



CONFINEMENT : Encore un mois de sport à la maison !

Depuis le 15 mars, annonce des mesures prises par le Gouvernement, en regard de la crise sanitaire du Covid-19, la Fédération Française Sports pour Tous s'est vue dans l'obligation de suspendre ses activités sportives.

Cette décision adoptée et respectée par tous a fait naître une alternative à l'activité physique en club : le sport à la maison. La Fédération, fidèle à son ADN, souhaite soutenir l'inclusion sociale par le sport, en restant accessible, y compris en ces temps de confinement.

Le sport 2.0 et pour tous !

Plusieurs clubs, affiliés à la Fédération Française Sports pour Tous, se sont tournés vers les nouvelles technologies

pour continuer à fédérer du lien social tout en faisant du sport. Pour cela, les cours en visioconférence, via une plateforme, sont régulièrement sollicités par les animateurs tout comme les vidéos postées sur les réseaux sociaux. A distance, ces experts de la Fédération permettent aux adhérents de maintenir un rythme – parfois compliqué à garder lorsqu'il y a obligation de rester chez soi. Les objectifs de ces cours sont multiples : solliciter son corps, rester en forme, s'octroyer un moment à soi, se détendre et surtout, préserver le lien social.

La Fédération apporte une importance à inclure chacun de ses adhérents. Tous sont concernés. Des plus jeunes aux plus âgés, chacun a droit à son cours. Les personnes ayant des pathologies particulières ainsi que les séniors sont bien évidemment encadrés.

Des rendez-vous sportifs partout en France

Parmi ces clubs, dans la région **Grand Est** compte une vingtaine d'actions répertoriées et réalisées en ce sens. Par exemple, une animatrice poste des vidéos sur son site internet (<http://energym-griesheim.com/>), où le programme est orienté vers des activités gymniques douce, à destination de tout public. Dans la même région, une autre animatrice s'est engagée à poster régulièrement sur Facebook des vidéos d'exercices à faire pour les enfants.

En **Ile de France**, le rythme se maintient. Chaque jour, le comité propose une séance en vidéo, reçue de la part des associations affiliées. En parallèle, un animateur de Zumba propose des séances à public à mobilité réduite.

En **Occitanie**, ce sont les cours en visioconférence de QI GONG et TAI CHI qui rencontrent un franc succès. La possibilité d'interagir avec l'animateur en arts énergétiques rassure les adhérents dans cette pratique, face caméra, peu commune. Là aussi, des cours pour les personnes à mobilité réduite sont

mis en place. L'animateur met l'accent sur des auto-massages, des mouvements en relation avec les méridiens et les chaînes tendino-musculaire ainsi que la respiration en utilisation aussi des outils visuels.

D'autres clubs en France, comme en **PACA, en Guyane ou dans le Maine-et-Loire**, orientent leur cours vers un public senior ou souffrant de maladies chroniques. Conseils santé, newsletters ou encore appels téléphoniques, différentes méthodes sont instaurées afin de prendre soin de chacun des adhérents.

Enfin, rien ne remplace l'expertise d'un animateur. L'enjeu est de proposer des exercices et des conseils simples afin de se maintenir en forme et participer à une amélioration du bien-être durant cette période de confinement. L'idée n'est pas de pousser les pratiquants afin d'éviter les blessures, les accidents et d'engorger inutilement les services des urgences.