

Quelle activité physique choisir a la rentrée pour les femmes de + de 50 ans ? Avez-vous pensé au ... football ?

Selon les recommandations de l'OMS, les personnes âgées de plus de 50 ans doivent pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance modérée. Le sport permet aux seniors de bouger, de prévenir certaines pathologies mais aussi de sortir de leur quotidien et faire des rencontres grâce aux activités en groupe. Marche, aquagym, yoga, tennis, zumba mais aussi ... football. L'association *Footeuses à tout âge*, mieux connu sous le nom de « Mamies Foot », et la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) se sont associées afin de promouvoir le foot loisirs pour les femmes de plus de 50 ans. Idéal pour la santé et le moral !

L'information avait fait le buzz en juin 2019. À l'occasion de la Coupe du monde féminine de football organisée en France, l'équipe nationale féminine senior de football d'Afrique du Sud avait souhaité organiser une rencontre avec quelques-unes de leurs congénères françaises. Douze femmes entre 56 et 84 ans avaient répondu à l'appel partout en France. Au-delà de sa portée médiatique, cet événement avait été vécu comme une vraie réussite et un moment de partage inspirant pour les deux équipes.

Face à l'engouement suscité par cette aventure, deux participantes de ce match fondateur, Marie-France et Olga, ont décidé de créer une association baptisée *Footeuses à tout âge* destinée à prolonger l'aventure mais aussi la développer, la structurer pour pouvoir toucher autant de femmes que possible et montrer que pratiquer le football peut avoir un impact très positif sur la santé.



Atteinte d'une maladie, la fibromyalgie, qui lui inflige douleurs et fatigues chroniques intenses, Marie-France a ressenti les bienfaits de son activité physique par le football. *Le sport fait reculer les périodes de souffrance. La pratique du football me permet d'avoir moins de douleurs, moins de fatigue et d'être beaucoup mieux dans ma peau.*

Afin de permettre au plus grand nombre de découvrir cette nouvelle pratique, l'association s'est rapprochée

de la Fédération Sportive et Culturelle de France avec l'ambition de promouvoir le football loisir féminin et de créer des sections féminines de football loisir vétéran dans des clubs locaux. Une démarche naturelle pour la FSCF pour qui le sport féminin revêt une importance particulière puisqu'il représente 72% de ses licenciés.

Pour Marie-France Gosselet, présidente de l'association *Footeuses à tout âge*, à tout âge la FSCF a été la structure qui correspondait le plus à nos attentes et à notre philosophie. Nous attendons de ce rapprochement qu'il nous aide à développer la pratique et poursuivre notre essor. L'idée n'est pas de créer une compétition mais un réseau permettant à un maximum de femmes de pratiquer le football dans leur région et de se retrouver ensemble sur des événements ou des tournois amicaux nationaux.

Pour Jean Luc André, vice-président de la FSCF en charge des activités : l'association *Footeuses à tout âge* est porteuse de valeurs qui correspondent parfaitement à la fédération. Il nous paraissait donc tout à fait logique d'apporter notre aide au développement d'une activité sport santé originale sur la forme et sur le fond. Nous apporterons à l'association notre savoir-faire en terme logistique afin d'essaimer, créer des groupes et des structures dédiées sur l'ensemble du territoire.

Pour obtenir + d'informations :

- Leur site national : www.footeuses-a-tout-age.fr
- Leur Facebook : www.facebook.com/footeusesatoutage

La FSCF en bref

Reconnue d'utilité publique, la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) rassemble depuis 1898 des associations partageant un projet éducatif commun basé sur des valeurs d'ouverture, de respect, d'autonomie, de solidarité et de responsabilité.

Fondée sur des activités variées dans les domaines sportifs, artistiques et culturels ouvertes à tous sans distinction, la fédération assure initiation, découverte, loisir et/ou compétition qui donnent lieu chaque année à de nombreuses manifestations et rencontres nationales. La fédération dispense et délivre des formations pour garantir la qualité de ses intervenants, animateurs, entraîneurs, professionnels et/ou bénévoles (Brevets Fédéraux, BAFA/BAFD, BPJEPS, etc.).

CONTACTS PRESSE :

Caroline Paradis • FSCF

T. 01.77.75.98.09
presse@fscf.asso.fr

Guillaume Bertel • Comquest RP

T 06.27.05.70.21
gbertel@comquest.fr

Christophe Kukawka • Comquest RP

T 06.80.00.19.74
ckukawka@comquest.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