



COMMUNIQUÉ
DE PRESSE



Fédération
Sportive
et Culturelle
de France

23 NOVEMBRE 2015

La Gym Form'Détente pour démarrer l'année en douceur

Développée par la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF), la Gym Form'Détente est une approche globale de la gymnastique d'entretien centrée sur l'accompagnement individuel et personnalisé de chaque participant, en fonction de son âge, de ses aptitudes physiques et de ses attentes. Douce et efficace, cette activité assure une dépense physique sans épuisement et permet de tenir toute l'année ses bonnes résolutions !



Le participant au cœur de l'activité

Cette discipline permet à chacun de pratiquer **une activité physique adaptée pour se maintenir en bonne forme, libérer ses tensions et refaire le plein d'énergie**. Elle se base sur **4 principes essentiels** : le plaisir de la pratique, la convivialité, l'efficacité des séances et la sécurité des pratiquants. La Gym Form'Détente traduit la volonté de la FSCF de mettre l'individu et ses besoins au cœur même de l'activité. **L'objectif ? Promouvoir la santé, le bien-être et le mieux-être.**

La Gym Form'Détente propose des séances progressives, le but étant d'évoluer à son rythme et d'améliorer son capital santé (musculaire, articulaire, respiratoire, etc.). Apprendre à mieux connaître son corps, à l'écouter, ne pas le surmener, à bien respirer, à vaincre les méfaits du stress quotidien tout en évitant les risques de traumatismes, sont les fondements même de cette activité. Grâce à la Gym Form'Détente, chaque pratiquant **prépare ainsi son corps à être bien au quotidien**.

Une activité ouverte à tous

La discipline est accessible à tous les publics : jeunes adultes, adultes ou seniors.

Pratiquée en musique, mélangeant les techniques de fitness et de cours d'expressions corporelles issues de la danse et du théâtre, la Gym Form'Détente permet de travailler tous les groupes musculaires.

**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LA FSCF
CONNECTEZ-VOUS SUR WWW.FSCF.ASSO.FR**

Fédération Sportive et Culturelle de France
22 rue Oberkampf ■ 75011 Paris
T +33(0) 1 43 38 50 57 ■ F +33(0) 1 43 14 06 65
fscf@fscf.asso.fr ■ www.fscf.asso.fr



Cette discipline s'appuie sur diverses méthodes de renforcement en utilisant des accessoires pour optimiser le résultat (ballons, haltères, swissball, etc.).

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, les séances d'une heure, sont composées d'un échauffement, puis de temps dédiés à la tonification (renforcement musculaire, abdos-fessiers, etc.), aux étirements et à la relaxation. **Chaque séance de Gym Form'Détente se construit autour de 7 grands principes : équilibre, coordination, espace, communication, adresse, mémorisation et créativité.**

Avec une licence aux tarifs attractifs, la FSCF permet à tous d'accéder à une activité sportive sans se ruiner, pour bien démarrer l'année 2016 !

Les animateurs garants d'une activité réussie

Afin d'assurer la qualité et la sécurité de l'activité, la FSCF impose à ses **moniteurs d'être diplômés d'un certificat de qualification professionnelle (CQP) et/ou d'un brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS).**

En proposant une diversité d'activités, la Gym Form'Détente se démarque des cours de fitness classiques et conduit les animateurs à renouveler constamment leurs séances.

Où pratiquer la Gym Form'Détente ?

De nombreuses associations proposent cette activité. Pour les connaître, rendez-vous sur le site de l'association : www.fscf.asso.fr. Des intervenants (spécialistes santé, formateurs et animateurs Gym Form'Détente) restent disponibles pour des interviews.

La Gym Form'Détente en chiffres ?

385 associations FSCF déclarent pratiquer de la Gym Form'Détente soit 6 % des licenciés FSCF.

Les régions où l'on pratique le plus la Gym Form'Détente :

- Rhône-Alpes : 22 % des licenciés
- Pays de la Loire : 16% des licenciés
- Aquitaine : 13% des licenciés



COMMUNIQUÉ
DE PRESSE



CONTACTS PRESSE :

Caroline Paradis – FSCF
T 01.77.75.98.09
presse@fscf.asso.fr

Manon Carpentier – Agence 15Love
T 06.50.52.89.88
manon@15love.net

A propos de la Fédération Sportive et Culturelle de France

Créée en 1898, la FSCF est ouverte à tous sans distinction, dans le respect des idées, des niveaux et des particularités de chacun.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LA FSCF
CONNECTEZ-VOUS SUR WWW.FSCF.ASSO.FR

Fédération Sportive et Culturelle de France
22 rue Oberkampf ■ 75011 Paris
T +33(0) 1 43 38 50 57 ■ F +33(0) 1 43 14 06 65
fscf@fscf.asso.fr ■ www.fscf.asso.fr



COMMUNIQUÉ DE PRESSE



éducatives. Elle favorise la formation de bénévoles et de professionnels (Brevet Fédéraux, BAFA/BAFD, BPJEPS, etc.) et organise plus de 50 compétitions ou rencontres nationales chaque année.