



COMMUNIQUÉ  
DE PRESSE

13 MARS 2018



## Une activité sportive adaptée grâce à FORM+

Dans le cadre du déploiement de son programme santé, la Fédération Sportive et Culturelle de France permet aujourd'hui à des publics fragilisés par l'âge, la maladie ou le handicap de pratiquer une activité physique adaptée à leurs états de santé, en participant à des séances qui s'inscrivent dans la thématique Form+ : la Gym Form' Détente, la Randonnée ou encore le Pilate.

### Choisir Form+ pour des pratiques adaptées à son état de santé

De nombreuses études et données scientifiques ont permis de souligner l'intérêt de la pratique d'activités physiques pour améliorer ou stabiliser l'état de santé de personnes fragilisées. A la FSCF, les activités proposées dans le cadre de Form+ s'adressent à un public dit à besoins spécifiques comme les seniors, les personnes en situation de handicap, d'obésité, atteintes de maladies chroniques ou en perte d'autonomie.

« *Physiquement, les séances m'ont permis de regagner de la mobilité, de la force et retrouver un corps qui a été en partie mutilé.* »

Jeanne, en rémission d'un cancer du sein.



### Form + : des activités complémentaires au parcours de soin de chacun

En suivant les activités proposées par Form+, les publics fragilisés adaptent leurs pratiques pour exercer une activité **passerelle entre leurs parcours de soins et le quotidien**. Les activités physiques et culturelles proposées en cours collectifs sont toutes encadrées par des animateurs formés régulièrement à l'accueil en séance de personnes porteuses d'une **fragilité de santé**.

#### Des activités sportives variées proposées aux pratiquants

- La Randonnée
- La Gym Form' Détente
- Le TaiChiChuan
- Etc.
- Le Twirling
- Le Yoga
- La Marche Nordique

Ils conçoivent des activités qui varient en intensité selon des objectifs collectifs et/ou individuels de chacun. Chaque nouveau pratiquant est guidé étape par étape.

## Le déroulement d'une séance type

- Un **temps d'accueil** renforcé par la cohésion de groupe via un échauffement ludique et interactif,
- Un **corps de séance** construit autour d'objectifs de groupe et individuels pour chaque pratiquant,
- Un **retour au calme** en fin de séance afin de terminer en douceur le temps de mise en mouvement.

Les associations qui développent ces activités travaillent en lien avec les professionnels et structures de santé de leurs territoires. En effet, ces derniers sont en permanence à la recherche d'activités adaptées aux problématiques de leurs patients.

Form+ est donc une véritable opportunité pour eux de renouer avec la pratique sportive tout en tenant compte de leur pathologie.

**« J'encourage vivement toute personne traversant des épreuves médicales à s'inscrire dans des cours de remise en forme car bouger, respirer, vivre, c'est la vie. »**

Emma atteinte de sclérose en plaque.

## Où pratiquer une activité Form+ ?

Les régions qui comptabilisent le plus d'activités adaptées sont l'Auvergne-Rhône-Alpes, les Pays de la Loire et la Bourgogne Franche-Comté.

Afin de connaître les associations engagées dans Form+, il est conseillé de se rapprocher des comités départementaux ou régionaux de la FSCF :

**[www.fscf.asso.fr/structures-territoriales](http://www.fscf.asso.fr/structures-territoriales)**

Form+ est une des thématiques développées au sein du programme santé Atoutform' conçu par la FSCF et inscrit dans le plan national « sport-santé-bien-être ».

Pour plus d'informations sur ce programme : [www.fscf.asso.fr/atoutform](http://www.fscf.asso.fr/atoutform)

## CONTACTS PRESSE :

**Caroline Paradis – FSCF**

**T 01.77.75.98.09**

**[presse@fscf.asso.fr](mailto:presse@fscf.asso.fr)**

**Manon Carpentier – Agence 15Love**

**T 06.50.52.89.88**

**[manon@15love.net](mailto:manon@15love.net)**

## À propos de la Fédération Sportive et Culturelle de France

*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. Forte de ses 222 000 licenciés et 1 500 associations affiliées, l'engagement de la FSCF s'exprime au travers d'une offre d'activités variées dans les domaines sportifs, artistiques et culturels. Les activités sont ouvertes à tous sans distinction, quels que soient le niveau et la forme de pratique souhaités : initiation, découverte, loisir et/ou compétition et 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.).*