

Comment renouer avec le sport après la COVID-19 ?

Après l'épidémie de la COVID-19 qui a immobilisé le pays pendant deux mois, notre condition physique a été fortement impactée et doit être renforcée. Ce constat est encore plus fort chez les personnes qui ont directement été touchées par le virus ou qui plus largement ressentent les effets du confinement sur leur état de santé déjà fragile. La reprise d'une activité physique régulière est donc nécessaire de façon adaptée pour chacun.

Avec son programme de santé Atoutform', la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) propose des séances d'activité physique adaptées dans des espaces verts de certaines villes en France.



Après ces deux mois de confinement, la pratique d'une activité physique adaptée collective en extérieur peut aussi bien soulager le corps que l'esprit. Pour les personnes ayant été touchées par la maladie, c'est l'occasion parfaite de se faire du bien et de reprendre une pratique sportive sans crainte pour soi ou les autres.

Dans le but de répondre à ce besoin, la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF), via son programme santé Atoutform', a mis en place des séances de sport qui s'adressent tant aux per-

sonnes soucieuses de pratiquer des activités (sportives et culturelles) régulières et adaptées à leur capacité physique, leur rythme de vie, etc. qu'aux personnes fragilisées par la maladie, le handicap ou l'âge.

Ce programme a déjà par le passé largement fait ses preuves auprès de personnes atteintes du cancer. Aurore G., elle-même atteinte d'un cancer du sein et membre de la Danse et Form Attitude à Latresne (33), affiliée à la FSCF, adresse un parallèle évident : J'ai beaucoup souffert en juillet 2019 lorsque mon cancer s'est déclaré. Très bonne joueuse de tennis et pugnace, je n'envisageais pas de rester inactive, c'était fondamental à mes yeux. Je pensais qu'en pratiquant de la marche nordique, j'allais m'ennuyer, car je faisais du sport 3 à 4 fois par semaine. Grâce à mon association, j'ai pu socialiser, me faire des ami.es, trouver un équilibre pour le plus grand bonheur de mon entourage également. Cette activité, avec des gens qui vivent la même chose, m'a aidé à traverser mes traitements. Je me suis fixée des objectifs : marcher plus vite, plus longtemps et j'ai réussi à remonter la pente et m'en suis sortie. Je suis certaine que cela pourra aider également des personnes atteintes du Covid-19.



De manière ludique, les séances en extérieur accompagnent à la reprise douce d'une aisance cardiorespiratoire et musculaire grâce à un enseignement qualifié et des activités sur-mesure.

La FSCF propose également un accompagnement personnalisé entre chaque séance. Les pratiquants sont invités à réaliser des tests de capacité physique en autonomie, qui permettent à l'enseignant en activité physique adaptée (APA) d'adapter à chacun la séance en présentiel et à la fédération de proposer chaque semaine une séance en vidéo à pratiquer chez soi.

Si vous voulez en savoir plus sur le projet, retrouvez toutes les informations sur le site internet : www.auvergnerhonealp.fscf.asso.fr

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