

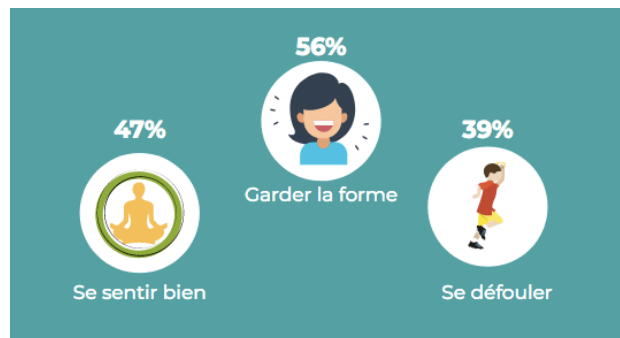
Baromètre Sport Santé FFEPGV*(Partie 5) 79% des Français pratiquent une activité physique pour leur santé !

Montreuil, le 28 mai 2018 – Selon la 7^{ème} édition de son Baromètre Sport Santé de la FFEPGV, près de 8 Français sur 10 sont conscients des bienfaits de l'activité physique sur leur santé. Running, marche rapide, vélo... avec le retour des beaux jours la pratique sportive en extérieur est au cœur de la tendance. Liberté dans le choix du lieu, peu d'équipement... elles présentent de multi-avantages. La FFEPGV propose de nombreuses activités encadrées en extérieur, pour toutes celles et ceux qui souhaitent reprendre en douceur et en toute sécurité.

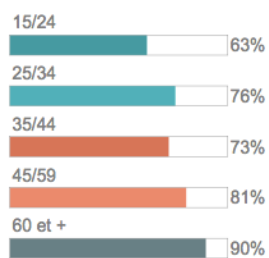
Garder la forme et se sentir bien : les motivations essentielles pour pratiquer une activité physique

Selon la 7^{ème} édition du Baromètre Sport Santé FFEPGV, de plus en plus de Français font du sport : 54% en 2012 versus 61% en 2018.

En effet **garder la forme (56%)**, **se sentir bien (47%)**, **se défouler (39%)** et **être en bonne santé (34%)** sont les raisons principales qui les motivent à pratiquer une activité physique régulière.



La santé : une motivation qui s'intensifie avec l'âge



Le curseur santé est donc au cœur des motivations sportives des Français et ce, d'année en année. Entre la tranche des 15-24 ans et celle des 60 ans et plus, l'évolution est en effet plus que notable avec une augmentation de 27 points passant de 63% à 90% !

« Il existe aujourd'hui une réelle prise de conscience des problèmes de santé liés à la sédentarité et l'inactivité physique. Il est donc primordial de faciliter l'accès à la pratique sportive et de proposer aux Français des activités physiques régulières et motivantes, sans objectif de performance, les encourageant à prendre soin de leur santé physique et mentale. » **souligne Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV.**

Des activités en extérieur pour reprendre le sport en douceur

Soleil et temps clément incitent les Français à pratiquer une activité physique et sportive en extérieur, d'autant plus que les vacances qui se profilent donnent plus de temps pour prendre soin de soi.

La FFEPGV propose alors un panel d'activités en extérieur encadrées pour toutes celles et ceux qui souhaitent reprendre une activité physique et sportive en douceur et en toute sécurité.

La Marche Nordique

Particulièrement adaptée aux personnes sédentaires ou en surpoids, la marche nordique réunit toutes les vertus du Sport Santé : souplesse, travail cardio-respiratoire, endurance, renforcement musculaire, équilibre.

Les bénéfiques : bien pratiquée, elle fait travailler l'ensemble du corps : épaules, abdominaux, dos, bras, jambes. Elle favorise la circulation sanguine, augmente la capacité respiratoire et génère une grande dépense énergétique : 40% de plus que lors d'une marche classique. Le pratiquant gagne 30% de propulsion comparativement à une marche sans les bâtons.

Le programme Courir Sport Santé

Ouvert à tous et à tous les niveaux, de la personne qui n'a jamais couru, qui voudrait et qui n'ose pas, au coureur plus habitué ou plus confirmé ! C'est un programme courte durée qui se déroule sur 12 semaines, au rythme de 2 séances hebdomadaires dont une encadrée par un animateur sportif diplômé : soit 24 séances de 45min à 1h30. Les 24 séances sont donc réparties en 12 séances encadrées et 12 séances en autonomie guidées, mixant un travail de préparation physique (renforcement musculaire) et de préparation spécifique (travail du geste technique du coureur tel que la foulée).

Les bénéfiques : pas de compétition, le programme est tourné vers l'amélioration de l'état de forme des pratiquants. C'est la satisfaction du dépassement de soi qui prime ! www.courirsportsante.fr

Le programme Acti'March'®

Particulièrement adapté aux seniors, le programme est basé sur la pratique de la marche active sur une durée de 16 semaines, sur la base de 3 séances par semaine, variant de 30 min à 1h, dont une encadrée par un animateur sportif diplômé au programme Acti'March'®.

Les bénéfiques : il améliore le capital santé grâce à la mise en jeu de nombreux muscles et articulations. Il préserve l'autonomie d'une façon générale (mobilité accrue). Il prévient également les maladies cardio-vasculaires en diminuant certains facteurs de risques comme la pression artérielle, améliore la tolérance au stress et aide à garder un poids stable par une stimulation du métabolisme.

Enquête menée par Ipsos sur Internet du 14 au 17 décembre 2017 auprès d'un échantillon de **2 183 personnes, constituant un échantillon national représentatif de la population française, âgée de 15 ans et plus.*

Qui est la FFEPGV ?

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1972, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte plus d'un demi-million de pratiquants à travers près de 6000 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information : www.ffepgv.fr ou www.sport-sante.fr

EURONORDICWALK 2018

Pour la 6^{ème} édition consécutive, la FFEPGV participera au Rassemblement Européen de Marche Nordique les **8,9 et 10 juin** dans le Vercors.

Au programme : des itinéraires balisés et ravitaillés au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors

LE DEFI FFEPGV ENW :

La FFEPGV lance un défi collectif et propose aux licenciés EPGV d'additionner ensemble leurs pas pour réaliser la plus grande distance parcourue pendant l'ENW 2018 !

Contacts presse :

SHADOW Communication – Jennifer Reglain / Blandine de Roaldès

Tel : 06 88 54 64 36 / 07 77 92 35 65

Mail : jenniferreglain@shadowcommunication.fr / blandinederoaldes@shadowcommunication.fr