique sportive régulière, et désirant acquérir une qualification leur permettant d'enseigner les activités physiques et sportives contre rémunération.

La Formation Professionnelle Continue (FPC)

La formation continue est l'occasion de renforcer des compétences ou d'acquérir de nouveaux savoir-faire, par l'apport de connaissances et la pratique de techniques spécifiques, liées à d'autres domaines tels que le sport santé bien-être ou l'inclusion sociale par le sport.



● Être animateur Sports pour Tous, c'est quoi ?

L'animateur Sports pour Tous est un acteur incontournable de la Fédération. Au sein des Clubs Sports pour Tous, l'animateur est une personne formée, le plus souvent titulaire d'un diplôme reconnu par la branche professionnelle du sport (CQP ALS) ou d'un Brevet Professionnel (BP). Le rôle de celui-ci va bien au-delà de la conduite de séances d'activités sportives. Finissons-en avec l'image de l'animateur au bord du terrain avec un sifflet ou devant son public qui démontre le geste juste... Sa responsabilité est plus grande et c'est tant mieux.

Les animateurs Sports pour Tous s'attachent à développer les intentions de la Fédération au-delà des capacités motrices pour :

- Accompagner les pratiquants dans la gestion de leur capital santé,
- Renforcer le lien social,
- Sensibiliser pratiquants à certains thèmes de société.

Être animateur Sports pour Tous, c'est une démarche du "tout est possible"; c'est un état d'esprit.

« En tant qu'animatrice Sports pour Tous, ma plus grande fierté, c'est de voir mes élèves progresser, s'épanouir et être heureux dans leur pratique ».

Nadège animatrice sportive et professeure de yoga dans l'Association Allsport.

« J'ai toujours aimé le sport et ne me voyais pas rester derrière un bureau le reste de ma vie. Mais, depuis mon accident qui m'a rendu tétraplégique, les seuls postes que l'on me propose sont des emplois de bureau. La pratique du basket et du rugby adapté m'a permis de retrouver le plaisir de l'activité sportive. L'idée de devenir animateur sportif a cheminé et une rencontre avec un cadre de la Fédération m'a convaincu que me former à l'animation sportive serait chose possible. Et depuis septembre 2019, je suis diplômé du CQP ALS, je suis animateur Sports pour Tous ! »
Johan, animateur sportif



DES EXPERTS DANS TOUTE LA FRANCE

DISPONIBLES POUR RÉPONDRE SUR DIVERS
SUJETS LIÉS AUX PRATIQUES SPORTIVES DE LOISIR

FORME ET BIEN-ÊTRE

Un test en ligne pour trouver son sport

Pour pratiquer une activité sur le long terme, il est important de trouver l'activité physique la plus adaptée à ses envies et à ses capacités. Mais laquelle choisir ?

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 simple, rapide et gratuit qui, grâce à 4 questions simples et rapides, vous propose les sports les plus adaptés à votre profil et à vos objectifs ! Retrouvez ensuite cette activité dans l'un des 3 000 Clubs affiliés à la Fédération ! Rendez-vous sur : <https://bit.ly/34vYcUy>

SPORT SANTÉ

Faites un pied de nez aux chutes !

Chez une personne âgée rencontrant des difficultés ou des appréhensions avec son équilibre, la confiance en soi doit se (re)construire et l'activité physique rend cela possible. Le programme P.I.E.D.® de la Fédération Française Sports pour Tous est spécifiquement conçu pour maintenir ou améliorer le niveau d'équilibre afin de prévenir les chutes chez les seniors. Les animateurs du programme dispensent également conseils et recommandations afin de réduire les facteurs de risques de chute.

Adolescence, gagner en confiance grâce au sport

L'adolescence est une période pleine de bouleversements pour les jeunes. Les premiers changements physiques mais aussi psychologiques apparaissent. C'est d'ailleurs très souvent à cette période que les jeunes commencent à se remettre en question et à douter de leurs compétences. Encourager les adolescents à faire du sport c'est leur offrir la possibilité d'apprendre à mieux se connaître et à connaître les autres. Le sport va leur permettre de prendre conscience de leur propre corps, et de réaliser tout ce qu'ils sont capables d'accomplir seul et en groupe.



Oui, sport et diabète sont compatibles

L'un des moyens pour prévenir les risques, et aussi améliorer le bien-être des personnes atteintes de cette maladie chronique, est la pratique régulière d'une activité. La Fédération Française Sports pour Tous livre ses recommandations pour faire rimer diabète et sport. Dans le cadre d'une reprise d'activité pour une personne atteinte de diabète, la Fédération propose DiabetAction®, un programme d'accompagnement de 3 mois encadré par des animateurs diplômés.

ACTIVITÉS

Quelle activité pour les enfants ?

La bonne activité pour un enfant, c'est celle dans laquelle il prendra du plaisir et s'épanouira. Cela nécessite d'échanger en amont avec lui et de tester plusieurs activités. Le multisport est une bonne porte d'entrée dans la pratique sportive : il permet de s'initier, découvrir, se confronter et faire des projets variés. La pratique de loisir permet également aux enfants de changer leur regard sur le sport, avec une dimension moins axée sur la performance mais davantage vers les projets collectifs. En grandissant, l'enfant aura eu cette expérience qui lui aura permis de s'ouvrir à cette culture sportive et faire ses propres choix. Et quoi de mieux que d'essayer les différentes pratiques des Clubs Sports pour Tous ?

VIE QUOTIDIENNE

Le sport comme outil d'éducation

Alors que l'activité physique et sportive est un véritable allié à l'épanouissement des jeunes, une étude (novembre 2019) de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) indique que 80 % des adolescents dans le monde ne bougent pas assez.

Les animateurs de la Fédération Française Sports pour Tous mettent un point d'honneur à utiliser le sport comme un outil d'éducation, de plaisir et de mieux-être général pour ce public, afin de développer des compétences transversales qui vont leur servir dans la vie de tous les jours (endurance, ponctualité, bonne alimentation...).

Les thématiques ci-dessus ne sont qu'une partie du champ de compétence du réseau Sports pour Tous.

Nos experts fédéraux restent à votre disposition afin de répondre à vos questions, à vos demandes d'interviews et de reportages.

LES CENTRES RESSOURCES DE LA FÉDÉRATION

Centre National de Pleine Nature

Implanté dans les Gorges du Tarn (Lozère), le centre d'activités de pleine nature de la Fédération invite à l'évasion, chaque année, quelques 5 500 personnes en leur faisant découvrir les sports de nature (escalade, canoë-kayak, spéléologie, via ferrata, VTT...).

Centre National Sports et Handicaps

L'enjeu est de développer les pratiques sportives inclusives ainsi que le réseau des Clubs et d'animateurs formés pour proposer une pédagogie et un accueil adaptés aux personnes en situation de handicap pour rendre la pratique sportive accessible à tous !

Action Prévention Sport

L'Association APS, centre ressource de la Fédération, s'appuie sur les activités physiques et sportives pour mener des actions d'insertion sociale et professionnelle auprès des publics fragilisés (parcours sociaux et scolaires difficiles).

Rester motivés pendant l'hiver

Il suffit parfois de peu pour se démotiver en hiver. Moins de lumière et moins de chaleur qui, bien souvent, invitent à rester au chaud dans son canapé plutôt qu'à transpirer sur son tapis de gym. Il est pourtant important pour son organisme et pour le moral de poursuivre dans la pratique régulière de son activité.

La Fédération Française Sports pour Tous livre ses conseils pour garder sa motivation en hiver.



contact presse

Irène & Cécile

Irène Lamrani
irene@ireneetcecile.com
06 87 82 30 41

Suivez-nous



Photothèque

Visuels libres de droits
en haute définition
sur demande

www.sportspourtous.org

12 place Georges Pompidou - 93160 Noisy-le-Grand
Tél : 01 41 67 50 70 - Fax : 01 41 67 50 90
www.sportspourtous.org - info@sportspourtous.org

Association reconnue d'utilité publique
Agréée par le Ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS